V druhom článku o každodenných zvykoch autor predstaví postupné správanie a vzorce, ktoré majú negatívny vplyv na naše životné prostredie.

1) Opakovane použiteľné fľaše na vodu

Populárne v Spojených štátoch, pomaly dobývajú aj európsky trh. Vďaka pevnejšej štruktúre ako fľaše na minerálky kupované na baleniach v obchodoch prispievajú nielen k znižovaniu odpadu, ale sú aj lepšie pre naše zdravie – neobsahujú bisfenol, ktorý má negatívny vplyv na naše zdravie. Samozrejme, hovoríme o fľašiach, do ktorých nalievame vodu z vodovodu – toto riešenie nie je v strednej Európe stále populárne, napriek mnohým vedeckým potvrdeniam ohľadom jeho dobrej kvality a vhodnosti na konzumáciu. V USA to umožňuje ušetriť až 300 dolárov ročne na osobu, čím sa navyše zníži počet plastových fliaš, ktoré končia na skládkach – v roku 2021 ich bolo 38 miliárd.

2) Denné používanie domácich spotrebičov

Vzhľadom na špecifickosť spotreby energie počas dňa, ktorej vrchol spadá medzi 19. a 22. hodinou, sa odporúča používať domáce spotrebiče v čase mimo špičky – napr. spustením umývačky riadu hneď po rannom prebudení alebo tesne pred spaním. Výsledkom bude nižšia spotreba energie počas dňa a rovnomernejšie rozloženie dennej potreby. Samozrejme, jedna domácnosť nebude mať veľký vplyv na celý systém výroby energie, ale pri dostatočne veľkom rozsahu je efekt cítiť. Je tiež dobré používať klimatizáciu v noci, ochladzovanie domu / bytu spolu so zvykom zatiahnuť závesy / žalúzie, aby sa znížil vplyv vykurovania miestnosti slnečným žiarením prichádzajúcim cez okno.

3) Cestná doprava

Zvyšujúce sa vzdialenosti medzi naším bydliskom a miestom práce/rekreácie majú za následok väčšie využívanie osobných automobilov. Vplyv výfukových plynov a iných škodlivín na cestách na ľudské zdravie a kvalitu ovzdušia bol už mnohokrát dokázaný v nespočetných vedeckých štúdiách. Počas pandémie COVID-19 a súvisiacej blokády bolo badateľné výrazné zlepšenie kvality ovzdušia v dôsledku zníženia počtu áut na cestách. V Krakove to bol vzhľadom na topografické podmienky oblasti efekt, ktorý bolo cítiť aj vidieť. Možno, že keď idete na prechádzku do parku, je lepšie použiť verejnú dopravu alebo sadnúť na bicykel namiesto štartovania motora v aute? Alebo sa len tak prechádzate vo svojom okolí, stretávate sa so susedmi, hľadáte nápady pre sídliskovú radu / družstvo, ktoré vám umožnia zmeniť priestor okolo vás namiesto toho, aby ste utekali na miesta, kde to urobil niekto iný?

4) Online nakupovanie.

Kontroverzná téma, ale autor verí, že toto je ideálne miesto na preberanie tejto témy. Online nakupovanie nie je ekologické. Ťažký nákladný automobil, ktorý nám dovezie jeden alebo viacero položiek domov, produkuje viac znečisťujúcich látok, ako keď ideme do obchodu sami. Aj keď si kúpite jednu položku, porovnanie 1:1 je v náš prospech - menšie auto, s nižšou spotrebou paliva, nízkou spotrebou asfaltu atď. Samozrejme, v istom momente sa misky váh môžu prevrátiť v prospech kuriérskej spoločnosti, keď objednávame viacero položiek v rámci jednej dodávky, pre ktoré by sme museli ísť osobne do mnohých rôznych obchodov. Určitým uľahčením a riešením, proekologickým aj pohodlným, sú zberné miesta – napríklad balíkové skrinky. Kuriéri nemusia s viacerými balíkmi cestovať na veľké vzdialenosti, dovezú ich na jedno miesto, kam príjemca príde, napr. pri návrate z práce. Každý, kto veľa nakupuje na internete, si má dať pozor aj na množstvo vzniknutého odpadu – kartónové krabice, fólie, obálky a iné druhy obalov, v ktorých nám je objednaný tovar doručený.

5) Nadmerné používanie obalov.

Veľa ľudí sa snaží dobre stravovať – do práce si berie doma pripravené ovocie, šaláty, chlebíčky a pod. Často sa používajú jednorazové obaly - fóliové vrecká, alobal, papierové vrecká. Použitie sklenených alebo plastových nádob umožňuje ušetriť množstvo surovín, ktoré by po, často jednorazovom použití skončili v koši. Nutnosť umyť takúto nádobu po použití, napriek spotrebe vody a saponátu umývačkou riadu alebo pri rýchlom opláchnutí bezprostredne po zjedení jedla, určuje ekologickú nadradenosť tohto riešenia vo vzťahu k potrebe použiť surovinu (sklo - plast, papier, hliník) na opätovnú výrobu obalu, prepravu do predajne, prepravu do triedičky a opätovné použitie - ak je to možné.

6) Úspora vody v kúpeľni.

Každý už počul o tom, že pri čistení zubov treba vypnúť vodu z kohútika. Potrebujeme ho len na začiatku na navlhčenie kefky a potom pri vyplachovaní úst. Medzi týmito fázami je možné vodu vypnúť. Reálna ekonomika, aj keď možno kontroverzná, je močenie pri sprchovaní. Autor sa ospravedlňuje, ak vyššie uvedená veta vzbudila negatívne emócie alebo odmietnutie, preto sa ponáhľa s vysvetľovaním. V prípade zdravého človeka je množstvo baktérií v moči zanedbateľné, preto je často počuť, že moč je sterilný. V laboratórnom kontexte nie je sterilný, ale základné zloženie moču a jeho čistota sú prakticky neschopné spôsobiť infekciu/infekciu, aj keď baktérie prirodzene sa nachádzajúce v moči vstúpia do otvorenej rany na našom tele. Nie je to autorov výmysel – v roku 2009 proekologická organizácia z Brazílie SOS Mata Atlantica Foundation vypočítala, že ročná úspora vody pri ušetrení jedného spláchnutia záchoda za deň môže byť až 4000 litrov na osobu. S viac ako 200 miliónmi obyvateľov Brazílie je to veľmi veľké množstvo vody, ktoré sa dá využiť na iné účely.