



# EKOPOSTAWY – ZACZNIJMY OD SIEBIE!



**Człowiek od początku swego istnienia zdobywał różnego rodzaju dobra. Dziś chcemy mieć wszystko, nie zawsze zastanawiając się, czy jest to nam potrzebne do życia. Niestety, Ziemia nie jest z gumy, a jej zasoby są ograniczone. Dlatego warto zastanowić się, czy nasza postawa i nawyki służą ochronie środowiska.**

Jak wynika z badań przeprowadzonych przez IBRiS, aż 91% Polaków ma świadomość, że indywidualnie podejmowane działania ekologiczne, takie jak segregacja odpadów, oszczędzanie wody czy zmiana środka transportu z samochodu na rower, wpływają na ograniczanie negatywnych zmian klimatycznych. Niestety, nie zawsze wysoka świadomość ekologiczna przekłada się na wdrożenie tych zasad w życiu codziennym. Statystycznie tylko dwóch Polaków na trzech deklaruje, że podczas codziennych czynności, takich jak zakupy czy sprzątanie, bierze pod uwagę kwestie ekologiczne. Dlatego szukajmy ekorozwiązań, wzorców, z których moglibyśmy brać przykład.

*Czasem nie trzeba daleko szukać: wiele proekologicznych zachowań, o których dzisiaj słyszymy i których się uczymy, było zupełnie naturalnych w postawie naszych dziadków. Większość dzisiejszych seniorów wychowała się w czasach, kiedy na półkach sklepowych nie było takiego wyboru produktów jak obecnie. To nauczyło ich głębokiego poszanowania dla tego, co mają. Z pewnością warto kontynuować to, co praktykowali nasi dziadkowie – przekonuje Daniel Krysztofiak, prezes spółki Kombud. – Oczywiście, nie sptacimy długu, jaki zaciągnęli ludzie wobec naszej planety. Jednak możemy wdrożyć w życie kilka ekodziałań, aby przynajmniej nieco go zmniejszyć.*

## Nie marnujemy jedzenia

Jak zapatrujecie się na zdobycie tytułu mistrza zasady „Zero Waste w kuchni”? Wystarczy nie kupować jedzenia na zapas, a pozostałości „z pańskiego stołu” – nie wyrzucać, tylko zagospodarować w inny sposób: zamrozić, zawekować czy „wyczarować” z nich inne potrawy. Marnowanie żywności bowiem to nie tylko kwestia samego jedzenia, ale również strata cennych zasobów, gruntów, wody, energii i pracy (więcej na ten temat przeczytacie w kolejnym artykule, który ukaze się w sierpniu).

## Positek z własnego ogródka

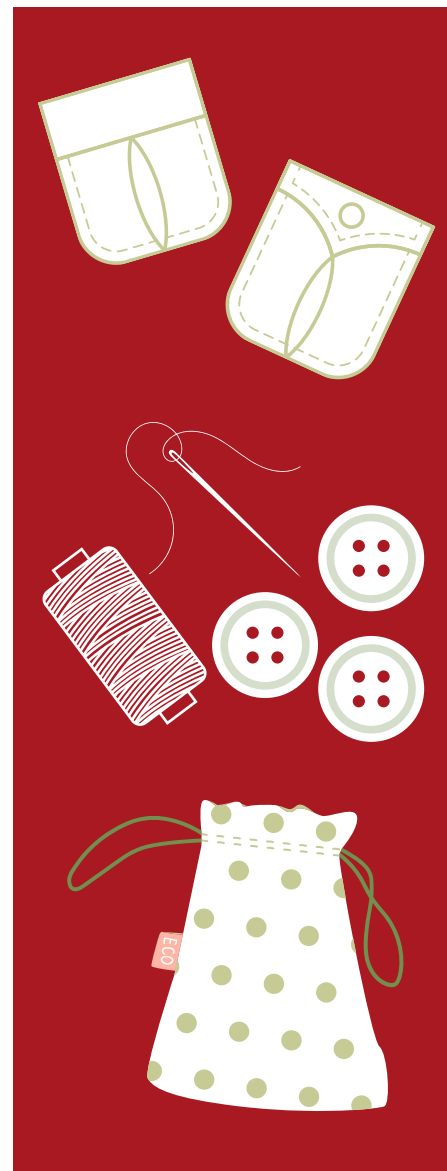
Jeśli macie ogród czy działkę, zachęcamy do nasadzenia malin, truskawek, sałaty, ogórków, pomidorów czy marchwi. Owszem, musimy poświęcić temu nieco swojej uwagi, ale oprócz ogromnej satysfakcji z zebranych plonów, zyskamy także pyszny, aromatyczny, zdrowy dodatek do ulubionych potraw. A dla tych, którzy mieszkają w bloku, mamy inną propozycję: na balkonach czy parapetach okien można z łatwością wyhodować w doniczkach własne zioła.



## Nie wyrzucaj tylko napraw!

Wyrzucanie odzieży z powodu małej dziurki? To niedopuszczalne! Może po prostu wystarczy ją zaszyć albo naszyć łątę – dziś taka „ozdoba” jest bardzo modna. Warto też dawać nasze ubrania krawcowej do przeróbki, jeśli zbyt długo zalegają na dnie szafy, przestały na nas pasować czy zwyczajnie „wyszły z mody”. Odzież zyska wtedy nowy blask, a my będziemy mieli nowy, niepowtarzalny model. A jeśli ubrania nie nadają się do użytku, można wykorzystać je do czegoś innego, np. jako szmatkę do sprzątania. Stara, pocięta na kawałki pościel doskonale nada się do zrobienia workowijek przydatnych w kuchni, a ze zużytej firanki można uszyć worki na warzywa i owoce.

W wolnym czasie nasi dziadkowie często majsterkowali. Dzięki temu uszkodzone radio lub zepsuty rower nigdy nie musiały długo czekać na naprawę. Polecamy Wam również takie rozwiązania. Kiedy np. stłuczemy panel dotykowy w smartfonie, nie trzeba utylizować całego urządzenia, wystarczy tylko wymienić zepsuty element.



## Powiedz NIE jednorazówkom!

O tym, by nie używać foliówek, a zamiast nich postawić na wielorazowe torby, już chyba nie trzeba nikogo przekonywać. Przy okazji przypominamy, że 3 lipca przypada Międzynarodowy Dzień bez Toreb Foliowych! Zrezygnujcie też z jednorazowych naczyń, korzystajcie z bidonów i śniadaniówek.

A dla odważnych rodziców mamy jeszcze jedną propozycję: pieluszki wielorazowe dla niemowląt.

W przeciwieństwie do zwykłych „pampersów” można je wyprać, wysuszyć i znów założyć na pupę maluszka. Warto o tym pamiętać, szczególnie w kontekście tego, że zużyta pielucha jednorazowa rozkłada się nawet 100 lat, a do jej produkcji zużywana jest cała szklanka ropy naftowej!



## Najlepsza woda z kranu

Jakieś pół wieku temu nikt nawet nie myślał, że wodę będzie można kupować w plastikowych opakowaniach. Nasi dziadkowie wodę do picia czerpali z kranu, a nawet ze studni! Idźmy w ich ślady, bo nasza domowa kranówka naprawdę jest zdrowa i smaczna. Warto nosić bidon i orzeźwiać się wodą prosto z kranu. Na szczęście, świadomość tego, że plastikowe butelki mogą rozkładać się nawet 400 lat, wpływa na nasze decyzje: ponad 80% badanych Polaków deklaruje chęć ograniczenia kupowania wody butelkowej w celu ochrony środowiska.



## Z naturą za pan brat

Proekologiczna postawa kształtuje się poprzez aktywne spędzanie czasu na świeżym powietrzu. Dlatego polecamy odpoczynek na łonie natury, korzystając z przejażdżek rowerem lub spacerując w lesie albo parku. Codzienny kontakt z przyrodą jest bowiem istotnym czynnikiem, budującym pozytywny stosunek do naszej planety.

## Aksesoria przyjazne naturze

Dobrze jest otaczać się przedmiotami, których użytkowanie nie niesie zagrożenia dla przyrody. W kuchni warto korzystać z bawełnianych ściereczek zamiast z papierowych ręczników. A do przechowywania wybierać szklane pojemniki.

## Oszczędzajmy energię

Aż 66% Polaków deklaruje, że oszczędza energię elektryczną. Drobne zmiany wprowadzone do naszych codziennych nawyków mogą znacząco zaprocentować. Starajmy się nie zapominać o wyłączeniu oświetlenia w pomieszczeniach, kiedy z nich wychodzimy. Warto pamiętać o tym, by po całonocnym ładowaniu baterii w telefonie komórkowym wyjąć ładowarkę z gniazdka. Gdy wiemy, że nie będzie nas w mieszkaniu dłuższy czas, nie zapominajmy o odłączeniu od kontaktu sprzętu elektronicznego. Zarówno w domu, jak i w miejscu pracy ogrzewajmy pomieszczenia tylko wtedy, gdy jest to rzeczywiście potrzebne.

## Bądźmy świadomymi konsumentami

To pewne, że od naszej życiowej postawy zależy, w jakiej kondycji będzie środowisko naturalne w przyszłości. Drobne modyfikacje naszego sposobu życia, często niewymagające dużego wysiłku, mogą posłużyć poprawie stanu przyrody, a nas uczynić świadomymi konsumentami.

