



EUROPEAN
COMMISSION

Awake Vartojimo Gairės



© European Union, 2011
Reproduction is authorised provided the source is acknowledged

Našus išteklių naudojimas. Jūsų sprendimai keičia pasaulį!
Prisijunkite: generationawake.eu



JŪSŲ SPRENDIMAI
KEIČIA PASAULĮ!

Awake

Vartojimo Gairės

| | |
|--|----|
| Kas yra efektyvus išteklių panaudojimas? | 3 |
| Generation Awake | 4 |
| ES veikla | 4 |
| Oras | 6 |
| Vanduo | 8 |
| Dirvožemis | 12 |
| Mineralai | 13 |
| Mediena | 14 |
| Biologinė įvairovė | 16 |
| Atliekos | 19 |
| Pakartotinis panaudojimas | 20 |
| Perdirbimas | 21 |
| Kelionės ir transportas | 23 |
| Energijos vartojimo efektyvumas | 24 |
| Pernelyg didelis vartojimas | 26 |

Prieš spausdindami pagalvokite apie aplinką.

Kas yra efektyvus išteklių panaudojimas?

Kas yra efektyvus išteklių panaudojimas?

Mūsų ateitis priklauso nuo to, kaip išteklius naudojame šiandien.

Beatodairiškai trokšdami gyventi vis geriau, esame linkę vartoti nesusimąstydami apie pasekmes. Mes pamirštame, kokį poveikį mūsų elgesys gali turėti tokiems gamtiniams ištekliams kaip vanduo, derlingas dirvožemis, švarus oras ir biologinė gamtos įvairovė. Ir štai kuo tai baigiasi: ištekliai senka, o mūsų ateities gerovė pakibo ant plauko.

Išteklių tausojimas pirmiausia yra tvarus naudojimas, juos taupant ir mažinant poveikį aplinkai. Svarbiausia – priimti tinkamus sprendimus, kurie galėtų užtikrinti gyvenimo kokybę ne tik dabar, bet ir ateinančioms kartoms.

Efektivesnis gamtinių išteklių panaudojimas yra vienintelis būdas gyventi sveikai, turtingai ir laimingai, ko mes visi ir siekiame. Taupiau naudodami išteklius turėsime pradėti kitaip vertinti tai, kaip mąstome ir kaip elgiamės, ir suvokti, kokį poveikį mūsų sprendimai gali turėti gamtiniams ištekliams. Svarbu ne vartoti mažiau – o vartoti KITAIP.

Kodėl reikia taupyti išteklius?

Jau ne pirmą dešimtmetį mes eikvojame ribotus žemės išteklius kur kas greičiau, nei jie pasipildo. Tai daro didžiulį spaudimą mūsų planetos ištekliams. Vien per XX a. iškastinio kuro sunaudojimas išaugo 12 kartų, o XX a. pabaigoje mes išgavome 34 kartus daugiau išteklių negu pradžioje. Vien Europoje mūsų ekonomikai vienam žmogui per metus sunaudojama 16 tonų medžiagų – iš jų 6 tonas asmeniui sudaro atliekos, o pusė šio kiekio patenka tiesiai į sąvartynus. Kiekvienais metais mes išmetame 180 kg maisto vienam žmogui – maisto, kurį dar būtų galima valgyti.

Tendencijos rodo, kad ištekliai nebėra nei pigūs, nei gausūs. Kylanti žaliavų ir mineralų kaina verčia verslo struktūras prisitaikyti, o jų riboti ištekliai bei kainų nepastovumas sukelia ekonominę įtampą. Mineralų, metalų ir energijos šaltiniams iškilo pavojus. Tokiame pačiame pavojuje atsידūrė ir žuvų, medienos, vandens, derlingos žemės atsargos, švarus oras, biologinė masė ir biologinė įvairovė.

Dar daugiau – apskaičiuota, kad iki 2050 m. pasaulinis maisto, pašarų ir pluošto poreikis išaugs net 70 %. Tai irgi kelia nerimą dėl stambųjų pasaulio ekosistemų: 60 % tų, kurios padeda kurti reikalingus išteklius, jau yra sumažėjusios arba naudojamos neekonomiškai. Jei ir toliau nieko nesiimsime ir naudosime išteklius taip, kaip iki šiol, iki 2050 m. mums reikės daugiau negu dviejų tokių planetų kaip Žemė, kad išsimaitintumėme.

Tyrimai rodo, kad daugiau nei 80 % mūsų gyvenimo poveikio aplinkai sudaro būsto, transporto ir maisto neigiamas poveikis, todėl šiose srityse reikia imtis veiksmų nedelsiant.

Ką mes galime padaryti ir kaip?

Reikia pradėti keisti tai, kaip mąstome ir kaip elgiamės. Reikia išteklius naudoti taupiau, pakartotinai arba, jei įmanoma, juos perdirbti, vertinant tuos, kurie nėra brangūs, ir naudojant mažiau aplinką teršiančias alternatyvas. Vartotojams tai reiškia būtinybę keisti savo įpročius, dažniau susimąstyti apie tai, iš kur atkeliavo ir kaip buvo pagaminti produktai, vengti palikti atliekas, rinktis ekologiškesnius ir taupesnius variantus, atidžiau perskaityti informaciją ant etikečių, naudoti ir perdirbti bei palikti vietos gamtai.

Mes galime pradėti nuo mažų kasdienių dalykų.

Jei pakoreguosime savo mitybos įpročius ir valgysime šiek tiek mažiau mėsos ir pieno produktų, tai padės saugoti biologinę įvairovę ir sumažinti spaudimą, kurį patiria žemė. Stenkitės palikti mažiau maisto atliekų, pirkdami atidžiau ir panaudodami likučius. Galite taupyti energiją ir šilumą namuose tiesiog pasirūpindami, kad neliktų skersvėjų, ir reguliuodami termostatą. Jei kasmet Jums mirtinai reikia naujo mobiliojo telefono, atiduokite senąjį tinkamai perdirbti, nes jame yra brangiųjų metalų, kuriuos galima perdirbti ir panaudoti pakartotinai.

Tai vos keli nedideli dalykai, kurių galime imtis, kad sumažintumėme atliekas ir sunaudotumėme mažiau gamtinių išteklių – dažnai jie padės mums sutaupyti ir pinigų. Prisiminkite, jei viską darome kartu, galime pakeisti padėtį. Juk mes visi joje atsידūrėme.

Politikai gali rodyti tinkamą pavyzdį savo pačių vartojimo įpročiais. Jiems taip pat reikia sudaryti teisingą ir finansinę sistemą, kuri skatintų taupiai naudoti išteklius ir apdovanotų tokias iniciatyvas, o vartotojams pateiktų informacijos, kurios jiems reikia, siekiant paskatinti tokį elgesio pokytį. Tvarus ir nuoseklus ilgalaikis požiūris į transportą, infrastruktūrą ir žemės panaudojimą – be to irgi niekaip neapsieisime.

Verslo įmonės gali šią galimybę išnaudoti kaip savo privalumą. Didesnis našumas reiškia, kad galima sutaupyti.

Ekologiški produktai ir naujos paslaugos atveria naujas rinkas. Inovacijos gali skatinti konkurencingumą ir sudaryti sąlygas naujoms darbo vietoms kurti.

Tai yra iššūkis, bet dabar mes dar galime rinktis. Ką mieliau rinktumėtės: susidurti su rimta problema vėliau ar pradėti gyventi taupiau naudojant išteklius dabar?

Sužinokite, ką Jūs patys galite padaryti ir ką daro Europos Sąjunga, siekdama paversti Europą išteklius taupiau naudojančiu ekonominiu regionu.

Generation Awake

Jūsų sprendimai yra be galo svarbūs.

Ar norite mėgautis gyvenimu ir kartu gerbti gamtą? Jei taip, „Generation Awake“ yra kaip tik Jums. Svarbiausia tiesiog atmerkti akis ir suvokti, ką mes, kaip vartotojai, renkamės ir kokios bus mūsų pasirinkimo pasekmės Žemės gamtiniams ištekliams. Jei prisijungėte prie projekto „Generation Awake“, tuomet jau žinote, kad bet kuris pasirinkimas keičia ne tik Jūsų pasaulį, bet ir visą planetą.

Kaip? Gyvenime nuolat tenka priimti vienokius ar kitokius sprendimus. Tie sprendimai, kuriuos priimate atsižvelgdami į aplinkos apsaugą, taip pat labai pakeis Jūsų, Jūsų šeimos ir draugų gyvenimą. Visų pirma tai padės sutaupyti pinigų ir pagerinti gyvenimą. Tačiau kartu tai padės ir ekonomikai. Galiausiai dėl sumanesnių Jūsų, kaip vartotojo, sprendimų miestas, šalis, kurioje gyvenate, Europa, ir net visa planeta taps sveikesnė ir tvaresnė.

Peržiūrėkite iniciatyvas, kurių imasi Europos Sąjunga, ir sužinokite, kaip Jūsų sprendimai gali padėti pakeisti ir asmeninę, ir Žemės gerovę.

ES veikla

ES veikla

Gera žinia – kad vyksta progresas. Mūsų vanduo ir oras yra žymiai švaresni nei prieš tai buvusius kelis dešimtmečius, o Europos gamta yra apsaugota labiau nei anksčiau. Dabar ES kreipia daugiau dėmesio į tai, kad formuojant Europos ekonomiką, būtų efektyviau naudojami išteklių, įgyvendinant naujas politikas verslo, pramonės ir atskirų vartotojų mobilizavimui.

Daugelį idėjų galima rasti leidinyje „Europos taupaus išteklių naudojimo planas“ (angl. Roadmap to a Resource Efficient Europe). Leidinys apibūdina mums reikalingą tvarumo pasaulį, ir sužinosite, kaip galima tą pasiekti. Taip pat jame akcentuojami veiksmai, kurių politikai turėtų imtis, kad būtų veiksmingiau tausojami pasaulio išteklių, ir nustatomi orientyrai, kurie leis patikrinti mūsų pažangą.

Veiksmingas išteklių panaudojimas yra svarbiausias strategijos „Europa 2020“, skirtos formuoti gerai apgalvotą, tvarią ir visas gyvenimo sritis apimančią ūkio politiką, aspektas. 2011 m. buvo imtasi daug ES lygio iniciatyvų, prisidedančių prie šios politikos tikslų, įskaitant priemones transportui ir energijai naudoti, taip pat pastebėtas atsakingas požiūris siekiant efektyviau naudoti retus išteklius ir tvariau juos vartoti.

<http://ec.europa.eu/resource-efficient-europe/>

Nacionalinių vyriausybių prašoma prisidėti savomis iniciatyvomis. ES ir toliau remia naujas ekonomikos iniciatyvas ir skatina išteklių tausojimu grįstus gamybos metodus ir produktus. Šiuo metu yra arba greitai bus kuriamos konkrečios priemonės šiam tikslui įgyvendinti.

Toliau pateikiama keletas pavyzdžių, ką ES daro, siekdama apsaugoti gamtinius išteklius.

Gamtinių išteklių išsaugojimo politika

Visi žinome, kad reikia investuoti į mažiau anglies junginių skleidžiančius energijos šaltinius, kuriems nereikia daug išteklių ir žemės. Komisijos dokumente „Ekonomikos mažinant išmetamą anglies dvideginio kiekį sukūrimo iki 2050 m. planas“ (angl. Roadmap to a Resource Efficient Europe by 2050) perskaitykite, kaip tikimasi, kad už didžiausias

emisijas Europoje atsakingi sektoriai, t. y. energetikos, pramonės, transporto, statybos ir žemės ūkio, per artimiausius dešimtmečius sumažins į atmosferą išmetamų anglies junginių kiekį. http://ec.europa.eu/clima/policies/roadmap/index_en.htm

Be „Ekonomikos mažinant išmetamą anglies dvideginio kiekį sukūrimo iki 2050 m. plano“ peržiūrėkite „Energetikos iki 2050 m. planą“ (angl. Energy Roadmap 2050) ir sužinokite, kaip Europos Sąjungoje ketinama iki 2050 m. sumažinti šiltnamio efektą sukeliančių dujų emisijų kiekį 80–95 %.

http://ec.europa.eu/energy/index_en.htm

Ar kada susimąstėte apie tai, kokia svarbi ekosistemoms ir mūsų išgyvenimui yra biologinė įvairovė? Kaip ji prarandama? Biologinės įvairovės strategija siekiama sustabdyti šią tendenciją. Iki 2050 m. ES biologinė įvairovė ir jos teikiamos ekosistemų paslaugos, t. y. jos gamtinis kapitalas, turi būti apsaugotos, įvertintos ir atitinkamai atkurtos.

http://ec.europa.eu/environment/nature/index_en.htm

Didžiulį susirūpinimą kelia tai, kad Europa priklauso nuo importuojamų žaliavų ir energijos. Kad išliktumėte konkurencingi, sužinokite, kaip Europos taupaus išteklių naudojimo plane siūloma didinti išteklių naudojimo našumą ir atskirti išteklių naudojimą nuo ekonomikos augimo: Europos konkurencingumas turi didėti, tačiau turi mažėti jos priklausomybė nuo importo ir būti geriau apsaugoti gamtiniai ištekliai.

http://ec.europa.eu/environment/resource_efficiency/

Ar žinote, kad Europos viešosios institucijos yra didžiausi vartotojai? Kiekvienais metais jos išleidžia 2 trilijonus eurų, kurie prilyginami 17 % bendrojo ES vidaus produkto. Išnaudodamos savo pajėgumą pirkti pasirinktus produktus ir paslaugas, darančias mažesnę poveikį aplinkai, jos gali ypač svariai prisidėti prie atsakingesnio vartojimo ir gamybos. Sužinokite apie Žaliųjų viešųjų pirkimų iniciatyvą (GPP):

http://ec.europa.eu/environment/gpp/what_en.htm

Teisės aktai, skirti gamtiniams ištekliams apsaugoti

Ar žinote, kad 60 % žemės ekosistemų ir jų teikiama nauda mums ir gamtai per pastaruosius 50 metų labai sumažėjo? Daugelis retų ir pažeidžiamų paukščių rūšių jau yra nykstančios. Sužinokite, kaip Paukščių direktyva siekiama apsaugoti tarptautinės svarbos pelkynus ir paukščių populiaciją Europoje. http://ec.europa.eu/environment/nature/legislation/birdsdirective/index_en.htm

Dėl nykstančios biologinės įvairovės gali susilpnėti ir tapti pažeidžiama visa ekosistema. Ar norite sužinoti, kaip Komisija siekia atkurti pažeistas ekosistemas? Pagrindinis ES gamtos ir biologinės įvairovės išsaugojimo politikos koordinavimo elementas yra tinklas „Natura 2000“. Šis ES saugomų gamtos plotų tinklas buvo sukurtas siekiant užtikrinti ilgalaikį Europos vertingiausių ir sparčiausiai nykstančių gyvūnų rūšių ir arealų išlikimą. Jis užtikrina, kad jų valdymas ateityje ekologiniu ir ekonominiu požiūriu būtų atsakingas ir tvarus. http://ec.europa.eu/environment/nature/natura2000/index_en.htm

Sužinokite, kaip įgyvendinant Arealų direktyvą yra atkuriami Europos saugomi arealai ir gyvūnų rūšys, taip pat kuriamas nuoseklus saugomų Europos vietovių ekologiškumo tinklas. http://ec.europa.eu/environment/nature/legislation/habitatsdirective/index_en.htm

Visi žino, kad vanduo yra svarbiausias gyvybės šaltinis ir kad besikeičiantis klimatas riboja švaraus vandens išteklius. Sužinokite, kaip Vandens pagrindų direktyva (WFD) ir Europos vandens informacijos sistema (WISE) prisideda prie visų vandens sistemų apsaugos nuo žalingo aplinkos poveikio. WISE yra pagrindinis informacijos apie Europos vandenį šaltinis.

http://ec.europa.eu/environment/water/water-framework/index_en.html

<http://www.water.europa.eu/>

Piliečius veikti įkvepiančios iniciatyvos

Ekologiškumo etiketė padeda vartotojams rinktis sumaniai. Sužinokite, kaip ši savanorišku dalyvavimu pagrįsta sistema skatina verslą rinkai pateikti produktus ir paslaugas, kurie daugiau tausoja aplinką. Vartotojai šiuo produktus gali atpažinti iš ES gėlės etiketės. ES ekologiškumo etiketės naudojimas sparčiai populiarėja – tai simbolis, kuriuo vartotojai gali pasitikėti.

<http://ec.europa.eu/environment/ecolabel/>

Truputį paskatinus galima daug pasiekti! Štai kodėl LIFE programa (ES aplinkosaugos iniciatyvų finansavimo priemonė) iš dalies finansuoja pradinius arba demonstracinius projektus, kad paskatintų žmones mąstyti ekologiškai.

Nuo 1992 metų pradėjęs veikti LIFE fondas jau finansavo daugiau kaip 3 000 projektų ES, kas sudaro apie 2,2 milijardo eurų, skirtų aplinkosaugai. <http://ec.europa.eu/environment/life/about/index.htm>

Sužinokite apie atskiras veiksmingo išteklių panaudojimo iniciatyvas, kurios buvo realiai įgyvendintos ES pagal LIFE programą: http://ec.europa.eu/environment/life/publications/lifepublications/lifefocus/documents/resource_efficiency.pdf

Moksliniams tyrimams atlikti ir naujovėms kurti reikia atitinkamų paskatų. Skaitykite, kaip diegiant Aplinkosauginių technologijų veiksmų planą (ETAP) siekiama Europoje kasdien realiai įgyvendinti ekologiškas naujoves. Šiame plane pateikiamas platus veiksmų, skatinančių mažiau aplinkai žalingų ekologiškų naujovių ir aplinkosaugos technologijų panaudojimą, spektras.

http://ec.europa.eu/environment/etap/index_en.htm

Pažanga – gerai, tačiau svarbu ją matuoti. Tam įgyvendinti sukurta ES aplinkosaugos vadybos ir audito sistema (EMAS) – priemonė, padedanti organizacijoms įvertinti, apibendrinti ir gerinti veiklą aplinkos apsaugos aspektu. Ši priemonė tokioms organizacijos suteikia patikimumo ir skaidrumo bei skatina dirbti dar intensyviau.

http://ec.europa.eu/environment/emas/index_en.htm

Jei tikrai norime pakeisti savo mąstymą, turime keisti priemones, kuriomis vertiname savo ekonomikas. Turime aiškiai suvokti, kad socialiniai ir aplinkosaugos rodikliai yra tiek pat svarbūs kaip ekonomikos ir finansų rodikliai. Galiausiai, teisinga statistika yra žymiai pigesnė nei neteisingi sprendimai. Norėdami daugiau paskaityti apie tai, peržvelkite iniciatyvą „Ne tik BVP“.

<http://www.beyond-gdp.eu/>

Visi žinome, koks vertingas yra švarus oras. Mobilumo Savaitė Europoje yra vienas iš Komisijos žingsnių, kaip sumažinti užterštumą dėl išmetamųjų dujų. Atsakomybės didinimo kampanija siekiama paskatinti europiečius daugiau naudotis viešuoju transportu, dviračiais ir vaikščioti, o Europos miestus – kuo daugiau propaguoti šiuos susisiekiimo būdus ir investuoti į naują infrastruktūrą.

<http://www.am.lt/VI/index.php>

Dar norite sužinoti apie ES aplinkosaugos politikas ir mus supantį pasaulį?

Naujiųjų, požiūrių, analizių ir informacijos rasite žurnale „Aplinka europiečiams“. Jis nemokamai pateikiamas 13 ES kalbų. Prenumeruokite jį čia: http://ec.europa.eu/environment/maillingregistration/main/mailling_reg.cfm

Galiausiai tam tikrų mokslinių žinių rasite Europos aplinkosaugos agentūros SOER 2010 m. ataskaitoje. Čia pateikiamas nuoseklus dabartinės Europos aplinkos būklės vertinimas ir nuomonės, kaip pasaulinės megatendencijos gali paveikti aplinką ateityje.

<http://www.eea.europa.eu/soer>

Oras

Vienas iš svarbiausių žmogaus poreikių yra švarus oras. Oro kokybei nuolat kenkiantys dalykai kaip emisijos iš automobilių, iškastinio kuro deginimas ir net gyvulininkystė, kuri teršia atmosferą kenksmingomis šiltnamio efektą sukeliančiomis dujomis, pvz., anglies dvideginiu ir metanu. Mums tereikia daugiau vaikščioti ir dviračiu važiuoti, naudoti atsinaujinančios energijos šaltinius ir galbūt valgyti mažiau mėsos – taip sumažinsime atmosferai daromą žalą.

Dažai

Ar Jūsų dažai ekologiški?

Europoje yra milijonai žmonių, kurie viską mėgsta pasidaryti patys. Kasmet namų savininkai išleidžia milijardus eurų medienai, dažams, lakams ir kitiems rankdarbių projektams. Tačiau galite mažinti poveikį aplinkai pakartotinai naudodami žaliavas, užtikrindami, kad mediena ekologiškai pagaminta, ir pirkdami „žalesnius“ dažus. Ypač kalbant apie dažus, yra daugybė būdų tausoti aplinką vadovaujantis itin paprastomis taisyklėmis. Kai renkatės dažus, laką ar konservantą, ieškokite tokio, kurio poveikis aplinkai būtų mažiausias.

Apskaičiuokite, kiek iš tiesų Jums reikės, ir nepirkite daugiau – didelio kiekio dažų, kuriuos žmonės nusiperka, iš tiesų niekada nepanaudoja, taigi galiausiai jie irgi tampa atliekomis. Jei galite, rinkitės produktą, ant kurio nėra kenksmingo produkto įspėjimo etiketės (daugelyje šalių tai yra juodas simbolis oranžiniame ar geltoname kvadrato su pavojaus apibūdinimu). „Natūralių“ ar „visiškai natūralių“ dažų, pieninio pagrindo dažų ir kalkių sudėtyje dažnai yra mažiau kenksmingų medžiagų negu įprastų dažų sudėtyje, o kai kurie gamintojai siūlo net ir perdirbtų dažų. Galiausiai, ant patalpoms skirtų dažų galima ieškoti Europos EKO ekologiško produkto etiketės. Tai reiškia, kad jie daro mažesnę poveikį aplinkai.

Dviratis

Kiek CO₂ emisijų sutaupote, kai važiuojate dviračiu?

Jei pakankamai žmonių iš mašinų persėstų ant dviračių, CO₂ emisijų kiekio sumažėjimas būtų milžiniškas. Tendencijos veda ta linkme.

Greičiausiai pastebėjote, kad vis daugiau žmonių Jūsų mieste važinėja dviračiais. Per pastaruosius metus Jungtinėje Karalystėje buvo suskaičiuota 1,3 milijonais daugiau dviratininkų, taigi jų skaičius išaugo iki 13 milijonų (kas sudaro 27 procentus viso gyventojų skaičiaus). Iš šių naujų dviratininkų net 500 000 naudojami dviračiu nuolat ar reguliariai.

Nesvarbu, ar važiuojate dviračiu į darbą ar aktyviai ilsitės, tačiau privalumų yra daug. Visų pirma, tai puikus būdas palaikyti gerą formą! Be to, prisidėsite prie sveikesnės ir švaresnės aplinkos kūrimo, mažiau teršdami orą ir atlaisvindami automobilių prikimštus kelius. Taip kur kas pigiau ir paprasčiau nusigausite į norimą vietą, išvengdami eismo kamščių ir sąskaitų už kurą. Taigi važiuodami dviračiais neabejotinai taupote išteklius.

Norite būti dar ekologiškai madingesni? Jei dar neturite dviračio, kodėl neįsigijus jau padėvėto? Nors populiarėjant dviračiams mažinamas išmetamo anglies dvideginio kiekis ir kuriama ekologiškesnė visuomenė, susidaro jų perteklius. Seni dviračiai dažnai atsiduria sąvartynuose. Tačiau jie pagaminti iš medžiagų, kurių daugumą galima perdirbti, pavyzdžiui, aliuminio ir gumos, taigi jie vis tiek tampa veltui išmestomis vertingomis medžiagomis.

Jei perkate naują dviratį, įsitikinkite, kad perkate tokį, kurio jums užteks ilgam, ir nepamirškite juo rūpintis. Daugybė dviračių, kuriuos įsigyjame vedami pačių geriausių ketinimų, pavyzdžiui, važinėti į darbą, pamiršti liūdi rūsiuose. Tai ydingas išteklių naudojimas. Pabandykite pasiskolinti dviratį ir porą savaitių važinėti juo į darbą. Pažūrėkite, kaip Jums seksis. Jei pagausite azartą, įsigykite savo dviratį – naują arba padėvėtą.

Kompiuteriai

Kodėl Jūsų viršininkas turėtų Jums patarti dažniau dirbti namuose?

Nes tai geriau aplinkai. Mes visi žinome, kad važiavimas į darbą – taršos šaltinis. Bet jis taip pat naudoja ir išteklius. Pagalvokite apie kelis nusidėvėjimą ir naujas medžiagas bei išteklius, kurių reikia keliams taisyti.

Žinoma, kai kurie iš mūsų vis tiek turėsime važiuoti į darbą mašina, bet juk ne visi... O rytinių ar popietinių kamščių tikrai mielai išvengtume visi. Ar žinote, kad eismo kamščiuose sunaudojama dvigubai daugiau degalų? Ką jau kalbėti apie dar didesnę išmetamųjų dujų kiekį...

Vaikščioti į darbą pėstute arba važiuoti dviračiu – puikus būdas riboti išteklių naudojimą. Dar yra ir viešasis transportas, arba galima susitarti važiuoti į darbą viena mašina su bendradarbiu. Važiuojant vienu automobiliu, mažėja ir išlaidų, ir anglies dvideginio emisijų. Galite netgi parduoti savo automobilį ir prisijungti prie automobilininkų klubo, kurio nariai naudojami bendrais automobiliais konkrečiomis dienomis, valandomis ar savaitėmis.

Tačiau kodėl nepaklausus viršininko, ar negalima būtų dirbti namuose?

Automobilio rakteliai

Be mašinos gyventi nėra paprasta, bet ar tai priežastis niekada to nebandyti?

Kai kurios mūsų pastangos gyventi ekologiškiau išties gali pareikalauti daug jėgų ir užsispyrimo. Kitus dalykus galima daryti be galo paprastai, pavyzdžiui, ne važiuoti, o eiti. Tai toks paprastas dalykas ir jame tiek akivaizdžiai naudingų aplinkai veiksnių: mažiau triukšmo, mažesnė oro tarša, mažiau išnaudojami išteklių, reikalingi

automobiliui pagaminti, prižiūrėti ir varyti, jau nekalbant jau naudą sveikatai, kai reguliariai sportuojate. Be abejo, būna, kad neišvengiamai reikia važiuoti mašina net ir trumpus atstumus, kad ir į parduotuvę arba išgerti puodelį kavos su draugais, tačiau pagalvokite, ar Jums tikrai reikia mašinos, ar taip pat lengvai galima būtų ir nueiti pėsčiomis?

Ar kam nors išties patinka pirkti maisto produktus? Eilės, minios, spūstys prie kasų ir automobilių stovėjimo ikštelėse... tai gali taip išvarginti. Taigi kitą kartą prie kasos paklauskite savęs, ar tikrai buvo būtina važiuoti į parduotuvę? Ar nebuvo galima užsakyti, kad maisto produktus pristatytų į namus? Pirkti maistą internetu gali būti kur kas veiksmingiau. Tik viena pastabėlė – nepamirškite patikrinti pristatyto maisto tinkamumo vartoti datų, kad žinotumėte, ką ir kada valgyti, ir kad nereikėtų išmesti pasenusio maisto. Jei verčiau norite važiuoti į parduotuvę patys, pagalvokite, ar galima tai, ko Jums reikia, įsigyti netoli namų ir nebūtų galima iki parduotuvės nueiti pėsčiomis arba nuvažiuoti dviračiu? Nepamirškite pirkinių sąrašo!

Vanduo

Gyvenant kai kuriuose Europos regionuose lengva pamiršti, kad vanduo nėra neišsenkantis šaltinis, o kituose regionuose žmonėms jo labai trūksta. Tai, kaip mes naudojame vandenį, turi poveikį kitiems žmonėms, todėl privalome jį naudoti efektyviau tiek tiesiogiai, pvz., rinkdamiesi dušą vietoje vonios, tiek be reikalo neišleisvoti produktų, kuriems pagaminti reikalingas vanduo.

Vonia

Kodėl vietoj vonios nepasirinkus dušo?

Reikia priprasti prie minties, kad vanduo nėra begalinis. Beveik penktadalis pasaulio gyventojų šiuo metu gyvena tokiose vietose, kur stokojama vandens, kita pusė milijardo susiduria su didžiuliu vandens trūkumu. Žemėje pakanka gėlo vandens visiems joje gyvenantiems beveik septyniems milijardams žmonių (kurių vis daugėja), tačiau problema ta, kad vanduo nevienodai pasiskirstęs ir pernelyg neekonomiškai eikvojamas. Europoje vis daugiau regionų susiduria su vandens stoka ir sausromis. Todėl mes esame atsakingi už tai, kad vanduo būtų naudojamas taupiau. Mums tereikia šiek tiek pakeisti kasdienes įpročius, pvz., vietoj vonios mėgautis prausimusi po dušu. Pripildant vonią išnaudojama daug daugiau vandens nei prausiantis po dušu. Penkių minučių dušas kasdien vietoj vonios padės sutaupyti iki 400 litrų vandens per savaitę – ir naudos kur kas mažiau energijos.

Jei vis dėlto nuspręsite pasimėgauti vonia, jos neperpildykite. Be to, jei vanduo bus per karštas, pilsite dar šalto vandens – taip išvaistysite energiją, būtiną vandeniui pašildyti, ir vandenį taip pat!

Vonios vanduo

Ar galite dalintis vonios vandeniu?

Pagulėti vonioje greičiausiai nusprendžiate todėl, kad norite ne tik nusiprausti, bet ir atsipalaiduoti. Kodėl nepalikus vandens dar kažkam kitam, kai iš vonios išlipsite? Pripildykite pusę vonios, nepilkite iki viršaus, ir nuolat tikrinkite temperatūrą, kad nereikėtų vėliau dar pilti karšto ar šalto vandens.

Dušas

Kodėl prausimasis po dušu trunka ilgiau nei Jūsų mėgstama daina?

Kasdien namuose sunaudojame labai daug vandens, tačiau kiek mums jo reikia iš tiesų? Vanduo yra baigtinis žemės išteklius, todėl kai kurios pasaulio dalys, įskaitant kai kuriuos Europos regionus, jau patiria jo stygių. Jūs galite prisidėti prie šio brangaus išteklio tausojo. Europoje rytiniam dušui sunaudojama daug vandens – tačiau ne visada vanduo naudojamas našiai. Pavyzdžiui, didelį vandens kiekį išpurškiantys dušai per penkias minutes gali išleisti daugiau vandens nei pilna vonia. Ekonomiškiau praustis galima keliais būdais. Kol trenkate galvą šampūnu arba muilinate kūną, vandenį užsukite. Taip pat galite sutrumpinti prausimosi laiką.

Pamąstykite, ar neverta įsigyti vonios laikmačio – ir pakeiskite daug vandens išpurškiančią galvutę mažiau vandens suvartojančiu modeliu.

Šampūnas

Ar kada nors svarstėte įsigyti ekologišką šampūną?

Kad šampūnai ir kondicionieriai būtų efektyvūs, juos reikia palaikyti plaukuose kelias minutes. O juk vanduo tuo metu teka tiesiai į kanalizaciją. Pabandykite pirkti produktus, kurių nereikia taip ilgai laikyti plaukuose. O gal verta pirkti organiškų šampūnų ir kondicionierių? Jie pagaminti iš natūralių medžiagų ir daug mažiau kenkia vandens ekosistemoms, kuriose galiausiai jie ir atsiduria.

Tualetas

Ar Jūsų tualetas gudresnis, nei Jums atrodo?

Naudodamiesi dviguba nuleidimo sistema galite greitai nuleisti skysčius ir popierių su greito nuleidimo sistema, naudojančia iki 70 % mažiau vandens nei standartinis nuleidimo mechanizmas. Jei tokio neturite, jį galima paprastai ir nebrangiai sumontuoti; jis veikia su praktiškai visais standartiniais tualetais. Žinoma, yra tokių medžiagų (kaip vaistai, medvilnės rutuliukai, paketai ir pan.), kurių nereikėtų nuleisti į kanalizaciją, o vietoj to mesti į šiukšlių dėžę, nes viskas, ką nuleidžiate į kanalizaciją, galiausiai atsiduria upėse, ežeruose, jūrose ir dirvožemyje ir gali pakenkti aplinkai.

Kriauklė

Ar bėgantis vanduo leidžiamas tiesiog veltui?

Dantis išsivalote per porą minučių, tačiau juk neverta leisti vandens, kol juos valote. Jei paliecate vandenį bėgti visą laiką, jis tiesiog švaistomas veltui. Atsukite čiaupą tik tada, kai reikia išskalauti dantų šepetėlį. Tas pats galioja ir skutimuisi. Pripilkite pusę kriauklės vandens pradėdami, bet nepalikite čiaupo atsukto visą laiką.

Čiaupas

Iš Jūsų čiaupo nuteka vanduo?

Per nesandarų čiaupą per mėnesį gali veltui ištekti daugiau nei 100 litrų vandens. Kai kada tiesiog pakanka tinkamai užsukti čiaupą, bet jei vanduo teka visą laiką, maišytuvą reikia kuo greičiau suremontuoti.

Srovė iš čiaupo

Ar vandens spaudimas nėra per didelis?

Čiaupai gali išleisti įvairų kiekį vandens: nuo 2 iki 25 litrų per minutę. Tačiau retai kada reikia didesnio nei 10 litrų per minutę srauto. Tai galima valdyti atsukant čiaupą mažiau arba nepaliekant jo atsukto tiek ilgai. Arba galite sumažinti vandens srautą, pakeisdami čiaupą į mažo srauto prietaisą, ant čiaupų ir dušų sumontuodami srauto ribotuvus arba spaudimo ribojimo vožtuvą, taip sumažindami visos vandens tiekimo sistemos srautą. Pamąstykite apie tai, kai atsukate čiaupą: reikia daug energijos, kad nuotekų vanduo būtų išvalytas ir taptų geriamu, todėl paprasčiau tiesiog vartoti tik tiek, kiek tikrai reikia.

Vandens temperatūra

Ar Jūsų vanduo ne per karštas?

Jei vanduo per karštas, reikės su juo maišyti ir šaltą, kad vanduo būtų tinkamos temperatūros. Temperatūrą galite sumažinti ir pareguliuodami savo šildymo sistemos termostatą. Ir jei reikia laukti, kol vanduo sušils, nepanaudotą šaltą vandenį surinkite į ąsotį ir naudokite jį kaip geriamą vandenį arba palaistykite augalus. Net

jei vandens temperatūra yra tinkama, vis tiek naudingiau naudoti karštą vandenį kuo taupiau, taip taupant energiją, kurios reikia vandeniui pašildyti.

Skalbyklė

Ar Jūsų skalbyklė tokia efektyvi, kokia gali būti?

Skalbyklės naudoja daug vandens, bet visada yra būdų skalbti drabužius našiau. Į daugelį modernių mašinų integruota ekologiško veikimo nustatymo funkcija, kurią įjungus sunaudojama mažiau vandens nei skalbiant įprastai. Daugelyje šiuolaikinių našiausių skalbyklių vienam skalbimo ciklui sunaudojama mažiau nei 50 litrų vandens. Taip pat gera mintis yra skalbti neaukštos temperatūros vandenyje, nes taip sunaudojama daug mažiau elektros nei skalbiant karštame vandenyje (50 °C ir daugiau).

Drabužiai

Ar drabužiams iš tiesų taip svarbu, kad nedėvėtumėte jų antrą kartą?

Higienos sumetimais tokius drabužius kaip apatiniai ar kojines geriau skalbti kaskart panaudojus. Bet tokius drabužius kaip kelnės ar megztiniai juk galima prieš skalbiant apsirengti kelis kartus. Kuo daugiau kartų vilkite drabužį prieš vėl jį skalbdami, tuo daugiau vandens sutaupote.

Skalbimo milteliai

Ką apie Jūsų skalbimo miltelius mano upės?

Milteliai, kuriais skalbiate drabužius, galiausiai atsiduria upėse ir jūrose. Kai kurių skalbimo priemonių sudėtyje yra neorganinių medžiagų, tokių kaip fosfatai, kurios paspartina dumblių augimą ir taip teršia vandenį. Naudodami mažiau skalbimo priemonių galite sumažinti fosfatų, kurie atsiduria ekosistemoje, kiekį. Taip pat pamąstykite, ar nevertėtų naudoti organiško skalbimo priemonių; jų natūralios sudėtinės medžiagos daug mažiau kenkia vandens ekosistemoms.

Purvini skalbiniai

Ar į vieną skalbyklę galima įdėti daugiau?

Tai akivaizdu, bet jei užpildote tik pusę skalbyklės, per du skalbimus sunaudojate dvigubai daugiau vandens nei būtumėte sunaudoję patalpindami tiek pat skalbinių vienam skalbimui. Jei galvojate apie tai, kada norėsite apsivilkti tam tikrą drabužį, nereikės jo skalbti būtent tada, kai daugiau nešvarių drabužių neturite.

Rankšluosčiai

Ar švarūs Jūsų rankšluosčiai?

Rankšluostis yra skirtas nusišluostyti po to, kai nusiprausiate, taigi jis tik sušlampa, bet nėra išpurvinamas. Tai reiškia, kad galite panaudoti rankšluostį kelis kartus prieš vėl mesdami jį į skalbinių krepšį. Dabar daugelyje viešbučių galima pasirinkti naudoti rankšluostį kelis kartus, todėl ne palikite jų ant vonios grindų, kad jie būtų pakeisti naujais.

Vaistinė

Kur galiausiai atsiduria visi vaistai?

Žinoma, vaistai yra reikalingi; bet šiuolaikinė visuomenė linkusi jų suvartoti per daug. Problema yra tokia, kad pasišalinusios iš organizmo cheminės medžiagos atsiduria vandenyje. Taigi pasistenkite vartoti tik tiek vaistų, kiek tikrai reikia. Net ir tokiu atveju nepamirškite nepanaudotų vaistų utilizuoti atsakingai – grąžinkite juos į vaistinę. Nepilkite jų į tualetą ir nemeskite į šiukšliadėžę, nes taip jie galiausiai vis tiek atsidurs vandens cikle.

Virtuvės čiapas

Kodėl nepavaišinus augalų stikline vandens?

Jei įsipylėte stiklinę vandens, bet visos neišgėrėte, neišpilkite likučio. Verčiau pagirdykite savo augalus. Jie už tai padėkos.

Kavos puodelis

Ar tikrai reikia iš naujo pripildyti arbatinuką?

Neišpilkite nepanaudoto vandens kiekvieną kartą kaisdami arbatinuką. Juk galima naudoti tą vandenį, kuris jau yra arbatinuke. Jei pilsite vandens tik tiek, kiek iš tikrųjų reikia, taupysite ir vandenį, ir elektrą.

Virtuvės kriauklė

Rūpinkitės švara ir ekologija!

Jei nenorite be reikalo eikvoti vandens, galite pradėti nuo mažų dalykų, pavyzdžiui, neplaukite indų po tekančiu vandeniu. Žinokite, kad iš čiaupo tekančio vandens kiekis labai priklauso nuo to, kiek atsukate čiaupą, nuo 2 iki 25 litrų per minutę, todėl pagalvokite, kaip smarkiai atsukate čiaupą ir kiek ilgai iš jo teka vanduo. Jei indams plauti naudosite dubenį arba užkimšite kriauklę, vandens sąnaudas indams plauti sumažinsite 50 % ar net daugiau. Ir, žinoma, jei atsukate karštą vandenį, naudojate ne tik vandenį. Nustebtumėte sužinoję, kiek kainuoja energija, kurios reikia vandeniui pašildyti. Jei vanduo per karštas, patikrinkite savo katilo termostatą. Gal tereikia jį sureguliuoti.

Indaplovė

Ar Jūsų indaplovė tikrai dirba našiai?

Jei neplaunate indų rankomis, o renkatės indaplovę, pirktite taupiai energiją naudojančią mašiną ir, kai įmanoma, naudokite ekonomišką plovimo ciklą. Taip sunaudosite žymiai mažiau vandens nei įprasto ciklo metu. Nuvalykite maisto likučius į indą (ir perdirbkite arba dėkite į kompostą!), bet nenuskalaukite indų prieš dėdami juos į indaplovę. Daugelis indaplovių pakankamai galingos, kad švariai išvalytų dėmes net iš anksto nenuskalavus. Ir nepamirškite: nejunkite indaplovės, jei ji pustuštė. Palaukite, kol ji prisipildys, ir nepersistenkite su skalbimo skysčiais ar tabletėmis. Prisiminkite, kokį neigiamą poveikį fosfatai ir dumblių žydėjimas daro jūroms ir upėms.

Automobilio rakteliai

Norite sužinoti, kaip sumažinti vandens suvartojimą?

Manote, kad plaunant automobilį namuose sutaupoma daugiau vandens nei automobilių plovykloje? Yra kaip tik priešingai. Ekonomiškoje automatizuotoje plovykloje naudojama mažiau vandens, negu sunaudotumėte plaudami tą patį automobilį namuose. Jei tikrai norite plauti jį namuose, nenaudokite didelio srauto purškiančios žarnos, nes ji per minutę išpuršk net 18 litrų vandens. Verčiau naudokite lietaus vandenį, subėgusį į kibirą. Jis puikiai tiks bet kokiam automobiliui. Ir prisiminkite, automobilių nebūtina plauti kas savaitę. Tiesa sakant, kai kurie automobiliai plaunami vos kartą per metus!

Skalbimo skysčiai

Ar plovikliai pašalina daugiau nei vien riebalius ir purvą?

Galiausiai visi skalbimo milteliai, skalbikliai, dezinfekavimo priemonės ir plovikliai per kanalizacijas vėl sugrįžta į upes, ežerus ir jūras. Kai kuriuose iš jų esama neorganiskų medžiagų, kurios skatina pernelyg intensyvių dumblių augimą. Medžiagoms skaidantis, iš vandens paimamas deguonis, todėl daugelis rūšių miršta dėl jo trūkumo.

Kodėl nepradėjus naudoti organiškų skalbimo priemonių? Yra daugybė būdų skalbti ekologiškai. Senoliai galėtų pateikti ne vieną įdomų patarimą, kaip skalbti taupiai, IR ekologiškai. Skalbiams ir plaunamiems paviršiams bei audiniams taip pat patiks švelnus skalbimas.

O jei tualetas, kriauklė ar kanalizacija užsikimšo, pamėginkite pasinaudoti tik pompa. Dažnai ji tokia pat veiksminga kaip ir išdinantys valikliai, tačiau kur kas saugesnė Jums ir aplinkai.

Vaisiai

Ar organiški vaisiai ir daržovės tikrai ekologiškesni?

Organiški vaisiai ir daržovės yra auginami tausojant aplinką ir nepilant ant jų neribotų kiekių insekticidų ir kitų chemikalų. Jie auginami dirvoje, kurioje nėra žmogaus pagamintų pesticidų ir komposto. Gal salotoje rasite šliužą, bet tai tik įrodo, kad ji natūralesnė. Organiški vaisiai ir daržovės taip pat taupo vandenį, nes jų nereikia tiek plauti, kiek jų chemiškai apdorotų kaimynų. Ir sutarkuotoje citrinos žievelėje tikrai nerasite vaško!

Langai

Lietingos dienos irgi naudingos!

Netaupu naudoti vandenį iš čiaupo augalams laistyti, kai kiaurus metus lyja nemokamai. Tiesiog pastatykite augalus ten, kur jie gautų lietaus, arba surinkite nuo stogų ar drenažo vamzdžių lašantį vandenį į kibirus. Taip išnaudosite natūralų lietaus vandenį – Jūsų augalai bus Jums dėkingi!

Lempos

Kaip susiję vanduo ir energija?

Energijos gamybai reikia milžiniško kiekio vandens, daugiausia jėgainių aušinimui. Nors panaudotas vanduo dažnai grąžinamas į upes, pakitusios jo savybės ir temperatūra gali turėti neigiamą poveikį ekosistemai. Net jei elektra gaminama hidroelektrinėse, užtvankos ardo upių tėkmę ir neleidžia žuvims pasiekti jų nerštavietes. Ilgainiui dėl šių barjerų upė pradeda mirti.

Dirvožemis

Negalima neįvertinti dirvožemio svarbos: jis palaiko laukinių gyvūnų gyvybę ir teikia maistingąsias medžiagas, būtinas maisto produktams, kuriuos valgome, išauginti. Taigi norint užtikrinti mūsų klestėjimą ateityje, būtina tinkamai pasirūpinti dirvožemiu. Deja, dėl per didelio nuganymo, miškų kirtimo ir prastos žemės ūkio praktikos dirvožemio prastėjimas kasmet atsiliepia milijonams žmonių, ypač dėl nepakankamos mitybos. Yra paprastų būdų, kaip galime prisidėti. Pavyzdžiui, galime valgyti mažiau mėsos, rinktis medieną iš tvariai prižiūrimų miškų ir pirkti ekologišką maistą.

Sodo augalai

Ar dėl augalų Jūsų sode planetai išties gresia badas?

Viskas priklauso nuo to, kur juos auginate. Jei esate augalų mylėtojas arba sodininkas mėgėjas, apie kompostą žinote viską – bet ar žinote ką nors apie durpes?

Gal durpynai ir atrodo kaip niūrios ir kemsingos pelkės, bet durpynai yra labai naudingi ir vertingi visuomenei. Juose gali gyventi daugybė rūšių laukinių augalų ir gyvūnų, juos galima naudoti maisto gamybai, ir durpynai svarbūs vandens ciklui. Be to, juose kaupiasi anglis, kuri išmetama į atmosferą, kai durpynai kasinėjami. Pavyzdžiui, vien JK durpynuose, tiekiančiuose durpes sodininkystei, per metus į atmosferą išleidžiama pusė milijono tonų anglies dvideginio.

Tad dėl savaime suprantamų aplinkos apsaugos priežasčių kaskart, prieš panaudojant net ir nedidelį kiekį durpių, reikia gerai pagalvoti. Kai kuriose šalyse svarstoma galimybė ateityje apmokestinti durpių kompostus.

O kol kas vertėtų pirkti kompostą, pažymėtą kaip neturintį durpių; net jei kompostas pažymėtas kaip universalios paskirties, jo sudėtyje gali būti nuo 70 % iki 100 % durpių.

Geriausia kompostą gamintis patiems! Nėra geresnio būdo užtikrinti, kad išteklius naudojate našiai, nei kompostuoti nesuvargotą maistą ar sodo atliekas ir ant jų vėliau išauginti daugiau augalų.

Lėkštės

Ar kiekvieną kartą valgote mėsą?

Faktas, kad valgant mažiau mėsos sumažėja Jūsų mitybos poveikis aplinkai. Bet ar žinote, kodėl? Gyvulininkystė daro įtaką vertingoms natūralioms buveinėms ir kelia pavojų biologinei įvairovei ir ekologiškam žemės naudojimui. Žemės reikia ne tik gyvuliams ganyti bei auginti, bet jos reikia ir grūdams, kuriais šeriami gyvuliai, auginti. Vienas iš tokių augalų yra soja; per pastaruosius 15 metų jos išauginama dvigubai daugiau, daugiausia dėl to, kad gyvuliams reikia vis daugiau pašaro. Soja auginama natūralių buveinių, tokių kaip Brazilijos Cerrado regionas, sąskaita. Brazilijos Cerrado regione aptinkama 5 % visos pasaulio biologinės įvairovės. Gyvuliai išmeta daug šiltnamio efektą sukeliančių dujų, ypač dėl metano gamybos; be to, jie suvartoja apie 8 % pasaulyje suvartojamo vandens. Augant žmonių populiacijai, šis spaudimas tik didėja, o mėsos poreikis auga, ypač besivystančiose šalyse.

Ką galime padaryti? Žinoma, nebūtina visiems tapti vegetarais; tačiau juk galima valgyti šiek tiek mažiau mėsos. Pagalvokite, kaip laikas nuo laiko pajvairinti maistą, kad nereikėtų valgyti mėsos. Pavyzdžiui, kodėl spagečių nepagardinus keletu grybų ar pomidorais, o ne maltos mėsos pakeliu?

Svarbiausia – kad ir ką bedarytumėte – nešvaistykite mėsos. Išmesdami mėsą kartu su ja išmetate visą taip vertingą energiją ir vandenį, kurių reikėjo jai išauginti.

Grindys

Ar dirvožemis po Jūsų namu miršta nuo troškulio?

Kasmet Europoje netenkame vis didesnių žaliųjų plotų, statoma vis daugiau gyvenamųjų namų, tiesiama vis daugiau kelių, statoma daugiau pastatų, plečiama infrastruktūra. Žinoma, dažnai tai yra būtina, kad vietiniai gyventojai turėtų kur gyventi, kuo nuvažiuoti į darbą, bet kartą padengtas, prarandamos pagrindinės dirvožemio funkcijos.

Esama būdų, kaip namų savininkai gali padėti išlaikyti ryšį su padengtu dirvožemiu ir taip sumažinti dirvožemio svarbių nusausinimo ir vandens sulaikymo funkcijų praradimą, kad išliktų bent dalis dirvožemio gyvybingumo. Pavyzdžiui, jei iš naujo dengiate įvažiavimą ar sodą, galbūt vertėtų rinktis pralaidžią dangą, tokią kaip porėtas asfaltas, žvyras ar žolė, kuri išlaiko dirvožemio kontaktą su atmosfera ir pralaidžia vandenį. Vietose, kur vanduo negali natūraliai prasiskverbti į dirvą, susidaro balos –kodėl tokio vandens nesurinkus ir nepanaudojus? Galite išvesti vamzdžius nuo stogo į vandens rinkimo talpas ir sodą laistyti ne čiaupo, bet surinktu vandeniu. Norite išbandyti šį tą naujo? Paverskite stogą sodu! Paprastai stogo „sodus“ galima užauginti ant labai plono dirvos sluoksnio. Jie sugeria lietaus vandenį, palaiko biologinę įvairovę ir užtikrina izoliaciją. Stogas gali tapti naujais namais vietos gyvūnams ar paukščiams!

Mineralai

Aplink mus pilna mineralų. Jų yra mūsų nešiojamuose papuošaluose, lovose, kuriose miegame, ir kišenėse gulinčiuose mobiliuosiuose telefonuose. Tačiau mineralų gavyba gali brangiai kainuoti ne tik žmonėms (dėl didelės darbo jėgos kainos), bet ir aplinkai (dėl vandens atsargų taršos). Norėdami prisidėti prie mineralų gavybos apimtys mažinimo, turime laikytis apsipirkimo etikos ir įsigyti produktus tik tada, kai mums jų tikrai reikia.

Žadintuvai

Ar Jums nekelia nerimo naudojamų maitinimo elementų skaičius?

Kai aplink mus tiek daug įvairiausių įrenginių, maitinimo elementai tapo svarbiausia mūsų modernaus gyvenimo dalimi. Tačiau maitinimo elementų gamyba, naudojimas ir utilizavimas turi poveikį aplinkai, todėl

turėtume juos naudoti taupiau. Gyvsidabris, švinas ir kadmio, esantys maitinimo elementų sudėtyje, savo amžių gali baigti dirvožemyje, jei pateks į užpilamus sąvartynus, o tokie sąvartynai tik prisideda prie šiltnamio efektą sukeliančių dujų emisijos.

Visi maitinimo elementai gali būti perdirbami: ir standartiniai žadintuvų, ir mobiliųjų telefonų, fotoaparatai ar laikrodžių. Tūkstančiai tonų metalų, surinktų tokiu būdu, gali būti vėl panaudoti naujiems maitinimo elementams gaminti. Neseniai Europa priėmė direktyvą, skatinančią maitinimo elementų perdirbimą, todėl specialių dėžių maitinimo elementams saugiai ir atsakingai išmesti greičiausiai rasite daugelyje maisto prekių parduotuvių. Be to, pirkdami įkraunamuosius maitinimo elementus ilgainiui sutaupysite pinigų.

Mobilusis telefonas

Ar žinote, kad senasis Jūsų mobilusis telefonas – vertingas daiktas?

Mobiliųjų telefonų technologija dabar itin sparčiai tobulėja. Per Kalėdas džiaugėtės naujutėliu mobiliuoju, o iki vasaros jis jau išėjo iš mados ir paseno! Rinkoje jų tiek daug, kad kyla noras kas porą metų keisti telefoną nauju. Tiesą sakant, daugelis taip ir daro: maždaug trys ketvirčiai milijardo mobiliojo ryšio abonentų Europoje mobiliuosius telefonus keičia maždaug kas 18 mėnesių. Tuo mobilieji telefonai yra unikalūs: joks kitas elektroninis prietaisas nėra keičiamas taip dažnai. Kodėl taip yra ir ar tai padeda tausoti gamtą?

Kai kada naujo telefono mums tiesiog reikia dėl to, kad senasis sugedo arba nebeveikia. Tačiau dažnai mums tiesiog norisi naujos technologijos. Prieš skubėdami į parduotuvę įsigyti naujausią modelį, pagalvokite, kokių išteklių reikėjo jam pagaminti ir paklauskite savęs, ar turimas telefonas negalėtų dar tarnauti ateinančius metus? Naujuose telefonuose esama brangiųjų metalų, kurių ištekliai labai riboti. Jei nutarėte senąjį telefoną pakeisti, nepamirškite atiduoti jo perdirbti, parduoti arba padovanoti draugui. Nepalikite jo tiesiog mėtytis stalčiuje.

Skardinės šaldytuve

Ar Jūsų gyvenime dar yra vietos aliuminiui?

Esama priežasčių, dėl ko aliuminį rasite daugelyje Jus supančių daiktų – nuo skardinių ir kompaktinių diskų iki dviračių rėmų ir laikrodžių. Aliuminis – ne tik vienas iš gausiausiai aptinkamų, bet ir vienas iš našiausiai pritaikomų Žemės metalų. Jis lengvas, patvarus, atsparus ir lengvai perdirbamas. Tiesą sakant, produktui pagaminti iš perdirbto aliuminio reikia 95 % mažiau energijos nei naudojant pradinę žaliavą! Aliuminis yra viena iš gausiausiai Europoje perdirbamų medžiagų, todėl stenkitės perdirbti viską, ką galite: ne tik tokius akivaizdžius dalykus kaip maisto ir gėrimo skardinės, bet ir kompiuterius, skalbykles ir mobiliuosius telefonus, kuriuose tikrai bus bent šiek tiek aliuminio.

Mediena

Daugelio produktų, kurie mums atrodo savaime suprantami – nuo lovų iki knygų ar suoliukų parke, pagrindas yra mediena. Miškų kirtimas turi labai rimtų pasekmių ir aplinkai, ir žmonėms, todėl tik pirkdami medienos produktus iš tvariai veiklą vykdančių šaltinių galime apsipirkti ramia sąžine.

Lova

Trečdalį gyvenimo praleidžiate lovoje, bet ar žinote, iš kur atkeliavo mediena, iš kurios ji pagaminta?

Žinoma, ne visos lovos yra pagamintos iš medienos. Jos taip pat būna pagamintos iš skirtingų metalų arba sintetinių medžiagų. Tačiau mediena turi du svarbius privalumus: palyginti su kitomis medžiagomis, ji yra patvaresnė, ją visą galima panaudoti pakartotinai ir perdirbti, gaminant ją išmetama mažiau šiltnamio efektą sukeliančių dujų. Kaip ten bebūtų, dėl to medinė lova nebūtinai tampa tvariu produktu. Visi medienos gaminiai, kuriuos mes naudojame, pradeda savo gyvenimą miške, kur medžiai nukertami, apdorojami ir

parduodami, kad iš jų būtų pagaminta Jūsų lova, indauja ar net knyga. Didžioji dalis medienos gaunama iš gerai prižiūrėtų miškų, tačiau ne visa ji gaminama tausojant aplinką. Nelegalus miškų kirtimas tebėra didelė problema – dėl to didėja anglies emisijų kiekis, išstumiamos bendruomenės ir vietiniai arealai. Kaip galite būti užtikrinti, kad renkatės daiktą, kuris buvo pagamintas saugojant aplinką ir nesukeliant žalos žmonėms ar gyvūnams? Kai perkate medienos gaminius, ieškokite Miškų valdymo tarybos (FSC) arba Miškų sertifikavimo skatinimo programos (PEFC) logotipų. Bet kuris iš jų patvirtina, kad mediena buvo gauta iš gerai prižiūrimų miškų. Kita vertus, kodėl neįsigijus baldų iš komiso? Taip irgi galėsite ne tik išvengti naktinių košmarų apie ekologines katastrofas, bet ir sutaupyti pinigų!

Vienkartinės nosinaitės

Kas būtų, jei miškai nyktų taip pat sparčiai, kaip vienkartinės nosinaitės?

Nors vienkartinio naudojimo popierinius gaminius galima gaminti iš perdirbto popieriaus, tačiau didelė jų dalis iki šiol gaminama iš pradinių žaliavų, t. y. iš medžių, nukirstų būtent popieriui gaminti. Kai turite galimybę, pirkite produktus iš perdirbto pluošto, nes jų gamybai suvartojama gerokai mažiau energijos. Jeigu Jūsų gyvenamame regione nėra galimybės įsigyti visiškai perdirbtų produktų, ieškokite Miškų priežiūros tarybos (FSC) arba Miškų sertifikavimo patvirtinimo programos (PEFC) logotipų. Bet kuris iš jų patvirtina, kad tam tikra dalis pradinio pluošto šiame produkte buvo gauta iš gerai prižiūrimų miškų. Kita patikima garantija, užtikrinanti, kad perkate tinkamą gaminį – Europos Eko ženklas, kurį atpažinsite iš logotipo su gėle. Jeigu išties negalite apsieiti be vienkartinių nosinaičių, bandykite bent jau neišnaudoti jų daugiau negu reikia.

Sofa

Ar Jūsų mėgstamos sofas kokybė turi poveikį mūsų planetai?

Taip, turi. Dauguma gaminių atrodo pigūs – todėl juos ir perkame negalvodami, kad po poros arba šiek tiek daugiau metų juos išmesime, nes jie sulūš arba atsibos. Tai ydingas išteklių naudojimas. Daugelis išteklių jau daug metų yra tokie pigūs, kad mums jie atrodo neišsenkantys arba, mažų mažiausiai, artimiausiu metu neišnyksiantys. Tačiau tokių išteklių kaina neatspindi jų tikrosios vertės arba stygiaus ateityje. Plastikinių arba medinių baldų gamyba reikalauja gausių išteklių. Todėl, kai perkate ką nors naujo, pagalvokite apie tai, kiek laiko toks daiktas jums tarnaus. Apgalvokite, ar Jūsų kėdė buvo pagaminta kokybiškai ir ar po poros metų, net pasikeitus madai, ji vis dar Jums patiks. Nebereikalingą kėdę galite atiduoti labdarai – tačiau tikriausiai tai darysite atsakingiau, jei įsigysite patvaresnį ir brangesnį daiktą. Įsigijus kokybiškus baldus tikimybė, kad jie nesulūš – didesnė. Tačiau ką daryti, jei sulūžo? Kodėl tokio daikto nesutaisius, o ne pirkus naują? Tai rodo, kad esame priklausomi nuo įpročių, kuriuos suformavo kasdienis elgesys, kai ištekliams ir ekologinėms sistemoms dar nebuvo kilusi grėsmė, o mes buvome nuolat skatinami vartoti. Jeigu baldai sulūžo, prieš juos išmesdami pagalvokite. Gal juos pataisyti bus paprasčiau nei atrodo. Pagalvokite ir apie pakartotinį medžiagų panaudojimą ir perdirbimą. Jei baldai sulūžę taip, kad sutaisyti nebeįmanoma, kietąją medieną galima pakartotinai panaudoti, perdirbti arba sudeginti, o net jei ją išmesite – ji biologiškai susiskaidys.

Popieriniai rankšluosčiai (ritiniai)

Ar valant visada reikia sunaudoti visus?

Popieriniai rankšluosčiai (ritiniai) yra naudingas universalus gaminytis, todėl nenuostabu, kad jų sunaudojame vis daugiau. Tačiau stenkitės juos taupyti. Tvirtesni popieriniai rankšluosčiai kainuoja šiek tiek daugiau, tačiau jų sunaudosite mažiau. Pagalvokite, kaip buvo pagamintas šis gaminytis. Kai kurie gaminiai dabar žymimi ES EKO etikete, kuri reiškia, kad jie pagaminti kiek įmanoma labiau tausojant aplinką. Beje, stenkitės saugiai atsikratyti popierinių rankšluosčių atliekomis. Galite juos naudoti kompostui, jeigu jie nėra paveikti pavojingais chemikalais.

Biologinė įvairovė

Biologinė įvairovė -- tai mūsų planetoje esančių gyvybės formų įvairovė. Kuo daugiau ekosistemoje biologinės įvairovės, tuo ji sveikesnė ir joje gyvenančioms rūšims yra didesnė tikimybė išlikti. Nuo biologinės įvairovės priklausomi daugelis prekių ir paslaugų -- maistas, vanduo, derlingas dirvožemis, ir anglies atsargų kaupimas. Biologinės įvairovės turtingumas yra kartu ir malonumo ir poilsio šaltinis. Tačiau jei gamtos išteklius naudojame trumpalaikiai naudai gauti, pavyzdžiui, kertame miškus ar gaudome per daug žuvų, tai turi ilgalaikių pasekmių visuomenei. Kad išlaikytumėme biologinę įvairovę, turėtumėme apsaugoti gamtą ir pasirinkti mažiausiai kenksmingas ir teršiančias prekes ir paslaugas.

Žuvys

Ar tvari žuvininkystė reiškia, kad galėsite valgyti žuvį iki gyvenimo pabaigos?

Senasis posakis, kad jūroje visada dar lieka žuvies, jau pradeda kelti abejonių. Taip, žuvų yra daug, tačiau jos yra tas išteklius, kurio mums nepavyksta naudoti tvariai. Didelėse Europos vandenų dalyse apie 70 % žinomų žvejybos plotų pagaunama daugiau žuvies negu jos reikia. Šiuo metu EB dirba prie žuvininkystės politikos reformos, kad sugaunamų žuvų kiekiai būtų reguliuojami pagal poreikį, išlaikant tęstinumą ir užtikrinant jų išlikimą ateityje. Tačiau ir mes, kaip vartotojai, galime šiuo tuo prisidėti. Kai perkame žuvį, galima ieškoti specialiu, pavyzdžiui, Jūrų valdymo tarybos (MSC), ženklų patvirtintų etikečių, kurios rodo, kad žuvis buvo sugauta tvarios žuvininkystės plote. Be to, kodėl kartkartėmis neišbandžius kokios nors kitos rūšies? Populiariausių rūšių, kaip antai menkių, juodadėmių menkių, krevečių ir tunų (o ypač – melsvauodegių tunų) sugaunama gerokai per daug – o ištekliams atsikurti reikia laiko. Balta žuvis, pavyzdžiui, saida ar ledjūrio menkė, gali būti tokia pat skani kaip menkė ar juodadėmė menkė, ir paprastai ji yra pigesnė už įprastą rūšį. Taip pat galite išmėginti žuvis, ekologiškai užaugintas žuvų ūkiuose. Šiuo metu siūloma įsigyti ekologiškai užaugintų lašišų ir upėtakių, tačiau netrukus turėtų pasirodyti ir menkių, otų ir jūros ešerių.

Žolelės

Ar galite auginti žoleles neturėdami sodo?

Parinkus tinkamas žoleles geras patiekalas įgaus dievišką skonį. Tačiau pirkti supakuotas žoleles maisto prekių parduotuvėse gali būti brangu; dažnai mes pagal receptą panaudojame nedidelį žiupsnelį, o likusią dalį tiesiog išmetame. Jei tai atrodo girdėta, gal vertėtų pradėti žoleles auginti patiems? Žolelių auginimas – fantastiškas būdas taupyti išteklius. Tik pagalvokite, kiek energijos reikia žolelėms išdžiovinti, supakuoti ir išvežti – energijos, kurią galite sutaupyti augindami jas patys. Jums nereikia sodo, kad galėtumėte auginti žoleles. Vasarą ant palangių puikiai augs ir klestės laiškiniai česnakai, mėtos, bazilikas, petražolės, šalavijai ir čiobreliai (jau nekalbant apie paprikas, uoginius pomidorus ir čili pipirus). Tiesiog nepamirškite pasirūpinti savo augalais. Dažnai juos skinkite ir naudokite – taip skatinsite juos tankiai želti; jei įmanoma, sodinkite juos į kompostą be durpių. Nė nepajusite, kaip prabėgs laikas ir galėsite naminį pomidorų padažą pagardinti savo užsiaugintomis žolelėmis!

Daržovių krepšelio sistema

Ar galima gauti sveiko ekologiško maisto tiesiai į namus?

Jeigu nemėgstate eiti pirkti maisto produktų, nudžiugsite sužinoję, kad tiesioginis jų pristatymas į namus yra kur kas ekologiškesnis būdas pripildyti šaldytuvą. Maisto pristatymo paslaugas teikia ne tik prekybos centrai; vis daugiau vietinių parduotuvių taiko daržovių krepšelių sistemas, pagal kurias vaisiai ir daržovės yra pristatomi tiesiai į namus. Šios sistemos turi daug privalumų. Taip Jūs palaikysite vietinius augintojus ir sumažinsite atstumą, kurį turi nukeliauti maistas, be to, taupysite degalus, mažinsite anglies dvideginio emisijų kiekį, o maistas visada bus šviežias. Kad įsitikintumėte, jog Jūsų sistema yra kiek įmanoma ekologiškesnė, patikrinkite, ar į ją įtrauktos vietinės ir sezoninės daržovės ir vaisiai, ir ieškokite skaidrių sistemų, kurios suteikia informacijos apie tai, kokių produktų ir kada jų galite tikėtis. Bandykite rinktis sistemas, kurios teikia ekologiškas

daržovės, nes auginant maistą ekologiškai naudojama mažiau chemikalų ir trąšų. Kai daržovės pagal sistemą pristatomos dėžėse, taip pat pridedama receptų, kaip jas gaminti. Taip suvalgysite daugiau daržovių ir mažiau mėsos – taigi, ne tik taupysite išteklius, bet ir tausosite savo sveikatą. Galiausiai, jei daržovių krepšelio sistemą naudoti mėginatė pirmą kartą, pradėkite nuo mažesnio krepšelio, kad nepanaudoto maisto netektų išmesti.

Augalai

Ar augalai gali panaikinti blogus kvapus?

Naminiai augalai – tai puikus būdas pasikviesti gamtą į namus. Tačiau ar žinote, kad augalai yra ir natūralūs oro filtrai? Tad neapkraukite namų cheminiais oro gaivikliais, kurie greičiau ne panaikina, o tik paslepia nemalonius kvapus. Tačiau jei augalus purškiate pesticidais, geriau jau naudoti oro gaiviklius. Pesticidai ne tik kenkia patalpų oro kokybei; ilgai jie neveikia. Tiesa, vabzdžius jie sunaikina, bet vis tiek atsiras naujų. Kur kas geriau patikrinti, ar nėra vabzdžių ir kenkėjų, prieš parsinešant augalą iš parduotuvės, gėlininkystės ūkio ar augalus dievinančios kaimynės. Naujus augalus kelias savaites palaikykite atskirai nuo kitų, kad kenkėjai nepasklistų. Rinkitės sveikus augalus ir paskui rūpinkitės jų sveikata, nes klestintis ir žydintis augalas – tai geriausias kovotojas su visais kenkėjais. Laistykite augalus tik tada, kai jų žemės paviršius bus sausas, ir tik tiek, kad anga vazono apačioje taptų drėgna.

Gėlės

Iš kaip toli atkeliavo šios gėlės?

Gėlės – tai puikus ir natūralus būdas namams pagyvinti ir suteikti jiems gaivos, tačiau jos daro didelį poveikį aplinkai. Daugelis Europoje parduodamų gėlių yra importuojamos iš šalių, kuriose vandens išteklių yra riboti, taigi, jos auginamos švaistant šiuos brangius išteklius. Žinoma, gėlių pramonė besivystančioms šalims gali duoti taip reikalingų pajamų, tačiau verta susimąstyti, ar tuose pasaulio regionuose, kuriuose trūksta vandens, vietoje jų nevertėtų auginti maistinius augalus? Dar daugiau, iš Afrikos atvežtos gėlės ir augalai yra atskraidinami ilgus atstumus lėktuvais, dažnai jie auginami naudojant kenksmingas trąšas ir pesticidus. Jei įmanoma, stenkitės pirkti organines arba vietoje išaugintas gėles. Jei perkate importuotas, rinkitės „Fairtrade“ ženklą pažymėtas gėles. Jis nurodo, kad tiekėjai sąžiningai elgiasi su savo darbuotojais ir investuoja pinigus į socialinius ar aplinkosaugos projektus. Pirkite sezonines gėles – taip būsite tikri, kad jos nebuvo auginamos dirbtinėmis sąlygomis šiltnamiuose, naudojant didelius kiekius elektros ir vandens. Dar geriau – auginkite gėles patys. Jos ne tik pagyvins Jūsų sodą, bet ir pritrauks bites ir drugelius.

Paklodės ir užvalkalai

Ar gaminant Jūsų turimas medvilnines paklodes ir užvalkalus buvo naudojami pesticidai?

Medvilnė – didžiulis verslas. Pasaulyje yra apie 30 milijonų medvilnės augintojų, medvilnė dengia 2,4 % visų dirbamų žemės plotų. Tačiau ar žinojote, kad medvilnei sunaudojama maždaug 50 % visų cheminių pesticidų žemės ūkyje? Mums visiems reikia paklodžių ir užvalkalų, bet galime pasirūpinti, kad perkami audiniai darytų kuo mažesnį poveikį gamtai. Organinė gamyba arba palaiko, arba dar pagerina dirvožemio derlingumą, o upės ir gruntiniai vandenys apsaugomi nuo sintetinių chemikalų. Medvilnei išauginti taip pat reikia didelio kiekio vandens. Jei vien marškinėliams pagaminti reikia 2 700 litrų vandens, įsivaizduokite, kiek jo reikia paklodėms ir užvalkalams! Stenkitės naudoti paklodes ir užvalkalus kuo ilgiau, o jiems sudilus atiduokite perdirbti. Jei perkate naujas paklodes ir užvalkalus, rinkitės ilgaamžius gaminius: pigios medžiagos paprastai greitai nusidėvi ir netrukus yra išmetamos. Taip pat įvertinkite socialinį Jūsų perkamos medvilnės poveikį. Sąžiningo verslo etiketės užtikrina, kad medvilnė buvo išaugina laikantis aukštų etikos ir aplinkosaugos standartų.

Kūno pienelis

Ką apie kūno pienelį pagalvotų orangutangas?

Aplinkai poveikį daro ne tik chemikalai, esantys muilo ar prausimosi produktų sudėtyje. Pavyzdžiui, ar žinojote, kad nuo to, kokį dušo želė ar kūno pienelį renkatės, gali tiesiogiai priklausyti miškų kirtimas kitoje planetos pusėje? Palmių aliejus naudojamas įvairiuose produktuose nuo maisto iki kosmetikos, kad jie taptų riebesni, tačiau aliejinės palmės auga tik tropikuose, tokiose šalyse kaip Malaizija ir Indonezija. Didėjant palmių aliejaus poreikiui, iškertami dideli tropinių miškų plotai ir nusauginami dideli pelkynai, kad naujomis aliejinių palmių plantacijomis būtų galima užsodinti didesnius žemės plotus. Tai ne tik skatina klimato kaitą, bet ir pagreitina natūralių arealų nykimą, kelia pavojų juose gyvenančioms nykstančių gyvūnų rūšims, pavyzdžiui, orangutangams ir Sumatros tigrams, ir lemia miške maisto ir pastogės beiieškančių vietinių gyventojų migraciją. Šiuolaikiniai žymėjimo įstatymai leidžia gamintojams palmių aliejų įvardyti kaip augalinį, tiksliai nenurodant, kad sudėtyje yra būtent palmių aliejaus. Kai perkate produktus, ieškokite palmių aliejaus, kuris būtų pažymėtas kaip pagamintas tvarioje aplinkoje. Tai gali padėti nutraukti sąsają tarp palmių aliejaus ir miškų kirtimo bei paskatinti įmones imtis ekologiškai tvarios palmių aliejaus gamybos.

Kava

Gal pageidautumėte per pusryčius išgerti 140 litrų vandens?

Daugeliui iš mūsų rytinis puodelis kavos ar arbatos yra įprasta dienos dalis, tačiau abu šie produktai labai priklauso nuo išteklių. Kiekvienu tiekimo grandinės – gamybos, pervežimo, apdirbimo ir suvartojimo – etapu reikia naudoti energiją ir vandenį, be to, negalima pamiršti apie pieną ir cukrų. Kavos ir arbatos tiekėjai vis geriau suvokia būtinybę užtikrinti, kad kava ir arbata jų plantacijose augtų dar ilgus metus, ir jungiasi į tvaraus žemės ūkio sistemas (pavyzdžiui, „Rainforest Alliance“, „Fairtrade“ ir „Utz Certified“), kad pateiktų vartotojams savo veiklos tausojant gamtą ir išteklius įrodymą. Visos šios sistemos yra skirtingos, bet pagrįstos tais pačiais principais: nustatyti kavos ir arbatos gamybos socialinio, aplinkosaugos ir ekonominio tvarumo standartus. Jei tik įmanoma, rinkitės produktus su šių sistemų logotipais; taip būsite tikri, kad produktas buvo pagamintas pagal šiuos standartus. Ir dar vienas dalykas. Jei reguliariai perkate kavą išsinešti, kodėl nepasiėmus savo puodelio?

Valikliai

Ar valikliai patys yra švarūs?

Svarbiausias veiksnys, rodantis produkto tvarumą, yra tai, kaip dažnai jį reikia keisti. Valikliai – puikus pavyzdys, kaip galima optimizuoti išteklių panaudojimą. Daugelis valiklių, pavyzdžiui, skalbikliai ar langų valikliai, dabar pateikiami koncentruoti. Tai reiškia, kad palyginti su nekoncentruotu pakaitalu, tokį patį rezultatą galima pasiekti sunaudojant mažesnę produkto kiekį. Mažesniems buteliams pagaminti sunaudojama mažiau plastiko, taigi produktams pervežti sueikvojama mažiau kuro ir reikia perdirbti mažiau panaudotų pakuočių. Naudojant koncentruotus produktus svarbiausia rinktis tinkamą jų kiekį. Nepamirškite perskaityti etiketės. Priešingu atveju galite paleisti vėjais visas pastangas, kurias gamintojas dėjo siekdamas taupyti išteklius.

Medus

Ar žinojote, kad Jūsų gyvybė – bičių rankose (kojelėse)?

Visam maistui, kurį kaskart krauname į pirkinių maišus, pagaminti reikia daug jėgų, energijos ir laiko. Už didelę dalį šių pastangų turime būti dėkingi bitėms. Bitės ne tik gamina medų. Dar svarbiau yra tai, kad jos apdulkina daugybę javų. Tiesą sakant, net 80 % maistinių augalų apdulkina vabzdžiai. Daugelyje šalių dėl aplinkos užterštumo, žemės ūkio paskirties pesticidų, ligų ir besikeičiančių arealų bičių populiacijos mažėja. Jūs galite padėti skatinti bičių populiacijos atgimimą savo sode sukurdami tokią aplinką, kurioje bitės galėtų klestėti. Rinkitės augalus ir gėles, kurios traukia bites: tai daugelis rožių, mėtų, žirnelių ir astrų šeimos augalų. Be to, nepamirškite pasodinti ir nevietinių augalų, kad skatintumėte įvairovę. Jei tikrai norite prisidėti, kodėl

neužsiemus bitininkyste? Tai lengviau negu atrodo. Nereikia jokios brangios įrangos – didžiąją dalį to, kas reikalinga, galite pasigaminti patys.

Atliekos

Kai išsekvojame produktą, veltui išsekvojame ir kiekvieną išteklių, pvz. vandenį, energiją, ir t.t., kuris buvo naudojamas tam produktui sukurti: nuo gamybos iki išmetimo. Jei pagalvosite apie kompleksinį šių išsekovotų išteklių poveikį aplinkai, kitąkart neskubėsite ko nors mesti į šiukšliadėžę.

Gėrimai

Jei maisto atliekos yra problema, kaip dėl išpilamų lauk gėrimų?

Mes išmetame ne tik maistą. Pagalvokite, kiek gėrimų kasdien išpilama į kriauklę? Kaskart, kai išpilate gėrimą, švaistote ne tik patį skystį, bet ir vandenį bei energiją, kurios prireikė javams išauginti, gėrimui apdirbti, gamyklai išvalyti ir išpiltiems gėrimams apdoroti nuotekų valymo įmonėse. Kaip su maistu, taip ir su gėrimais – esama paprastų būdų iššvaistomų gėrimų kiekiui mažinti. Gaminkite tik tai, ką greičiausiai išgersite – ypač kalbant apie tokius gėrimus, kaip kava ir arbata, kurių gamybai reikia milžiniškų išteklių; pirkite koncentruotus gėrimus, kurių pakuotės yra tokio paties dydžio, tačiau jų užtenka ilgiau negu nekoncentruotų; stenkitės suvartoti produktus, kurių rekomenduojamas galiojimo laikas baigiasi, pavyzdžiui, kodėl nepagardinus padažo subliuškusiais pomidorais, atidaryto raudono vyno likučiais ir namuose išaugintomis prieskoninėmis žolelėmis?

Vaisių krepšelis

Iš kaip toli atkeliavo ananasas, kurį įsidėjote į vaisių krepšelį?

Mus ragina kasdien suvalgyti penkias porcijas vaisių ir daržovių. Tačiau vaisių pasirinkimo dilemos irgi gali sukelti nemažą galvos skausmą. Daugelis organizacijų iki šiol nežino, ką patarti.

Galiausiai tai, iš kaip toli vaisiai atkeliauja, yra ne taip svarbu, kaip mums atrodo. Dažnai manoma, kad atstumas, kurį nukeliauja maisto produktai, turi didelį poveikį aplinkai. Žinoma, jei vaisiai ir daržovės pristatomi lėktuvais, jų kelionės yra susijusios su anglies dvideginio emisijomis. Tačiau tam tikrais sezonais importuoti vaisiai gali daryti mažesnę poveikį aplinkai negu vietiniai (pavyzdžiui, išauginti šiltnamiuose).

Tiesa ta, kad mums visiems reikia valgyti daugiau vaisių ir daržovių. Paprastai vaisiai turi mažesnę poveikį aplinkai negu kiti maisto produktai, kaip antai pieno produktai, makaronai ir mėsa. Pavyzdžiui, vertinant santykinį ekologinį pėdsaką, mėsa yra vertinama 105 taškais, vaisiai – 3, o šiltnamiuose išaugintos daržovės – 14 taškų.

Taigi nebūtina itin jaudintis dėl vaisių, bet, žinoma, geriausia būtų rinktis vietinius sezoninius ir (dar geriau) organinius vaisius. Taip pat ieškokite „Fairtrade“ arba „Rainforest Alliance“ logotipų, kurie nurodo, kad produktai išauginti laikantis aukštų etikos ir aplinkosaugos standartų.

Supuvę pomidorai

Ar reikia mesti senus pomidorus į šiukšliadėžę?

Maisto metimas į šiukšliadėžę? Tai nėra tvaru. Pagalvokite, kiek išteklių prireikė išauginti, supakuoti, pervežti ir sandėliuoti produktus, kurie galiausiai atsiduria Jūsų šaldytuve. Pagalvokite apie energiją ir vandenį, kurie iššvaistomi veltui, kai produktus tiesiog išmetate. Kasmet Europos gyventojai išmeta milijonus tonų maisto, kurio didžioji dalis yra tinkama valgyti. Švedijoje ir Jungtinėje Karalystėje atlikti tyrimai parodė, kad iš namų išmetama maždaug ketvirtadalis nusipirkto maisto – o gal net ir daugiau. Didelę šio maisto dalį dar būtų galima valgyti. Jeigu jis būtų buvęs suvalgytas, anglies dioksido į aplinką būtų išmesta mažiau tiek, kiek tuo atveju, jei gatvėse liktų ketvirtadaliu mažiau mašinų! Jūs irgi galite prisidėti ir lengvai sumažinti maisto atliekų kiekį. Jei pomidorai per daug subliuško ir jų nebegalima suvalgyti žaliu, kodėl neįdėjus jų į sriubą ar į padažą?

Tada Jums nereikės pirkti stiklainio jau pagaminto padažo – taigi ne tik taupysite pinigus, bet ir padėsite aplinkai. Mažo to: ir skonis geresnis, ir sveikiau.

Supakuoti obuoliai

Kiek pakavimo medžiagų reikia obuoliams?

Mums nuolat primenama, kad reikia valgyti kuo daugiau vaisių. Tas tiesa. Vaisiai ne tik yra sveiki, bet ir paprastai daro mažesnę poveikį aplinkai negu kiti maisto produktai, pavyzdžiui, pieno ir mėsos. Tačiau tai, kokius vaisius renkatės, taip pat gali padėti saugoti aplinką. Daugelis vaisių jau yra supakuoti gamtos, taigi retai reikia pridėti ko nors daugiau. Jei galite rinktis, ar pirkti jau maišelyje supakuotus obuolius, ar susidėti juos į maišelį pačiam, pagalvokite, kiek išteklių buvo be reikalo iššvaistyta pakuotėms pagaminti, pervežti ir paskui perdirbti. Taip pat, jei perkate nesusipakuotus obuolius, iškart paskaičiuokite, kiek maždaug jų suvalgysite, kol jei suges, ir nusipirkite būtent tiek. Kai perkate jau supakuotą maistą, dažnai įsigyjate daugiau negu reikia ir galiausiai išmetate likučius į šiukšlinę – taip „obuolio“ poveikis aplinkai gerokai išauga.

Lupenos ir kiaušinių lukštai

Kur galite rasti vietą daržovių lupenoms?

Idealiu atveju lupenas ir kiaušinių lukštus galima sumesti į naminę kompostą dėžę ir gautą kompostą panaudoti dirvai sode pagerinti. Kitas tiek pat ekologiškas būdas panaudoti neišvengiamas virtuvės atliekas – sliekynas. Iš senos kartoninės ar šiukšlių dėžės galite pasigaminti sliekyną. Kai kuriuose regionuose vietinės savivaldybės renka virtuvės atliekas ir naudoja jas kompostui gaminti didesniu mastu arba perduoda į anaerobinio pūdymo vietą, kur vabzdžiai ir kirminai suskaido maisto atliekas, o gautas gamtines dujas galima panaudoti šildymui ir elektrai gaminti. Užtikrinkite, kad į dėžę būtų mėtomos tik tinkamos rūšies atliekos, kitaip galite užteršti dėžę pakuotėmis.

Savaitės meniu ant šaldytuvo

Ar žinote, kaip galima pirkti ir kartu taupyti pinigus?

Kasmet išmetame krūvas nusipirkto maisto, kurio didelę dalį dar būtų galima kuo ramiausiai suvalgyti. Vienas iš geriausių būdų sumažinti išmetamo maisto kiekį yra suplanuoti, ką valgysite. Prieš vėl traukdami į parduotuvę visų pirma patikrinkite, ką jau turite šaldytuve ir nebepirkite to paties. Paskui sudarykite sąrašą patiekalų, kuriuos planuojate ruošti per savaitę, ir pagalvokite, kokių produktų Jums reikės kiekvienam patiekalui; tai užtikrins, kad pirksite tik tai, ko Jums reikės. Jei gaminate valgių šeimai, kodėl nepaprašius visų namiškių, kad padėtų sudaryti sąrašą? Taip jie galės pasirinkti norimą maistą ir ims geriau suprasti, kaip svarbu mažinti išmetamo maisto kiekį.

Pakartotinis panaudojimas

Veiksmingas išteklių panaudojimas reiškia maksimalų daiktų, kuriuos mes jau turime, panaudojimą. Naudodami jau turimus daiktus kelis kartus, mes taupysime išteklius, kurių reikia jiems pakeisti naujais daiktais.

Šluostės

Kodėl vietoj popieriaus nenaudojus paprasto skuduro?

Turbūt pagalvojote apie tai, ar daugiau išteklių sutaupoma naudojant popierinius rankšluosčius, ar elektrinį rankų džiovintuvą viešuosiuose tualetuose. Tačiau kaip gi namuose? Popieriniai rankšluosčiai, žinoma, yra labai patogūs, kai reikia valyti visokias dėmes, tačiau tai vargu ar yra pats ekologiškiausias valymo sprendimas. Kodėl virtuvėje vietoje popierinių rankšluosčių nenaudojus paprasto medžiaginio? Popierinį rankšluostį reiks išmesti panaudojus vos vieną kartą, o medžiaginį galima išskalbti ir naudoti daugybę kartų. Net nusipirkti vieną naują medžiaginį rankšluostį bus kur kas geriau nei daugybę ritinių popierinių.

Žaidimai

Galas visiems žaidimams? Visai ne, jei žaisite teisingai.

Kompiuteriniai žaidimai gali teikti džiaugsmo valandų valandas, tačiau daugelio iš jų trukmė yra ribota. Pasiekus aukščiausią lygį toliau eiti nebėra kur. Svarbiausia yra tinkamai utilizuoti senus nebenaudojamus žaidimus. Nemeskite jų į paprastą šiukšliadėžę. Daugybė medžiagų, naudojamų vaizdo žaidimuose, CD ir DVD diskuose, yra toksiškos ir jas reikia specialiai apdoroti. Kodėl baigto žaidimo neatidavus draugui, nenunešus į labdarą ar neiškeitus į kitą? Daug parduotuvių siūlo galimybę apsikeisti: gražina tam tikrą dalį pinigų perkant naują žaidimą ar nuperka panaudotąjį.

Knygos

Apie knygą GALIMA spręsti iš viršelio!

Pagalvojus, kiek popieriaus sunaudojame, plaukai šiaušiasi. Nors knygoms spausdinti sunaudojama vos 2 % viso pasaulio popieriaus, nereiškia, kad tai neturi jokio poveikio aplinkai. Kaip gi visi tie medžiai, kuriuos reikia nukirsti, kad būtų pagamintas popierius knygoms? Taigi pirkdami knygą, apžiūrėkite vidinę viršelio pusę. Daugelis pirmaujančių knygų leidėjų dabar naudoja perdirbtą arba miškininkystės sertifikavimo įmonių patvirtintą popierių. Jei knygos yra išspausdintos ant perdirbto arba iš tvarių šaltinių pagaminto popieriaus, tokia informacija bus nurodyta. Perskaitykite knygą, neišmeskite jos. Paskolinkite knygą draugui, padovanokite naudotą knygų parduotuvei arba bent jau pasirūpinkite, kad ji būtų perdirbama. Jei vietoj popierinių knygų renkatės elektronines, nepalikite įjungto kroviklio į lizdą ilgiau nei reikia įrenginiui įkrauti ir išjunkite maitinimą, kai prietaiso nenaudojate.

Perdirbimas

Mesti produktus į sąvartynus nėra taupu ir ekologiška, tai kenkia aplinkai ir švaistomi vertingi išteklių, kuriuos būtų galima panaudoti pakartotinai. Popieriaus ar plastiko perdirbimas – tai paprastas būdas prisidėti prie poveikio aplinkai mažinimo įprastais kasdieniais veiksmais.

Šluostės

Ar neatėjo laikas pradėti naudoti šluostes?

Turbūt esate girdėję svarstymus, ar daugiau išteklių sutaupoma naudojant popierinius rankšluosčius, ar elektrinių rankų džiovintuvą viešuosiuose tualetuose? Kaip dėl popierinių rankšluosčių naudojimo namuose? Žinoma, jie puikiai tinka dėmėms ir nešvarumams valyti, tačiau tai vargu ar yra ekologiškiausias valymo būdas. Jeigu jais valote virtuvę, kodėl vietoj to nenaudojus senos šluostės? Skirtingai nuo popierinio rankšluosčio, kurį teks išmesti panaudotą vos vieną kartą, medžiaginę šluostę galima išskalbti ir naudoti daugybę kartų. Net pirkti naują šluostę yra geriau nei daugybę ritinių popierinių rankšluosčių – tačiau stenkitės įsitikinti, kad šluostės yra organinės arba pagamintos iš medvilnės, užaugintos ekologiškame "Fairtrade" ūkyje.

Šiukšliadėžė

Kodėl nepadidinus turimų šiukšliadėžių skaičiaus?

Europos visuomenei vis turtėjant, išmetamų šiukšlių nepaliaujamai daugėja. Kasmet vien ES išmetama 3 milijardai tonų atliekų – vienam žmogui tenka maždaug 6 tonos kietųjų atliekų. Žinoma, išteklių taupymo požiūriu, geriausia, ką galime padaryti – iš viso tokių atliekų nepalikti, tačiau jei tai neišvengiama, reikėtų imtis visų priemonių joms perdirbti ar panaudoti pakartotinai. Atliekų perdirbimas yra puikus būdas taupyti energiją ir saugoti aplinką: kuo daugiau jų perdirbama, tuo mažiau naujų medžiagų reikia sunaudoti. Pavyzdžiui, ar žinojote, kad popieriui perdirbti reikia 70 % mažiau energijos negu jį pagaminti iš pradinių žaliavų? Išsiaiškinkite, kokios atliekos yra perdirbamos Jūsų gyvenamame regione – greičiausiai tai sudarys maždaug 60–80 % visų

Jūsų atliekų. Jei yra medžiagų, kurių vietinės savivaldybės atskirai nesuperka, kodėl neįsigijus kelių papildomų šiukšliadėžių, kad vėliau iškart didesnę kiekį galima būtų nuvežti iki artimiausio jų surinkimo punkto?

Plastikiniai buteliai

Kiek vandens telpa į plastikinį butelį?

Visiems mums kelia nerimą augantys plastikinių atliekų kalnai, tačiau egzistuoja daugybė būdų išvengti tokių atliekų kaupimosi. Plastikinius butelius paprasta perdirbti ar netgi saugiai panaudoti keletą kartų. Tereikia nepamiršti kelių paprastų taisyklių. Kiekvieną kartą panaudoję butelį nepamirškite jo išplauti šiltu muilinu vandeniu ir nuskalauti – taip apsisaugosite nuo bakterijų dauginimosi. Kai butelis tampa netinkamas naudoti, galite jį perdirbti. Plastikiniai buteliai surenkami daugelyje savivaldybių, tačiau jei taip nėra, juos galima nuvežti į vietinį surinkimo punktą. Daugelyje vietų Europoje galima gerti vandenį iš čiaupo, bet jei vandenį reikia pirkti, verčiau pirkite vieną didelį butelį, o ne pakuotę mažų buteliukų. Taip pigiau ir našiau naudosite išteklius!

Stiklas

Ar žinote, kodėl stiklas yra pirmos klasės medžiaga?

Gal jam jau 5000 metų, tačiau nėra jokių požymių, kad stiklas taps nemadingas. Ir dėl geros priežasties. Jis 100 % perdirbamas, ir gali būti perdirbamas neribotą kiekį kartų.

Žinoma, galima atiduoti stiklinius butelius ir stiklainius į taros supirktuvę, bet ar pagalvojote, kad juos dar galite panaudoti patys? Juk panaudoti jau pagamintus produktus dar kartą yra kur kas taupiau nei juos perdirbti, nes tam nereikia papildomos energijos, vandens ir kitų išteklių, reikalingų naujiems produktams pagaminti iš perdirbamų medžiagų.

Stiklinius butelius galima saugiai naudoti vėl ir vėl. Juk jie nepraranda savo savybių ir juos paprasta išplauti. Juose galite laikyti gėrimus, įstatyti žvakę ar susidėti pieštukus. Jei jaučiatės itin kūrybingi, kodėl nesukaupus butelių ir nepapuošus jais savo namų: gal lempa, drabužių kabykla ar net sietynu iš butelių?

Net jei patys nežinote, kaip panaudoti butelius, kodėl neatidavus jų tam, kas žino? Daugelyje parduotuvių veikia supirktuvės, kur už grąžinamus tuščius butelius galima gauti šiek tiek pinigų. Po to buteliai grąžinami gamintojui, kur jie naudojami pakartotinai, o Jūs mokate tik už gėrimą, bet ne už pakuotę.

Plastikinės dėžutės maistui išsinešti

Ar gali plastikinė dėžutė nugyventi du gyvenimus?

Daugeliui mūsų išsineštinis maistas yra saldi nuodėmė. Tačiau ir taip galime padėti taupyti išteklius. Jei perkate naujas plastikines dėžutes, kuriose laikote maistą, naudojate naujus išteklius, tačiau dėžutės, kuriose parsinešėte maistą iš parduotuvės ar kavinės, gali būti idealus variantas, kai šaldytuve ar šaldiklyje reikia laikyti maisto likučius, pavyzdžiui, padažą ar salotas. Kad dėžutę būtų galima naudoti pakartotinai, nepamirškite maisto šildyti kitame inde. Taip ne tik ilgiau naudosite dėžutes, bet ir bus saugiau, nes šildant plastiko chemikalai gali prasiskverbti į maisto produktus.

Plastikiniai maišeliai

Ar galite geriau panaudoti vienkartinius maišelius?

Plastikiniai maišeliai tapo tikru modernios vartotojiškos visuomenės sinonimu. Kasdien jų naudojame daugybę ir dažnai – vos kelias minutes prieš išmesdami į šiukšliadėžę. Kasmet vidutinis ES pilietis panaudoja beveik 250 plastikinių maišelių, ir daugelis jų apskritai naudojami tik vieną kartą. Kai kurie maišeliai yra tokie trapūs, kad taip niekad ir nebūna perdirbami, o vietoje to atsiduria jūroje arba sąvartyne, kur jiems supūti prireiks šimtų metų. Geriausia būtų atsinešti maišelį iš namų. Medvilninį ar medžiaginį maišelį atsinešti paprasta ir lengva, geriausia rinktis ekologiškų įmonių maišelius iš natūralių medžiagų. Taip pat galima grįžti ir prie tradicinio pirkinų krepšelio.

Kelionės ir transportas

Kartu su būstais ir mityba, transportas yra vienas iš pagrindinių gamtinių išteklių šaltinių. Kad objektas iš taško A atsietų taške B, reikia energijos. Energijai reikia išteklių. Galvodami atidžiau apie tai, kaip vežame ir keliaujame, galime gerokai sumažinti kasdienių savo įpročių daromą poveikį gamtai.

Papuošalai

Ar papuošalams pagaminti nebuvo nelegaliai nužudytas gyvūnas?

Kai perkate papuošalą, nesunku pamiršti, kokią kainą už jį galbūt sumokėjo žmonės ir planeta. Pramonė visame pasaulyje ėmėsi daugybės iniciatyvų, siekdama mažinti brangiųjų metalų išgavimo poveikį aplinkai ar vietinių gyventojų išnaudojimą. Tačiau papuošalų gamyba tebėra susijusi su dideliu poveikiu aplinkai ir visuomenei. Ar žinote, kad brangiems metalams iš žemės išgauti naudojamas cianidas, gyvsidabris ir sieros rūgštis, o dideli plotai žemės ir vandens lieka labai užteršti? Ausrui išgauti irgi reikia didelių kiekių vandens. Kylant brangiųjų metalų poreikiui didėja ir spaudimas ištekliams ir ekologinėms sistemoms. Papuošalai gali kelti dar didesnį pavojų nykstančioms rūšims, todėl venkite papuošalų su koralais, dramblio kaulu, vėžlio kiautu ar Brazilijos palisandru.

Galite prisidėti prie išteklių taupymo įvairiais būdais. Kodėl neįsigijus žiedo iš komiso parduotuvės ar papuošalo iš perdirbtų medžiagų? Jei perkate daiktus, pagamintus iš ūkiuose augintų gyvūnų, pavyzdžiui, krokodilo odos rankinukus, įsitikinkite, kad jiems išduotas CITES leidimas, rodantis, kad dėl to nenukentėjo biologinė įvairovė.

Atostogų nuotraukos

Kokį poveikį Jūsų šeimos atostogos gali turėti klimato kaitai?

Jūsų atostogų daromas poveikis didele dalimi priklauso nuo to, kiek toli ir kaip Jūs keliaujate. Skrydis lėktuvu daro daug didesnį poveikį aplinkai negu automobilis ar traukinys.

Žinoma, tai nereiškia, kad atostogų geriau atsisakyti! Tiesiog pagalvokite, ar Jums iš tiesų reikia skristi. Skrendant sudeginama daug degalų ir išskiriama daug CO₂. Aviacija sudaro maždaug 3 % ES šiltnamio efektą sukeliančių dujų emisijų – o jei vertinamas netiesioginis jos poveikis klimato kaitai, tai gali būti nuo dviejų iki keturių kartų didesnis.

Mes siūlytume skristi, jei atstumas viršija 700 kilometrų. Jei keliaujate arčiau, kodėl nevažiuos traukiniu? Automobilis taip pat darytų mažiau žalos aplinkai. Jei skrendate, išnaudokite skrydį maksimaliai: galbūt galima skraidyti rečiau ir ilgesniam laikui? Žinoma, atostogos visada yra puiku, tačiau nevertėtų pamiršti ir apie išteklius, kurie joms išnaudojami.

Ir, žinoma, anglies kompensavimo sistemos irgi gali padėti mažinti skrydžių ir kitų aplinkai kenkiančių veiklų neigiamą poveikį gamtai. Yra daugybė interneto svetainių, kuriose galite kompensuoti emisijas investuodami į ekologiškas priemones, pavyzdžiui, medžių sodinimą ar saulės baterijų įrengimą ant visuomeninių pastatų. Kai atvykstate į vietą, kur praleisite atostogas, kodėl nepasirinkus viešbučio, kuris tausoja vietinę aplinką, vietinio maisto ir daugiau kelionių pėsčiomis, o ne automobiliu?

Automobilio rakteliai

Be mašinos gyventi nėra paprasta, bet ar tai priežastis niekada to nebandyti?

Kai kurios mūsų pastangos gyventi ekologiškiau išties gali pareikalauti daug jėgų ir užsispyrimo. Kitus dalykus galima daryti be galo paprastai, pavyzdžiui, ne važiuoti, o eiti. Tai toks paprastas dalykas ir jame tiek akivaizdžiai naudingų aplinkai veiksnių: mažiau triukšmo, mažesnė oro tarša, mažiau išnaudojami išteklių, reikalingi automobiliui pagaminti, prižiūrėti ir varyti, jau nekalbant jau naudą sveikatai, kai reguliariai sportuojate. Be abejo, būna, kad neišvengiamai reikia važiuoti mašina net ir trumpus atstumus, kad ir į parduotuvę arba išgerti puodelį kavos su draugais, tačiau pagalvokite, ar Jums tikrai reikia mašinos, ar taip pat lengvai galima būtų ir nueiti pėsčiomis?

Ar kam nors išties patinka pirkti maisto produktus? Eilės, minios, spūstys prie kasų ir automobilių stovėjimo aikštelėse... tai gali taip išvarginti. Taigi kitą kartą prie kasos paklauskite savęs, ar tikrai buvo būtina važiuoti į parduotuvę? Ar nebuvo galima užsakyti, kad maisto produktus pristatytų į namus? Pirkti maistą internetu gali būti kur kas veiksmingiau. Tik viena pastabėlė – nepamirškite patikrinti pristatyto maisto tinkamumo vartoti datų, kad žinotumėte, ką ir kada valgyti, ir kad nereikėtų išmesti pasenusio maisto. Jei verčiau norite važiuoti į parduotuvę patys, pagalvokite, ar galima tai, ko Jums reikia, įsigyti netoli namų ir nebūtų galima iki parduotuvės nueiti pėsčiomis arba nuvažiuoti dviračiu? Nepamirškite pirkinių sąrašo!

Energijos vartojimo efektyvumas

Kaip visuomenė, mes per daug pasikliaujame neatsinaujinančiais energijos šaltiniais, kaip antai nafta ir dujomis, taigi mums reikėtų pradėti ieškoti daugiau būtų į kasdienį gyvenimą įtraukti daugiau atsinaujinančios energijos, pavyzdžiui, saulės ir vėjo energijos, šaltinių. Tačiau taupumas yra glaudžiai susijęs ir su kuo veiksmingesniu turimos energijos panaudojimu, ir jos švaistymo išvengimu. Šiaip ar taip, už tai, kad švaistome energiją, t. y. be priežasties eikvojame tokius vertingus išteklius kaip nafta ir dujos, galiausiai sumokame visi. Ėmęsi paprastų veiksmų, pavyzdžiui, šviesos išjungimo išeinant iš kambario arba mažinant šildymo temperatūrą papildomo stiklo įstatymo į langą, kad neišeitų šiluma, galime padėti saugoti aplinką ir kartu taupyti savo pinigus.

Drabužių skalbimas

Ar Jūsų skalbyklė kenkia aplinkai?

Modernios skalbyklės dabar veikia kur kas našiau, tačiau mes galime padaryti dar šį tą, kad ištekliai būtų naudojami taupiau. Kad maksimaliai išnaudotumėte vandenį ir energiją, vadovaukitės keliomis paprastomis taisyklėmis. Parinkite tokį skalbimo režimą, kuriuo drabužiai būtų išplaunami švariai – tačiau nebūtinai aukštoje temperatūroje. Medvilniniai audiniai, skalbiami 40 °C temperatūroje, turi užimti visą būgną, todėl stenkitės visiškai pripildyti skalbyklę. Jei dažniausiai skalbyklės nepripildote, galbūt kitą kartą reikėtų įsigyti skalbyklę su mažesniu būgnu? Ieškokite ant skalbyklės ekologiško ciklo ženklo – daugelyje naujų skalbyklių ši funkcija yra, tad jos sunaudoja mažiau energijos ir vandens. Patikrinkite ir drabužių etiketes: ant daugelio nurodyta valyti tik cheminiu būdu, tačiau nemažai iš jų galima skalbti rankomis. Galiausiai, naudokite kuo mažiau aplinkai kenkiančius valiklius, ieškokite ant pakuotės ekologiškos gėlės ženklo.

MP3

Kiek dar dainų galėtumėte įsigyti už tuos pinigus, kuriuos išmetate palikdami prietaisus įsikrauti per naktį?

Daugelis Jūsų mėgstamų prietaisų, nuo elektrinio dantų šepetėlio ir barzdaskutės iki mobiliojo telefono ir MP3 grotuvo, yra įkraunami elektra. Visi jie turi būti įkraunami, o krovimas kainuoja, taigi prasminga juos krauti tik tiek, kiek reikia. Tai kodėl paliekame kroviklius prijungtus net ir tada, kai prietaisai yra visiškai įkrauti? Daugelis klaidingai mano, kad nuolatinis krovimas padės išlaikyti tinkamą prietaisų veikimą. Tačiau yra priešingai – nuolatinis krovimas trumpina akumuliatoriaus tarnavimo laiką, taigi jį arba visą prietaisą reikės pakeisti greičiau, o tai – bloga žinia ir aplinkai, ir Jūsų piniginei. Sprendimas paprastas: nepalikite visiškai įkrauto MP3 leistuvo ar telefono prijungto prie kroviklio. Įjungę kroviklį į tinklą pagalvokite, kiek laiko prireiks prietaisui visiškai įkrauti, ar būsite netoliese ir paskui galėsite jį atjungti. Tai kur kas geriau nei tiesiog palikti prietaisus krauti per naktį.

Lango rėmas (miegamajame)

Estetiškas? Ekonomiškas? Ekologiškas? Kodėl nepasirinkus visų trijų variantų kartu?

Geriausias būdas užtikrinti ekonomiškiausią energijos naudojimą namuose – apsaugoti nuo energijos nuostolių. Šiluma pabėgs per bet kokį plyšelį, taigi finansiniu ir aplinkosaugos požiūriu iš tiesų prasminga ją laikyti saugiai uždarytą. Daugiausia šilumos išeina pro langus. Tiesą sakant, apie 30 % šilumos namuose yra prarandama dėl prastai izoliuotų ar vienu stiklu įstiklintų langų. Net jei tarpų ir nesimato, gali būti, kad karštas oras išeina į lauką dėl to, kad bute langai įstiklinti netinkamu stiklu arba netinkamuose rėmuose. Kodėl nepagalvojus apie dviejų ar net trijų stiklo paketų langus? Žinoma, iš pradžių tai kainuos, tačiau namuose visada bus šilčiau ir jiems apšiltinti naudosite mažiau energijos, o tai gera žinia ne tik aplinkai, bet ir kišenei. Kai renkatės lango rėmą, įvertinkite ir šilumines medžiagų savybes, o kadangi galima rinktis įvairių formų ir spalvų langus, vis tiek galite pasirinkti mėgstamą stilių!

Lango rėmas (valgomajame)

Ar esate tikri, kad nemėtote pinigų pro langą?

Nepamirškite, kad apie 30% šilumos iš namų prarandama per langus – taigi tinkamai izoliuoti langai padės ją išsaugoti. Langams išleistus pinigus greitai susigrąžinsite, nes už šildymą mokėsite kur kas mažiau. Dviejų ar trijų stiklo paketų lange tarp stiklo plokštumų izoliuotos inertinės dujos sukuria apsauginį barjerą. Didžiausias privalumas – šiluma sulaikoma namuose, ir būsite kur kas geriau apsaugoti nuo stichijų už lango. Taip pat sumažėja triukšmo, namai tampa saugesni, stilingesni ir padidėja jų vertė. Jei keičiate langus, taip pat vertėtų atkreipti dėmesį į kitų konstrukcijų izoliaciją (duris, sienas, stogus, rūsius ir pan.). Galite pasirūpinti, kad Jūsų pastatą apžiūrėtų specialistas ir rekomenduotų, kaip dar būtų galima taupyti energiją.

Lemputė

Ar pakeitus lemputes Jūsų anūkų laukty šviesesnė ateitis?

Taip – ir kuo daugiau žmonių taip padarys, tuo geriau. Įsukus namuose naujas energiją tausojančias lemputes galima sunaudoti iki penkių kartų mažiau elektros, taip sumažinant anglies dvideginio emisijų kiekį. Dabar jų galima įsigyti ir nebrangiai, net ir didžiosiose parduotuvėse. Galite pirkti tokias energiją tausojančias lemputes, kurios atrodo kaip senosios ir šviečia taip pat ryškiai.

Atrodo keista, kad šiais laikais, kai dėl klimato kaitos visi yra raginami taupyti energiją, žmonės vis dar ramiausiai naudoja senas lemputes, kurios vos 10 % savo energijos paverčia šviesa, o likusi dalis iššvaistoma kaip šiluma. 20 vatų 12 000 valandų deganti energiją tausojanti lemputė per savo visą naudojimo laikotarpį sutaupo apie 250 litų, palyginti su įprasta 100 vatų senąja lempute.

Šiuo metu visos ES valstybės narės mažina senojo modelio kaitriųjų lempučių naudojimą. 2009 m. buvo uždraustos naudoti 100 vatų, o 2010 m. – 75 vatų lemputės. 2011 m. bus nustota prekiauti 60 vatų, o 2012 m. – visomis likusiomis senojo modelio kaitriosiomis lemputėmis. Iki 2020 m. dėl šios iniciatyvos kasmet bus sutaupoma tiek energijos, kad ja būtų galima aprūpinti 11 milijonų namų ūkių.

Tačiau rinkoje tebėra ir mažiau našių lempučių, todėl svarbu perskaityti etiketes ir pasirinkti ekonomiškiausias lemputes.

Net jei lemputė taupo energiją, nereiškia, kad galima ją palikti įjungtą tada, kai to nereikia.

Indaplovė

Ar tam, kad sunaudotumėte mažiau energijos, užtenka įsigyti ekonomiškės indaplovės?

Jei noriu taupyti išteklius, ar indus geriau plauti indaplovėje, ar rankomis? Tai priklauso nuo indaplovės tipo, jos naudojimo būdo ir ekonomiškumo plaunant indus rankomis. Indaplovė – nieko blogo, pavyzdžiui, ji

sunaudoja tris-keturis kartus mažiau vandens negu plaunant tą patį kiekį indų rankomis, tačiau svarbu pasirinkti tinkamai. Ieškokite indaplovės, kuri būtų A ar A+ energijos klasės; kai galite, naudokite ekonomišką plovimo ciklą ir plaukite indus visiškai prikrautoje indaplovėje. Geriausia tą daryti naktį: tai ne tik pigiau, bet naudosite energijos tinklo išteklius tuomet, kai nedirba mažiausiai ekonomišką elektrinės ir elektros tinklai yra mažiausiai apkrauti, todėl kiekvieno prietaiso anglies pėdsakas bus šiek tiek mažesnis. Jei plaunate indus rankomis, nepamirškite pirkti ekologiško ploviklio, nepalikite bėgančio vandens ir jo neperkaitinkite.

Šaldytuvas

Ar šaldytuvą prikimšti pilnutėli – tiesiog madinga?

Akivaizdu, kad kuo ekonomiškėnis šaldytuvas, tuo daugiau energijos sutaupysite. Tačiau yra ir kitų būdų, kaip pasirūpinti mažesniu jo poveikiu aplinkai. Reguliariai atitirpinkite šaldytuvą, kad jis veiktų kuo našiau. Per ilgai nepalikite durelių atvirų, nes taip šaltas oras pateks į aplinką ir reikės daugiau energijos temperatūrai šaldytuve vėl sumažinti. Dėl tos pačios priežasties nestatykite į šaldytuvą ar šaldiklį indų su karštu vandeniu ar maistu, prieš tai leiskite jiems atvėsti. Daugelis klaidingai mano, kad veiksmingiausiai išnaudojamas šaldytuvas yra tas, kuris prikimštas tiek, kiek tik telpa. Iš tiesų optimalus kiekis yra trys ketvirtadaliai jo tūrio. Nepamirškite nuolat tikrinti, ko turite šaldytuve – taip nereiks švaistyti pinigų naujam maistui, jei senąjį teks išmesti jo dar nesuvalgius iki galiojimo pabaigos.

Sąskaitos už dujas ir elektrą

Ar ne geriau sąskaitas gauti kompiuteriu, o ne į pašto dėžutę?

Akivaizdu, kad ateityje visi turėsime pereiti prie atsinaujinančios ir ekologiškos energijos šaltinių. Privalome galvoti apie dideles anglies dvideginio emisijas, susijusias su tradiciniais energijos šaltiniais, pavyzdžiui, anglies ir naftos. Vienintelis būdas skatinti atsinaujinančios energijos naudojimą yra jos reikalauti. Kuo daugiau žmonių pereis prie ekologiškų energijos šaltinių, tuo pigiau jie atsieis. Žinoma, daugiausiai galima sutaupyti tiesiog naudojant mažiau energijos, tačiau naudinga ir rasti būdų gauti energijos iš atsinaujinančios energijos šaltinių. Pavyzdžiui, sumontuoti saulės energija maitinamas baterijas iš pradžių bus brangu, tačiau jos ilgus metus ateityje jums teks nemokamą elektrą, tad nereikės rūpintis dėl svyruojančių elektros kainų. Daugeliui žmonių greičiausias ir paprasčiausias būdas mažinti energijos suvartojimą yra pradėti labiau ją taupyti. Pirmas žingsnis, jei norite taupyti energiją, yra įsigyti sumanų matuoklį, leisiantį stebėti, kiek energijos suvartojama, ir nustatyti, kur ji tiesiog eikvojama veltui. Kai kurie energijos tiekėjai jau siūlo tokius prietaisus. ES tikslas – kad iki 2020 m. tokie sumanūs matuokliai būtų įrengti 80 % namų ūkių.

Pernelyg didelis vartojimas

Vakarų pasaulyje vartojimas dažnai yra teigiamai siejamas su gyvenimo kokybe. Tačiau daugelis išteklių yra baigtiniai arba nelygiai paskirstyti, todėl jų nedera veltui eikvoti, ypač kai žinome, kad išteklių eikvojimas turi reikšmingą poveikį aplinkai. Pasaulio gyventojų skaičiui vis labiau augant, išteklius reikės paskirstyti vis taupiau, taigi mes visi, vartotojai, privalome pradėti daugiau galvoti apie tai, ko mums reikia, ir mažiau apie tai, ko dar norėtumėme.

Batai

Ar dar norėsite jų, kai atslūgs pirmasis meilės jiems priepuolis?

Jei perkate batus, stenkitės nesirinkti tokių, kuriuos apsiausite kartą ar du. Verčiau sumokėti šiek tiek daugiau už porą, kuri tvėrs ilgesnį laiką. Jei nusprendėte batus išmesti, nemeskite jų į šiukšlinę. Kodėl neatidavus jų perdirbti arba į labdarą?

Drabužiai

Švaistyti išteklius – nemadinga!

Ar kada nors nusipirkote kostiumą pokalbiui priimant į darbą ir pabandę jį apsivilkti antrą kartą supratote, kad jis nebetinka? Arba pirkote suknelę vestuvėms ir daugiau niekada jos neapsivilkote? Jūsų spintoje dūlantiesiems drabužiams pagaminti prireikė daugybės išteklių ir medžiagų. Taigi, kai kitą kartą susiruošite į parduotuvę pirkti naujų drabužių, pamąstykite apie tai, kiek vandens, energijos ir žaliavų buvo panaudota jiems pagaminti, kiek tai užteršė gamtą ir pan. Paklauskite savęs, ar Jums iš tiesų jų reikia? Neseniai Jungtinėje Karalystėje atliktas tyrimas parodė, kad nuomojamiems kostiumams ar suknelėms galėtumėte išleisti vos 10 % pinigų, kuriuos realiai išleidžiame naujiems drabužiams, ir taip sutaupyti iki 1,7 milijono tonų anglies dvideginio kasmet. Tik pagalvokite, kiek pinigų sutaupytumėte geriau išnaudodami drabužius, kuriuos jau turite, o ne nuolat pirkdami naujus!

Dovanos

Ar Kalėdų senelis šiemet bus ekologiškas?

Visi mėgsta gauti ir dovanoti dovanas, bet ar pagalvojote apie tai išteklių taupymo požiūriu? Viskas gali būti taip paprasta: naudoti jau kartą panaudotą vyniojamąjį popierių arba patiems pasigaminti atviruką iš perdirbtų medžiagų. Pastaraisiais metais išaugo ekologiškų gaminių rinka. Kodėl kam nors nepadovanojus jų nuosavo medžio Amazonijos atogrąžų miškuose, dovanų kortelės ekologiškoje parduotuvėje, arba neužmokėti už jų pamokas, kaip augintis daržoves patiems? Tai ne tik originalios idėjos. Jos taip pat padeda sąmoningiau pažvelgti į miškų kirtimo ir racionalaus išteklių panaudojimo problemas.

Jei nemanote, kad Jūsų draugai ir šeima yra tokie pat žalieji kaip ir Jūs, kodėl jų nenusivedus į teatrą ar koncertą? Jūsų padovanotas laikas taps kur kas mielesne dovana negu nereikalingas daiktas, kuris baigs dienas užkištas sandėliuke arba šiukšliadėžėje.

Lėkštė su likučiais

Ar Jūsų akys didesnės už skrandį?

Maisto atliekos yra didelė problema. Kai išmetame maistą, ne tik sudarome atliekas, kurias reikia išvežti ir išmesti, bet ir švaistome energiją ir medžiagas, kurių reikėjo maistui išauginti, pervežti, apdoroti, sandėliuoti ir pristatyti į mūsų virtuves. Vienas iš būdų sumažinti maisto atliekų kiekį – gaminti tik tai, ką greičiausiai suvalgysime. Jeigu maisto lėkštėje ar keptuvėje liko, jį galima susidėti ir suvalgyti rytoj. Jei pietaujate restorane, kodėl nepaprašius virėjo nedėti to ingrediento, kurio tikrai nevalgysite, arba sudėti nesuvalgytą maistą, kad galėtumėte jį parsinešti namo? Jei jums liko maisto, kurio tikrai nebegalima panaudoti, būtinai išmeskite jį į tinkamą šiukšliadėžę. Jei vietinės savivaldybės nesurenka maisto atliekų, kodėl neinvestavus į sliekyną arba daržo komposto dėžę? Galima įsigyti net tinkamą laikyti virtuvinėje spintelėje ir neskleidžiančią jokių kvapų. Tiesa sakant, jei atskiros maisto atliekų surinkimo sistemos nėra, atliekas galite kompostuoti patys – taip taupomos išlaidos transportui ir reiškia, kad Jums nereikės pirkti žemės savo augalams. Tačiau geriausias būdas tausoti išteklių yra iš viso nepalikti atliekų.