

Żyj zdrowo i ekologicznie nr 4



W numerze znajdziesz:

- ❖ „Ekologiczne choroby” Ziemi
- ❖ Pomaganie przyrodzie jest w modzie. Co możesz zrobić?
- ❖ Żywność zdrowa i ekologiczna
- ❖ Na wesoło?

„Ekologiczne choroby” Ziemi

Obecnie obserwuje się coraz więcej problemów ekologicznych na Ziemi. Środowisko jest stale zaśmiecanie, niszczone są zasoby przyrody. Rabunkowa eksploatacja zasobów naturalnych doprowadziła do gwałtownego zmniejszenia się ich ilości. Emisja toksycznych gazów i pyłów przez zakłady przemysłowe doprowadziła do zatrucia powietrza. Zmniejsza się powierzchnia terenów zalesionych. Coraz częściej zdarzają się katastrofy ekologiczne: awarie elektrowni jądrowych, katastrofy tankowców. Wymiera coraz więcej gatunków zwierząt i roślin. Została zakłócona harmonia między człowiekiem a przyrodą. Oto choroby współczesnego świata na które cierpi Ziemia:

- **Wycinanie lasów i niszczenie raf koralowych.** Co roku wycinamy lub wypalamy lasy o powierzchni czterokrotnie przekraczającej obszar Szwajcarii. Rify koralowe, zamieszkiwane przez blisko 2 miliony gatunków roślin i zwierząt, są zatrutowane i kruszone dynamitem. W niektórych częściach Oceanu Indyjskiego zniszczono już około 90% raf.

- **Zanieczyszczenie powietrza.** Z powodu zanieczyszczenia powietrza umiera przedwcześnie 310 tys. Europejczyków rocznie. Szkodliwe cząstki stałe, których źródłem są spaliny i przemysł, przenikają do płuc i krwi. Do końca XXI wieku zanieczyszczenie powietrza ma wzrosnąć o 70%. Elektrownie spalające paliwa kopalne odpowiadają za kwaśne deszcze padające nawet setki kilometrów od źródeł emisji tlenków siarki. Za sprawą elektrowni co roku dostaje się do atmosfery aż 1,5 tys. ton rtęci. Już jedna na 12 Amerykanek ma w organizmie niebezpieczny poziom stężenia tego metalu. Według Światowej Organizacji Zdrowia, zanieczyszczenia powietrza są dzisiaj główną przyczyną chorób

- **Niszczenie ozonu.** Od ponad 20 lat w górnych warstwach atmosfery ubywa ozonu. Tworzy on na wysokości ponad 20 km nad Ziemią ochronny parasol osłaniający organizmy lądowe przed ultrafioletem. Ziemiński klosz niszczone jest głównie przez freony i halony, stosowane w urządzeniach chłodniczych i aerozolach, ale i tlenki azotu, które powstają w silnikach odrzutowych. Związki rozkładające ozon utrzymują się w atmosferze od 45 do 100 lat.

- **Ocieplenie klimatu.** W ciągu ostatniego 30. lécia obszar Ziemi nawiedzany przez katastrofalne susze zwiększył się ponad dwukrotnie. Za to w innych rejonach padały deszcze większe niż dotąd. Zdaniem naukowców, to skutek naszego wkładu w ocieplenie klimatu. Wynik spalania paliw organicznych. Specjaliści ostrzegają, że jeśli nie ograniczymy emisji gazów cieplarnianych, zniknie 20 wielkich obszarów leśnych na pięciu kontynentach.

Pomaganie przyrodzie jest w modzie. Co możesz zrobić?

➤ Oszczędzaj energię.

Wychodząc z pokoju gaś światło i wyłączaj urządzenia elektryczne, jeśli z nich nie korzystasz. W ten sposób oszczędza się energię elektryczną, a co za tym idzie – zmniejsza ilość dwutlenku węgla emitowanego do atmosfery (co chroni przed rozwojem efektu cieplarnianego).

➤ Segreguj odpady.

zwróć uwagę na opakowania. Na wielu z nich narysowano mały znaczek. Ten znaczek znajduje się np. na szklanych i plastikowych butelkach, kartonach po sokach, kosmetykach itp. Z tych opakowań po przetworzeniu można zrobić coś pożytecznego. Przy prawie każdym osiedlowym śmietniku znajdziesz specjalne pojemniki na szkło, plastik i papier. Tam powinny trafiać pożyteczne odpady.

➤ Zużywaj mniej reklamówek.

Idąc na zakupy weź ze sobą własną torbę (najlepiej wykonaną z materiału) zamiast przynosić ze sklepu torebki plastikowe. W ten sposób wytwarzasz mniej śmieci!

➤ Ogranicz używanie surowców naturalnych

Staraj się codziennie ograniczać używanie surowców naturalnych. Jednym z nich jest woda – myjąc zęby zakręcaj kran. Dzięki temu możesz zaoszczędzić nawet do 8 litrów wody w ciągu dnia. Wybieraj szybki prysznic, zamiast długiej kąpieli.



Żywność zdrowa i ekologiczna

W czasach, gdy każdego dnia nasze środowisko staje się coraz bardziej zanieczyszczone, a prawdziwą plagą dotykającą coraz większą część społeczeństwa są choroby cywilizacyjne takie jak nadwaga i nadciśnienie, pozytywnym trendem wchodzącym do naszego życia staje się moda na zdrową żywność. Zdrowe odżywianie jest nierozdzielnie związane z pojęciem żywności ekologicznej. Czym ona właściwie jest? Żywność ekologiczna produkowana jest metodami rolnictwa ekologicznego, co oznacza, że do jej produkcji używana jest jak najmniejsza ilość nawozów sztucznych, środków chemicznych i pestycydów. W internecie powstaje coraz więcej wirtualnych sklepów z eko żywnością, a coraz większą część naszej codziennej diety stanowią warzywa i owoce, a nie fast foody. Dzięki większej świadomości, w codziennym przyrządzaniu posiłków, zamiast popularnego i zarazem niezdrowego oleju kujawskiego, wybieramy o wiele korzystniejszą dla naszego organizmu oliwę z oliwek, olej lniany lub tłuszcz kokosowy. Za zdrowym stylem odżywiania podążają także najpopularniejsze restauracje typu fast food, wzbogacając swoją ofertę o świeże sałatki, a zdecydowana większość (jeśli nie wszystkie) supermarketów posiada osobne działy i stoiska z żywnością ekologiczną. Regały wypełnione są orkiszowymi produktami śniadaniowymi, najróżniejszymi kaszami i mąkami- jak na przykład mąka żytnia, czy orkiszowa (mąka orkiszowa to wysokowartościowy gatunek zboża, który nie wymaga stosowania nawozów czy środków ochrony roślin ze względu na wysoką odporność na niesprzyjające warunki klimatyczne i choroby), a także mało znanymi dotychczas produktami, jak amarantus (cenne źródło białka). Żywność ekologiczna posiada niestety jedną wadę- jest zdecydowanie droższa od żywności tradycyjnej. Dlaczego? Z pewnością wpływ na ten fakt ma wspomniana wcześniej moda na to, co zdrowe i eko, ale główny powód stanowi fakt, iż produkcja zdrowej i ekologicznej żywności po prostu więcej kosztuje.. Ale warto podążać za tą modą. Warto już dziś zadbać o swoje zdrowie, urodę i dobre samopoczucie wybierając zdrową eko żywność.

Na wesole ?

Na przyrodzie pani pyta Jasia:

- Jasiu, jakie znasz rośliny rolne?
- No... Marchewkę, pietruszkę, rzodkiewkę...
- Nie Jasiu, nie marchewkę i rzodkiewkę, tylko marchew i rzodkiew.

A Jaś na to:

- I pietruszka też?