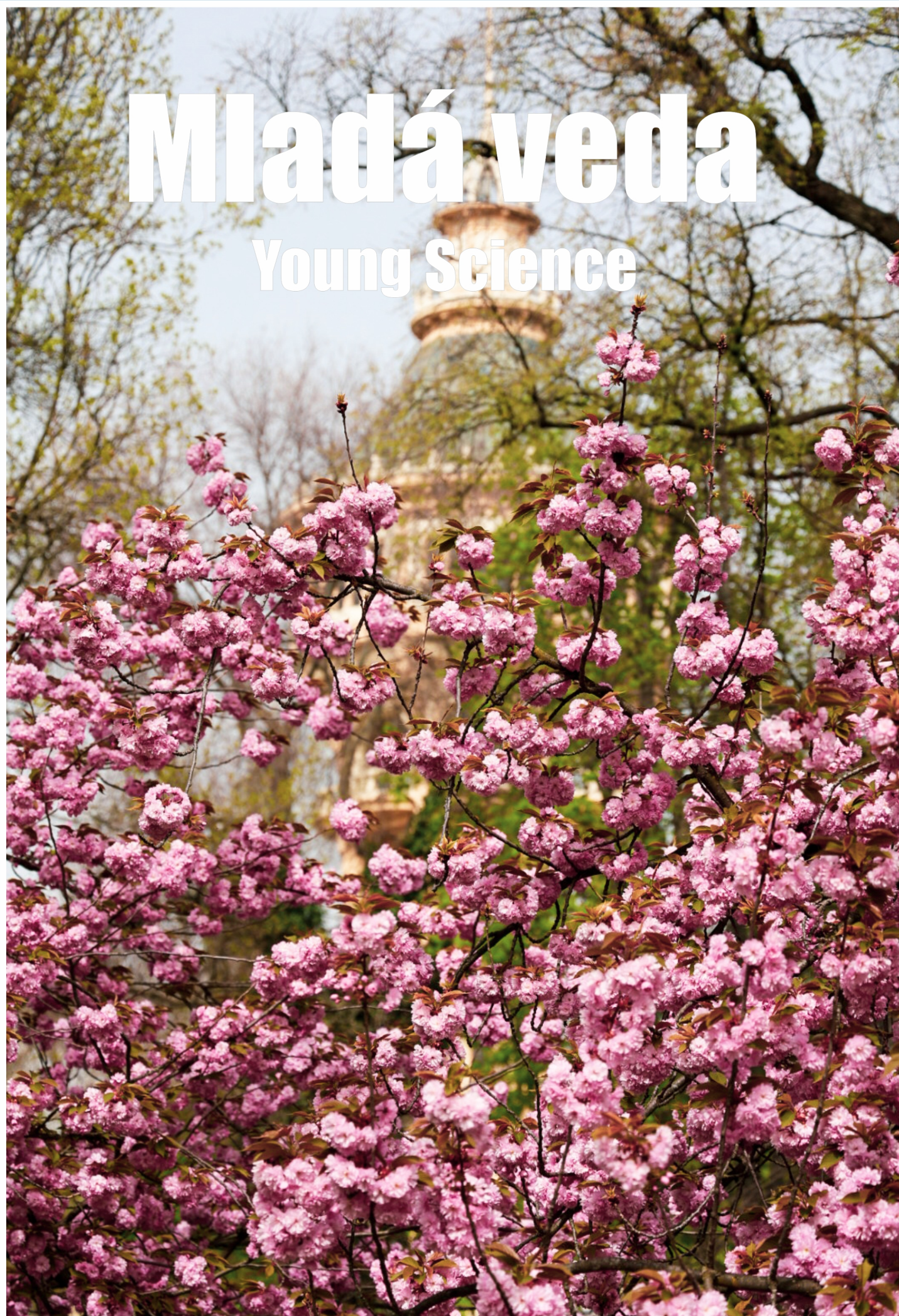


Mladá veda

Young Science



Mladá veda

Young Science

MEDZINÁRODNÝ VEDECKÝ ČASOPIS MLADÁ VEDA / YOUNG SCIENCE

Číslo 1, ročník 13., vydané v marci 2025

ISSN 1339-3189, EV 167/23/EPP

Kontakt: info@mladaveda.sk, tel.: +421 908 546 716, www.mladaveda.sk

Fotografia na obálke: Jar v Budapešti. © Branislav A. Švorc, foto.branisko.at

REDAKČNÁ RADA

prof. Ing. Peter Adamišín, PhD. (Katedra environmentálneho manažmentu, Prešovská univerzita, Prešov)

doc. Dr. Pavel Chromý, PhD. (Katedra sociálnej geografie a regionálneho rozvoje, Univerzita Karlova, Praha)

prof. Dr. Paul Robert Magocsi (Chair of Ukrainian Studies, University of Toronto; Royal Society of Canada)

Ing. Lucia Mikušová, PhD. (Ústav biochémie, výživy a ochrany zdravia, Slovenská technická univerzita, Bratislava)

PhDr. Veronika Kmetóny Gazdová, PhD. (Inštitút edukológie a sociálnej práce, Prešovská univerzita, Prešov)

doc. Ing. Peter Skok, CSc. (Ekomos s. r. o., Prešov)

Mgr. Monika Šavelová, PhD. (Katedra translitológie, Univerzita Konštantína Filozofa, Nitra)

prof. Ing. Róbert Štefko, Ph.D. (Katedra marketingu a medzinárodného obchodu, Prešovská univerzita, Prešov)

prof. PhDr. Peter Švorc, CSc., predseda (Inštitút histórie, Prešovská univerzita, Prešov)

doc. Ing. Petr Tománek, CSc. (Katedra verejnej ekonomiky, Vysoká škola báňská - Technická univerzita, Ostrava)

Mgr. Michal Garaj, PhD. (Katedra politických vied, Univerzita sv. Cyrila a Metoda, Trnava)

REDAKCIA

Mgr. Branislav A. Švorc, PhD., šéfredaktor (Vydavateľstvo UNIVERSUM, Prešov)

Mgr. Martin Hajduk, PhD. (Banícke múzeum, Rožňava)

PhDr. Magdaléna Keresztesová, PhD. (Fakulta stredoeurópskych štúdií UKF, Nitra)

RNDr. Richard Nikischer, Ph.D. (Ministerstvo pro místní rozvoj ČR, Praha)

PhDr. Veronika Trstianska, PhD. (Ústav stredoeurópskych jazykov a kultúr FSS UKF, Nitra)

Mgr. Veronika Zuskáčová (Geografický ústav, Masarykova univerzita, Brno)

VYDAVATEĽ

Vydavateľstvo UNIVERSUM, spol. s r. o.

www.universum-eu.sk

Javorinská 26, 080 01 Prešov

Slovenská republika

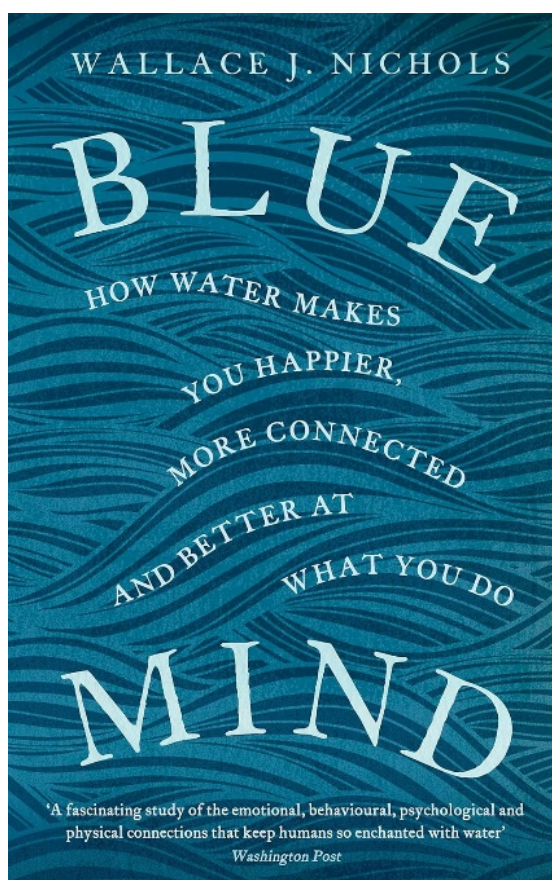
© Mladá veda / Young Science. Akékoľvek šírenie a rozmnožovanie textu, fotografií, údajov a iných informácií je možné len s písomným povolením redakcie.

Nichols, Wallace J., 2014. *Blue Mind: How Water Makes You Happier, More Connected and Better at What You Do*. Hachette UK. ISBN 9781405528092. 368 s.

Kniha o tom, ako si môžeme pomocou prítomnosti vody v našich životoch zlepšiť duševné zdravie a ako vodné prvky v domácnostiach a na verejných priestranstvách aktivujú náš mozog. Pravdaže, nemôžu byť liekom na naše fyzické či duševné choroby, ale podľa autora knihy vďaka nim môžeme urýchliť či zefektívniť uzdravovanie, zlepšiť subjektívnu pohodu a predchádzať negatívnym duševným stavom.

Poznatky v knihe sa opierajú o vedecké výskumy a prednášky odborníkov a odborničok z Blue Mind konferencií, ktoré autor organizuje už roky. V knihe je detailne popísané, ako sa aktivuje ľudský mozog, keď sme blízko, v, na alebo pod vodou. Autor používa termín Blue Mind na opísanie spojenia medzi ľuďmi a vodou. Blue Mind je jemne meditatívny stav charakterizovaný pokojom, jednotou, šťastím a spokojnosťou so životom v danom okamihu, ktorý môžeme dosiahnuť v blízkosti, v, na alebo pod vodou. V knihe sa veľa priestoru venuje konceptom flow, mindfulness a pocitom šťastia, konkrétne tomu, ako ich podnecovať, udržiavať a čo sa pri týchto stavoch deje v našom mozgu. Tieto poznatky autor potom prenáša do „vodného kontextu“ a poskytuje návody na to, ako si tieto stavy môžeme navodiť a trénovať vďaka vodným plochám a vodným prvkom. Možno to znie nadnesene, ale kniha je naozaj zostavená z overených vedeckých poznatkov a všetky procesy a javy sú v nej detailne vysvetlené a zdôvodnené.

Na začiatku knihy sa autor zaoberá vzťahom vody a ľudskej civilizácie, ktorý mapuje od minulosti až po súčasnosť. Zdôrazňuje, že voda bola a je v našich životoch všadeprítomná, je v našom tele, v našom mozgu, okolo nás, na našej planéte, ktorá vyzerá ako modrá bodka vo vesmíre. V nasledujúcich kapitolách sa zameriava na realitný trh v súvislosti s vodou a prečo sú dnes rekreácie a bývanie pri vode vysoko žiadané. Ďalej opisuje vplyv vodných plôch a prvkov na duševné zdravie, pričom už tradične vychádza z hypotézy o biofilii od Wilsona. Autor ponúka zaujímavé výskumy týkajúce sa toho, o koľko lepšie je duševné zdravie ľudí, ktorí žijú blízko vody v porovnaní s ľuďmi, ktorí v blízkosti vody nežijú. Podľa autora je ideálne žiť minimálne 5 kilometrov od nejakej vodnej plochy. V kapitolách postupne prechádza obľúbenými vodnými aktivitami, ako je vplyv termálnej vody a kúpeľov, surfovania, potápania, plávania, pobytov pri vode, vplyvom oceánov, morí, riek aj menších vodných plôch, ako akvárií a fontán, na naše duševné zdravie. Oceňujem, že všetko toto si v knihe našlo svoje miesto a jednotlivé vplyvy vodných prvkov a aktivít sú opísané aj prostredníctvom skúseností



účastníkov a účastníčok konkrétnych „vodných“ intervencií, napríklad plávania pre ľudí s autizmom. V záverečných kapitolách sa rieši otázka vplyvu vody na umenie, estetické vnímanie a reakcie nášho mozgu na prírodné prostredia, scenérie a umelecké diela obsahujúce vodu. Jednu kapitolu autor venoval aj pôsobeniu modrej farby a modrého svetla na náš mozog. Modrá farba môže na niektorých ľudí pôsobiť chladne a evokovať depresiu, najmä v anglosaských kultúrach, ale ľudia po celom svete aj tak uvádzajú, že ich najobľúbenejšou farbou je modrá, dokonca vo veľkej miere prevyšuje zelenú. Modrá farba sa nám spája s pocitom pokoja a v obytnom priestore prináša mnoho benefitov. Benefity majú aj modré svetlo a zvuky vody, ktoré dokonca zmierňujú bolesť. Autor naozaj do hĺbky rozobral účinky vody na náš mozog, dokonca sa v jednej kapitole zamerlal aj na pach vody a čo v našom mozgu evokuje.

Naozaj jedinečná téma, ktorej sa venuje veľmi málo publikácií. Navyše je cítiť, že táto téma je autorovou srdcovkou. Chýbala mi ale širšia debata o aquafóbii a nejaké typy, ako ju prekonať, prípadne, ako si obľúbiť vodu po nepríjemnej skúsenosti. Autor v poslednej kapitole opisuje svoj projekt, ktorý realizoval na viacerých školách – deťom rozdal takzvanú The Blue Marble, fotografiu Zeme, ktorú v roku 1972 spravila posádka Apolla 17. Deti mali fotografiu poslať spolu s osobným listom ľuďom, ktorých si vážia a oceňujú, napríklad aj pre ich zanietenu prácu v oblasti životného prostredia. Fotografie si vymieňali známe osobnosti aj bežní ľudia a dlho putovali po celom svete. Skvelá inšpirácia na záver knihy!

Patrícia Gajdošociová

Autorka pôsobí ako externá doktorandka na Filozofickej fakulte Prešovskej univerzity v Prešove. Vo svojom výskume sa venuje psychologickým aspektom klimatickej krízy. Je spoluzakladateľkou iniciatívy Psychológia za klímu, spolupracuje s environmentálnymi organizáciami a pracuje ako školská psychologička.

Mladá veda

Young Science

ISSN 1339-3189