

Żyj zdrowo i ekologicznie nr 3



W numerze znajdziesz:

- ❖ Czym są odnawialne źródła energii?
- ❖ Ekologiczne ciekawostki.
- ❖ Sprawdź swoją wiedzę.
- ❖ Zbilansowana dieta.
- ❖ Na wesoło?

Czym są odnawialne źródła energii?

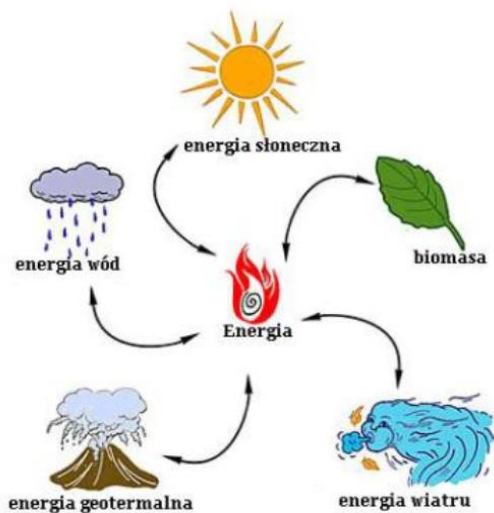
Energia odnawialna jest to energia uzyskiwana z naturalnych, powtarzających się procesów przyrodniczych. Odnawialne źródła energii (OZE) stanowią alternatywę dla tradycyjnych, nieodnawialnych źródeł (ropa naftowa, węgiel, gaz ziemny itp.). Ich zasoby uzupełniają się w naturalnych procesach, co pozwala traktować je jako niewyczerpalne. Do odnawialnych źródeł energii zalicza się:

- energia grawitacyjna wody
- energia wiatru
- energia geotermalna
- energia słoneczna
- biomasa i biopaliwa

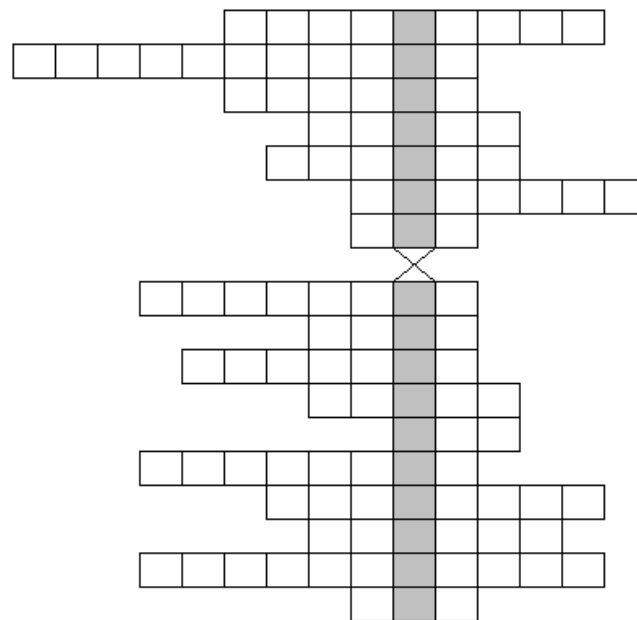
Odnawialne źródła energii są wyjątkowo przyjazne dla środowiska i nie działają na nie destrukcyjnie. Kolejną zaletą jest oszczędność paliw takich jak węgiel, ropa i gaz, które są używane w procesie produkowania energii elektrycznej. Źródła energii odnawialnej to zasoby nieograniczone, które ulegają ciągłemu odnawianiu. Ze względu na powszechne występowanie źródeł energii odnawialnej umożliwiają rezygnację z budowy kosztownych sieci i linii przesyłowych.

Ekologiczne ciekawostki

- Do 2030 r., ponad 25 % energii elektrycznej w Unii Europejskiej będzie pochodzić z wiatru. Wiatr będzie stanowił największe, alternatywne źródło energii. Będzie spowodowane to zmianami klimatycznymi, wyczerpywaniem się zasobów ropy i gazu i limitami emisji CO₂
- W Szwajcarii powstał pierwszy słoneczny samolot – Solar Impulse, który jest zasilany jedynie bateriami słonecznymi. Pionierski lot trwał 90 minut, a samolot wzniósł się ponad 1,2 km nad Ziemię.
- Z badań przeprowadzonych przez naukowców z University of Leicester wynika, że osady morskie sprzed 300 mln lat mogą być alternatywą dla ropy naftowej. Angielscy geolodzy odkryli, że mułowce powstałe w morzu znajdującym się niegdyś na obszarze dzisiejszej Anglii zawierają ok. 14 % węgla i po odpowiednim przetworzeniu mogą zastąpić popularne dziś paliwa kopalne, takie jak ropa naftowa czy węgiel kamienny.
- W Polsce rocznie zużywa się 400 milionów aluminiowych puszek, które można powtórnie przetworzyć oraz wykorzystać i to nieskończenie wiele razy. Sześć puszek ze złomu to oszczędność energii równej spaleniowi jednego litra paliwa.



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17



1. Jest niezbędne do życia ludzi, roślin i zwierząt.
2. Inaczej energia termiczna skał znajdująca się we wnętrzu Ziemi.
3. „Czarne złoto”.
4. Skupisko kilku elektrowni wiatrowych.
5. Gaz powstający w procesie fermentacji lub na wysypiskach śmieci.
6. Wszystkie substancje pochodzenia roślinnego lub zwierzęcego ulegające biodegradacji.
7. Zielone „płuca Ziemi”.
8. Urządzenie, w którym energia słoneczna zamienia się na energię cieplną
9. Jej siła porusza turbinę w elektrowni wodnej.
10. Element mechanizmu napędowego elektrowni wodnej lub wiatrowej.
11. Siła napędowa wiatraków.
12. Jednostka mocy.
13. Nauka o funkcjonowaniu przyrody.
14. Jakie państwo w Europie wytwarza najwięcej energii z wykorzystaniem źródeł geotermalnych.
15. Potoczna nazwa kolektorów słonecznych.
16. Ważny proces zachodzący w roślinach.
17. Rodzaj paliwa- może być ziemny, łupkowy.

Zbilansowana dieta

*Aby wzmocnić swoją odporność przed sezonem grypowym powinniśmy korzystać z dobrodziejstw przyrody w okresie letnim. Stosowanie w codziennej diecie sezonowych **warzyw i owoców** daje wymierne skutki, zmniejszając prawdopodobieństwo zachorowania. Największe znaczenie mają produkty bogate w antyoksydanty (przeciwutleniacze). Zaliczamy do nich witaminę C, A, E. Witaminy te występują obficie w sezonowych owocach (czerwona i czarna porzeczka, truskawki, jabłka). Dieta powinna także zawierać warzywa zielone, takie, jak: **sałata, kapusta, szpinak**. Jeśli chcemy szybko dostarczyć większej ilości witamin, pijmy **soki owocowe i owocowo – warzywne** (np. marchwiowo – jabłkowy). Najlepiej spożywać te świeżo wyciśnięte, ponieważ dostarczają najwięcej wartości odżywczych. Skuteczne w zwiększeniu odporności są **jogurty naturalne**, które pobudzają nasz układ odpornościowy. Przygotowując organizm do sezonu grypowego, warto ograniczyć bądź całkowicie wyeliminować stosowanie używek. Nadużywanie alkoholu niszczy witaminy, które dostarczamy organizmowi. Negatywne skutki przynosi nadmierne picie kawy oraz palenie papierosów. Używków te wypłukują mikroelementy, powodując zmniejszenie odporności.*



NA WESOŁO ?

Zimowe popołudnie. Piękna dama wychodzi na spacer w futrze i spotyka na ulicy członków ekologicznej organizacji *Greenpeace*.
 - Jak pani nie wstyd nosić futro zdarte z żywych norek?
 - To nie norki, to poliestry.
 - A czy pani wie, ile poliestrów musiało oddać życie, żeby pani miała futro?!