

Marjana Žmavc

Leta 1973 sem diplomirala na Pedagoški akademiji v Ljubljani smer slovenski jezik in knjižničarstvo. Do upokojitve leta 2007 sem učila na OŠ Brezovica pri Ljubljani, na OŠ Josipa Plemlja Bled in na OŠ Staneta Žagarja Lipnica. Vmes pa sem bila zaposlena še kot vodilni referent konzultantske organizacije na Inštitutu Jožef Štefan v Ljubljani in kot sekretarka v Suknu Zapuže.

Zadnjih 24 let pa je bilo poleg mojega poklicnega dela obdobje spoznavanja novih področij življenja. Zaradi borelioze sem se podala na pot raziskovanja prehrane in zdravju podpornega načina življenja. Izobraževala sem se na seminarjih v sklopu projekta Skupaj za zdravje človeka in narave, ki je obsegalo veliko posameznih predavanj in 3 enotedenske module na Hvaru, obiskovala sem začetno in nadaljevalno šolo ayurvede na Biotehniškem centru v Naklem in se na seminarjih seznanjala z osnovami tradicionalne kitajske medicine. Moje znanje pa so izdatno bogatile tudi informacije iz knjig. Poleg tega sem obiskovala seminarje duhovne rasti in odkrivala mogočne razsežnosti nematerialnega sveta.

Znanje in izkušnje pridobljene v teh letih sem posredovala naprej na različne načine:

- O mojih pogledih na hrano in zdrav življenjski slog je pisala novinarka Tatjana Svete v Astro novicah (priloga Slovenskih novic) 16. junija, 23. in 30. junija ter 22. decembra 2010.
- Sama sem objavila članek o zelenih kašastih sokovih v prilogi Na zdravje (Slovenske novice v razdelku Superhrana 13. maja 2011.
- 28. februarja 2011 sem zelene kašaste sokove predstavila v oddaji Dobro jutro na TV Slovenija.
- V reviji Jana je bil 11. januarja 2011 objavljen moj kulinarični prispevek.
- V Deželni novicah je bil objavljen prispevek Ivanke Korošec o mojem predavanju v knjižnici v Radovljici.
- V Šolskih razgledih št. 11/2012 je bil objavljen prispevek novinarke Vesne Selan Kure o mojem delu z naslovom Do več zdravja in dobre volje.
- V letih 2004 do 2009 sem v domu starostnikov Janka Benedika v Radovljici enkrat tedensko kot prostovoljka vodila skupino za samopomoč.
- V letu 2010/11 sem na LUR-u vodila študijski krožek hatha joge.
- V letu 2011/12 sem na LUR-u vodila študijski krožek »Koraki do zdravja in dobrega počutja«.
- V letu 2012/13 sem v lastni organizaciji vodila vadbo z naslovom »Koraki do zdravja in dobrega počutja«.
- V zadnjih desetih letih sem vodila veliko kulinaričnih delavnic brezmesne hrane, tri tudi na Biotehniškem centru v Naklem in eno za udeležence programa PUM na LUR-u.
- O zdravi prehrani in prehranjevalnih navadah, zelenih kašastih sokovih ter zlorabi življenjske energije pa sem predavala v knjižnicah (Radovljica, Kranj Medvode, Postojna, Domžale Kranjska Gora, Kamnik, Komenda, Hrastnik, Rogaška Slatina, Celje, Novo mesto, Škofljica, Ljubljana- Vič, Ig, Mojstrana idr.), na Eko festu v Žalcu, ZIK-u v Semiču, na UTŽO (Trebnje, Šmarje pri Jelšah, Lucija, Novo mesto, Kranj, Radovljica), na društvu upokojencev (Novo mesto, Bled) in zaposlenim v verigi restavracij Sodexo.