

## Recenzie

Prečítali sme ...	164
S. Košíčiarová: Základy ekologickej politiky	165
M. Ružička: Voda a pušťa	166
Kalendárium	167

## Contents

M. Vít, L. Dobiáš: Does Inner Air Mean a Health Risk?	117
Z. Izakovičová, M. Moyzeová: Evaluation of the Quality of Living in SR on the Basis of National Census	122
K. Orlíková, M. Šenovský: Toxic Substances During Residential Fires	126
T. Reháčková: Interior Plants	129
P. Mašán: Mites – Permanent Threat in our Households	133
Z. Jesenská: Moulds in Dwellings and in Work-Places	135
E. Reichrtová: Asbestos in Buildings and Environment	139
D. Hromkovičová: How to Rationally use Electrical Energy?	143
Z. Pospíchal: Packagings and the Environment	146
E. Reichrtová, E. Palkovičová: Traffic Pollutants in the Human Environment	150

## Tribune

M. Šarafín: Social Dwelling – a Crisis or Inescapability?	155
---	-----

## Contacts

J. Krivošík, J. Rizman: Future is in Decentralization and Demonopolization (a Discussion with Ch. Flavin)	158
---	-----

## Recent news

Editorials: Ten Commandments of Home Ecology	114
D. Petříková: Sustainable Towns and Villages	161
K. Zlochová: Gudrone Damps in the Quarry Srdce (Heart)	162
E. Reichrtová: 7th Scientific Meeting SETAC-Europe	163
J. Piačková: Do Consumers Prefer Environmentally Suitable Products?	163

## Reviews

We have read ...	164
S. Košíčiarová: Bases of Ecological Policy	165
M. Ružička: Water and Desert	166
Calendar	167

## Household

Ecological household keeping is an integral part of the positive approach humans are making to keep the environment self-sustainable. Since the built environment contributes to the overall exposure of humans to various environmental factors 24 hours a day, indoor air quality plays important role in the environmental health prevention. Therefore the quality of the indoor environment should be supported by the household management focused on maximal elimination of indoor hazardous factors to prevent adverse health effects. The most sensitive groups of people (e.g. elderly people, people suffering from chronic diseases and small children) are exposed to the indoor environment for the longest period during the day. Outdoor chemical pollutants penetrate into the indoor air of buildings. Additionally, there are specific indoor pollutants resulting from the gas cooking facilities, furniture, building and insulation materials (asbestos), paint, floor covering materials (volatile organic compounds), detergents, sprays, etc. Another (biologic) risk factor in the household environment are microorganisms. Secretions of house dust mites and moulds, are known as allergens, especially for small children. No hygienic limits concerning the indoor air quality have been set, but recently this problem has started to attract much attention.

Toxic substances in dwellings, such as those caused by accidental residential fires, contribute to the list of hazardous substances adversely influencing human health quality, even many years later (for example carbon monoxide). A reasonable decrease of the electricity consumption in households would contribute to a better quality of the environment too.

Hygiene and aesthetics in dwellings should not be underestimated, either. For example, artificial plants can never replace the function of live interior plants, which contribute to a better indoor microclimate and influence the human health condition in a positive way.

Eva Reichrtová

## Desatoro domácej ekológie

Všetci svietime a kúrime, jeme a obliekame sa, cestujeme, nakupujeme a odpadkami zafažujeme skládky a spaľovne. Priznajme si vlastný podiel zodpovednosti za chorobu planéty Zem. Za stav prostredia, ktorý sa stal kritický pre život zvierat, rastlín i nás samotných. Myslime na Zem, na nič už nečakajme a začnime od seba!

Dokážme byť skromnejší a prísnejší k sebe. Obrňte sa proti posmeškom ignorantov a vezmime si za svoje aspoň niektoré nápady z Desatora domácej ekológie. Ich prijatie nám síce život neuľahčí, ale mô-

žeme získať niečo cennejšie. Naučíme sa rozlišovať, čo je pre nás v živote dôležité a bez čoho sa môžeme zaobísť. Môžeme tiež svoju väčšiu skromnosť chápať ako prejav úcty k prírode. Súčasne si však uvedomme, že ani ekologicky vedenou domácnosťou nemôžeme nahradiť často neekologické správanie sa v zamestnaní.

## 1. Voda

Voda je čoraz vzácnejšia, šetríme pitnú aj úžitkovú. Najväčšie množstvo vody v domácnosti spotrebujeme na kúpanie. Plnú vaňu si do-

prajme len výnimočne, radšej sa krátko osprchujme.

Jednopakovými batériami šetríme energiu aj vodu zároveň. Kvapkajúce kohútiky opravujeme (jedna kvapka za minútu predstavuje za rok 2000 l vody!). Pri čistení zubov, holení a dlhšom umývaní rúk nemusí tiecť voda nepretržite.

Riad umývajte v zazátkovanom drese. Umývanie pod tečúcou vodou mnohonásobne zvyšuje jej spotrebu. Jar a podobné čistiace prostriedky nahrádzajte octom. Riad oplachujte vo vlažnej vode. Zapchatý odpad nepreplachujte liehom, ale radšej sa pokúsme precistiť ho mechanicky.

Automatické práčky majú vysokú spotrebu vody, preto perme až po úplnom naplnení bubna. Obmedzujeme spotrebu pracích práškov s obsahom fosfátov. Do WC nesplachujeme zvyšky liekov ani chemikálií.

Starajte sa o studničky. V zime nesoľme chodníky, pretože to škodí nielen vode, ale aj zeleni i našej obuvi.

## 2. Energia

Najvýraznejšie úspory energie môžeme dosiahnuť pri vykurovaní a ohrievaní teplej vody. V obývacích priestoroch bude iste stačiť 20–21 °C (zimomraví sa radšej viac oblečú, veď zvýšenie izbovej teploty o 1 °C znamená zvýšenie spotreby energie zhruba o 6 %). V spálni by malo stačiť okolo 16 °C.

Okná a dvere utesníme (napr. kotesom, špeciálnymi izoláciami, ale dajú sa použiť aj staré handry). Izbovú teplotu regulujeme znížením výkonu ohrievača, nie vetraním. Náklady na termostat sa veľmi rýchlo vrátia v úspore energie.

Hrnce pri varení vždy prikrývame pokrievkou. Dno hrnca má byť rovnaké (alebo väčšie) ako platnička sporáka. Vodu najúspornejšie ohrievame špirálou alebo v kávovare.

Chladničky a mrazničky umiestňujeme do chladnejších miestností alebo na chladnejšie miesta v domácnosti (do rohov a tam, kam zvonku

nesvieti slnko). Pravidelne by sme ich mali odmrazovať a regulovať teplotu. Najvýhodnejšia teplota je okolo 7 °C v chladničke a –18 °C v mrazničke.

Pri žehlení vypínajte žehličku skôr a využívajte zostatkové teplo, snažme sa nežeľiť bielizeň ani veľmi vlhkú, ani veľmi presušenú.

Výroba žiaroviek a neónov je energeticky náročná a zhasínanie na dobu kratšiu než 10 minút (žiaroviek) a 30 minút (neónov) je nehospodárne.

## 3. Spotrebný tovar

Na drahšie výrobky, priateľské k životnému prostrediu, snažme sa ušetriť napríklad tým, že si odoprieme kúpu niečoho, bez čoho sa môžeme zaobiť. Kvalitnejší tovar nám zväčša posluží dlhšie, čím sa ušetrí aj materiál i energia. Kým odložíme obnosené veci, zväžme, či nenájdu uplatnenie napríklad na burze, alebo či nie je vhodné ešte ich upraviť či prešit. Než podliehať diktátu módy, je lepšie si vytvoriť svoj vlastný životný štýl z tvorivo prešívaných vecí.

Uprednostňujeme prírodné alebo prírode blízke materiály (bavlnu, ľan, sklo, drevo, tehlu, ocot a pod.). Zavrhnime kožušinové výrobky, ako aj ďalšie, pre ktoré zvieratá museli trpieť.

Tekutiny kupujeme vo vratných fľašiach, vyhýbajme sa zbytočným a viacnásobným obalom.

Batérie do spotrebičov nahrádzajte sieťovými adaptérmi. Dokonale priateľské k životnému prostrediu sú solárne kalkulačky, hodinky, lampy a iné výrobky na slnečný pohon. Mnoho kilogramov papiera ušetríme písaním na oboch stranách listu a využívaním blokov a zošitov do poslednej strany. Snažme sa používať recyklovaný papier. Snažme sa vyhýbať rôznym výrobkom na jedno použitie.

## 4. Ovzdušie

Z domácich krbov a piecok unikajú vďaka nižším spaľovacím teplotám

tám do ovzdušia jedovaté zlúčeniny. Nespaľujeme v nich preto gumu, molytan ani plasty a zvyšky chemikálií. Vystríhajte sa spaľovania lístia v záhradách – aj to je zdrojom škodlivín.

Čo najviac obmedzujeme spotrebu nekvalitného hnedého uhlia, vhodnejším palivom je koks, zemný plyn a svietiplyn. Možno spaľovať zvyšky dreva, papiera (avšak iba ak je vyrobený bez prímies plastov) i celofánu. Všetky spaľovacie zariadenia nechávajte pravidelne kontrolovať a opravovať odbornou firmou.

Plynový sporák je energeticky výhodnejší ako elektrický, avšak zvyšky z procesu horenia majú v uzavretých miestnostiach vplyv na zdravie.

Freónové spreje celkom nahrádzajte mechanickými rozprašovačmi. Riadne vyvetranie je lepšie než akékoľvek dezodoranty. Mole odpudzujeme radšej rôznymi bylinkami (napr. levanduľou) alebo prenikavými mydlami, než chemickými prípravkami.

## 5. Odpad a druhotné suroviny

Priemerný občan vyprodukuje za rok zhruba 350 kg odpadu. Preto sa aj v domácnosti usilujeme o recykláciu, t.j. znovuvyužívanie surovín a materiálov. Oblečenie, topánky a športové vybavenie po deťoch venujme mladšej rodine. Z prasknutých bicyklových duší strihajte gumičky, vrecká a krabice používajte ako obaly. Aj starší nábytok možno vhodne renovovať bez použitia chemických lepidiel a plastov.

Mnoho odpadov vykupujú zberné suroviny, nech nás neodradia nízke výkupné ceny. Do zberného hliníka patria aj stanioly, alobal, niektoré konzervy, hliníkové nádoby a plechy, rôzne uzávery. Hliníkové fólie potiahnuté papierom či plastom sa nevykupujú.

Použitý ustaľovač možno odovzdať do špeciálnych zberníc, v špeciálnych obchodoch zberajú suché akumulátorové batérie, ako aj bežné, tzv. "tužkové" baterky. Zvyšky farieb



sa snažme spotrebovať ako základovku, alebo ich nechať vyschnúť, rie didlo použijeme na impregnáciu dreva, alebo ho nechajme voľne odpariť.

## 6. Doprava a pohyb

Telu prospieva pohyb – beh, plávanie, bicyklovanie, korčuľovanie, turistika, ale aj rýchla chôdza v parkoch či lesoch. Lepšie je ísť niekoľko zastávok peši než sa tlačíť v preplnených autobusoch MHD. Po meste a na kratšie vzdialenosti autom radšej nejazdime, rozhodne nie sami. Dobrý technický stav vozidla znamená úspornejšiu a bezpečnejšiu jazdu, ktorá je aj ohľadupľnejšia k životnému prostrediu. Používajme bezolovnatý benzín.

Nemáte niekedy pocit, že auto je niekedy viac na obtiaž ako na rýchlu a účinnú pomoc?

## 7. Záhradka

Značne obmedzujeme používanie priemyselných hnojív v prospech zeleného hnojenia, kompostu a kvalitného maštalného hnoja. Vylúčme pesticídy, namiesto postreku stromov vytvárajme hniezdne možnosti pre vtáctvo.

Uvoľnenú pôdu po zbere pokrývajte záhradným odpadom. Zachytávajte dažďovú vodu, zalievajte preteplenou vodou z čistého suda je vhodnejšie než studená sprcha z hadice.

Väčšinu organických zvyškov zo záhrady a čiastočne aj z kuchyne kompostujeme. Kompostovateľný je i popol z dreva, nie však z uhlia a brikiet. Kompost umiestňujeme na zatienenom mieste, pamätajte pritom na prístup vzduchu. V veľkých vrstvách striedavo ukladáme organické zvyšky, zemínu, trávu a listie. Kompost dvakrát prehadzujeme.

Jarným vypaľovaním trávy zbytočne ničíme mnoho drobných živočíchov a hmyzu, riskujeme požiar a dymom obťažujeme okolie.

Najlepšou prirodzenou ochranou proti škodcom je druhová pestrosť.

Nebojme sa "malej divočiny", ku ktorej patria i zámerne neupravené kúty záhrady a obyčajné stromy a kríky. Lepší je trávnik z pliev, než trávnik z chémie.

## 8. Strava

Na jedálnom lístku by mali dominovať vegetariánske jedlá. Pokúsme sa zmeniť svoje stravovacie návyky. Jedzme vždy posediačky a v pokoji, počas jedla nepime. Hodinu pred manuálnou prácou a 2–3 hodiny pred spaním nejedzme. Na očistenie organizmu je vhodné raz mesačne zaradiť hladovku.

Snažme sa obmedzovať spotrebu soli, rafinovaného cukru, bielej múky, mlieka a stuzených tukov, ktoré môžeme nahradiť trstinovým cukrom, medom alebo hrozičkami, celozrnnou múkou a rastlinnými olejmi.

Znižujeme spotrebu alkoholu, praziených a fritovaných pokrmov, vajec, kávy, konzervovaných potravín. Z jedálnička vylúčme požívatinu, ktoré obsahujú chemické potravinárske farbivá (napr. malinovsky).

Naopak, vo zvýšenej miere konzumujeme celozrnné pečivo, ryžu natural, ovsené vločky, krúpy, pohánku, strukoviny, surovú a varenú zeleninu, orechy a oriešky, ovocie.

Prísna, ale správna zásada: Jedzme len vtedy keď sme hladní, nie keď máme chuť!

## 9. Zdravie

Bežným chorobám sa snažme predchádzať otužovaním, ranným cvičením i bylinkovými a ovocnými čajmi. Na začínajúcu chrípku dobre pôsobí surový cesnak, cibuľa, kapusta a mrkva.

S výnimkou sparného leta sa sprchujeme najviac raz denne, raz za týždeň si umývame vlasy. Pravidelnosť v čistení zubov (ráno a pred spaním) je dôležitejšia než množstvo použitej pasty (stačí aj na polovicu kefky).

Normálne je nefajčiť!

Spávajme v chladnejšej vetranej

miestnosti, suchý vzduch zvlhčujeme odparovaním vody.

Nespotrebované lieky sa snažme odovzdávať v lekární, staršie nelenže strácajú účinnosť, môžu aj škodiť. Neznečisťujeme prostredie zbytočným hlukom.

Častejšie si doprajme kontakt s prírodou, všetkými zmyslami vnímajme jej krásu a mnohotvárnosť. Krásu kvetov ukladajme radšej do srdca ako do vázy.

Duchovnú stránku života sa učme klásť vo svojom hodnotovom rebríčku vyššie než konzum, nároky a pohodlie.

## 10. Človečenstvo a úcta k životu

Snažme sa vo všetkom konaní byť voči prírode pokornejší a ohľadupľnejší. Rastlinám nespôsobujeme chemické a zvieratám fyzické násilie. Pravidelný deň bez televízie venujme hrám a rozhovorom s deťmi a priateľmi. Učme sa aj to, čo je inde vo svete normálne – upratovať po svojom psovi na verejných priestranstvách, skrásťovať okolie bydliska. Balkóny a okná môžeme ľahko zmeniť na záhradky plné kvetov a popínavých rastlín.

Zo všetkých síl bojujeme proti vandalizmu a ľahostajnosti, zásadovo vystupujeme proti ničiteľom životného prostredia, proti každému kupčaniu s prírodninami, či už ide o motýle, snežienky alebo iné rastliny a živočchy z voľnej prírody.

Snažme sa byť na seba prísnejší v seba výchove k environmentálne vhodnému spôsobu života, považujeme to za otázku dobrej vôle a morálky. Byť slušnejší a láskavejší k ľuďom nie je prejavom slabosti. Dobré medziľudské vzťahy, ohľadupľnosť, najmä k deťom a starším ľuďom, patria ku zdravému životnému prostrediu rovnako, ako aj ku kultúrnej úrovni.

**Skromnejší život – krajší svet.**

*Poznámka redakcie: Desatoro domácej ekológie sme vybrali z textu na plagáte, ktorý uvádzame na 2. s. obálky.*