

10 kroków, które pomogą Ci zadbać o środowisko:

1. *Segreguj śmieci*

Segregowanie śmieci to jedno z najprostszych działań, które można podjąć, by przyczynić się do ochrony środowiska. Najprościej wygospodarować w domu lub mieszkaniu miejsce na cztery pojemniki: szkło, plastik, papier i śmieci zmieszane. Wyrzucaj śmieci bezpośrednio ze swojego domowego pojemnika. Worki na śmieci – to też śmieci!

2. *Szanuj naturę*

Jest naukowo udowodnione, że nasz wzrok najlepiej odpoczywa, kiedy patrzymy na zieleni. Postaraj się, aby było jej jak najwięcej. Jak zadbać o naturę? Jest na to kilka sposobów. Przede wszystkim zwracaj uwagę, by nie deptać trawników i nie parkować na nich samochodu. Innym działaniem, które możesz podjąć jest rezygnowanie z papieru: nie drukuj e-maila, jeśli nie musisz tego robić, zrezygnuj z papierowych rachunków i przerzuć się na opłacanie faktur przez internet. Na święta Bożego Narodzenia kup drzewko w doniczce, a po świętach posadź je w jakimś ładnym miejscu.

3. *Oszczędzaj wodę*

Ponad miliard dwieście tysięcy ludzi ma utrudniony dostęp do wody pitnej, a kolejne 200 milionów cierpi z powodu pragnienia. Według WHO co 15 sekund umiera gdzieś na świecie jedno dziecko – właśnie z powodu chorób wywołanych niedostatkami wody pitnej. Już te dane powinny skłonić do tego, by oszczędzać wodę. Jeszcze bardziej zatrważające jest to, że wkrótce zasoby wody mogą się wyczerpać. Wody słodkie to zaledwie 3 proc. wszystkich wód na Błękitnej Planecie. Większość z nich to lodowce i pokrywa śnieżna na Antarktydzie, na drugim miejscu są wody podziemne, dopiero na końcu rzeki i jeziora. Czas więc zacząć oszczędzać wodę. Zamiast kąpać się w wannie, weź krótki prysznic. Myjąc zęby, zakręć kran i do płukania ust użyj kubka. Zaoszczędzisz nawet 9 litrów wody. Sprawdź, czy Twoje krany i spłuczki są szczelne. Możesz ocalić nawet 90 litrów wody tygodniowo.

4. Jedz więcej roślin

Tylko ciesząc się dobrym zdrowiem, możesz pomóc naturze. Na czele chorób cywilizacyjnych od dawna stoją choroby układu krążenia i cukrzyca. Powód? Dieta zupełnie inna, niż u naszych przodków, którzy masowo korzystali z dobrodziejstwa roślin. Udomowione zwierzęta jadły kiedyś to, czego człowiek nie jada – trawę i resztki z ludzkiego stołu – by wyprodukować pożywienie dla ludzi, czyli mięso, mleko i jaja.

Dziś przemysłowo-hodowane zwierzęta jedzą to, czym można wyżywić człowieka. Jedna trzecia światowych upraw przeznaczana jest na paszę dla zwierząt. Można by tym nakarmić ponad połowę ludzkości. O przykłady nietrudno. Z 13 kilogramów ziarna otrzymujemy 1 kilogram wołowiny. Jak to zmienić? Jeść więcej roślin. Zależność jest prosta. Jeśli będziemy kupować mniej mięsa, mniej się go będzie produkowało. Mięso wcale nie jest podstawowym źródłem białka. Białka roślinne zawierają akurat te aminokwasy, które są nam potrzebne, a przy tym nie zapychają naszych tętnic i nie podnoszą poziomu cukru.

5. Kupuj towary wielokrotnego użytku

Im biedniejszy kraj, tym mniej wytwarza śmieci, bo tam ludzie wykorzystują produkty do skutku, wymyślając im nowe zastosowania. Kraje rozwijające się, choć same produkują mniej śmieci, zostały wysypiskiem Zachodu. To tam trafiają zepsute – lub po prostu niechciane – urządzenia techniczne i elektronika. Statystyczny Polak zużywa rocznie 400 reklamówek, 60 kilogramów papieru i 50 puszek. Do śmieci wyrzucamy co roku 250 kilogramów samych opakowań, które posłużyły nam JEDEN raz. To da się zmienić. Zamiast wody w plastikowych butelkach, zaopatrz się w dobry filtr i blaszany bidon. Ryż, kaszę i inne sypkie i długotrwałe produkty kupuj pakowane po kilka kilogramów. Analizuj każdy zakup, a przed wyrzuceniem czegokolwiek zastanów się, czy nie da się tego wykorzystać w inny sposób.

6. Oszczędzaj energię

Źródłem prądu jest najczęściej węgiel. On jednak odpowiada w dużym stopniu za zanieczyszczenie atmosfery, a w konsekwencji prowadzi do efektu cieplarnianego, kwaśnych deszczy i skażonych wód gruntowych. Jeśli nie zaczniemy oszczędzać prądu,

efekt cieplarniany będzie się pogłębiał, a my będziemy doświadczać coraz bardziej zaskakujących anomalii pogodowych. Wcale nie trzeba wiele. Wyłączaj światło zawsze wtedy, gdy wychodzisz z pomieszczenia i odłączaj od prądu urządzenia, których nie używasz, w tym zwłaszcza ładowarki do telefonu. Kiedy tylko możliwe, korzystaj ze światła dziennego – jest nie tylko darmowe, ale też zdrowsze dla Twoich oczu. Czytasz książkę wieczorem? Włącz sobie lampkę. Nie musisz do tego rozświetlać całego pokoju.

7. Zrezygnuj z plastikowych toreb

Około 400 foliowych siatek rocznie – tyle zużywa przeciętny Polak. Zużywa? Korzysta przez kilkanaście minut, bo tyle średnio wynosi droga ze sklepu do domu. A potem... po prostu wyrzuca. Wyspa śmieci, dryfująca na Pacyfiku między Kalifornią a Hawajami, ma powierzchnię dwóch stanów Texas. 90 proc. morskich ptaków ma w swoich żołądkach fragmenty plastiku. W 1960 roku było to zaledwie 5 proc. Niedawno znaleziono wieloryba, w którego żołądku było aż 40 kilogramów fragmentów plastiku. Nie przeżył. My natomiast możemy żyć bez słomki czy oferowanego w kawiarniach plastikowego kubka, prawda? Możemy żyć bez siatek – wystarczy byś zabrał na zakupy szmacianą torbę. A jeśli o niej zapomnisz, poproś w sklepie o karton i spakuj do niego swoje zakupy. Wszyscy będą zadowoleni. Sklep, bo będzie miał mniej śmieci, a Ty, bo nie zużyjesz plastiku.

8. Kupuj odpowiedzialnie

Czy zaglądając do swojej szafy nie masz poczucia, że rzeczy przejęły nad Tobą kontrolę? Konsumpcjonizm rujnuje środowisko. Kupujemy coraz więcej, nie zastanawiając się nad tym, czy naprawdę tego potrzebujemy. Czas to zmienić. Jak? Naucz się odmawiać.

9. Wybierz transport przyjazny środowisku

Przeciętny Polak jest odpowiedzialny za 8 tysięcy kilogramów CO₂ rocznie. Żeby pochłonąć tyle dwutlenku węgla, trzeba zasadzić trzy hektary lasów. Najwięcej generuje go transport. Przeciętne auto emituje 160 gramów dwutlenku węgla na kilometr jazdy. Im ostrzej jedziesz, hamujesz, przyspieszasz, tym więcej szkodzisz. Chcesz dać temu kres? Jeśli mieszkasz w dużym mieście, korzystaj z transportu publicznego. Im więcej osób się na to zdecyduje, tym bardziej władze miast i gmin będą musiały udoskonalić system połączeń. Od wiosny do jesieni korzystaj z roweru. A jak jedziesz w delegację, wybierz

pociąg. Zdasz się przygotować do spotkania i jeszcze poczytasz książkę. Najbardziej szkodliwym środkiem transportu jest samolot.

10. Dziel się wiedzą z innymi

Sukces działań w zakresie ochrony środowiska zależy od tego, ile osób się w nie zaangażuje. Zараżaj postawą ekologiczną innych. Zaczynaj od swoich najbliższych. Nie musisz głosić dzieciom kazań. Dawaj przykład. Sprzątaj po sobie – w lesie, na plaży, w parku, na pikniku.

Wrzucaj do mediów społecznościowych zdjęcia z własnego życia pokazujące, jak dbasz o naturę. Podpowiadaj znajomym, jak zaoszczędzić na rachunkach za wodę i prąd, a przy okazji pomóc przyrodzie. Umówcie się na sprzątanie okolicy. Pozbierajcie śmieci. Ktoś, kto raz posprząta, nie będzie już śmiecił. Wymieniajcie się pomysłami na nowe życie dla starych rzeczy. To rozwija kreatywność i daje dużo radości. Pokaż, że wystarczy kilka małych kroków, aby dokonać wielkiej zmiany. Jeśli od ciebie nauczą się dwie osoby, a od każdej z nich kolejne dwie – będzie was już siedmioro. Zobacz, jak szybko to idzie.

Bądź inspiracją. Myśl i działaj zielono!

Źródło:

<https://www.wysokieobcasy.pl/wysokie-obcasy/7,148227,24770824,10-krokow-ktore-pomoga-ci-zadbac-o-srodowisko.html?disableRedirects=true>