

„TYLOS DIETOS“ RECEPTAS – KAD DIENA BŪTŲ SVEIKA!

1. „Tylos“ pusryčiai – geriausia ryto pradžia. Neskubėkite tik atsibudę iš karto įjungti visų informavimo šaltinių (TV, radijas ir pan.), kurie dažniausiai tampa ir triukšmo šaltiniais.
2. Atkreipkite dėmesį į savo keliamą ar šalia esantį triukšmą, gerbkite savo, savo šeimos, šalia gyvenančių žmonių teisę į ramybę ir tylą. Tai ne tik tolerancijos, bet ir sveikatos stiprinimo gestas.
3. Klausydamiesi mėgiamos laidos ar muzikos, pritildykite radijo imtuvo ar ausinukų garsą dviem lygiais, o televizoriaus garsą vienu lygiu. Pabandykite ir būsite maloniai nustebinti tuo, kaip pasaulis įgaus naujų garsų ir spalvų!
4. Važiuodami automobiliu piktinatės erzinančiu supančio pasaulio netobulumu? Nenaudokite be reikalo automobilio garso signalo! Saugoti savo ir kitų nervų sistemas nuo neigiamo triukšmo poveikio – ypač stiprių asmenybių broožas.
5. Norite apsisaugoti nuo triukšmo keliamų problemų laisvalaikio metu? Venkite triukšmingų sporto varžybų, restoranų, roko koncertų ir naktinių klubų. Norėdami atsipalaiduoti, geriau skirkite laiką „tyliajam“ poilsiui – pasivaikščiokite, aplankykite biblioteką, parodą ir kt.
6. Lankydamasis restorane, sporto klube, diskotekoje, kine, jaučiate diskomfortą dėl nepakeliamo garso? Atminkite – visada turite teisę kreiptis į administraciją su prašymu pritildyti garsą. Jei kreipimosi metu Jūsų balso stiprumas neviršys normalaus pokalbio tono, yra šansų, kad jus išgirs.
7. Naudokite bet kokias klausos apsaugos priemones būdami triukšmingoje aplinkoje (žolę pjaunant, atliekant statybos bei remonto darbus ir pan.).
8. Valgymo metu pabandykite išjungti televizorių ir pabendraukite ar tiesiog pamąstykite ramioje aplinkoje. Tikra palaima, ar ne?
9. Reguliariai rūpinkitės savo klausą pasitikrinkite ją.
10. Inicijuokite triukšmą mažinančius sprendimus, siekite, kad būtų priimami efektyvūs teisės aktai, susiję su triukšmo mažinimu.
11. Turite nuolat triukšmaujantį šeimos narį, kaimyną, bendradarbį? O gal Jūsų mylimas šuo mėgsta savo jausmus reikšti lojimu? Nenusiminkite, tinkama forma pateikta ši „Tylos dieta“, draugiškas patarimas ar mandagumo pamokėlė – puikus įspėjimas apie triukšmo keliamus pavojus sveikatai.
12. Bet kurioje situacijoje nepamirškime humoro jausmo ir kovokime su triukšmu tyliai!

Lietuvoje skelbiama tylos minutė nuo 14.15 iki 14.16 val. nepriklausomai nuo vietos! Mylėkime tylą ir mokėkime išgirsti save ir kitus!