

**3<sup>ο</sup> Ερευνητικό Πεδίο:** Οι βασικές εφαρμογές του κινέζικου φενγκ σούι και του ελληνικού Ευ Ζην.

**Ομάδα εργασίας:** Αντωνακάκη Βασιλική, Αποστολοπούλου Ζαφειρένια, Βαγγέλη Αλεξάνδρα, Ζούνα Ρεντόνα

## **ΟΙ ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΤΟΥ ΚΙΝΕΖΙΚΟΥ ΦΕΝΓΚ ΣΟΥΙ**

Ένας από τους στόχους του Φενγκ Σούι είναι να τοποθετήσει τον άνθρωπο και το οικοδομημένο περιβάλλον του στα σημεία που έχουν την καλύτερη ενεργειακή δομή όπως αυτή καθορίζεται από τη φύση, το χώρο και το χρόνο. Επειδή το **αρχιτεκτονικό σχέδιο** ενός σπιτιού ρυθμίζει τη ροή της ενέργειας σε ένα σπίτι, οι επαγγελματίες του Φενγκ Σούι το εξετάζουν ενδελεχώς προωθώντας τη ροή θετικής ενέργειας και αποτρέποντας τη διαρροή και διακοπή της. Επίσης συγκρατούν την ανάπτυξη και τη μεταφορά της αρνητικής ενέργειας.

Στο χώρο, οι δύο ενέργειες μεταφράζονται σε συγκεκριμένες **αρχιτεκτονικές και διακοσμητικές επιλογές.**

Ένα σπίτι χαμηλοτάβανο ή υπόγειο με χαμηλό φωτισμό και διακοσμημένο με σκούρα χρώματα έχει πολύ έντονο το στοιχείο Γιν. Αντίθετα, ένα ευρύχωρο, ψηλοτάβανο κτίριο, με πολύ έντονο φωτισμό και μοντέρνα έπιπλα με γωνίες, είναι ένας χώρος Γιαγκ. Και στις δύο περιπτώσεις επιβάλλονται αλλαγές στο εσωτερικό των χώρων, προκειμένου οι κάτοικοι ή οι εργαζόμενοι να μην αντιμετωπίσουν προβλήματα ψυχοσωματικής ισορροπίας.

Ξεκινώντας το **σχεδιασμό ενός κτιρίου**, θα πρέπει πρώτα να γίνει ανίχνευση της πιθανής **γεωπαθητικής ανωμαλίας**. Οι γεωπαθητικοί κόμβοι που διατρέχουν το σύνολο της Γης είναι βλαβεροί για την υγεία και πρέπει να αποφεύγονται. Στη συνέχεια, σχεδιάζεται το σπίτι ανάλογα με τις οδηγίες που έχουν δοθεί από τις **κατευθύνσεις που ευνοεί η τοποθεσία**. Για παράδειγμα, ένα κτίριο μπορεί να λειτουργεί καλύτερα με έναν ανατολικό προσδιορισμό στο συγκεκριμένο μέρος, αλλά να χρειαστεί να «γυρίσει» κατά 120 μοίρες, λιγότερο ή περισσότερο (ακόμη και 15 μοίρες). Αφού βγει η γενική κάτοψη, εξετάζονται οι ιδιότητες που παρουσιάζει η κάθε περιοχή της κάτοψης και συνυπολογίζονται στα υπόλοιπα στοιχεία ώστε να βρεθεί ο καλύτερος τρόπος αντιμετώπισης του συγκεκριμένου χώρου. Όταν για κάποιους λόγους δεν μπορούμε να αλλάξουμε την τοποθεσία του κτιρίου στο χώρο, εφαρμόζονται κάποιες «θεραπείες» εσωτερικά. Ο πεπειραμένος σύμβουλος χωροθεσίας Φενγκ Σούι μπορεί να δώσει θεραπευτικές λύσεις αλλά και να προτείνει αισθητικές παρεμβάσεις που θα επιφέρουν αρμονία στο χώρο.

Εμφαση δίνεται στην **πρόσοψη** του κτιρίου που καθορίζει σε μεγάλο βαθμό και την ενεργειακή κυκλοφορία στο σπίτι. Για να γίνει όμως ολοκληρωμένη προσέγγιση πρέπει να συνεκτιμηθούν όλες οι «ενεργειακές θύρες» που οδηγούν στο εσωτερικό του κτιρίου.

Είναι σημαντικό να αναφέρουμε πως η επιστήμη του Φενγκ Σούι θεωρεί ότι **κάθε άτομο έχει τη δική του ενεργειακή ταυτότητα**, η οποία βρίσκεται με μαθηματικούς υπολογισμούς όπως γίνεται και για το χώρο. Πρέπει να υπάρχει αρμονία μεταξύ του χώρου και του ανθρώπου που τον

καταλαμβάνει, ώστε αυτός να μπορεί να ενεργεί θετικά και αποτελεσματικά. Ο κάθε χώρος αποτελεί και μια ξεχωριστή περίπτωση που πρέπει να αντιμετωπίζεται ανάλογα.

## **ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΤΟΥ ΦΕΝΓΚ ΣΟΥΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΙΚΗ ΚΑΙ ΤΗ ΔΙΑΚΟΣΜΗΣΗ**

- **Ο ρόλος του σωστού προσανατολισμού**  
Το Φενγκ Σουί πρεσβεύει ότι καλύτερο είναι να βλέπουν τα κτίρια προς τον Νότο, διότι ο Νότος είναι το πιο ευοίωνο σημείο του ορίζοντα.
- Για να ευνοείται το σπίτι, το σχήμα του πρέπει να είναι συμμετρικό. Το σπίτι πρέπει να έχει ένα αρκετά απλό **σχέδιο** ορόφων με σαφώς καθορισμένα επίπεδα.
- Ένα **άνοιγμα** δεν πρέπει να βρίσκεται ακριβώς απέναντι από κάποιο άλλο (για παράδειγμα μια πόρτα και μια μπαλκονόπορτα).
- Η **κύρια είσοδος** δεν πρέπει να ευθυγραμμιστεί με οποιοσδήποτε δευτερεύουσες εισόδους ή μεγάλα παράθυρα.
- Καλό θα ήταν να μην υπάρχουν εμπόδια στην εξώπορτα (π.χ. δέντρο).
- Το σπίτι δεν πρέπει να έχει μακρύς και στενούς **διαδρόμους** με σκοτεινές γωνίες ή απότομα **κλιμακοστάσια**. Οι διάδρομοι και τα κλιμακοστάσια πρέπει να είναι πλατιά και καλά φωτισμένα.
- Το λεγόμενο **«armchair configuration»** προσφέρεται ιδανικά. Δηλαδή πίσω να είναι η ασφάλεια, το «στήριγμα» και μπροστά το άνοιγμα.
- Το σπίτι είναι καλύτερα να κοιτάζει προς άνοιγμα και όχι προς το βουνό.
- Στην **εσωτερική διαρρύθμιση**, οι καναπέδες να έχουν την πλάτη στον τοίχο.
- Πρέπει να χρησιμοποιούνται όσο το δυνατόν περισσότερο φυσικά και όχι συνθετικά **υλικά**.
- Οι προσωπικοί χώροι πρέπει να διατηρούνται σε απόλυτη τάξη και να ξεκαθαρίζονται από άχρηστα **αντικείμενα**.
- Το σχήμα των καθρεφτών καλύτερα να είναι στρογγυλό ή οβάλ και όχι τετράγωνο. Χρειάζεται επίσης προσοχή και η τοποθέτησή τους μέσα στο σπίτι. Αν τοποθετηθούν πολύ ψηλά, θα προκαλούν δυσφορία, ενώ, αν είναι χαμηλά, πονοκέφαλο.
- Οι τοίχοι θα πρέπει να βάφονται σε απαλά χρώματα.

**Τα περισσότερα αρνητικά για το Φενγκ Σουί γεωμετρικά σχήματα, γεωενέργεια και χωροενέργεια, είναι οι προεξέχουσες ευθείες και οι γωνίες.**

Τα σχήματα αυτά εκπέμπουν ενέργεια που διαιρεί τον χώρο με βίαιο τρόπο. Καθεμιά από τις γωνίες ή τις προεξέχουσες ευθείες είναι και ένα «δηλητηριασμένο βέλος», που καταστρέφει την ενεργειακή αρμονία του χώρου και μειώνει τη δική μας ενεργητικότητα. Δεν πρέπει να υπάρχουν τέτοια σχήματα ούτε στο σπίτι μας ούτε στον χώρο, όπου εργαζόμαστε, ούτε στους χώρους της ψυχαγωγίας μας. Οι γωνίες, κυρίως επίπλων και τοίχων, που βλέπουν προς την είσοδο, κάνουν τον επισκέπτη να αισθάνεται ανεπιθύμητος, γι' αυτό δεν πρέπει ποτέ να τοποθετούμε κάποιον κάτω από

γωνία τοίχου ή μπροστά από γωνία επίπλου, κρεβατιού ή πολυθρόνας. Θα υπάρξει δυσμενής επίδραση στην ενέργειά του. Ιδιαίτερη προσοχή απαιτούν τα εσωτερικά δοκάρια των τοίχων, οριζόντια ή κάθετα, ξύλινα ή από τσιμέντο, και οι γωνίες των επίπλων. Όταν ένα δοκάρι δεν είναι σωστά τοποθετημένο και βρίσκεται στη μέση του δωματίου, γίνεται ένα φαρμακερό βέλος ενέργειας. Λειτουργεί σαν συσσωρευτής ενέργειας, την οποία εκπέμπει σε οποιονδήποτε βρίσκεται κοντά του. Μια πολύ καλή λύση για να μειωθεί η αρνητική επίδραση είναι να τοποθετηθεί κάποιο αναρριχητικό φυτό ή να κρεμαστούν κάποια διακοσμητικά αντικείμενα, όχι βέβαια μυτερά. Το ίδιο πρέπει να κάνουμε γενικότερα και με όλες τις γωνίες του σπιτιού που είναι πολύ αιχμηρές και κάνουν το Τσι να ρέει έντονα προκαλώντας αρνητικές συνέπειες σε όποιον κάθεται κοντά τους. Τις περισσότερες φορές αυτές οι γωνίες υπάρχουν στα έπιπλα κυρίως του γραφείου, της κουζίνας και του σαλονιού, σε όλους δηλαδή τους χώρους, στους οποίους περνάμε πολλές ώρες καθημερινά. Αυτά τα αιχμηρά βέλη ενέργειας διαταράσσουν την αρμονία του Τσι αλλά και τη διάθεσή μας, αφού μας δημιουργούν μόνιμο άγχος.

- Για να αποτρέψουμε την εισαγωγή αρνητικής ενέργειας σε ένα κτήριο, πρέπει να αποφύγουμε τα **τραχιά εσωτερικά χαρακτηριστικά γνωρίσματα** όπως πέτρινοι τοίχοι, ξύλινα δοκάρια, τοίχοι με ξύλινη επένδυση, θολωτές οροφές, και μεγάλου μεγέθους τζάκια. Αντίθετα θα πρέπει να προτιμούμε στρογγυλά και ομαλά εσωτερικά γνωρίσματα, ακόμη και λεπτά πράγματα όπως τις **“στρογγυλεμένες γωνίες”** που προωθούν την ανάπτυξη και τη ροή της θετικής ενέργειας. Απομακρύνετε τα ογκώδη έπιπλα, καθώς και όσα έχουν γωνίες ή σκληρές προεξοχές.

#### **Το κενό και το πλήρες πρέπει να αλληλοσυμπληρώνονται.**

- Η είσοδος του σπιτιού πρέπει να είναι απαλλαγμένη από οτιδήποτε περιττό.
- Η κουζίνα πρέπει να αερίζεται πολύ καλά και να μην υπάρχουν δίπλα - δίπλα το ζεστό και το κρύο, π.χ. το ψυγείο ή ο νεροχύτης δίπλα στην κουζίνα (το νερό σβήνει τη φωτιά!).
- Το σαλόνι πρέπει να είναι το μεγαλύτερο δωμάτιο, με το περισσότερο φως από όλα τα άλλα και έχει εύκολη πρόσβαση.
- Η τραπεζαρία πρέπει να βρίσκεται σε δικό της χώρο και όχι στην κουζίνα ή κάπου αλλού.
- Δεν πρέπει να υπάρχουν υπολογιστής, τηλεόραση, τηλέφωνο ή οποιαδήποτε άλλη συσκευή στις κρεβατοκάμαρες, ούτε καθρέφτης απέναντι από το κρεβάτι.
- Το λουτρό πρέπει να αερίζεται πολύ καλά και να μην έχει μοκέτα.

#### **ΥΠΝΟΔΩΜΑΤΙΟ**

Ο ύπνος κάτω από επικλινή σκεπή (όπως είναι της σοφίτας) ενδέχεται να δημιουργεί πονοκεφάλους και εκνευρισμό, ενώ ο καθρέφτης απέναντι από το κρεβάτι αντλεί όλη μας την ενέργεια και εμποδίζει να κοιμηθούμε καλά. Στο υπνοδωμάτιο δεν πρέπει επίσης να υπάρχει τίποτα που να θυμίζει τη δουλειά μας. Ακόμα δεν επιτρέπεται να υπάρχουν παπούτσια. Αν τα παραπάνω

φαίνονται λίγο παράδοξα, η επόμενη συμβουλή των ειδικών του Φενγκ Σούι βρίσκουν σύμφωνη και την ελληνική λαϊκή - θρησκευτική παράδοση: «απαγορεύεται» να κοιμόμαστε με το κεφάλι στη Δύση και τα πόδια στην Ανατολή. Είναι η θέση στην οποία τοποθετούνται οι νεκροί στην εκκλησία, αλλά και στον τάφο...

Είναι γεγονός πως όλοι συνηθίζουμε να φυλάμε κάποια αντικείμενα που η «χρήση» τους έχει πια περάσει, με τη σκέψη ότι ίσως κάποτε τα χρειαστούμε. Σύμφωνα με το Φενγκ Σούι αυτή η συσσώρευση άχρηστων πραγμάτων εμποδίζει τη ροή του Τσι στο σπίτι, την εργασία και τη ζωή γενικότερα.

## **ΓΡΑΦΕΙΟ**

- Δεν θα πρέπει να διαβάζουμε ή να κοιμόμαστε σε κάποιο δωμάτιο που βρίσκεται κάτω από μια τουαλέτα ή πάνω από ένα γκαράζ καθώς μπορούν να προκαλέσουν το μυαλό να περιπλανηθεί και σαν αποτέλεσμα να αποσπάσει τη προσοχή σας από το διάβασμα.
- Το γραφείο που διαβάζουμε πρέπει να βρίσκεται στη βορειοανατολική περιοχή του σπιτιού. Αν ο χώρος που διαβάζουμε είναι στην κρεβατοκάμαρα το γραφείο πρέπει να είναι στην βορειοανατολική γωνία του δωματίου.
- Αν υπάρχει ελεύθερο δωμάτιο στο σπίτι, τότε το γραφείο του σπιτιού καλό θα ήταν να φτιαχτεί στη βορειοανατολική περιοχή του σπιτιού, για να καλύτερο διάβασμα και την αύξηση της αυτοσυγκέντρωσης και κατ' επέκταση των γνώσεων.
- Το τμήμα αυτό του σπιτιού θα πρέπει να έχει κάποια σύμβολα που να αντιπροσωπεύουν το στοιχείο της γης όπως η πορσελάνη, ο πηλός και τα κεραμικά αντικείμενα.
- Σε περίπτωση που δεν υπάρχει βορειοανατολικό τμήμα στο σπίτι, μπορείτε να υπάρχουν κρύσταλλοι χαλαζία σε διακοσμητικό τραπέζι και να τοποθετηθεί το τραπέζι στη βορειοανατολική γωνία. Αυτό σίγουρα θα βοηθήσει, καθώς οι κρύσταλλοι προσελκύουν το γήινο στοιχείο, έντονα.

**Η θέση του γραφείου είναι ένας πολύ σημαντικός παράγοντας για την εκπαίδευση:**

- Θα πρέπει να μην είμαστε σε θέση με την πλάτη απέναντι ή προς την πόρτα ενώ διαβάζουμε. Σε περίπτωση που δεν υπάρχει άλλη θέση θα πρέπει να τοποθετηθεί ένας καθρέφτης εκεί, έτσι ώστε να είμαστε σε θέση να δούμε την πόρτα από πίσω.

**Η θέση της καρέκλας είναι εξίσου σημαντική με τη θέση του γραφείου.**

- Θα πρέπει να σημειωθεί εάν υπάρχει κοφτερό ή αιχμηρό αντικείμενο το οποίο να κατευθύνεται προς την καρέκλα, και να αντικατασταθεί, δεδομένου ότι αυτό θα δημιουργήσει κακή ενέργεια.
- Δεν πρέπει να υπάρχουν πίνακες ή αφίσες αεροπλάνων με όπλα ή βέλη που δείχνουν προς το δωμάτιο, μιας και προκαλούν κακή ενέργεια.

- Θα πρέπει να καθόμαστε με το κεφάλι να αντικρίζει τη καλύτερη κατεύθυνση για μελέτη και θα πρέπει να υπάρχει στέρεα στήριξη από πίσω, ή ένας πίνακας με βουνά μπορεί να δώσει στήριξη.
- Καλό θα ήταν να τοποθετηθεί μια σφαίρα από κρύσταλλο στο κύριο παράθυρο.
- Δεν πρέπει να καθόμαστε ακριβώς μπροστά σε οποιοδήποτε παράθυρο καθώς αυτό θα εμποδίζει τη συγκέντρωση.
- Ολόκληρη η περιοχή μελέτης θα πρέπει να στερείται από αιχμηρά αντικείμενα ή αντικείμενα με αιχμηρές ή προεξέχουσες άκρες ή γωνίες καθώς θα επιφέρουν κακή ενέργεια.
- Η περιοχή του γραφείου θα πρέπει να είναι συνεχώς καθαρή και απαλλαγμένη από όλα τα είδη σκουπιδιών.
- Όλο το δωμάτιο που διαβάζουμε θα πρέπει να διατηρείται καθαρό συνεχώς, είτε είναι το υπνοδωμάτιο είτε το γραφείο.
- Διατηρώντας το δωμάτιο καθαρό και χωρίς σκουπίδια θα βοηθήσει στη σωστή ροή του τσι.

## ΚΗΠΟΣ

Σύμφωνα με το Φενγκ Σούι, υπάρχουν δένδρα και φυτά με καλό, ουδέτερο αλλά και κακό Τσι. Τα φυτά με αγκάθια και μυτερά φύλλα, όπως π.χ. η γιούκα, τα μπονσάι και τα δένδρα που γέρνουν δείχνοντας «θλιμμένα», όπως η κλαίουσα ιτιά, έχουν κακό Τσι και είναι καλύτερα να αποφεύγονται. Οι τριανταφυλλιές, αν και θεωρούνται ότι έχουν ουδέτερο Τσι, είναι πολύ καλές όταν φυτεύονται σε παρτέρια στο πλάι του σπιτιού ή στο μπροστινό μέρος του κήπου. Ο πόθος, ο νάρκισσος και γενικά οι βολβοί θεωρούνται φυτά με καλό Τσι και συμβολίζουν την καλοτυχία. Το μπαμπού, επίσης, συστήνεται για να διώχνει τα κακά πνεύματα, ενώ η μανόλια προσελκύει την ευτυχία.

## ΟΙ ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΤΟΥ ΑΡΧΑΙΟΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΕΥ ΖΗΝ

Οικοδύναμη είναι η **'τέχνη του κατοικείν'** και του **'ευ ζειν με αρμονία'**, υπό την αιγίδα της (αρχαίο)ελληνικής σκέψης και φιλοσοφίας. Η **Οικοδύναμη** είναι ένα σύστημα που εναρμονίζει τον προσωπικό μας χώρο με το εξωτερικό περιβάλλον, την ύλη με το πνεύμα και μπορεί να προσφέρει υγεία, ισορροπία, ευημερία και να μας συντονίσει με τις αόρατες δυνάμεις της Φύσης.

Η αρχιτεκτονική ενός κτιρίου, εξωτερικά και εσωτερικά, σύμφωνα με τον Βιτρούβιο, που στηρίζεται σε πηγές αρχαίων ελλήνων, συνίσταται στα εξής:

Τάξις, Διάθεσις, Ευρυθμία, Συμμετρία, Κοσμιότης, Οικονομία.

Η **Οικονομία** είναι η ισορροπημένη και η μη αλόγιστη κατανομή των υλικών καθώς και η προσεγμένη διάθεση του συνολικού χώρου και σαφώς, ο καταμερισμός των δαπανών που χρειάζονται για το όλο έργο με τα απαραίτητα έξοδα και οικονομία.

**Τάξις** είναι ο σχεδιασμός και η διάρθρωση του οικοδομήματος με απόλυτη αίσθηση του μέτρου και της συμμετρίας των επιμέρους με το γενικό σύνολο. Η Τάξη πραγματοποιείται μέσω μίας μονάδας μέτρου που παίρνουμε από το

ίδιο το κτίριο.

Η **Διάθεση** είναι η πρέπουσα διάταξη των στοιχείων. Δηλαδή κάθε πράγμα, έπιπλο, αντικείμενο, ή ότι άλλο, πρέπει να τοποθετείται στην κατάλληλη θέση, με την κατάλληλη διάταξη, αποδίδοντας πάντα την απαραίτητη καλαισθησία χωρίς να ξεφεύγει από την ταυτότητα και τον χαρακτήρα του έργου. Πρέπει όλα να είναι εναρμονισμένα με μέτρο, συμμετρία και αρμονία. Με Τάξη και Διάθεση.

Η **Ευρυθμία** είναι η όμορφη εμφάνιση των μερών ξεχωριστά αλλά και σαν σύνολο. Δηλαδή το ύψος να είναι αρμονικά και συμμετρικά δεμένο με το πλάτος, το πλάτος με το μήκος, το μήκος με το ύψος.

Η **Συμμετρία** είναι η συμφωνία που προκύπτει από την εναρμόνιση του κάθε μέλους του έργου με τα άλλα και η αντιστοιχία των διαφόρων επί μέρους στοιχείων στο σύνολο.

Τελευταίος κανόνας, πολύ βασικός και σημαντικός, είναι η **Κοσμιότητα**, ο οποίος είναι αλληλένδετος με τους προηγούμενους, διότι χωρίς αυτούς δεν μπορεί να υπάρξει. Η Κοσμιότητα είναι η αφεγάδιαστη εμφάνιση του έργου, το οποίο είναι δουλεμένο - κατασκευασμένο με πολύ αξιόπιστο και αυθεντικό τρόπο από αναγνωρισμένα και καθιερωμένα επιμέρους στοιχεία. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί με τρεις τρόπους: «Θεματισμό» δηλαδή όταν το κτίριο έχει κάποιο θέμα και το κτίριο ανταποκρίνεται σε αυτό. «Έθει», δηλαδή κατά συνήθεια (ήθη και έθιμα). «Τη Φύσει» δηλαδή σύμφωνα με την Φύση.

Δείγματα αυτού του συστήματος, της Οικοδύναμης, μπορούμε να δούμε στα **αρχαία ωδεία, θέατρα, ναούς, Ασκληπιεία**, μα πάνω απ όλα σε πόλεις όπου οι πιο Οικοδύναμα καλοδιατηρημένες είναι στην Δήλο και στην αρχαία Αθήνα. Οι πόλεις αυτές είχαν επιλεγεί με βάση την μορφολογία του τοπίου, το ύψος των βροχοπτώσεων, την μέση θερμοκρασία την φορά και την ένταση των ανέμων **δύναμη του πνεύματος (άνεμοι) και των υδάτων**.

Σήμερα, τις δυνάμεις αυτές, άλλες τις ονομάζουμε γεωακτινοβολία, άλλες ιδιαιτερότητες του μαγνητικού πεδίου της Γης, άλλες τελλουρικά ρεύματα που διοχετεύουν ισχυρές ενέργειες, άλλες δίκτυα Χάρτμαν κ.λπ. Μέσα στα πλαίσια των παραπάνω κανόνων, αναφέρονται, μερικοί **παράγοντες** που πρέπει να ληφθούν υπόψη:

- Το πρώτο και σημαντικότερο για την **επιλογή μία τοποθεσίας, είναι αυτή να παρέχει Υγεία**. Θα πρέπει να βρίσκεται ψηλά, δεν πρέπει να την πιάνει η ομίχλη ή πάχνη, και δεν θα πρέπει να είναι στραμμένη προς τους ζεστούς ή τους κρύους προσανατολισμούς, αλλά προς τους ενδιάμεσους. Η πόλη δεν πρέπει να γειτονεύει με έλη διότι ο χώρος γίνεται νοσηρός, όταν, με την ανατολή του ηλίου, η πρωινή αύρα που φέρνει μαζί της την αναδυόμενη ομίχλη, ενώνεται με τις δηλητηριώδεις εκπνοές των οργανισμών που ζουν σε αυτά, οπότε φτάνει στην πόλη και σκεπάζει τους ανύποπτους κατοίκους

της. Στο εσωτερικό του σπιτιού επίσης πρέπει να παρέχεται **προστασία από τους ανέμους και την υγρασία**. Η διάταξη των δωματίων, σε σχέση με τα παράθυρα αλλά και τις πόρτες, πρέπει να είναι τέτοια που να επιτρέπει τη μαιανδρική ροή της κίνησης του αέρα, καθώς αυτός μεταφέρει μαζί του ωφέλιμη ροή ενέργεια

- Σε ότι αφορά την χάραξη των δρόμων, είναι φρόνιμο να γίνονται με τρόπο που οι άνεμοι, θα πρέπει να **'απουσιάζουν'** από την πόλη, κυρίως οι χειμερινοί και οι καλοκαιρινοί, που ταλαιπωρούν τον άνθρωπο ή τον αρρωσταίνουν. Αυτό λοιπόν που καταρχάς συστήνει είναι να μελετήσουμε **ποια είναι η συνηθισμένη κατεύθυνση των βλαβερών για την υγεία μας, ανέμους**. Κατόπιν η **χάραξη των δρόμων και η ίδρυση των κτιρίων** θα πρέπει να είναι τέτοια ώστε η ορμή των ανέμων να συγκρούεται, να 'σκοντάφτει' πάνω στις γωνίες των κτιρίων και των οικοδομικών τετραγώνων. **Το αποτέλεσμα της πρακτικής** αυτής θα είναι να συγκρατείται και να ανακόπτεται η ορμή των ανέμων. Θα διασπάται και θα μοιράζεται. Έτσι, θα έχει μειωθεί η έντασή τους όταν θα κινούνται στους μεγάλους και τους μικρούς δρόμους. Θα είναι πιο φιλικό στους ανθρώπους και αυτοί θα μπορούν ευκολότερα να προστατευτούν από αυτούς. Διαφορετικά θα είναι αρκετά **σφοδροί και επικίνδυνοι**.
- Συμβουλευόμενοι **γεωλογικά ινστιτούτα** μπορούμε επίσης να ελέγξουμε αν το κτίριο που επιλέγουμε να χτίσουμε ή να αγοράσουμε ή και να νοικιάσουμε, βρίσκεται σε **τεκτονικά ρήγματα, υπόγεια ποτάμια και υπόγειες κοιλάτες**. Μπορούμε να πληροφορηθούμε για το αν εκεί κοντά υπάρχουν και ραδιενεργά πετρώματα ή παλιά λατομεία που εξήγαγαν τέτοια πετρώματα.
- Ο καθημερινός επαρκής **φωτισμός και αερισμός** όλων των χώρων του κτιρίου που εξασφαλίζει καλές συνθήκες υγείας. Αφού έχουμε επιλέξει την καταλληλότητα της περιοχής, αρχικά θα προσδιορίσουμε τον **προσανατολισμό** του, ο οποίος θα πρέπει να τέτοιος ώστε τον χειμώνα να απολαμβάνει όσο το δυνατό περισσότερο ήλιο με συνέπεια να ζεσταίνει τους ενοίκους του. Αντίθετα το καλοκαίρι να προσφέρει δροσιά και παράλληλα να είναι απαλλαγμένο από τον καύσωνα.
- Καλό θα ήταν να πληροφορηθούμε για τα **οικοδομικά υλικά** που θα χρησιμοποιηθούν ή χρησιμοποιήθηκαν. Τα καλύτερα όλων είναι εκείνα που δεν μας βλάπτουν και επιτρέπουν τις **ιδανικές και Οικοδύναμες συνθήκες για εμάς**. Αυτά τα υλικά δεν είναι άλλα από εκείνα που είναι φιλικά προς το περιβάλλον και τον άνθρωπο.
- Πρέπει παράλληλα να αποφεύγουμε το κτίριο να εκτίθεται, σε ηλεκτρικά και ηλεκτρομαγνητικά πεδία.
- Ανάμεσα σε αυτά που θα πρέπει να προσέξουμε είναι και ο όροφος που θα επιλέξουμε να μείνουμε. Πάνω από τον τέταρτο όροφο, τα πράγματα δεν είναι και τόσο ευνοϊκά.
- Το σπίτι μας, καλό είναι να αποφεύγουμε να βρίσκεται σε αδιέξοδα **Σπουδαίο ρόλο παίζουν ο φωτισμός και ο σωστός αερισμός**. Σπίτι που δεν φωτίζεται επαρκώς, πρέπει τουλάχιστον να αερίζεται πάρα πολύ και

καθημερινά. Αντίθετα, όσο άφθονος κι αν είναι ο φωτισμός δεν εξασφαλίζει καλές συνθήκες υγείας χωρίς τον αναγκαίο αερισμό. Ο αέρας μεταφέρει μαζί του μία ωφέλιμη ροή ενέργειας που πρέπει να κινείται μαιανδρικά σε ένα χώρο σαν σε λαβύρινθο. Τον ρόλο του λαβύρινθου παίζει η διαρρύθμιση των δωματίων μαζί με τους διαδρόμους που τα ενώνουν. Ο αερισμός του σπιτιού να γίνεται και για έναν ακόμη λόγο. Για την σκόνη, την μόλυνση αλλά και τους διάφορους φυσικούς ρύπους, όπως είναι το ραδόνιο που συγκεντρώνεται κυρίως σε ισόγεια και πολύ περισσότερο σε υπόγεια.

- Η **κουζίνα** πρέπει να παρουσιάζει τρία χαρακτηριστικά: αρκετό χώρο, άφθονο φωτισμό και ζωηρή.
- Η **τραπεζαρία** είναι ενδεχομένως ο μόνος χώρος που μπορούμε να τοποθετήσουμε σε τρεις διαφορετικές κατευθύνσεις, είτε έχουμε την δυνατότητα τριών διαφορετικών τραπεζαριών είτε όχι, ανάλογα την εποχή.

## ΥΠΝΟΔΩΜΑΤΙΟ

Κοσμιότητα επιτυγχάνεται φύσει, όταν τα υπνοδωμάτια **φωτίζονται από την ανατολή**, μας λένε τα κείμενα. Ήταν φαίνεται πολύ γνωστές οι ευεργετικές ιδιότητες της ακτινοβολίας που εκπέμπει ο Ήλιος στην ανατολή του, σε αντίθεση με την δύση του. Είναι πολύ σημαντικό να τοποθετήσουμε όλες τις **κρεβατοκάμαρες στα ανατολικά και κυρίως των παιδιών**. Δεύτερος σημαντικός παράγοντας είναι η τοποθέτηση του κρεβατιού. Το κρεβάτι δεν πειράζει να είναι ξύλινο αρκεί να είναι από μασίφ ξύλο και όχι από νοβοπάν, κόντρα πλακέ κλπ.

Τέλος, νομίζω είναι σημαντικό να τονίσω την ποιότητα του στρώματος. **Οι Αρχαίοι Έλληνες** τα γέμιζαν με άχυρο, το οποίο είναι ένα πάρα πολύ καλό και φυσικό υλικό για την μόνωση από την γαιοακτινοβολία. Αντίστοιχα μονωτικά υλικά για το στρώμα μας είναι ο φελλός. Ο **άνθρωπος**, σαν μαγνητικό δίπολο, είναι ευεργετικό να ευθυγραμμίζεται με το μαγνητικό πεδίο της Γης. Πρέπει συνεπώς να κοιμόμαστε με το κεφάλι στον Βορρά. Έτσι η πίεση του αίματος είναι σε ισορροπία. Εμποδίζονται πνευματικές αρρώστιες και παρέχει υγιές ύπνο χωρίς εφιάλτες καθώς το σώμα αισθάνεται πλήρως αναζωογονημένο. Το ίδιο ευεργετικός είναι και ο ανατολικός προσανατολισμός. Επίσης για το στρώμα, οι αρχαίοι έλληνες χρησιμοποιούσαν άχυρο, ένα φυσικό υλικό που παρείχε μόνωση από την γαιοακτινοβολία

## ΠΙΝΑΚΕΣ

Καλό θα ήταν να αποφεύγουμε πίνακες με αφηρημένη ή άλλου είδους μοντέρνα τέχνη που δεν άπτεται της **φυσικής πραγματικότητας**.

## **ΕΠΕΝΔΥΣΕΙΣ**

Είναι σημαντικό να προσέχουμε με τι επενδύουμε το εσωτερικό του σπιτιού μας. **Από τα έπιπλα ως την ποιότητα των χρωμάτων στους τοίχους.** Πρέπει να προσέξουμε πολύ τα χρώματα που θα χρησιμοποιήσουμε, τα βερνίκια, τα μονωτικά υλικά που ενδεχομένως να χρειαστούμε, τις συγκολλητικές ουσίες όπως και κάθε τι άλλο. Σχεδόν όλα αυτά αφήνουν στον αέρα που κυκλοφορούμε και που αναπνέουμε ουσίες που είναι κατά της υγείας μας. **Μερικές από αυτές είναι το τριχλωροαιθυλένιο και η φορμαλδεύδη.** Το τελευταίο βρίσκεται σε όλα τα παραπάνω καθώς και σε τρεις χιλιάδες ακόμα δομικά υλικά.

## **ΕΠΙΠΛΑ – ΣΚΕΥΗ**

Μία γενική συμβουλή είναι να μην υπάρχουν βαριά αντικείμενα ή έπιπλα, να μην είναι φορτωμένο το όποιο δωμάτιο με πολλά πράγματα. Καλό θα ήταν να **ήμασταν λιτοί, χωρίς αυτό να σημαίνει άδειους τοίχους** ή σχεδόν άδεια δωμάτια.

## **ΤΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΤΟΥ ΑΣΘΕΝΟΥΣ ΚΤΙΡΙΟΥ**

Ωστόσο, στην αρχιτεκτονική σήμερα οι αρχές του αρχαιοελληνικού ευ ζην δεν εφαρμόζονται, με αποτέλεσμα δυσάρεστες συνέπειες στην ποιότητα ζωής μας.

Οι λόγω των μετακινήσεων των πληθυσμών μεταπολεμικά, (καταστροφές υπαίθρου, ανεργία, αναζήτηση καλύτερων εξυπηρετήσεων), **προς τα μεγάλα αστικά κέντρα αυξημένες ανάγκες στέγασης,** καλύφθηκαν δυστυχώς εμβολωματικά με την **“Αυθαίρετη Δόμηση”**, αλλά και το **“Σύστημα της Αντιπαροχής”** με συνεπακόλουθο κακοσχεδιασμένα & αντιαισθητικά κτίρια, συσσώρευση μεγάλων μαζών σε μικρή έκταση και ρυπογόνα απόβλητα πολλαπλάσια αυτών που μπορεί να μεταστοιχειώσει η πόλη, καθώς και δραματικές περιβαλλοντικές επιπτώσεις λόγω της έκλυσης τεράστιων ποσοτήτων διοξειδίου του άνθρακα (ακραία καιρικά φαινόμενα: αύξηση θερμοκρασίας, ανύψωση στάθμης θάλασσας, πλημμύρες, καταστροφή βιοτόπων, εξαφάνιση ειδών πανίδας-χλωρίδας, κλπ.).

Η **Ρύπανση των Πόλεων** οφειλόμενη κατά κύριο λόγο στη λόγω άγνοιας, αδιαφορίας, και κερδοσκοπίας, χωρίς χωροταξικό σχεδιασμό ανάπτυξης, αλλά και στην αλόγιστη χρήση ορυκτών καυσίμων για την κάλυψη των ολοένα αυξανόμενων αναγκών για στέγαση, κίνηση, θέρμανση, ψύξη, φωτισμό, κλπ., ρυπαίνουν κατ' επέκταση και το εσωτερικό των κτιρίων με επακόλουθο το φαινόμενο του ασθενούς κτιρίου.

Σύμφωνα με την **Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας**, το 30% των κτιρίων «ασθενεί», καθώς παρουσιάζει προβλήματα εσωτερικής ρύπανσης. Σε Ευρωπαϊκό επίπεδο, το 20% του πληθυσμού υποφέρει από άσθμα ή αλλεργίες εξαιτίας της ρύπανσης του εσωτερικού αέρα, ενώ, από Έρευνα που διενεργήθηκε από το Πανεπιστήμιο Αθηνών σε 2.000 κτίρια της Ελληνικής Επικράτειας, διαπιστώθηκε ότι στο 70% αυτών υπάρχει ένας τουλάχιστον ρύπος πάνω από τα ανεκτά όρια. Σημειωτέον ότι ο κτιριακός τομέας, όπου

δαπανάμε το 80% της ζωής μας, καταναλώνει το 36% των ενεργειακών πόρων & ευθύνεται σήμερα για το 40% των συνολικών εκπομπών διοξειδίου του άνθρακα

## ΤΑ ΚΥΡΙΟΤΕΡΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΣΑΚ

- **Τα κλιματιστικά μηχανήματα**, τα οποία καταστρέφουν τα αρνητικά ιόντα. Η ανεπάρκεια καθαρού αέρα, ανατρέπει επικίνδυνα την αναλογία θετικών και αρνητικών ιόντων.
- **Τα Ηλεκτρομαγνητικά Πεδία (ΗΜΠ)**, τα οποία δημιουργούνται από ηλεκτρικές εγκαταστάσεις και παροχές στον εξωτερικό και στον εσωτερικό χώρο. Οι ηλεκτρονικοί υπολογιστές και τα κινητά και ασύρματα τηλέφωνα παράγουν επιζήμια ηλεκτρομαγνητικά πεδία.
- **Τα τοξικά αέρια**, τα οποία εκπέμπονται από χημικές ουσίες και συνθετικά υλικά.
- **Η Γεωπαθητική Ένταση**, η οποία αποτελεί ένα από τα μεγαλύτερα προβλήματα του Συνδρόμου του Ασθενούς Κτιρίου. Η Γεωπαθητική Ένταση οφείλεται στην διατάραξη του ηλεκτρομαγνητικού πεδίου της Γης. Υπόγεια ύδατα, αποχετεύσεις, σωληνώσεις υδρεύσεως, ηλεκτρισμός, πετρώματα και γεωλογικά ρήγματα, διαταράσσουν την φυσική συχνότητα της Γης. Επίσης, τα ηλεκτρομαγνητικά πεδία, τα οποία δημιουργούνται από όλα τα ηλεκτρικά μηχανήματα, επηρεάζουν την φυσική μορφή των κυμάτων τα οποία εκπέμπει ο ανθρώπινος εγκέφαλος. Το ανθρώπινο σώμα λειτουργεί σύμφωνα με πολύ πολύπλοκες ηλεκτροχημικές διαδικασίες και αυτές μπορούν να διαταραχθούν πολύ εύκολα από την Γεωπαθητική Ένταση. Όταν κοιμόμαστε ή καθόμαστε σε σημεία όπου υπάρχουν γεωπαθογενείς ζώνες, είναι αποδεδειγμένο ότι αυτό έχει δυσμενείς επιπτώσεις στην υγεία μας και γενικότερα στο ευ ζην μας. Η Γεωπαθητική Ένταση εξασθενεί το αμυντικό σύστημα του ανθρωπίνου οργανισμού. Έχει διαπιστωθεί ότι μπορεί να είναι η κύρια αιτία για σοβαρές και χρόνιες παθήσεις και ψυχολογικές καταστάσεις, όπως καρκίνος, αιφνίδιος και ανεξήγητος θάνατος βρεφών στον ύπνο τους, αποβολές, δύσκολη εγκυμοσύνη, κόπωση, χαμηλή ενέργεια, δυσκολία στην μελέτη, προβλήματα συμπεριφοράς και διάφορα άλλα».
- **Οι Γυάλινες Κατασκευές**, χωρίς την δυνατότητα να ανοίγονται παράθυρα, πάσχουν από έλλειψη αρνητικών ιόντων.
- **Ο Ακατάλληλος Φωτισμός**, όπως λαμπτήρες φθορισμού παλαιάς τεχνολογίας που επιδρά πολύ αρνητικά στην όραση.
- **Ο Ενιαίος Χώρος**, όπου οι εργαζόμενοι δεν έχουν καθόλου τον δικό τους, ιδιωτικό χώρο, και στους οποίους δημιουργείται ένας ενεργειακός κυκεώνας.

## ΑΠΛΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΓΙΑ ΜΕΙΩΣΗ ΤΗΣ ΕΣΩ-ΡΥΠΑΝΣΗΣ

- Αλλαγή νοοτροπίας: αγάπη, σεβασμός, συνειδητότητα.

- Άσκηση δικαιώματος για αξιοβίωτη ζωή.
- Απαίτηση Εφαρμογής κείμενης Νομοθεσίας για Υγεία και Ασφάλεια.
- Αποφυγή καπνίσματος σε κλειστούς χώρους
- Συχνός Αερισμός χώρων/ Ανακύκλωση αέρα με ανεμιστήρες οροφής
- Χρήση M.M.M. κατά το δυνατόν.
- Καλή συντήρηση/ Καθαρισμός κλιματιστικών συστημάτων/ Φίλτρα
- Μείωση χρήσης συνθετικών προϊόντων στην επίπλωση  
Αποφυγή χρήσης χημικών καθαριστικών, ναφθαλίνης, καρκινογόνων λαμπτήρων,
- Καθημερινό σκούπισμα για μείωση επιπέδων σκόνης
- Αποφυγή έκθεσης σε Τεχνητές πηγές ακτινοβολίας (Χρήση οθονών ΗΥ χαμηλής ακτινοβολίας & φίλτρων. Αποφυγή ιατρικών πράξεων με χρήση ακτίνων X, Lazer, αν δεν κρίνεται αναγκαίο από τον θεράποντα, επιλογή χώρου διαμονής μακριά από υψηλή τάση, πυλώνες, κεραιές κινητής. Αποφυγή χρήσης κινητού. Κλείσιμο ηλεκτρικών/ ηλεκτρονικών συσκευών από κεντρικό διακόπτη ή πρίζα
- Μετατροπή εστιών τζακιού σε βιοδυναμικά, Αποφυγή χρήσης συσκευών αερίου.
- Χρήση φυτών (φυτεμένα δώματα, αυλές

### **ΣΕ ΝΕΕΣ ΟΙΚΟΔΟΜΕΣ**

- Σωστός προσανατολισμός κτιρίου και κατασκευή ηλιακών θερμοκηπίων-ηλιακών αίθριων-ηλιακών τοίχων, παραδοσιακών ανεμόπυργων, σύγχρονων αιολικών καμινάδων για εκμετάλλευση δωρεάν ενέργειας από τον ήλιο και τον άνεμο (παθητικά Συστήματα).
- Χρήση οικολογικών υλικών από φυσικές πρώτες ύλες αποφυγή χρήσης γρανίτη, σιδηροπλισμού από ανακύκλωση, τσιμέντου από ιπτάμενη τέφρα.
- Γείωση σιδηροπλισμού για αποφυγή κλωβού Faraday, ηλεκτρολογική εγκατάσταση ακτινωτή.
- Αποφυγή δόμησης σε χώρους μολυσμένους από ραδιενεργά απόβλητα ή ραδιενεργά πετρώματα.
- Χρήση ενεργητικών ανανεώσιμων πηγών ενέργειας (ηλιακοί συλλέκτες, φωτοβολταϊκά, ανεμογεννήτριες) με φειδώ, χωρίς κοπή δέντρων, ή τοποθέτηση σε ευαίσθητες ή προστατευόμενες περιοχές, ή δημιουργία «σκουπιδιών» μετά το χρόνο «λήξης» των συσκευών.