

Környezetvédő és pénztárca kímélő megoldások



A XXI. századra az emberiség akkora tudást és erőt halmozott fel, amivel könnyedén megsemmisíthetné lakóhelyét a Földet, de ezzel a tudással meg is menthetné a pusztulástól. Földünk jövője azon múlik, hogy ezt a tudást hogyan használjuk fel, mennyit adunk át belőle a következő generációknak és mennyire tudunk harmonikus kapcsolatot kiépíteni a természettel.

Mi is az ökológiai lábnyom?

Az ökológia az élőlények és környezetük közötti kölcsönhatást vizsgálja.

Az ökológiai lábnyom az a hatás, amit gyakorolunk a Földre, amely egy földterület nagyságával fejezhető ki. Egy ember vagy egy adott terület népességének a természetre gyakorolt hatását egy hektárban kifejezett mutatószámmal, az ökológiai lábnyommal lehet leírni.

Az ökológiai lábnyom az a terület, ami károsodás nélkül meg tudja termelni az aktuális életvitelünkhöz szükséges javakat (élelem, energia ...). Az átlagos egy főre eső ökológiai lábnyom 2,2 hektár, 2,5-szer nagyobb, mint 1961-ben. Am ha megnézzük, hogy a Földön 11,3 milliárd hektár biológiailag aktív föld- és tengerfelület van és 6,1 milliárd ember, akkor kiszámítható, hogy valójában minden emberre csak 1,8 hektár jut. Míg egy kanadai átlagembernek 8-10 hektár, egy indiai embernek nem éri el az egy hektárt az ökológiai lábnyoma. Magyarország lakosainak ökológiai lábnyoma 5 hektár – személyenként! TEHÁT PAZARLÓAN ÉLÜNK!

Az ökológiai lábnyom kiszámításánál megtudhatjuk, hogy életformánkkal mennyire vesszük igénybe a környezetünket (élelmiszer-fogyasztás, a lakóhely fenntartásához szükséges erőforrásokat (energia, víz), a közlekedést, a hulladékkezelést, a rendelkezésre álló zöldterület nagyságát, vagyis életszükségeink kielégítéséhez, a különböző termékek előállításához és a keletkezett hulladék „eltüntetéséhez” a Földnek – bolygónknak – mekkora részére van szükség.

Ésszerű, olcsó praktikák ökológiai lábnyomunk csökkentésére:

- 1. Tudatos vásárlás, boltcsere, ott vásárolok, ahol környezet –és egészségkímélő, elsősorban magyar termékeket kapok!**
- 2. Legyünk kritikus fogyasztók: mérjük fel a lakásunkban fellelhető összes tisztító –és tisztálkodási szereket, ne vásároljunk feleslegesen olyat amivel családtagjainkat és önmagunkat is mérgezzük. Válasszunk inkább ezek helyett természetes anyagokat (ecet, citromlé, szódabikarbóna, mosószóda, gyógynövények, foszfátmentes mosószerek). Szánjunk a vásárlásra elég időt és keressük meg, ahol mindezek beszerezhetőek, ennyit megér a saját és szeretteink egészsége!**
- 3. Kerüljük az aromákat, ízfokozókat, színezéket, édesítőszerket és adalékanyagokat tartalmazó élelmiszereket egészségünk érdekében! Keressük a minőséget, válasszunk hazai bioélelmiszereket, helyi idénytermékeket vásároljunk!**
- 4. Szomjoltásra a tiszta ivóvíz a legalkalmasabb, nem pedig az „üdítőnek” nevezett drága műitalok!**
- 5. Ha lehet utazzunk környezettudatosan, használjuk többször a tömegközlekedést, gyalogoljunk többet, kerékpározunk, kisebb autót vegyünk!**
- 6. Légy energiatudatos otthon is!
Takarékoskodj a vízzel és az energiával!
Vásárolj energiatakarékos termékeket és szabadulj meg az energiafalfóktól! Amit éppen nem használsz, számítógépet, stb. áramtalanítsd, használat után húzd ki a töltőket, adaptereket. Energiatakarékos villanykörtét használj!
Keressd a minőséget pl. ruha vagy elektronikai berendezések vásárlásakor. A minőség tartósabb, így vásárlási döntéssel is véded a természeti erőforrásokat!
Ha a helyi termékeket választod a távoli országok áru helyett, csökkented a CO₂-kibocsátásokkal járó áruszállítást!
Takarékoskodj a konyhában is! Állítsd a hűtőt hűvös helyre, olvaszd le rendszeresen, vizet forralni gáztűzhelyen a leghatékonyabb, hagyd a fedőt a lábason, használj kevesebb vizet, amikor tojást, zöldséget főzöl!
Fürdés helyett elég egy gyors zuhanyozás. Spórolj a mosáson, ha lehet legyen tele a mosógép, moss alacsony hőmérsékleten, felejtse el az előmosást. Ma már kaphatók magyar mágneses termékek, végig a mosás ideje alatt lágyítják a vizet, nem lesz vízköves a mosógépünk. Így akár 80%-al is csökkenthetjük az energiafelhasználást!
Ne használj akkumulátorral működő berendezéseket (borotvát, fogkefét) mert ezek több energiát fogyasztanak, mint a vezetékes gépek. Ráadásul az akkumulátor veszélyes hulladék!
Ne fűts jobban a szükségesnél (21 fok bőven elég), szigeteld a huzatos ablakokat, szellőztess naponta többször, de rövid ideig. Hőérzetünket javítja a szobai növények társasága és a meleg szinek használata. Futtasd be a házad vadszőlővel, borostyánnal (a legjobb levegőtisztító), nyáron visszafogja a nap melegét, így hűvös klímát biztosít.**
- 7. A szerves hulladékot komposztáld, a kerti hulladék nem szemét, értékes anyag, mely növényeidnek kitűnő tápanyag lehet!**
- 8. Gyűjtsd szelektíven a hulladékot! A településeken kihelyezett edények erre adnak lehetőséget, a veszélyes hulladékot is a megfelelő befogadó helyre kell szállítani.**

Házi praktikák, otthonunk ápolása olcsón, környezetkímélő módon:

Volt idő, mikor még az üzletek polcai nem roskadoztak a tisztítószerek ezreitől. Ennek ellenére dédanyáink idejében is léteztek tiszta, csillogó edények, evőeszközök, volt fehér ing, abrosz. Aztán hirtelen nagyot változott a világ, és a reklámok elhittették velünk, hogy ugyanez a tisztaság már csak vegyszerek segítségével érhető el. Ha az egyszerű, olcsón elérhető környezetkímélő megoldásokat válasszunk, nem csak környezetünket és egészségünket kíméljük meg a mérgektől, de spórolunk is általuk.

Mit is jelent a családi környezetvédelem és egészség? Az aktív környezetvédelemtől, a környezet kímélésétől nagyban függ egészségünk megtartása is. E kettő elválaszthatatlan egymástól. A mai fogyasztó társadalom emberének a reklámok áradatától, a bennünket elárasztó szeméttől, adalékanyagoktól, mesterséges tartósítók és színező szerektől, vegyszerektől hemzsegő áruk tömkelegétől, elég nehéz egészségesen életben maradnia. Nap mint nap próbára tesszük bőrünket, tudónkat, immunrendszerünket ezek káros hatásainak. A mosószermaradványok bőrirritációt okoznak, még durvább hatása van az agresszív, klór alapú takarítószerek garmadájának. Mindezek maradványai szeretteink és a saját szervezetünkben felhalmozódik. Ráadásul használatukkal növeljük a víz, a talaj és a levegő terhelését. Miért hisszük, hogy ezek a „látványos” termékek egészségünket szolgálják?! A mosogatószer maradványai is bejutnak szervezetünkbe étkezéskor. A kozmetikumok nagy része rákkeltő anyagot tartalmaz, pl. az alumínium Alzheimer kórt okozhat.

A pénztárca és egészségkímélő megoldások az egészségmegőrzés alapja is egyben!

Legelső lépés, nézzünk körbe otthonunkba hányféle vegyszert és műanyagflakont tartunk otthon.

A második legfontosabb lépés a tudatos vásárlás, vagyis nézzük meg mindig tüzetesen mit veszünk?! Nagyon fontos, hogy az apró betűs feliratokat elolvassuk a termékeken, itt az adalékanyagok megtalálhatók. Kerüljük egészségünk érdekében a sok E -betűs adalékot tartalmazó árukat. Mindezek szervezetünk elsavasodásához vezetnek, mely a különböző betegségeink táptalaja. A TISZTÍTÓ VEGYSZEREK MINDEGYIKE KÁROS A KÖRNYEZETRE, IVÓVÍZSZENNYEZŐ ÉS ERŐSEN MÉRGEZŐ HATÁSÚ!

Az „intelligens” molekulájú mosószereket, amivel gyermekeinket és környezetünket is mérgezzük kiválthatjuk környezetbarát mosószerekkel, **többféle környezetben lebomló foszfátmentes mosószert** kapható csak tudatosan ezt kell vásárolni, **mosószóda, mosódió,**

amivel szintén kiválthatók a kétes tartalmú mosószeres. Az öblítők nagy része idegölő mérget tartalmaz, ebből is kaphatók már megbízható összetételűek is.

A szintén rákkeltő, asztmát, allergiát okozó tisztítószeres nagyon egyszerű és olcsó dolgokkal kiválthatók, pl. **ecet**, mely kiváló vízkőoldó, szagtalanító és tisztító, folttisztító, lefolyótisztító A **szódabikarbóna** szintén remek tisztítószer pl a WC takarításánál, folttisztításnál, a **citromlé és a só** szintén kiváló tisztítószer, folttisztító és szagtalanító.

A harmadik és egyben legfontosabb lépés:

Napjainkban csak közös erőfeszítéssel tudjuk lassítani azt a globális folyamatot, amely megnyilvánul az élet minden területén. Épp ezért ideje kézbe venni sorsunkat, felelősséget vállalni egyéni és közös tetteinkért!

Kezd kicsiben, magadon, mert az otthonodban és közvetlen környezetben tett változások, apró, de fontos lépések!

Igyekezz másokat is meggyőzni az azonnali cselekvés fontosságáról!

SENKI SEM TUD MINDENT MEGOLDANI, DE MINDENKI TEHET VALAMIT!

Simon Anikó