



Żyj zdrowo i ekologicznie nr 2



W numerze znajdziesz:

- ❖ Co to jest recykling?
- ❖ Ekologiczne wiadomości-aktualności
- ❖ Nasz wywiad – rozmowa z uczennicą naszej szkoły
- ❖ Odpowiedź na pytanie-dlaczego warto jeść ryby
- ❖ Na wesoło ?

Co to jest recykling?

Recykling to odzysk i ponowne wprowadzenie odpadów do obiegu przemysłowego.

Recykling nie tylko zmniejsza ilość odpadów na wysypiskach śmieci, ale też przynosi wiele innych korzyści dla środowiska i gospodarki człowieka, pozwala:

- zaoszczędzić energię
- zmniejszyć zużycie surowców
- zmniejszyć zanieczyszczenie środowiska

Każdy kraj europejski został zobowiązany do prowadzenia i wspierania akcji recyklingu i odzysku odpadów opakowaniowych.

Niektóre surowce, które możemy segregować:

- Papier
- Tworzywa sztuczne (folie)
- Baterie
- Szkło
- Butelki PET
- Metale

Ekologiczne wiadomości-aktualności

- ▶ Obecnie w Polsce wytwarzamy ok. 13.5mln ton odpadów komunalnych rocznie, co daje średnio
- ▶ Codziennie każde duże miasto w Polsce wysyła na składowisko 100 ciężarówek z odpadami.
- ▶ Ponowny przerób stosu gazet o wysokości 125cm pozwala na uratowanie sześciometrowej sosny. Wyprodukowanie 1 tony papieru wymaga ścięcia 17 drzew.
- ▶ W Polsce tylko 222 tysiące ton odpadów komunalnych jest kompostowanych (2 %). Dla porównania w Danii, Szwajcarii i Szwecji od 60-80 % .
- ▶ Aby Polska w 2009 roku mogła zrealizować obowiązek recyklingu szkła, każdy z nas powinien być zebrać 12.1kg tego surowca, czyli około 41 średniej wielkości słoików.
- ▶ W Polsce poziom selektywnego odzyskiwania odpadów wynosi jedynie 4 kg na mieszkańca, podczas gdy w Czechach jest to 19 kg, natomiast w Niemczech 76 kg na mieszkańca!
- ▶ Wyrzucone w ciągu roku na całym świecie butelki PET ustawione jedna na drugiej utworzyłyby wieżę o wysokości 28 mln km,
- ▶ Tworzywa sztuczne wyrzucane na składowiska nie ulegają rozkładowi nawet przez 500 lat.



NASZ WYWIAD

My: Czy uważasz, że My-gimnazjaliści możemy się przyczynić do ochrony środowiska?

Uczennica: Myślę, że tak. Powinniśmy brać udział w akcjach tego typu, zbierać makulaturę i szanować „życie” wokół nas.

My: Segregujesz śmieci? Czy warto to robić?

U: Tak, segreguję. Uważam, że warto. Dzięki segregacji łatwiej jest nam otrzymać materiały wtórne i robiąc, to przyczyniamy się do rozwoju ekologii.

My: Wiesz może jakie są główne zanieczyszczenia w naszym województwie?

U: Nie bardzo

My: A jakie zdanie masz o akcji „Sprzątanie Świata” bądź „Godzina dla Ziemi”?

U: Myślę, że są to bardzo pożyteczne akcje.

Biorąc w nich udział, małym gestem angażujemy się w ochronę środowiska!

Zdrowy jak ryba

Jednym z głównych składników naszej codziennej diety powinny być morskie ryby, bogate w kwasy Omega-3 witaminy i minerały. Te substancje odgrywają niezwykle ważną rolę w prawidłowym rozwoju i funkcjonowaniu organizmu- regulują pracę serca, układu naczyniowego, układu odpornościowego czy nerwowego. również sprawdzają w profilaktyce nowotworów. Jedną z ryb, która jest bogata w kwasy Omega-3, witaminy A i D oraz przeciwutleniacze jest łosoś norweski – zawiera 1g kwasów w 85 gramach ryby .A jeśli znudzi się w „czystej formie”– zróbmy pierogi z łososiem , dodajmy do makaronów , sałatek czy zapiekanek. Łosoś poddany obróbce termicznej nie traci swoich cennych właściwości . Jedzmy go jak najczęściej! Rybi tłuszcz zapobiega powstawaniu nowotworów nerki. Szwedzcy uczeni stwierdzili ,że u osób jedzących łososię, śledzie i sardynki lub makrele przynajmniej raz w tygodniu , ryzyko zachorowania zmniejsza się o około 30 %.



NA WESOŁO ?

W XXIII wieku jedynie garstka ludzi jeszcze protestowała przeciwko żywności modyfikowanej genetycznie. Na tle większości wyróżniali się brakiem sierści i kopyt.

Autorzy: B Kwiatkowska, I Koziarska oraz uczniowie klasy II C pod opieką E. Łopatki