

Tipy na každodenní udržitelnost

Z akce DOBROudržitelné odpoledne vol. 3: Každodenní hrdinství (15. 9. 2022) plus doplněné dalšími tipy

- **Jídlo/ potraviny:**

- Vědomě věnovat čas potravinám a setkávání se. => Lidé více surfují na internetu než věnují čas potravinám.
- Lidé si odvykli vařit ze základních surovin, využívají hodně i polotovary (pro tělo nezdравé).

- **Pěstování:**

- Pěstovat doma či kupovat od lokálních pěstitelů.
- Přirozené farmaření: Důležité je, co nemusíme udělat my a přesto se to stane => na akci byla zmíněna citace od jednoho Japonce: „Najděte si místo na zahradě, kam si sednete a budete se jen dívat, co se tam v přírodě děje: Když vydržíte alespoň 15-20 min, budou se věci dít samy, bez naší aktivity.“
 - Co nemusím dělat, to nedělat, šetřit (i své osobní) zdroje – hodně se nám v životě uleví... => viz také níže ad naše osobní udržitelnost
- Podporovat ekologické pěstování.
 - Wwoofing – registrované farmy bez využívání chemických přísad, pro každou zemi je seznam míst, kam je možné jet a něco se tam naučit. Pěstování jídla, minimálně na dva týdny. Noemova archa – uchovávání semínek starých plodin. Kompostování lidských bobků.
 - Zygón – ekologické zemědělství na Hostivaři – shání lidi do týmu.

- **Skladování:**

- Výzkumná agentura v Německu řeší, jak ekologicky bojovat proti škůdcům – použitím biologických metod. Např. proti molům vosička *Trichogramma evanescens* – parazitická vosička, která vyhledává vajíčka mola a klade do nich svá vajíčka. – lze si ji objednat na internetu i pro domácí použití.
- Nepoužívat plastové sáčky na skladování potravin. => Plastový sáček má spoustu malých dírek, kam se miniaturní larva mola dostane jednoduše.
- Některé odrůdy dýní vydrží až do června. Pro delší uchování úrody lze využít různé možnosti: Sušení, kvašení, solení, nakládání do oleje a octa.
 - Mraznička moc nesníží nutriční hodnotu potravin, nicméně je energeticky náročná.

- Více tipů např. v příručce *Uchovávání úrody* (<https://obchod.permakulturacs.cz/klic-c--11-uchovavani-urody>)
- **Nakupování:**
 - o Nakupovat bez obalu, nosit si s sebou své obaly – (skleněnou či i jinou znovupoužitelnou) láhev a pytlíky, plátěnou či jinou znovupoužitelnou (kterou již máme doma) tašku
 - Nekupujte si vodu v plastu (např. projekt Dolej si hodně zpropagoval to, že pitná voda z kohoutku je kvalitnější/ zdravější než z PET lahví; např. pokud je PET materiál špatně skladován – na přímém slunci, do nápoje se uvolňují pro člověka nezdavé chemické látky),
 - o Snažit se nenakupovat v supermarketech
 - o Dělat nákupy pro více rodin dohromady, společně objednat dovoz něčeho ve větším množství pro více rodin z města na vesnici apod. (např. 25 rodin objednávají společně od farmářů).
- **Doprava:**
 - o Využívat co nejvíce pěší chůzi, kolo, MHD (využít čas v dopravním prostředku, kde nemusím být koncentrovaný/á na relaxaci, osobní rozvoj – čtení/ poslech...)
 - o Nemít auto (v případě potřeby si ho půjčit – od příbuzných, přátel či komerčně)
 - o Když je potřeba pracovat dále od domova, tak ty (služební) cesty pospojovat.
- **Domácnost:**
 - o Vypněte na léto bojler (ohřev vody) – otužujte se 😊
- **Tipy na dárky:**
 - o Nejprve jít na workshop a pak lze chodit do dílny, kde si můžete vytvořit blok, diář, fotoalbum, pak to darovat třeba jako dárek.
 - o DIY (Do It Yourself): Vyrobit kosmetiku či drogerii do domácnosti vlastnoručně, bez zbytečných obalů (suroviny nakoupit v bezobalových prodejnách, výrobek pak darovat v obalu, který již doma mám – např. skleničce od přesnídávky/ jogurtu) a chemie, tzn. i zdravěji pro toho, kdo bude používat. – spoustu (většinou velmi jednoduchých – smíchání několika surovin) receptů lze najít zdarma na <https://respon.cz/cs/domaci-recepty/>
- **Obecně:**
 - o Inspirovat ostatní (např. Udržitelný Palacký – studentská iniciativa působící na univerzitě Palackého v Olomouci, ale snažící se inspirovat i jiné univerzity)
 - o Mluvte hodně s lidmi o udržitelnosti – i o nápadech, jakými maličkostmi je možné ovlivnit udržitelnost (snadno a co nám to přináší pozitivního do života kromě dobrého pocitu).
 - Mluvte často i s lidmi, kteří mají opačný názor. Často tyto lidé na akce týkající se udržitelnosti nepřijdou.

- Bud'te trpěliví, šířte pro-environmentální myšlenky všemi možnými způsoby...
- o Naprostá většina činů k větší udržitelnosti pro životní prostředí také slouží pozitivně našemu (lidskému) zdraví => v každém pro-environmentálním kroku si můžeme hledat i jiné výhody (např. chůze/ jízda na kole = zdraví prospěšný sport, bio potraviny a kosmetika bez chemie = zdravější pro naše tělo, atd.)
 - Udržitelnost týkající se životního prostředí i společnosti/ sociální oblasti je úzce propojena (vzájemně se ovlivňuje: např. pokud budeme plýtvat vodou a bude jí málo, bude trpět v konečném důsledku jak příroda, tak společnost – člověk)
- o Najděte si spokojenost sami v sobě – udělejte si uzemnění. => Ne-ekologie pramení z toho, že člověk se stále za něčím honí a není sám v sobě. => Není potřeba jet do Thajska, abych se poznal/a, koupit si auto (či oblečení apod.), abych byl/a spokojený/á, atd. => Smířit se s tím, jací jsme – pak naše ego nebude přehlušovat naši duši a hnát nás do ne-ekologických činů
 - Poté si na sebe najdeme čas, i na ekologii. Odpovědí je láska.
- o Děti i obecně všichni ať jsou více venku (poznávat přírodu, mít k ní blízký vztah) – a pomáhejme tam přírodě i nám
 - Manuální práce je obohacující, hlavně v přírodě, zvláště pro dospělé je to forma meditace; pro děti být v přírodě formou hry, vyčerpá je to příjemně
- **Osobní udržitelnost a jak se z toho („neudržitelnosti všude kolem nás) nezbláznit 😊:**
 - o Udělejte si z toho (přispívání k udržitelnosti) práci/ profesi. => Lék na environmentální žal je zapojení se do řešení tohoto problému, aktivně se zapojit do změny. Ideálně 8 hod denně (pracovní dobu) věnovat aktivně činnosti, která bude svět napravovat, ne tomu věnovat jen svůj volný čas nad práci, kterou vykonávám během dne. => Dlouhodobě jinak může vést k přetížení
 - o Uvědomovat si, že není vše vyřešit pouze na nás.
 - o Diverzifikovat práci: Když už mě to nebaví, tak to prostě změním a jdu dělat něco jiného.
 - o Dělat i něco jiného, co s ekologií vůbec nesouvisí, aby se z toho člověk nezbláznil, nebo se z toho zbláznit, ale ne na dlouho 😊
 - o Důležité je vyřešit sebe samého/samou jako první: Zamést si před vlastním prahem – dělat pro-environmentální kroky tak, abych byl/a já psychicky v pohodě, ne proto, abych tím vyřešil/a nějakou velkou krizi (to je pro nás pak obrovský balvan, zátěž). => Nesoustředit se na zachraňování světa (příliš velký a abstrakční cíl), ale aby byl člověk v pohodě (přispívat reálnými menšími krůčky).
 - A pokud mám konkrétní velký cíl, rozdělit si ho na malé úkoly („rozporcovat si slona“ 😊)

- o Udržovat vztahy, kontakt s kamarády – brát jim telefony (nenechat se řešením problémů spojených s životním prostředím úplně zahltit na úkor našich vztahů)