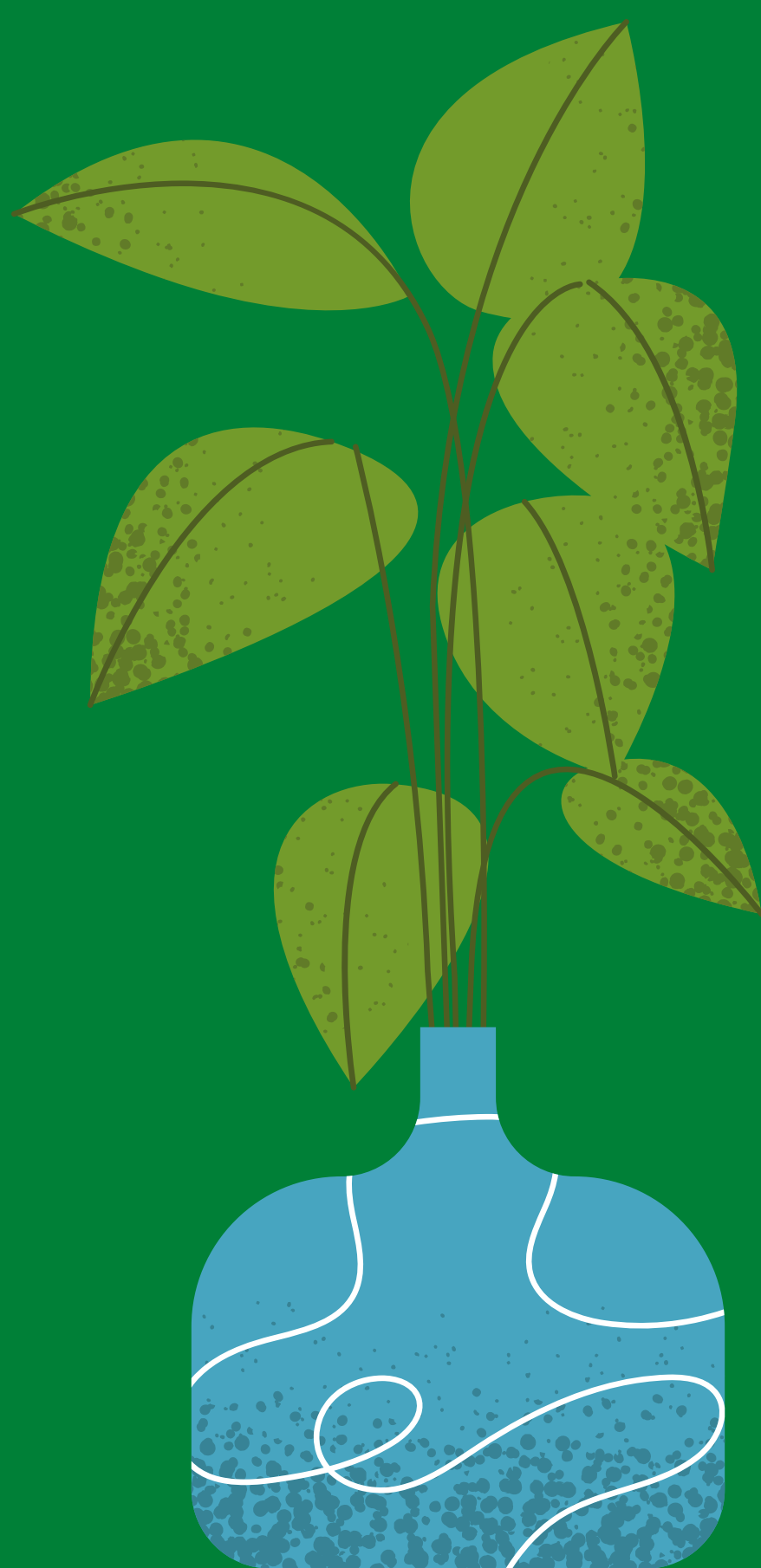


Karolina Nożewska

# 20 WSKAZÓWEK JAK ŻYĆ EKOLOGICZNIE



**SPIS TREŚCI**

**WODA**

**PRĄD**

**SEGREGACJA ODPADÓW**

**POWIETRZE**

**ZAKUPY CODZIENNE**

**BIODEGRADOWALNY  
VS WIELORAZOWY**

**POWRÓT DO  
PRZESZŁOŚCI**





**Chcesz być eko, ale**  
nie wiesz od czego zacząć?  
Zacznij od siebie.  
Początki nie wymagają ani dużej  
wiedzy, ani dużych pieniędzy. Musisz  
tylko być  
świadomy jak to zrobić i czemu to  
służy. Aby Ci to ułatwić, książka  
została  
podzielona na kilka rozdziałów  
mających związek z codziennym  
życiem - rozdział o  
wodzie, prądzie, segregacji odpadów,  
powietrzu. Dowiesz się jak robić  
codzienne zakupy oraz wadach i  
zaletach materiałów  
biodegradowalnych i wielorazowych.



WODA



Tak, woda. Ta do picia i ta, którą zużywamy do kąpieli, mycia naczyń czy podlewania roślin. Jak zatem być eko i chronić nasze środowisko w tej materii?

### Wskazówka 1:

zawsze zakręcaj kran – wydaje się banalne, ale jeśli podstawimy naczynie pod ciekący kran, ze zdumieniem spostrzeżemy jak szybko się ono wypełnia. Nie zmywajmy pod bieżącą wodą. W ten sposób chronimy środowisko i jednocześnie oszczędzamy. Super sprawa, prawda?



### Wskazówka 2:

Zmywarkę czy pralkę uruchamiamy tylko wtedy, kiedy są zapełnione. Zamiast napełniać całą wannę, spróbujmy wziąć szybki prysznic.

Umieśćmy słuchawkę prysznicową niżej, można wtedy stosować niższą temperaturę wody. Zakręcamy wodę przy myciu zębów.

### Wskazówka 3:

jeśli mieszkamy poza miastem, postarajmy się podlewać ogród wodą ze studni lub deszczówką zebraną w beczki zamiast korzystać z bieżącej wody.



#### Wskazówka 4:

Jeśli chodzi o wodę pitną, starajmy się ograniczyć kupowanie wody w plastikowych butelkach. Zamiast tego, zainwestujmy w filtry do kranu i pijmy taką wodę – wcale nie jest gorsza od butelkowanej, lub kupujmy wodę w szklanych butelkach.

#### Wskazówka 5:

gotujmy tyle wody ile aktualnie potrzebujemy, gotujmy potrawy pod przykryciem.



Na spacer lub do pracy zabieraj własną butelkę na wodę wielorazowego użytku. Plastikowe, które już masz w domu wrzuć do butelkomatów, które w zamian wydadzą Ci bilety do kina lub karmę dla zwierząt. Tak, to jest możliwe!

Kawę czy herbatę również możesz przygotować wcześniej i przelać do termosu.





PRAD



Oszczędzanie na prądzie w dużym stopniu jest związane z wodą. Jeśli pralka ma wypełniony cały czas bęben praniem a zmywarka naczyniami, wówczas wystarczy często jedno pranie/ mycie zamiast kilku, przez co oszczędzamy prąd.

#### Wskazówka 6:

Gaśmy światło w pomieszczeniach, w których nie przebywamy. Maksymalnie wykorzystujemy światło dzienne. Jeśli musimy korzystać ze światła sztucznego – wymienimy tradycyjne żarówki, świetlówki na świetlówki kompaktowe.



W jaki sposób te zabiegi przekładają się na ochronę środowiska?

To proste.

Zmniejszamy w ten sposób emisję CO<sub>2</sub> a przy okazji możemy zaoszczędzić.

Wskazówka 7:

nie włączajmy telewizora czy radia „aby grało”,  
tylko wtedy, kiedy faktycznie chcemy coś  
obejrzeć/ posłuchać. Wychodząc z domu,  
wyłączajmy sprzęty całkowicie, nie  
pozostawiamy ich w trybie „stand-by” – one  
również wtedy zużywają energię,  
nawet do 15kW.

Ładowarkę od telefonu  
wyłączajmy tuż po tym, kiedy bateria się  
naładuje, w przeciwnym razie nadal  
pobiera energię.



# SEGREGACJA ODPADÓW



Stawki za wywóz odpadów komunalnych posortowanych, często są mniejsze niż za wywóz odpadów mieszanych. Wydaje się trudne?

Nie widzicie w tym sensu? Jeśli posegregujemy nasze śmieci na papier, metal, szkło, plastik, odpady biodegradowalne zielone oraz odpady komunalne zmieszane, chronimy środowisko.

Jeśli to Was nie przekonuje, pomyślny o bezdomnych ludziach. Oni są mistrzami segregacji, pomóżmy im choć tak. Mimo, że nie jesteśmy do tego przyzwyczajeni, warto się „przeprogramować” i wyrobić w sobie dobre nawyki – podobno „potrzeba 21 dni, aby zaadaptować nowy nawyk”. Zaczniemy już dziś.

Jeden z najpowszechniejszych mitów na temat segregacji śmieci to przekonanie, że posegregowane odpady trafiają do jednej śmieciarki, która wszystko miesza, więc nasza praca w domu idzie na marne – tymczasem to się zmieniło. Nowoczesne pojazdy odbierające posegregowane odpady mają zazwyczaj podział na różne przegrody, do których trafiają poszczególne frakcje. Inne rozwiązanie to odbieranie każdego typu odpadów przez inną śmieciarkę.



### Wskazówka 8:

segregujemy ubranie w szafie?

Bielizna ma swoje miejsce, skarpetki leżą na osobnej kupce niż swetry i spodnie? Teraz przełożmy to na odpady.

Wiem, że nie każdy ma w domu tyle miejsca, aby mieć kilka różnych koszy. To nie jest konieczne. Weź kilka bawełnianych woreczków (możesz uszyć samodzielnie lub skorzystać z tych, które szyje np. firma El PacoEco) i powieś w kuchni.

Następnie chcąc wyrzucić śmiecie, zastanów się, do którego worka pasują.



## PAPIER

### Wyrzucamy:

- katalogi, ulotki, prospekty
- opakowania z papieru, karton, tekturę (także falistą)
  - gazety i czasopisma
- papier szkolny i biurowy, zadrukowane kartki
  - zeszyty i książki
  - papier pakowy
- torby i worki papierowe

### Nie wyrzucamy:

- ręczników papierowych i zużytych chusteczek higienicznych
  - papieru lakierowanego i powleczonego folią
- papieru zatłuszczonego lub mocno zabrudzonego
  - kartonów po mleku i napojach
- papierowych worków po nawozach, cemencie i innych materiałach budowlanych
  - tapet
- pieluch jednorazowych i innych materiałów higienicznych
- zatłuszczonych jednorazowych opakowań z papieru i naczyń jednorazowych
  - ubrań



## METALE I TWORZYWA SZTUCZNE

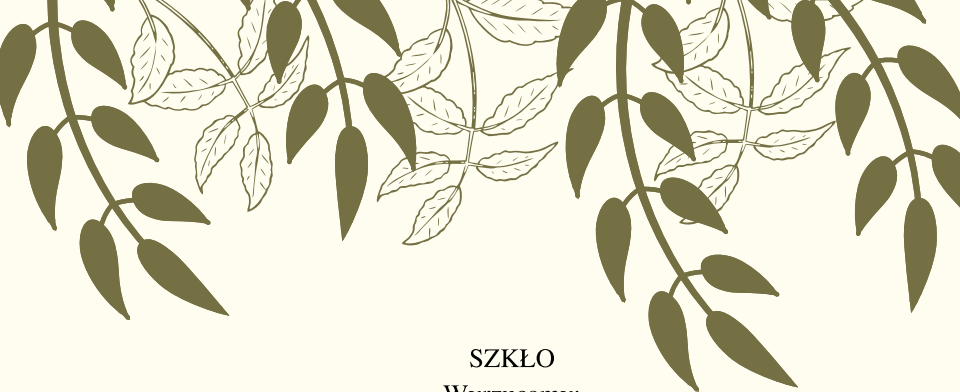
Wyrzucamy:

- odkręcone i zgniecione plastikowe butelki po napojach
- nakrętki, o ile nie zbieramy ich osobno w ramach akcji dobroczynnych
  - plastikowe opakowania po produktach spożywczych
  - opakowania wielomateriałowe (np. kartony po mleku i sokach)
  - opakowania po środkach czystości (np. proszkach do prania), kosmetykach (np. szamponach, paście do zębów) itp.
    - plastikowe torby, worki, reklamówki, inne folie
    - aluminiowe puszki po napojach i sokach
      - puszki po konserwach
      - folię aluminiową
      - metale kolorowe
  - kapsle, zakrętki od słoików

Nie wyrzucamy:

- butelek i pojemników z zawartością
  - plastikowych zabawek
- opakowań po lekach i zużytych artykułów medycznych
  - opakowań po olejach silnikowych
  - części samochodowych
  - zużytych baterii i akumulatorów
- puszek i pojemników po farbach i lakierach
- zużytego sprzętu elektronicznego i AGD





## SZKŁO

### Wyrzucamy:

- butelki i słoiki po napojach i żywności (w tym butelki po napojach alkoholowych i olejach roślinnych)
- szklane opakowania po kosmetykach (jeżeli nie są wykonane z trwale połączonych kilku surowców)

### Nie wyrzucamy:

- ceramiki, doniczek, porcelany, fajansu, kryształów
  - szkła okularowego
  - szkła żaroodpornego
- Zniczy z zawartością wosku
  - żarówek i świetlówek
  - reflektorów
- opakowań po lekach, rozpuszczalnikach, olejach silnikowych
  - luster
- szyb okiennych i zbrojonych
- monitorów i lamp telewizyjnych
- termometrów i strzykawek



## ODPADY BIODEGRADOWALNE

Wyrzucamy:

- odpadki warzywne i owocowe (w tym obierki itp.)
  - gałęzie drzew i krzewów
- skoszoną trawę, liście, kwiaty
  - trociny i korę drzew
- niezaimpregnowane drewno
  - resztki jedzenia

Nie wyrzucamy:

- kości zwierząt
- oleju jadalnego
- odchodów zwierząt
- popiołu z węgla kamiennego
  - leków
- drewna impregnowanego
- płyt wiórowych i pilśniowych MDF
  - ziemi i kamieni
- innych odpadów komunalnych (w tym niebezpiecznych)



Segregując odpady, zwracajmy uwagę na szczegóły. Od 1 kwietnia 2019 jest konieczność oddzielania od odpadów zmieszanych resztek biodegradowalnych. Chodzi o obierki z owoców i warzyw, ogryzki, skorupki z jajek czy fusy z kawy i herbaty (zakaz wrzucania kości i mięsa!). Dotąd wszystkie te śmieci łądowały razem w miejskiej Ekospalarni, która wytwarza z nich energię elektryczną i ciepłą. Po zmianach bioodpady będą odbierane osobno i przewożone do specjalnych instalacji – biogazowni.

#### Wskazówka 9:

Jeśli masz wątpliwości, czy prawidłowo segregujesz, udaj się do Urzędu Gminy lub poszukaj stosownych szkoleń w tym temacie.



Niezwykle istotne jest, aby nie zaśmiecać trawników, lasów, naszego otoczenia. Jeśli zauważymy gdzieś jakieś śmiecie, zabierzmy je. Ostatnio powstało wiele akcji mających na celu pomoc w sprzątaniu. Promuje się różne wyzwania – np. zbierz kilka śmieci dziennie itp.

Dobrych nawyków powinniśmy się uczyć od małego – jakie to proste wrzucić kartonik po soczku do torby czy do kosza a nie na ulicę, czy leśną ścieżkę.

W niektórych krajach jak np. w Korei Południowej, nie zauważysz brudu dookoła siebie, odpadków na ulicach. Pomyślicie – brawo. Należą im się wielkie gratulacje, tym bardziej, że na ulicach z powodu zagrożenia podłożenia bomby, nie ma koszy na śmiecie. Każdy nosi ze sobą torbę i tam chowa śmieci. Nawet.. jeśli ktoś inny przez przypadek coś upuści.



Co więcej, Korea jest wzorem do naśladowania również jeśli chodzi o ograniczenie marnowania żywności. Wprowadzono tam zasadę – płacisz za tyle, ile śmieci wyprodukujesz. Rząd oferuje dobrą edukację ekologiczną i na temat systemu sortowania odpadów. Wszystkie odpady pakowane są w biodegradowalne torby, które nie kosztują miesięcznie więcej niż 6 dolarów. W budynkach pojawiły się kosze na śmiecie z wbudowanymi wagami, które obliczają ile musisz zapłacić w zależności od wagi wyrzuconych odpadów. Korea Południowa przetwarza obecnie 95% zmarnowanej żywności.



# POWIETRZE



Przede wszystkim zatruwamy powietrze błędnie dobranym materiałem do palenia. Nie dość, że wdychamy toksyny, to jeszcze kłęby czarnego dymu trafiają do atmosfery. Czy naprawdę musimy spalać wszystko co akurat znajdzie się pod ręką?

Każdy materiał ma swoje miejsce i może być zutylizowany w konkretny sposób. Pamiętajmy, że piece nie są uniwersalne – każdy przeznaczony jest na inny rodzaj opału i nie przestrzegając tego, możemy taki piec popsuć. Węgiel jest szczególnie niebezpieczny z uwagi na dużą ilość siarki.



#### Wskazówka 10:

kupując nowy piec, starajmy się wybrać takie,  
który będzie jak najbardziej ekologiczny  
a jednocześnie dobrany do naszych potrzeb.

#### Wskazówka 11:

Zamiast samochodu, weźmy rower.

A jeśli nie mamy  
możliwości wyjechać na zakupy czy do pracy  
rowerem, spróbujmy zebrać kilka osób  
jadących w tym samym kierunku –  
ograniczymy w ten sposób emisję spalin.





# ZAKUPY CODZIENNE



Pamiętacie film “Nie lubię poniedziałku”, gdzie codziennie rano pod drzwi domów było roznoszone świeże mleko w szklanych butelkach? Czy wiecie, że aby uchronić naszą planetę przed zagładą, powinniśmy wrócić do tamtych czasów?

Nie dosłownie, bo miejmy nadzieję, że nie będzie już jedzenia na kartki, ale mleko w szkłe i mięso zawijane w papier było bardziej ekologiczne niż mleko w tetrapaku czy mięso w folii. Taki powrót do przeszłości jak na razie pojawił się w Londynie. Tam na dobre powrócili mleczarze. W pierwszym kwartale tego roku 2,5 tysiąca osób zamówiło usługę dostarczenia mleka w szklanej butelce do domu. Świat się zmienia. San Francisco było pierwszym miastem, gdzie zakazano sprzedaży wody w plastikowych butelkach na rzecz butelek szklanych.



Postęp techniczny sprowadził nas na manowce, żyjemy otoczeni plastikiem, co wywołuje poważne konsekwencje dla środowiska.

Plastik jest zły, ponieważ bardzo długo się rozkłada, zajmuje mu to prawie 400 lat. Najwięcej plastikowych odpadów trafia do mórz i oceanów. Dotarł już nawet na Arktykę. Pomiędzy Kalifornią, Hawajami i dalej Japonią dryfuje Wielka Pacyficzna Plama Śmieci. W 99% zbudowana jest z plastiku i waży około 3,5 miliona ton, czyli tyle ile 87 500 załadowanych tirów! Plastik potrafi rozłożyć się do mniejszych części, które przenikają głębiej i stanowią pokarm dla małych organizmów żyjących w wodzie. Większe części stanowią pokarm dla ptaków, dużych ryb i zwierząt morskich, które myśląc, że zjadają pełnowartościowy pokarm, ostatecznie giną. Prawda, że straszne? Niestety prawdziwe. Najgorzej jest w krajach, gdzie jest bardzo słabo rozwinięta gospodarka odpadami.



W Indonezji jest słynna rzeka nazwana rzeką śmierci – jest to najbrudniejsza rzeka na świecie.

Wszystko przez przemysł zlokalizowany w jej dorzeczach. Przykład idzie z góry – gospodarka musi sprzyjać naszym działaniom w celu ograniczenia zanieczyszczeń.

Na co dzień robiąc zakupy w marketach, nawet się nie zastanawiamy, ile szkodliwych chemikaliów przenika swobodnie z plastiku do na przykład zafoliowanych ogórków. Nawet gdy sami sięgamy po owoce czy warzywa ze straganu, najczęściej nie pytamy, z czego zrobiona jest torebka, do której wkładamy jedzenie.



Szacuje się, że Polak, mimo wprowadzenia odpłatności za torby foliowe, rocznie zużywa ich nadal od 250 do 300 rocznie. Średnia europejska to 200 reklamówek foliowych na osobę, jednak statystyczny Niemiec zużywa ich około 60, a Duńczyk – 4. Wybierając się na zakupy, pamiętajmy o tym, że jedna torebka foliowa powstaje w kilka sekund, a rozkłada się setki lat. W procesie jej produkcji zużywa się mnóstwo ropy i emituje trujące tlenki węgla. Brzmi strasznie, a jeśli dołożymy do tego fakt, że każdego roku około miliona zwierząt morskich ginie z powodu zjedzenia takiej torebki – zastanówmy się, czy na pewno jest nam ona niezbędna?



### Wskazówka 12:

światnym zastępcą dla toreb foliowych może być bawełniany, lniany lub zrobiony z firanki woreczek. Woreczki bawełniane z reguły są całkowicie biodegradowalne, łatwo się piorą i są estetyczne. Co więcej, świetnie sprawdzają się w roli opakowania na owoce, warzywa, pieczywo.

### Wskazówka 13:

ograniczmy zużycie plastiku. Na zakupy zabierajmy kartony, koszyki wiklinowe lub torby bawełniane.



#### Wskazówka 14:

poszukajmy sklepów, gdzie kasza, makaron, groch, sprzedawane są na wagę a nie w opakowaniach plastikowych.

Kupujmy pomidory, jabłka luzem- nie korzystajmy z „jednorazówek” – one w niczym nie pomagają, owoce i warzywa i tak trzeba później umyć a jeśli ułożymy te produkty na taśmie w markecie obok siebie to kasjerowi czy kasjerce nie będzie robiło różnicy czy zważy je w torebce, czy bez.



Czy nie widzisz absurdu w pietruszce lub koperku zawiniętym w folię? Jabłka „bio” na styropianowej tacce (plastik!) owiniętej folią? One w podróży zza granicy, przestają być bio. O ile smaczniejsze jest polskie jabłko z sadu.

Jeśli boisz się oprysku, znajdź mniejsze gospodarstwo, gdzie kupisz jabłka niczym nie przyskane. To często ekogospodarstwa. Staraj się nie zamawiać jedzenia na wynos. Zrób domowe zapasy produktów suchych i zamrożonych sosów, aby unikać jedzenia w styropianowych czy plastikowych pudełkach.





# BIODEGRADOWALNY VS WIELORAZOWY



„Eko” nie zawsze musi oznaczać czegoś biodegradowalnego. Wystarczy, że produkt będzie spełniał rolę wielorazowego lub zostanie przetworzony z dostępnych materiałów.

Wskazówka 15:

czy wiesz, że plastikowe butelki po napojach mogą być przetworzone na kurtkę narciarską czy bluzę z polaru?



### Wskazówka 16:

każda tona uzyskanej makulatury pozwoli zaoszczędzić 1200 litrów wody w drukarni. Jedna tona papieru to średnio 17 drzew. W Brazylii i Kolumbii stosowane są masowe wycinki. Unikajmy papierowych opakowań. Nie wycinajmy drzew – przeciwnie, sadźmy ich jak najwięcej. Pomagają w gospodarce tlenowej, wchłaniają toksyny.

### Wskazówka 17:

jeśli mamy małe dziecko, spróbujmy kupować pieluszki bambusowe, które są biodegradowalne lub zaopatrmy się w pieluszki wielorazowe z wymiennym wkładem.



### Wskazówka 18:

na rynku pojawia się  
coraz więcej ekologicznych kosmetyków –  
poczynając od szamponów, czy żeli pod  
prysznic niemal w 100% stworzonych z  
naturalnych składników, poprzez bambusowe,  
biodegradowalne szczoteczki do mycia zębów  
czy wielorazowe płatki kosmetyczne.

Coraz częściej można  
się też spotkać z naturalnymi detergentami  
czy środkami czystości.



### Wskazówka 19:

robiąc spotkanie czy organizując grilla, nie kupujmy plastikowych sztućców czy talerzy. Z powodzeniem mogą je zastąpić te zrobione np. z otrąb pszennych.

Możemy je na koniec zjeść 😊



# POWRÓT DO PRZESZŁOŚCI



Czy pamiętacie jak  
żyły nasze babcie i dziadkowie? Czy wiesz, że  
żyli oni dużo bardziej świadomie  
ekologicznie niż my?

Wskazówka 20:  
dawniej mleko było sprzedawane w  
szklanych butelkach, można było też  
napełniać swoje pojemniki mlekiem. Może  
warto powrócić do szklanych butelek, tak jak  
się to stosuje przy butelkowaniu  
wody mineralnej i zaproponować szklane  
opakowania na mleko? Niektóre znane  
markety już to stosują. Może wkrótce mleko  
znów będzie rozwożone pod drzwi jak  
za czasów naszych dziadków?



Dawniej nie było toreb plastikowych jednorazowych. Na zakupy nasze babcie zabierały kosze wiklinowe. Czy zwróciliście uwagę, że ta moda powraca?

W sklepach znanych marek coraz częściej można się spotkać z torebkami z wikliny lub koszami. To jest zarówno bardzo trendy, jak i w zgodzie z naturą.

Dawniej mięso, warzywa, zawijane były w papier. Teraz z wygody pakowane są w jednorazówki. Na rynku dostępnych jest wiele innych zastępczych form pakowania. Może zaopatrzyć się w tzw. Woskowijkę, bawełniany kawałek materiału wielokrotnego użytku czy ceratkę.

Wymyślmy sami swój własny sposób opakowania, który możemy użyć wiele razy.





Mam nadzieję, że ta  
książka Was zainspiruje, pomoże stać się bardziej  
świadomym człowiekiem, dbającym o swoje otoczenie.

Może pomoże ona rozwinąć Wam wasze własne pomysły  
na nowe opakowania, może zmieni Wasze życie.  
Głęboko wierzę, że bycie eko to nie tylko moda, która teraz  
panuje, ale również chęć zadbania o naszą planetę.

Bądźcie dzielni, walczcie i cieszcie się nowymi  
rozwiązaniami.

Z pozdrowieniami,  
Karolina Nożewska

Jeśli chcecie  
podzielić się ze mną swoimi przemyśleniami,  
sposprzeżeniami, piszcie: [karolina.nozewska@gmail.com](mailto:karolina.nozewska@gmail.com)