



MOJMÍR VLAŠÍN, PETR LEDVINA, ALEŠ MÁCHAL

DESATERO DOMÁČÍ EKOLOGIE



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

DESATERO EKOLOGIE

ŠETŘI VODOU

ŠETŘI ENERGIÍ

NEPLÝTVEJ POTRAVINAMI ANI VĚCMI

ČISTÉ OVZDUŠÍ BEZ ŠKODLIVIN

TŘÍDME ODPAD – RECYKLUJME

OMEZME DOPRAVU – CHOĎME PĚŠKY

PĚSTUJ ROSTLINY, STAREJ O SVOU ZAHRÁDKU

JEZME ZDRAVĚ

ZDRAVÍ ŽIVOTNÍ STYL

SOUNÁLEŽITOST – ÚCTA K ŽIVOTU

1. Voda - základ života : **ŠETŘI VODOU.**

Voda (šetření vodou, snižování obsahu škodlivin v odpadních vodách)

Na sprchování a koupání spotřebujeme v průměru největší množství vody. Lépe než si napustit plnou vanu vody je krátce se osprchovat.

Ne vždy je nutné se umývat mýdlem.

Používáním jednopákových baterií šetříme energii, odpadá zdlouhavé míšení na kýženou teplotu a tyto baterie nekapou.

Budete-li vyměňovat splachovadlo, rozhodně zakupte takové, které umí velký šplouch a malý šplouch.

2. Kdo šetří (energií), má za tři : **ŠETŘI ENERGII**

Energie (úspory energie při osvětlování, vytápění, vaření apod.)

Vypínej světla a ostatní spotřebiče, zbytečně je nezapínej.

3. Pilulky proti hamižnosti : **NEPLÝTVEJ POTRAVINAMI ANI VĚCMI**

Konzum (rozumné spotřebitelské chování, výběr vhodných výrobků, odmítání výrobků zatěžujících životní prostředí)

Snažíme se vždy nepodléhat reklamním svodům a nekupujeme levnější výrobky, které nic nevydrží, a v delší časové řadě nás proto přijdou i draž než nákladnější, ale kvalitnější výrobky s delší životností a mnohdy i s vyššími ekologickými parametry.

Nad předměty, které se chystáme vyhodit, pečlivěji zauvažujeme, nenajdou-li ještě vhodné uplatnění v bazaru, není-li je možno opravit, přешít či využít aspoň na hadry. U staršího nábytku pomněme, že bývá většinou vyroben z poctivého dřeva, a tudíž z něj neprchají různé formaldehydy a další chemické látky, kterými oplývá nábytek moderní.

4. Jak dlouho vydržíš bez vzduchu? : **ČISTÉ OVZDUŠÍ BEZ ŠKODLIVIN**

Ovzduší (spalování jedovatých odpadů v domácích topeništích)

Veškerá spalovací zařízení na tuhá, kapalná a plynná paliva je nutno mít perfektně seřízená a zrevidovaná od odborné firmy. Komín je nutno pravidelně vymetat, zajišťovat, aby do kouřovodu nevnikl falešný vzduch. Naopak do místnosti, kde je topné zařízení, je nutno zabezpečit přívod vzduchu.

Jsou města a obce, kde většina škodlivin pochází z domácích topenišť.

Odedávna se značná část odpadů v domácnosti pálila. Není divu: ušetřilo se tím hodnotnější palivo a popel je skladnější než kupy odpadků. V dobách, kdy jedinými obalovými materiály byl papír, dřevo a někdy přírodní textil, to ani moc nevadilo. Ale co dnes? Plasty, plasty, plasty. Spálit? Leckdo to tak dělá, aniž by věděl, že při spalování plastů v domácnosti vznikají jedovaté zplodiny.

5. Země není na jedno použití : **TŘÍDME ODPAD - RECYKLUJME**

Odpady (snížení produkce odpadů, separovaný sběr, recyklace)

Jak omezit vznik odpadů? Již při nákupu rozhodujeme o tom, kolik odpadu vyprodukujeme. Uvědomme si, proč si určitý výrobek kupujeme: skutečně ho potřebujeme, nebo nás jenom zlákala reklama? Choďme na nákupy s vlastní taškou, která vydrží déle než reklamní igelitky. Nekupujme zboží na jedno použití (papírové ručníky, zapalovače, které nelze naplnit, baterie, které nelze nabít, hodinky s nevyměnitelnou baterií).

Téměř třetinu odpadu tvoří obaly od zakoupeného zboží. Nejvhodnější je proto kupovat zboží pokud možno ve vratných obalech a další odpady separovat, aby je bylo možné použít jako druhotnou surovinu.

6. Šlapej dál a táhni ke všem čertům : **OMEZME DOPRAVU – CHOĎME PĚŠKY**

Doprava (alternativní způsoby dopravy, omezení spotřeby pohonných hmot)
Záměrně se vyhýbáme tlačenicím, frontám a čekání na hromadnou dopravu. Zvláště tehdy, cestujeme-li jen několik zastávek, jdeme raději pěšky. Pěší chůze do práce a z práce může mít své kouzlo i výhody, máme-li ovšem možnost zvolit trasu, která se aspoň místy vyhýbá hluku, prachu, nepořádku, automobilům. Podporujeme a prosazujeme budování cyklistických stezek městskou zelení z center na okraje měst. Nejvhodnějším druhem hromadné dopravy je vlak. Naše vlaková síť patří k nejhustším v Evropě, stojí za to bojovat o její zachování. Třeba tím, že kam to jde, jezdíme vlakem.

7. Kus planety v tvých rukách : **PĚSTUJ ROSTLINY, STAREJ O SVOU ZAHRÁDKU**

Zahrada (omezení průmyslových hnojiv a pesticidů, využívání účinků smíšených kultur)

Snažíme se vyvarovat používání veškerých průmyslových hnojiv, která nahrazujeme co nejkvalitnějším chlévským hnojem, vyzrálým, dobře ošetřovaným kompostem, zeleným hnojením.

Někteří moudří sadaři už řadu let nestříkají stromy a místo shánění chemikálií raději vytvářejí možnosti pro hnízdění hmyzožravých ptáků: vyrábějí a vyvěšují hnízdní budky. Staří sadaři také vědí, že škodám na třešních a dalším ovoci je možno do značné míry zamezit tím, že těsně ke stromu se umístí napajedlo s vodou. Ptáci často ozobávají ovoce jen kvůli žízni!

Také „obyčejné“ stromy a keře patří do zahrady: pro svoji prostou krásu i jako útočiště a zdroj potravy pro mnohé drobné živočichy. Ostatně podmínky pro výskyt nejrozličnějších drobných i mikroskopických živočichů vytváříme zcela záměrně: alespoň některé staré doupné stromy ponecháme pro hnízdění ptáků i pro výskyt zajímavých brouků, meze pro čmeláky, kamenice pro ještěrky, starší hromadu ořezaných větví pro ježky apod.

8. Krajina na talíři : **JEZME ZDRAVĚ**

Strava (vliv výživy na životní prostředí i zdraví každého jedince)

Pokud je to jen možné, používejme při přípravě jídel potraviny z přírodě bližšího způsobu zemědělského hospodaření: podporujeme tím šetrné využívání přírodních zdrojů i zdraví a krásu krajiny.

Jezme vždy v sedě, v klidu (nebo alespoň neřešme při jídle vážnější problémy), jezme pomalu a pořádně žvýkejme. Pokud nemáme klid a pohodu k jídlu, raději nejíme, jenom pijeme. Hodinu před těžkou prací nejíme. Jednou měsíčně je dobré provést celodenní hladovku! Žaludek si odpočine a pročistí se tělo.

9. Každý svého zdraví strůjcem : **ZDRAVÍ ŽIVOTNÍ STYL**

Zdraví (hledání zdravějšího způsobu života, snižování spotřeby léků, obrana proti hluku)

Každý lékař nám potvrdí, že duševní klid a vyrovnanost je pro zdraví daleko důležitější než tučné konto na zaplacení nadstandardní zdravotnické péče. Pro dobrý spánek je možno doporučit chladnější, dobře větranou místnost, k příjemnému zvlhčení vzduchu v ložnici napomůže třeba i mokrý froté ručník zavěšený v prostoru. Je dobré uléhat v pravidelnou hodinu a vypracovat si vlastní systém relaxačních cvičení pro uvolnění napětí před usnutím. Při přetížení občas neuškodí bylinkový čaj, ve kterém smísíme podle odborných doporučení v řádném poměru dobromysl, levanduli, chmel, kozlík, třezalku, anděliku atd. Osvědčenými recepty pro dobrý spánek jsou bylinkové polštářky: sušené bylinky zabalíme do gázy a vložíme do povlaku polštáře.

10. Jsme jedné krve, ty i já : **SOUNÁLEŽITOST – ÚCTA K ŽIVOTU**

Sounáležitost (péče o volnou přírodu, sebevýchova, úcta k životu, mezilidské vztahy)

Úcta k životu celé křehké planety Země není jen záležitostí pragmaticky uvažujícího rozumu, nýbrž také otázkou citu, pokory a dobré i silné vůle. Svoji odpovědnost za současný i budoucí stav životního prostředí musíme přijmout a projevovat každodenními skutky, kterými dokážeme sami sobě, že to například s přehodnocením úrovně vlastní hmotné a energetické spotřeby myslíme opravdu vážně.

Tedy, myslíme na Zemi, ale začneme u sebe. A nebojme se, že takovým přístupem něco ztratíme: odříkáním neztrácíme, odříkáním získáváme!

