

DECÁLOGO DE *Vida Ecológica*

Los 10 Mandamientos Ecológicos
en Nuestra Vida Diaria.



Club Naturista Alecos



ÍNDICE

Introducción.....	2
1er. Mandamiento: <i>Verás a Toda la Naturaleza, Como Parte de tí mismo</i>	4
2do. Mandamiento: <i>Amarás la Creación y Lucharás por Preservarla</i>	5
Únete a un grupo ecologista.....	9
3er Mandamiento: <i>No Contaminarás los Sitios Naturales con Basuras Inorgánicas</i>	10
4º Mandamiento: <i>Practicarás las cuatro “R’s” con Todas tus Basuras</i>	12
Reducirás.....	12
Reutilizarás.....	13
Recogerás.....	14
Reciclarás.....	14
Cómo separar nuestras basuras.....	14
¿Qué hacer con la basura orgánica?.....	16
Métodos de Composta.....	17
5º Mandamiento: <i>No Arrojarás al Drenaje Productos Químicos Contaminantes</i>	18
6º Mandamiento: <i>No Utilizarás Insecticidas Dañinos al Medio Ambiente</i>	20
7º Mandamiento: <i>Verás el Agua como el Precioso Líquido de la Vida</i>	22
La Casa Ecológica 1a. Parte.....	26
8º Mandamiento: <i>Ahorrarás Energéticos y Apoyarás la Energía Limpia</i>	27
La Casa Ecológica 2a. Parte.....	30
9º Mandamiento: <i>Evitarás Colaborar a la Sobre población</i>	31
10º Mandamiento: <i>No Contaminarás el Aire Arrojando Humos a la Atmósfera</i>	33
Glosario: Bibliografía y Organizaciones Ambientalistas.....	36

*“El Hombre es una criatura sucia
Destruyendo la tierra, el agua y el aire
Mañana puede ser demasiado tarde
Ahora es el tiempo en que debes estar consciente
La Naturaleza está desapareciendo
La muerte por polución está llegando,
¿te preocupa?”*

Extracto de “La Naturaleza Está Desapareciendo”
de John Mayall

Nota: Todo lo contenido en el presente folleto son sugerencias y opiniones acerca de los problemas ecológicos y poblacionales, que pueden ser aceptados y seguidos según el criterio de cada persona. Usted, amigo lector, puede tomar selectivamente las sugerencias que le parezcan más adecuadas, no tomar las que no considere que están a su alcance y aún rechazar aquellas con las que no estuviere de acuerdo. De cualquier manera, el objetivo más importante es despertar la conciencia ecológica tanto individual como colectiva.



*“Redes, redes que tienden los pescadores
en La Laguna*

Redes que en noches de luna

Son como encajes de obscuridad

Noches, Noches de Luna en Chapala

Canción de pescadores

Rumor de las olas que me hacen cantar,

Chapala

Son tus carbas

Como un cortejo de fantasías

Cargadas de mangos verdes

De melocotes y de sandías

Por Ocotlán sale el sol

Por Tizapán sale la luna

Y Poco a poco

La marea va subiendo

En la laguna

Chapala

Rinconcito de amor

Donde las almas

Pueden hablarse

De Tú con Dios

La luna ya se ocultó

Y se durmió

La laguna”

- “Chapala”,
canción del
Dominio Popular.



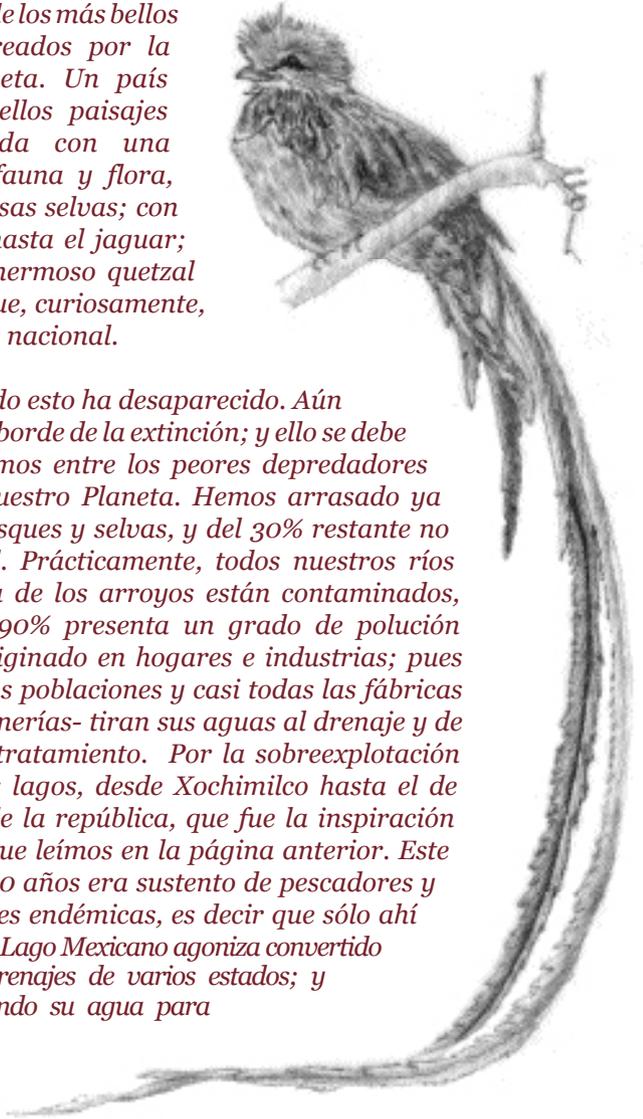
Canoas en el Lago de Chapala, alrededor del año 1930.

INTRODUCCIÓN



La República Mexicana era, hasta hace no muchos años, uno de los más bellos y abundantes lugares creados por la Naturaleza en este planeta. Un país increíblemente rico en bellos paisajes naturales llenos de vida con una asombrosa variedad de fauna y flora, enormes bosques y frondosas selvas; con animales desde el jabalí hasta el jaguar; hermosas aves, desde el hermoso quetzal hasta las águilas, de las que, curiosamente, una de ellas es el emblema nacional.

Hoy, la mayor parte de todo esto ha desaparecido. Aún el símbolo nacional está al borde de la extinción; y ello se debe a que los mexicanos estamos entre los peores depredadores del Medio Ambiente en nuestro Planeta. Hemos arrasado ya con el 70% de nuestros bosques y selvas, y del 30% restante no queda virgen ni la mitad. Prácticamente, todos nuestros ríos importantes y la mayoría de los arroyos están contaminados, a tal nivel que más del 90% presenta un grado de polución grave. Este ecocidio es originado en hogares e industrias; pues se debe a que casi todas las poblaciones y casi todas las fábricas —desde ingenios hasta refinerías— tiran sus aguas al drenaje y de ahí directo a los ríos sin tratamiento. Por la sobreexplotación estamos secando nuestros lagos, desde Xochimilco hasta el de Chapala, el más grande de la república, que fue la inspiración para la canción popular que leímos en la página anterior. Este enorme lago hace apenas 50 años era sustento de pescadores y hogar de cientos de especies endémicas, es decir que sólo ahí existían. Hoy en día el Gran Lago Mexicano agoniza convertido en cloaca de millones de drenajes de varios estados; y aún así se le sigue extrayendo su agua para surtir de líquido la ciudad de Guadalajara que día con día lo seca más.



Pero la principal razón de que estemos causando tanto deterioro es que no valoramos la Naturaleza. Y es aquí donde precisamente radica el meollo del asunto: como no la valoramos, no nos importa destruirla.

La creencia soberbia e ignorante de que el hombre debe “controlar” y “dominar” la Naturaleza, no ha hecho sino fortalecer este terrible error. Los indios americanos eran más sabios que nosotros, pues no intentaban controlar ni dominar la Naturaleza, sino la amaban y se integraban plenamente a ella, respetándola e influyendo positivamente en las fuerzas que la controlan; los espíritus de los elementos con quienes buscaban comunicarse. Todos y cada uno de ellos se consideraban uno solo con su entorno y consideraban cualquier daño a éste como un daño a sí mismos. Es ésta la consciencia que necesitamos recobrar, si es que vamos a sobrevivir como especie.

La intención de este “Manual de Vida Ecológica” es precisamente, ayudar a recobrar esa consciencia ayudándonos a hacer de cada uno de nosotros un individuo integrado a la Naturaleza, seres que contribuyamos a su preservación y no a su extinción. Personas que, de ser parte del problema, pasemos a ser parte de la solución; tomando como base los Diez Mandamientos Ecológicos en Nuestra Vida Diaria, los cuales sugieren una nueva forma de vivir y de convivir con la Naturaleza dentro de la realidad actual de nuestra civilización. Esperamos que este folleto en el que tu Club Naturista Alecos hace un esfuerzo para difundir el cuidado al Medio Ambiente sea de tu agrado y te conviertas además, en promotor y difusor de la Consciencia Ecológica, única esperanza de vida para la Humanidad futura.



*Fotos antiguas cortesía de la Revista “Página” de Chapala.
Fotos modernas y Textos de Carlos Baca.
Ilustraciones y Diseño Gráfico de Amaya Ramos.*

Manual de Vida Ecológica es una publicación del Club Naturista Alecos, organización dedicada a la difusión de la Conciencia Ecológica y la Alimentación y Sanación Naturales. Oficinas en Isabel la Católica Núm. 135, 1er. piso, C.P. 06080 (a 2 cuadras del Metro Isabel la Católica) email: clubalecos@mac.com Tels. 5709-5766 Lada sin costo: (01-800) 054-9727 • Director General: Carlos Baca • Gerente General: C.P. Raúl Mata.
Impreso en Offigrafic, S. A. de C.V., Manuel M. Flores 25, Col. Obrera C.P. 06800 México D.F. Telf. 5761-2470
© Derechos Reservados. Se prohíbe la reproducción total o parcial a menos que se cuente con permiso del autor.

Decálogo de Vida Ecológica

LOS DIEZ MANDAMIENTOS ECOLÓGICOS EN NUESTRA VIDA DIARIA

PRIMERO



Verás a Toda la Naturaleza, Incluyendo la Humanidad, Como Parte de tí Mismo.

Aunque tú, querido amigo o amiga, hayas nacido y vivas en una ciudad, eres un ser hecho por la Madre Naturaleza, la cual tardó millones de años de sabiduría y paciencia para desarrollarte; pues desde antes de que el hombre apareciera sobre la faz de la Tierra, nuestra Madre tenía ya listo todo lo necesario para su vida y salud. Por tanto tú provienes de la Naturaleza, porque tu concepción, tu nacimiento y tu desarrollo fueron posibles por su sabiduría y poder; y por ello, tu Madre Naturaleza y tú son uno mismo. Ella está en ti en cada fibra de tu cuerpo y tú eres parte de su Esencia. Y al haber hecho a toda la humanidad igual, todos los seres humanos somos hermanos, pues todos venimos de la misma esencia, y por tanto toda la Humanidad es, al igual que la Naturaleza, “Parte de Ti Mismo”.

Por lo tanto tú, como persona ecológicamente consciente:

- **Cuida tu organismo como un ente natural.** Nunca olvides que la Naturaleza en su infinita sabiduría diseñó y previó todo lo que tu cuerpo pudiese necesitar; desde alimento hasta medicina. Tu organismo funciona mejor con alimentos y medicamentos naturales y por lo general no requiere de químicas artificiales.
- **Ama la Naturaleza con toda tu alma y todo tu corazón** y siente la obligación que tienes de ayudar a preservar la vida en este planeta. Siente que tú, como Ser Natural, eres parte de la Creación, y uno solo con toda ella. Siente que la destrucción o la contaminación de la Madre Tierra es un daño hecho ti mismo, a tu familia y la humanidad. Piensa y siente continuamente que perjudicar la Ecología equivale a destruir el futuro de tus hijos y de la Humanidad.
- Trata de asimilar en lo más profundo de tu ser que todos los animales y plantas son tus hermanos menores, los cuales requieren de tu ayuda, pues todos somos hijos de la misma Madre Naturaleza y el mismo Padre Creador.





Amarás la Creación y Lucharás por Protegerla y Preservarla para Todas las Futuras Generaciones.

“La Creación” es todo lo que el Supremo Hacedor desarrolló en el Universo, ordenándolo a perfección; y en nuestro Planeta, lo que hizo a través de la Madre Naturaleza: las montañas, los océanos, los ríos, los bosques, las selvas; y todas sus maravillas que tan neciamente los seres humanos estamos destruyendo sin piedad. Nuestro planeta tiene miles de millones de años evolucionando, desarrollando la Vida de acuerdo con el Supremo Plan del Creador.

El Hombre, como culminación de esa Evolución, apareció hace un par de millones de años. Pero es apenas en los últimos 100 años, que el autodenominado “hombre civilizado” ha destruido la Creación a un ritmo verdadera-mente asombroso: tres cuartas partes de las selvas y bosques, miles de especies vegetales y animales, han sido arrasados; los ríos,

lagos y mares han sido gravemente contaminados; la atmósfera se ha ennegrecido y tiene ahora un gigantesco hoyo de ozono. Como consecuencia, la Naturaleza está desapareciendo de este Planeta a un ritmo alarmante, próxima a su extinción y con ella la del tonto “hombre civilizado”. Y toda esta desgracia ocurre por una muy simple y sencilla razón: el Ser Humano no ha aprendido a amar la Naturaleza. Como no la ama, la destruye, pues la da más importancia al mal llamado “progreso”, el cual busca principalmente la generación de dinero, que a la preservación de la vida.



Si el Ser Humano hubiese valorado y amado la Naturaleza por encima de todo lo que existe –tal como hacían los indios americanos– habría tenido siempre el cuidado de no causarle daño; y no estaríamos por tanto en el grado de destrucción y polución que tenemos hoy en día. Urge corregir esto.

Por lo tanto tú, como Persona Ecológicamente Consciente:

- **Aprende a valorar la Naturaleza.** Siempre que puedas visita lugares naturales: bosques, montañas, riachuelos, playas. Enseña a tus hijos y a tus semejantes a amar y valorar todo lo que es natural, para que ellos en su momento lo enseñen a sus hijos.
- **Amar la Naturaleza es gozarla.** Disfruta intensamente tu estancia en lugares naturales. Deléitate de sentirte junto a un arroyo en medio de un bosque o en una hermosa playa virgen. Respira profundamente el aire y deleita tus sentidos. Todo es regalo del Creador.
- **Recuerda siempre que este planeta no es de nosotros,** sino de todas las sucesivas generaciones de seres humanos que faltan por nacer. Ellos tendrán derecho a recibir un mundo sin contaminación, abundante en la flora y fauna que Dios creó. Decídate personalmente a poner todo de tu parte, a luchar sin descanso, para que esta meta se realice.
- **Opónte a la tala de árboles y al maltrato de animales indefensos.** Mientras más ciudadanos estemos opuestos a la tala de árboles y el maltrato a los animales, los medios de información y con ello los políticos le darán mayor importancia a ese asunto, con lo que se dará mejor protección a la Naturaleza.
- **Escribe al Presidente de la República y a tus representantes en el Congreso para exigir protección permanente a los bosques.** México es uno de los países que menos protección da a sus bosques y selvas. Resulta ridículo que ningún bosque, ni Parque Nacional ni Reserva de la Biosfera del País, cuenta con guardias forestales debidamente entrenados, adiestrados, armados y equipados para protegerlos; el único que supuestamente los tiene es el Desierto de los Leones en el Distrito Federal; pero ahí los guardias forestales se dedican a cuidar principalmente el convento. Otros parques nacionales, como el de los Dinamos en la Magdalena Contreras, no sólo no tienen guardias forestales, no cuentan ni con un solo policía para nada. El Parque Nacional de



Niños reforestadores

Zoquiapan, (el cual corre de Río Frío hasta las faldas del Ixtaccihuatl) tiene solamente 3 guardias para cuidar 20,000 hectáreas, que además no tienen ni armas ni vehículos; en cambio los talamontes tienen camiones y ametralladoras. Como resultado, la tala furtiva está terminando con nuestros bosques y selvas, además de que los paseantes los llenan de basura y provocan incendios. En todos los países civilizados, los parques nacionales son protegidos por guardias de carrera, los cuales cuentan con todo el equipo necesario y la autoridad para proteger los bosques, además de que su trabajo es bien remunerado, pues son los que cuidan los tesoros de la nación. ¿Por qué en México no los tenemos? Por pura inconsciencia de las autoridades y del pueblo mismo. Pero si muchos ciudadanos exigimos que se de la más adecuada protección a los Parques Nacionales, podremos tener guardias forestales entrenados, conscientizados y equipados para resguardar nuestros reservas ecológicas remanentes.

• **Ama las áreas verdes y jardines en tu barrio.** Si hay algo horrible y de mal gusto, son las calles de los pueblos y ciudades desprovistas de árboles y jardines, donde sólo se ven casas, bardas, cemento y pavimento, como hay tantas por todas partes. Una persona que ama la Naturaleza trata siempre de vivir en zonas arboladas rodeadas de abundantes jardines. Si no vives así, puedes ponerle remedio. Organízate con tus vecinos para plantar árboles en las banquetas, camellones y terrenos de tu calle y tu colonia; así como para poner jardines en cualquier área susceptible. Puedes sembrar muchas variedades de árbol, siendo los preferibles para las banquetas los álamos, los alcanfores y los truenos; pero te aconsejamos en las banquetas evitar los eucaliptos, pues son “los gandallas de la colonia” ya que se chupan una gran parte del agua del subsuelo quitándosela a otras plantas y desarrollan enormes troncos y raíces que levantan el pavimento y tiran bardas. Al construir tu casa, deja siempre por lo menos la mitad o el 40% del terreno para jardín. No importa si tu terreno es de 150, 200 ó 500 metros cuadrados, siempre habrá un área que puedas destinar a jardín; sobre todo enfrente y atrás. Evita tirar árboles; mejor ajusta tu construcción a los árboles existentes. Por muy bonita que construyas tu casa, jamás será realmente bella si no tiene jardines con grandes árboles de frondosa sombra. (véase: “La Casa Ecológica” en el Séptimo Mandamiento)

• **Reforesta tu terreno.** Si eres dueño de un terreno en el campo, convierte una parte de él en tu propia reserva ecológica, aunque te cueste un poco de productividad; no importa si lo utilizas para la agricultura o lo tienes dedicado a la ganadería, devuelve un poco a la Naturaleza. Para ello, aparta por lo menos de un 20% a un 30% del terreno en el cual reforestes con especies nativas; de preferencia en las áreas con declive o cerro. Haz lo posible por devolver a ese cacho de terreno la apariencia original que tenía antes del “desmonte”. Además, puedes sembrar todo el perímetro alrededor de tu terreno con árboles que lo protegerán del viento y lo harán verse más bonito. Tu Madre Tierra te lo agradecerá. Ojo: Procura no sembrar árboles ni plantas que no correspondan a tu región, y recuerda: en la mayor parte de la república se dan muy bien los alcanfores, los cuales son los primos “buenos” del eucalipto, pues se parecen mucho y se ven igual de bonitos, pero crecen mucho más rápido y son muy frondosos, sin ser “gandallas” pues enraízan poco y no consumen mucha agua.

• **Invita a un ganadero a reforestar su terreno.** La mayor parte de los terrenos dedicados a la ganadería, sobre todo en los estados de Veracruz, Chiapas, Oaxaca y Tabasco, eran hasta hace no mucho frondosas selvas que fueron rapadas totalmente, sin dejar un solo árbol para poner reses a pastar. Sería algo maravilloso que si conoces algún dueño de un rancho ganadero, lo convencieras de donar una parte de su terreno a la Ecología, lo que tendría la ventaja de atraer las lluvias y ayudar a mejorar el clima, además de que le daría una gran belleza. Lo preferible sería un cerro o un área con

declive, en la que podrías organizarte para sembrar los árboles y matorrales nativos para volver a su frondosidad original. (Si logras hacer esto, ¡serás héroe ecológico!)

• **Opónete tenazmente a la cacería.** Esta actividad criminal ha sido la causa básica de la extinción de muchas especies, y sigue siendo el más grave factor de riesgo para los animales silvestres que quedan en este planeta. Para nuestra Madre Naturaleza no es aceptable matar por diversión o por “deporte”; prueba de ello es que ningún animal lo hace así. Ningún tigre ataca una gacela cuando no tiene hambre. ¿Por qué razón nos sentimos los seres humanos con derecho a matar por simple diversión, asesinando cobardemente y a distancia a un animal absolutamente indefenso utilizando una poderosa arma creada por nuestra inteligencia? El castigo para toda la humanidad será la desaparición de las especies y ruptura de los ecosistemas, lo cual será una hecatombe. Así que, si tienes algún compadre o “cuate” que practica la cacería, trata de disuadirlo a dejarla. Haz que valore los animales y que sienta compasión por ellos. ¡Hay buenas probabilidades de que lo convenzas!

• **Enseña a tus hijos a no cazar pajaritos, lagartijas, ranas ni mariposas.** Haz consciencia en ellos de lo necesario que son estos animalitos para la ecología; edúcalos para que sepan que es muy importante tener compasión y respeto a todos los animales.

• **Jamás compres animales silvestres,** y por el contrario trata de concientizar a quienes veas traficando con aves o fauna silvestre. La causa principal de la extinción de las guacamayas en las selvas, es que las atrapan para traerlas a vender a las ciudades, ya sea en tiendas de mascotas o por vendedores ambulantes. La causa principal de que los bosques que rodean el D.F. estén plagados del gusano descortezador son los “pajareros” que cazan aves como zenzontles, petirrojos y hasta pájaros carpinteros, para venderlas en la ciudad; al no tener el gusano sus depredadores naturales, se multiplica y mata los árboles. Si encuentras uno de estos pajareros por tu colonia, habla con él para convencerlo de que su actividad está acabando con los bosques. No es cierto que esas personas no puedan dedicarse a otra cosa. La pobreza extrema no debe ser pretexto para terminar con la vida en nuestro planeta.

• **Si conoces a alguien que consume huevos de tortuga,** trata de convencerlo del daño que se está haciendo a sí mismo en su salud (por el alto colesterol que contienen) y el grave daño al medio ambiente (por el peligro de extinción en que se encuentran las tortugas). Y si conoces a alguien que trafica con huevos de tortuga, denúncialo a las autoridades.

• **Opónete siempre tenazmente a la destrucción de un hábitat natural:** Ya sea para la construcción de un aeropuerto o desarrollo habitacional, comercial o turístico, la destrucción representa pérdidas permanentes a la biosfera. Pongamos un alto a los constructores inconscientes y los gobiernos corruptos y ecológicamente criminales de los estados y municipios que no solamente han permitido, sino que han impulsado el espantoso ecocidio de tantos bellos lugares en nuestro país que desaparecieron ya para siempre. Organízate con otros ciudadanos para protestar y proteger los que nos quedan, pues estás en todo tu derecho constitucional de hacerlo.

• **Usa el Poder de tu Voto.** Cuando votes, procura dar tu voto siempre al más ambientalista de los candidatos contendientes, sea del partido político que sea, y evita dar tu voto a candidatos que carezcan de conciencia ecológica. Para ello, mantente siempre atento al discurso de cada uno de ellos, donde te puedes dar cuenta de qué ideología tengan con respecto al Medio Ambiente. Las diferencias pueden ser muy grandes. Mientras un candidato por ejemplo, puede proponer la destrucción de un ecosistema para construir una carretera en aras del “progreso”, otro propone la preservación y llevar la carretera por donde no cause daños. Ponte muy buzo.

Únete a un Grupo Ecologista, o Forma tu Propio Grupo.

La manera más eficaz que podemos tener de luchar por la salvación de la Naturaleza, es unirnos a otras personas que piensen como nosotros y entre todos hacer algo. Es por ello que es verdaderamente importante pertenecer a alguna asociación ecologista y ser un miembro activo de ella. Si en tu comunidad no hay una, o si no te agradan las que existen, puedes fundar la tuya propia con ayuda de tus familiares y amistades.

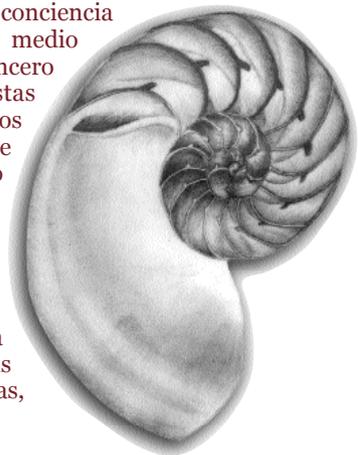
Es mucho lo que una organización ecologista puede hacer por la Madre Tierra. Por ejemplo, se pueden organizar excursiones ecológicas al campo, a los bosques o a los ríos, para hacer campañas de limpieza o reforestación. También se pueden organizar talleres de educación ambiental para la población en general, y en especial para a los niños, inculcándoles el amor a la Naturaleza.

Por otro lado, una organización ecologista puede servir de gran presión para que las autoridades hagan algo eficaz por rescatar y proteger el medio ambiente. Por ejemplo, si vives cerca de donde haya un río contaminado con drenajes caseros o industriales, tu grupo ecologista puede presionar para que las autoridades construyan e instalen plantas de tratamiento de aguas negras en la población, además de que obliguen a la industria a filtrar sus aguas antes de tirarlas, para evitar que haya descargas que contaminen el río. Otro ejemplo de cómo es importante un grupo ecologista para salvar la Naturaleza, es cuando hay proyectos de tirar árboles de una avenida o destruir un sitio natural. Supongamos que en tu ciudad o municipio planean derribar árboles de una avenida o parque, o destruir un sitio natural, tu grupo ecologista puede influir positivamente tanto en las autoridades como en la población en general, para que los árboles no sean derribados y el sitio natural sea preservado. Lo mismo puede ser un gran terreno baldío en tu colonia o municipio: si el gobierno municipal tiene planes de hacerlo parque; pero existen presiones de algunas personas para construir ahí mismo un gran centro comercial (¡como si no hubiera ya bastantes!) Tu grupo ecologista puede influir en la población y en el gobierno para convencer de la necesidad de tener más parques y zonas verdes. Si ganas la batalla, itendremos un sitio más rescatado para nuestra Madre Tierra!

Afortunadamente, existen organizaciones en nuestro país que se dedican a educar y concientizar ecológicamente a la población. Una de ellas es “El Semillero”, situada en los Viveros de Coyoacán en la Ciudad de México, la cual aparte de dar interesantes cursos, vende videos educativos en paquete, los cuales son tan excelentes que deberían exhibirse en todas las escuelas. ¡Te sugerimos que te pongas en contacto con ellos y adquieras algún paquete para donarlo a tu escuela local!

Existen también en nuestro país ciudadanos con gran conciencia ecológica que han dedicado su vida a luchar por el medio ambiente, a todos los cuales rendimos nuestro más sincero homenaje, en especial a los campesinos ecologistas Rodolfo Montiel y Teodoro Cabrera, ambos encarcelados injustamente y torturados por luchar contra la tala de bosques en el Estado de Guerrero, los cuales están siendo arrasados por poderosas corporaciones.

Afortunadamente también, en nuestro país hay artistas populares con gran conciencia ecológica, como el cantante Emmanuel, el cual ha organizado grandes reforestaciones, y otro es el grupo de rock “Maná” el cual fundó “Selva Negra”, organización ambientalista que actúa en diversas áreas como la preservación de las tortugas. (para más información de grupos ecologistas, consulta la última página de este Manual.)





No Contaminarás los Sitios Naturales con Basuras Inorgánicas.

México es uno de los países más contaminados con basura en sus campos y bosques. Y los que hemos tirado esta basura somos precisamente los mexicanos. Basta con salir al campo para darnos cuenta: difícilmente encontrarás una carretera estatal o federal que no esté abarrotada de basura en ambos lados. Ve a cualquier arroyo, a cualquier barranco: encontrarás basura en todas partes. Y principalmente basuras inorgánicas de todo tipo, como plásticos, aluminio, vidrio y hojalata. Una de las causas principales de esta desgracia es que los mexicanos no sabemos distinguir entre basura orgánica y basura inorgánica; la otra, que por lo general no nos preocupa el medio ambiente. Nuestros pasados indígenas tiraban su basura en el campo, sí, pero toda ella era orgánica y en pocos días desaparecía. Hoy en cambio, todo es muy diferente, y seguimos tirando basura sin darnos cuenta que ahora su duración es para siempre.

Así, una señora barre su casa y la banqueta afuera de su casa; pero lo que haya alrededor de ella no le importa, por tanto tira su basura en la acera de enfrente, o en el barranco de un lado. Si ahí está sucio no le importa; pues ahí ya no es según ella “su casa”; como si esa contaminación no le afectara tarde o temprano. No se da cuenta que “su casa” es no sólo las cuatro paredes que habita, sino todo el hábitat que ocupa, todo el país y finalmente todo el planeta.

A juzgar por nuestros paisajes y carreteras, se puede deducir que los mexicanos estamos entre los más incivilizados de este planeta

¿y quién tiene la culpa de todo esto? Obviamente que nosotros mismos, pues somos los que hemos tirado esta basura. Pero también la tienen el gobierno y los medios de comunicación, que no han hecho nada eficaz para conscientizar a la gente. ¿Cuándo nos ha dicho el gobierno mensajes como “no tires basura inorgánica en la Naturaleza?” Los industriales, ponen en sus productos mensajes como “Mantenga limpia LA CIUDAD” pero NUNCA DICEN NADA DEL CAMPO, el cual es más importante, porque a diferencia de la ciudad, NADIE lo limpia. Por supuesto que no debemos tampoco tirar basura en la ciudad; pero lo que estamos diciendo es que si tiras algo en la calle, pronto habrá quién lo barra; en cambio, en el campo no habrá quién lo haga, se quedará ahí por siempre a menos que llegue gente ecológicamente consciente a recogerla.



Es importantísimo hacer que la gente cobre conciencia en primer lugar de la diferencia tan enorme que hay entre basura orgánica é inorgánica. Si alguien tira en el campo restos de comida, como una cáscara de naranja, en poco tiempo se habrá descompuesto y reintegrado a la Naturaleza sin causar daño alguno; por el contrario, fertilizará la tierra. En cambio, cuando se tira basura inorgánica (plástico, vidrio, aluminio etc.) ésta nunca se reintegra pues no forma parte de los ciclos naturales. Por tanto, es urgente conscientizar a la población de la diferencia tan grande que hay entre orgánico e inorgánico.

El mexicano común de día de campo es un depredador del medio ambiente, pues deja tirada absolutamente toda la basura, orgánica e inorgánica, donde hizo su “picnic”. Algunos, según ellos más “conscientes”(?) hacen fogatas al aire libre para quemar su basura. Por supuesto queman papeles, basura orgánica y plásticos -que contaminan la atmósfera- pero como es lógico ni el vidrio ni el aluminio se incineran y quedan como “basura ahumada” permanente en el lugar.

Es terrible ver los arroyos y cauces de ríos de nuestra patria convertidos en muladares. Lugares que hasta hace pocos años eran hermosos riachuelos en las cañadas de los bosques, con aguas claras saltarinas entre formaciones de miles de rocas y raíces de árboles, hoy en día están convertidos en tiraderos de llantas, colchones viejos, zapatos, millones de bolsas de plástico y envases desechables de plásticos de todo tipo; con apestosas aguas negras llenas de espuma. ¿Qué estamos haciendo los mexicanos con nuestra Patria? ¿Y qué estamos haciendo los seres humanos con el planeta que heredamos?

Es terrible que cuando se viaja en un buque transbordador, como el que recorre de Mazatlán (Sinaloa) a La Paz (Baja California), percatarse de que los pasajeros arrojan sin miramientos toda clase de basura como envases de cervezas, refrescos y envolturas de papitas directamente al mar, como si éste fuera el basurero universal. ¡Qué inconsciencia tan espantosa! ¿Cómo se encontrará el fondo marino de las rutas regulares de transbordadores a Baja California? ¿Por qué somos los mexicanos tan terriblemente inconscientes? ¿Y por qué las autoridades no dicen ni hacen nada? Tirar basura al mar es además un crimen contra las aves marinas. Los anillos de plástico que sirven para sostener los llamados “six-packs” quedan flotando sobre el mar. Cuando una desafortunada gaviota o un pelicano se clavan a pescar, les queda atorado el anillo en el pico; imposibilitados de librarse de él, mueren de hambre al no poder comer más. Incontables delfines han encontrado una muerte similar, pues también a ellos se les atorán los anillos de plástico.

Por lo tanto tú, que ya eres una persona ecológicamente consciente:

• **Nunca jamás, por ningún motivo, agarres a la Naturaleza de tiradero.** Es muy fácil decir “¿todo este escombros, o esta basura, a dónde lo echo? ¡pues al barranco!” Pero no tomamos en cuenta el daño permanente que hacemos al medio ambiente.

• **Siempre que vayas de día de campo, o a visitar un lugar natural, carga contigo un par de bolsas en las que juntes tus desechos,** así como la basura inorgánica que te encuentres y puedas recoger, para traerla de regreso a la ciudad y depositarla en un recipiente adecuado. Es importante que siempre dejes el lugar que visitaste más limpio de como lo encontraste.

• **Cuida las orillas de las carreteras.** Nunca jamás arrojes ni permitas que del vehículo que ocupas arrojen desechos. Y si tienes tiempo y posibilidades de detenerte, colabora a limpiar aunque sea un pequeño lugar. Da ejemplo de civilidad a tus hijos.

• **No permitas que en tu comunidad los barrancos se conviertan en basureros.** Organiza campañas para limpiarlos y conscientizar a los vecinos.



Reducirás, Reutilizarás, Recogerás y Reciclarás Todas tus Basuras.

La basura inorgánica es uno de los más graves problemas de nuestra Patria. Debido a la explosión industrial contemporánea, cada día se producen más y más millones de envases y productos que una vez usados, simplemente, no tienen a dónde ir; los gobiernos permiten la producción de millones y millones de envases de plástico sin obligar a su reutilización. Es por ello que la solución es reducir, reutilizar, recoger y reciclar nuestras basuras; y esto lo debemos hacer los ciudadanos.

1• Reducirás

REDUCIR significa GENERAR MENOS BASURA. Todos debemos cooperar a generar menos desperdicios, sobre todo inorgánicos, haciendo lo siguiente:

- **No compres a tus hijos demasiados juguetes.** Evita los armatostes grandes de plástico, inflables, no duraderos, etc. Y haz a tus niños conscientes de que los deben cuidar y conservar en buen estado para que nunca se conviertan en basura. (“¡Compra! ¡Compra! Dice el letrero en el aparador de la tienda. ¿Por qué? ¿Por qué? Dice la basura en el patio”: Paul McCartney).
- **Evita comprar los alimentos chatarra como las papas fritas.** Además de ser pésimas para la salud, por su alto contenido de grasas y sal (y de ser una mala inversión por venir infladas con aire en un 50%) producen enormes cantidades de basura eterna porque cada bolsa es una combinación de aluminio y plástico rara vez reciclados.
- **Siempre que vayas al "super"** o a la tienda, LLEVA TU PROPIA BOLSA DE MANDADO. No aceptes que te ponga las bolsas de plástico de la tienda, que en un ratito se convertirán en basura eterna si no las reutilizas. Y si recibes bolsas del “super” reutilízalas cuantas veces puedas.
- **Evita comprar vasos, platos o cubiertos desechables, a menos que vayas a lavarlos y reutilizarlos todos.** Si haces fiestas o reuniones, lo mejor es comprar vasos, platos y cubiertos de plástico resistentes y lavables, los cuales lavas, guardas y reutilizas para tus sucesivas reuniones. En caso de no poder contar con éstos, la alternativa sería usar platos y vasos de cartón, evitando los desechables de plástico o peor aún de unicele.
- **Una persona ecológicamente consciente evita comprar vasos y platos de poliuretano,** (o unicele, es decir los envases “térmicos”) el cual es uno de los agentes contaminantes más difundidos y una grave pesadilla para el medio ambiente. Aún en caso de que tuvieras que utilizarlos en una reunión (por ejemplo, para servir té caliente) lávalos y guárdalos para reutilizarlos en vez de tirarlos.
- **Los pañales desechables son una aberración ecológica.** Convertir cada popó o cada pipí del bebé en basura eterna es una tontería que solamente al “hombre moderno” se le pudo haber ocurrido. ¡Imagínate si ahorita tuviésemos que estar soportando tiraderos con pañales desechables de bebés desde la Gran Tenochtitlan! Además, estos engendros de la flojera humana hacen daño a los bebés no sólo porque les producen dolorosas rozaduras e irritaciones, sino porque los vuelven más flojos para aprender a avisar y controlar sus esfínteres.
- **Una madre ecológicamente consciente no compra pañales desechables a menos que sean estrictamente necesarios,** por ejemplo en viajes. Por razones de higiene, economía, salud y ecología, además de educación del bebé, son mejores los pañales de tela con seguros y calzones de hule; es decir “a la antigüita”.
- **No compres a tus hijos demasiados juguetes.** Evita los armatostes grandes de plástico, inflables, no duraderos, etc. Y haz a tus niños conscientes de que los deben cuidar y conservar en

buen estado para que nunca se conviertan en basura. ("¡Compra! ¡Compra! Dice el letrero en el aparador de la tienda. ¿Por qué? ¿Por qué? Dice la basura en el patio": Paul McCartney).

* Evita comprar los alimentos chatarra como las papas fritas. Además de ser pésimas para la salud, por su alto contenido de grasas y sal (y de ser una mala inversión por venir infladas con aire en un 50%) producen enormes cantidades de basura eterna porque cada bolsa es una combinación de aluminio y plástico rara vez reciclados.

• **Evita los restaurantes de "comida rápida" o "fast food" que generan un basurero con cada comida.** Afortunadamente, algunas cadenas de éstas han comprendido y ahora todos sus alimentos los sirven en papel y cartón biodegradable; aún así es mucho tiradero de cada comida.

• **En tu casa u oficina, evita por completo el desperdicio de papel.** No permitas que se hagan impresiones inútiles en la computadora, por ejemplo; o demasiadas copias cuando solamente se necesitaban unas cuantas.

2• Reutilizarás

REUTILIZAR Significa VOLVER A USAR LAS COSAS LO MAS POSIBLE, ANTES DE DESECHARLAS. Hay miles, miles de maneras en que tú puedes buscar reutilizar todas las cosas antes de tirarlas a la basura. Por ejemplo, los frascos vacíos de mermeladas o mayonesas, en vez de tirarlos, lávalos muy bien, con todo y tapa; te serán muy útiles para guardar muchas cosas. Lo mismo los envases de plástico de margarinas, yogurt, etc. que puedes usar como "tóper" para guardar alimentos. En vez de tirar los frascos de vitaminas, o tabletas siempre busca otro uso para ellos: por ejemplo como alcancías, especieros, envases para guardar clavos o tornillos, etc. Por supuesto, rotúlalos por fuera para que sepas qué contienen. Puedes usarlos también como pequeños floreros, o como base de artesanías.

Algo vitalmente importante es reutilizar el papel en casa y oficina. Por ejemplo: todas esas hojas que sólo son utilizadas de un lado, puedes reutilizarlas del otro. Una forma muy eficaz es reunir las hojas que tengas impresas de un solo lado, las cortas en ocho partes iguales y con esto tendrás una gran cantidad de "papelitos" para recados. ¿Qué necesidad va a haber de comprar blocks para mensajes, si puedes tú mismo hacerlos? Todas tus hojas tamaño carta impresas de un lado, puedes cortarlas a la mitad, y engraparlas con la cara en blanco al frente. Con esto tendrás un "block reutilizado" con el que ahorrarás dinero y salvarás árboles. Una persona ecológicamente educada jamás arruga o hace bolas un papel para arrojarlo al cesto de basura, como hacen muchas secretarías descuidadas: por el contrario, siempre le busca y encuentra un uso adicional a ese papel.



Ecologistas de todas edades recogen basura en el campo.

3• *Recogerás*

RECOGER significa una humilde y meritoria labor de amor a la Madre Tierra que podemos hacer siempre que veamos basuras tiradas en cualquier parte, pero en especial en los lugares naturales. Siempre que visites un parque, un bosque, el campo, un riachuelo, una playa o cualquier lugar natural, recoge la basura inorgánica que te encuentres a tu paso: plásticos, botellas, vidrios, latas. Llévate siempre contigo un costal o una bolsa de polietileno adecuada para reunir basura, y ve echando ahí toda la que te encuentres. Cuando regreses a la “civilización” recíclala o depositala adecuadamente.

Por supuesto, recoger también es importante en tu comunidad. Te sugerimos que organices campañas de limpieza en tu colonia para que entre varios vecinos limpien de basura camellones, terrenos baldíos, parques, barrancos, etc. para todos vivir mejor.

Si cerca de donde vives hay carreteras federales o estatales, que como la mayoría en el país están llenas de basura, organiza campañas para limpiar buenos tramos. Estas campañas puedes organizarlas con varias personas de tu pueblo o ciudad, y sirven de concientización para que las mismas personas que ayudan a limpiar dejen de ser contaminadores. Si no comenzamos nosotros mismos a limpiar las orillas de las carreteras, no esperemos que el gobierno lo hará: hasta ahora no lo ha hecho, y es urgente hacer algo.

4• *Reciclarás*

RECICLAR significa regresar los desechos a la industria para que vuelvan a ser procesados, sirviendo de materia prima para nuevos productos. Para ello es indispensable antes que nada, **SEPARAR NUESTRA BASURA**. Es esta una actividad primordial para el futuro del planeta, y es un ejemplo que debemos dar a todas las personas de cualquier edad o clase social. Separarla es algo que podemos hacer todos, y que debería ser ley obligatoria en todos los municipios, en todos los países. Pero mientras esto no sea así, el único modo es que seamos los ciudadanos, voluntariamente, los que nos preocupemos por separar y reciclar; por puro amor a nuestra Madre Tierra, por pura conciencia ecológica...(y también por ganarnos “una lanita”!) Una vez separadas las basuras, debemos preocuparnos por reciclar adecuadamente cada desecho.

Separar los distintos tipos de basura es una tarea muy sencilla, pero requiere cuidado, constancia y ciertos conocimientos elementales, como aprender a distinguir entre basura orgánica e inorgánica, pues la primera y más importante regla con relación a los desechos es, precisamente, separar la basura orgánica de la inorgánica. Mientras que lo orgánico se reintegra a la tierra -generalmente de inmediato- porque es totalmente biodegradable, lo inorgánico no se reintegra nunca; por ello jamás deben revolverse ambas basuras, ya que requieren de un tratamiento muy diferente. En realidad, lo orgánico no es basura pues al reintegrarse forma parte de los ciclos eternos de la Naturaleza, convirtiéndose en abono que enriquece a la tierra. En cambio, todo lo inorgánico por no ser biodegradable -debido a la torpeza de la tecnología humana - es basura eterna que puede contaminar por siempre.

Cómo separar nuestras basuras:

En primer lugar, adquiere o consigue para tu casa 5 botes grandes con tapa para poner en tu patio ó zotehuela; y uno mediano para tu cocina. Rotúlalos con un marcador permanente indicando los diferentes desechos que contendrán: “vidrio”, “plásticos pet”, “polietileno”, “aluminio” y “metal”. Rotula el de la cocina como “orgánica”. Prepara además un par de cajas de cartón grandes: una para papeles y otra para envases de “tetra-pak”. (Si vives en un departamento chico donde no hay zotehuela, puedes comprar botes más chicos que quepan en alguna parte de tu casa).

En el bote de “vidrio” se depositarán toda clase de vidrios y cristales debidamente enjuagados, desde botellas de refrescos o vinos, hasta pedazos de vidrios o espejos rotos; de preferencia sin tapas, etiquetas ni corcholatas.

En el bote de “plásticos pet” podemos acumular todas las botellas de plásticos transparentes como las de agua purificada, refrescos, etc. debidamente aplastadas (a base de pisotones) y sin su tapa, pues la tapa pertenece por lo general de polietileno.

En el bote de “polietileno” puedes acumular todos los plásticos como bolsas diversas y objetos o envases de polietileno duro, como los frascos de yogurt, los juguetes, etc. (El plástico conocido como poliuretano ó unicel, como el de los vasos y platos desechables “términos”, no se puede mezclar con el polietileno y debe reciclarse por separado.)

En el bote de “aluminio” podemos acumular todas las latas o envases de aluminio, debidamente aplastadas; así como las envolturas de este metal previamente lavadas o el “papel aluminio” usado en la cocina. Es ésta la basura mejor pagada.

En el bote de “metales” podemos arrojar envases y objetos metálicos que no sean de aluminio, como: hojalata, fierros diversos, etc. todos los cuales se los puede llevar el carretonero o “fierro”

En la caja de papeles, puedes ir acumulando todos los papeles tipo bond o cartulinas que salgan de tu casa y oficina; los cuadernos viejos, los libros y revistas que ya no vas a utilizar; pero no papel periódico, el cual hay que acumular y amarrar por separado. (En esta caja no deben ir papeles como: servilletas usadas, papeles sanitarios, klínex, etc. los cuales se pueden ir a la basura orgánica.) El papel ya sea bond o periódico, es fácil de vender.

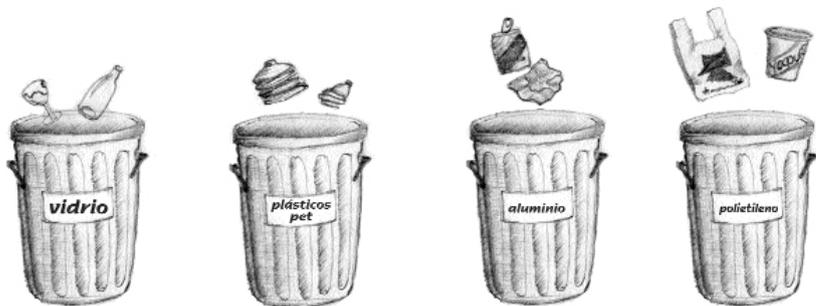
En la caja de “tetra-paks” puedes ir acumulando los envases de leche, jugos, etc. debidamente escurridos, estirados y aplastados, para llevarlos al centro de reciclaje de este tipo de envases.

Los cartones no necesitan una caja: simplemente desarma todas las cajas de cartón que recibas, y las vas amarrando hasta formar pilas; este también es de fácil venta.

Para que esta tarea sea exitosa, es muy importante que la familia entera aprenda y colabore a separar la basura y guarde disciplina en base a las siguientes reglas:

• **El bote de la cocina debe ser exclusivo para desechos orgánicos:** sobrantes de comida, verduras no utilizadas, cáscaras de fruta como plátanos o naranjas, tortillas, sobrantes de carnes, sopas, pan, etc. Si en casa cuentas con una composta, de este bote saldrá la materia prima para elaborar abonos.

• **Todos los desechos reciclables deberán estar totalmente libre de restos orgánicos o líquidos.** Esto tiene dos objetivos básicos: 1) Que no cause olores o moscas; y 2) Que pueda ser reciclada adecuadamente. Las botellas de mayonesa -por ejemplo- deben ser lavadas con agua y jabón antes de depositarlas. Las botellas de refrescos, escurrirlas de todos los líquidos por completo. Las latas de chiles, lavarlas. El papel aluminio utilizado en cocinar pescado, lavarlo muy bien y depositar en el bote





de aluminio, si es que no puede ser nuevamente reutilizado en la cocina. En fin: toda la basura inorgánica debe ir lavada y libre de desechos orgánicos.

- **Todas las basuras deben ser completamente separadas aún en sus propios componentes.** Por ejemplo, retirar la etiqueta de papel de una lata o un frasco, o separar la tapa metálica de una botella de vidrio y depositarlas por separado en sus respectivos botes.

- **Es importante cuidar el contenido de cada bote y no mezclar unas basuras con otras.** El bote de “vidrio” debe contener únicamente vidrio; el de “plásticos pet”, solamente botellas transparentes de plástico, etc.

- **Una vez separadas, las basuras deben reciclarse.** No tiene ningún caso separarlas para finalmente tirarlas al camión de la basura, que simplemente las va a lanzar al tiradero municipal. Es necesario esforzarse en reciclarlas. Si acaso, únicamente la basura orgánica o lo que de plano no es reciclable, podrá irse al camión de la basura; pero no las demás. Una vez que has separado y guardado tus basuras, reciclarlas no es muy difícil si te lo propones: si en tu casa pasa el clásico “carretonero” gritando: “¡boteellas fierro viejo que veendaann!!” o “¡Compro periódico, revistas, llantas!” tienes el problema resuelto. Estos singulares personajes de la fauna urbana son grandes agentes ecológicos a los que siempre hay que darles nuestro apoyo, llamándolos cuando pasen por nuestra calle y ofreciéndoles todo lo que hayamos reunido y separado. Además, nos pagarán algún dinero por nuestros desechos, lo cual es obviamente conveniente. También se llevarán toda clase de “fierros” viejos y frecuentemente, los envases de tetra-pak. Como les cuesta dinero, está garantizado que van a reciclar todo. Pero si no tienes la ventaja de que pase un carretonero por tu casa o calle, ubica un depósito de papeles, vidrio y aluminio cercano donde puedas venderlos. Otra opción son los centros de acopio o reciclaje de tu comunidad.

- **De todas las basuras, las primeras que debes asegurarte que sean reciclada, son el papel y cartón,** ya que reciclarlos es la forma más segura de salvar árboles. Prácticamente, en todas las ciudades hay centros de reciclaje de periódicos, revistas y libros viejos; así como todo el papel que salga de tu casa u oficina. Por supuesto no te fijes en el pago, el cual puede ser muy poquito; fíjate en el bien que haces a los árboles.

¿Qué Hacer con la Basura Orgánica?

Si no tienes la fortuna de contar con un jardín o solar en tu casa, lo más seguro es que tengas que echar al camión de la basura todos tus desechos orgánicos. Pero si tienes la fortuna de tener un solar o un jardín, o vivir en el campo, entonces toda la “basura” que salga de tu cocina y tu jardín puedes aprovecharla íntegramente en una composta. La basura orgánica se compone principalmente de restos de jardín y comida.

Restos de jardín: En primer lugar, debemos cambiar el concepto de “basura de jardín”,

pues **REALMENTE NO EXISTE TAL COSA**. Las hojas secas no son, ni nunca serán basura. Son fuente de vida y riqueza para la tierra. Tirar las hojas secas al carro de la basura es una pérdida ecológica, pues allá en el “relleno sanitario” lo más seguro es que no van a ser aprovechadas. Por lo tanto, recuerda: nunca tires al carro de la basura lo que cortas o sale de tu jardín. Todo es aprovechable. Puedes utilizar las hojas secas para cubrir todas las áreas que no están cubiertas con pasto y tienen la tierra expuesta; como alrededor de los rosales o de los árboles, áreas de sombra, etc. Esta cubierta se llama “molcha” y es excelente para la ecología porque las hojas al tapar la tierra conservan la humedad del suelo evitando que se seque, impidiendo el polvo y abonando la tierra; prueba de ello es que en los bosques el subsuelo está siempre húmedo aún en época de sequía; y la “tierra de hoja” es la más fértil. De este modo, puedes restablecer en tu jardín los ciclos perpetuos.

Si es demasiada la “basura” de tu jardín -ramas, hojas secas, flores, frutos caídos- y no tienes dónde ponerla, lo más recomendable es que la recolectes en bolsas o costales y los lleves a esparcir a un bosque o al campo. Así ayudarás a enriquecer la tierra y detener la erosión.

Restos de Comida: Para esta basura no hay “centros de acopio” excepto el que hagas en tu casa, si haces tu composta. Con esto te asegures de que tus desperdicios son retornados a los ciclos naturales, por medio de los siguientes:

Métodos de Composta

Se entiende por “composta” al sistema de convertir la basura orgánica en abono natural, listo para enriquecer la tierra. Hay dos métodos:

• **Método del cerco.** Si en tu casa cuentas con un patio o solar, puedes construir tú mismo la estructura básica de la composta: coloca cuatro postes formando un cuadro de aproximadamente 1 metro de ancho por 1 metro de largo. Cubre el perímetro con cerca de alambre tipo mosquitero. Comienza por echar hasta el fondo hojas secas o paja y sobre ellas tu basura orgánica del día. Sobre ésta, esparce algo de tierra y hojas secas o paja, hasta cubrir por completo los desechos. No incluyas huesos; con éstos lo mejor es que, si tienes perros, échaselos en la comida; si no tienes, dáselos a algún perro callejero. (¡Recuerda que los perros son los recicladores naturales de huesos!) al día siguiente, encima de esto vuelve a echar la basura orgánica que haya salido de tu cocina y vuelve a tapar con tierra y hojas o paja. Así, diariamente vas echando tus desperdicios orgánicos, tapándolos para evitar mosqueros y regándola diario con un poco de agua. Cuando tu composta se haya llenado por completo, si lo has regado diario en pocos semanas más será ya un perfecto abono que puedes vaciar en costales, listo para fertilizar tierra de jardines o cualquier sembradío.

• **Método del Hoyo.** Si tienes jardín, o solar en tu casa, haz un hoyo de unos 2 m. de profundidad por 2 m. de ancho. En el hoyo deberás tirar toda tu basura orgánica por capas que irán siendo cubiertas con paja u hojas secas (evita también incluir huesos). Para que tus perros no saquen toda esta basura, debes darles primero todo lo que les gustaría comer de ésta. Los excrementos de los canes, por supuesto, puedes echarlos al hoyo. Cada vez que vacíes un bote de basura orgánica deberás cubrir ésta por completo con hojas secas, residuos de jardín o paja, para evitar que se hagan moscas. Con este método enriqueces la tierra con el mejor abono orgánico; sin embargo tarda mucho más en descomponerse que en el método del cerco. Los que más lo aprovecharán obviamente son las raíces de los árboles o las plantas cercanas.

• En caso de que no tengas terreno para tu composta, tal vez tengas la fortuna de tener un amigo que vive en el campo, o que tiene un solar grande. Pídele permiso de hacer tu composta en su terreno.



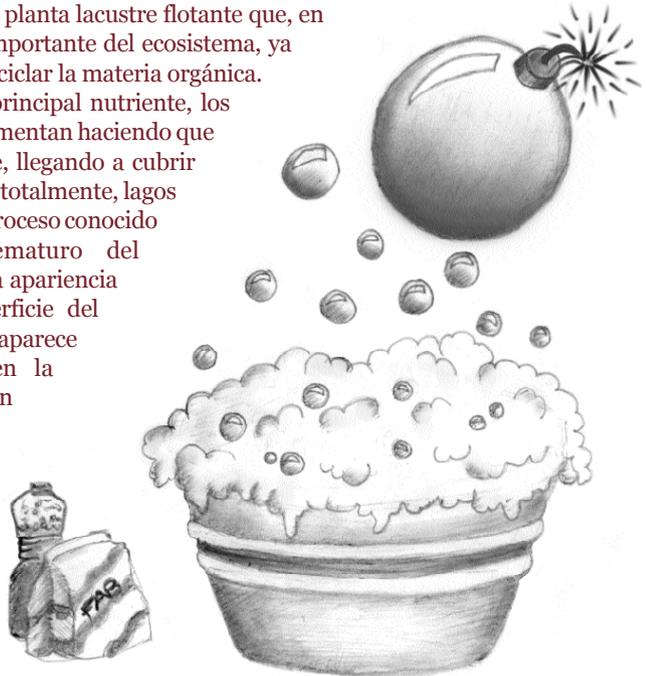
No Arrojarás al Drenaje Productos Químicos Contaminantes.

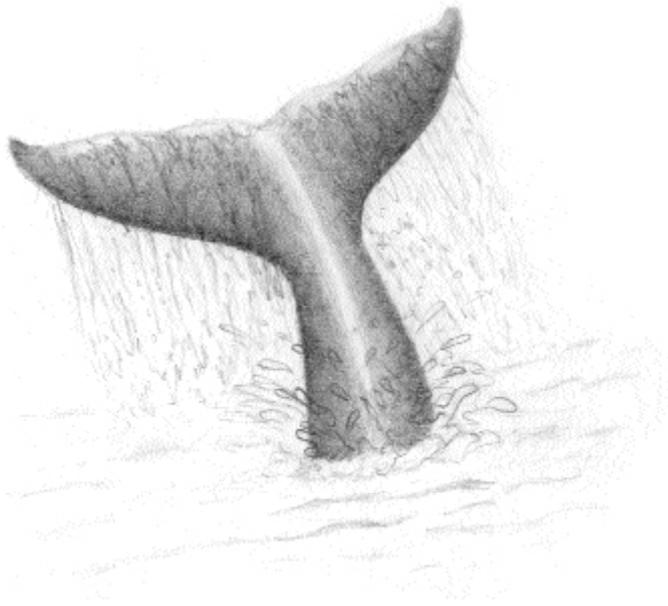
Como todos sabemos, los productos caseros que más contaminan el agua son los detergentes comunes; esto se debe principalmente a que son elaborados con materias primas derivadas del petróleo que no son biodegradables, es decir, no se descomponen para reintegrarse a la Naturaleza. Algunos detergentes comerciales dicen “Surfactantes biodegradables” o “Agentes de limpieza biodegradables”; lo que quiere decir que una parte, pero **NO TODO**, es biodegradable. Desde hace más de 40 años, la mayoría de los detergentes en nuestra patria **no son biodegradables**. Al irse por el caño, estos se han ido acumulado como manchas de contaminación en mares y lagos, donde desgraciadamente permanecerán por muy largo tiempo, contaminando y envenenando la vida subacuática. Es por esto que es tan importante asegurarnos de que los productos de limpieza que utilicemos sean **100% biodegradables**.

Todos hemos visto arroyos y ríos dañados por los detergentes. Infinidad de riachuelos en nuestra patria van llenos de espuma y forman en algunas partes grandes montañas de blanca espuma. ¿Qué limpio, no? Pues no, porque esto mata todos los peces, anfibios y cualquier vida subacuática. ¿Qué pez o rana crees que pueda sobrevivir a la espuma?

Por otro lado, la mayoría de detergentes contienen fosfatos, los cuales son derivados químicos de fósforo y se les agregan para que al lavar la ropa las manchas orgánicas puedan soltarse más fácilmente. Esto parecerá una gran conveniencia para el ama de casa, pero para el Medio Ambiente es una verdadera pesadilla, pues los fosfatos acumulados en las aguas de los lagos y lagunas propician la proliferación exagerada del lirio acuático. Éste es una planta lacustre flotante que, en pequeña cantidad es parte importante del ecosistema, ya que su función es ayudar a reciclar la materia orgánica.

Pero como el fósforo es su principal nutriente, los fosfatos en el agua la sobrealimentan haciendo que se reproduzca excesivamente, llegando a cubrir por completo, incluso a tapan totalmente, lagos y lagunas; generando así un proceso conocido como envejecimiento prematuro del cuerpo acuático, dándole una apariencia de llano. Al cubrir la superficie del lago, la vida subacuática desaparece pues sus aguas quedan en la oscuridad, por lo que mueren las algas por falta de luz y los peces mueren por falta de alimento. Luego, las raíces de las plantas flotantes buscan llegar a los fondos no muy profundos, convir-tiendo al lago en pantanal y eliminando toda posibi-





lidad de vida normal. Muchos de nosotros hemos visto el triste espectáculo de un lago o laguna convertidos en algo que luce como un pastizal. Los gobiernos han implementado algunos modos de remediar según ellos el problema: se han metido máquinas trituradoras flotantes, se han traído incluso manatíes a comerse los lirios. Pero estos no han sido más que paliativos, pues la causa del problema no ha sido erradicada, ya que los detergentes siguen conteniendo los tan dañinos fosfatos y los drenajes siguen fluyendo a los lagos sin tratamiento.

Por lo tanto tú, como persona ecológicamente consciente:

- **Compra únicamente detergentes biodegradables y libres de fosfatos.** Boicotea todos los detergentes dañinos al medio ambiente. Fíjate bien que la etiqueta contenga estas leyendas: “biodegradable” y “no contiene fosfatos”. Si la etiqueta no manifiesta esto, puedes llamar al número del fabricante para preguntarle y en todo caso sugerirle que deseas que su producto sea biodegradable para que lo utilices.
- **Fíjate siempre que todo lo que utilices para tu aseo diario sea también biodegradable:** pasta de dientes, shampoo, enjuague para el pelo, etc.
- **No arrojes jamás venenos ni sustancias químicas no-biodegradables al caño;** como destapacaños, insecticidas, desinfectantes etc. Si tu caño se tapa, utiliza medios mecánicos para destaparlo o de plano llama al plomero. Piensa que si arrojas los dañinos “destapacaños” estarás aniquilando vida acuática.
- **Escribe a tus representantes (diputados o senadores) para que impulsen la prohibición de detergentes contaminantes;** y se exija que todos los productos de limpieza que haya en el mercado sean certificados como biodegradables y libres de fosfatos.
- Lucha porque tu ciudad, delegación, municipio o pueblo, cuente con suficientes plantas de tratamiento de aguas residuales, tanto para reutilizar el agua como para no contaminar los ríos.

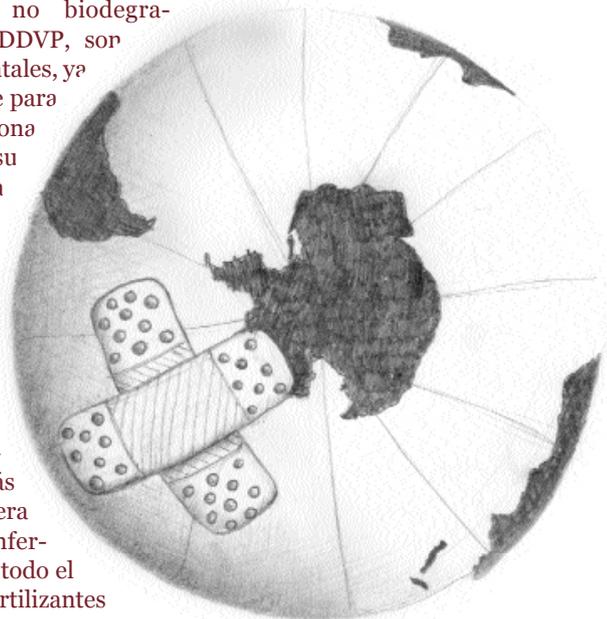


No Utilizarás Insecticidas Dañinos al Medio Ambiente, ni Productos que Dañen la Capa de Ozono.

Los insecticidas no biodegradables, como el DDT y el DDVP, son verdaderas catástrofes ambientales, ya que son dañinos no solamente para los insectos, sino para la persona que los está aplicando y su familia, para la flora y fauna y en general para la ecología planetaria. En cambio, los insecticidas hechos a base de piretroides –sustancias derivadas de flores africanas– son de los pocos insecticidas que no provocan daños a la Ecología.

La agricultura química – la cual es la que utiliza más insecticidas– es causa de severa contaminación y graves enfermedades en nuestro país y en todo el mundo; pues primero utiliza fertilizantes químicos, los cuales desbalancean la tierra; luego utiliza herbicidas, tremendos venenos para el medio ambiente; y finalmente, insecticidas en grandes cantidades. Todo esto es arrastrado por las lluvias a las corrientes subterráneas de donde después beben agua los seres humanos; a los ríos, y finalmente al mar, donde son absorbidos por los peces que finalmente nos comemos los humanos.

Los insecticidas encuentran su camino hasta los puntos más altos de las cadenas alimenticias. Se han encontrado altas concentraciones de DDT en las águilas, lo cual ha sido una causa importante de su extinción, pues el químico provoca que la cáscara de sus huevos sea demasiado delgada por lo que se revientan antes de nacer el aguilucho. Por otro lado, la capa de ozono en la estratosfera ha sido dañada a tal nivel que se le ha hecho un hoyo del tamaño de toda la Antártida; lo cual es debido al uso de CFC's, o Cloro-Flúor-Carbonos, sustancias que vienen en los gases propulsores de los aerosoles en spray, así como en los gases que se utilizan en refrigeradores y aparatos de aire acondicionado; se generan también al fabricar los plásticos conocidos como unicel, poliuretano o plásticos desechables “térmicos”. Los CFC's suben hasta la estratosfera y ahí destruyen las moléculas de ozono por siglos. Los vientos atmosféricos planetarios han llevado estas partículas de CFC's hasta el polo sur; a ello se debe que el hoyo de ozono esté situado precisamente sobre la Antártida; de ahí viene creciendo a todo el planeta.



Por lo tanto tú, como persona ecológicamente consciente:

- **Evita al máximo** utilizar insecticidas no-biodegradables. Prefiere siempre los insecticidas biodegradables que no vengan en bote de aerosol. Un buen insecticida debe mencionar claramente en su etiqueta que es “biodegradable” y de preferencia venir en polvo o en estado líquido para aplicarse con aspersor manual o pistola de aspersión.
- **Prefiere la limpieza a los insecticidas.** La razón básica para que haya cucarachas y moscas es la falta de higiene propiciada por tener la basura orgánica sin tapar, amontonada por días; las estufas cochambrosas y sin lavar, así como por no limpiar detrás de los refrigeradores ni hacer limpieza periódica en las despensas. Si el ama de casa cuida bien estos aspectos, automáticamente disminuirán los insectos.
- **Los charcos son criaderos de moscos y mosquitos.** Si en tu patio se forman charcos por las lluvias u otras causas, lo más seguro es que sirvan de centro de incubación de moscos y mosquitos. Simplemente hay que barrer diariamente esta agua.
- **Rechaza la agricultura química.** ¿Has tenido acaso alguna vez la mala suerte de probar una roja manzana y encontrarte con la desagradable sorpresa de que su pulpa sabe a insecticida, aunque la hayas lavado muy bien? Algunas frutas saben así porque los agricultores riegan excesivamente los árboles frutales con poderosos insecticidas, penetrando el veneno hasta la pulpa de la fruta. ¡Cuidado! Nunca te comas una fruta ó verdura que sepa a insecticida. ¡Es peligroso para tu salud! Si una fruta te sabe así, ve tan pronto como puedas a reclamar a la tienda donde la compraste. Diles que su fruta está contaminada con insecticida, y haz que te la cambien. Si mucha gente hace esto, los agricultores se verán forzados a tener más cuidado.
- **Evita utilizar o comprar botes de aerosol en spray.** Aunque las etiquetas digan la frase “no daña la capa de ozono” los botes metálicos vacíos constituyen en sí mismos pesadillas ecológicas: no se pueden perforar, apachurrar y por ende son de muy difícil reciclaje.
- **Si compras un refrigerador, o equipo de aire acondicionado,** fíjate que el gas que contiene no contenga CFC's; igualmente, si tu refrigerador o equipo de aire acondicionado pierde su gas, al recargarlo fíjate muy bien de utilizar un gas libre de CFC's. Boicotea el consumo de plásticos de poliuretano, o unicel. Sabiendo que los CFC's son sustancias perversas que dañan gravemente nuestro planeta y el futuro de la humanidad, ¿continuarás usando productos que los contengan?





Verás el Agua como el Precioso Líquido de la Vida que es Necesario Cuidar, Reciclar y Preservar.

El agua es el Tesoro de la Vida. Desperdiciarla es un crimen: un crimen contra la Madre Naturaleza, un crimen contra nuestro Planeta, un crimen contra la Humanidad futura. Apenas el 10% del agua existente en nuestro planeta es agua dulce pues el 90% es agua salada; y de éste porcentaje, más del 50% es hielo en los polos. Por tanto, apenas un 5% del agua que hay en la Tierra es apta para consumo humano y sustento de todas las especies animales no marinas. Cada vez somos más miles de millones de seres humanos. ¿Crees tú que esto vaya a alcanzar para todos en el ritmo de desperdicio de hoy en día?

Debemos tener siempre presente que el agua de la cual gozamos el privilegio de tener en nuestras casas no salió de ahí mismo, sino que seguramente llegó de otra parte muy lejana; y ese lugar se quedó sin agua para, precisamente, traerla a nuestra ciudad.

La ciudad de México, por ejemplo, trae una parte del agua que consume de los manantiales del Lerma, situados en Almoloya del Río, un pequeño poblado cerca de Toluca. El río Lerma nace por tanto sin agua, pues sus manantiales son desviados para traer su agua a la ciudad. (Cuando las autoridades hicieron esto, les valió gorro dejar al Lago de Chapala sin su principal afluente.) Otro caso es el del Río Cutzamala en Guerrero; un otrora hermoso gran río. El agua de éste tiene que ser bombeada cuesta arriba a la presa Valle de Bravo, y de ahí es bombeada hasta la derrochadora capital. Todo, a un costo astronómico, del que el usuario no cubre ni la décima parte. Ambos ríos, el Lerma y el Cutzamala, son secados casi por completo, tan sólo para que nuestra capital desperdicie o pierda más del 70% del agua que recibe de ellos.

La ciudad de Guadalajara saca gran parte del agua que consume del Lago de Chapala, a unos kilómetros de distancia. Como resultado, el Chapala se está secando y su nivel ya está 8 metros por debajo de su nivel natural y al 40% de su capacidad (2001).

Si hay algún lugar en el mundo donde urge disminuir radicalmente el consumo de agua de la población es precisamente en México y Guadalajara: de no hacerlo, en pocos años se secarán por completo los manantiales del Lerma y no habrá fuente de abastecimiento del Cutzamala, además de que se secará el lago de Chapala y su lecho se convierta en llano seco y pedregoso (¡y de todos modos ya no haya de dónde sacar el vital líquido!)

Lo más usual es también sacar el agua con pozos: la Ciudad de México, por ejemplo, tiene pozos por todas partes que extraen el agua del subsuelo, de los llamados “mantos freáticos” los cuales son depósitos de agua subterráneos que se alimentan del agua de lluvia. Por la sobreexplotación, y la cada vez mayor escasez de jardines que absorban agua, estos mantos están disminuyendo su volumen constantemente lo que provoca que la ciudad se hunda a un ritmo alarmante; de seguir así, se abrirán enormes cráteres en las calles que se tragarán casas y edificios, y no habrá gota de agua para la gran Ciudad, que recibirá así su merecido por haber desperdiciado todo tan neciamente.

Ninguno de estos ecodidios estarían ocurriendo si desde el principio los pobladores de las grandes y pequeñas urbes hubiesen sabido ahorrar, valorar y reciclar el vital líquido: los mexicanos gastamos en promedio 300 litros diarios de agua por habitante; muy por encima del gasto de agua del norteamericano promedio, que es de 200 litros, y más aún del



Muelle del lago de Chapala en el año 1950: rebozante de vida.



Muelle del lago de Chapala en el año 2001: tragedia ecológica.

européo promedio, que es de 100 litros. Y aquí cabe la pregunta: ¿por qué si pueblos más desarrollados pueden vivir bien con menos agua, los mexicanos gastamos tanta? La única respuesta está en el desperdicio y la inconciencia.

Es por todos estos factores que, a nivel personal, ahorrar agua es un verdadero "deber sagrado" en todos los actos y todos los días de nuestra vida; pues todos debemos reducir nuestro consumo de agua para impactar menos el ambiente y ayudar a preservar el vital líquido para la humanidad futura.

Por lo tanto tú, como persona ecológicamente consciente:

• **Propónte reducir tu consumo personal y el de tu familia a 100 ó cuando mucho 200 litros diarios por persona.** Para lograrlo es necesario ahorrar agua todos los días, en todos los actos cotidianos y en todo momento y para ello es conveniente tomar los siguientes pasos:

- **Vigila que en tu casa se utilice la menos agua posible**, y se adopten métodos de conservación del vital líquido.
- **Educa a tu familia para que todos contribuyan a ahorrar agua.** De hecho, nunca permitas que ningún miembro de tu familia la desperdicie; convence a todos de la necesidad de cuidarla.

Algunos tips para el ahorro inmediato de agua:

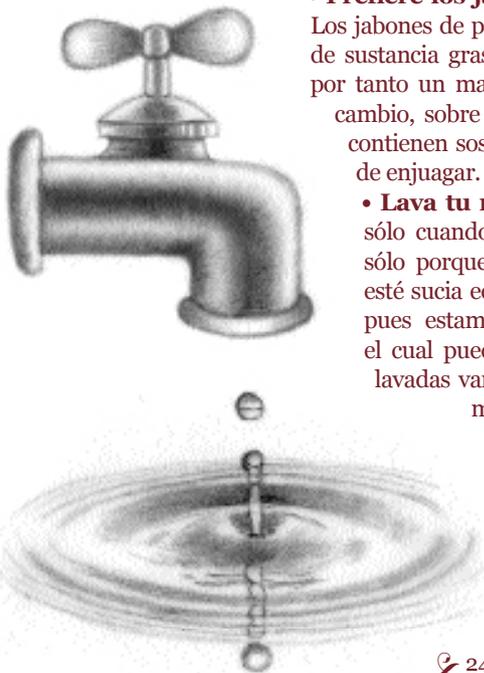
- Al lavar trastes, cierra la llave inmediatamente después de mojarlos y enjuagarlos. Nunca dejes abierto el chorro de agua mientras los enjabonas.
- **Lava tus trastes en una palangana.** Lavar los trastes a chorro abierto es una forma de desperdiciar demasiada agua. Mejor, júntalos en un recipiente lleno de agua, agrégales ahí mismo el jabón y lávalos con cuidado. Enjuágalos en otro recipiente de agua limpia.
- **Al lavarte los dientes, no tengas la llave abierta.** Utiliza mejor un vaso con agua para enjuagarte la boca.
- **Para rasurarte**, usa una palangana con agua tibia o pon el tapón al lavabo. Con esto limpia el rastrillo continuamente; nunca con el chorro corriendo.

• Prefiere los jabones líquidos para manos y cuerpo.

Los jabones de pasta por lo general dejan en la piel una capa de sustancia grasosa, lo que retrasa el enjuagado y produce por tanto un mayor gasto de agua. Los jabones líquidos en cambio, sobre todo los naturales (como los de Alecos) no contienen sosa, no dejan capa y son más rápidos y fáciles de enjuagar.

- **Lava tu ropa sólo si es necesario.** Échala a lavar sólo cuando huela o esté sucia. Quitarnos una prenda sólo porque la utilizamos un día o un rato, y sin que esté sucia echarla a lavar, es un desperdicio de recursos, pues estamos gastando agua y utilizando detergente, el cual puede ser contaminante. Además, las sucesivas lavadas van acabando más y más con las prendas, que mientras más se lavan más se van avejentando.

Los pantalones, por lo general, pueden aguantar 3 ó 4 puestas; las camisas, hasta 2 puestas. Las toallas pueden durar 3 ó 4 días sin requerir cambio; las sábanas hasta 7 días. Lo que sí se tiene que cambiar diario son las prendas íntimas y calcetas, ahí sí no hay de otra.



- **Toma baños muy cortos.** Estar largo rato bajo la regadera es la manera más segura de desperdiciar agua. Hay gente que se pasa 20 minutos bajo el chorro. ¿Te imaginas, cuántos litros de agua tiran inútilmente? Es mejor hacer baños muy cortos, de menos de 3 minutos.
- **Lávate el cabello del diario sólo si tienes cuero cabelludo grasoso o si sudas mucho.** Únicamente las personas con seborrea ó cuero cabelludo grasoso requieren lavarse diariamente el cabello, de preferencia con un champú natural que elimine la grasa (como la Tintura de Yerbas.) Si tu cabello es reseco, sólo te conviene lavarte el cabello cada 3 ó 4 días; mayor frecuencia te produce mucha resequedad, caspa y caída del cabello. Si tu cuero cabelludo es normal, con que te laves el cabello cada tercer día es más que suficiente para estar bien (a menos que sudes diario o utilices brillantinas grasosas). Esto por supuesto, nos ayuda a ahorrar agua; pues cuando no te lavas el pelo, el regaderazo es muchísimo más corto.
- **Métete directo al agua sin esperar a que salga caliente.** Esperar a que el agua salga caliente es una forma muy segura de desperdiciarla. Lo mejor es que te metas directo al chorro frío; total, al ratito ya saldrá caliente. Claro, es más fácil hacer esto en épocas de calor; si en época de frío no aguantas meterte al agua fría directo, entonces:
- **Junta en cubetas el agua fría de la regadera, hasta que salga caliente.** Por lo general, una cubeta es suficiente; a menos que tu "boiler" se encuentre muy lejano. En tal caso, llena otra cubeta (o instala tu calentador más cerca de la regadera). Esta agua utilízala después en limpiar el excusado, lavar trastes o ropa; regar macetas o tu jardín. El caso es usarla, no desperdiciarla. ¿Sabías que al final del baño siempre es aconsejable, y es lo más sano, darse un duchazo de agua fría? Por lo tanto, el agua en la cubeta puedes utilizarla para, precisamente, darte tu duchazo final, ya sea "de a cubetazo" o "de a jicarazo".
- **Báñate con agua fría.** Estos baños son más saludables y por lo general más cortos y ahorrativos de agua. Además, el agua fría hace más resistente tu sistema inmunológico; prueba de ello es que la gente que se baña regularmente con agua fría se resfría menos que la que se baña con agua caliente.
- **Instala una regadera eléctrica.** Si no aguantas el agua fría, ésta es la mejor solución. Una regadera eléctrica no sólo te ayudará a ahorrar agua, pues sale caliente de inmediato; sino que ayudará a que tu cuenta de gas baje a menos de la mitad.
- **OJO CON EL EXCUSADO. La taza del excusado es "el tiradero de agua" más generalizado en el hogar.** No solamente porque muy frecuentemente hay fugas, sino además porque es tan fácil "jalarle" al agua. He aquí algunas soluciones urgentes que debemos implementar:
- **Si las tazas de excusado de tu casa son de las antiguas de 20 litros, cámbiala por las modernas de 6 litros.** El esfuerzo bien vale la pena, pues las modernas funcionan mucho mejor ¿Por qué? ¡Sencillamente, porque están mejor diseñadas!
- **Evita "jalarle" al excusado a todas horas.** Aún con las modernos inodoros de 6 litros, se desperdicia mucha agua por razones inútiles. Por ejemplo, arrojar una colilla de cigarro ó un "klínex" al agua y "jalarle" es un desperdicio insensato. Otro desperdicio es jalarle cada vez que orinamos. Una orina normal es de aproximadamente 250 ml. ¿Te imaginas, qué desperdicio tirar 6 litros de agua para quitar 250 mililitros de orina? ¡Peor aún en los excusados viejos, en que se desperdician 20 litros para una orina de 250 mililitros o menos!
- **Revisa tu excusado continuamente.** Escúchalo siempre con atención, fíjate si hay movimiento de agua en la taza. Si escuchas una fuga, o si detectas que se está tirando el agua, levanta la tapa y revisa el depósito. Muchas veces, simplemente el tapón no ha caído como debe ser; otras, el flotador no funciona bien. Si en tu casa hay varias tazas de excusado, comisiona a cada uno de tu familia a que se encargue continuamente de revisar una de ellas y se responsabilice de que no se tire el agua.

LA CASA ECOLÓGICA 1a. Parte

Lo mejor que puedes hacer para ayudar a tu Madre Naturaleza a ahorrar agua, y que al mismo tiempo tú y tu familia gocen del vital líquido permanentemente a un precio muy económico y sin carencias pero sin desperdiciarlo, es **construir tu casa ecológica**, la cual además te ahorraría mucho dinero en pagos de agua y electricidad. Puedes ponerte como meta construirla poco a poco. Te recomendamos que tomes los siguientes pasos:

Escoge un terreno o solar lo más amplio posible, para que tengas espacio para instalar tus jardines, cisternas y depósitos. Lo ideal es un terreno de por lo menos 400 ó 500 m², pero lo puedes hacer aún en menos superficie. Si para poder comprar un terreno de estas dimensiones tienes que salirte fuera de la ciudad, no te preocupes: la vida de campo o en las afueras es mucho más saludable. No te recomendamos las casas preconstruidas en fraccionamientos pues aparte de ser hechas por lo general con pésimos materiales, están mal diseñadas, todas apretujadas, no dejan espacios para jardín, no te dejan reconstruir para hacerla ecológica y te cobran carísima la construcción, para que la pagues a 30 años y “sin intereses”.

Construye tu casa en máximo el 50% del terreno, para que dejes el otro 50% de jardín y tierra virgen. Si en tu solar hay árboles, procura respetarlos lo más posible y construir del lado donde no los hubiera, pues los árboles te serán de gran utilidad para mantener fresca tu casa durante las épocas de calor; así como para protegerte de las inclemencias del tiempo.

Toda tu casa debe ser diseñada para captar el agua de lluvia. Lo ideal es construirla con techos de dos aguas que cuenten con un sistema de canaletas que conduzcan el agua de lluvia a 1 o 2 depósitos subterráneos de buenas dimensiones: por ejemplo, 5 x 6 metros con 3 metros de profundidad. Estos depósitos serán suficientes para abastecer de agua a la casa totalmente durante las épocas de lluvias y como recurso alterno en época de sequía. Este depósito deberá contar con un sistema de filtrado para surtir de agua limpia 1 ó 2 de los tinacos de la casa.

Es conveniente contar también con el agua municipal para un uso muy moderado; para ello tu casa deberá contar con un tinaco para recibir directamente el agua potable municipal. Este tinaco podría utilizarse únicamente cuando los depósitos de agua pluvial estén exhaustos; o bien para surtir determinadas áreas de la casa en las cuales sea esencial recibir agua 100% potable; por ejemplo, las llaves de la cocina. Cabe aclarar que el agua municipal necesita también ser filtrada debidamente pues por lo general viene muy cargada de químicos como cloro.

Todas las aguas jabonosas o “grises”, es decir, las que salen de lavabos, regaderas y fre-gaderos, deberán ser conducidas a un depósito donde serán limpiadas, filtradas y enviadas a un tinaco que se encargará de surtir los excusados de la casa, así como las llaves para usos secundarios, como: lavaderos de ropa, llaves para regar patios, pisos, paredes, etc.

Las aguas residuales que salgan de los retretes o excusados, así como las que salgan de las lavadoras de ropa, serán enviadas a un tercer depósito subterráneo, donde pasarán por el proceso de filtrado a través de biodigestores y filtros, de donde saldrán a las llaves situadas en patios y jardines, para ser utilizadas en riego de jardines, hortalizas etc.

De este modo, tu “CASA ECOLÓGICA” recicla prácticamente toda el agua que recibe, utilizándola hasta 3 veces. ¿Te das cuenta qué desperdicio tan grande es usar el agua municipal en llenar excusados o regar jardines, cuando eso se puede hacer en el 2do. ó 3er. uso?



Ahorrarás Energéticos y Darás tu Apoyo a las Formas de Energía Limpia.

Aunque no lo creas, es de vital importancia para la supervivencia de la humanidad, que todos contribuyamos al ahorro de energéticos: electricidad, gasolina, petróleo, gas, etc. El consumo masivo de combustibles fósiles (petróleo y derivados, carbón,

etc.) está terminando con el equilibrio global del planeta, provocando daños en la atmósfera de consecuencias

catastróficas. El más grave de todos es el llamado

"efecto invernadero" que consiste en que los gases quemados que se acumulan en la

estratósfera impiden la refracción natural

de los rayos solares al espacio provocando

un incremento de la temperatura

planetaria; incremento que ha estado

derritiendo los hielos eternos como los

del Popocatepetl o los de los Alpes; más

grave aún, está derritiendo el hielo de

los polos, lo cual hará subir el nivel de

los mares y provocará inunda-ciones

permanentes en todas las ciudades

costeras del mundo, desde Nueva York

hasta Cancún.

Por lo tanto tú, como Persona Ecológicamente Consciente:

• Camina más y usa menos transporte de gasolina.

Caminar es uno de los ejercicios más completos y saludables

que existen; sin embargo la vida moderna

nos ha vuelto flojos para caminar. Si vas a ir a

algún lugar que se encuentra a una distancia

razonable, llega caminando. Tendrás un doble

beneficio: ejercitarás tu cuerpo y no generarás

contaminación.

• Usa tu bicicleta.

Cuando vayas a una distancia mayor que lo que puedes caminar,

mejor vete en bicicleta. Tendrás dos enormes

ventajas; ejercitarte con una actividad que te

ayuda a moldear tu figura y no contaminar.

• Si tienes vehículo, procura siempre contaminar lo menos posible.

Manténlo en las mejores condiciones, y

aún así no lo utilices innecesariamente;

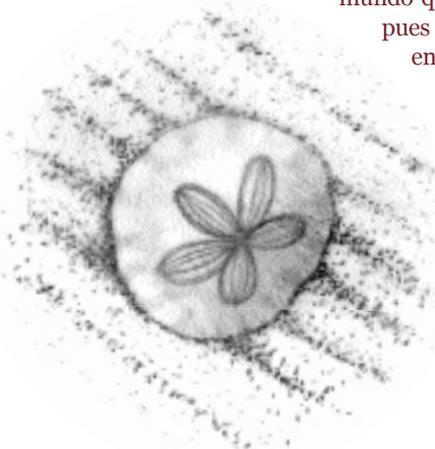
por ejemplo, no lo tengas prendido largo

rato mientras "se calienta"; apágalo en los

embotellamientos de tráfico, etc.



- **Al manejar, practica hábitos que ahorran gasolina.** Evita los arrancones y acelerones; mientras más suavemente manejes, menos gasolina vas a quemar.
- **Revisa si tu auto es un tragón de gasolina.** Si lo es, lo mejor que puedes hacer es: en primer lugar, mantener su motor en perfectas condiciones; en segundo lugar usarlo lo menos posible; y si puedes, comprar uno que sea más económico.
- **Colabora manteniendo tu vehículo lo más bien afinado posible.** No te atengas a distanciar al máximo tus afinaciones. Por el contrario, mientras más frecuentemente las hagas, será mucho mejor. Por ejemplo, si tu manual dice que tu auto se afina cada 15,000 kilómetros, tú puedes hacerlo cada 14,000. Si dice que cada 10,000, hazlo cada 9,500. De este modo te evitarás por completo el último período que es el más contaminante.
- **Utiliza únicamente vehículos con convertidor catalítico.** El convertidor catalítico es un aditamento importantísimo para reducir la contaminación que generan los vehículos; pues la disminuyen hasta en un 85%. Por lo tanto:
 - **Si tu auto no cuenta con el convertidor, haz que le instalen uno** en cuanto te sea económicamente posible. Mientras lo haces, no seas un contaminador ambulante, úsalo lo menos posible, hasta que le adaptes uno.
 - **Escribe a tus representantes en el Congreso local o federal,** especialmente en la Ciudad de México, solicitando que se haga obligatorio el uso del convertidor catalítico en todos los autos.
 - **Ahorra electricidad.** El alto consumo de electricidad es perjudicial para el medio ambiente, pues su generación es por lo general altamente contaminante, debido a cómo funcionan las plantas generadoras de electricidad, que pueden ser de varios tipos:
 - *Hidroeléctrica*, en cuyo caso se construyen grandes presas para generar electricidad. Aunque no contaminan la atmósfera, su construcción puede ser terriblemente destructora del medio ambiente, pues cuando las llenan hunden y ahogan bajo las aguas miles de hectáreas de bosques y selvas, matando incontables animales y desapareciendo ecosistemas completos; además de que dañan el flujo natural de los ríos.
 - *Termoeléctrica*, plantas eléctricas altamente contaminantes pues queman combustibles derivados del petróleo, contribuyendo al "efecto invernadero"; ya que por lo general no cuentan con equipo para reducir las descargas contaminantes a la atmósfera.
 - *Gaseléctrica*, que utiliza gas natural como combustible. Es de las menos contaminantes, y una manera muy importante de aprovechar el gas natural que surge siempre de los pozos petroleros. Pemex es de las pocas empresas petroleras en el mundo que desperdicia el gas natural, lo cual es un error pues ese gas podría ser integralmente aprovechado en plantas gaseléctricas, con lo que se disminuiría radicalmente la contaminación provocados por la generación de electricidad.
 - *Carboeléctrica*, que utiliza carbón mineral como combustible. Estas son las principales causantes de la "lluvia ácida" que arruina los bosques y destruye los monumentos. Además, la extracción de carbón es en sí un tremendo ecocidio, pues las minas de donde lo extraen son hechas por lo general a cielo abierto; convirtiendo la tierra en páramos estériles.



- *Nucleoeléctrica*, que utiliza energía atómica para producir electricidad. Esta es la más mortal y peligrosa de todas las fuentes de electricidad; y la única cuyos efectos contaminantes durarán muchos siglos. Las plantas nucleoeléctricas generan gravísimos problemas que actualmente no tienen solución, como los desechos atómicos, que continúan radioactivos por miles de años; el calentamiento de los ríos cercanos con la consecuente aniquilación de la fauna acuática; el derrame accidental de aguas radioactivas a los ríos o el mar, y la posibilidad siempre latente de una explosión nuclear tipo Chernobyl.

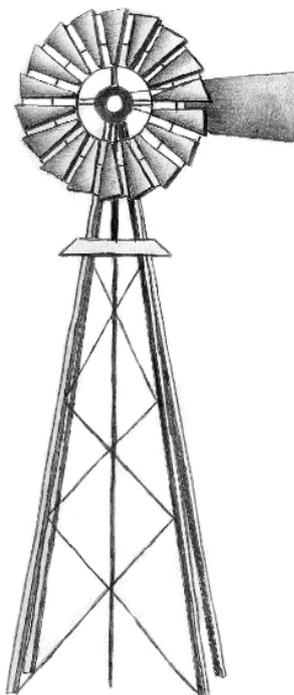
Por lo tanto tú, como Persona Ecológicamente Consciente:

• **Apaga todos los focos y aparatos que no uses, y educa a tu familia a ahorrar electricidad.** Vigila todas las noches -y acostumbra a toda tu familia a hacerlo- que todos los focos y aparatos en tu casa estén apagados, excepto los que se estén utilizando. Enseña a tus hijos a apagar las luces de su habitación al salir de ella; a apagar las luces de los sitios comunes que no se ocupen; a apagar aparatos que no se estén utilizando como televisores, radios, calentadores. Si en tu lugar de trabajo ves que hay muchas luces encendidas inútilmente, ¡apaga las más que puedas!

• **Coloca focos de menos wattaje.** Si en una habitación tienes un foco de 100 wats, cámbialo por uno de 60 wats. Si en una lámpara tienes uno de 60 wats, cámbialo por uno de 40 ó 25 wats. En las áreas que te sea posible de tu casa, sobre todo en patios o rejas que necesiten iluminación toda la noche, coloca los focos ahorradores de electricidad, que gastan tan sólo 15 ó 18 wats, pero dan luz como de 100.

• **Evita el uso de calefactores eléctricos**, ya que gastan demasiada electricidad. Si no te queda otra que prender uno, utilízalo el menor tiempo posible. (¡De hecho te sale muy caro tenerlo conectado!)

• **Apoya y promueve todas las formas de energía limpia, como son la solar y la eólica (del viento).** La energía solar es una verdadera y potentísima maravilla que aún falta muchísimo por desarrollar. Nuestro Astro Rey genera energía sin límites, abundante y gratuita. Corresponde a nosotros aprovecharla. La energía de viento es maravillosa pues aprovecha la fuerza de Quetzalcóatl (dios del viento), utilizando molinos generadores de electricidad. ¡Con lo que la luz te sale gratis cortesía de Eolo!



LA CASA ECOLÓGICA 2a. Parte

• **Vivir en una casa ecológica**, que no consume formas de energía contaminante ni requiere de agua o electricidad públicas, es la mejor manera de ayudar a nuestra Madre Tierra. Como ya dijimos, una casa ecológica es autosuficiente, capta el agua de lluvia y recicla y reutiliza toda su agua, su gas y su basura; y aprovecha al máximo la energía solar así como la energía eólica (del viento). ¡Aún el gas de la cocina, lo genera a partir de los desechos orgánicos! Aquí hay más tips para construir tu casa ecológica:

• **Al construirla, orienta tu casa lo mejor posible.** Lo ideal es una orientación acorde con los puntos cardinales. Construye los principales ventanales orientados al sur para que capten mejor el sol de invierno y mantengan calentita la casa de manera natural, sobre todo en los sitios de inviernos fríos. La puerta de entrada es mejor que esté situada también por el sur ó por el este. El lado norte debe quedar cerrado por muros, y lo ideal es que no haya ventanas ni puertas al norte, pues éstas enfrían mucho la casa. Por dentro la pared del norte deberá ser forrada con madera o telas decorativas, y con ello evitar que irradie el frío. Durante el invierno, las recámaras más calentitas son las que estén orientadas al sur. Las recámaras orientadas al oriente son buenas para los madrugadores; las que están al poniente, para los que se levantan tarde.

• **Hazla autosuficiente en electricidad.** Tú puedes hacer que tu casa sea prácticamente autosuficiente en generación de electricidad, con lo que te ahorrarás mucho dinero en recibos de luz. Para lograrlo, necesitas colocar paneles de captación solar en todos los techos de la casa; con esto los haces productivos. Estos paneles contienen fotoceldas que captan la energía solar y la convierten en electricidad que es almacenada en acumuladores de donde es enviada al cableado de la casa. Cada panel es suficiente para un foco por una noche; para una televisión se requieren 3 ó 4; para una plancha, 5 ó 6. Por supuesto, es indispensable que sólo se gaste lo más necesario, y que se planche en horas en que los acumuladores estén cargados y puedan volverse a recargar con sol.

• **Si vives en una localidad donde sople el viento con frecuencia**, puedes colocar también molinos de viento generadores de electricidad, la cual se produce con el movimiento de las aspas, las cuales la envían a un generador y de ahí a los acumuladores. Cada molino será suficiente para mantener con vida un refrigerador (que es el aparato que más luz gasta en la casa) o una lavadora. ¡y la energía es gratis!

* Por supuesto, puedes también tener tu casa conectada a tu compañía de luz local, para complementar lo que produzcan tus paneles solares o tus molinos; pero recuerda que debes ahorrar lo más posible.

• **Para que te liberes de comprar gas, tú mismo puedes generar tu propio gas metano**, el cual funciona igual que el butano en estufas y calentadores. El gas metano se genera con la descomposición de la materia orgánica; de hecho, a “eso” que huele la basura en descomposición cuando destapas un bote es precisamente, gas metano. Para ello, requieres de un cilindro en donde son depositados los desechos orgánicos (sobrantes de comida, cáscaras, etc.) los cuales generan el gas que es enviado a un depósito filtrador y de ahí a los tanques de gas. Estos tanques puedes conectarlos a tu estufa o a tu “boiler” como cualquier tanque de gas común. Es más, sirve hasta como combustible para vehículos. (¡Imagínate, andar en un vehículo energizado con restos de comida!).

Con todo esto, tu hogar convierte la basura en energía; además de que por supuesto, cuando retiras los desechos orgánicos del cilindro, están listos para abonar la tierra. ¿Ves, qué eficiencia es una casa ecológica?



Evitarás Colaborar a la Sobrepoblación Ejerciendo Paternidad y Maternidad Responsables.

La sobrepoblación humana es el primer factor importante para la destrucción del medio ambiente; pues mientras más crecen las ciudades, más fraccionamientos y centros comerciales se construyen, más se destruyen los bosques, las selvas, los campos de cultivo y los hábitats de la fauna silvestre. Este crecimiento incrementa el gasto de agua, secando más arroyos y manantiales que son desviados a las poblaciones; incrementa la basura llenando los alrededores de las ciudades y todo el campo. Con todo esto menos Naturaleza tenemos, menos animales silvestres existen y más nos acercamos a la extinción de bosques y selvas, y con ello a la de la misma humanidad; pues perdemos el sostén de la vida misma.

Gran parte de la sobrepoblación y los cinturones de miseria son causados por lo que conocemos como paternidad irresponsable: el tener hijos como “macho mexicano” es decir sin ton ni son, sin responsabilidad alguna por ellos. Esta es la tragedia más grande. Un niño que viene al mundo necesita ser amado, atendido, cuidado, y tener todo lo necesario: educación, alimento, vestido, juguetes y mucho, mucho tiempo para jugar.

Es por ello que en nuestra época, es un deber moral y ecológico tener pocos hijos, evitar traer al mundo los no deseados y adoptar niños abandonados.

Por lo tanto tú, como Persona Ecológicamente Consciente:

- **Planea tu familia.** Decide con tu pareja los hijos que desean tener. Desde un punto de vista ecológico, lo mejor es tener pocos: 1 ó 2 naturales, e incluir si es posible uno más en adopción, al cual se le deberá dar idéntico trato.

- **Instrúyete en las diversas formas del**

Control de la Natalidad. La píldoras anticonceptiva, el óvulo vaginal, el DIU (dispositivo intrauterino); todos son modos de prevenir un embarazo no deseado y con ello el exceso de la población.

- **Educa Sexualmente a Tus Hijos.** Es muy importante que les des a tus hijos una educación adecuada para que sean responsables y si son varones no anden de “maloras” embarazando niñas, y si son muchachitas se cuiden de un embarazo no deseado. Para esto, hoy en día se debe hablar con los hijos e hijas desde temprana edad (13 o 14 años) con toda franqueza, y mostrarles los métodos a su alcance para evitar un embarazo no deseado. Recuerda siempre la frase:



“Hablar con claridad y sinceridad a tus hijos adolescentes acerca de la sexualidad, les ayuda a enfrentar mejor los peligros que ésta encierra”.

• **Decídate por la esterilización.** Una vez que has tenido los hijos que deseas, una buena labor ecológica que puede hacer una pareja es determinar cuál de los dos se va a esterilizar: si la mujer o el hombre. Por supuesto, en un país machista como el nuestro, es más común hacer que la mujer sea la que se “amarre las trompas” o se opere para ya no poder tener hijos. Sin embargo, hay mujeres a las que esta operación, sobre todo cuando es hecha en edades tempranas, causa algunos problemas físicos y psicológicos.

• **La vasectomía es mejor.** Está plenamente comprobado que la vasectomía no le causa daño alguno al varón, ni físico ni psicológico. Todo hombre que ya ha tenido uno o dos hijos, puede por tanto decidirse por esta sencilla operación que es prácticamente libre de molestias, rápida, y de una solución definitiva. El hombre que se niega a hacérsela porque piensa que va a perder su virilidad, se encuentra muy equivocado; pues lo único que ocurre es que su semen sale sin esos diminutos seres microscópicos originadores de la vida, los espermatozoides. Pero físicamente no se nota en absoluto la diferencia: el líquido seminal sale igual, en las mismas cantidades y con el mismo placer.

• **El condón o preservativo es un instrumento de lucha ecológica.** Este adminículo es útil no sólo para evitar contagio de enfermedades sexualmente transmisibles, como el SIDA; es también un útil anticonceptivo; pues es rápido de aplicar, fácil de usar y se consigue en todas partes. Es el anticonceptivo que da el más alto porcentaje de seguridad; y a diferencia de las píldoras, no produce consecuencia alguna ni altera el organismo. Además, siendo de hule de caucho, es un producto biodegradable. Lo mejor es que, olvidándote de mojigaterías que ya no corresponden a esta época, enseñes a tus hijos e hijas a utilizarlo. Si ellos saben usar el condón en el momento adecuado, se ahorrarán muchísimos problemas.

• **Aprende a valorar y respetar a homosexuales y lesbianas:** Las personas que por su preferencia sexual no tienen hijos contribuyen directamente a reducir la sobrepoblación; por lo que es posible que la Naturaleza los haga así precisamente con este objetivo. Debemos tomar en cuenta que contrariamente a la creencia popular, un homosexual no escoge serlo, simplemente “le ocurre”, es decir, *nace así*; tal como le ocurre a cualquier persona nacer moreno, blanco, o negro; tener ojos azules o cafés. Es una cuestión netamente natural, y genética, no educada, ni inculcada. La ciencia está comprobando que el homosexual nace, no se hace. Varios reportes determinan que los científicos han encontrado que existe dentro del genoma humano un gen al que denominaron “el gen gay”. Éste viene por lo general en alguno de los 23 cromosomas que aporta la madre en la concepción. Es decir, que si en el momento de la fertilización el óvulo contiene el “gen gay” el niño o niña que nazca de esta fertilización será homosexual, y no hay nada que pueda hacerse para impedirlo, (ni razón verdadera para hacerlo, pues una persona gay puede ser tan sana, feliz y realizada como cualquier otra; su única diferencia está en su preferencia sexual.) Las estadísticas en los países desarrollados revelan que en promedio 1 de cada 5 personas es gay; de los demás países no hay estadísticas, pero se supone sea similar.

• **Practica la aceptación y tolerancia hacia la gente gay.** Si ya hemos superado la discriminación racial, ¿cómo es que todavía continuamos con la discriminación homofóbica contra un gran número de personas, algunas de las cuales pueden estar en tu propia familia? Tú que perteneces a la mayoría heterosexual, comprende y apoya a la minoría homosexual, pues la gente gay debe tener exactamente los mismos derechos y obligaciones de cualquier ser humano, y que no hay razón para que sufran de discriminación alguna ni en los trabajos ni en la sociedad en su conjunto, así como que tienen derecho a ser felices como cualquier persona, a unirse legalmente en pareja, así como a adoptar niños abandonados de manera responsable.



No Contaminarás el Aire Arrojando Humos o Venenos a la Atmósfera.

LEl aire es la Vida. La vida de éste planeta, y con el, la vida de todos nosotros. Para los hindúes, el aire es el “Prana”, la Energía Universal, la Energía Creadora que fluye dentro y fuera de nosotros para darnos la vida. El Prana lo llena todo; y cuando estamos aspirando aire puro, estamos cargándonos con la energía universal.

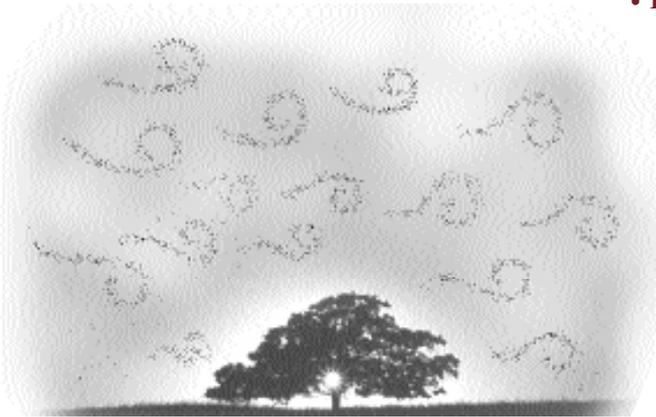
El aire puro es la mayor bendición que la Naturaleza nos ha dado. Compruébalo tú mismo: ve a un bosque; sobre todo después de que pasó una lluvia, y verás qué cosa tan deliciosa, exquisita y maravillosa, es respirar profundamente. Te sentirás vivificado, lleno de energía, lleno de vida. Esta maravilla, desgraciadamente, rara vez puedes encontrarla en la ciudad.

Y sin embargo, esa energía, el “Prana” divino, lo estamos perdiendo. El uso generalizado del automóvil; la quema masiva de bosques y selvas, así como la industrialización desmesurada, aunada al humo de millones de cigarrillos que son encendidos diariamente, está rompiendo esa frágil capa que es nuestra atmósfera. En la estratosfera se están acumulando todos estos gases, como ya vimos en el Octavo Mandamiento.

El aire puro es nuestro más preciado tesoro. Para recuperarlo, hace falta que disminuyamos radicalmente el uso de combustibles fósiles. Para sostenerlo, hacen falta muchos parques en las ciudades; hacen falta conservar los bosques y las selvas que nos quedan y recuperar los perdidos; hace falta lagos y océanos limpios, libres de contaminación y abundantes en plancton, la vida microscópica que produce el 70% del oxígeno planetario.

La ciudad de México es una de las máximas tragedias ecológicas mundiales pues el 80% del tiempo se rompe la norma máxima internacional permisible de contaminantes atmosféricos, lo que se refleja en daños en la salud de la población. La causa más común de la contaminación del aire son los vehículos que no cuentan con convertidor catalítico, cuyo uso, por inconsciencia de las autoridades mexicanas se implantó 2 décadas más tarde que en Europa y Estados Unidos. Por ello, todos los coches anteriores a 1990 no cuentan con convertidor, con los desastrosos resultados para el aire capitalino.

- **La otra causa grave de la contaminación del aire de nuestras grandes ciuda-des es la falta de áreas verdes.** La ciudad de México por ejemplo, cuenta con menos parques y jardines por habitante que cualquier otra ciudad del mundo, y los pocos que hay son continuamente agredidos con construcción de estacionamientos y áreas comerciales.



Por lo tanto tú, como Persona

Ecológicamente Consciente:

• **No permitas que se poden los**

árboles. En muchas banquetas los árboles son podados periódicamente sólo para que "se vean bonitos".

Las especies más podadas son las consideradas "de ornato" como el Trueno, el Ficus y el Laurel de la India; pero la realidad es que estas especies crecen fuertes y grandes si se les permite ser ellos mismos.

Podar los árboles es una costumbre ecológicamente pernicioso; ya que un árbol que es podado no puede contribuir a refrescar ni reducir el calor, ni a atraer las lluvias; y

además no sirve a los pajaritos, pues éstos se refugian entre las ramas, y los árboles podados están cubiertos por sus hojas en forma redondeada o cuadrada, por lo que las aves difícilmente pueden penetrar.

• **Si por tu casa o por tu banqueta suelen podar los árboles,** convoca a una junta vecinal donde hables con tus vecinos para convencerlos de que es mejor dejar crecer los árboles y no podarlos, de que es mejor la sombra de grandes árboles para los vehículos estacionados, así como para refrescar el piso en tiempos de calor no permitiendo que las banquetas se calienten tanto.

• **Cuida tu salud y la de tu planeta, no fumando y evitando que otros fumen.** Los cigarrillos son verdaderos "paquetes portátiles de contaminación ambulante". Dondequiera que esté una persona fumando, está contaminando la atmósfera. Si es un cuarto cerrado, peor; el humo se concentra y daña a todos los presentes. Te sugerimos que conviertas toda tu casa en "área de no fumar".

• **Colabora en todo lo que te sea posible para la restauración de la Naturaleza Universal.** Mientras más se cuide la Naturaleza, más regresará el aire puro, pues siendo nuestro planeta como es, un ser vivo integral, mantiene sus mecanismos de auto-recuperación funcionando adecuadamente.

- **No permitas que se cometan crímenes directos contra la atmósfera,** como por ejemplo quemar plásticos ó lllantas a cielo abierto; incendiar bosques o selvas. Siempre lucha en forma positiva por evitar estos abusos.

- **Conviértete en un reforestador.** Que tu vida esté dedicada en gran parte a plantar árboles. Siémbrales dondequiera que puedas. Siembra por lo menos un árbol al año en cada época de lluvias. Enseña a tus hijos a reforestar y a cuidar los árboles; reforestar es una gran ocasión para estar en familia. No importa que ya hayas sembrado muchos; siempre podrás sembrar más, que serán oxígeno y vida para nuestro planeta y sus habitantes.

• **Rodea tu casa de árboles.** En todo el perímetro de alrededor de tu casa, siembra una muralla de árboles para que tu casa esté rodeada de ellos. Si no te es posible todo alrededor, por lo menos enfrente o atrás. Ellos servirán de muralla al smog. Los árboles producen oxígeno todo el día; con ello, habrá más oxígeno en tu casa.



• Involúcrate

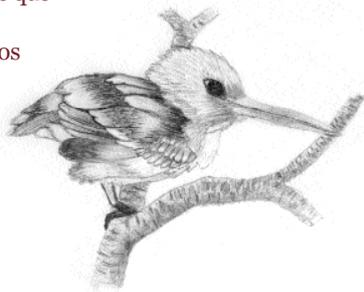
No vuelvas a ser un espectador pasivo de la destrucción de la Naturaleza. Siempre que puedas, haz algo. Involúcrate sin pena alguna, con la frente en alto. Estás luchando por el futuro de tus propios hijos, de tu patria y de tu planeta. Algunos ejemplos:

- **Si sabes que en tu casa o colonia van a derribar un árbol**, o uno fue derribado, dirígete a tu delegación o municipio, pide hablar personalmente con el Delegado o Presidente Municipal, y exhibe tu enérgica protesta o bien déjala por escrito.

- **Escribe personalmente al Presidente de la República**, así como a los Gobernadores de Michoacán y Jalisco, exigiendo que se haga algo urgente y eficaz para rescatar de inmediato y restaurar a su nivel original el Lago de Chapala, para lo cual, cada gobierno debe poner de su parte. No es difícil que les hagas llegar tu carta, tan sólo tienes que dirigirla al C. Presidente de la República en: Palacio Nacional. México D.F. C.P. 11000; o en su caso al C. Gobernador del Estado de Jalisco en: Palacio de Gobierno, Guadalajara, Jal., C.P. 44100 ; o también al C. Gobernador del Estado de Michoacán en Av. Madero Pte. Núm. 63, Col. Centro, C.P. 58000, Morelia, Mich. Recolecta firmas antes de enviar tu carta; no importa cuantas, mientras más sean, mejor.

-**Escribe al Gobierno del D.F. solicitando transportes no contaminantes.** Lo que más necesita la Ciudad de México es cambiar radicalmente su flota vehicular. Para este efecto, desde 1992 científicos de la UNAM anunciaron que habían desarrollado un microbús eléctrico, perfecto para la Ciudad de México, el cual podría suplir a los miles de autobuses de gasolina que ruedan por sus calles. Sin embargo, el gobierno nunca ha hecho nada por impulsar este proyecto, a pesar de haber recibido ofertas de fabricantes interesados. Más recientemente, el Movimiento Ecologista Mexicano (MEM) hizo pública una propuesta para convertir a motor eléctrico todos los taxis "Vochos" del D.F. El gobierno capitalino podría financiar el cambio, y los taxistas pagarían poco a poco una tecnología fácilmente accesible. Esto haría que los miles de taxis que abarrotan la ciudad dejaran de contaminar por completo y se ahorrarán todo el gasto actual de gasolina. Pero el gobierno del D.F. no ha hecho nada hasta ahora, a pesar de que

estas son ideas que de verdad ayudarían a recuperar la limpieza del aire. Por ello, los ciudadanos debemos solicitar a las autoridades elegidas democráticamente que apliquen urgentemente medidas eficaces, como las mencionadas. Puedes escribir al Jefe de Gobierno del D.F.: Plaza de la Constitución y 5 de Febrero, 1er. Piso, México D.F. C.P. 06068.



Y bien: una vez que ya has conocido tu "Decálogo de Vida Ecológica" te invito a que hagas todo lo posible por dedicarte a luchar por la Vida en tu Planeta. Ya no defiendas al "progreso tecnológico" divorciado de la Naturaleza, porque ha causado mucho daño y ya no necesita que se le defienda pues se encuentra demasiado extendido. Ahora, a quien hay que defender, amar y apoyar es a la Naturaleza. A la Naturaleza simple y pura, a nuestra Madre que nos dio la vida, a la originadora de todo. El Club Naturista Alecos te invita a que le dediques tu vida a ella con todo tu amor.

¡Haz tus propias sugerencias!

Escríbenos tus ideas para ayudar a cuidar y restaurar la Ecología. ¡Puede que sean incluidas en futuras ediciones de este Decálogo! Escribe a: clubalecos@mac.com

G L O S A R I O

Bibliografía

- **The Handbook of Home Made Power,**
(El Manual de Energía Hecha en Casa)
The Mother Earth News Press.
- **Ecotactics: The Sierra Club Handbook for Environment Activists,**
(Ecotácticas: El Manual del Club Sierra para Activistas Ambientales)
Pocket Books.
- **How to Be a Survivor, A Plan to Save Spaceship Earth,**
(Cómo ser un sobreviviente, Un Plan para Salvar el Navío Espacial de la Tierra)
Friends of the Earth / Ballantine Book.
- **The Hite Report on Male Sexuality,**
(El Reporte Hite Sobre Sexualidad Masculina)
Shere Hite, Knopf Books.

Organizaciones Ambientalistas*

- **Centro Mexicano de Derecho Ambiental (CEMDA)**
Atlixco Núm. 138, Col. Condesa, C.P. 06140, México, D.F. Tel.: 5286-23323 Fax: 5211-2593
Internet: cemda.org.mx
e-mail: general@cemda.org.mx
Fundador: Lic. Gustavo Alanís Ortega
O.N.G. que contribuye a la coordinación y unión de esfuerzos para la defensa del Medio Ambiente a través del fortalecimiento, aplicación y cumplimiento de las Leyes Ambientales.
- **El Semillero Coyoacán**
Av. Progreso Núm. 3, Col. Del Carmen, Coyoacán, C.P.04010, México, D.F.
Tels. y Fax: 5659-0509/0511/7657
Internet: ciceana.org.mx
Organismo del Centro de Información y Comunicación Ambiental de N. América. Imparten cursos, visitas a los Viveros de Coyoacán y venta de videos educativos en paquetes escolares y familiares.
- **Movimiento Ecologista Mexicano, A.C. (MEM, A.C)**
Calz. Guadalupe Núm. 120, Edif. 5 Depto. 4, Col. Ex-Hacienda Coapa, C.P.14300, México, D.F.
Tels.: 5684-3241/0562 y 5678-0487
Fundador: Arq. Alfonso Ciprés Villarreal
Organismo representante de la Sociedad Civil para la defensa y conservación del Medio Ambiente, así como para la educación ambiental de la ciudadanía.
- **Fundación Ecológica Selva Negra, A.C.**
Manuel Acuña Núm. 3359-C, Fracc. Monrraz, C.P. 44670, Guadalajara, Jal.
Tels.: 01 (3) 642-6511/6512/5360 y 640-0654
Internet: selvanegra.net
e-mail: selvanegra@mail.udg.mx
Fundado por el famoso grupo de rock Maná. Realiza constantes acciones de rescate y concientización ambiental en diversas partes del país.
- **Colectivo Ecologista Jalisco, A.C.**
José María Vigil Núm. 1336, C.P.44260, Guadalajara, Jal. Tels.: 3342-3270 y 71
e-mail: cej@avantel.net
Grupo promotor de la Agricultura Orgánica, el consumo responsable, la gestión de políticas públicas relativas a la salud y el Medio Ambiente.
- **Greenpeace México**
Andalucía Núm. 218, Col. Álamos, C.P.03400, México, D.F.
Tel.: 5696-9659 Fax: 5696-7289
Internet: greenpeace.org.mx
Grupo ambiental de lucha y concientización activas con nexos mundiales.
- **Guías Azteca**
Morelos Núm. 96, Col. Del Carmen, Coyoacán, C.P.04030, México, D.F.
Tels.: 554-9288 y 5662-2822 Fax: 554-9288
Internet: guiasazteca.homestead.com
Grupo de Ciclistas de Montaña cuidadosos de la ecología.

*Aparecen sólo por información.



ORACIÓN POR LA CONCIENCIA ECOLÓGICA



Padre Bendito y Eterno Creador del Universo, con infinito amor te pido que ilumines a la humanidad para que en adelante todos los seres humanos, de todas las razas, de todas las edades, de todas las culturas, de todas las clases sociales, de todos los países, sientan un inmenso amor por la Naturaleza, que valoren infinitamente tu Creación, que todos amen intensamente la tierra, el agua, las plantas, los árboles, los bosques, las selvas, los animales, los arroyos, los ríos, los lagos, las montañas, los mares y los océanos y toda forma de vida silvestre; que rechacen toda forma de contaminación y todo daño o destrucción a la Naturaleza, así como que todos quieran contribuir a restaurar el Medio Ambiente para que en adelante coexistan



ORACIÓN POR LA CONCIENCIA ECOLÓGICA

FUTURA



Padre Bendito y Eterno Creador del Universo, con humildad te pido que todos los niños que nazcan el día de hoy en este planeta les infundas un rayo de sabiduría que les haga sentir para toda su vida un amor inmenso por la Naturaleza y la Humanidad, para que durante toda su existencia, actúen para cuidar, preservar y restaurar el Medio Ambiente Natural y vivir en paz y armonía con sus semejantes.



LOS DIEZ MANDAMIENTOS ECOLÓGICOS EN NUESTRA VIDA DIARIA



1º: VERÁS A TODA LA NATURALEZA, INCLUYENDO LA HUMANIDAD, COMO PARTE DE TU PROPIO SER.

2º: AMARÁS LA CREACIÓN Y LUCHARÁS POR PRESERVARLA PARA LAS FUTURAS GENERACIONES.

3º: NO CONTAMINARÁS LOS SÍMBOLOS NATURALES CON BASURAS INORGANICAS.

4º: REDUCIRÁS, REUTILIZARÁS, RECOGERÁS Y RECICLARÁS TODAS TUS BASURAS.

5º: NO ARROJARÁS AL DRENAJE PRODUCTOS QUÍMICOS CONTAMINANTES.

6º: NO UTILIZARÁS INSECTICIDAS DAÑINOS AL MEDIO AMBIENTE, NI PRODUCTOS QUE DAÑEN LA CAPA DE OZONO.

7º: VERÁS EL AGUA COMO PRECIOSO LÍQUIDO DE LA VIDA QUE ES NECESARIO CUIDAR, RECICLAR Y PRESERVAR.

8º: AHORRARÁS ENERGÉTICOS Y DARÁS TU APOYO A LAS FORMAS DE ENERGÍA LIMPIA

9º: EVITARÁS COLABORAR A LA SOBREPoblACIÓN EJERCENDO UNA PATERNIDAD O MATERNIDAD RESPONSABLES.

10º: NO CONTAMINARÁS EL AIRE ARROJANDO HUMOS O VENENOS A LA ATMÓSFERA.

Distribuidor Autorizado