

DESÁTERO DOMÁCÍ EKOLOGIE

1. VODA

Kvalitní vody je čím dál tím méně, proto s ní musíme šetřit. Místo napouštění plné vany na koupání se jen krátce osprchujeme. Jar k mytí nádobí nahradíme octem nebo ekosaponátem. Při čištění zubů nemusí téci voda nepřetržitě. Na WC používáme splachovač se dvěma systémy - běžný a šetrný. V přírodě chráníme zdroje vody, neznečišťujeme je.

2. ENERGIE

Místnost neochlazujeme dlouhým větráním, ale vypnutím radiátoru. Spoustu tepla ušetříme utěsněním oken a dveří (kovotěs). Nenecháváme zbytečně svítit světla, hrát rádio nebo televizi. Úsporou elektřiny je pravidelné odmrazování ledničky. Vařiče a žehličky vypínáme dříve a využíváme jejich zbytkového tepla. Plotýnka vařiče by měla být stejně velká jako dno hrnce, vodu ohříváme pod pokličkou.

3. SPOTŘEBNÍ ZBOŽÍ

Vyhýbáme se předmětům na jedno použití, kupujeme raději větší balení - tím ušetříme obaly, čas i peníze. Igelitové sáčky použijeme vícekrát, svačiny balíme raději do papírových ubrousků - dříve se rozloží. Mnohé opotřebované věci stojí za to opravit (boty, oděvy..), co už sami nemůžeme upotřebit, můžeme věnovat (malé oblečení atd.).

4. NA ZAHRÁDCE

Se vyvarujeme jakékoliv chemie, půdu obohacujeme kompostem, kam ukládáme bioodpad z domácnosti (slupky, listí, tráva atd.).

5. ODPADKY A SPALOVÁNÍ

Spalování odpadků v kamnech a na ohništi probíhá za nižších teplot a tím dochází k nedokonalému spalování a unikání škodlivin do ovzduší. Proto je šetrnější tyto látky raději skládkovat.

6. DRUHOTNÉ SUROVINY

Sběrné suroviny nevykupují jen železo a starý papír, ale také hliník (alobal, obaly od sprejů, staniol), textil, sklo, baterie, barevné kovy. Mnoho peněz za ně sice nedostaneme, ale recyklací surovin pomáháme přírodě.

7. LÉKY

Bylinkové čaje, zdravé stravování a otužování jsou lepší než nadměrné používání léků. Léky neshromazďujeme do zásoby a prošlé léky vrátíme do lékárny.

8. POTRAVINY

Dáváme přednost syrové stravě, celozrnnému pečivu, zelenině, ovoci, ořechům, bílému jogurtu, omezíme maso, uzeniny, vejce a sádlo. Zbytečně se nepřejídáme, jídlem neplýtváme.

9. POHYB

Život dnešního člověka je velmi chudý na pohyb - hodně se jezdí auty, v zaměstnání člověk často sedí bez pohybu (u počítače, v kanceláři), proto když máme čas, věnujme ho sportování.

10. BUĎME LIDMI

Rostlinám a zvířatům nepůsobíme násilí, krásu květin ukládáme raději do srdce než do vázy a pak do popelnice. Být laskavým není slabost.