

květen - červen 2020

# párek



ZERO  
WASTE

párek

časopis Knihovny města Ostravy, p. o.

č. 5 - 6., 2020

ročník XX.

šéfredaktor: Bohdan Volejníček

grafika: Bohdan Volejníček,

Anežka Chudejová

korektury: Šárka Kuligová

email: [parek.kmo@gmail.com](mailto:parek.kmo@gmail.com)

**KNIHOVNA!!!**

za vším hledej knihu...

# menu

<b>Entrée</b>	<b>4</b>
<b>Recenze:</b>	
<b><i>Šikmý kostel</i></b>	<b>5</b>
<b><i>Vděk</i></b>	<b>7</b>
<b><i>Cop</i></b>	<b>9</b>
<b>Zero Waste</b>	<b>11</b>
<b>Služba Odložení dokumentu</b>	<b>22</b>

# entrée

**Myslím, že už není na světě nikdo, kdo by neslyšel o koronaviru. Otázka je, jestli má ještě smysl o něm psát. Možná už všem podobné zprávy lezou krkem. I přesto si dovolím přispět svou troškou do mlýna.**

**Knihovna města Ostravy byla pro veřejnost (čtenářstvo) uzavřena v pátek 13. března. Den předtím byl vyhlášen nouzový stav, počet čtenářských návštěv v Ústřední knihovně – půjčovně pro dospělé dosáhl téměř dvojnásobku.**

**KMO otevřela v omezeném režimu 4. 5. formou výdejních okének. Nicméně, dle počtu lidí ve frontě, vítězí okénka, vydávající zlatavý mok.**

**Doma už není co uklízet, naučili jsme se nové recepty, spousta lidí byla hozena do vody jménem home office nebo dostali nucené volno. Potvrdilo se rčení „zlaté české ručičky“. Kdo nešil, jako by nebyl.**

**Planeta si oddechla, snížení emisí bylo viditelné na družicových snímcích. Spotřeba vody bezesporu stoupla, stejně jako spotřeba dezinfekce.**

**Svět se obrátil vzhůru nohama. Je jen na nás, jak s novými možnostmi naložíme. Kéž bychom se poučili a planetě Zemi odlehčili. Inspirovat se můžete v novém „zero waste“ Párku.**

**Příjemné a pohodové čtení přeje**

**Anežka Chudejová**

# Šikmý kostel

recenze

## Karin Lednická

text: Šárka Netolická

„Románová kronika ztraceného města léta 1894 – 1921“ - tak zní podtitul nedávno vydaného románového debutu spisovatelky a nakladatelky, karvinské rodačky, Karin Lednické. A hned se o něm mluví jako o žhavém kandidátovi na letošní bestseller – proč, to se v nadcházejících řádcích budu snažit přiblížit. Kniha poutavě vypráví nezasvěceným už dnes neznámý příběh několika obyvatel jedné původně pastevecké vsi jménem Karwiná („w“ je autorkou přidáno z důvodu poukázání na tradiční dvojjazyčnost regionu). Nejde však o dnešní Karvinou, ale o místo, které je nyní na mapách označované jako Karviná – Doly. Málokdo už si vzpomene, že v nynější pusté krajině kdysi pulsovalo dvacetitisícové město, kam lidé přicházeli ze všech koutů země za dobrým výdělkem a štěstím. Jen ten šikmý kostel sv. Petra z Alkantary tam do dnešních dnů nakřivo trčí jako němý svědek věcí dávno uplynulých...

Barbora, Ludwik, Julka, Barka, čtyři hlavní hrdinové. Jejich životní peripetie sledujeme od roku 1894, kdy do všech osudů vtrhne tragédie v podobě karvinského důlního neštěstí. Autorka citlivě vykresluje jejich následnou pouť životem – uvědomme si, že postavy knihy zastihujeme



před (s Nohavicou řečeno) „celým krásným dvacátým stoletím.“ Co považuji za mimořádně cenné na této knize je fakt, že reflektuje mj. velmi poučeně (sama autorka mluví o několikaleté práci s historickými prameny) česko – polský konflikt, tedy poválečné spory o Těšínsko. Lednické se skvěle podařilo vykreslit atmosféru vícejazyčné oblasti, která je najednou zmítána nacionalistickými bitkami. A tak zatímco v Čechách se slaví zrod nové republiky, na Karvinsku umírají lidé. Dodnes jakoby tato část našich dějin byla většině národa neznámá. Je skvělé, že se objevila kniha, která přidala další dílek do mozaiky všeobecného poznání historie našeho regionu a k počtě jeho obyvatel, jejichž životy byly, autorčinými slovy, opakovaně vykořeňovány.



**LEDNICKÁ, Karin. Šikmý kostel : románová kronika ztraceného města : léta 1894-1921.**

**Ostrava: Bílá vrána, 2020. 398 stran.**

## Delphine de Vigan

text: Šárka Kuligová

Už vás někdy napadlo, jak důležitá jsou slova, jak nepostradatelná je řeč? Určitě ano. Minimálně ve chvílích, kdy jste vlivem nějaké nemoci dočasně přišli o hlas nebo když vám třeba při skypeování vypadl zvuk a viděli jste jen mimiku a gestikulaci partnera. Rázem byla komunikace těžší.

V novele francouzské autorky ve výborném překladu Alexandry Pflimplové se před námi rozvíjí příběh Michele Seldové, nazývané Miška, která se musí smiřovat se svou slábnoucí schopností komunikovat s ostatními. V důsledku afázie – poruchy řečových schopností – ji pomalu zrazuje řeč i paměť. Ta, která působila na pozici korektorky v novinách a celý svůj profesní život pracovala se slovy a větami, v nichž objevila i seběmenší chybičku, slova najednou ztrácí a přichází o ně.

Příběh je vyprávěn Miščinou mladou přítelkyní Marií, o niž se Miška jako sousedka starala už od jejího dětství a u níž dívka vždy našla více pochopení a péče než doma. Druhým vypravěčem je pak Jérôme, logoped z domova pro seniory, kam Miška nakonec musela poté, co kromě problémů s řečí došlo i k poruchám hybnosti. Oba vypravěči se, ač se neznají a jejich cesty se spojí až v závěru knihy, shodnou na tom, že síla Miščiny osobnosti, míra její empatie a zájmu o osudy druhých není nijak závislá na jejím zhoršujícím se zdravotním stavu. Naopak – Miška dokáže najít i náznaky skryté pod povrchem povídání si s Marií či s Jérômem, dokáže

rozluštit pocity a nálady, dokáže nabídnout řešení či drobnou, ale důraznou radu.

Tak nakonec logoped, který neměl příliš šťastně nastavený vztah se svým otcem, místo pouhého procvičování řečových dovedností s klientkou Miškou její zásluhou řeší i svou osobní situaci. A Marie, která otěhotní, ale nemůže se plně opřít o pochopení a pomoc partnera, otce dítěte, také nachází útěchu při svých návštěvách domova pro seniory právě u Mišky, své dlouholeté životní společnice.

Největší úkol však má Miška sama pro sebe: najít rodinu, která jí kdysi poskytla domov a útěchu poté, co její vlastní židovská rodina zahynula v koncentračním táboře. To sice může provést také jen pomocí svých přátel Marie a Jérôma, ale síla toho přání je pouze a jen v ní, v její touze poděkovat lidem, kteří si to tolik zaslouží.

Slova jsou velmi důležitá, ale jak ukazuje tato kniha, nejsou někdy nezbytně nutná. Často se při čtení zasmějete – Miška si časem víc a více komicky plete slůvka jak po zvukové, tak po významové stránce. A pak zvažníte, to když slova zdaleka nedokážou postihnout pravou emoční hloubku vztahu mezi lidmi, a je možné si porozumět i bez dlouhých řečí.

Tento příběh je křehký i silný zároveň. Sáhnete po knize a nechte si ho vyprávět.



VIGAN, Delphine de. Vděk

Praha: Odeon, 2019. 152 stran



## Laetitia Colombani

text: Irena Šťastná

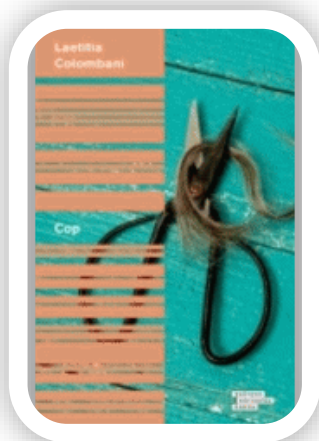
Francouzka střední generace Laetitia Colombani má za sebou profesi režisérky a scénáristky. Do literatury proniká prvně románem Cop a bezprostředně na sebe strhává pozornost. Nakladatelství Odeon, které působí nyní již pod vydavatelskou společností Euromedia Group, přineslo českému čtenáři tuto prvotinu jen rok po vydání ve Francii.

Tři prameny do sebe splétané tvoří tři hrdinky. Existují v Kanadě, Indii a Sicílii. Všechny je prováže skutečně doslovně téma vlasů. Zásadnější linku prózy ovšem formuje téma ženy. Hlavní ženské postavy si dokáží vyvzdorovat změnu či zvrát a následně respekt. Svou výlučnost získají v důsledku tlaku zvnějšku.

Přestože je jedna hlavní postava v nejnižší indické společenské vrstvě, vzepře se a prchá, neboť nechce, aby stejný osud potkal její dceru. Další z žen, tentokrát sicilská, boří odlišný stereotyp. Jako dvacetiletá se nezálekně čelí pozice v rodinné firmě a odvážného obchodního tahu ve spolupráci s cizincem. Do třetice se čtenář ocitá mezi kanadskými právníky, ve velice dravém a výhradně mužském prostředí. Chce-li zde žena uspět, musí akceptovat totožně silové praktiky. To ovšem nelze praktikovat za všech okol-

ností, tím spíše, stane-li se vaším novým nejbližším rakovina.

Čtenář může zvolit střídání tří prostředí a tří příběhů, nebo držet linii vždy jen jednoho příběhu a sledovat ten vybraný od počátku do konce navzdory formální struktuře knihy. Ať už tak, či onak, Colombani umí zdárně držet dynamiku textu a daří se jí nebýt schematická.



COLOMBANI, Laetitia. Cop.  
Praha: Odeon, 2018. 193 stran.

# Zero Waste

text: Bohdan BoboKing Volejníček

Současná pandemie koronaviru Covid-19 zasáhla skutečně každého na této planetě. Nemyslí se tím jen přímo nákazou, ale jako důsledek různých zdravotních, ekonomických, či bezpečnostních opatření. Díky tomu si ne jeden z nás pokládá otázku, odkud se vzal ten divný virus? Skutečnou odpověď nikdo nezná, takže jako vždy se objevují hromady konspiračních teorií, které se díky internetu šíří po světě ještě rychleji než samotný Covid-19. Od klasických teorií, že je to trest boží za naše bezbožné chování, přes spiknutí slavného miliardáře Billa Gatese, který prý má protilék a pandemií spustil pro astronomické zisky z jeho prodeje, až po teorie o šíření skrze nové komunikační sítě 5G, či klasická teorie o biologické zbrani Číny nebo USA. Nejsem zastáncem takových teorií, ale kdybych si měl vybrat jednu, tak asi osvědčenou, že naše zamoření přírody škodlivými látkami či odpady dosáhlo už mezní hranice, a tak se „Matka příroda“ rozhodla s tím něco udělat. Však těch zpráv, jak se do zamořených přístavů vrátily po desetiletích ryby, nebo jak v některých aglomeracích je opět vidět modrá obloha, protože zmizel permanentní smog z průmyslu a dopravy, jsou hromady.

Podívejme se na pár faktů z posledních let:

Ročně se počet obyvatel planety zvýší o cca 90 milionů. Pro jejich životní místo a stravu se musí vykácat 7,3 milionů hektarů lesů a porostů (což je rozloha Česka). Každou minutu se prodá ve světě 1 000 000 plastových lahví. Evropa recykluje maximálně 1/3 plastů. V oceánech a mořích skončí střízlivým odha-

dem ročně 8 000 000 tun odpadů. V žaludcích 90% mořských ptáků a ryb se našel plast. Američan spotřebuje v průměru 600 litrů vody denně. Jen 50% z ní pak projde čističkou. Každý občan ČR v roce 2016 vyprodukoval 531 kg komunálního odpadu. V Česku se vyhodí 800 000 tun oblečení a textilu ročně. Celková míra recyklace textilu na světě je 1 % z nějakých 100 miliard vyrobených kusů oblečení. Třetina vyprodukovaných potravin na světě skončí v odpadu. V drtivé většině jsou zdravotně nezávadné. Průměrně každý Čech ročně koupí 785 kg potravin, a z toho 200 kg vyhodí.

Jednou z možných cest, jak každý z nás tento vývoj může zvrátit, je systém Zero Waste.

Co to je Zero Waste?

Zero Waste, nebo také česky Život bez odpadů, je označení pro životní styl, který podporuje opětovné využívání všech zdrojů bez tvorby odpadů, jejich skládkování nebo jejich spalování. Tato filosofie říká, že všechny zdroje by měly být využívány opětovně stejně, jako se tomu děje v přírodě.

Zásady života bez odpadů

Autorka Bea Johnson ve své knize Domácnost bez odpadu uvádí pět kroků, kterými by se měla řídit domácnost, která chce výrazně snížit své odpady a tedy také negativní vliv na Zemi:

**Krok 1: Zamítnout (co nepotřebujeme)**

**Krok 2: Zredukovat (co potřebujeme a nemůžeme zamítnout)**

**Krok 3: Zužítkovat (co spotřebováváme a nemůžeme zamítnout nebo zredukovat)**

**Krok 4: Zrecyklovat (co nemůžeme zamítnout, zredukovat nebo zužítkovat)**

**Krok 5: Zkompostovat (zbytek)**

Zdroj: [cz.wikipedia.org](http://cz.wikipedia.org)

## **Pár knižních tipů z naší knihovny, které vám s tímto programem mohou pomoci**



Obsah	
Předmluva nakladatele	11
Úvod	13
Zásady 5Z a pozitivita života bez odpadu	23
Kuchyně a nakupování potravin	43
Koupelna, hygiena, kosmetika a zdraví	77
Ložnice a šatník	107
Domácí práce, úklid a údržba	125
Pracovna a nevyžádaná pošta	145
Děti a škola	161
Svátky a dárky	183
Mimo domov a na cestách	205
Zapojte se	219
Budoucnost bezodpadové společnosti	227
Poděkování	233
Zdroje	234
Rejstřík	249

### **Domácnost bez odpadu : jak si zásadně zjednodušit život snížením produkce odpadu**

#### **Bea Johnsonová**

Jak si zásadně zjednodušit život snížením produkce odpadu. Bee Johnson se podařilo svou knihou vyvolat v západním světě pěkné haló. Stále větší počet lidí si začíná všimnout toho, že smysl života není v tom, co vlastníme. Dochází nám, že čím víc vlastníme, tím méně svobodní jsme - čím víc nakupujeme, tím více je třeba vydělávat a čím více věcí máme, tím více strachu zpravidla pocítujeme. Všimáme si, že moře odpadu, které je důsledkem našeho dnešního životního stylu, ničí planetu a lidské zdraví. Beinou knihou jsme dostali návod, jak na to. O popularitě knihy svědčí nejenom vyprodané sály na Beiných přednáškách, ale i to, že její vydání zařizují ve většině zemí sami fanoušci. Kniha je vlastně znovuobjevováním toho, v čem mnozí z nás vyrůstali. Je ale hlavně dokonalým manuálem, příručkou, která vás provede všemi podstatnými oblastmi života tak, že nezůstane kámen na kameni. Čím



víc se myšlenkám v knize otevřete, tím víc se může proměnit váš život - od vydělávání na život směrem k životu.

(sign.: 3-7.6017)

### Reakce čtenářů na databazeknih.cz:

*Na knihu jsem se dlouho těšila a nezklamala mne. O bezobalový způsob života se již nějakou dobu zajímám a tak jsem už věděla dost věcí, o kterých se v knize píše. Přesto stojí za přečtení. Autorka popisuje každodenní život své rodiny, věci, které vlastní a proč, dává spoustu užitečných návodů. (Wikira)*



Úvod	>> 5
1. Pár rad na začátek	>> 18
2. Třídím, třídíš, třídíme	>> 24
3. Tajemství plného koše	>> 30
4. Startovací balíček aneb příruční zavazadla na vaši bezobalovou cestu	>> 40
5. Kam na nákup?	>> 50
6. Kouzlo upcyclace aneb pokud ještě nemusíš recyklovat, upcycluj!	>> 60
7. Žížaly do každé rodiny aneb kapitola o kompostu	>> 68
8. Co zůstalo pod pokličkou? Nic!	>> 76
9. Kosmetika bez obalu? No to snad nemyslíte vážně!	>> 110
10. Máme rádi zvířata	>> 138
11. Nakupování, cestování a další koníčky	>> 146
12. Po roce máme tu zas Vánoce	>> 162
13. Hody, hody doprovody, dejte vejce malovaný...	>> 170
14. Svatby a další větší oslavy	>> 174
15. Máma má Emu, Ema má mámu	>> 178
16. Zkušební týden aneb směle kupředu!	>> 188
17. Pohádka na konec	>> 194
Užitečné odkazy	>> 202
Zdroje	>> 205

## Bez obalu : jak žít zero waste

Barbora Tlustá

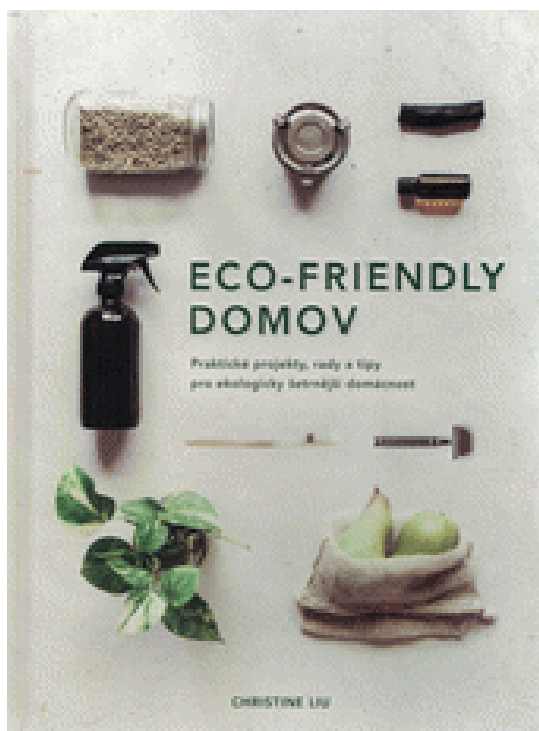
První česká kniha o životním stylu zero waste! Tato knížka je pro všechny, kteří by zero waste chtěli vyzkoušet, ale zatím neví, jak na to. Ukáže vám, jak do života postupně zavádět změny, které vám pomůžou omezit produkci

odpadu, odmítnout zbytečný přebytek, začít žít udržitelně a uvědoměle, zdravě, kreativně a v klidu. Heslem této knihy je: zavádějte změny do života tak, abyste z nich měli radost. Zero waste znamená nulový odpad. Znamená to žít bez odpadu, udržitelným způsobem, být šetrný k životnímu prostředí, k místu, kde žijeme a chceme žít i nadále. Přemýšleli jste někdy nad tím, kolik odpadu vyprodukuje? Kolik čeho kupujete, kolik obalů pak vyhodíte? Máte pocit, že toho doma máte prostě moc? Zkuste zero waste! Autorka Barbora Tlustá se s vámi podělí o zkušenosti, které na své zero waste cestě získala – a že jich je! Knížka vás krok za krokem provede základy zero waste, zjistíte, proč je lepší omezit odpad než recyklovat a jak toho docílit.

(sig.: 2-6.13360)

Reakce čtenářů na databazeknih.cz:

*Podle mě naprosto skvělá kniha, jak co nejvíce šetřit přírodu. Určitě doporučuji. Měli by si to povinně přečíst všichni na této planetě! (LiKa00)*



## Obsah

---

<b>10 Obýtvák</b>	<b>102 Koupelna</b>
12 Minimalismus	104 Péče o zuby
18 Spotřeba energie	110 Péče o tělo
24 Vybavení	118 Péče o vlasy
30 Pokojové rostliny	128 Spotřeba vody
<b>36 Kuchyně</b>	134 Čisticí prostředky
38 Ekologické potraviny	<b>142 Před prahem</b>
46 Rostlinná strava	144 Zelené pracoviště
56 Odpad z jídla	146 Stravování mimo domov
66 Odpad z obalů	148 Vydejte se na cestu
72 Náčiní a techniky vaření	150 S chutí do toho
<b>80 Ložnice</b>	154 Závěrem
82 Šatník	156 Rejstřík
90 Oprava a další zúžitkování oděvů	159 Poděkování
96 Spánek	

## Eco-friendly domov : praktické projekty, rady a tipy pro ekologicky šetrnější domácnost

**Christine Liu**

Kniha *Eco-friendly domov* je inspirativním a praktickým průvodcem domácností dlouhodobě ohleduplnou k životnímu prostředí. Úvodní část nejprve nastíní nezbytné základy vědomého života, čímž vás jako čtenáře provede přínosy plynoucími z vašeho rozhodnutí pro udržitelnost, a vysvětluje, jak používat tuto knihu a začlenit její zásady do každodenního života. Christine Liu, bloggerka a odbornice na téma udržitelného životního stylu, s vámi projde jednotlivé místnosti vašeho domu – obýtvák, kuchyň, ložnici a koupelnu – a nabídne tipy, triky a 18 projektů představených krok za krokem, díky nimž povedete styl života s menším dopadem na životní prostředí. Ať už tak, že si vyrobíte svou vlastní zubní pastu, vydáte se na cestu obnovitelných zdrojů energie, omezíte spotřebu plastů, založíte si vlastní

bylinkovou zahradu, nebo upcyklujete staré kusy nábytku, existuje mnoho větších či menších kroků ke změně.

(3-7.6671)

Reakce čtenářů na databazeknih.cz:

*Velmi dobrý a přehledný úvod do problematiky. Autorka přinesla stručný výtah obsáhlých návodů, které můžeme najít na různých webových stránkách. Cenný je široký záběr a možnost okamžitého praktického využití. I když ne úplně se vším bych bezvýhradně souhlasil. (Iki1)*



Obsah	
Úvod	7
<small>Pobřeží proti plasty a aplikace ReplacePlastic 8 • Proč plast představuje problém? 11 • Je plast zcela špatný? 15 • Dějiny plasty 20 • Druhy plasty 22 Řešení problému s plasty 29 • Jak knihu používat 38 • Zkratky 39</small>	
Víkendový nákup	41
Kuchyně	59
Strava	83
Péče o tělo	127
Domácnost	183
Praní	217
Děti	233
Na cestách	259
Jak šetřit ještě více plasty	273
Vzhůru do práce!	280
Rejstřík	283

## **Lepší život bez plastů : více než 300 udržitelných alternativ a nápadů, s nimiž unikneme záplavě plasty**

Miliony tun plastového odpadu, hromadící se v přírodě, patří k největším výzvám současnosti. Přitom se lze bez zdravotně závadného plasty nebo plasty s krátkou životností téměř vždy snadno obejít! V této knize jsme

sepsali všechna důležitá fakta o plastu a problémech, které způsobuje a spolu s nimi více než 300 návodů a nápadů na smysluplné omezení plastu během všedního dne.

(2-6.13746)

Reakce čtenářů na databazeknih.cz:

*Pro mě moc příjemné počtení. Jednak jsem se na začátku dozvěděla řadu zajímavých informací o plastech a jejich alternativách, jednak jsem pochytila spoustu super nápadů na domácí výrobu drogistického zboží a jídla. Vše na recypapíru. (makushenka)*



**OBSAH**

**ÚVODEM**

7 Eva Hauserová: MÓDA MINIMALISMU A MY PERMAKULTURNÍCI  
11 Rozhovor s ředitelkou Institutu cirkulární ekonomiky Sňhou Jonášovou: CIRKULÁRNÍ PŘEVRAŤ V EKONOMICKÉM MYŠLENÍ  
18 Rozhovor s Kateřinou Varhaník Wildovou: DOBROVOLNÉ NESKROMNÁ

**CIRKULÁRNÍ DOMÁCNOST**

23 JAK SI UPRAVIT BYDLENÍ NA „CIRKULÁRNÍ“  
27 Olexandra Vepřková: JAK ZAČÍT S CIRKULÁRNÍ DOMÁCNOSTÍ  
31 Alena Gajdušková: JAK BÝT ZERO WASTE  
33 Rozhovor se zakladatelkami blogu Czech Zero Waste: O ŽIVOTĚ BEZ ODPADU  
37 Alena Gajdušková: EKOLOGICKÝ ÚKLID V DOMÁCNOSTI  
42 Alena Gajdušková: PŘÍRODNÍ KOSMETIKA ZE ŠPAJZKY  
48 Alena Gajdušková: TASTE WASTE  
52 Simona Albrechtová: ČERNÉ ZLATO ZAHRADY — jak správně kompostovat  
56 Eva Hauserová: JAK SI VYMĚŇOVAT A SDÍLET VĚCI A SLUŽBY

**VELKÝ RECEPŤÁŘ UPCYKLACE**

59 PADEŠÁTKA ORIGINALNÍCH VYZKOUŠENÝCH TIPŮ, JAK VDECHNOUT NEPOTŘEBNÝM VĚCEM NOVÝ ŽIVOT  
65 Ivana Mertová: CO SE STARÝMI HADRY ANEB RECYKLACE TEXTILU  
68 Petra Krubecká: ŽIVOTNÍ CYKLUS JEDNOHO KUSU TEXTILU  
69 Petra Krubecká: VIDITELNÉ SPRÁVOVÁNÍ  
72 Jitka Preusslerová: PODOMÁČKU VYROBENÝ VERMIKOMPOSTÉR

**INSPIRACE**

74 KDE NAKUPOVAT ETICKY, UDRŽITELNĚ, EKOLOGICKY...  
75 Gabriela Marková: COMPOST\_ART  
76 Jitka Preusslerová: PÍT ČI NEPÍT, TO JE, OČ TU BĚŽÍ (fejtan)  
78 NOVINKY ZE SVĚTA PERMAKULTURY A OKOLÍ  
79 OBRAZOVÁ INSPIRACE

## **Jak žít minimalisticky : recyklace, upcycling, vědomá skromnost**

**Eva Hauserová a kolektiv**

Brožurka poskytuje přehled praktických tipů, jak produkovat minimum odpadů, vyrábět si podomáčku ekologickou drogerii a kosmetiku, komposto-



vat, hezky spravovat oblečení nebo si zařídit úsporné bydlení šetrné k přírodě. Seznámíte se s padesátkou zajímavých receptů na různé up-cyklace a dozvíte se, jak se daří zavádět cirkulární ekonomiky do běžné praxe.

(2-6.13384)

*Velkou inspiraci přinášejí rozhovory se zakladatelkami blogu Czech Zero Waste a známou alternativní ekonomkou Kateřinou Varhaník Wildovou.*



**Děláme si to doma sami 1, 2, 3 : domácí kosmetika, drogerie a lékárna : domácí tvoření od jara do zimy : herbář receptů pro domácí lékárnu, kosmetický salón i špajz**

**Alena Thomas**

Doma se dá vyrobit téměř všechno, od luxusní pésticí kosmetiky přes léčivé extrakty k prevenci běžných neduhů až po čisticí prostředky pro domácnost, které překvapí svým jednoduchým složením a zároveň nekompromisním

účinkem. Alena Thomas do obchodu moc nechodí. Jen máloco si neumí vyrobit sama. Zatímco v první knize se soustředila na domácí kosmetiku, drogerii a léčivé přípravky, v druhé rozšiřuje svůj záběr i na základní potraviny, které dennodenně nakupujeme. Odteď už nemusíme. Ze svých nákupních seznamů si laskavě škrtněte chleba, kečup, hořčici, povidla, dětské přesnídávky a spoustu dalších položek, které můžete snadno vyrobit doma, ze surovin, které budete mít pod kontrolou a bez nežádoucích aditiv či konzervantů. Kniha je koncipována cyklicky od jara do zimy, takže si výrobu budete moci lépe plánovat v souladu s přírodou. Na podzim například vyrobíte léčivé sirupy, abyste zimu přežili ve zdraví, a na jaře zase využijete vše, co právě vyraší, abyste dobili baterie.

Reakce čtenářů na databazeknih.cz:

*Úžasná kniha pro každého kdo je rád soběstačný, nemá rád zbytečný odpad, snaží se žít ekologicky bez toxinů, tak všem takovým moc doporučuju. Kniha je krásně graficky zpracovaná, je v ní plno užitečných receptů a návodů, určitě koupím i pokračování :-)* (marti7729)





<b>Obsah</b>	
Život skoro bez odpadu – co to je? .....	7
Jak na život skoro bez odpadu? .....	7
Co od této knihy očekávat a jak ji číst? .....	7
Naše bezodpadová kniha .....	8
<b>Jak to všechno začalo</b> .....	<b>9</b>
<b>Vše, co jste kdy (ne)chtěli o odpadu vědět</b> .....	<b>11</b>
Z historie (bez)odpadu .....	17
Česko a odpady .....	19
Bez odpadu, bez dopadu .....	20
Proč stojí za to žít zero waste .....	22
Bezodpadová pyramida .....	23
Zrecyklovat .....	27
Zkompostovat .....	34
Jak se životem bez odpadu začít .....	39
Bez odpadu prakticky .....	41
<b>Domov</b> .....	<b>49</b>
Bezodpadový dům a byt .....	49
Domácnost bez odpadu místnost po místnosti .....	52
Vykližeči úklid .....	59
Běžný úklid .....	64
<b>Jídlo</b> .....	<b>61</b>
Skladba jídelničky .....	67
Obalové nakupování jídla .....	70
Bezobalové nakupování jídla .....	72
Skládování potravin .....	81
Konzervování potravin .....	84
Vařit, péct a jíst bez odpadu .....	87
Zelenina, ovoce a houby .....	97
Bylinky .....	105
Pečivo .....	106
Živočišné produkty a jejich alternativy .....	108
Nápoje .....	112

## Život skoro bez odpadu : jak jej žijí holky z Czech Zero Waste

**Michaela Gajdošová, Jana Karasová, Helena Škrdlíková**

Je vůbec možné žít bez odpadu? Ano, je! Tedy skoro. Jak na to vám představí trojice autorek, které založily známý blog Czech Zero Waste o životním stylu, který snižuje negativní dopad nejen na životní prostředí, ale i na lidi v našem okolí. Poradí vám, jak s životem bez odpadu začít, jak v praxi řešit některá bezodpadová rozhodnutí, jak přistupovat k běžným činnostem po vzoru zero waste – od úklidu, vaření, oblékání, až po cestování a život s dětmi.

(2-6.13698)

Reakce čtenářů na databazeknih.cz:

*Holky sleduji na webu už dlouho a tahle kniha je mi vítaným průvodcem při minimalizaci našeho odpadu. Moc se mi líbí, že holky nabízejí různá řešení, ale nikdy nepíšou fanaticky. Vyzkoušení, zavedení nebo propagaci daného řešení v rodině nechávají s klidem a láskou na čtenáři. Díky za tuhle knihu! (Sandalkar)*

# Služba ODLOŽENÍ DOKUMENTU

## Jak na to? základní body

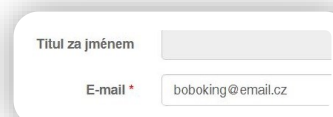
Přihlásit se do konta v katalogu <https://tritius.kmo.cz/>  
(číslo čtenáře je na vašem průkazu,  
PIN je poslední dvojčíslí data narození RRMDD)



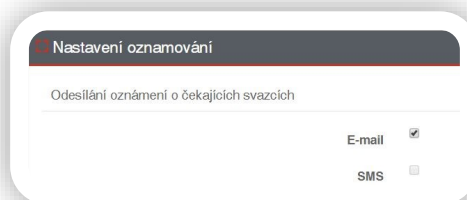
Mít platnou registraci – vidíte po přihlášení v katalogu.



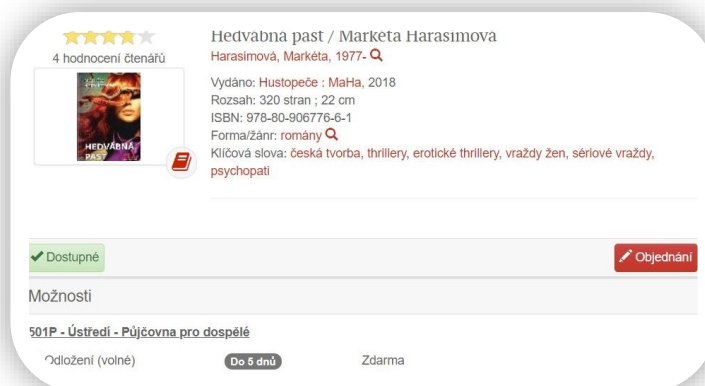
Mít v kontaktech e-mail – vidíte v Osobních údajích  
(můžete sami vložit).



Mít e-mail nastavený jako výchozí typ komunikace -  
vidíte v Nastavení – Nastavení oznamování - Odesílání  
oznámění o čekajících svazcích (můžete sami vybrat).



Najít titul, o který máte zájem. Kliknout na **OBJEDNÁNÍ** a vybrat **ODLOŽENÍ ZE SKLADU** ve vámi vybraném oddělení.



Až vám přijde e-mailem potvrzení, můžete si přijít dokumenty vyzvednout.





**„Z hlediska politiky a ekologie se ukazuje, že člověk je takový hlupák a chamtivec, že mu není pomoci.“**

**Lawrence Ferlinghetti**

**Párek slaví 20 let**

**KNIHOVNA!!!**

za vším hledej knihu...