Môžeme byť presvedčení, že naše každodenné návyky neovplyvňujú životné prostredie. Jeden nevytriedený odpad, jednorazové ponechanie rozsvietenej žiarovky v garáži alebo zaspávanie pri televízore. Sú to predsa maličkosti, na ktorých nezáleží. Ale skutočne nerobia? V článku nižšie sa autor zameria na predstavenie každodenných zvykov a príkladov z bežného života, ktoré neznížia komfort nášho života a môžu mať pozitívny vplyv na prostredie, v ktorom žijeme.

1. Nakupujeme lokálne.

Každodennými nákupnými rozhodnutiami ovplyvňujeme globálne emisie skleníkových plynov. Čím kratšiu cestu produktu od výrobcu do predajne máme, tým menej vypustených škodlivín sa dostalo do atmosféry pri jeho preprave. Pri každodenných nákupoch sa skúsme vzdať produktov z druhého konca sveta a vyberme si lokálne produkty z nášho regiónu alebo krajiny. Je známe, že niektoré druhy ovocia v našej klíme nerastú, takže ak bez nich nedokážeme žiť, mali by sme sa aspoň pokúsiť obmedziť ich konzumáciu.

2. Kupujme toľko, koľko zjeme.

Výroba potravín je spojená s uvoľňovaním ochranných látok a hnojív škodlivých pre ekosystémy do životného prostredia. Napriek tomu sa v domácnostiach v Poľsku ročne vyhodí asi 4,5 milióna ton potravín. Keď siahneme po čerstvých produktoch, nemali by sme kupovať viac, ako sme schopní zjesť. Hľaďme na dátumy spotreby, pripravujme jedlá z otvorených výrobkov, potraviny správne skladujte a dbajte na to, aby sa zvyšky z obeda zjedli napríklad na večeru alebo na druhý deň.

3. Kupujme menej.

Autor predstaví názor, ktorý môže byť kontroverzný. Prestaňme kupovať nepotrebné veci. Ďalšia košeľa / topánky, väčší televízor a šaty v módnej farbe v danom ročnom období nás šťastnejšími neurobia. Všetko, čo vidíme na pultoch obchodov, bolo vyrobené s použitím surovín a energie. Skôr ako si niečo kúpime, zamyslime sa, či to naozaj potrebujeme. Možno je lepšie opraviť to, čo už máme, alebo si požičať od suseda, čo potrebujeme len na chvíľu? Nejde o minimalizmus, ale obmedzením nakupovania pod vplyvom emócií budeme mať pozitívny vplyv na životné prostredie a našu peňaženku.

4. Dáme zovrieť toľko vody, koľko potrebujeme.

Pri príprave relaxačného čaju alebo energizujúceho espressa doppio často zabúdame na dobré návyky vo vriacej vode. Každému sa stane, že do kanvice naleje veľké množstvo vody, z ktorej po uvarení len malú časť. Zbytočne varíme prebytočné množstvo vody, využívame elektrinu/plyn a vykurujeme miestnosť. Zapamätajte si, koľko vody je v kanvici potrebné na jeden čaj a koľko na čaj pre všetkých členov domácnosti a vždy si prevarte toľko vody, koľko potrebujeme. Varenie správneho množstva vody vám šetrí čas, energiu, peniaze a CO2.

5. Obmedzme konzumáciu mäsa.

Autor nie je vegetarián ani vegán, ale údaje hovoria jasnou rečou – používanie surovín na chov jatočných zvierat má veľmi veľký vplyv na životné prostredie. Väčšina obilia vyprodukovaného na svete sa používa ako krmivo pre hospodárske zvieratá. Argumentom pre zvyšovanie spotreby mäsa nie je ani veľmi vysoká spotreba pitnej vody. Autor vás nenabáda, aby ste sa úplne vzdali mäsových výrobkov, len navrhuje obmedziť množstvo a frekvenciu ich konzumácie.

6. Noste si vlastnú nákupnú tašku.

Jednorazová nákupná taška sa používa niekoľko minút a rozkladá sa aj niekoľko stoviek rokov. Riešením sa zdajú byť opakovane použiteľné tašky, avšak mnohonásobne vyššie náklady na ich výrobu (v prepočte na materiál/energiu) nasvedčujú ich využitiu niekoľko desiatok krát dlhšie ako jednorazové tašky. Autor už vyše 8 rokov používa rovnakú sadu troch opakovane použiteľných plastových tašiek, čo umožnilo ich viac ako 400-násobné použitie pri týždenných nákupoch. Okrem čiastočného utierania vonkajšej tlačovej vrstvy tašky stále plnia svoju funkciu.

7. Vypnite pohotovostný režim.

Jednoduchý spôsob, ako znížiť svoj negatívny vplyv na životné prostredie a bez námahy znížiť svoje účty, je znížiť spotrebu elektrickej energie. Stačí nájsť a odstrániť pohotovostné zariadenia, ktoré neustále spotrebúvajú elektrickú energiu, pričom sú pripravené na prácu. Pohotovostný režim tlačiarne v režime pripravenosti na tlač, pohotovostné LED diódy v audio systémoch a TV prijímačoch a ďalšie zariadenia, ktoré sa príležitostne používajú, zvyšujú spotrebu energie v našich domácnostiach. Väčšina dnes vyrábanej elektroniky má pre pohodlie používateľa stand-by režim, ktorý má urýchliť štart zariadenia. Položme si však otázku, či je takýto režim v TV, monitore, tlačiarni, veži pri zapínaní pre nás naozaj taký potrebný a môžeme počkať na spustenie o pár / niekoľko sekúnd dlhšie? Po nabití telefónu alebo notebooku by sme mali pamätať aj na odpojenie nabíjačky. Pri cenách elektriny v Poľsku ku dňu písania článku stojí zariadenie, ktoré spotrebuje 1W 24/7/365, užívateľa 5,63 PLN ročne. Nie veľa, ale spočítajme si, koľko takýchto zariadení doma máme. Ešte dodajme, že niektoré zariadenia v pohotovostnom režime spotrebujú oveľa viac ako 1W.

8. Pijme bez slamky.

Vzdať sa plastových slamiek sa už stalo štandardom v mnohých reštauráciách a je akýmsi symbolom starostlivosti o životné prostredie. Neberme do úvahy požiadavky Európskej únie. Tu môžete ísť ešte o krok ďalej. Aj keď dostaneme papierovú slamku ako náhradu plastovej slamky, životné prostredie tým trpí. Papierová slama musela byť tiež vyrobená zo surovín, dovezená na miesto použitia a potom buď recyklovaná, alebo sa nechala prirodzene rozložiť. Čo keby sme namiesto papierových slamiek použili nástroj, ktorým je vybavená každá ľudská bytosť? Hovoríme o perách. Pre životné prostredie je lepšie nepoužívať žiadne suroviny, dokonca aj 100% prírodné / recyklované / vyrobené s energiou z obnoviteľných zdrojov.