



# VÝKLADOVÝ SLOVNÍK UDRŽATELNOSTI

Ako na udržateľnosť tu a teraz

Simona Hlaváčová

Janka Reháková

Zuzana Šutová



Trnava 2023

**Autori:**

Mgr. Simona Hlaváčová

Mgr. Janka Reháková

Mgr. Zuzana Šutová

**Recenzenti:**

doc. Ing. Katarína Stachová, PhD. – Inštitútu manažmentu, Univerzita sv. Cyrila a Metoda v Trnave.

Ing. Lenka Mikle, PhD. – Inštitútu manažmentu, Univerzita sv. Cyrila a Metoda v Trnave

Vydanie publikácie bolo schválené Edičnou radou Univerzity sv. Cyrila a Metoda v Trnave a vedením Inštitútu manažmentu Univerzity sv. Cyrila a Metoda v Trnave.

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť publikácie nesmie byť reprodukováná, rozširovaná alebo prenášaná akýmkoľvek spôsobom, vrátane elektronického, fotografického, či iného záznamu, bez predchádzajúceho písomného súhlasu autora.

Spracovanie publikácie bolo podporené Nadáciou VÚB.

© Univerzita sv. Cyrila a Metoda Trnava, 2023

© Simona Hlaváčová, Janka Reháková, Zuzana Šutová

**Vydavateľ:** Univerzita sv. Cyrila a Metoda v Trnave, 2023

**Vydanie:** druhé

**Vydané online:** <https://imucm.sk/virtualna-studovna-im>

**ISBN 978-80-572-340-7**

# Udržateľnosť do vrecka

#klíma4dummies

Držíš v ruke taký malý slovník, ktorého ambíciou je ukázať ti, že nezáleží na tom kto si, kde si a čo robíš, aby si vo svojom živote dokázal nájsť priestor na zníženie svojho dopadu na ťažko skúšané životné prostredie.

# Prečo vznikol tento Slovník?

Planétu predsa máme len jednu a žijeme na nej všetci spoločne. Spoločne si ju však, bohužiaľ, aj ničíme. Dokonca do takej miery, že sme spustili procesy väčšie a silnejšie ako sme my a narušili sme tým rovnováhu v prírode. **Klimatická kríza nepočká**. Príroda nepozná hranice štátov ani nami vytvorené rozpory. Príroda je bezhraničná a poradí si bez nás.

Poradíme si však bez nej my?

Odpoveď, hádame, všetci dobre poznáme.

Áno, naše životy sú komplikované, sme vystresovaní a vystresované, už nejakú dobu sa hrnieme z krízy do krízy. O to viac potrebujeme konštruktívnu komunikáciu, o to viac potrebujeme informácie a riešenia, a o to viac potrebujeme nádej.

My v Baterkárni<sup>1</sup> veríme, že ak majú ľudia dostatok informácií, nie je im vlastné prírode a sebe škodiť. Práve naopak. Všetkým nám rovnako záleží na budúcnosti, nie len na tej našej, ale aj našich detí a ich detí, a detí ich detí...

Zmena príde len vtedy, ak budeme spolupracovať. Nie je to ľahké, no ani nemožné. My ľudia sme predsa veľmi kreatívne, šikovné a spoločenské zvieratká.

Nechceme ťa o ničom nasilu presviedčať, nechceme ťa haníť ani viniť. Chceme ti dať základné zrozumiteľné informácie o probléme menom klimatická kríza. Je to ťažká téma a ľuďom je prirodzené na ohrozenie a stres reagovať útokom, útekem alebo zamrznutím.

Existuje však ešte jedna možnosť, a to **byť súčasťou riešenia. :)**

Nech je ti teda táto naša mini publikácia najmä inšpiráciou a **povzbudením**.

Nájdeš tu odpovede na základné otázky, otvoríme spolu niekoľko tém, pri ktorých bude záležať len na tebe, či sa im budeš chcieť ďalej venovať. Predstavíme si zopár tipov (a trikov) ako získať nový návyk, pretože obrovskou témou je téma **zmeny** (a veľa toho stojí a padá nielen na našej schopnosti zmeniť

---

<sup>1</sup> Baterkárň je prvým komunitným reuse centrom na Slovensku. Nachádza sa v Trnave a vzniklo v roku 2019.

návyky, ale i na spôsobe rozmýšľania o veciach a ich hodnote).

My veríme, že máme nádej. Že (nielen) Slovensko je plné dobrých ľudí, ktorým záleží na budúcnosti, zdravom životnom prostredí (na ktoré máme ústavné právo<sup>2</sup>) a na spokojnom, a udržateľnom spolunažívaní.

**Buď tou zmenou, ktorú chceš vidieť vo svete.**

#spoluAudrzatelne

---

<sup>2</sup> Čl. 44 Ústava Slovenskej republiky.

## Obsah:

Prečo vznikol tento Slovník?	4
Houston, máme problém!	9
Klíma nie je počasie	9
Čo je zmena klímy?	9
Ľudmi podmienené (antropogénne) faktory	9
Striedanie doby ľadovej a medziľadovej je predsa prirodzené!	10
Prišli sme o 4 ročné obdobia	11
"Feedback loops"	12
Systém	13
Znížiť či neznižiť?	14
MAPA	15
Čo znamená MAPA?	15
Klimatická kríza nie je "rodovo neutrálna"	17
Pech sa mení radšej niekto iný!	17
Ekologický dlh alebo papáme si planétu	19
Pozor na greenwashing	21
Ako spozorovať greenwashing?	22
Klimaticky neutrálne tankovanie	23
Staré dobré hoaxy	24
Koľko stojí klimatická kríza?	27
Náklady alebo benefity?	28
Klimatické zmeny a naše zdravie	29
Sucho	30
Horúčavy	31
Čo na to ropné spoločnosti?	33
<b>Kto iný, keď nie my?</b>	<b>34</b>
Klimatický žiaľ	37
Klimatický žiaľ, klimatická úzkosť	38
Nekonečný rast?	38
Kritika kapitalizmu?	39
Udržateľný rast alebo udržateľná spotreba?	39
Ekonomická teória	39
Mindful economics	40
Doughnut economy	40
Degrowth alebo Perúst alebo Bezrast	41
Obehová ekonomika	41
Sociálna obehová ekonomika	43

Čo je Regeneratívna ekonomika?	44
Regeneratívna cirkulárna ekonomika pre všetkých	45
Regeneratívny kapitalizmus	46
Wellness state	47
"Last but not least"	47
<b>Klimatická kríza na nikoho nepočká</b>	<b>49</b>
Zmena myslenia	49
Aké z toho plynie poučenie?	50
Pamiesta cieľov si teda stanov svoju cestu	51
Zmeň to, ako sa na seba pozeráš	51
Hraj sa	52
Uprav svoje okolie	52
Rastieme mimo svojej komfortnej zóny, mimo svojej bubliny – aj tej na sociálnych sieťach	53
<b>Dokáže to naozaj každý</b>	<b>54</b>
Peniaze	54
Čas	54
Zdravie či spokojnosť	55
Čo pomáha "upevniť" náš dobrý pocit?	56
Univerzálna rada	56
<b>Praktické a užitočné tipy pre udržateľnosť</b>	<b>58</b>
Konečne sme tu! A začneme, samozrejme, u teba doma!	58
Používaj používané, napr. upcykluj	58
Nekupuj "eko" vychytávky	58
Swapuj, vymieňaj, cirkuluj	58
Opravuj, zdieľaj, požičiavaj	59
(Ne)jednorázovosť	59
Neprodukuj odpad alebo tried'	59
Potravínový odpad je hriech	60
Ako neplytvat' potravinami?	60
Nakupuj lokálne (a sezónne) a var zo zásob	61
Mäso, mäsko, mäsičko a mliečne výrobky	61
Quantum satis	63
Minimalizmus, "less-waste" alebo "zerowaste"? Nie nebudeme ti kázať ako žiť	63
Upratovanie môže mať terapeutické účinky	64
Bez obalu	64
Šetrné pranie	64
Voňavá bielizeň	65

Starostlivosť o spotrebič	65
Udržateľný šatník	66
Fast Fashion a Slow Fashion	66
Potrebujem nové?	67
Kapsulový šatník	67
Láska k oblečeniu	68
Kúpeľňa	68
Udržateľná menštruácia	68
Deti	69
Zachovajme pokoj	69
Šetrenie vodou a energiami	70
Ako správne kúriť a vetrať, aby sme predišli vzniku plesní?	70
Kritická hranica pre vznik plesní	71
Energetické komunity	72
Bývanie z druhej ruky?	74
Koľko metrov?	74
Záhrada	75
Komunity	75
Mestá	76
Doprava	77
Elektro, vodík, hybrid alebo...	78
Podujatia a sviatky, život a zážitky	78
V práci	79
Človek aktívny	80
Každý deň 1 dobrý skutok	82
Staraj sa o seba :)	82
<b>Záver</b>	<b>83</b>
<b>O autorkách</b>	<b>84</b>



# Houston, máme problém!

Keďže vychádzame z faktu, že klimatická kríza je tu a vidíme ju všetci na vlastné oči, nebudeme sa zdĺhavo venovať teórii. Zíde sa ale ovládať aspoň základy.

## Klíma nie je počasie

**Počasie** je v skratke stavom atmosféry na určitom mieste a v určitom (krátkom) čase, zatiaľ čo **klíma** (podnebie) popisuje dlhodobý stav počasia na určitom mieste (podmienený slnečným žiarením, povrchom, atmosférickou cirkuláciou, energetickou bilanciou systému Zem-atmosféra a ľudskými zásahmi).<sup>3</sup>

## Čo je zmena klímy?

“Zmena klímy” (globálne otepľovanie) sa týka dlhodobých poveternostných podmienok na Zemi, ako sú teplota, hladina morí a zrážky - významný vplyv na zmenu klímy majú ako prírodné, tak i v poslednom období - najmä antropogénne vplyvy. Pod klimatickou zmenou (krízou) rozumieme iba tie zmeny v klimatickom systéme Zeme, ktoré sú vyvolané antropogénne podmienenou zmenou skleníkového efektu atmosféry Zeme (emisie skleníkových plynov a aerosólov<sup>4</sup>.)

Atmosféra teda predstavuje zmes plynov a niektoré z týchto plynov, tzv. **skleníkové plyny** svojimi fyzikálnymi vlastnosťami udržiavajú na Zemi teplo slnečného žiarenia. Ide o tzv. **skleníkový efekt**. **Prírodný skleníkový efekt** atmosféry tu bol od počiatku existencie Zeme a vďaka nemu je na Zemi možný život. Prírodné faktory ovplyvňujúce **zmeny klímy sú** : (i) Intenzita slnečného žiarenia (ii) Zmeny orbitálnych parametrov Zeme (iii) Zmeny rozloženia kontinentov a oceánov (iv) Zmeny oceánskeho prúdenia (v) Intenzívna sopečná činnosť (vi) Dopady asteroidov a komét. Čím je v atmosfére skleníko-vých plynov viac, tým je pri zemskom povrchu vyššia teplota vzduchu.<sup>5</sup>

## Ľuďmi podmienené (antropogénne) faktory

---

<sup>3</sup> Počasie. Zdroj: <https://sk.wikipedia.org/wiki/Po%C4%8Dasie>.

<sup>4</sup> Lapin, M. (2008). Globálne otepľovanie - fakty a mýty. Zdroj: <https://www.vedatechnika.sk/SK/VedaASpolocnost/NCPVaT/Documents/Veda%20v%20CENTRE%20Bratislava/Veda%20v%20CENTRE%20-%20prednaska-%20Lapin-25-9-2008.pdf>.

<sup>5</sup> Príčiny klimatickej zmeny. Zdroj: <https://www.shmu.sk/sk/?page=1071>.

Aktivitou človeka sa do atmosféry ročne dostávajú miliardy ton plynov ako napríklad CO<sub>2</sub>, metán či oxid dusný. Biosféra s takýmto prísunom nepočítala a nevie ho rovnako rýchlo vrátiť späť do podzemných rezervoárov ako fosílie.<sup>6</sup> Toto navýšenie je spôsobené spaľovaním fosílnych palív (ropa, uhlie, zemný plyn..) i ďalšími ľudskými činnosťami akými sú napríklad poľnohospodárstvo, skládkovanie či odlesňovanie/vypaľovanie lesov.<sup>7</sup> A v posledných desaťročiach stúpa naozaj veľmi rýchlo.

### Striedanie doby ľadovej a medziledovej je predsa prirodzené!

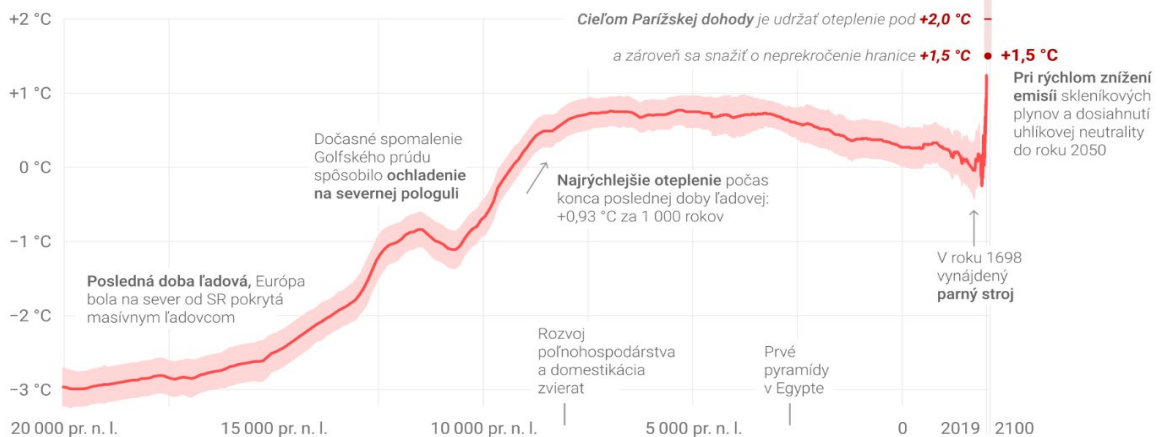
Áno, no planéte Zem trvalo oteplenie o 1 °C viac ako tisíc rokov. **Aktuálne sa pod vplyvom človekom vypúšťaných skleníkových plynov zohriala o 1 °C za menej ako sto rokov.** Podľa predpovedí sa do konca tohto storočia planéta v porovnaní so súčasnou teplotou oteplí ešte o ďalších 0,5 – 3 °C v závislosti od množstva vypúšťaných emisií skleníkových plynov.<sup>8</sup>

## SVETOVÁ TEPLTNÁ ANOMÁLIA ZA 22 000 ROKOV

Súčasnú otepľovanie je viac ako 10× rýchlejšie ako prirodzené oteplenie, ktoré prebehlo na konci poslednej doby ľadovej.

— Priemerná anomália vrátane pásu neistoty

Teplotná anomália je odchýlka od priemernej teploty na Zemi vo zvolenom referenčnom období. V tomto prípade ide o tzv. predindustriálne obdobie, teda o obdobie od roku 1850 do roku 1900.



VERZIA 2021-02-25 LICENCIA CC BY 4.0

viac info na [faktyoklime.sk/teplota-22000-rokov](https://faktyoklime.sk/teplota-22000-rokov)

zdroj dát: Shakun (2012): 22 050–4 550 pr. n. l., Marcott (2013): 4 540 pr. n. l.–1860, NASA GISS: 1880–2019

**Obrázok 1. Svetová teplotná anomália za 22 000 rokov.<sup>9</sup>**

<sup>6</sup> ibid.

<sup>7</sup> Čo je zmena klímy?

Zdroj: <https://youth.europa.eu/get-involved/sustainable-development/what-climate-change-sk>.

<sup>8</sup> Svetová teplotná anomália za 22 000 rokov. Zdroj: <https://faktyoklime.sk/infografiky/teplota-22000-rokov>.

<sup>9</sup> Infografika, ibid.

Netreba zabúdať, že ide o priemerný nárast: niektoré miesta sú oveľa teplejšie a iné zas chladnejšie. Napríklad Arktída sa za posledných 60 rokov výrazne oteplila a do roku 2040 by mohla byť v lete bez ľadovej pokrývky.<sup>10</sup> Ak ti niekto tvrdí, že “ľadovce zase zamrznú” tak sa, bohužiaľ, veľmi mýli.

Pri rýchlych zmenách v atmosfére teda dochádza k nestabilite ekosystémov a k značným škodám na aktivitách človeka. Aj ľudia sa príliš rýchlym zmenám prispôbujú len veľmi pomaly, adaptačné procesy sú časovo i finančne náročné.<sup>11</sup> Dostali sme sa tak do obdobia označovaného ako antropocén<sup>12</sup>, v ktorom ľudská činnosť začala mať významný vplyv na klímu a ekosystémy planéty.

### Prišli sme o 4 ročné obdobia

Ako sa zmena klímy prejavuje? Rôzne. Rastúca globálna teplota so sebou prináša, veľmi zjednodušene, čoraz častejšie a silnejšie extrémne prejavy počasia. Obrovské mrazy, búrky, tornáda, záplavy vs. teplotné rekordy, požiare či dlhotrvajúce suchá. Áno “aj záplavy, aj suchá tu boli vždy”, no odborníci a odborníčky varujú, že na Slovensku budú v rokoch 2075 až 2100 celkové úhrny zrážok asi o 10% nižšie ako doteraz. Využiteľné vodné zdroje klesnú o 30 – 50%, čo sa najviac prejaví v nížinách západného a južného Slovenska. Niektoré povodia zaznamenajú do roku 2075 pokles prietokov až o 70%. Zvyšovanie teploty zmení kolobeh vody v krajine (voda výrazne ovplyvňuje zmeny klímy a je kľúčovým prvkom, od ktorého závisí balans v prírode. Len čo sa táto rovnováha poruší, krajina čelí extrémnym poveternostným a hydrologickým javom<sup>13</sup>). Najvýdatnejšie zrážky sa presunú z júla na september. Typicky daždivé obdobie od mája do júla sa zmení na suché. V zime budú panovať vyššie teploty a teda treba počítať s výrazným úbytkom snehu. Čo je problém, pretože snehová pokrývka doposiaľ fungovala ako zásobáreň vody, ktorá svoje zásoby na jar uvoľňovala len veľmi pomaly a tým sa zabezpečoval pozvoľný prísun vody do pôdy a povodí. Bez snehu a bez snehovej

---

<sup>10</sup> Čo spôsobuje zmenu klímy? Príčiny. Zdroj: [https://ec.europa.eu/clima/sites/youth/causes\\_sk](https://ec.europa.eu/clima/sites/youth/causes_sk).

<sup>11</sup> Vojtilla, S., Široký, P. (2009). *Globálne otepľovanie a klimatická zmena vo svete*. O. z. ZA MATKU ZEM, 2009, s. 9.

<sup>12</sup> *Anthropocene*. Zdroj: <https://education.nationalgeographic.org/resource/anthropocene>.

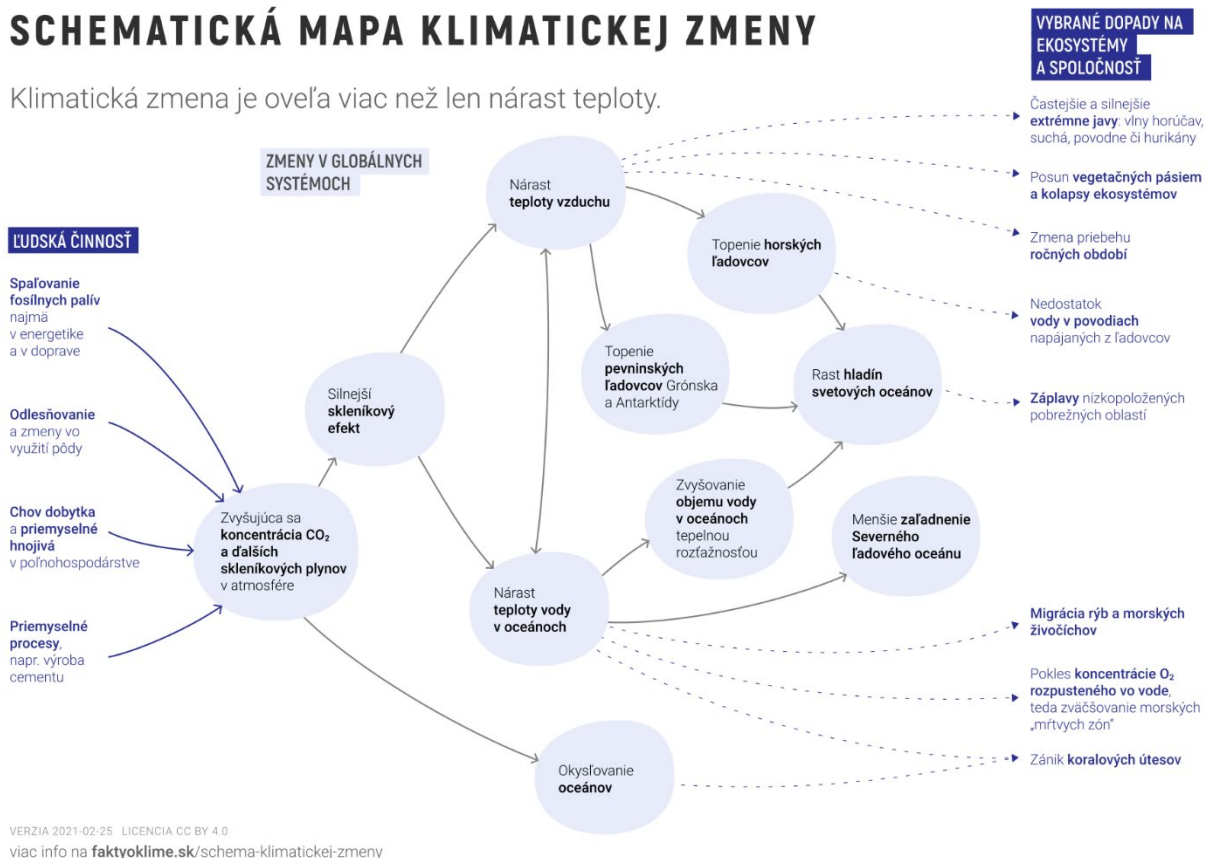
<sup>13</sup> Fedorovičová, A. (2022). *Voda a klimatická kríza : zásoby vody sa stále zmenšujú*. Zdroj: <https://vedanadosah.cvtisr.sk/priroda/zivotne-prostredie/voda-a-klimaticka-kriza-zasoby-vody-sa-stale-zmensuju/>.

pokrývky, ktorá by vydržala niekoľko týždňov, bude voda chýbať v krajine už na začiatku roka, čoho dôkazom sú aj posledné roky.<sup>14</sup>

Klimatická zmena nie je iba “nárast teploty”, ale jedná sa o súhrnný pojem pre rad vzájomne previazaných javov. Zmena jedného faktora, napríklad zvýšenie koncentrácie CO<sub>2</sub> v atmosfére, vyvoláva dlhý reťazec príčin a následkov.

## SCHEMATICKÁ MAPA KLIMATICKEJ ZMENY

Klimatická zmena je oveľa viac než len nárast teploty.



Obrázok 2. Schematická mapa klimatickej zmeny.<sup>15</sup>

### “Feedback loops”

Európa je postihnutá klimatickou zmenou a jej vplyvy nie sú citeľné len na pevnine. Postihnuté sú aj vodné útvary v Európe – jazerá, rieky, ako aj oceány a moria na celom kontinente. Keďže na Zemi sa vyskytuje viac vody než pôdy, nie je prekvapujúce, že otepľovanie oceánov od päťdesiatych rokov minulého storočia zodpovedá za približne 93 % otepľovania planéty. Väčšina zachyteného tepla sa nakoniec skladuje v oceánoch,

<sup>14</sup> Ak sa chceš dozvedieť viac o tom, čo Slovensku predikujú odborníci a odborníčky, pozri sa na šúdiu Andreja Baráta a Jozefa Pecha *Dopady klimatickej krízy na Slovensko* od Greenpeace Slovensko, ktorá je dostupná na <https://www.greenpeace.org/static/planet4-slovakia-stateless/2020/02/54e4fe6f-gp-dopady-klimat-krizy-slovensko-screen-2.pdf>.

<sup>15</sup> Infografika Schematická mapa klimatickej zmeny. Zdroj: <https://faktyoklime.sk/infografiky/schema-klimatickej-zmeny>.

čo má vplyv na teplotu a cirkuláciu vody. V dôsledku nárastu teplôt sa roztápajú polárne ľadové pokrývky. Keďže dochádza k znižovaniu celkovej plochy svetového ľadu a snehovej pokrývky, odráža sa menej slnečnej energie späť do vesmíru a planéta sa ďalej zohrieva, následne sa do oceánov dostáva väčšie množstvo sladkej vody a dochádza ďalej k zmenám morských prúdov. Teploty povrchu mora pri pobreží Európy rastú rýchlejšie ako v globálnych oceánoch. Teploty vody patria k najsilnejším regulátorom morského života a zvyšovanie teploty už spôsobuje veľké zmeny pod vodou vrátane významných posunov v distribúcii morských rastlinných a živočíšnych druhov. **Aj malá zmena v niektorom kľúčovom aspekte, ako napríklad teplota vody a úrovne slanosti alebo kyslíka, môže mať negatívne účinky na citlivé ekosystémy** (bielenie koralových útesov, mŕtvé zóny, acidifikácia..).

Odhaduje sa, že oceány – ako najväčší zachytávač uhlíka na našej planéte – absorbovali približne 40 % všetkého oxidu uhličitého vypúšťaného ľuďmi od priemyselnej revolúcie. Zmeny v usporiadaní oceánskej cirkulácie majú vplyv na to, koľko oxidu uhličitého oceány zachytia. **Každé zníženie kapacity oceánov zachytávať oxid uhličitého z atmosféry môže zvýšiť celkovú koncentráciu oxidu uhličitého v atmosfére a ďalej tým prispievať ku klimatickej zmene<sup>16</sup>.**

## Systém

Nežijeme v jednoduchom svete (aj keď ti to niektoré politické sily tvrdia - znovu - zavádzajú). Už sme si povedali, že príroda “nepozná nami vytvorené hranice” a pre správne fungovanie potrebuje “balans alebo rovnováhu”. Každú nerovnováhu sa snaží vyvažovať (naozaj veľmi zjednodušujeme :) ) - takže v prípade otázky akou je zmena klímy musíme spomenúť aj tzv. “feedback loops” alebo “**procesy spätnej väzby**”. Sú to v podstate vplyvy, ktoré môžu procesy spúšťajúce zmenu klímy (alebo kľúčové klimatické faktory) zrýchliť alebo spomaliť (pretože na seba zásadne pôsobia vždy viac ako 1 činiteľ), a spúšťajú cyklickú reťazovú reakciu, ktorá sa znova a znova opakuje.

Ak použijeme ako príklad cyklus vodnej pary (tá je tiež skleníkovým plynom):

1. Uvoľňuje sa čoraz skleníkových plynov, ktoré zachytávajú teplo, atmosféra sa otepluje.

---

<sup>16</sup> Klimatická zmena a voda - teplejšie oceány, záplavy a suchá. Zdroj: <https://www.eea.europa.eu/sk/signalny-eea/signalny-2018/clanky/klimaticka-zmena-a-voda-2013>

2. Tento teplejší vzduch spôsobuje, že sa z oceánov, riek, jazier a pôdy vyparuje viac vody ( a para sa dostáva do atmosféry).

3. Teplejší vzduch taktiež zadržiava viac vodnej pary, samotná vodná para zachytáva teplo.

4. Ďalšie vodná para v už teplejšom vzduchu udrží ešte viac tepla, čím sa zosilní (počiatočné) otepľovanie.

5. Ešte väčšie otepľovanie vedie k ešte väčšiemu odparovaniu vody, čím sa cyklus začína odznova (čiže sa vrátíme do bodu 1 a opakujeme až po 5).

Je to začarovaný kruh, “zmena klímy” spôsobuje kaskádu procesov, ktoré vedú k ešte väčšej “zmene klímy”. Problém, ktorý sme vytvorili, si tak žije vlastným životom... s potenciálne zničujúcim účinkom<sup>17</sup>.

Ak sa chceš téme povenovať viac, možností je k dispozícii naozaj celé more. Pravidelne vychádzajú hodnotiace reporty Medzivládneho panelu pre zmenu klímy (IPCC), ktorý svetovým vládnym predstaviteľom a predstaviteľkám predstavuje najnovšie vedecké poznatky z výskumu klimatickej zmeny. Správy sú voľne k dispozícii pre každého a každú, ktorí sa chcú dozvedieť viac<sup>18</sup>. Napríklad správa z apríla 2022 hovorí, že bez okamžitého a výrazného zníženia emisií vo všetkých sektoroch nedokážeme udržať oteplenie pod 1,5 stupňa Celzia oproti hodnotám pred priemyselnej revolúcie a aj udržanie oteplenia pod dvoma stupňami bude veľmi problematické<sup>19</sup>.

### Znížiť či neznížiť?

(Nielen) s reportami IPCC priamo súvisia aj záväzky svetových vlád<sup>20</sup> k (nielen) zníženiu množstva vypúšťaných emisií. Dňa 9. mája 1992 bol v New Yorku prijatý

---

<sup>17</sup> How feedback loops are making the climate crisis worse. Zdroj: <https://www.climaterealityproject.org/blog/how-feedback-loops-are-making-climate-crisis-worse>

<sup>18</sup> Pozri si napríklad správu Climate Change 2021. The Physical Science Basis. Summary for Policymakers, ktorá je dostupná na: [https://www.ipcc.ch/report/ar6/wg1/downloads/report/IPCC\\_AR6\\_WGI\\_SPM\\_final.pdf](https://www.ipcc.ch/report/ar6/wg1/downloads/report/IPCC_AR6_WGI_SPM_final.pdf)

<sup>19</sup> Nová správa o klíme: Vedci sú diplomatickí, ale šanca na 1,5°C prakticky neexistuje. Zdroj: <https://tech.sme.sk/c/22877250/nova-sprava-o-klime-co-hovori.html?ref=av-center>

<sup>20</sup> Európska únia sa chce stať klimaticky neutrálnym kontinentom do roku 2050. Viac o tejto téme sa dozvieš napríklad v Green Deal-e, napríklad tu: A European Green Deal. Striving to be the first climate-neutral continent. Zdroj: [https://commission.europa.eu/strategy-and-policy/priorities-2019-2024/european-green-deal\\_en](https://commission.europa.eu/strategy-and-policy/priorities-2019-2024/european-green-deal_en)



Rámcový dohovor OSN o zmene klímy<sup>21</sup>. Významnou celosvetovou iniciatívou smerujúcou k zníženiu emisií skleníkových plynov je tzv. Kjótsky protokol<sup>22</sup>, v ktorom sa 15 členských štátov EÚ (EÚ-15) zaviazalo v rokoch 2008 – 2012 znížiť ich produkciu o 8 % (pod úroveň z roku 1990). Parížska dohoda<sup>23</sup> z roku 2015 prvýkrát uznala povinnosť pripravovať nielen mitigačné, ale aj adaptačné opatrenia. Pri úsilí zlepšovania kolektívnych opatrení na globálnej úrovni smerujúcich k prechodu na nízkouhlíkovú spoločnosť a obmedzeniu rastu globálnej teploty do konca storočia o maximálne 2 °C<sup>24</sup>. Počas Konferencie OSN o zmene klímy COP27, ktorá sa konala v roku 2022, zúčastnené krajiny uzavreli dohodu o vytvorení špecifického fondu pre financovanie „strát a škôd“ pre “zraniteľné” krajiny - t.j. krajiny, ktoré sú ťažko skúšané klimatickými katastrofami<sup>25</sup>.

## MAPA

Je dôležité si uvedomiť, že problém menom klimatická kríza nás v našej časti sveta ovplyvňuje inak ako v ostatných častiach planéty. Všeobecne povedané, ovplyvňuje “rôzne sociálne skupiny na rôznych miestach v rôznych mierach”. Kvôli rôznorodosti a komplexnosti tejto otázky teda nemôžeme opomenúť jej sociálny rozmer.

### Čo znamená MAPA?

MAPA je skratka pre “most affected people and areas”, čo znamená klimatickou zmenou “najviac postihnuté osoby a oblasti”, ktoré zároveň najmenej prispievajú k tomuto problému. Najčastejšie teda zahŕňa ľudí žijúcich v krajinách zvyčajne označovaných ako “globálny juh”<sup>26</sup> (Afrika, Latinská Amerika, tichomorské ostrovy atď.) i

---

<sup>21</sup> Rámcový dohovor OSN o zmene klímy. Zdroj: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SK/ALL/?uri=CELEX%3A21994A0207%2802%29>

<sup>22</sup> Kjótsky protokol k rámcovému dohovoru OSN o zmene klímy. Zdroj: <https://www.enviroportal.sk/dokumenty/medzinarodne-dohovory/dohovor/2>

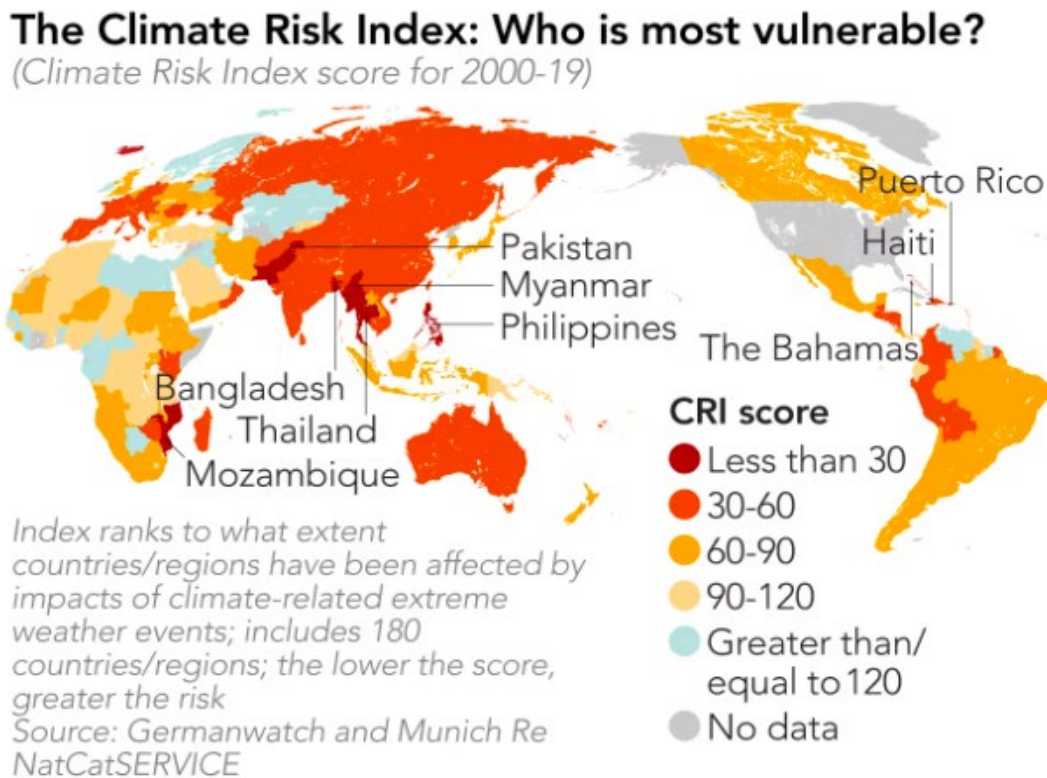
<sup>23</sup> Parížska dohoda. Zdroj: [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SK/TXT/?uri=CELEX:22016A1019\(01\)](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SK/TXT/?uri=CELEX:22016A1019(01))

<sup>24</sup> Emisie skleníkových plynov. Zdroj: <https://www.enviroportal.sk/klimaticke-zmeny/emisie-sklenikovych-plynov>

<sup>25</sup> COP27 Reaches Breakthrough Agreement on New “Loss and Damage” Fund for Vulnerable Countries. Zdroj: <https://unfccc.int/news/cop27-reaches-breakthrough-agreement-on-new-loss-and-damage-fund-for-vulnerable-countries>

<sup>26</sup> Možno skôr poznáš výrazy “rozvojové krajiny” alebo “krajiny tretieho sveta”. Tieto označenia sa ale neodporúča používať, keďže obsahujú negatívnu konotáciu. Namiesto toho sa odporúča používať výraz “MAPA”. Viac o tejto téme sa dozvieš napríklad v článku: *If you Shouldn't Call it the Third World, what Should you Call it?*, ktorý nájdeš tu:

ľudí z marginalizovaných komunit (BIPOC, ženy, LGBTQIA + ľudia atď.), ktoré žijú kdekoľvek na svete. <sup>27</sup> Tento výraz je zvyčajne uprednostňovaný klimatickými organizáciami pred staršími pojmami, ako je už vyššie spomínaný “globálny juh”.



### Obrázok 3. klimatickou zmenou najviac postihnuté osoby a oblasti

Klimatická kríza teda ovplyvňuje ľudí na celom svete, ale nepôsobí na každého rovnako. Marginalizované skupiny ako ženy, BIPOC alebo komunita LGBTQ+ musia znášať extrémnejšie dôsledky. (Počas kríz najviac trpia tí najslabší - tí, ktorí sa o ne najmenej pričínili). Preto si ešte priblížime 1 veľmi dôležitý pojem: “**intersekcionalita**”. Ako uviedla Kimberlé Williams Crenshaw “intersekcionalita je metaforou pre pochopenie spôsobov, akými sa niekedy spájajú viaceré formy nerovnosti či diskriminácie a vytvárajú prekážky, ktoré často nie sú pochopené medzi konvenčnými spôsobmi myslenia”. Intersekcionalita je teda pojem vyjadrujúci pretínanie sa (marginalizovaných) identít a zaoberá sa tým, ako sa rôzne kultúrne, politické a sociálne identity (t.j. rodová identita, sexuálna alebo romantická orientácia, rasová identita, národnosť, náboženstvo, zdravotné postihnutie a ďalšie) prelínajú a vytvárajú komplexné systémy diskriminácie,

<https://www.npr.org/sections/goatsandsoda/2015/01/04/372684438/if-you-shouldnt-call-it-the-third-world-what-should-you-call-it>.

<sup>27</sup> What is MAPA and why should we pay attention to it? Zdroj: <https://fridaysforfuture.org/newsletter/edition-no-1-what-is-mapa-and-why-should-we-pay-attention-to-it/>.



znevýhodnenia či privilégií. <sup>28</sup> **Intersekciónálny prístup** teda zdôrazňuje dôležitosť nielen zahrnutia a zdieľanie skúseností a perspektív viacnásobne marginalizovaných skupín, ale i dôležitosť chápania rôznych inštitúcií ako vzájomne prepojených v spoluvytváraní komplexných nerovností. <sup>29</sup> (Veľmi zjednodušene - žena bielej pleti môže čeliť inej diskriminácii ako žena čiernej pleti, kedy okrem sexizmu hrozí aj rasizmus.)

### Klimatická kríza nie je "rodovo neutrálna"

Štúdie hovoria, že 80 % ľudí vysídlených v dôsledku zmeny klímy sú ženy. Najmenej majetné krajiny sveta sú najzraniteľnejšími, pričom ženy tvoria väčšinu obyvateľstva z 1,5 miliardy ľudí, ktorí v týchto krajinách žijú za menej ako 1 dolár na deň. Po záplavách, monzúnoch a zosuvoch pôdy čelia ženy vyššej miere sexuálneho násillia a zdravotných problémov. Ženy sú zvyčajne hlavnými zabezpečovateľkami vody, jedla či paliva a dominujú tak poľnohospodárstve, v starostlivosti o deti a domácnosť. Keďže sa vo veľkej miere spoliehajú na prírodné zdroje, tieto oblasti sú najviac ohrozené klimatickou zmenou.<sup>30</sup> Ak sa na zmenu klímy pozrieme **optikou intersekciónálneho feminizmu**, najohrozenejšími sú domorodé ženy, ženy a dievčatá s černošským pôvodom, staršie ženy, LGBTIQ+ ľudia, ženy a dievčatá so zdravotným postihnutím, migrantky a ľudia žijúci vo vidieckych, odľahlých oblastiach, kde hrozí konflikty a katastrofy.<sup>31</sup>

Povedali sme si, že je klimatická zmena komplikovanou otázkou, ktorá sa dotýka (viac či menej) každej osoby na svete.

### Nech sa mení radšej niekto iný!

Tento "argument" je počuť naozaj často. A áno, mohol by mať svoje ración ak sa na vec

---

<sup>28</sup> Tento termín v roku 1989 použila profesorka, spisovateľka a aktivistka Kimberlé Williams Crenshaw pre lepšie pochopenie špecifickej situácie afroamerických žien, ktoré denne čelia nielen sexizmu, ale i rasovej diskriminácii, na základe čoho sa tieto dva problémy prelínajú. Viac sa dozvieš napríklad tu: *Using intersectionality to understand structural inequality in Scotland: evidence synthesis*. Zdroj: <https://www.gov.scot/publications/using-intersectionality-understand-structural-inequality-scotland-evidence-synthesis/pages/3/>

<sup>29</sup> Křížková, A., Hašková, H. (2018). Intersekciónální přístup ve zkoumání sociálních nerovností. In *Gender a Výzkum*, ročník 19, 2/2018, s. 3-6. Dostupné na: [https://www.soc.cas.cz/sites/default/files/publikace/editorial\\_intersekcionalni\\_pristup\\_ne\\_rovnosti.pdf](https://www.soc.cas.cz/sites/default/files/publikace/editorial_intersekcionalni_pristup_ne_rovnosti.pdf).

<sup>30</sup> *Why women are key to solving the climate crisis*. Zdroj: <https://www.oneearth.org/why-women-are-key-to-solving-the-climate-crisis/>.

<sup>31</sup> *Explainer: How gender inequality and climate change are interconnected*. Zdroj: <https://www.unwomen.org/en/news-stories/explainer/2022/02/explainer-how-gender-inequality-and-climate-change-are-interconnected>.

pozeráme výhradne z pohľadu “ktorá krajina sveta aktuálne emituje najviac skleníkových plynov do atmosféry”<sup>32</sup>. Ak sa v tomto kontexte pozrieš na Slovensko, tak je náš “príspevok” v tomto smere taký malý, že vlastne nezáleží na tom, čo urobíme. Alebo?

Keby si toto osamotene povedal každý jeden obyvateľ či obyvateľka akejkolvek krajiny (okrem Indie, Číny či USA), tak vlastne “nik nemusí nič robiť”?



**Obrázok 4 Planéta B neexistuje**<sup>33</sup>

My ale vieme, že emisie, ktoré sa aktuálne nachádzajú v atmosfére nie sú súčasným stavom, ale už sa tam nachádzajú niekoľko desiatok rokov. Ak by sme zastavili na celom svete vypúšťanie všetkých skleníkových plynov, tak tieto plyny zo dňa na deň “nezmiznú”<sup>34</sup>. Tieto naakumulované plyny budú naďalej pôsobiť a spôsobovať otepľovanie atmosféry našej planéty<sup>35</sup> (feedback loops).

Podme si to ešte trošku skomplikovať a pridajme do debaty 1% najbohatších ľudí sveta, ktorí ročne vyprodukujú viac ako dvojnásobok emisií v porovnaní s najchudobnejšou časťou ľudstva<sup>36</sup> alebo miliardové investície do fosílného biznisu,

---

<sup>32</sup> Who emits the most CO2 today? Zdroj: <https://ourworldindata.org/annual-co2-emissions>.

<sup>33</sup> Zdroj obrázka: <https://istockphoto.com>.

<sup>34</sup> Globálne otepľovanie. Zdroj: [https://sk.wikipedia.org/wiki/Glob%C3%A1lne\\_otepl%C4%BEOvanie](https://sk.wikipedia.org/wiki/Glob%C3%A1lne_otepl%C4%BEOvanie)

<sup>35</sup> Carbon Emissions Could Plummet. The Atmosphere Will Lag Behind. Zdroj: <https://www.npr.org/2021/04/14/981333730/carbon-emissions-could-plummet-the-atmosphere-will-lag-behind>

How long do greenhouse gases stay in the air? Zdroj: <https://www.theguardian.com/environment/2012/jan/16/greenhouse-gases-remain-air>

<sup>36</sup> 1% najbohatších ľudí na svete je zodpovedných za viac ako 2x väčšie emisie CO2 ako 3,1 miliardy najchudobnejších sveta. Carbon emissions of richest 1 percent more than double the

ktorými investor (alebo “uhlíkový miliardár”) emituje miliónkrát viac skleníkových plynov ako priemerný človek<sup>37</sup>. Alebo si povedzme, odkiaľ do EÚ importujeme hovädzie mäso, sóju, čokoládu či palmový olej. Aké problémy tak prenesene spôsobujeme v týchto krajinách?

Výbornou správou je, že EÚ sa koncom roka 2022 dohodla na novom zákone, ktorý by mal na túto problematiku reflektovať<sup>38</sup>. Zákon by mal od spoločností vyžadovať, aby pred predajom tovaru do EÚ predložili “vyhlásenie”, v ktorom preukážu, že ich dodávateľské reťazce neprispievajú k ničeniu lokálnych lesov, inak im môžu hroziť vysoké pokuty.<sup>39</sup> O čom sa už hovorí menej sú, bohužiaľ, ľudia, ktorí na týchto farmách pracujú. Aj na nich by sme sa mali kompetentných pýtať.<sup>40</sup>

## Ekologický dlh alebo papáme si planétu

Platforma Global Footprint Network<sup>41</sup> každoročne zverejňuje tzv. Deň ekologického dlhu (Global Overshoot day), ktorý označuje dátum, kedy miera využitia zdrojov Zeme v danom roku prevýši to, čo Zem dokáže v priebehu daného roku zregenerovať. V roku 2022 nastal Global Overshoot day už 28. júla (v roku 2021 to bolo 30. júla). Globálne tak spotrebujeme toľko zdrojov, že nám (zjednodušene) nestačí 1 celá planéta. Slovenský deň vyčerpania prírodných zdrojov Zeme nastal už 3. mája 2022, čo je viac ako celosvetový priemer. Na Slovensku taktiež každoročne rastie produkcia odpadu (vyše 400 kg - toto číslo dokonca rastie na Slovensku najrýchlejšie spomedzi všetkých

---

*emissions of the poorest half of humanity.* Zdroj: <https://www.oxfam.org/en/press-releases/carbon-emissions-richest-1-percent-more-double-emissions-poorest-half-humanity>.

<sup>37</sup> Viac o uhlíkových bilionároch sa dozvieš v článku *A billionaire emits a million times more greenhouse gases than the average person*, ktorý nájdeš tu: <https://www.oxfam.org/en/press-releases/billionaire-emits-million-times-more-greenhouse-gases-average-person>

<sup>38</sup> *EU agrees law preventing import of goods linked to deforestation.* Zdroj: <https://www.reuters.com/business/environment/eu-agrees-law-preventing-import-goods-linked-deforestation-2022-12-06/>

<sup>39</sup> *Odlesňovanie je zodpovedné minimálne za 10 % celosvetových emisií skleníkových plynov, ktoré spôsobujú zmenu klímy. Deforestation emissions far higher than previously thought, study finds.* Zdroj: <https://www.theguardian.com/environment/2022/feb/28/deforestation-emissions-far-higher-than-previously-thought-study-finds-aoe>.

<sup>40</sup> *Palm Oil Company Prisoner Governance Traps Smallholders in Poverty.* Zdroj: <https://theprakarsa.org/en/tata-kelola-tawanan-perusahaan-sawit-jerat-petani-kecil-dalam-kemiskinan/>

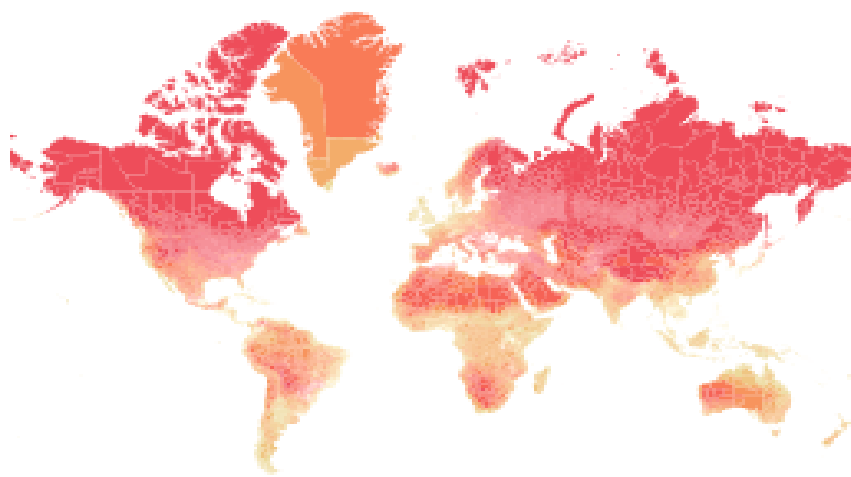
<sup>41</sup> V roku 1971 bol Global Overshoot Day stanovený na 25. decembra. Viac o metodológii, ale aj porovnanie toho, ako sa tento dátum od roku 1971 mení nájdeš v článku *Past Earth overshoot days* na <https://www.overshootday.org/newsroom/past-earth-overshoot-days/>.



rovnaké možnosti.

Nikdy to ale nemôže znamenať, že “nemáš robiť nič”. Na našich rozhodnutiach záleží; **na tvojom rozhodnutí záleží a je v ňom sila**. Ak z nás nebudú aktívni ľudia žijúci v pomáhajúcich a silných komunitách, ktorí si vo voľbách vyberajú zodpovedných zastupiteľov a zodpovedné zastupiteľky, ktorí a ktoré od svojich idolov či celebrit vyžadujú zodpovednosť, a ktorí svojim nákupným správaním radšej podporujú lokálnych producentov, tak sme skôr či neskôr v...

...napríklad v 3 stupňoch globálneho oteplenia<sup>45</sup>.



**Obrázok 6: Zem, rok 2050.**<sup>46</sup>

## Pozor na greenwashing

Nachádzame sa vo svete zavalenom predmetmi a novými kolekciami, v ktorom nám reklamy a Barney Stinson<sup>47</sup> tvrdia, že “nové je vždy lepšie”. S “novým” však prichádza aj zníženie kvality, pokazené neopravujeme, drahocenné materiály vyhadzujeme za mestá na skládky. Nevyrábajú sa výrobky, ktoré by reagovali na naše problémy, ale naopak. Vznikne výrobok a následne sa vytvára potreba (napríklad prostredníctvom

---

<sup>45</sup> Viac o tom, ako by to mohlo vyzerat', si môžeš nájsť napríklad v interaktívnom atlase IPCC WGI na stránke <https://interactive-atlas.ipcc.ch/> alebo na portáli venujúcom sa klimatickej zmene, ktorý vytvorila NOAA a je dostupný tu: <https://psl.noaa.gov/ipcc/cmip6/ccwp6.html>.

<sup>46</sup> Obrázok je prevzatý z článku *Interactive Map: Climate in 2050*. Zdroj: <https://therevelator.org/interactive-map-climate-2050/>.

<sup>47</sup> Fiktívna postava zo seriálu “How I met your mother”

prepracovaného marketingu). Reklamy na človeka vyskakujú aj z chladničky, obchody sú zrazu plné tovaru premalovaného na zeleno. Udržateľnosť a “eko” je “trendy” (t.j. predáva). Či sú dané tovary naozaj “nežné k prírode” sa často hľadá veľmi ťažko. **Pomôcť môžu certifikácie ako “Blue Angel”<sup>48</sup> či “Cradle to cradle”<sup>49</sup>.**

Výrobcovia totižto mnohé produkty naozaj len prefarbili na zeleno a ozdobili nálepkami “udržateľne”, “eco” či “nature friendly”. Pokiaľ na produkte nenájdeš zdroj alebo certifikát, ktorý by toto tvrdenie podporoval, je dosť možné, že to nie je pravda. Tu prichádza tvoja sila. Kúpiš taký výrobok? Alebo sa budeš výrobcu pýtať?

Len postupne sa do našich životov vkráda niečo ako “zodpovednosť výrobcov”. Pomaly ale isto nám stále viac a viac záleží na tom ako, kde a kým bol náš výrobok vyrobený. **Aj v tom je tvoja sila.**

### Ako spozorovať greenwashing?

Jednoducho. Treba sa naň pozrieť ako na “podporu predaja”. Pokiaľ to nie je úprimné (ako napr. pri značke Patagonia), tak sa to dá spoznať. Ak sa na produkte (a najmä samotnom výrobcovi) okrem zeleného obalu absolútne nič nezmenilo, existuje vysoká šanca, že značka používa “neúprimný” marketing. Môže sa tak stať, že fast fashion značka vydá jednu “udržateľnú” líniu, pričom ostatné ostávajú bez zmeny. Veľmi častým príkladom greenwashingu je napríklad podmienenie pomoci prírode ( vyčistením rieky od plastov) predajom balenej vody.



Obrázok č. 7 One rule<sup>50</sup>

<sup>48</sup> Viac o certifikácii Blue Angel sa dozvieš na oficiálnej stránke <https://www.blauer-engel.de/en>.

<sup>49</sup> Metodika a princípy Cradle to Cradle sú zhrnuté na stránke <https://www.c2ccertified.org/>.

<sup>50</sup> Zdroj internet



Iniciatíva “BanFossilFuelAds” vyzbierala v roku 2022 vyše 300 tisíc podpisov pod petíciu, ktorá vyzýva EÚ na vytvorenie legislatívy, ktorá by zakázala reklamu a sponzoring fosílnych palív v Európe. Európska únia prišla s “taxonómiou<sup>51</sup>”, ktorá by mala v otázke nielen korporátneho greenwashingu taktiež pomôcť. Ak tá téma ďalej zaujíma, zaujímavo o nej hovorí napríklad kniha “Zelené klamstvo” od Kathrin Hartmann alebo si pozri reláciu na TA3.

### Klimaticky neutrálne tankovanie

Keď sme pri úprimnosti tvrdení, tak samozrejme nemôžeme opomenúť túto špeciálnu kategóriu. Pokiaľ ti spoločnosť tvrdí, že je niečo “klimaticky neutrálne”, najčastejšie to znamená, že emisie vyprodukované pri výrobe (a snád' majú na mysli všetky 3 druhy emisií t.j. priame, nepriame/z energií a ďalšie nepriame<sup>52</sup>) sú kompenzované (nie znižované či eliminované) prostredníctvom mnohých projektov (väčšinou vysádzanie stromov atď).

Takýto spôsob komunikácie dokáže takto, bohužiaľ, “ospravedlniť” spotrebu či nákup a žiadnym spôsobom nerieši problematiku. Spoločnosť tak upraví komunikáciu, upraví web a... spotrebiteľ či spotrebiteľka s čistým svedomím nasadnú do svojho vozidla.

Problematika emisií skleníkových plynov je (šokujúco) komplikovaná otázka. Pri výpočte emisií sa počíta všetko: od prepravy cez balenie až po typ energie použitej pri výrobe produktu - emisie priame i nepriame. Preto je potrebné analyzovať celý **životný cyklus produktu** a celý jeho dodávateľský reťazec. Na obrázku č.6 je veľmi pekne vidieť čo všetko by sme mali brať do úvahy v prípade, ak naozaj chceme hovoriť o znižovaní emisnej stopy tovaru. Získať dáta o životnom cykle konkrétnych predmetov je práca na x mesiacov, pričom predmetov je neskutočne priveľa. Snád' sa postupne dopracujeme k tomu, aby nám tieto informácie poskytli všetci producenti a výrobcovia tak, aby sme vedeli pri nákupe robiť čoraz lepšie rozhodnutia<sup>53</sup>.

---

<sup>51</sup> Nielen greenwashing, problémom sú aj prázdne slová firiem o sociálnom pokroku. Zdroj: <https://euractiv.sk/section/bankovnictvo/news/nielen-greenwashing-problemom-su-aj-prazdne-slova-firiem-o-socialnom-pokroku/>.

<sup>52</sup> What are Scopes 1, 2 and 3 of carbon emissions? Zdroj: <https://plana.earth/academy/what-are-scope-1-2-3-emissions>.

<sup>53</sup> Problematike komplikovanosti emisií sme sa venovali napríklad pri vytváraní aplikácie “Swapka”. Návod na jej používanie nájdeš na stránke <https://zitudrzatelne.netlify.app/navod/>.

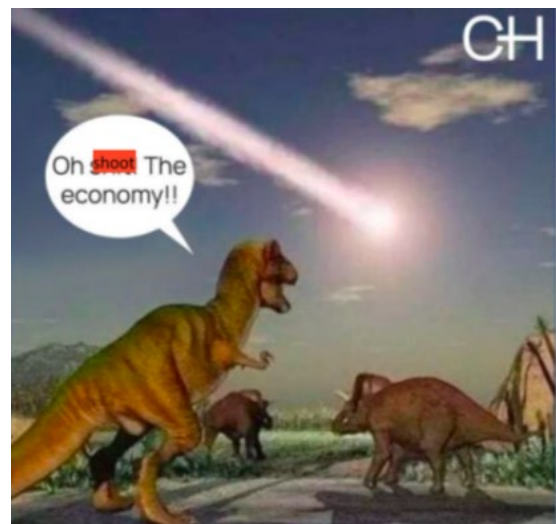


Obrázok 8 Ako delíme emisie skleníkových plynov?<sup>54</sup>

Ak tá táto problematika zaujala - odporúčame ti hodiť očkom aj našu novú webovú aplikáciu, ktorá ti ukáže, koľko približne ekvivalentu CO<sub>2</sub> (tj CO<sub>2</sub>e) sa dá ušetriť vrátením rôznych (na výber máš 12) predmetov do obehu (ich opravením, darovaním atd). Aplikácia sa volá “**Swapka**” a dostupná je na [žituzdratelne.sk](http://zituzdratelne.sk)

## Staré dobré hoaxy

Len pár rokov dozadu bolo “trendy” hovoriť, že **klimatická zmena či globálne otepľovanie nie sú skutočné** alebo že sa na tomto jave nezhodli vedci a vedkyne na 100% (ale len na 90%). Je dokázané, že globálne fosílné spoločnosti mali a majú na svedomí šírenie takto nadstavených naratívov a investovali do tohto marketingu obrovské sumy peňazí. Nie je to žiadna konšpirácia, spoločnosť ako Exxon Mobile dokázateľne



<sup>54</sup> Zdroj obrázka: <https://www.isover.sk/udrzatelny-rozvoj/emisie>.



vedela<sup>55</sup> už v roku 1977, že “najpravdepodobnejším spôsobom, akým ľudstvo ovplyvňuje globálnu klímu, je uvoľňovanie oxidu uhličitého zo spaľovania fosílnych palív”<sup>56</sup>. V roku 1981 poslal riaditeľ výskumného oddelenia spoločnosti Exxon internú správu, v ktorej varoval, že dlhodobé obchodné plány spoločnosti by mohli „vyvolať efekty, ktoré budú skutočne katastrofálne” (aspoň pre podstatnú časť populácie Zeme). V roku 1986 spoločnosť Royal Dutch Shell (samozrejme, interne) predpovedala, že globálne otepľovanie by mohlo viesť k zmenám „najväčším v zaznamenanej histórii“, k „nákladným“ adaptáciám a množstvu škôd vrátane „ničivých záplav“, vyľudnenia celých krajín a nútenej migrácie”<sup>57</sup>.



As sea levels rise, saltwater intrusion is turning farmland infertile in Bangladesh. The cracks in the ground in this field in Satkhira were caused by salt. © Getty Images

#### **Obrázok č. 10 Prenikanie slanej vody mení poľnohospodársku pôdu na neúrodnú**

Exxon, i ďalšie fosílné spoločnosti, toto samozrejme popierajú. Do fosílného biznisu

---

<sup>55</sup> Exxon: *The road not taken*. Zdroj: <https://insideclimatenews.org/book/exxon-the-road-not-taken/>.

<sup>56</sup> Interný Exxon zamestnanec - vedec James Black spoločnosť o rok neskôr varoval, že zdvojnásobenie CO<sub>2</sub> plynov v atmosfére by zvýšilo priemernú globálnu teplotu o dva alebo tri stupne. Exxon Knew about Climate Change almost 40 years ago. Zdroj: <https://www.scientificamerican.com/article/exxon-knew-about-climate-change-almost-40-years-ago/>

<sup>57</sup> *The other merchants of doubt: big oil's economists*. Zdroj: <https://blogs.lse.ac.uk/businessreview/2021/09/16/the-other-merchants-of-doubt-big-oils-economists/>

idú obrovské sumy peňazí<sup>58</sup> a každý investor predsa chce, aby sa mu investícia vrátila.

Už vyššie sme si povedali, že investície, aj v roku 2022 či 2023, smerujúce do tohto biznisu znamenajú giga tony emisií na desiatky rokov dopredu.

Začali sa marketovať aj “udržateľné” či “zelené” fondy, banky, investície...všetko. Zvyčajne neexistuje dostatok informácií a dát, ktoré by ich tvrdenia na 100% podporili, takže si treba dať pozor čo podporujeme).

Čo je trendy aktuálne? “Tranzícia na zelené technológie **je drahá**”. Namiesto systémového nadhľadu na vec, namiesto investícií do nových či zelenších technológií, namiesto podpory iných typov výroby či podnikania, namiesto snahy o zníženie vlastného dopadu, namiesto edukácie obyvateľstva, namiesto snahy o zabezpečenie zdravého životného prostredia pre obyvateľstvo (znečistené ovzdušie = podlomené zdravie), namiesto snahy o budovanie silných a aktívnych komúní, namiesto zmysluplnej podpory výskumu a šikovných ľudí či startupov si radšej sadneme, dáme si kávičku a povieme, si “to je veľa roboty a ešte je to aj drahé - to si predsa nemôžeme dovoliť”.

Na peniaze v tomto svete počúva asi najviac ľudí (keďže sa všetci hrdíme, akými sme racionálnymi tvormi : ) ), tak si fosílna spoločnosť povedali, že ešte sa im nechce opustiť tento výnosný biznis. Našli si ekonómov (a ekonómky), ktorí boli označovaní ako “nezávislí experti” a začal sa šíriť naratív o potrebe udržiavania “business as usual”. Začiatkom 90. rokov začali veľké ropné spoločnosti financovať “svojich” ekonomických expertov a expertky, aby odhadli náklady na odklon od fosílnych palív. Tieto výsledky použili na zablokovanie a oddialenie klimatických politík. Trik spočíval v používaných modeloch, ktoré predpokladali, že ekonomika bez klimatickej politiky je optimálna (takže akýkoľvek zásah bude niečo stáť); že obnoviteľné zdroje by boli vždy mnohonásobne drahšie ako fosílna palivá. Tieto modely zvyčajne úplne ignorovali škody spôsobené samotným globálnym otepľovaním. Ropné spoločnosti svojím podvádzaním získali krátkodobé obrovské zisky a nás ostatných jednoducho hodili cez palubu<sup>59</sup>.

---

<sup>58</sup> Obrázok č. 10 + Coal investments set to rise 10% this year as nations fret over energy security. Zdroj:

<https://www.cnbc.com/2022/06/22/clean-energy-set-for-1point4-trillion-boost-in-2022-ia-says.html>

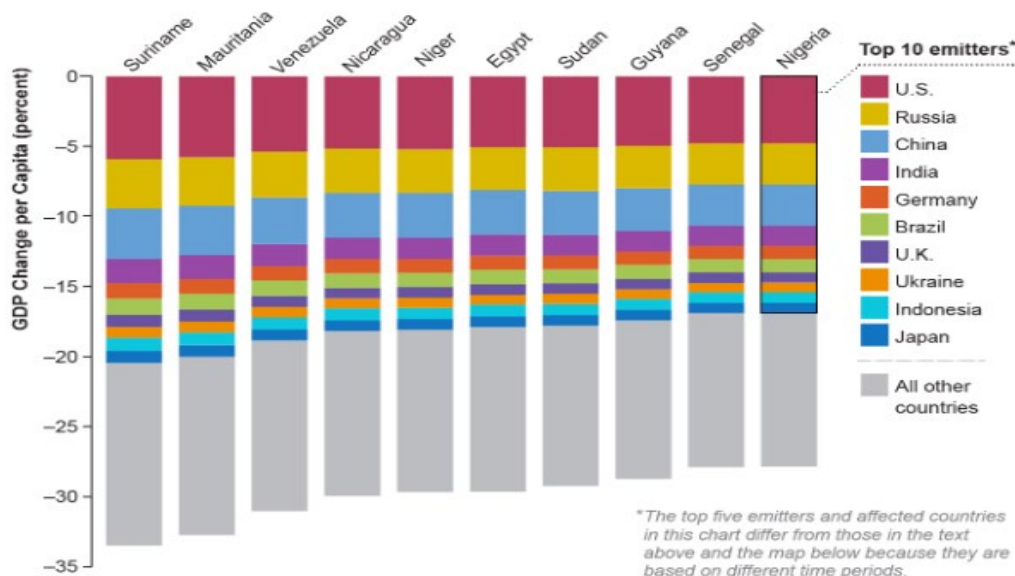
<sup>59</sup> The other merchants of doubt: big oil's economists. Zdroj:

<https://blogs.lse.ac.uk/businessreview/2021/09/16/the-other-merchants-of-doubt-big-oils-economists/>

## Koľko stojí klimatická kríza?

Päť najväčších emitentov skleníkových plynov na svete – USA, Čína, Rusko, Brazília a India – spolu podľa dostupných údajov spôsobilo v rokoch 1990 až 2014 globálne ekonomické straty vo výške 6 miliárd dolárov. Klimatológovia Christopher W. Callahan a Justin S. Mankin spojili nárast globálnej priemernej teploty s otepľovaním v určitej krajine (pretože už vieme, že niektoré časti sveta sa otepľujú rýchlejšie ako iné) a so súvisiacou zmenou hrubého domáceho produktu (HDP) tejto krajiny (toto je dôležité napríklad pre eventuálne súdne spory týchto krajín či pre určenie výšky príspevku pre takúto krajinu). Zatiaľ čo bohatšie krajiny spaľovali viac fosílnych palív, aby hnali ekonomický rast, krajiny s nízkymi príjmami, ktoré sú menej schopné prispôbiť sa meniacej sa klíme niesli bremeno strát<sup>60</sup>.

Podľa Nicolasa Sterna<sup>61</sup> sú náklady na nečinnosť v boji proti zmene klímy oveľa vyššie ako náklady na prijatie opatrení. A zatiaľ čo náklady na predpokladané vplyvy rastú, náklady na mnohé technológie na boj proti klimatickým zmenám značne klesajú.



Credit: Amanda Montañez; Source: "National Attribution of Historical Climate Damages," by Christopher W. Callahan and Justin S. Mankin, in *Climatic Change*, Vol. 172; July 12, 2022

## Obrázok č. 11. Národné pripisovanie historických klimatických škôd

<sup>60</sup> See How Much Climate Change Has Cost Different Countries. Zdroj: <https://www.scientificamerican.com/article/see-how-much-climate-change-has-cost-different-countries/>

<sup>61</sup> Stern, N. (2003). The Structure of Economic Modeling of the Potential Impacts of Climate Change: Grafting Gross Underestimation of Risk onto Already Narrow Science Models, *Journal of Economic Literature*, 2013, 51(3), s. 838-859. Zdroj: <https://personal.lse.ac.uk/sternn/128NHS.pdf>.

Určité dôsledky, ako je strata ľudských životov, strata biodiverzity alebo strata kultúrneho dedičstva, či identity, je ťažké oceniť v peňažnom vyjadrení a často sa v týchto prognózach nenachádzajú.

Každopádne, Environmentálny program OSN v roku 2016 odhadol, že globálne náklady na prispôsobenie sa klimatickým vplyvom vzrastú do roku 2030 na 140 – 300 miliárd dolárov ročne a do roku 2050 na 280 – 500 miliárd dolárov ročne. Medzivládny panel pre zmenu klímy (IPCC) ukázal, že riziká pre globálny celkový ekonomický rast v dôsledku klimatických zmien budú podľa predpokladov do roku 2100 nižšie pri teplote 1,5 °C ako pri teplote 2 °C (pri zvýšení teploty budú vyššie o miliardy dolárov).<sup>62</sup>

Záplavy, suchá, požiare a hurikány, ktoré sa v dôsledku klimatických zmien zhoršujú, by napríklad mohli do konca storočia stáť federálny rozpočet USA až 2 miliardy dolárov ročne.<sup>63</sup> Výskum spoločnosti Deloitte odhaľuje, že nečinnosť v oblasti zmeny klímy by mohla stáť svetovú ekonomiku do roku 2070 stáť 178 miliárd dolárov<sup>64</sup>.

### Náklady alebo benefity?

Tím vedcov z Oxfordskej univerzity predpovedá, že rýchly prechod na zelené zdroje energie, ako je veterná a solárna energia, by mohol ušetriť 5 až 15 miliárd dolárov v porovnaní s nulovou aktivitou. Alebo prechod na cestu “udržateľného rastu” (na tému udržateľného rastu sa pozrieme v ďalšej kapitole) s nízkymi emisiami uhlíka by mohol priniesť ekonomický zisk vo výške 26 miliárd dolárov a vytvoriť viac ako 65 miliónov nových pracovných miest do roku 2030 (v porovnaní so súčasným stavom). **Politiky boja proti zmene klímy môžu teda ovplyvniť budúci rast a prosperitu.** Dotácie na podporu vznikajúcich nízkouhlíkových technológií sa môžu z dlhodobého hľadiska ukázať ako nákladovo efektívne, napríklad zlacnením energie, menším dopadom klimatickej zmeny a vytváraním ďalších výhod, ako je znižovanie zdravotných vplyvov znečistenia ovzdušia<sup>65</sup>.

---

<sup>62</sup> *Climate economics - costs and benefits.* Zdroj: <https://eciu.net/analysis/briefings/climate-impacts/climate-economics-costs-and-benefits>.

<sup>63</sup> *Climate change could cost U.S. \$2 trillion each year by the end of the century, White House says.* Zdroj: <https://www.cbc.com/2022/04/04/climate-change-could-cost-us-2-trillion-each-year-by-2100-omb.html>.

<sup>64</sup> *Deloitte research reveals inaction on climate change could cost the world's economy US\$178 trillion by 2070.* Zdroj: <https://www.deloitte.com/global/en/about/press-room/deloitte-research-reveals-inaction-on-climate-change-could-cost-the-world-economy-us-dollar-178-trillion-by-2070.html>.

<sup>65</sup> *Net zero is cheaper and greener than continuing the use of fossil fuels.* Zdroj:



## Klimatické zmeny a naše zdravie

WHO odhaduje, že environmentálne príčiny pripravujú ročne o život 13 miliónov ľudí na svete<sup>66</sup>. Znečistenie ovzdušia má dopad na fyzické zdravie ľudí. Extrémne počasie, záplavy a suchá ohrozujú potravinovú bezpečnosť a dostupnosť potravín, ovplyvňujú šírenie infekčných ochorení, ale môžu spôsobiť alebo podnietiť aj presídľovanie ľudí. Podľa článku v Lekárskych novinách<sup>67</sup> nadmerné znečistenie môže mať z hľadiska zdravia nepriaznivé akútne a chronické účinky, najmä čo sa týka citlivých populačných skupín (deti, seniori, ľudia chronicky chorí na respiračné a srdcovo-cievne ochorenia).

Z hľadiska akútnych zdravotných účinkov sa znečistené ovzdušie môže prejavovať dráždením očí, hrdla, dýchacích ciest, vyvolaním záchvatov u ľudí chorých na astmu, zvýšenou spotrebou liekov, ale aj zvýšenou mierou hospitalizácií ľudí chorých na respiračné a srdcovo-cievne ochorenia. Dráždenie dýchacích ciest spôsobuje silnejšie prekrvenie slizníc horných dýchacích ciest, a teda vytváranie priestoru na ich kolonizáciu baktériami a vírusmi, ich následné rozmnožovanie a vznik infekčných ochorení dýchacích ciest, napr. chrípky. Z chronických účinkov pri dlhodobej (viacročnej až celoživotnej) expozícii sa znečistené ovzdušie môže prejavovať zdravotnými ťažkosťami spojenými so srdcovo-cievnyimi i chronickými respiračnými ochoreniami a skrátením strednej dĺžky života.<sup>68</sup>

My si však prostredie znečisťujeme dobrovoľne a radi, napríklad silvestrovskou pyrotechnikou. Podľa SHMÚ mnohé obce a mestá „oficiálny“ ohňostroj v mene úspor, či ochrany ovzdušia vynechali, pričom Silvester 2022 nebol v tomto smere prvý. Domáce ohňostroje však dokázali (nielen) svojim svetelným efektom tie mestské nahradiť. Vysoké hodnoty PM<sub>10</sub> a PM<sub>2,5</sub> boli zaznamenané na viacerých monitorovacích staniciach. Samozrejme, pokiaľ ide o zdroje znečisťovania ovzdušia na konci roka, nejedná sa len o

---

<https://www.nhm.ac.uk/discover/news/2022/september/net-zero-cheaper-and-greener-than-continuing-use-fossil-fuels.html>.

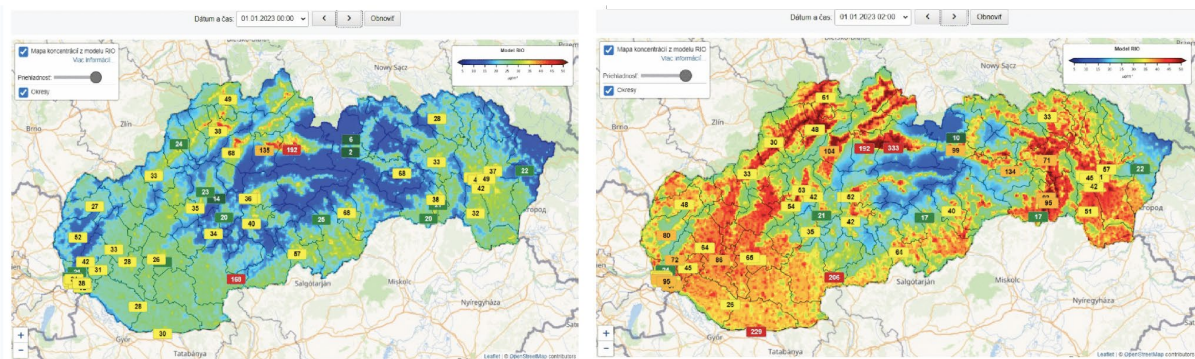
<sup>66</sup> Klimatická kríza je aj krízou zdravia, upozorňuje Svetová zdravotnícka organizácia (WHO). Zdroj:

<https://vedanadosah.cvtisr.sk/priroda/zivotne-prostredie/klimaticka-kriza-je-aj-krizou-zdravia-upozornuje-svetova-zdravotnicka-organizacia-who/>.

<sup>67</sup> Klimatická kríza je aj krízou zdravia. Zdroj: <https://lekarskenoviny.sk/index.php/2022/05/13/klimaticka-kriza-je-aj-krizou-zdravia/>.

<sup>68</sup> Stern, N. (2003). The Structure of Economic Modeling of the Potential Impacts of Climate Change: Grafting Gross Underestimation of Risk onto Already Narrow Science Models, *Journal of Economic Literature*, 2013, 51(3), s. 838-859. Zdroj: <https://personal.lse.ac.uk/sternn/128NHS.pdf>.

pyrotechniku. Priemysel, cestná doprava a najmä vykurovanie domácností svojim dielom stále prispievajú, pričom aj tieto emisie sa pri podmienkach teplotnej inverzie ťažšie rozptyľujú. Hoci sú nároky na vykurovanie v tomto období teplotných rekordov nižšie než v predchádzajúcich rokoch, aktuálna vykurovacía sezóna sa prejavila na prekročení informačného prahu pre smogovú situáciu pre častice PM<sub>10</sub> v priebehu novembra a decembra 2022<sup>69</sup>. Po novom roku to vyzeralo asi takto.



**Obrázok č. 12** Prekročenie informačného prahu pre smogovú situáciu pre častice PM<sub>10</sub>

Najnovšie oficiálne údaje Európskej environmentálnej agentúry (EEA) však ukazujú, že takmer všetci Európania stále trpia znečistením ovzdušia, čo vedie k približne 400 000 predčasným úmrtiam na celom kontinente<sup>70</sup>.

## Sucho

Voda je najdôležitejšou zložkou nášho tela, ako po kvalitatívnej tak i po kvantitatívnej stránke. Je hlavnou súčasťou vnútorného prostredia každého živého organizmu. Stálosť zloženia vnútorného prostredia je nevyhnutná pre normálnu činnosť všetkých buniek. Ľudské telo je vo veľkej miere tvorené z vodou. Tri dni po narodení obsahuje 97 % vody, po ôsmich mesiacoch 81 % vody a vo veku 65 rokov až 70 % vody<sup>71</sup>. Bez vody dokáže človek prežiť (orientačne) asi 3 dni (záleží na mnohých okolnostiach).

Podľa OSN približne 2,2 miliardy ľudí stále nemá prístup k bezpečnej pitnej vode, vrátane 785 miliónov ľudí, ktorí nemajú chránený vodný zdroj do polhodinovej

<sup>69</sup> Obrázok č. 8 + Ako sme slávilí Nový rok 2023? Zdroj: <https://www.shmu.sk/sk/?page=2049&id=1298>.

<sup>70</sup> Marked improvement in Europe's air quality over past decade, fewer deaths linked to pollution. Zdroj: <https://www.eea.europa.eu/highlights/marked-improvement-in-europes-air>.

<sup>71</sup> Voda v ľudskom organizme. Zdroj: <https://www.opotravinach.sk/sciences/view/Voda%20v%20%C4%BEudskom%20organizme>.

vzdialenosti<sup>72</sup>. Podľa odhadu Konvencie OSN pre boj proti šíreniu svetových púští (UNCCD) hrozí, že až tri štvrtiny svetovej populácie budú v najbližších desaťročiach žiť v oblastiach, ktoré budú mať problémy so zásobovaním vodou. Bez účinných riešení hrozí, že do roku 2030 tak až 700 miliónov ľudí bude musieť pre sucho opustiť svoje domovy.

V uplynulom storočí sucho najviac postihovalo Afriku. Na tento kontinent pripadalo vyše 300 výskytov sucha, čo bola takmer polovica všetkých období vážneho nedostatku vody na svete za posledných 100 rokov. Podľa UNCCD približne 17 % obyvateľov Európskej únie čelí suchu, ktoré ročne spôsobuje v EÚ a Británii škody vo výške 9 miliárd eur<sup>73</sup>. Hovoriť o suchu v kontexte zvyšovania hladín svetových oceánov môže vyznievať skoro až paradoxne, ale práve to vystihuje komplexnosť a zložitosť otázky klimatickej zmeny, ktorá nepozná hranice vytvorené nami, ľuďmi<sup>74</sup>.

## Horúčavy

Určite ťa neobišli informácie o “rekordne horúcich mesiacoch”. Bez adaptačných opatrení a pri zvýšení globálnej teploty o 3 stupne Celzia (tj nebudeme robiť skoro nič) do roku 2100 by mohlo ročne zomrieť na extrémne horúčavy 90 000 obyvateľov Európskej únie (pri zvýšení o 1,5 stupňa C sa toto zníži na 30 000 úmrtí ročne).

Čakajú nás častejšie vlny horúčav (spojené so zmenou klímy). V kombinácii so starnutím obyvateľstva a rastúcou urbanizáciou sa predikuje, že toto číslo bude v nasledujúcich rokoch pravdepodobne vyššie, a to najmä na juhu európskeho kontinentu<sup>75</sup>. Európa je jedným z najrýchlejšie sa otepľujúcich regiónov vo svete, pričom za posledných 30 rokov sa teploty zvýšili na dvojnásobok celosvetového priemeru. V rokoch 2021 i 2022 boli veľké časti Európy zasiahnuté rozsiahlymi vlnami horúčav a sucha, ktoré podporovali vznik lesných požiarov. V roku 2021 taktiež spôsobili veľkú

---

<sup>72</sup> Dve miliardy ľudí nemajú prístup k pitnej vode, upozorňuje OSN. Zdroj: <https://svet.sme.sk/c/22147942/dve-miliardy-ludi-nemaju-pristup-k-pitnej-vode-upozornuje-osn.html>.

<sup>73</sup> Problémy s vodou môžu mať do roku 2050 tri štvrtiny svetovej populácie. Zdroj: <https://spravy.rtvs.sk/2022/05/problemy-s-vodou-mozu-mat-do-roku-2050-tri-stvrtiny-svetovej-populacie/>.

<sup>74</sup> How Climate Change Impacts Water Access. Zdroj: <https://education.nationalgeographic.org/resource/how-climate-change-impacts-water-access>.

<sup>75</sup> Heatwaves could kill 90,000 Europeans per year by 2100: EU agency. Zdroj: <https://www.euractiv.com/section/climate-environment/news/heatwaves-could-kill-90000-europeans-per-year-by-2100-eu-agency/>

skazu mimoriadne záplavy. Alpské ľadovce prišli v rokoch 1997 až 2021 o hrúbku až 30 metrov<sup>76</sup>. “Haló? Videl niekto sneh počas zimy 2022?”



**Obrázok č. 13 Záplavy v Nemecku v roku 2021<sup>77</sup>**

Podľa správy EEA (European Environment Agency) (okrem samotného nebezpečenstva horúčav) by mohla zmena klímy taktiež spôsobiť, že Európa bude náchylnejšia na infekčné choroby, ako je malária a horúčka dengue, ktoré sa šíria uštipnutím komármi. Otepľujúce sa moria sú čoraz vhodnejšie pre baktérie, ktoré spôsobujú cholera, najmä pozdĺž pobrežia Baltského mora. Zníženie vplyvov tepla na zdravie si podľa EEA vyžaduje implementáciu širokej škály riešení, vrátane účinných akčných plánov pre zdravie v oblasti tepla, mestskej zelene, vhodného dizajnu a výstavby budov, a úpravy pracovných časov a podmienok<sup>78</sup>.

---

<sup>76</sup> Europe warmed twice as much as global average in last three decades: report. Zdroj: <https://www.euractiv.com/section/climate-environment/news/europe-warmed-twice-as-much-as-global-average-in-last-three-decades-report/>.

<sup>77</sup> Zdroj: Internet

<sup>78</sup> Heatwaves could kill 90,000 Europeans per year by 2100: EU agency. Zdroj: <https://www.euractiv.com/section/climate-environment/news/heatwaves-could-kill-90000-europeans-per-year-by-2100-eu-agency/>.



## Čo na to ropné spoločnosti?

Už sme si povedali, že do fosílného biznisu idú obrovské peniaze a každý investor očakáva čo? **Profit**. Ropné a plynárenské spoločnosti, ktoré sa propagujú ako súčasť riešenia klimatických zmien, (napríklad ti umožňujú “uhlíkovo neutrálne tankovať”) súčasne plánujú zvýšenie produkcie, ktoré by viedlo doslova ku klimatickej katastrofe. Think Tank Carbon Tracker vydal report, ktorý hovorí, že spoločnosti Shell, TotalEnergies a Chevron schválili investície vo výške 157 miliárd EUR do nových ropných a plynových polí (v nasledujúcom desaťročí). Viac ako tretina z tejto sumy smeruje do lokalít, ktoré budú potrebné len vtedy, ak dopyt po fosílnych palivách narastie do bodu, keď svet prekročí “hranicu oteplenia o 2,5 °C”. Čo na to investori? Tí majú veľkú silu.<sup>79</sup>

Vo svete financií by sme sa mohli venovať i ESG. ESG sú environmentálne, sociálne a riadiace kritériá, ktoré sa stali súborom noriem pre činnosti spoločností, ktoré investori používajú na vyhodnotenie ich investícií. Ich cieľom by tak mala byť nielen finančná návratnosť investícií, ale aj pozitívny sociálny a environmentálny dopad<sup>80</sup>. Do sveta investícií ďalej ale nepôjdeme, pretože si na to jednoducho netrúfame a neplánujeme pripraviť 500 stranový Slovník. Chceme ale znovu pripomenúť, že žijeme vo svete, v ktorom peniaze majú obrovskú silu (nehodnotíme či je to dobré alebo zlé) a je teda dôležité **kam smerujú**.

---

<sup>79</sup> Major offenders: These oil and gas companies are tipping the world toward climate catastrophe. Zdroj:

<https://www.euronews.com/green/2022/12/08/major-offenders-these-oil-and-gas-companies-are-tipping-the-world-toward-climate-catastroph>.

<sup>80</sup> Udržateľnosť a ESG. Zdroj: <https://home.kpmg/sk/sk/home/sluzby/esg-spolocenske-environmentalne-socialne-riadenie-spolocnosti.html>.

## Kto iný, keď nie my?



Obrázok č. 14 Citácia Prezidentky SR na tému klimatických zmien<sup>81</sup>

Znovu je dobré pripomenúť, že naším cieľom nie je tá z ničoho obviňovať. Je však treba povedať i to pomyselné B a poukázať na zopár nesprávností. Ktovie, možno začneš hľadať ďalšie odpovede na vynárajúce sa otázky. Veľmi často je naozaj nahlas počuť, okrem vyššie spomenutého “je to drahé” aj “to nie my, to iní”.

Áno, napr. z pohľadu znižovania emisií skleníkových plynov EÚ vs. svet máme nižšie čísla. Ale úprimne, ako chceme v takom svete žiť bez toho, aby sme si uvedomili, že aj my robíme veci, ktoré majú dopad na životné prostredie, na planétu? Ak sa bude situácia zhoršovať (t.j. globálna teplota sa bude zvyšovať<sup>82</sup>) tak sa situácia zmení aj U NÁS. Ako veľmi nám pomôže, že sme aktívne frflali a ukazovali prstom na všetky svetové strany? Ak sme racionálne bytosti, musíme predsa chcieť žiť v čistom a zdravom prostredí.

Znovu pripomíname, že tá neviníme a ani nekážeme návrat k životu “v jaskyni” či v lese. No je nesprávne ospravedlňovať vlastnú a škodlivú spotrebu, zatiaľ čo sa reálne mení naše vlastné podnebie<sup>83</sup> a smerujeme k veľkému problému (napríklad masová

---

<sup>81</sup> Zdroj: Prezident.sk

<sup>82</sup> The World Is On Track To Warm 3 Degrees Celsius This Century. Here's What That Means. Zdroj: <https://www.buzzfeednews.com/article/zahrahirji/global-warming-3-degrees-celsius-impact>.

<sup>83</sup> VIDEO POHODA 2022 - ESET (open) space: Ako zmení Slovensko klimatická kríza? Zdroj: <https://www.esetscienceaward.sk/sk/aktuality/video-pohoda-2022-eset-open-space-ako-zmeni-slovensko-klimaticka-kriza>.

migrácia<sup>84</sup> z oblastí, kde sa už nebude dať žiť, bez vody, bez schopnosti dopestovať si základné suroviny). Povedali sme si, že jednotlivé emisie skleníkových plynov v atmosfére zostávajú rôzne dlho. Aktuálne máme v atmosfére niekoľko desiatok rokov “staré” plynov. Ako sa tam dostali<sup>85</sup>?

Naša časť sveta veľmi rada svoj odpad vyváža, rada dováža suroviny z iných krajín, tj. rada vyváža ťažkú a škodlivú výrobu. “Naše” európske rieky nie sú plné škodlivých chemických látok<sup>86</sup> pochádzajúcich z textilnej výroby. “Naše” továrne nie sú plné mladých ľudí (75% z nich sú ženy vo veku 18-24 rokov), ktorí síce pracujú (predsa vyrábajú naše oblečenie), ale ich zárobok je tak mizivý, že nie je možné z neho uspokojiť ani najzákladnejšie potreby. Priam nemožné je pri takejto mzde prelomiť cyklus aj generáčnej chudoby)<sup>87</sup>.

Áno, aj naša časť sveta má problémy. Sme zasiahnutí energetickou krízou, vojnou, infláciou, vysokými cenami,... Nožnice nerovnosti sa otvárajú rýchlejšie a rýchlejšie<sup>88</sup>

Jedným z riešení, ktoré sa naskytujú (okrem, samozrejme, voľby pričetného zastupiteľstva a aktívnych komunit, a zodpovedných výrobcov) je znižovanie nadspotreby.

---

<sup>84</sup>ibid.

<sup>85</sup>How do we know the build-up of carbon dioxide in the atmosphere is caused by humans? Zdroj: <https://www.climate.gov/news-features/climate-qa/how-do-we-know-build-carbon-dioxide-atmosphere-caused-humans>.

<sup>86</sup> Water pollution in the fashion industry: the shocking truth and what you can do. Source: <https://goodmakertales.com/water-pollution-in-the-fashion-industry/>.

<sup>87</sup> State of The Industry: Lowest Wages to Living Wages. Zdroj: <https://www.lowestwagechallenge.com/post/state-of-the-industry>.

<sup>88</sup> Riziko chudoby na Slovensku nikdy nebolo nižšie. Naozaj sa máme až tak dobre? Zdroj: <https://ekonomika.pravda.sk/krajina/clanok/634381-biedu-ludi-na-slovensku-sme-znizili-na-minimum-tvrdi-nbs-je-taketo-vyhlasenie-neskorym-prvoaprilovym-zartom-ci-provokacia/>.



**Obrázok č. 15 Export škodlivej textilnej výroby** <sup>89</sup>

Môžeme hovoriť o nadspotrebe energií, fosílnych palív, o nadspotrebe pri stravovaní a potravinovom odpade, o nadspotrebe pri hračkách, textíliách<sup>90</sup>, atď. To, čo sa tu snažíme povedať je, že sa ako ľudia hrdíme, akí sme skvelí, kreatívni a racionálni, zatiaľ čo si devastujeme vlastnú planétu, hádzame si odpad plný vzácnych (a nie nekonečných) materiálov za mestá (alebo ešte horšie, spálime ho), vyberáme si len tie “najkrajšie jabĺčka” a dvakrát do mesiaca nakupujeme lacné handry (doslova). Svoju pozornosť venujeme zdanlivo lacným veciam, ktoré sú na jedno či zopár použití. **Nie sme však takí bohatí, aby sme si mohli dovoliť kupovať lacné veci.**

Už sme si povedali, že svet je prepojený systém. Príroda nepozná hranice, ktoré sme si vytvorili my, ľudia. Ekosystémy potrebujú rovnováhu, pretože ak ju stratia, dôsledky sú nekonečné (i keď v danom momente zdanlivo neviditeľné). A nepomôžu nám silné reči populistických “politikov” pri hraniciach ani nekonečné tvárenie sa, že sme “takí malí, že sa nás nič netýka”. Týka. Žijeme totižto všetci spolu na jednej planéte a všetci sme rovnakí - sme ľudia. No zároveň sme odlišní. Rozdiely medzi nami hľadajú tí, ktorí chcú masu ľudí ovládať a zavrieť im oči. Samotné systémové zmeny prídu ťažšie, pokiaľ si neuvedomíme vlastnú váhu a miesto vo svete. Naše vlastné rozhodnutia sú cítiť

---

<sup>89</sup> Zdroj: Internet

<sup>90</sup> How Fast Fashion Is Killing Rivers Worldwide. Zdroj: <https://www.ecowatch.com/fast-fashion-riverblue-2318389169.html>.

kdekoľvek vo svete <sup>91</sup>.

Ži tak, ako uznáš za vhodné, no pamätaj, že **tvoja sloboda končí tam, kde začína moja. A tam začína zodpovednosť za vlastné činy** (a keď ti tvrdí niekto niečo iné a hľadá každý rok iného nepriateľa, tak ti jednoducho klame).

### Klimatický žiaľ



Obr. č 16 Klimatický žiaľ<sup>92</sup>

Téma tohto nášho Slovníčka naozaj nie je jednoduchá. Je obrovská, je komplexná, týka sa nás všetkých. Na mnohé veci nemáme my sami dosah, čo pre nás môže byť veľmi **frustrujúce**. Je to zároveň veda, ktorá sa vyvíja a téma, ktorá je, úprimne, väčšinu času naozaj depresívna. No a ako sme už spomenuli vyššie, my ľudia sa pri nepríjemných témach zvykneme uzavrieť, zatvárať pred nimi oči, prípadne ich celkom ignorovať. Ale! Ak čítaš tento text, znamená to, že chceš byť (spolu s nami) súčasťou riešenia. A za to by si sa mal či mala pochváliť (a osláviť to). Nenechaj sa odradiť, no zároveň nechci všetko vedieť a vyriešiť do zajtra. Dá sa pri tom naozaj veľmi rýchlo vyhorieť.

Čítaj teda ďalej a nechaj sa nami inšpirovať. My sa veľmi snažíme, aby náš jazyk bol čo najľudovejší a najzrozumiteľnejší, a aby sme ti poskytli mnoho zdrojov, v ktorých by si našiel či našla viac informácií (inak by sme nestvorili slovníček ale niekoľko sto stranovú publikáciu typu “The climate book” od Greta Thunberg)

<sup>91</sup> Coconut farmers are poorest agri people. Zdroj: <https://mb.com.ph/2020/10/25/coconut-farmers-are-poorest-agri-people/>

<sup>92</sup> Obr. č 12 Zdroj: Internet



## Klimatický žiaľ, klimatická úzkosť

Pojem klimatická úzkosť (v angličtine sa používa pojem eco-anxiety, príp. climate anxiety) niekedy nechcú odborníci a odborníčky používať, keďže úzkosť implikuje patológiu. Dôležité aspekty úzkosti, ako je nekontrolovateľnosť a neistota z toho, čo sa stane v budúcnosti sú zároveň absolútne kľúčové v kontexte obáv z klimatickej krízy. Klimatická kríza je síce konkrétna, no naše obavy sa viažu k dôsledkom, ktoré si nemusíme vedieť predstaviť a naša schopnosť ich ovplyvniť je naozaj často veľmi limitovaná. Preto by sme mohli argumentovať, že pojem úzkosť je oveľa výstižnejší ako napríklad pojem klimatický žiaľ, ktorý sa tiež vo veľkom používa. Doterajšie výskumy sa prikláňajú k názoru, že klimatická úzkosť je normálna a adekvátne reakcia človeka na klimatickú krízu<sup>93</sup>

Takže, ak cítiš úzkosť, strach, hnev... **to všetko sú to veľmi prirodzené pocity a dôležité je ich nepotláčať.** V zmysle hesla “terapeut do každej rodiny” sa, prosím, naozaj neobávaj s niekým o tom, čo prežívaš porozprávať. Chodiť na terapiu je veľmi zdravé, naše mentálne zdravie = fyzické zdravie. Zlomenú nohu riešime, zlomenú dušu veľmi často ignorujeme. **Určite si nechaj pomôcť, zaslúžiš si to.**

## Ľekonečný rast?

A sme zasa pri ekonomike. Už zopár desaťročí nám tvrdia, že je dôležité, aby každý rok rástlo HDP, aby sa každý rok zvyšovali zisky, aby sme každý rok rástli...kam vlastne? Je vôbec možné neustále rásť? Plytvať vzácnymi surovinami a materiálmi, vypúšťať gigatony skleníkových plynov do ovzdušia, tráviť si rieky, ničiť si ekosystémy, od ktorých sme závislí, a na ktorých závisí naša ekonomika. Je to racionálne? Normálne? Pričítané? Občas je ťažké to nazvať triezvym slovníkom.

Od tohto rastu odvádzame svoju hodnotu. Znamená to, že sa nám darí. Že napríklad môžeme chodiť na nákupy či na dovolenky. Táto potreba šialeného nekonečného rastu tlačí na neuveriteľnú nadprodukciu (častokrát) nehodnotných a nekvalitných produktov. Aby ich niekto kupoval, je potrebné vytvárať ich umelú potrebu (viď napr. časť o

---

<sup>93</sup> Psychozaklímu

(<https://www.facebook.com/psychozaklimu/photos/a.117884056955463/118453346898534/?type=3>) sa odvoláva na štúdiu Panu, P. (2020). Anxiety and the Ecological Crisis: An Analysis of Eco-Anxiety and Climate Anxiety. Sustainability, 12(19), 7836. MDPI AG. Zdroj: <http://dx.doi.org/10.3390/su12197836>.

greenwashingu. Takýchto “washingov” existuje ale celá kopa a sú v marketingovej komunikácii využívané na pravidelnej báze<sup>94</sup>).

Prvý základný koncept “HDP” bol vynájdený koncom 18. storočia. Moderný koncept bol vyvinutý americkým ekonómom Simonom Kuznetsom v roku 1934 a prijatý ako **hlavné** meradlo ekonomiky krajiny na konferencii v Bretton Woods v roku 1944<sup>95</sup>. Znamená to, že môžu existovať iné koncepty a iné “meradlá” ekonomiky krajín? Áno.

### Kritika kapitalizmu?

Ha! do tejto témy naozaj nepôjdeme. Prečo? Áno, kapitalizmus má svoje benefity, no zároveň nám “tak trochu” zdevastoval planétu. Alebo sme to boli my?

### Udržateľný rast alebo udržateľná spotreba?

Je veľmi pochopiteľné, že ak sa bavíme o potrebe “nejakej” zmeny, tak sa využíva jazyk, ktorému sa všeobecne rozumie. Preto rozumieme, že sa využívajú aj frázy ako udržateľný rast či spotreba. Dokonca znejú veľmi príjemne, ba priam až upokojujúco, pretože nám hovoria, že toho naozaj nemusíme veľa meniť. Veď “nebojte sa, bude dobre<sup>96</sup>”.

Berme tieto “obrazy” o našom svete a jeho budúcnosti ako “prestupný krok”. Pretože my potrebujeme tak trochu zmeniť pohľad na veci, na nákupy, na sviatky, na výrobu, na to, čo považujeme za “úspešné”. A to je na dlhúúúú a niekedy až filozoficko-etickú debatu. Existuje ale čoraz viac ekonómov a ekonómiek, ktorí a ktoré sa tejto téme venujú. Spomenieme ich len zopár (snáď nám to bude odpustené).

### Ekonomická teória

My ako spoločnosť sa tak nejako dohodneme, čomu veríme a čo považujeme za nasledovania hodné (nie vždy sa, samozrejme, rozhodneme najlepšie). Pri koncepte HDP sme položili otázku, či existujú aj iné koncepty ako pozerat’/merať/porovnávať nielen ekonomiku, ale aj rozvoj či spokojnosť krajiny a jej obyvateľstva. Odpoveď je - áno,

---

<sup>94</sup> Vid’ “colourwashing” alebo “colorwashing”, o ktorom sa viac dočítaš napríklad v článku *What is colorwashing?* Zdroj: <https://www.sustainablefashionmatterz.com/what-is-colorwashing>.

<sup>95</sup> *What is GDP?* Zdroj: <https://www.worldometers.info/gdp/what-is-gdp/>.

<sup>96</sup> Ospravedlňujeme sa každému, koho pri tejto fráze striaslo.

existujú. V krátkosti si ich tu zopár predstavíme. Zároveň touto časťou chceme poukázať aj na to, že možnosti a riešenia existujú, aj keď sa tak na prvý pohľad nemusí zdať.

**Nebojme sa konštruktívnej kritiky.** Povedať, že je na “systéme alebo kapitalizme niečo zlé” neznamena automaticky, že si všetci želajú návrat šialeného socializmu a po nociach plačú za augustom 1968. Život nie je priamočiary a takéto zjednodušovanie a skratky sú nám síce prirodzené, ale niekedy sú naozaj na škodu. Nijako totižto neprispievajú k rozvoju diskusie. Pre zabezpečenie ďalšieho fungovania ľudstva sa musíme pozrieť na to, čo funguje i nefunguje. Je to úplne prirodzené. Pokiaľ sme nastavení zlepšovať a spolupracovať, tak sa dokážeme všetci spolu rozprávať o budúcnosti. Nie, nie je to jednoduchá otázka, a preto na ňu neexistujú rýchle, jednoduché riešenia, ktoré ti pre istotu aj nájdu vinníka toho, čo bolo pokazené alebo nefunguje v tvojom živote. (Ak ti ktokoľvek sľubuje, že za teba vyrieši všetky tvoje problémy v živote a ty za ne nijakým spôsobom nemusíš prebrať zodpovednosť, tak je to síce jednoduchšie, ale bohužiaľ je to cesta do pekla. Populistické politické sily obľubujú hľadanie vinníkov, ideálne majú každý rok niekoho nového.)

Teraz si v krátkosti predstavíme zopár autorov a autoriek, ktoré sa na ekonomickú teóriu pozerajú z globálneho pohľadu možnosti zachovania udržateľného fungovania ľudstva. Alebo má niekto pocit, že devastácia prostredia a otepľovanie atmosféry v kombinácii s nadspotrebou alebo nadvýrobou má pred sebou ružovú budúcnosť?

### Mindful economics

Autorom knihy Mindful Economics je ekonóm amerického pôvodu PhD. Joel Magnuson. Vo svojej knihe, ktorá je v podstate kritikou systému amerického kapitalizmu tvrdí, že bol postavený na to, aby podporoval finančný zisk, investorov a korporácií. Magnuson samozrejme predstaví aj históriu a vývoj, a fungovanie týchto inštitúcií. Vysvetľuje, ako ich formovala potreba maximalizovať zisky pre relatívne malú časť populácie USA. Potreba nekonečného rastu zintenzívnila ničenie životného prostredia, vyčerpávanie zdrojov, nestabilitu, sociálnu a politickú nerovnosť a teda aj globálne otepľovanie. Tieto problémy sa stali systémovými a ich riešenia si preto vyžadujú dlhodobú systémovú zmenu. Autor hovorí o sieti tzv. alternatívnych inštitúcií, ktoré sú lokálne, demokratické a najmä udržateľné.

### Doughnut economy



Ekonomka Kate Raworth<sup>97</sup> sa zase zamerala na predstavenie nového ekonomického modelu. Ten vyzerá skoro ako donut alebo šiška. Je to veľmi zaujímavý koncept a dáva v mnohých smeroch veľký zmysel, pretože krásne ukazuje komplexnosť témy o ktorej je reč. Svet ako systém, ku ktorému sa zatiaľ správame ako parazity. Raworth veľmi zrozumiteľne argumentuje a tejto knihy sa nemusí báť ani žiaden milovník excelovských tabuliek. Čo dáva väčší zmysel: nekonečný rast alebo prosperita? Nemali by sme prosperovať všetci (aj planéta) a nielen 1% z nás? Čo sú to planetárne limity a koľko sa nám ich podarilo už prekonať (nie je to žiadny dôvod na oslavu)?

### Degrowth alebo Perúst alebo Bezrast

Tohto konceptu sa mnohí boja. Neprávom. Ono totiž ešte nikdy nikto pričítne neodpovedal na to, či sa dá rásť donekonečna. Čo to vôbec znamená, teda okrem toho, že to prítlačivo znie? Zvládne všetko vyriešiť pomyselná neviditeľná ruka trhu? Ako naloží s tým, že sme dospeli k otepleniu o 1,15 stupňa?

**Bezrastová ekonomika alebo nulový rast** (Décroissance po francúzsky, Degrowth po anglicky) má viacero aspektov: je to filozofia, politická ekológia, ekologické hnutie a ekonomická teória, ktorá zahŕňa limity biosféry do ekonomiky. Môžeme ju stručne definovať ako „sociálne spravodlivé postupné znižovanie produkcie a spotreby, ktoré zvyšuje ľudskú spokojnosť a zlepšuje ekologické podmienky na lokálnej a globálnej úrovni, v krátkodobom a dlhodobom horizonte.“<sup>98</sup>

### Obehová ekonomika

Kto ešte nepočul o obehovej ekonomike? Veľmi často je tento koncept spájaný len s odpadom, prípadne len s cirkuláciou materiálov, no má v sebe oveľa viac.

V našom súčasnom nastavení berieme materiály zo Zeme, vyrábame z nich produkty a nakoniec ich vyhodíme ako odpad. Tento proces je lineárny. V obehovom hospodárstve je naopak potrebné neprodukovať odpad (a znečistenie), zachovať kolobeh produktov a materiálov (v ich najvyššej hodnote) a dbať na regeneráciu prírody (t.j. návrat nutričov do pôdy). Je naozaj veľmi dôležité si uvedomiť, že **v prírode odpad neexistuje**. Niečo zomrie a stáva sa napríklad potravou, výživou pre niečo iné. Odpad sme do prírody priniesli my a tá sa s ním síce dokáže (ťažšie) vyrovnáť, no môže to trvať stovky rokov.

---

<sup>97</sup> Doughnut economy.

<sup>98</sup> Degrowth. Zdroj: <https://www.bystro.org/sk/degrowth/>.

Koncept cirkulárnej ekonomiky taktiež zdôrazňuje potrebu prechodu na obnoviteľnú energiu a obnoviteľné materiály, pretože si uvedomuje akútnu stratu biodiverzity<sup>99</sup>, v ktorej sa nachádzame. Musíme transformovať každý prvok nášho systému “take-make-waste” alebo “vezmi-využi-zahod’, ako spravujeme zdroje, ako vyrábame a používame produkty a ako narábame s materiálmi. Len tak môžeme vytvoriť prosperujúce obehové hospodárstvo, z ktorého budú mať prospech všetci **v rámci možností našej planéty**<sup>100</sup>.

Podľa autorov publikácie „Cradle to Cradle: Remaking the way we make things“, je kľúčové, aby používané materiály boli oddelené do dvoch nezávisle cirkulujúcich okruhov. Prvý operuje s látkami organického pôvodu, ktoré sú jednoducho odbúrateľné, a preto nie je problém vrátiť ich späť do biosféry. V rámci druhého okruhu sa nakladá so syntetickými látkami, ktoré by mali byť do výrobkov vkladané tak, aby ich po použití bolo možné čo najjednoduchšie z výrobku extrahovať a opäť použiť<sup>101</sup>.



**Obr. č 17 Lineárne vs. Obehové hospodárstvo<sup>102</sup>**

<sup>99</sup>USA: Na planéte Zem sa začal šieste masové vymieranie druhov, tvrdia vedci. Zdroj: <https://www.enviroportal.sk/clanok/usa-na-planete-zem-sa-zacal-sieste-masove-vymieranie-druhov-tvrdia-vedci>.

<sup>100</sup> What is a circular economy? Zdroj: <https://ellenmacarthurfoundation.org/topics/circular-economy-introduction/overview>.

<sup>101</sup> Budúcnosť patrí obehovej ekonomike. Zdroj: <https://www.sbagency.sk/buducnost-patri-obehovej-ekonomike>.

<sup>102</sup> Obr. č 13 Zdroj: Priatel'ia Zeme

Obehová ekonomika teda nie je len o recyklácii (samotná recyklácia odpadov je len posunutie riešenia problému na neskôr). Európska Komisia si dôležitosť OE uvedomuje, v roku 2020 zverejnila Akčný plán pre obehovú ekonomiku, ktorý je 1 z pilierov Európskej zelenej dohody – vlajkovej lode európskej politiky, ktorá by Úniu mala priviesť k uhlíkovej neutralite do roku 2050. Či už je to digitálny pas, právo na opravu, podpora vzniku reuse centier<sup>103</sup> či ekodizajn, všetko sú to veľmi dôležité prvky legislatívy, ktorá sa postupne implementuje aj u nás<sup>104</sup>. **CE princípy v sebe naozaj skrývajú veľa odpovedí na otázky, ktoré nám prináša klimatická kríza.** Či už je to zmena pohľadu na materiály či vyrobené veci a ich hodnotu, alebo nášho nákupného správania, napríklad v podobe “prenajať si službu - nevlastniť”. Potrebujeme svietiť alebo vlastniť lampy? Potrebujeme prať alebo vlastniť práčku? Môže dodávateľ vlastniť moju práčku a postarať sa o ňu namiesto mňa a to od jej vzniku až po jej koniec? Pevne veríme, že sa tento koncept menom “tovar ako služba” bude čoraz viac predierať do popredia a vlastniť veci už nebude statusovou záležitosťou (ako je na Slovensku napríklad auto). Oveľa viac potrebujeme užívať spomenuté služby alebo si tovary požičiavať či zdieľať (napríklad zdieľaná doprava je ti už určite známa).

### Sociálna obehová ekonomika

Obehová ekonomika je nepochybne fascinujúci koncept, ktorý pomáha meniť život v mnohých mestách na svete. Na čo je ale potrebné nezabúdať medzi materiálmi či spotrebou sú **ľudia**. Sociálny aspekt obehovej ekonomiky ju dopĺňa ako sociálnu obehovú ekonomiku<sup>105</sup>. Bez toho aby sme mysleli na ľudí a ich prosperitu (napríklad v zdravom životnom prostredí), zostáva nám tak trochu hluchý ekonomický koncept. Tieto koncepty sa často nazdávajú, že človek je “racionálny”, no do akej miery je racionálne (a pričítané) si drancovať životné prostredie a odpadky si hádzať za mestá, zatiaľ čo dýchame vzduch, ktorý nás ničí zvnútra? Odpoveď na túto otázku necháme na tebe...

---

<sup>103</sup> Reuse centrum - alebo “centrum spätného odberu vecí! nájdeš v Trnave a v Bratislave.

<sup>104</sup> Obehová ekonomika v 2022: Recyklácia už nestačí, pozornosť sa presúva na opätovné využitie. Zdroj:

<https://euractiv.sk/section/buducnost-eu/news/obehova-ekonomika-v-2022-recyklacia-uz-nestaci-pozornost-sa-presuva-na-opatovne-vyuzitie/>.

<sup>105</sup> Mies, A., Gold, S. (2021). Mapping the social dimension of the circular economy. *Journal of Cleaner Production*, 321, October 2021. Zdroj: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0959652621031528>.

My radi rozprávame o silných a aktívnych komunitách. Čo to ale znamená? Znamená to spolupatričnosť, pomoc a spoluprácu. V čase krízy (kedy zásadne trpia tí najslabší) ťa nezachráni štát ale tvoj vlastný “support system”. Napríklad ako keď šijeme rúška či ubytovávame ľudí, ktorí utekajú pred vojnou. Je to v nás, no nie sme na to ešte úplne zvyknutí. Trošku sa bojíme aktivizmu a komunitné organizovanie nám je tak trochu cudzie. Nevadí, chce to len cvik.

Ľudia sú spoločenské zvieratká, ktorým je absolútne prirodzené sa spolu “hrať”. Nie je pre nás prirodzené sa zavrieť doma s telefónom v ruke. Sami cítime, že sa lepšie cítime na lúke či v lese. V lete hľadáme tieň, záleží nám na upravených záhradkách či predzáhradkách, máme zelené balkóny. Kedysi sme poznali svojich susedov, teraz to už nie je až také časté. Pomôžu nám tí najbližší, pomôžu nám silné komunity. Áno, znamená to aj potrebu zaujímať sa o to, čo sa okolo nás deje. Kto nám vládne, do akej miery sa zaujíma o ľudí.

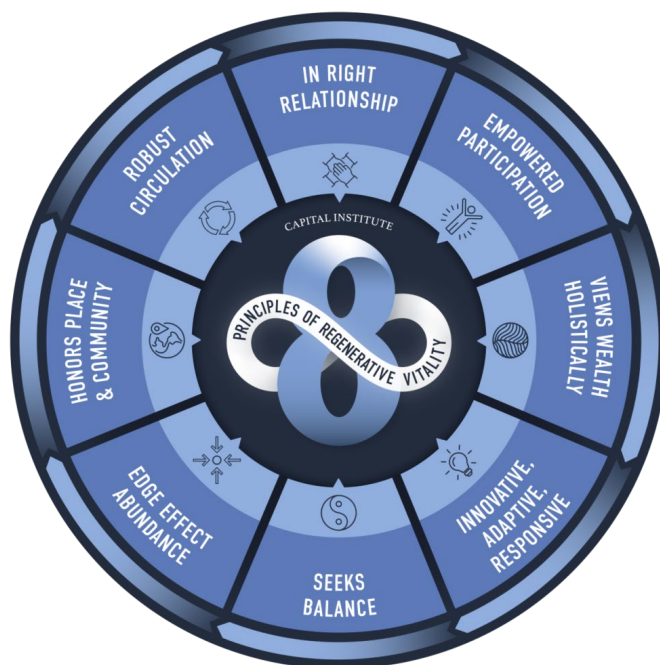
Sociálna obehová ekonomika zdôrazňuje aj potrebu sociálneho podnikania<sup>106</sup>. Spoločnosti alebo podniky majú byť súčasťou komunit, v ktorých fungujú (nie je to len o natieraní lavičiek 1x ročne). Zamestnanie má byť súčasťou našich životov, má nám dávať priestor na život. Pracovné podmienky, zamestnávanie znevýhodnených či zraniteľných skupín obyvateľstva. Rodová rovnosť, dodržiavanie ľudských práv. Krása je v inakosti, budúcnosť je inklúzia. Ak ti je povedomé, čo čítaš, tešíme sa! My v Baterkárni sa totižto snažíme žiť tak, ako kážeme. :)

### Čo je Regeneratívna ekonomika?

*Think Tank Capital Institute*, ktorého cieľom je premeniť americkú ekonomiku z “nátlakovej/donucovacej na regeneratívnu ekonomiku”, ktorá podporuje spravodlivejšie, regeneratívne a udržateľné spôsoby života. Inštitút presadzuje tieto ciele rozvíjaním a presadzovaním alternatívnych finančných modelov, sociálne zodpovedných investičných modelov a oveľa viac.

---

<sup>106</sup> Sociálne podnikanie na Slovensku. Zdroj: <https://socialnaekonomika.sk/socialne-podnikanie-na-slovensku/index.html>.



**Obr. č 18 Princípy regeneratívnej ekonomiky<sup>107</sup>**

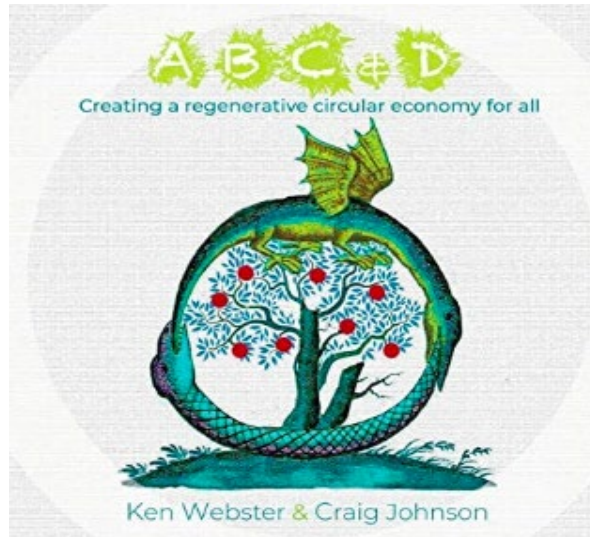
Capital Institute popisuje “regeneráciu” ako proces, ktorý prináša trvalo udržateľné životné systémy ako výsledok tohto procesu, tj na budovanie stabilných, zdravých a udržateľných systémov v reálnom svete ako model našej ľudskej ekonomiky. Regeneratívna ekonómia je aplikácia prírodných zákonov a vzorcov systémového zdravia, sebaorganizácie, sebaobnovy a regeneračnej vitality na socioekonomické systémy<sup>108</sup>.

### Regeneratívna cirkulárna ekonomika pre všetkých

Páni Ken Webster a Craig Johnson vydali knihu, ktorú ti vrelo odporúčame. Berú totižto otázku sociálnej obehovej ekonomiky vážne a predstavujú nielen finančné, resp. ekonomické nástroje, ktoré dokážu prispieť k funkčnej regeneratívnej ekonomike pre všetkých. Autori si veľmi dobre uvedomujú kontext a podmienky, v ktorých žijeme a snažia sa poukázať na možnosti, ktoré máme. Ekonomiku popisujú ako dynamický proces, ktorý má svoje zákonitosti. Už sme si povedali, že mnohí autori a autorky poukazujú na problematiku hromadenia bohatstva u určitej časti obyvateľstva.

<sup>107</sup> Obr. č 14 Zdroj: Capital Institute

<sup>108</sup> The regenerative framework and whitepaper. Zdroj: <https://capitalinstitute.org/regenerative-capitalism/>.



**Obr. č. 19 Kreovanie regeneratívnej cirkulárnej ekonomiky pre všetkých<sup>109</sup>**

Ako sa dá zlepšiť distribúcia, doslova kolobeh peňazí v ekonomike? Ako sa dá zlepšiť prístup ľudí k statkom? Ako nastaviť vzťahy tak aby sme fungovali v systéme, ktorý prispieva k šťastiu a prosperite? Autori sa zamýšľajú nad daňovými nástrojmi či základným príjmom. Zdôrazňujú dôležitosť technologického progresu a, v neposlednom rade, demokracie.

Len o tejto knihe by sa dali písať dlhé strany, odporúčame ju preto všetkými desiatimi<sup>110</sup>.

### Regeneratívny kapitalizmus

Je zaujímavé vidieť, že sa aj z podnikateľského prostredia ozývajú hlasy, ktoré si uvedomujú, že naše aktuálne nastavenie nie je dlhodobo udržateľné ani prospešné. Regeneratívny kapitalizmus sa zamýšľa nad obchodnými praktikami, ktoré viac “obnovujú a budujú”, ako “vykorisťujú a ničia”<sup>111</sup>.

Hlavný rozdiel medzi regeneratívnym kapitalizmom a kapitalizmom je v tom, že kapitalizmus sa usiluje o krátkodobé zisky. Regeneratívny kapitalizmus “vidí les tam, kde kapitalizmus vidí iba jednotlivé, výnosné stromy”, ktorý prináša “udržateľnosť” ako “výsledok nie riešenie” (čiže sa jedná o ďalší koncept, ktorý sa snaží zatriať s predstavou, ktorú máme bežne o svete. A väčšinou je tá predstava ešte aj zjednodušená :)

<sup>109</sup> Obr. č. 15 Zdroj: Webster & Johnson: *Creating a regenerative circular economy for all*

<sup>110</sup> Johnson, C., Webster, K. *ABC & D: Creating a regenerative circular economy for all*, 2021.

<sup>111</sup> *What is regenerative capitalism and why is it important?* Zdroj:

<https://www.weforum.org/agenda/2022/01/regenerative-capitalism-industry-explainer/>.





**Obr. č 16 Ekonomický rast je nezmysel ak trpia ľudia<sup>112</sup>**

### Wellness state

Na záver si povieme o jednej z naozaj mála popredných predstaviteľov a predstaviteľiek štátu, ktorá zastáva názor, že ekonomický rast spojený so zhoršovaním sociálnych podmienok ľudí nie je úspechom, ale zlyhaním.

Podľa premiérky Nového Zélandu Jacindy Ardernovej je účelom vládnych výdavkov zabezpečiť zdravie a životnú spokojnosť občanov, a to by malo byť metrikou, podľa ktorej by sa mal merať pokrok krajiny. HDP podľa nej, „nezaručuje zlepšenie našej životnej úrovne“ a ani „neberie do úvahy, kto má z toho prospech a kto je vynechaný“.

Veľmi rýchlo sme prešli množstvom zaujímavých konceptov. Pevne veríme, že tá zaujal aspoň jeden, my samozrejme odporúčame všetky. Nikdy nie je neskoro si rozšíriť obzory :)

### “Last but not least”

Klimatická kríza núti obyvateľstvo k zmene. Severná strana zemegule je zvyknutá na nadprodukciu a nadmernú spotrebu zdrojov. Svoj odpad a náročnú produkciu posielame do iných, väčšinou menej bohatých krajín. Má naša populácia dostatok vedomostí alebo nástrojov na to, aby menej plytvala? Ako zaviesť zásadné zmeny do každodenného života ľudí? Ako je možné zmeniť sa pre ľudí, ak nemajú dostatok zdrojov, vedomostí, nástrojov či dokonca možností na udržateľnejší život?

---

<sup>112</sup> Obr. č. 16 Zdroj: Cirkulárny Hub



Tu si trochu prihrejeme polievočku a pripomenieme, že máme v Trnave (okrem iného) prvé komunitné reuse centrum na Slovensku menom **Baterkáreň**. Ako sociálny podnik sa snažíme práve o vyššie spomenuté (sociálna cirkulárna ekonomika). Tvrdíme totižto, že **ak chceme od ľudí, aby sa zmenili, potrebujeme im dať na to možnosti a nástroje**. Preto vymieňame, zdieľame, požičiavame a vraciame do obehu. Preto si navzájom pomáhame (silné komunity) a vyzývame na aktívne občianstvo. Preto sa teraz pozrieme na to, kde a ako všade sa dá dostať do našich životov udržateľnejší spôsob, možnosti a riešenia. Najväčšia “sranda” je, že aj samotný výraz “udržateľnosť” či “udržateľný životný štýl” je tak trochu rozkročeným výrazom, ktorý stále nie je v našich hlavách dokonale usídlený.

**“Trvalo udržateľný životný štýl sú spôsoby konania a spotreby, ktoré používajú ľudia na to, aby sa spojili a ktoré spĺňajú základné potreby, poskytujú lepšiu kvalitu života, minimalizujú využívanie prírodných zdrojov a emisie odpadu a znečisťujúcich látok počas životného cyklu, a neohrozujú potreby budúcich generácií<sup>113</sup>.**

---

<sup>113</sup> Udržateľný životný štýl. Zdroj: [https://sccd-sk.org/wp-content/uploads/bsg\\_e-learning\\_texts\\_kap\\_2\\_-\\_sk\\_final.pdf](https://sccd-sk.org/wp-content/uploads/bsg_e-learning_texts_kap_2_-_sk_final.pdf).

# Klimatická kríza na nikoho nepočká

Keď sme si už povedali čo sa deje, pevne veríme, že sme ťa moc nezdeprimovali. Ak náhodou áno, tak sa, prosím, na chvíľu zastav a sprav aspoň 5 hlbokých nádychov a výdychov. Môžeš zavrieť oči. Pri nádychu môžeš rátať do 3 alebo do 4. Pri výdychu rátaj aspoň do 5. Predĺžený výdych (dlhší ako nádych) upokojí nervovú sústavu<sup>114</sup>.

## ČO JE MINDFULNESS?

Ide o takú všímavosť, uvedomelosť, pri ktorej sme schopní byť plne prítomní v danom okamihu, v danom mieste a v danej činnosti. Je opakom prílišnej reaktivity a zahltenosti tým, čo sa deje okolo nás. Ide o vlastnosť, ktorá je prirodzená každému človeku a ovládnuť ju sa dá naučiť.

Zdroj: What is Mindfulness?

115

## Zmena myslenia

Predtým, než sa naplno pustíme do konkrétnych udržateľných tipov, povedzme si niečo o vytváraní pozitívnych návykov. Predídeme tak tomu, aby si pri prvom zlyhaní mal či mala chuť celé svoje snaženie zabaliť a nikdy sa k nemu nevrátiť.

Veľa ľudí už počulo o magickom čísle 21. Toľko dní vraj trvá, kým si vybudujeme nový zvyk. Rôzne články a knihy ti budú tvrdiť, že stačí 21 dní v rade za sebou vykonávať určitú činnosť, aby si si ju zautomatizoval/a natoľko, že sa stane tvojím novým návykom. No nie je tomu celkom tak.

V 50. rokoch minulého storočia si plastický chirurg Maxwell Maltz všimol, že približne 21 dní trvá pacientom privykanie si na svoj nový obraz a výzor svojho nového tela. Napríklad, keď pacientovi bola operovaná nosová prepážka a jeho nos vyzeral inak alebo ak prišiel o končatinu. Vo svojej knihe *Psycho-cybernetics* uviedol z tohto

---

<sup>114</sup> Keď je tvoj výdych čo i len o niekoľko impulzov dlhší ako nádych, blúdivý nerv (vagus, idúci od krku nadol cez bránicu) vyšle dôležitý signál do mozgu. A *Simple Breathing Exercise To Calm Your Mind & Body*. Zdroj:

<https://www.mindbodygreen.com/articles/a-parasympathetic-breathing-exercise-to-calm-your-mind-body>.

<sup>115</sup> *Mindfulness: Nebyť v zhone je rozhodnutie aj zručnosť*. Zdroj: <https://blog.profesia.sk/mindfulness-nebyt-v-zhone-je-rozhodnutie-aj-zrucnost/>.

pozorovania tento postreh: “Takého a iné ďalšie bežne pozorované javy ukazujú, že to vyžaduje minimálne 21 dní, kým starí mentálny obraz zmizne a nahradí ho nový.” Nesprávnou intenterpretáciou tohto citátu vznikol dobre známy fenomén budovania si zvykov za tri týždne<sup>116</sup>.

Ako to naozaj je sa pokúsila zistiť psychogička Phillipa Lally. Skúmala správanie 96 ľudí, ktorí si dali za cieľ osvojiť si nový zvyk počas troch mesiacov. Podľa vlastného hodnotenia táto vzorka denne podávala informácie o tom, či aktivitu urobili alebo nie, ale aj to, nakoľko už nové správanie považovali za automatické. Aký bol výsledok?

Priemerne trvalo vybudovanie nového zvyku 66 dní a záviselo od druhu zvyku, ktorý si chceli účastníci vypestovať, osobnosti a okolností, v ktorých sa nachádzame. Podľa dôkazov a odhadu výsledkov sa výskumný tím dopátral k rozmedziu **18 až 254 dní**.<sup>117</sup>

## Aké z toho plynie poučenie?

Každý z nás je jedinečný a rovnako je tomu aj s osvojovaním si nových zvykov. Preto kým sa niekomu podarí splniť svoje ciele udržateľného života za 20 dní a nastaví sa tak, že to bude preňho prirodzené, niekomu inému to môže trvať mesiace.

**Ako si vybudovať nové návyky v oblasti udržateľnosti, či už patíš k ľuďom, ktorým to pôjde ako po masle, alebo tým, ktorí potrebujú dlhší čas?**<sup>118</sup>

Hoci to bude znieť ako obrovské klišé, aj pri budovaní nových návykov je dobré riadiť sa heslom **Cesta je cieľ**. Ciele sú méty, v ktorých sa vidíme v budúcnosti.

Často sa však na ne sústredíme tak, že nevidíme cestu, ktorá je pred nami a priskoro sa vzdávame. Ciele môžeme mať nastavené vysoko, avšak práve naše každodenné malé rozhodnutia ukazujú, či sa niekedy k cieľu priblížime alebo nie. Ak je mojím cieľom byť štíhla a fit, no každý deň zjem na večeru 300 gramov čokolády a všade chodím autom, nemusím byť génius, aby som vedela, že svoj cieľ nedosiahnem. Rovnako to bude v prípade, ak chcem žiť udržateľne, no moje každodenné kroky ukazujú, že mi na životnom prostredí nezáleží.

---

<sup>116</sup> Maltz, M.: *Psychokýbernetika : nový spôsob, jak žiť plnejším životom*. Pragma, 1998.

<sup>117</sup> Celý článok vyšiel v *European Journal of Social Psychology*. Jeho abstrakt je dostupný napríklad na stránke <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/ejsp.674>, kde sa takisto dá zakúpiť si kompletnú verziu článku.

<sup>118</sup> Všetky typy v nasledujúcom texte pochádzajú z kníh od Jamesa Cleara *Atómové návyky* a Briana Tracyho *Eat that frog*, preto ak sa ti bude táto kapitola zdať príliš krátka a chceš vedieť viac, pokojne po nich siahni.

## Na miesto cieľov si teda stanov svoju cestu

Napiš si zoznam bodov, na ktorých chceš pracovať. Nech sú to malé veci, ktoré sa ti budú ľahko dodržiavať, a ktoré keď si vyskladáš a budeš ich opakovať denne, pomôžu ti dosiahnuť výsledok s menšou námahou. Inak na našu psychiku pôsobia náročné kroky, než tie malé.

Okrem toho, ak sa nám nepodarí niečo, čo je náročné, máme väčšiu tendenciu sa vzdávať, než keď nesplníme jeden z malých čiastkových krokov. Takéto malé kroky môžu byť skutočne malé, napríklad si ráno privstanem o 5 minút skôr. Ak sa zameriaš na kroky vedúce k cieľu, bude ťa to motivovať v nich pokračovať. Každý deň sa dá tešiť z malých úspechov, **je dôležité sa za ne odmeniť.**

## Zmeň to, ako sa na seba pozeráš

James Clear vo svojej knihe *Atómové návyky* hovorí, že naše správanie má tri vrstvy (*vrchné výsledky, stredné postupy a vnútornú identitu*) a najčastejšou chybou, ktorú robíme je, že sa zameriavame na zmenu smerom zvrchu dnu.

Príliš často sa teda zvykneme zamerať na výsledky, no takmer nikdy sa nedostaneme k tomu, aby sme zmenili to, kým sme (t.j. našu identitu). Správny postup by mal byť opačný - pozrieme sa na seba ako na nového človeka, ktorým chceme byť. :) **Buď tou zmenou, ktorú chceš vidieť vo svete.**

Ako na to:

1. Rozhodni sa, kým chceš byť.
2. Dokazuj to každodennými malými krokmi.

S každým malým vykonaným krokom tak dávame pomyselný bod človeku, ktorým chceme byť. Zároveň, ak si raz za čas zabudneš do obchodu vziať svoje vlastné vrečko na pečivo, neber to ako prehru, nehnevaj sa. **To sa stáva! Dovoľ si zlyhať a zároveň skús myslieť na kroky a zmeny, ktoré sa ti už podarilo vykonať. Nevzdávaj to len preto, že raz "zhrešíš".**

3. Skladaj návyky, hraj sa s nimi

Taktiež môžeš na svoje návyky aplikovať tzv. Diderotov efekt<sup>119</sup> - skladaj ich do väčších celkov tak, aby to viedlo ku komplexnému výsledku. Pozrime sa na našu tému udržateľnosti. Skladanie návykov by mohlo vyzeráť takto:

1. Keď nakupujem, vyberám si veci bez obalu.
2. Ak nemôžem kúpiť vec bez obalu, preferujem sklený obal.
3. Ak neviem nájsť sklený obal, všetky obaly poctivo separujem.

Časom si to ani neuvedomíš a do svojho života aplikuješ desiatky malých krokov, ktoré ti pomôžu zmeniť správanie.

## Hraj sa

Spríjemni si svoje návyky postupmi, ktoré pripomínajú hru, zbieraj body či sa odmeň inak, napríklad príjemným večerom pri knihe a sviečkach. **Aj keď sa snažíš naučiť šteniatko základné povely, odmeniš ho granulkou (aby si povel spojilo s pozitívnym zážitkom, s odmenou).**

## Uprav svoje okolie

Nové návyky sa nám často oveľa lepšie dodržiavajú, ak si k nim upravíme aj svoje okolie či si nájdeme podobne zmýšľajúcu komunitu ľudí. Nalep si napríklad na vchodové dvere “check-list” v znení: skontroluj si, či máš v kabelke pohár na kávu so sebou a vrecká na nákup alebo si na zrkadlá doma pripevni motivačný citát s témou udržateľnosti (každému vyhovuje niečo iné).

Takáto zmena “okolia” - doma či v práci sa veľmi odporúča a dokáže robiť zázraky<sup>120</sup>. Rovnako k budovaniu nových návykov prispeje, keď sa zoznámíš s podobne zmýšľajúcimi ľuďmi. Stačí prísť na swapy, dobrovoľníčiť či zísť do blízkeho reuse centra, kde sa stretáva komunita podobných ľudí a garantujeme, že sa ti nové zvyky budú dodržiavať jednoduchšie.

---

<sup>119</sup> Diderotov efekt je spoločenský jav súvisiaci so spotrebným tovarom, ktorý je pomenovaný podľa francúzskeho filozofa Denisa Diderota. Ako dar dostal šarlátové rúcho, ktoré bolo prepychovejšie, ako čokoľvek, čo dovtedy mal. To ho viedlo k tomu, aby neskôr vymenil nábytok, zariadenie, koberec, atď., a nakoniec ho to doviedlo k dlhom. V tomto texte ale hovoríme o tom, ako Diderotov efekt využiť v pozitívnom slova zmysle. Viac o Diderotovom efekte sa dočítaš napríklad na Wikipédii: [https://en.wikipedia.org/wiki/Diderot\\_effect](https://en.wikipedia.org/wiki/Diderot_effect).

<sup>120</sup> Psychologička a profesorka Laurie Santos má na portáli Coursera skvelý kurz menom “Science of Well-Being”, ktorý ti tiež dokáže pomôcť s mnohými zmenami v tvojom živote. Absolvovať ho môžeš tu: <https://www.coursera.org/learn/the-science-of-well-being>.

Rastíme mimo svojej komfortnej zóny, mimo svojej bubliny - aj tej na sociálnych sieťach

Tá nás zvykne zásadne uzatvárať len v “našom názorom prúde” a veľmi rýchlo nás presvedčí o tom, že len my máme pravdu. **Pritom nie je nič osviežujúcejšie ako rozmanitosť.**



## Dokáže to naozaj každý

Žijeme v dobe, v ktorej sme zvyknutí a zvyknuté na rýchlosť, dostupnosť a jednoduchosť riešení, ktoré konzumujeme bez ohľadu na ich dopad. Neustále vyrábame predmety zo zdrojov, ktoré sa nám rýchlo mihajú a ktoré zaťažujú prostredie. Nie vždy si uvedomujeme, aký dopad majú naše rozhodnutia a činy - pretože nám chýbajú informácie. Tak ako sme spomenuli už v predchádzajúcej kapitole, my v Baterkárni veríme, že ľudia sú dobré spoločenské zvieratká, ktoré sa rady spolu hrajú a pre ktorých je prirodzené svoje prostredie zachovať a chrániť.

Podme sa teraz pozrieť na to, aké sú tvoje možnosti - ak sme ťa doteraz nepresvedčili, že by to "stálo za to", máme pre teba ešte zopár argumentov :)

### Peniaze

Keďže peniaze hýbu svetom (nie že by nás to tešilo), dali sme ich ale preto na prvé miesto. Ak máš pocit, že opisovaný životný štýl ti zvýši životné náklady ver, že opak je pravdou. Udržateľnosť je "lacná". Udržateľnosť je o vynaliezavosti, komunite, nákupoch z druhej ruky, umiernenosti a sebestačnosti. A nie, nejde o nič moderné. Práve naopak. My totiž cúvame, späť k našim starým mamám a otcom, ktorí by si pri našich „eko“ trendoch možno ťukali po čele (so sieťovkou v ruke). Udržateľnosťou sa dá ušetriť. Či už na oblečení, upratovaní, praní ale aj varení. Povieme si, že na upratovanie nepotrebujeme 10 rôznych produktov, že nepotrebujeme neustále kupovať nové veci... Realitou je, že ušetríš, ak použiješ to, čo máš alebo si to požičiaš. Stačí dávka vôle a kreativity.

### Čas

Čas je taká zázračná množina! Stále ho nemáme dostatok. Stále sa ponáhľame, z práce do práce, nič nestíhame. Musíme rýchlo nakúpiť, ideálne všetko na jednom mieste, aby sme rýchlo bežali domov a ďalej nestíhali. Žijeme vo veľmi stresovom prostredí, kde nám robí spoločnosť hormón menom Kortizol.

Zároveň platí, že “čím máme viac možností, tým sme nespokojnejší”. Vyberať si je práca, ktorú musí náš mozog vykonať. Náš mozog má rád skratky<sup>121</sup>, tak šetrí energiu. Keď mám menej vecí, menej času strávim prehrabávaním sa v skrini. Keď si vopred pripravíš nákupný zoznam, je dosť možné, že strávíš menej času (a peňazí) v obchode. Doma sa cítíme lepšie, ak máme poupratované (nie, nehovoríme ti, aby si stále upratoval či upratovala) a ak ho nemáme “zahádzaný vecami”. Taký príbytok sa tiež ľahšie (aj rýchlejšie) upratuje. Príprava jednoduchého čistiaceho prostriedku z 2 surovín predsa zaberie oveľa menej času (a peňazí), ako ďalší výlet do obchodu. Ak nemá moje dieťa 200 hračiek, ale len zopár (lebo aj tak sa stále hrá len s 2), tak sa aj v tej detskej izbe bude oveľa ľahšie udržiavať poriadok.

Čím viac času venujeme veciam, o ktoré sa musíme starať, tým menej času máme pre ľudí, ktorí si ho zaslúžia. Udržateľnosť si zakladá na sedliackom rozume, praktickosti a jednoduchosti.

## Zdravie či spokojnosť

O zdravom životnom prostredí sme sa zmienili už v predchádzajúcich kapitolách, ale malé opakovanie predsa nie je nikdy zlé. O toxických látkach, ktoré sa bežne vyskytujú v kozmetike, drogérii a čistiacich prostriedkoch sa toho popísalo naozaj veľa. **Negatívne sa dokázu podpisovať napríklad na endokrinnom systéme.** Je najvyšší čas prestať podporovať značky, ktoré ubližujú nielen životnému prostrediu, ale aj nám a našim najbližším. Zjednodušte si vybavenie kúpeľne, siahnite po univerzálnych lokálnych produktoch. Perme v prostriedkoch, ktoré do vody nevypúšťajú látky škodlivé pre vodné organizmy. Nebojte sa, rozhodnúť sa pre jednoduchší život môže byť aj menej stresujúce ako sa na prvý pohľad zdá. Pomôcť tomu môžu i aplikácie ako *Greenscan.cz* alebo *Goodonyou.eco*.

Dobré je spomenúť aj niečo ako “**dobrý pocit**”. Ten nám môže privodiť hocičo, ale my ti chceme odporučiť jednu konkrétnu vec alebo pravidlo, ktoré nazveme “**1 dobrý skutok denne**”. Princíp je v podstate veľmi jednoduchý. Keď konáme dobré skutky, nemyslíme len na seba. Dobré skutky znižujú stresový hormón v našom tele<sup>122</sup> (starý dobrý kortizol). Nemusí to byť vôbec nič veľkolepé a ohromné, krása je ukrytá v maličkostiach.

---

<sup>121</sup> Daniel Kahneman napísal na túto tému skvelú knihu s titulom *Myslenie rýchle a pomalé*.

<sup>122</sup> *The Science of Good Deeds*. Zdroj: <https://www.webmd.com/balance/features/science-good-deeds>.

## Čo pomáha "upevniť" náš dobrý pocit?

**Vďačnosť.** Niekedy až príliš veľa vecí v našich životoch berieme ako samozrejmosť. Keď sa nám raz za čas podarí spomaliť (a neponáhľať sa stále niekam), podarí sa nám zachytiť viac detailov, ľudí, momentov a radosti, cez ktoré možno denne len tak preletíme. Vtedy môže pomôcť "**písanie**". Okrem toho, že sa nám písaním v mozgu darí myšlienky artikulovať iným spôsobom ako sme zvyknutí, tak ak si denne zvykneme zapísať aspoň jednu vec, ktorá sa nám podarila alebo za ktorú sme vďační, môže nám to ďalej pomôcť v upevňovaní si dobrých návykov, v udržateľnosti, v spomalení, v zmene.

Určite si si všimol či všimla, že celkom často spomíname aj stres (a kortizol). Mentálne zdravie je totižto tak isto dôležité ako to fyzické. A keď máme v živote príliš veľa stresu, začne sa naše zdravie pomaly ale isto podlamovať. Keď nemáme zdravie, nemáme nič. Musíme teda myslieť aj na seba, na to, čo nás trápi, čo nás bolí, čo by nám pomohlo.

### Obr. č 19 Nekupuj čo nepotrebuješ<sup>123</sup>



Keď "neľúbime sami seba, neľúbime ani svoje okolie". Nechceme ani mudrovať, ani sa premenovať na "motivačnú literatúru". Svet je systém, my sme jeho súčasťou a niekedy sa nám podarí sa stratiť. Vtedy vie pomôcť zastaviť sa, nadýchnuť sa, spomaliť. Keď to neurobíme vedome, naše telo dosiahne svoje limity a ozve sa samo (niečo ako keď ochorieš vždy, keď ideš "konečne" na dovolenku). **Staraj sa o seba!**<sup>124</sup>

## Univerzálna rada

<sup>123</sup> Obr. č 19 Zdroj: Cirkulrány Hub

<sup>124</sup> Gábor Maté napísal o tejto téme výbornú knihu - *Keď telo povie nie*.

Otázku na univerzálnu, rýchlu či jednoduchú radu dostávame veľmi často. A znie... chvíľka napätia... “**Nekupuj nové**”. Týmto princípom sa dá riadiť skoro v každej oblasti nášho života. Ak si z tejto našej knižky odnesieš **len toto**, tak budeme spokojné :) Tento princíp ti môže pomôcť vytvoriť ten mini priestor, ktorý potrebuješ. keď sa rozhoduješ, či niečo potrebuješ kúpiť. Môže ti pomôcť hľadať iné možnosti - požičovňu, opravovňu, reuse centrum či návštevu suseda. Môže ti pomôcť myslieť na šetrenie energií, na potrebu si na záhradke zachytávať vodu či pestovať si základné plodiny.

# Praktické a užitočné tipy pre udržateľnosť

Konečne sme tu! A začneme, samozrejme, u teba doma!

Venuj čas svojej domácnosti a prípadne si napíš, čo všetko doma máš a čo chceš mať inak. Pozri sa na svoj byt, dom či izbu inými očami, prejdi si každú časť a zisti, čo všetko doma máš. Možno budeš prekvapená či prekvapený z toho, čo všetko nájdeš. Daj si za cieľ používať veci, ktoré máš a ak máš niečoho veľa, pošli to ďalej, swapuj či zanes do reuse centra.

Ak sa ti niečo **minie alebo pokazí a nejde to opraviť**, vtedy hľadaj alternatívy. To platí pre kozmetiku rovnako ako pre vybavenie domácnosti. Nenechaj sa strhnúť eko vlnou a nevymeň svoje funkčné plastové nádoby za sklené alebo bambusové (pamätaj, nekupuj nové, používaj to, čo máš doma).

**Používaj používané, napr. upcykluj**

Tento bod by sme pokojne mohli nazvať: **používaj sedliacky rozum**. Daj si námahu a vymysli nové použitie pre veci zo svojej domácnosti, ktoré už nepoužívaš a nájdi im nové využitie namiesto toho, aby si si kupoval/kupovala nové veci. Napríklad si zo starých tričiek uši tašku na nákupy, zo záclon vrecúška na potraviny, použi ponožky, ktoré nemajú pár či tie s malou dierkou namiesto prachoviek. A pokojne sa vrhni aj na poriadne výzvy a upcykluj napríklad košeľu prešitím na detský overal či si ozdob pekný zaváraninový pohár a používať ho ako trendový pohár na kávu so sebou (ručné práce sú skvelá terapia).

**Pečuj "eko" vychytávkou**

Prekvapivo, aj v tejto oblasti platí, že ak sa spýtaš samého či samej seba "**naozaj to potrebujem?**", odpoveď je častokrát "**nie**". Nielenže šetriš prírodnými (a finančnými) zdrojmi, ale ak pohľadáš doma podobný tovar, tak trénuješ aj svoju kreativitu.

**Swapuj, vymieňaj, cirkuluj**

Ak doma vytriediš veci, ktoré už nepoužívaš, určite je lepšie ich darovať/predať na online fóre/či bazári či zaniest do reuse centra. Možností je celá kopa. Stačí napr.

sledovať lokálne vymieňacie Facebook skupiny, reuse centrá či materské alebo komunitno-kultúrne centrá, kde sa swapy organizujú alebo si zorganizovať vlastný.

### Opravuj, zdieľaj, požičiavaj

**Budúcnosť je cirkulárna. A sociálna.** Znamená to, že by sme napríklad mohli prejsť od vlastníctva produktu k službám. Chceš lampu alebo svetlo? Pranie alebo práčku? Čo ak by bola práčka u teba len v prenájme a celý čas sa o ňu staral majiteľ - predajca či výrobca? Ten by ju opravil (aktuálne je zväčša oprava ešte stále drahšia ako najlacnejšia práčka), prípadne ak by bolo po nej, tak by ju rozobral, rôzne súčiastky by použil ďalej alebo sa materiálov riadne "zbavil" (ideálne ich zrecykloval tak aby sa nemuseli vyrábať nové). Ideály obehovej ekonomiky nám teraz prídu možno trochu neuveriteľne, no dávajú veľkú logiku.

Zdieľané veci by mali byť lacnejšie. Koľko ľudí reálne potrebuje auto? Ideálne jedno pre každého člena či členku rodiny? A parkovať musíme všetci rovno pred vchodom. :) Žmurk, žmurk. Troška irónie predsa nezaškodí. Snažíme sa len poukázať na iný uhol pohľadu. Samozrejme, absolútne nie je naším cieľom kohokoľvek haniť, a už vôbec nie za to, že jazdí autom. Ale! Dá sa to aj inak.

Akú má logiku si kúpiť vec, ktorú použijeme raz (napríklad stan či maliarske súpravy) a následne ich doma skladujeme niekoľko rokov? Škoda peňazí a materiálov. Toľko vecí sa dá jednoducho požičať (požičovňa náradia nie je predsa nič nové).

### (Ne)jednorázovosť

Keďže nechceš stále "nakupovať nové", uprednostni varianty, ktoré sa dajú používať dokola a nie len raz. Jednoduché všakže?

### Preprodukuje odpad alebo tried'?

Samozrejme, **najlepší odpad je ten, ktorý nevznikne. Ale ak vznikne, tak ho aspoň separuj.** Zákon je postavený tak, že čím viac obec alebo mesto vytriedi odpadu (a teda sa tvorí bude čoraz menej a menej komunálneho/zmiešaného odpadu), o to menšie by mali byť poplatky za odpadové hospodárstvo (chvíľu to ale môže trvať). Zároveň tu považujeme za dôležité uviesť, že na Slovensku za odpady ročne platíme naozaj nepomerne málo v porovnaní s množstvom odpadu, ktorý tvoríme. Každý jeden z nás je za svoj odpad zodpovedný, nezmizne, keď ho hodíme do smetného koša.



## Potravinový odpad je hriech

Na Slovensku ročne vyhodíme až 860 tisíc ton potravín, čo je približne 163 kg na obyvateľa. Až 50 % potravinového odpadu pochádza z domácností, pričom 9 % domácností vyhadzuje odpad denne, najmä chlieb, pekárenské výrobky, ovocie, zeleninu a varené jedlo<sup>125</sup>.

Je ale dôležité dodať, že potravinami sa plytvá naprieč celým dodávateľským reťazcom a je to celosvetový problém. Vyhodené potraviny sú tiež priamou finančnou stratou pre výrobcov, obchodníkov aj spotrebiteľov. FAO v roku 2014 vyčíslila priame ekonomické škody spojené s plytvaním na neuveriteľných 936 miliárd USD. Ako uvádza združenie FreeFood na svojich stránkach, do celkového účtu za produkciu potravín, ktoré sa nikdy nezjedia, treba prirátat aj náklady spojené so záberom a eróziou pôdy, úbytkom biodiverzity, znečistením ovzdušia, znehodnotením vody, stratou obydlií, škôd na zdraví a kompenzáciou týchto strát. Celkový účet za plytvanie potravinami podľa analýzy FAO predstavuje až 2,6 miliárd dolárov, čo je hodnota hrubého domáceho produktu Francúzska.



Obr. č 20 Plytvanie v potravinovom dodávateľskom reťazci<sup>126</sup>

### Ako neplytvat potravinami?

Ideálne je si plánovať nákupy (nákupný zoznam) a variť zo zásob a sezónne. Vieš si dopestovať? Aj bylinky v kvetináči ku sú skvelý progres. Pri nákupe si všimaj (okrem

<sup>125</sup> Potravinový odpad často vzniká zbytočne. Ako využiť potraviny na maximum? zdroj: <https://www.odpady-portal.sk/Dokument/106140/potravinovy-odpad-casto-vznika-zbytocne-ako-vyuzit-potraviny-na-maximum-video.aspx>.

<sup>126</sup> Plytvanie v číslach. Zdroj: [www.free-food.sk/problem/ake-su-statistiky/](http://www.free-food.sk/problem/ake-su-statistiky/).

zloženia) aj dátum spotreby či minimálnu trvanlivosť. Dôležité je potraviny aj správne skladovať, či už v chladničke, mrazničke alebo sa môžeš začať zavárať.<sup>127</sup>

### Nakupuj lokálne (a sezónne<sup>128</sup>) a var zo zásob

Pri potravinách považujeme za dôležité poznamenať, že naozaj nie je úplne v poriadku očakávať plné regále 24/7/365. Naše očakávania sú, bohužiaľ, prehnané, nezdravé a príliš vysoké. Jablčka sa musia lesknúť, škaredšie nechávame iným. Naozaj si občas potrebujeme vstúpiť do svedomia a trošku sa pozrieť realite do očí. Rozhodujeme sa, čo budeme jesť podľa zásob #varenieZoŠpajze, nekupujeme stále ďalšie potraviny. A ak sa dá, nakupuj lokálne (niekedy môže ísť o drahšiu alternatívu, no pri tejto zmene je dôležité začať úplne inak nakladať s potravinami. Pomôže ti napríklad “ZeroWaste kuchár<sup>129</sup>”)

Nákup lokálnych surovín má niekoľko benefitov:

- podpora lokálneho trhu
- potenciálne zníženie uhlíkovej stopy z prepravy
- ľahšie dohľadanie dodávateľov a ich spôsobov pestovania
- bližší kontakt s dodávateľmi, posúvanie feedbackov atd.
- zníženie potravinového odpadu

V hľadaní obľúbených farmárov či farmárook ti pomôže táto šikovná mapka. Na záver tejto témy ešte uvedieme, že najlepšie urobíš, ak nebudeš chodiť potraviny nakupovať hladný či hladná.:)

Mäso, mäsko, mäsičko a mliečne výrobky

---

<sup>127</sup> V tejto oblasti ti poradí Ministerstvo životného prostredia Slovenskej republiky (<https://www.minzp.sk/files/odbor-odpadoveho-hospodarstva/neplytvajte-potravinami.pdf>) i skvelé združenie FreeFood ([https://free-food.sk/wp-content/uploads/2021/03/Free-Food-Pr%C3%ADru%C4%8Dka\\_2021.pdf](https://free-food.sk/wp-content/uploads/2021/03/Free-Food-Pr%C3%ADru%C4%8Dka_2021.pdf)). Na oboch odkazoch nájdeš praktické tipy, ako neplytvat potravinami.

<sup>128</sup> FreeFood sezónny kalendár pre ovocie a zeleninu. Zdroj: <https://free-food.sk/wp-content/uploads/2021/04/Free-Food-sezonny-kalendar.pdf>

<sup>129</sup> Šéfkuchár Végh: V elektroobchode by týždenne nevyhodili desať televízorov, v reštauráciách a jedálňach nemajú problém vyhodit 30 % jedla. Zdroj:

<https://ciernalabut.dennikn.sk/10317/sefkuchar-vegh-v-elektroobchode-by-tyzdenne-nevyhodili-desat-televizorov-v-restauraciach-a-jedalnach-nemaju-problem-vyhodit-30-jedla/>.

Áno, bielkoviny sú veľmi dôležitou súčasťou zdravého jedálneho lístka. Potrebujeme ale jesť mäso každý deň? Nie, dvakrát do týždňa by malo stačiť.<sup>130</sup> Ak konzumujeme príliš veľa mäsa alebo si vyberáme menej kvalitné výrobky, ako je spracované mäso, párky v rožku, slanina a pod., pravdepodobne v daný deň prekročíme limity sodíka a nasýtených tukov. Časom nás to môže vystaviť väčšiemu riziku chronických chorôb, ako sú srdcové choroby, cukrovka a dokonca aj niektoré druhy rakoviny<sup>131</sup>.

Intenzívny chov hospodárskych zvierat nemá v dejinách poľnohospodárstva príliš dlhú tradíciu. Je výsledkom moderných vedeckých objavov a technologického vývoja. Vďaka metódam intenzívneho chovu živočíchov je mäso síce lacnejšie a dostupnejšie (a nekvalitnejšie), do úvahy je však potrebné vziať aj etické problémy intenzívneho chovu. Tými sú negatívne následky pre blaho živočíchov a možnosť negatívneho ovplyvňovania výživy človeka.

Veľkochov dobytka patrí k významným odvetviam poľnohospodárskeho priemyslu, ale i k najväznejším znečisťovateľom životného prostredia:

- zaberá 30 % celkovej zemskej plochy,
- vyprodukuje sa pri ňom až 64 % amoniaku, ktorý prispieva k vzniku „kyslých dažďov“,
- produkuje skleníkové plyny,
- znečisťuje pôdu a vodné toky, vrátane podzemných vôd, výkalmi.<sup>132</sup>

Dodáme ešte “etickú” otázku. Prístup k zvieratám vo veľkochovoch je častokrát neľudský, krutý, pre zvieratá stresujúci. Veľkochovy majú v niektorých častiach sveta úplne devastačný efekt na prírodu a domorodé obyvateľstvo<sup>133</sup>. Každý rok sa prepraví 1 miliarda kurčiat a 37 miliónov živých prasiat, oviec, kôz, koní a hovädzieho dobytka v EÚ a za jej hranice. Zvieratá prepravujú často tisíce kilometrov, často niekoľko týždňov. Trpia vysilením, smädom, zraneniami a na konci často brutálnym usmrtením v krajinách, kde zákony na ochranu zvierat nejestvujú. Aj v tomto momente putujú dojnice z

---

<sup>130</sup> Človek nepotrebuje jesť mäso každý deň. Zdroj: <https://vedanadosah.cvtisr.sk/zdravie/podcast-clovek-nepotrebuje-jest-maso-kazdy-den/>.

<sup>131</sup> Konzumovať mäso každý deň je nebezpečné. Riziká sú fatálne. Zdroj: <https://www.ta3.com/clanok/213228/konzumovat-maso-kazdy-den-je-nebezpecne-rizika-su-fatalne>.

<sup>132</sup> Veľkochov a jeho vplyv na životné prostredie. Zdroj: <https://www.opotravinach.sk/sciences/view/VE%C4%BDKOCHOV%20a%20jeho%20vplyv%20na%20%C5%BEivotn%C3%A9%20prostredie>.

<sup>133</sup> 7 reasons why meat is bad for the environment. Zdroj: <https://www.greenpeace.org.uk/news/why-meat-is-bad-for-the-environment/>.

veľkochovov s podlomeným zdravím a skrehnutými kosťami na porážku za hranice EÚ. Na palubách vozidiel a lodí cestujú zvieratá vo vysokom štádiu gravidity či neodstavené mláďatá.<sup>134</sup>

Problematika konzumácie rýb - teda ich nadmerného výlovu v mnohých častiach sveta taktiež devastuje našu prírodu (a áno týka sa nás to aj keď nemáme more). Odporúčame dokument "Seaspiracy", ktorý ukazuje nielen podmienky výlovu či chovu morských živočíchov, ale i našu abnormálnu spotrebu, ničenie morských ekosystémov výlovmi či hynutie celých ekosystémov a druhov rýb. A my na Vianoce hodíme kapre deťom do bazéna že..

Ak chceme konzumovať "kvalitu", tak by sme sa asi mali začať potraviny hľadať..doma :)

### Quantum satis

Nie, nejdeme ťa naozaj presviedčať, že máš byť vegán, vegánka či vegetarián a vegetariánka. Ako pre spokojný život, tak pre spokojné trávenie by sme sa mali riadiť heslom "všetko s mierou". Aj príliš cukru, aj príliš údeného tofu môže škodiť. Každý sme iný a aj naše telá potrebujú rôzne veci. No realitou je, že aj vďaka nekvalitnej strave preloženej riadnou dávkou stresu (kortizol) so sedavým zamestnaním nám priniesli mnohé problémy, intolerancie či alergie. **Aj v strave sa pozrime na kvalitu (nie na kvantitu). Staraj sa o seba, zaslúžiš si to (a teraz šup na prechádzku)!** Najesť sa treba v klude, nie v behu.

Minimalizmus, "less-waste" alebo "zerowaste"? Nie nebudeme ti kázať ako žiť

Žiaden z týchto štýlov nie je nový, v podstate objavujeme koleso alebo teplú vodu? Už naši starí rodičia chodili na nákupy so "sieťovkami", holdovali ručným prácam, neplytvali, zavárali..snažili sa využiť všetky zdroje, ktoré mali k dispozícii - nebolo ich totižto toľko ako sme my iracionálne zvyknutí (24/7/365 supermarkety narvané potravinami či drogériou - nie jahody o polnoci 23.12. nie sú normálne) . Takže by sa tu dalo veľmi pekne rozprávať o - zdravom sedliackom rozume. K nemu pridať trošku **nesebeckosti** a snahu o spoluprácu, a máme pekný základ na zdravý životný štýl.

---

<sup>134</sup> Téma sa podrobne venuje aj Sloboda Zvierat. Viac sa dozvieš v článku *Zastavme transporty! / Stop the trucks!* Zdroj: <https://slobodazvierat.sk/kampane/hospodarske-zvierata/stop-the-trucks/>.

Minimalizmus je založený na presvedčení, že skutočne záleží len na veciach, ktoré majú pre nás alebo našich blízkych pridanú hodnotu. Minimalizmus je spôsob života, v ktorom sa dobrovoľne zriekneš vecí, ktoré ti nerobia radosť, rozhodneš sa nenakupovať nové len tak zo zábavy, ale urobíš vo svojom živote namiesto toho priestor pre to dôležité: či už je to rodina, čas pre seba, pokoj alebo sloboda<sup>135</sup>. Na "lesswaste" sa môžeme pozeráť ako na predskokana k "zerowaste". "Menej odpadu" je jednoducho snaha o minimalizáciu tvorby odpadu, zbytkov, neptorebných produktov či materiálov. Je to taký pekný apel na pričetnosť. "Zerowaste" je teda život bez absolútne žiadneho/nulového odpadu. Snáď všetci sme videli zaváraninový pohár "za rok vytvoreného odpadu". Pre nás mnohých je to 1 z tých obovských a nedosiahnuteľných cieľov.

**Všetko je to o prístupe, o schopnosti vnímať realitu, svoje okolie a dôsledky vlastného dopadu na prostredie. Aj preto tento Slovník nie je postavený ako "návod" ale ako 60 strán inšpirácií a otázok, na ktoré snáď budeš hľadať ďalej odpovede. :)**

### Upratovanie môže mať terapeutické účinky

A teraz trošku uvoľníme napätie - upratovaním. Dobré upratovanie nie je nikdy zlé a je to veľmi fajn spôsob ako dať hlave trochu oddych. Aj ty máš doma špeciálny prostriedok na každý povrch? Vyskúšaj hodiť očkom po perkarbonáte sodnom, octe, kyseline citrónovej či jedlej sóde. Tieto štyri prostriedky ti nahradia takmer akýkoľvek prostriedok na čistenie domácnosti (a cenovo sú neporovnateľné oproti konvenčným čistiacim prostriedkom).

### Bez obalu

Nie každý je, prirodzene, fanúšikom domácich prostriedkov. Začať môžeš napríklad tým, že si prostriedky budeš čapovať do vlastných nádob. V bezobalových obchodoch nájdeš množstvo čistiacich a pracích prostriedkov (od pracích gélov cez čističe toaliet, kachličiek až po odstraňovače vodného kameňa), ktoré sú vyrobené zo surovín, ktoré priveľmi nezaťažujú životné prostredie.

### Šetrné pranie

---

<sup>135</sup> Čo je to minimalizmus? Zdroj: <https://zuzanasutova.sk/co-je-minimalizmus/>

Dôvodov, prečo prať šetrnejšie je hneď niekoľko. Pri praní zvykneme taktiež používať kvantum rôznych výrobkov, aby bola bielizeň čistá, voňavá a vybielená (ako reklama káže). Len málokedy si uvedomujeme, aký mix toxických látok vypúšťame naspäť do obehu (často spolu s mikroplastami<sup>136</sup> z nášho oblečenia). Často ide o zmes ropných derivátov, chlóru, parfumov,, farbív, enzýmov a optických zosvetlovačov. Mnohé chemické látky syntetického pôvodu, ktoré sa v bežných pracích prostriedkoch využívajú najmä ako vône sú často spúšťačom alergií a môžu spôsobovať ťažkosti u tých, ktorí trpia chorobami dýchacej sústavy (najmä u astmatikov). Pri mnohých látkach existuje tiež riziko podráždenia pokožky, najmä u detí a novorodencov. V obľúbených pracích tabletách nájdete napríklad syntetický Hexyl Cinnamal, ktorého funkciou je prekryvanie zápachu, a ktorý patrí medzi 26 najväčších alergénov.

### Voňavá bielizeň

My (millenials :D ) si pri voňavej bielizni vždy spomenieme na Azuritka, trošku zvláštneho zajaca z TV reklám. Vôňa “čerstvo vypranej bielizne” je tiež súčasťou marketingu produktu; a to už od čias Febreze<sup>137</sup> (taktiež z 90-tych rokov). Bielizeň vypraná v šetrnejších prostriedkoch nikdy nebude voňať tak, ako sme pri týchto produktoch zvyknutí, keďže sa do nich pridávajú vonné silice v oveľa menšom množstve (pri používaní týchto prostriedkov ti “klasické” vône môžu dokonca začať smrdieť). Škrvny vyriešiš namáčaním, žlčovým mydlom či perkarbonátom. Doma naozaj nemusíš



**Obr. č 21 Zajko Azuritko<sup>138</sup>**

mať 5 druhov pracích gélov, ale možno si vystačíš s jedným univerzálnym. Šetrnejšie pracie prostriedky si buď jednoducho vyrobíš, alebo si ich načapuješ v najbližšej bezobalovej drogérii, kde ti určite s radosťou poradia produkt, ktorý ti bude najviac vyhovovať.

### Starostlivosť o spotrebič

---

<sup>136</sup> Mikroplasty: Odkiaľ sa berú, čo spôsobujú a ako sa ich zbaviť. Zdroj: <https://www.europarl.europa.eu/news/sk/headlines/society/20181116STO19217/mikroplasty-odkial-sa-beru-co-sposobuju-a-ako-sa-ich-zbavit>.

<sup>137</sup> Febreze: The fall and the rise; a story recreated. Zdroj: <https://www.linkedin.com/pulse/febzeze-fall-rise-story-recreated-jeba-jarin/>.

<sup>138</sup> Obr. č 21 Zdroj: Internet



Po každom praní nechaj práčku otvorenú, aby sa poriadne vyvetrala a ak je to možné, dávkovač na prostriedky vyber a opláchni. Každé tri mesiace vyčisti práčku napr. kyselinou citrónovou (200g do bubna na program s čo najvyššou teplotou), aby sa predišlo zašednutosti bielizne (spôsobenej minerálnymi usadeninami). Okrem pravidelného čistenia práčke pomôžeš pridávaním zmäkčovača vody ku každému praniu a neutralizáciou pracieho kúpeľa (plákadlom na báze kyseliny citrónovej), ktorá je dôležitou súčasťou šetrného prania nielen preto, že nám pomáha predchádzať usadeninám, ale aj preto, že počas nej neutralizujeme aj bielizeň. Vďaka tomu je príjemnejšia pre pokožku, ktorá má na sebe kyslý lipidový plášť. Toto je dôležitá, ba priam nevyhnutná vec pre každého, kto má citlivú pokožku a pri praní bielizne detí. Ono to pranie je taká malá veda, ale všetko ti vysvetlíme v našom skvelom ebooku.

### Udržateľný šatník

**Kedysi (t.j. pár desiatok rokov späť) sa oblečenie dedilo**<sup>139</sup>, dnes nám vydrží tak 2-3 prania. Celé zle! Módny priemysel je druhým najväčším znečisťovateľom životného prostredia a množstvo vyprodukovaného oblečenia v EÚ vzrástlo za posledné desaťročia o 40%. Keď nám oblečenie doslúži, len polovica z neho putuje na opätovné použitie či recykláciu, pričom je reálne zrecyklované len 1% oblečenia (z dôvodu chýbajúcich technológií).

### Fast Fashion a Slow Fashion

Pod pojmom Fast Fashion (výraz z rokov 80-tych) rozumieme módu, ktorej cieľom je sústavne ponúkať nové štýly za veľmi nízke ceny. S novým tovarom sa stretávame prakticky sústavne, namiesto 4 kolekcií v rámci 4 ročných období je realitou asi tak 52 "období". Kvantita nahradila kvalitu, "móda" je vyrábaná v krajinách s lacnou pracovnou silou, v otrasných pracovných podmienkach. A prečo? Majiteľ ZARA je jedným z najbohatších ľudí na svete. Urob si teda názor sám či sama...

Ak ťa kus oblečenia stojí 19,99 dolárov, znamená to, že osoba, ktorá ho vyrobila, dostala 19 centov<sup>140</sup>. Keď si človek povie, že to už "nemôže byť horšie", tak nám pribudne "ultra fast fashion" a to vďaka až šialene nekvalitným značkám ako sú SHENIN

---

<sup>139</sup> Móda. Zdroj: <https://moda-ako-sa-menil-odev.estranky.sk/>.

<sup>140</sup> The environment and economy are paying the price for fast fashion – but there's hope. Zdroj: <https://www.vox.com/2019/9/12/20860620/fast-fashion-zara-hm-forever-21-boohoo-environment-cost>.

či BooHoo<sup>141</sup>. Odporúčame taktiež pozrieť dnes už “klasiku” - dokument “True cost” o cene fast fashion, ktorú platíme my všetci.

V pomalej móde sa, naopak, využívajú kvalitné a trvácne materiály (napríklad ľan), kúsky sú nadčasové, nepodliehajú trendom, predávajú sa v menších množstvách. Ich kúpou podporíš ľudí z mäsa a kostí, ktorí vyznávajú hodnoty v súlade s udržateľnosťou, cirkulárnou ekonomikou a etickými princípmi.

Módny svet je plný najrôznejších značiek a “greenwashingových” praktík, obrovské reťazce častokrát využívajú prácu a niekedy je naozaj náročné sa v ňom zorientovať. Pomôcť si však môžu napríklad FashionRevolutionSlovensko, za ktorým stoja šikovné baby zo Šumné alebo La Florita či Naty Pažická.

### Potrebujem nové?

Niekedy sa zdá, že “oblečenia nie je nikdy dost” a kam sa pohneme, naháňa nás reklama na novú kolekciu. Oblečenie v priemere nosíme len sedemkrát, kým ho vyhodíme. A ak toto samo o sebe nie je šokujúce, tak nákup oblečenia stúpol o vyše 60 % v porovnaní s rokom 2000. Každý rok sa celosvetovo vyhodí až 18,6 milióna ton oblečenia<sup>142</sup>. Na svete je vyrobeného toľko oblečenia, že keby sa prestalo teraz vyrábať, ešte takých 10 rokov máme spokojne čo nosiť. Na Slovensku máme naozaj kopec možností ako sa dostať k oblečeniu, ktoré už vyrobené bolo a je v skvelom stave. Dokonca ho nemusíš vlastniť, ale môžeš využiť Knižnicu oblečenia od Šumné<sup>143</sup>. Už snáď v každom meste nájdeš swapy (výmeny) oblečenia, rôzne bazáre (online i offline), reuse centrá či second handy.

### Kapsulový šatník

Môžeme mať skrine prepchaté vecami, no aj tak vždy nosíme zopár vybraných a obľúbených kúskov (asi 10%, ostatné “sa zídu, schudnem do nich, priberiem do nich”) Ak chceš znížiť svoje emisie CO2 a odpad, mal, mala a malo by si sa snažiť nosiť každý kus oblečenia aspoň 30-krát #30WearsChallenge.

Možno je čas sa pozrieť po kapsulovom šatníku. Barbora Yurkovic vysvetľuje, že fungujúci kapsulový šatník by mal pozostávať z približne 40 kusov oblečenia, ktoré sa

---

<sup>141</sup> How Many Times Do We Wear Our Clothes? (Not Enough!) Zdroj:

<https://www.projectcece.com/blog/506/how-many-times-do-we-wear-our-clothes/>.

<sup>142</sup> ibid.

<sup>143</sup> Dostupná na [www.sumne.sk](http://www.sumne.sk)

dajú medzi sebou ľahko kombinovať. Neráta sa doň príležitostné alebo športové oblečenie ani spodná bielizeň. Výsledkom by mal byť šatník vyskladaný na mieru, premyslený tak, aby ste dopredu poznali kombinácie a jeho možnosti. Aby ste si každú jednu vec obliekali s láskou a čo najdlhšie, bez ďalšieho nakupovania<sup>144</sup>. Dá sa dokonca vyskladať aj pre detičky<sup>145</sup>. **Menší a prehľadnejší šatník znamená ľahšie rozhodovanie a to má náš mozog veľmi rád.**

### Láska k oblečeniu

Samozrejme, je treba poznamenať, že čím lepšie sa o kúsok v šatníku staráme, tým dlhšie nám vydržia. Približne 70-80% životnosti oblečenie predsa závisí od toho, ako sa oň staráme. Časté vystavovanie vlákien nepríjemným chemikáliám môže viesť k ich rýchlejšiemu opotrebeniu.

### Kúpeľňa

Vyskúšaj tuhé mydlá a šampóny (ale aj iné alternatívy). Nemusíš sa báť, že odteraz už nezažiješ pocit hebkej pokožky, aký ponúkajú len sprchové gély z dielne svetových korporátov. Na trhu existuje veľký počet výrobcov, ktorí ponúkajú tuhé mydlá a šampóny v kvalite, ktoré rozmaznávajú a sú vhodné aj na rozličné problémy s pokožkou. Ako bonus sú kompaktné, vhodné na cestovanie, nerozlejú sa a vydržia oveľa dlhšie.

Neboj sa vyskúšať aj iné alternatívy v kúpeľni. Napríklad znovupoužiteľné odličovacie tampóny, menštruálny kalíšok či klasické žiletky namiesto jednorazových. Veľa z týchto vecí vyžaduje chvíľkové zvykanie si, no benefity stoja za to. Aj v kúpeľni je výhodné mať čo najviac trvácnych a kvalitných vecí.

### Udržateľná menštruácia

Menštruácia je dôležitou a zdravou súčasťou života dievčat a žien (a vlastne všetkých nás). Väčšina žien menštruuje každý mesiac zhruba 2 až 7 dní. Aj napriek tomu, že je menštruácia bežnou vecou, po celom svete je stigmatizovaná a dokonca démonizovaná. Rovnako ako menštruácia a hygiena a s ňou spojené menštruálne hygienické pomôcky.

Jedna žena použije za svoj život v priemere 11 000 kusov vložiek či tampónov, pričom im trvá niekoľko sto rokov, kým sa v celkom rozložia. Environmentálny dopad

---

<sup>144</sup> Kapsulový šatník. Zdroj: <https://www.barborayurkovic.sk/kapsulovy-satnik/>.

<sup>145</sup> Baby kapsulový šatník. Zdroj: <https://www.barborayurkovic.sk/detsky-kapsulovy-satnik/>.

intímnych hygienických produktov je obrovský. Znova sa stretávame s výrobcami, ktorí, i keď dajú na obal zelenú farbu, rastliny a nápis EKO, patria k najväčším znečisťovateľom životného prostredia. Greenwashing sa menštruácii nevyhýba, práve naopak. Keďže ide o produkty, ktoré potrebuje k životu takmer každá žena väčšinu svojho života, výrobcovia venujú marketingu (najmä tomu zavádzajúcemu) veľkú pozornosť. O “pink tax” alebo o vyššej cene ženských pomôcok počul snáď už každý - ale stále sa nič moc nemení :(

**Dnes už poznáme veľké množstvo certifikovaných a bezpečných alternatív, s ktorými môže mať aj naša menštruácia oveľa menší dopad (alebo odpad).** Samozrejme, jednorázové hygienické produkty majú opodstatnenie tam, kde nie je prístup k vode a nie je možné bezpečne používať opakovane použiteľné produkty. Našťastie, žijeme v krajine, kde má väčšina z nás prístup k čistej vode a žije v dôstojných podmienkach, vďaka čomu si môžeme dovoliť používať znovupoužiteľné alternatívy. Nájdeme medzi nimi menštručné kalíšky, látkové vložky a menštručné nohavičky<sup>146</sup>.

## Deti

Plienky, kočíky, monitor dychu, postieľka, oblečenie či hračky, ktoré kupujem nielen ja, ale ešte mi ich prinesie aj každá návšteva. Väčšina rodičov má plný dom zaprataný detskými vecami ešte predtým, než sa deti vôbec narodia. Aj s deťmi sa dá žiť udržateľnejšie. Ak sú ešte maličké, vyskúšaj látkové plienky či bezplienkovú komunikačnú metódu<sup>147</sup>, vďaka ktorej sa použitie látkových plienok dá eliminovať na minimum a naučiť dieťaťko na nočník približne v roku, niekedy aj skôr.

Neboj sa vymeniť si veci pre bábätko s inými mamičkami na swapoch či s kamarátkami. Dokonca existujú požičovne detských vecí! Pri väčších deťoch sú takisto výbornými pomocníkmi swapy oblečenia, hračiek, knižnice či požičovne. Aj by sme sa novu rozpisali o šetrení zdrojov ( i tých finančných), ale to by sme sa opakovali :) Pre nás, tvory hravé a spoločenské, je veľmi benefitné vrátiť sa späť ku komunite. Naozaj si zväž, čo reálne potrebuješ nové a čo ti vie ešte poslúžiť. Prijmi, čo ti ponúkajú ostatní a teš sa z toho. Neboj sa zdedených vecí a vecí z druhej ruky.

## Zachovajme pokoj

---

<sup>146</sup> Udržateľná menštruácia. Zdroj: <https://baterkaren.sk/udrzatelna-menstruacia/>.

<sup>147</sup> Bezplienková metóda. Zdroj: <https://www.belenka.sk/blog/bezplienkova-metoda/>.

V tehotenstve a na začiatku materstva je veľmi ľahké sklízuť do módu, v ktorom odrazu potrebuješ všetky možné vynálezy sveta, aby bolo tvoje bábätko spokojné a zdravé. Niekedy si treba dávať veľký pozor, aby človek nepodľahol konzumu a nadspotrebe, a nakupoval len to, čo je naozaj nevyhnutné. Dôležité je mať na pamäti, že o všetky veci, ktoré si domov prinesieš sa musíš starať a niekam ich uložiť. Za každou prinesenou vecou stojí kopec energie, ktorú si určite zaslúži viac tvoje čerstvé a voňavé bábätko.

### Šetrenie vodou a energiami

Ak chceme za energie platiť menej - musíme šetriť :) (alebo vyrábať vlastné energie). Chodiť doma v pohodlnom oblečení a nekúriť na vysokú teplotu je tiež úplne ok a normálne (dokonca zdravšie).

Skontroluj doma žiarovky, sprav revíziu veku spotrebičov? Nie je tvoja mraznička namrazená? Ako vyzerajú tesnenia na твоjich dverách či oknách? Zastaviš vodu počas umývania zubov, meníš kúpeľ za sprchu či svietiš po celom dome alebo byte?

Šetriace opatrenia môžu zahŕňať aj zber dažďovej vody a jej využitie, či úpravu domácnosti na zber a využitie šedej vody a mnohé ďalšie. Hlavice na šetrenie vody nemusia byť taktiež zlá vec.

### Ako správne kúriť a vetrať, aby sme predišli vzniku plesní?<sup>148</sup>

V extrémnom prípade, keď domácnosť zníži teplotu napríklad z 23 na 18 stupňov Celzia, sa dá ušetriť 35 až 40 percent z mesačného účtu, napríklad za plyn. Preháňať to so znižovaním kúrenia však takisto nemusí byť zdravé. Pri poklese teploty vnútorných stien pod určitú kritickú hranicu v kombinácii s nezdravou vlhkosťou prudko stúpa riziko vzniku plesní. Ovládať vzťah medzi teplotou vzduchu, vnútorných povrchov a vlhkosťou je tak základom pre to, aby domácnosť zbytočne neplytvala teplom a zároveň si udržala zdravé prostredie.

Pomôcť môže teplomer s vlhkomerom. Zvýšené riziko plesní je v prípade, že teplota v miestnosti klesá k 15 stupňom Celzia alebo je vlhkosť nad 60 percent. Ide však len o orientačné hodnoty. Na to, aby človek dokázal u seba doma určiť presné hodnoty by potreboval ešte jeden údaj - informáciu o povrchovej teplote stien, podláh a stropov. Na

---

<sup>148</sup> Celá časť o vykurovaní pochádza z článku *Ako správne kúriť a vetrať, aby ste šetrili a nemali doma plesne*. Zdroj: <https://e.dennikn.sk/3165382/ako-spravne-kurit-a-vetrat-aby-ste-setrili-a-nemali-doma-plesne/>.

to sa však používajú drahšie merače alebo termovízia. Platí však, že pri 80% vlhkosti dochádza k vzniku plesní bez ohľadu na teplotu.

Pri 30% vlhkosti vzduchu a teplote 23 stupňov Celzia pociťujeme rovnakú tepelnú pohodu, ako pri 60% vlhkosti a teplote 21 stupňov. Na dosiahnutie pocitu tepelnej pohody je potrebné, aby bola priemerná teplota povrchov stavebných konštrukcií aspoň 18 stupňov Celzia.

### Kritická hranica pre vznik plesní

Na dosiahnutie pocitu tepelnej pohody je taktiež potrebné, aby bola priemerná teplota povrchov stavebných konštrukcií aspoň 18 stupňov Celzia. Experti (a isto aj expertky) neradia kúrenie vypínať úplne. Ak by sa človek do nevykúreného bytu vrátil, zakúrnil v ňom, nechal zatvorené okná a začal v ňom ihneď variť, sprchovať sa a prať, opäť riskuje vznik plesní. Prudko sa totiž zvýši vlhkosť, no steny budú ešte stále studené. Ich teplota teda bude pod kritickou hranicou pre vznik plesní.

Táto kritická hranica nastáva dokonca skôr (pri vyššej teplote) ako tvorba rosy na povrchoch. Neplatí teda, že plesne vznikajú až vtedy, keď sa na oknách alebo omietke objaví voda. Riziko vzniku plesní býva vyššie v starých a nezrekonštruovaných domoch. Ak ich stavebné konštrukcie obsahujú netesnosti, po týchto "mostoch" medzi vnútorným a vonkajším prostredím uniká teplo a ochladzujú sa vnútorné povrchy.

## Pod akou kritickou teplotou povrchov vznikajú plesne

Teplota v miestnosti	40 % vlhkosť	50 % vlhkosť	60 % vlhkosť
18 °C	7,4 °C	10,7 °C	13,5 °C
19 °C	8,4 °C	11,7 °C	14,5 °C
20 °C	9,3 °C	12,6 °C	15,4 °C
21 °C	10,2 °C	13,6 °C	16,4 °C
22 °C	11,1 °C	14,5 °C	17,4 °C
23 °C	12,0 °C	15,5 °C	18,3 °C
24 °C	12,9 °C	16,4 °C	19,3 °C
25 °C	13,9 °C	17,3 °C	20,3 °C

Tabuľka: Tomáš Grečko, N • Zdroj: Norma STN 73 0540-3 • Vytvorené pomocou Datawrapper



### Obr. č. 22 Pod akou teplotou vznikajú plesne<sup>149</sup>

Poznáš “Budovy pre budúcnosť<sup>150</sup>?” Nie? Chyba! Poďme ju napraviť!

Platforma Budovy pre budúcnosť od roku 2013 aktívne formuje verejnú politiku s cieľom podporovať vysokú kvalitatívnu úroveň výstavby a obnovy budov, pokiaľ ide o energetickú hospodárnosť, kvalitu vnútorného prostredia a princípy udržateľnosti budov. Takže, ak hľadáš ďalšie informácie týkajúce sa problematiky bývania a stavieb, určite ti odporúčame začať s BPB.

S bývaním však ešte nekončíme.

### Energetické komunity

Ruská agresia nám okrem iného priniesla aj energetickú krízu, ktorá nás prinútila šetriť. Dobré šetrenie, samozrejme, nie je nikdy zlé, nie vždy je pre nás jednoduché. Nie všetci máme rovnaké možnosti, nie len tie finančné. Dlhé roky bola “zelená” alebo obnoviteľná energia dokonca drahšia ako tá fosílna, a pritom bez prechodu k využívaniu obnoviteľnej energie (vietor, slnko, voda atď) ako ľudstvo nemáme veľa šancí na prežitie.

Čím ďalej tým viac do popredia prichádzajú tzv. energetické komunity. Určite si videl či videla solárne panely na rodinných domoch. No a keď sa spoja rodinné či dokonca bytové domy (alebo skupina občanov, obec či podnikateľské subjekty), ktoré sa dohodnú na vybudovaní vlastného zdroja energie (veterné elektrárne, fotovoltaika ai), môžu tak

<sup>149</sup> Zdroj: Vid' 148

<sup>150</sup> Budovy pre budúcnosť. Zdroj: <https://bpb.sk/>.



vytvoriť tzv. energetické spoločenstvo, v ktorom sa stávajú nielen spotrebiteľmi, ale aj výrobcami energie<sup>151</sup>. Tu sa, prirodzene, objavuje problém legislatívny. Slovensko síce prijalo potrebnú novelu zákona o energetike, no podľa názoru ľudí múdrejších ako my, je vágny a nepodporujúci<sup>152</sup>.

O to dôležitejšie je byť aktívnym a zaujímavým sa človekom. Pretože aj keď sa to niekedy nemusí na prvý pohľad zdať, riešenia sa vždy nájdu. Energetické komunity majú zároveň aj silný sociálny rozmer. Každý dvadsiaty človek žije v nedostatočne vykurovanej domácnosti. **Energetická chudoba** nezávisí iba od finančnej situácie domácností a ich schopnosti čeliť vysokým cenám energií, ale aj od kvality bytov a domov. Až 5,7 %, t. j. 309 tisíc obyvateľov SR žije v nedostatočne vykurovaných príbytkoch. V Európe je podľa odhadu energetickou chudobou ohrozených 50 až 125 miliónov ľudí.<sup>153</sup>

**Komunitná energetika má veľký potenciál** nie len vo výrobe energie, ale taktiež v jej prepojení so spotrebou. K tomu môžu slúžiť technológie pre akumuláciu energie či nabíjanie elektromobilov.<sup>154</sup>



Obr. č 23 Solárne panely<sup>155</sup>

---

<sup>151</sup> Komunitní energetika Zdroj: [https://www.enviwiki.cz/wiki/Komunitn%C3%AD\\_energetika](https://www.enviwiki.cz/wiki/Komunitn%C3%AD_energetika)

<sup>152</sup> Právnička: Zákon je vágny, komunitnú energetiku nepodporí. Zdroj: <https://euractiv.sk/section/zivotne-prostredie/interview/pravnicka-zakon-je-vagny-komunitnu-energetiku-nepodpori/>

<sup>153</sup> Energetická chudoba na Slovensku: Čo to je a kto je ňou najviac ohrozený? Zdroj: <https://www.asb.sk/zelena-obnova/energeticka-chudoba-na-slovensku-co-to-je-a-kto-je-nou-najviac-ohrozeny>

<sup>154</sup> Komunitní energetika pomůže Česku k energetické nezávislosti. Zdroj: <https://energetika.tzb-info.cz/energeticka-politika/24285-komunitni-energetika-pomuze-cesku-k-energeticke-nezavislosti>

<sup>155</sup> Zdroj:

## Bývanie z druhej ruky?

Prerábanie či zariaďovanie bydliska je taktiež extrémne nákladná záležitosť. Našťastie existujú online i offline bazáre. Veľkí predajcovia nábytku prichádzajú postupne s konceptmi predaja zľavneného vráteného tovaru. Vo svete taktiež fungujú i nábytkové banky<sup>156</sup>, kde sa napríklad prinesený nábytok aj opravuje a reštauruje. Na webe sa nachádza zároveň milión návodov na to, ako si prerobiť staršiu skriňu či stoličku. A navyše, ako už bolo spomenuté, ručná práca je skvelý oddych pre hlavu.

Pri obnove bytového alebo rodinného domu nám mnohým ako prvá vec napadne “zateplenie”, no len samotné zateplenie nemusí pomôcť. Dobré bývanie v zdravých podmienkach potrebuje minimálne audit na to, aby sme zistili, čo všetko je potrebné u nás doma riešiť - od spotrebičov, cez tesnenie, už spomínanú teplotu domácnosti či čerpadlá a kotle. Európska únia na takto komplexnú obnovu vyčlenila prostriedky (viď napríklad zelenadomacnostiam.sk alebo obnovdom.sk).

Ak sa pri obnove (či stavbe) napríklad vymieňajú okná či dvere, je možné na trhu nájsť už tieto artikly s obsahom recyklovanej zložky. Aj stavebný materiál sa dá využívať na viackrát. Musia byť na to, samozrejme, vytvorené podmienky (ako legislatívne, tak aj naše, spotrebiteľské).

Pri búraní stavieb sa taktiež zamyslime - čo všetko je dobré a dá sa ešte využiť?

## Koľko metrov?

Kedysi sa stavali viacgeneračné domy tak, aby sa do nich zmestili viaceré generácie. Doba aj zvyky sa však menia. Byty sa zmenšujú a domy sa zväčšujú. **Koľko m<sup>2</sup> a koľko izieb však naozaj potrebujeme?** Koľko priestoru je len naplneného vecami, na ktoré padá prach a ktoré možno “raz ešte využijeme”? Koľko garáží či povál zíva prázdnotou? Je dobré sa zamyslieť nad tým, koľko priestoru skutočne potrebujeme a či nám, napríklad, nie je lepšie vonku, na slniečku v prírode. Dokedy asi budeme neustále stavať nové a nové rodinné domy s obrovskou metrážou pre 2-4 ľudí, z ktorých má každý aspoň 1 auto.?

---

<https://energetika.tzb-info.cz/energeticka-politika/24285-komunitni-energetika-pomuze-cesku-k-energeticke-nezavislosti>

<sup>156</sup> Nábytková banka Praha. Zdroj: <https://nabytkovka.cz/>

## Záhrada

Všeobecne sa hovorí, že najlepšie čo môžeme urobiť, je byť čo najviac nezávislý, nezávislá a nezávislé. Nemáme samozrejme na mysli “návrat do jaskýň” či žitie na samote pri lese (samozrejme ti v tom ani brániť nebudeme :))

Napríklad však vlastná záhradka poskytuje aspoň akú-takú nezávislosť. Nielen že si môžeme vďaka nej vypestovať vlastnú zeleninu a ovocie, ale taktiež vysadiť (tie správne) druhy stromov a lúčnych kvetov či vybudovať dažďové záhrady a zelené strechy. Prostredníctvom (uváženého) záhradkárčenia podporujeme biodiverzitu hmyzu a opelovačov napríklad stavaním včelích a hmyzích domčekov. Záhrada nám taktiež dáva možnosť zachytávať dažďovú vodu, používať šedú vodu či kompostovať. Dôležitými súčasťami záhradkárčenia sú taktiež akvapónia, hydropónia, permakultúra. Ani záhrada však nemusí byť ničím komplikovaným a strašidelným. Už len jednoduché búbky pre vtáky urobia pre prírodu veľa. Ďalej skús nepoužívať toxickú chémiu, nehrab a nepáľ lístie, nekos trávu nízko, nechávaj na záhrade staré drevo, rôzne vetvy a kamene.

Zabudnime na anglické sterilné trávniky bez života, dbajme o to, aby bol v našich záhradách život. Zabudnime na monokultúry a vysaďme lúčne kvety. Čo je zlé na trávniku zasiatom púpavami a sedmokráskami? Okrem nádherného pohľadu si zo sedmokrások môžeš spraviť čaj a púpava je úžasná výživová bomba pre včely po dlhom období zimy. Včely a iné hmyzie druhy sú pre nás nesmierne dôležité. Ak bude pokračovať úbytok opelovačov, bude aj úbytok úrody, a to veru pocítia aj milovníci anglického trávniku<sup>157</sup>.

Mnohé z tohto sa dá aplikovať aj na bývanie v bytových domoch vo forme komunitného kompostoviska, vybudovania dažďových záhrad či včelích domčekov. Takže platí, že naše mestá potrebujú budovať zeleň, vodné plochy, mokrade a menej kosiť.

## Komunity

(Nielen) Poznať svojich susedov a susedky, a tvoriť silnú komunitu ako tzv. “support system”, teda podporný systém, ktorý u nás nemá až takú dlhú tradíciu, ako napríklad v USA. Na dedine sú si ľudia “trošku bližší”, v mestách sa skôr zatvárame

---

<sup>157</sup> Ére anglických trávnikov už odzvonilo. Zdroj:

<https://www.zelenyddennik.sk/eko-tipy/item/752-ere-anglickych-travnikov-uz-odzvonilo>

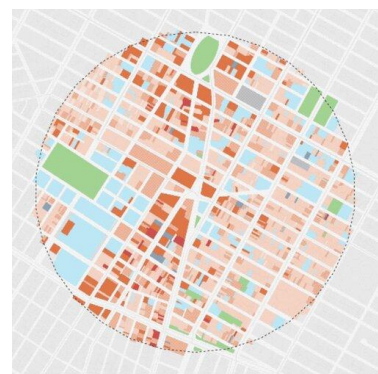
medzi 4 steny. Prospeje to aj nám. Okrem pocitu spolupatričnosti, solidarity, nám to pomôže byť tým aktívnym a zaujímavým sa človekom (aktívne občianstvo). Je veľmi dobré a vhodné zaujímať sa o ďalší rozvoj svojho okolia. Všetci predsa chceme žiť v čistých a zdravých mestách plných života, v ktorých nie sú rozpálené ulice a v ktorých nemajú prednosť automobily pred chodcami, či?

Kompostovisko, spoločné čistenie okolia či grilovačky. Aj toto je život v mestách či obciach, ktorý je pre nás ako spoločenské tvory extrémne dôležitý. Nielen pre dobrý pocit, ale aj pre samotný rozvoj či vlastnú bezpečnosť. Netvrdíme ti, že sa teraz musíš zúčastňovať každého územného či rozporového konania (ale môžeš :) Hovoríme ti ale, aby si, okrem voľby príčetného zastupiteľstva s víziou, vedel, vedela a vedelo. čo sa deje alebo čo sa bude diať. **Netreba sa báť “vytrčať”, tieto časy sú už za nami. Participácia občanov je veľmi želaná záležitosť, ktorá je veľmi prospešná pre správny rozvoj každého mesta. Neboj sa opýtať!**

## Mestá

Nielen naše mestá čaká ohromné množstvo práce kvôli výzvam, ktoré nám prináša zmena klímy, ktorú už všetci vidíme a cítime. Sucho, horúčavy, rozpálený asfalt, žiaden tieň, suchá zeleň, prašnosť (a alergie), žiadne vodné plochy a cesty plné klimatizovaných áut - nič lákavé. Každé mesto a obec musí pracovať na svojej adaptácii na zmeny, ktoré prichádzajú. **Múdre mestá majú vypracované audity a stratégie adaptácie na zmenu klímy, ktorým prispôbujú svoje územné plány a riadne informujú, a edukujú svojich obyvateľov a obyvateľky.** Opakujeme, neboj sa pýtať svojich zastupiteľiek a zastupiteľov ako chystajú mesto na takéto výzvy.

Existuje veľmi pekný koncept *15 minútového mesta*, v ktorom každý jeho obyvateľ či obyvateľka má prístup k základným mestským službám do 15 minút chôdze alebo na bicykli. Projekt takéhoto mesta je navrhnutý tak, aby pomohol urbanistickým transformáciám zameraným na prístup, aby boli také, aké ich potrebujeme: ambiciózne, inkluzívne, merateľné a efektívne implementované<sup>158</sup>.



<sup>158</sup> text + obrázok 15 minutes city. Zdroj: <https://www.15minutecity.com/about>

## Doprava

Doprava v mestách je veľmi citlivou témou, k našim automobily sa niekedy chováme snád' lepšie než k príbuzným (žmurk, žmurk) Využívať však automobil v meste nie je vždy veľmi racionálne riešenie (napríklad keď ho využívame ako dáždík v prípade dažďa). Okrem rastúcich cien za pohonné hmoty a emisií s tým spojenými, je vzduch v našich mestách zamorený rôznymi škodlivými časticami. V mestách, v ktorých žijú traja zo štyroch Európanov, je hlavným zdrojom znečistenia ovzdušia cestná doprava. Vozidlá vypúšťajú znečisťujúce látky práve v našej dýchacej zóne. Deti bývajú vystavené znečistenému ovzdušiu pravidelne cestou do a zo školy a, žiaľ, aj pred školou či škôlkou, kde sa emisie z áut koncentrujú vo väčšej miere najmä v čase rannej špičky v dôsledku fenoménu „mama taxi“. Môže ísť o zvýšené koncentrácie oxidov dusíka (NO<sub>x</sub>), prachových častíc (PM<sub>10</sub>, PM<sub>2,5</sub>) a benzénu (C<sub>6</sub>H<sub>6</sub>), ktoré rovnako pochádzajú najmä z dopravy.

**Kvalitu ovzdušia** sledujú pravidelne monitorovacie stanice Slovenského hydrometeorologického ústavu (SHMÚ). Okrem iného merajú aj koncentrácie prachových častíc PM<sub>2,5</sub> – teda častíc s veľkosťou 2,5 mikrometra a menšou. Slovensko patrí spolu s Poľskom, Českom a Maďarskom ku krajinám s najviac znečisteným ovzduším v EÚ. Dlhodobo prekračujeme predovšetkým limity znečistenia prachovými časticami. Ľudia s astmou, alergiou a chronickou obštrukčnou chorobou pľúc sú prví, ktorí takéto zmeny pocítia. Kvalita ovzdušia určuje, ako astmatici a alergici zvládnu deň. Merania pritom ukazujú, že ani jedno zo slovenských miest nedosahuje potrebnú kvalitu ovzdušia. Mestá, ktoré majú najmenej znečistený vzduch – Bratislava, Malacky a Senica prekračujú prijateľnú normu WHO dvoj až trojnásobne. Väčšina slovenských miest prekračovala limit troj až pätnásobne<sup>159</sup>. Znova tak ideme sami proti sebe.

Samozrejme, nie každý má možnosť „žiť“ či fungovať bez auta, minimalizácia jeho využívania je však na pováženie. Je dôležité, aby naše mestá aktívne podporovali rozvoj iných možností dopravy. Okrem pozornosti venovanej cyklo doprave a verejnej doprave je tiež dôležité vybudovaním chodníkov tak, aby sa kráčajúci ľudia cítili bezpečne. Budovanie siete nabíjačiek taktiež stojí za zmienku..

---

<sup>159</sup> Neskutočné, čo DÝCHAME: Tieto slovenské MESTÁ sú na tom NAJHORŠIE, poplach pre ASTMATIKOV. Zdroj:

<https://vysetrenie.zoznam.sk/cl/1000663/2306623/Neskutocne--co-DYCHAME--Tieto-slovenske-MESTA-su-na-tom-NAJHORSIE--poplach-pre-ASTMATIKOV>

## Elektro, vodík, hybrid alebo...

Existuje viacero štúdií, ktoré porovnávajú dopad na životné prostredie rôznych prostriedkov na prepravu. Ak potrebuješ automobil a máš možnosť nabíjať si elektromobil, tak v takejto situácii je najrozumnejšie siahnuť po elektromobile. Nečakajme na vodík, rozmýšľajme čo môžeme urobiť inak už teraz :) Nezabúdajme, prosím, že tu máme ešte **leteckú a námornú dopravu**, pričom nákladné lode znečisťujú vzduch viac ako miliardy áut. Každý tretí deň stroskotá na mori loď s hmotnosťou vyše 300 ton. Dokument *Morská slepota – Skutočná cena lodnej dopravy* odhaľuje negatívny dosah konzumnej spoločnosti na životné prostredie a na ekosystém. Tvorcovia filmu tvrdia, že ročne znečistí oceány až 150-tisíc ton uniknutej ropy z nákladných lodí a každá loď denne spáli približne 200 ton nečistého paliva.

## Podujatia a sviatky, život a zážitky

Najlepšia investícia je, okrem nášho vzdelania, do vzťahov a zážitkov. Zakúpené predmety nás síce tešia, no veľmi rýchlo si na ne zvykneme a budú sa nám žiadať iné. Ak už chceme naozaj niečo kúpiť, dobrý nápad je určite nákup z druhej ruky, nielen v bazároch ale i v “reuse” centrách, v ktorých nájdeš množstvo nových, čistých i značkových vecí. Taktiež znova pripomenieme, že je oveľa lepšie využívať služby namiesto nákupu ďalších a ďalších predmetov.

Balenie darčiekov do novín či látok je oveľa väčšia zábava ako kúpa taštičiek či ďalšieho baliaceho papiera. Využívať materiály a predmety, ktoré už máme k dispozícii nie len šetrí naše peňaženky (a planétu!) ale i podporuje našu fantáziu. **Ručne vyrobený alebo namaľovaný dar má väčšiu hodnotu než čokoľvek iné.**

Mnohí a mnohé z nás majú návyk nosiť, najmä deťom, darčeky blízkym pri každej návšteve. V zásade zväčša len preto, lebo “sa to patrí”. Dietka sú tak navyknuté na nekonečné množstvo darčiekov a veľmi ťažko sa im hľadá či uvedomuje ich hodnota, nehovoriac o tom, ako dlho sa potom dokážu sústrediť na 1 vec. Taktiež si zvykajú na množstvá darov, ktoré si nájdú pod stromčekom či dostanú pri každom sviatku. Darčeky bývajú v prevažnej miere nové, i keď sa hračky i knihy dajú veľmi komfortne zohnať z druhej ruky. Kým darčeky časom strácajú na svojej hodnote, čas strávený s našimi blízkymi (bez sledovania telefónov či televízie) je nezaplatenie.

Ľudia majú tendenciu pamätať si zážitky jasnejšie, keď sú, okrem iných faktorov, spojené so silnými emóciami. Tieto spomienky môžu priamo ovplyvniť naše správanie, akými sú napríklad interakcia s ostatnými alebo nákupné rozhodnutia. Výskum tiež naznačuje, že ľudia si nie vždy pamätajú svoje skúsenosti presne tak, ako sa stali. Častokrát si tieto momenty prikrášľujeme, aby náš život obohacovali ešte viac. Primárnym cieľom zážitkov a skúseností je zlepšenie kvality nášho života<sup>160</sup>. Dopriavaním si zážitkov a skúseností si teda, jednoducho povedané, zlepšujeme život :)

## V práci

I keď sa doma k zdrojom, nástrojom, k sebe či odpadu správame aspoň ako-tak zodpovedne, takéto správanie nám na pracovisku často chýba. K energiám či vode pristupujeme, akoby boli zadarmo. Otvára sa nám tu teda ďalší bod na zamyslenie.

Ako si ale v práci vytvoriť podmienky na udržateľnejší život? Našťastie sme si na predchádzajúcich stranách predstavili množstvo princípov, ktoré sa, samozrejme, dajú aplikovať aj v práci.

Ako teda na “zelené pracovisko”? Od využívania obnoviteľných energií, cez ich šetrenie (voda a perlátory, splachovacie tlačidlá na toaletách) až po hygienu a mikrovláknové utierky, ktoré sa používajú pri upratovaní. Pozornosť si zaslúži aj šetrenie energií vypínaním spotrebičov alebo tzv. “paperless office” (tj. kancelária bez papiera). Taktiež môže byť riešením inštalácia senzorov na svetlá, ktoré nahradia manuálne ovládanie.

Čo sa množstva spotrebovaného papiera týka, existuje veľa možností, ako ušetriť pri tlačení dokumentov. Umiestnenie košov na triedený odpad na chodbách namiesto košov pri každom pracovnom stole dokázateľne znižuje tvorbu odpadu. V kuchynke sa zaobídeme bez jednorazových pohárikov či príborov. Taktiež je zdravé mať na pracovisku množstvo zelene a pokiaľ hľadáme rovnováhu, stres znižuje napríklad i prítomnosť domácich miláčikov :)

Kapitola sama o sebe je klimatizácia - niekomu je stále zima a niekomu zasa stále teplo. Nie nadarmo existujú tabuľky na optimálne teploty na pracoviskách. Použi ich! K

---

<sup>160</sup> *The Experience Part 1: Defining and Understanding the Psychology of Experiences*. Zdroj: <https://www.linkedin.com/pulse/experience-part-1-defining-understanding-psychology-kaitlyn-riddle>



tomu si vyhládaj čo-to o ergonómii či sedavom spôsobe života :) a v kancelárii sa ti bude “dýchať” ľahšie.

S pracoviskom sú taktiež spojené časté nákupy. V tomto prípade sa dá plytvanie znížiť napríklad zaobstaraním repasovanej techniky- EÚ publikovala návod na tzv. “zelené verejné obstarávanie”, kde sa nachádza množstvo ďalších tipov. Taktiež sme už spomínali tzv. “sociálne podnikanie” a dopad spoločností a podnikov v komunitách, v ktorých pôsobia. Pozri sa na to, aký benefit môže tvoja spoločnosť priniesť mestu či ľuďom v susedstve. Tak ako je potrebné podporovať *aktívne občianstvo*, potrebujeme podporovať aj aktívne a sociálne spoločnosti s bezpečnými pracovnými podmienkami a riadnym mzdovým ohodnotením.

### Človek aktívny

Každý človek má rovnakú možnosť ovplyvniť dianie v spoločnosti, v ktorej žije. Občianskej participácii je nevyhnutné pripisovať dôležitosť v každodennom živote ľudí, pretože zahŕňa aktívnu účasť na verejnom rozhodovaní a riešení problémov. Ľuďom je potrebné poskytnúť priestor, aby sa prejavili a dokázali, čo v nich je. Podľa ľuďom pomocnú ruku, aby nadobudli pocit užitočnosti a aby vedeli, že úsilie, ktoré vynaložili na riešenie daných záležitostí nebolo zbytočné. Napríklad, aby sa s konkrétnym mestom alebo obcou, v ktorých žijú identifikovali ako občania a občianky, a nezostali len ako obyvatelia a obyvateľky. **Aktívny občan a občianka sú pre samosprávu dôležití.** Môžu ju upozorňovať na nedostatky, navrhovať riešenia, kontrolovať výkon samosprávy či prácu volených zástupcov. Podieľať sa na tvorbe strategických dokumentov daného mesta alebo obce svojimi návrhmi, pretože dokumenty prijaté samosprávou priamo ovplyvňujú kvalitu života ľudí, ktorí žijú v konkrétnej obci alebo meste. Dôležité je aj zapájanie sa do aktivít organizovaných rôznymi inštitúciami. Aj týmto spôsobom je možné získavať nové informácie a tiež sa učiť ako byť aktívny, aktívna a aktívne, pretože k aktívnemu občianstvu je potrebné ľudí vychovávať<sup>161</sup>.

---

<sup>161</sup> Aktívne občianstvo je jeden zo spôsobov ako rozhodovať o lepšej budúcnosti nie len pre seba !  
Zdroj:

<https://epale.ec.europa.eu/cs/node/36186>

1. „Osobne zodpovedný občan a občianka“, ktorí sú vzdelaní najmä v oblasti individuálnych práv a povinností (napríklad občan – volič, občianka – volička),

2. „Účastník a účastníčka“, ktorí majú vedomosti o participatívnych štruktúrach a právach, aktívne využívajú možnosti účasti v existujúcich štruktúrach, vrátane plánovania a poskytovania služieb (napríklad iniciuje a podpisuje petície),

3. „Ľudia - občania a občianky - orientovaní a orientované na spravodlivosť“ a sú vzdelaní, a vzdelané v oblasti kolektívnych práv, s vysokou úrovňou politickej a sociálnej zodpovednosti, zaoberajúci a zaoberajúce sa otázkami sociálnej spravodlivosti a rovnosti, spochybňujúci a spochybňujúce mocenské vzťahy, podporujúci a podporujúce sociálnu solidaritu a sociálnu spravodlivosť, a to na miestnej úrovni aj mimo nej, berúci a berúce do úvahy globálny kontext.

Idealisticky by sme mohli povedať, že byť občanom a občiankou je vysokou politickou a etickou zodpovednosťou. Znamená to, že by sme mali byť ostražití, keď sa jedná o morálne štandardy krajiny či slobody a práva nielen nás samých, ale aj našich spoluobčanov a spoluobčianok. A to nezávisle od toho, či s nimi súhlasíme, alebo nie. Občianstvo tiež znamená zodpovedný prístup k možnostiam ovplyvňovať dianie a stav krajiny. Práve tu má každý, každá a každé možnosť využiť svoju moc a privilégium v plnej sile. Aktívne občianstvo sa môže začínať pri rozhodnutí ísť voliť, je ním aj kampaň na skrášlenie ulice či vzdelávanie mládeže o demokratických hodnotách. Najmä v nových demokraciách je aktívne občianstvo jedným z najdôležitejších faktorov pre zdravé napredovanie spoločnosti<sup>162</sup>.

Aktívne občianstvo má mnoho podôb. Komunitné swapy, čistenie okolia alebo darovanie svojho času a nadania organizácii, inštitúcii alebo neziskovke. Takže či už vieš fotiť, písať, točiť videá, alebo vieš ponúknuť svoje šikovné ruky, určite sa v tvojom okolí nachádza občianske združenie, ktoré ťa rado uvíta :)

Volieť a byť volený a volená je skvelá možnosť pre každého aktívneho občana či občianku. Nebojme sa pracovať pre mesto, pracovať v prospech ľudí či planéty. Je to

---

<sup>162</sup> Pontis Digest 1|2018 Zdroj: <https://www.nadaciapontis.sk/data/files/Pontis%20Digest/Pontis%20Digest%20Aktivne%20Obcianstvo%202018-01.pdf>

skvelá vec! Rovnako, ako účasť na proteste. Na Slovensku sa státia s plagátmi na ulici ešte trochu bojíme (ale čo nie je, môže byť). Ak nechceš byť videný, videná a videné, a trápi ťa otázka budúcnosti a klimatickej krízy, tak určite nájdeš organizáciu, ktorá je v súlade s твоjim nastavením. Takže či už je to mestský útulok s mačkami a psami, organizácie ako Greenpeace, Znepokojené matky, Baterkáreň alebo Očami prírody, určite sa tvoje nadšenie a láska k prírode zídu :)

### Každý deň 1 dobrý skutok

**Starajme sa o svoje okolie, o budúcnosť, o svojich blízkych, starajme sa o seba.** Zmena klímy je ťažká téma a nie každý z nás dokáže ťažšie témy rýchlo spracovať (terapeut do každej rodiny). Dobrovoľníčenie alebo venovanie svojho času a energie iným ťa v rámci tvojho vlastného rastu posunie o milión krokov vpred. Naučíš sa nebyť sebecký, naučíš sa myslieť viac na iných. Okrem všetkých možných výhod dobrovoľníčenia (dobrovoľnícke činnosti sú všeobecne prospešné nielen pre komunitu a prijímajúcu organizáciu, ale aj pre jednotlivcov), robenie dobrých skutkov ako takých je jednoducho neskutočne zdravé.

V rámci fyzického zdravia môžeš začať taktiež zhlboka dýchať (aspoň raz za hodinku sa zastav a zhlboka sa nadýchni a narátaj do 5), môžeš meditovať či praktizovať “mindfulness”.

### Staraj sa o seba :)

Naše mentálne zdravie je rovnako dôležité ako to fyzické zdravie. Dopraj si zdravie a spokojnosť, dopraj si život na zdravej planéte plnej fauny, flóry, s čistým vzduchom, moriami i riekami, ktoré sú plné života. **Príroda si bez nás poradí, my bez nej nie :)**

## Záver

V online verzii bude tento náš slovníček pod neustálym drobnohľadom. Prijímame akúkoľvek spätnú väzbu a budeme sa, samozrejme, vždy snažiť o to, aby poskytoval vhodné zdroje a informácie. Prosíme ťa ale, aby si ho nebral, nebrala a nebralo ako mantru, ani ako príkaz “žiť inak”. Slovník je tu na to, aby otvoril mnohé otázky a poukázal na mnohé témy. Nie je ich ale schopný všetky vyriešiť. Život nie je jednoduchý a jednoduché či rýchle riešenia síce dobre a lákavo znejú, nie sú však reálne. Tento Slovníček ťa má inšpirovať, nasmerovať, možno prepojiť s podobne zmýšľajúcimi ľuďmi (pozor ale na bubliny na sociálnych sieťach, na mnohé argumentačné fauly, na kopec kognitívnych skreslení či na Dunnig-Kruegerov efekt). Možno ťa slovník nakopne k ďalšiemu štúdiu.

**Za čo ti ale nesmierne ďakujeme je, že si Slovníku venoval, venovala a venovalo svoj čas. Nech ťa nezastaví “flight or fight” reakcia či klimatický žiaľ. Nech si súčasťou riešenia k udržateľnej budúcnosti.**

# O autorkách

## **Simona Hlávačová**

Záleží mi na pozitívnom dopade aktivít, ideálne je ich spájať s pomocou a podporou druhých. Pretože len spolu sme silnejší. Som idealista, humanista, verím v rovnosť, ľudskosť a spravodlivosť. Politika a aktivizmus sú dôležitou súčasťou môjho života.

## **Janaka Reháková**

Viem sa nadchnúť pre pranie či upratovanie a milujem prekarbonát. Rada ľuďom vysvetľujem, ako žiť udržateľnejšie. Lúbim pomáhať a motivovať ľudí na ich ceste. V Baterkárni sa okrem iného sústredím na vzdelávanie dospelých, ale najmä detí. Tvorím učebné moduly, som skúsený speaker (aka standupista).

## **Zuzana Šutová**

Mama, minimalistka, a knihomoľka, ktorá svoju radosť nachádza v dobrovoľnej skromnosti a snaží sa žiť udržateľne a inšpirovať aj iných, ako na to, keď máte doma deti.