

Živim zeleno



Eko savjeti za očuvanje okoliša:



RAZMISLI



UPOTRIJEBI



RECIKLIRAJ



Povodom **Dana zaštite okoliša**, koji se obilježava **5. lipnja**, Zdrava Krava ti poklanja vodič za očuvanje okoliša. I naizgled malim promjenama poput recikliranja i korištenja platnenih vrećica za kupovinu možeš doprinijeti ekološkoj osviještenosti. Donosimo ti niz savjeta pomoću kojih ćeš brzo donijeti zdrave odluke, usvojiti zelene navike i pridonijeti očuvanju okoliša.



Zelena vijest

5. lipnja 1972. u Stockholmu je održana Konferencija Ujedinjenih naroda posvećena okolišu na kojoj je usvojen Program zaštite okoliša Ujedinjenih naroda (UNEP), koji je temeljni dokument zaštite okoliša

Sadržaj:

1. Recikliranje za početnike
2. Reci NE plastici
3. Eko kućanstvo
4. Zelene dileme
5. Eko fitness
6. Zeleni sporazum



Zdrava Krava savjetuje: preuzmi knjižicu **"Živim zeleno"** i pohrani je na svoj kompjuter gdje će ti uvijek biti dostupna. Jedini dio koji je potrebno isprintati je **"Zeleni sporazum"**: potpiši ga, stavi na vidljivo mjesto i svaki se dan dan podsjeti i motiviraj na zdrav i zelen stil života.



RAZMISLI



UPOTRIJEBI



RECIKLIRAJ



1. Recikliranje za početnike

Usvoji naviku odvajanja otpada pa staklene i plastične boce, limenke i stari papir odlaži u posebne spremnike za reciklažu – na ulici, u reciklažnom dvorištu ili u trgovini



U plave spremnike za papir bacaj novinski i uredski papir, časopise, kataloge, prospekte, bilježnice te papirnatu i kartonsku ambalažu

Reciklirani papir pretvara se u nove proizvode kao što su novine, papir za printere, knjige, uredski materijal, letci ili toaletni papir. **Svakom tonom recikliranog papira spašava se 15 stabala**

Tetrapak ambalažu, plastificirani, metalizirani ili zauljeni papir i fotografije nemoj ostavljati u ovim spremnicima jer se ne mogu reciklirati

U zelene spremnike za staklo možeš odlagati staklenke i staklene boce svih boja, od sokova, vina, alkoholnih pića, marmelada, voća, povrća i dječje hrane te staklene čaše

Do 90 posto stakla može se reciklirati za izradu boca, čaša, staklenki i ostalih predmeta u kućanstvu, primjerice svijećnjaka

U spremnike za reciklažu nemoj odnositi prozorsko, automobilsko i medicinsko staklo, ambalažu jakih kemikalija i zapaljivih tvari, kristal, ogledala, porculan, keramiku, žarulje i neonske svjetiljke



Žuti spremnici namijenjeni su uglavnom prikupljanju plastike i metala za recikliranje, s tim da su žuti spremnici ponekad namijenjeni samo za plastiku, a metal se onda odlaže u sive spremnike. U njima možeš ostaviti plastičnu ambalažu deterdženata, šampona i prehrambenih proizvoda

U ove spremnike ne odlaži ambalažu jakih i zapaljivih tvari i plastične igračke

Od metalne ambalaže u spremnike bacaj limenke, konzerve, metalne poklopce i zatvarače, ali u njima ne ostavljaj ambalažu šprejeva, boja i lakova

2. Reci NE plastici



Na proizvodnju plastike **dnevno se potroši sedam milijuna barela nafte**, osam posto ukupne količine nafte koju ljudi "sprže" svakog dana. Ne samo što plastika "guta" naftu, već je i sama štetna za okoliš. Igračke, posuđe, pribor za jelo, vrećice, kutije, boce, dijelovi električnih uređaja i drugi predmeti sadrže plastični otpad koji se ne može potpuno ukloniti iz okoliša jer nije biorazgradiv



8% nafte troši se na proizvodnju plastike

7 000 000 barela -ukupna dnevna potrošnja nafte

560 000 barela -nafta utrošena na proizvodnju plastike u jednom danu

- Kupuj mineralnu vodu i druga pića u staklenim bocama
- Nabavi čaše i posude od keramike, porculana ili metala
- Odlazi odjeću na drvene vješalice
- Nauči praviti umake i namaze kod kuće i spremaj ih u staklenke, umjesto da ih kupuješ u plastičnoj ambalaži
- Budući da nećeš moći izbjeći poneki plastični proizvod, recikliraj

Plastika se na odlagalištima otpada ne raspada, no može se reciklirati za izradu različitih proizvoda poput kutija, posuda, vlakana za sagove, vrtnog namještaja, cijevi, industrijskih podova, vreća za smeće, kvačica, uredskog pribora, torbica za kozmetiku, tepiha i otirača, igračaka pa čak i mobitela.

Kreativno recikliranje

Odjeća, vaze, različiti ukrasi, stolice – uz malo mašte od recikliranih plastičnih boca mogu se napraviti razne neobične i inovativne kreacije. Osim što ovakvi predmeti imaju estetsku i uporabnu svrhu, recikliranjem pomažeš i zaštititi okoliša jer ćeš smanjiti količinu plastike na smetlištima.





3. Eko kućanstvo

Kemijska sredstva za čišćenje zamijeni prirodnim zamjenama koje možeš sama napraviti kod kuće, pritom uštedjeti novac i dobro se zabaviti miješajući sastojke te osvježiti svoj dom

Domaća sredstva za čišćenje:

Čisti sapun – toplom vodom i običnim komadićima sapuna očistit ćeš gotovo sve. Jednostavnija i učinkovita metoda, a u ovu smjesu možeš dodati i malo sode bikarbone

Soda bikarbona – mineral iz prirode u kućanstvu možeš primijeniti na brojne načine, a kupiti je možeš u ljekarni

Bijeli ocat – možeš ga koristiti za pranje stakla i pločica i uklanjanje mrlja čaja na šalicama. Ako ga pomiješaš sa sodom bikarbonom, dobar je za poliranje bakra i mjedi

Sok od limuna – limunska kiselina jedno je od snažnijih prirodnih sredstava za čišćenje, lijepo miriši i čisti savršeno

Eterična ulja – ulja od čajevca, limuna, majčine dušice, kadulje i eukaliptusa imaju dezinfekcijska svojstva, a mogu se dodavati svim prirodnim sredstvima za čišćenje,

Kuhinjska sol – blago dezinfekcijsko sredstvo za čišćenje

Uradi sam:

Prirodni omekšivač rublja – U plastičnoj ili staklenoj (ne metalnoj!) posudici pomiješaj 1 jušnu žlicu sode bikarbone, 5 žlica vode, 3 žlice octa i par kapi omiljenog eteričnog ulja te dodaj smjesu vodi za ispiranje. Tvoje će rublje biti meko i mirisno na potpuno prirodan način.

Mirisni osvježivač tepiha – U vrećicu sode bikarbone nakapaj eterična ulja čiji miris ti se sviđa. Limun, naranča i ružmarin daju svježinu i većini ljudi su ugodni. Sodu bikarbonu, koja je upila mirise ulja, pospi po tepihu i ostavi sat-dva pa ga detaljno usisaj. To će iz tepiha izvući sve neugodne mirise.

Pasta za čišćenje pećnice – Pomiješaj u posudi sodu i ocat, što će u prvi mah izazvati "eksplozivnu" reakciju. U zapnjenju smjesu dodaj onoliko sode bikarbone koliko je potrebno da dobiješ gustu pastu. Pomoću ove smjese i žice za ribanje možeš očistiti pećnicu bez straha da će se kemikalije iz sredstava za čišćenje poslije upiti u hranu.

Čišćenje i dezinfekcija – Pomiješaj slijedeće sastojke: 0,5 l alkoholnog octa, malo ekološkog sredstva za pranje posuđa, 10 kapi eteričnog ulja čajevca, 10 kapi eteričnog ulja lavande i 10 kapi eteričnog ulja kadulje. Dobit ćeš kombinaciju koja čisti sve i ostavlja ugodan miris. Ovim sredstvom možeš čistiti WC školjku, sudoper i sve druge površine koje je poželjno i dezinficirati.

Vrati sjaj starom namještaju – Pomiješaj 2dl maslinovog ulja, 0,5 dl limunovog soka i 5 kapi eteričnog ulja naranče. U dobivenu smjesu namoči krpu i očisti komad namještaja. Sredstvo je osobito pogodno za stari drveni namještaj kojem želiš vratiti sjaj.

4. Zelene dileme



Limenka ili staklena boca?

Staklo se proizvodi od prirodnih materijala poput pijeska i vapnenca i pogodno je za recikliranje – njegovim recikliranjem se smanjuje onečišćenje zraka u procesu proizvodnje za 20%, a onečišćenje vode za 50%. **Aluminij** je laki metal, koji se može reciklirati, ali je ekološki vrlo upitan zbog velike potrošnje struje tijekom proizvodnje.

Mikrovalna ili pećnica?

Za podgrijavanje radije koristi **mikrovalnu** jer troši manje energije, međutim za **kuhanje izaberi pećnicu**. Hrana pripremljena na klasičan način možda iziskuje više truda i utrošene energije, ali je ukusnija.

Plastična ili papirnata vrećica?

Papirnatu vrećicu su biorazgradive, a proizvode se od prirodnih materijala poput drva. Ipak, za proizvodnju plastičnih vrećica u odnosu na papirnatu je nužno puno manje energije te posljedično stvaraju manje zagađenje zraka i vode, kao i manje krutog otpada. Dugoročno gledano, plastične su vrećice štetnije za okoliš s obzirom na to da ih je skuplje reciklirati nego proizvesti, pa zbog toga završavaju razbacane po šumama, morima i rijekama, a za njihovu razgradnju potrebno je par stotina godina. Zbog svega navedenog, **najbolji izbor je platnena vrećica** koja se nakon nekoliko uporaba može oprati i ponovno koristiti.

Ugasiti računalo ili ga staviti u sleep mode?

Ugašeno računalo ne troši nikakvu energiju niti proizvodi toplinu pa je stoga bolji izbor.

Znaš li?

Traperice se proizvode od pamuka. Pamuk uzgojen na plantažama troši do 25 tisuća litara vode/kilogram, što je 100 dana konzumacije vode jednog Europljanina!

25 000L 

konzumacija
vode za
100 dana



= 1kg



Koliko traperica imaš u ormaru i recikliraš li ih?

europljanin

pamuk



5. Eko fitness

Poboljšaj svoje zdravlje i ostvari vitku liniju uz opremu koja ne škodi okolišu

- Smanji nepovoljan učinak na prirodu i nabavi tenisice s **potplatom od reciklirane gume**, a povrh toga potraži obuću u ambalaži od recikliranog kartona
- Posegni za bocama za vodu za **višekratno korištenje** od kvalitetnih materijala kao što su **polikarbonat i aluminij**, koji su ujedno otporniji na gomilanje bakterija
- **MP3, iPod i drugi glazbeni uređaji** nisu rekviziti za vježbanje u užem smislu, ali ih mnogi vježbači smatraju neizostavnima. Pored uobičajenih baterija koje se bacaju kad se potroše, postoje i punjive baterije koje traju godinama. Imaš li iPod, razmotri nabavku **solarnog punjača**, koji upija sunčevu energiju.
- Nabavi podloge i prostirke za vježbanje namijenjene jogi i pilatesu od **prirodne gume i jute, biljnog tekstilnog vlakna**



Portal **zdravakrava.hr**

i

(upiši svoje ime i prezime)

dana -----zaključuju

ZELENI SPORAZUM ZA OČUVANJE OKOLIŠA

Zeleni dio 1.

Portal **zdravakrava.hr** kroz svoje rubrike, tekstove, alate i kvizove razotkriva pojam zdravog načina života, unosi ga u tvoju svakodnevicu i čini ga dijelom tvog životnog stila. Dobri, ekološki duh Zdrave Krave omogućuje ti edukaciju i bavljenje temama iz različitih područja zdravlja, vitalnosti, psihologije i ekologije. Zdrava Krava se brine za tvoje zdravlje i zdravlje tvoje okoline. U knjižici „Živim zeleno“ pronaći ćeš niz savjeta pomoću kojih ćeš brzo usvojiti zelene navike i pridonijeti očuvanju okoliša.

Zeleni dio 2.

Ja ----- (upiši svoje ime i prezime) ovim putem potvrđujem da ću se truditi pridonijeti očuvanju okoliša. Razdvajanje otpada neće mi oduzeti previše vremena, a na taj način ću puno učiniti za okoliš. Svaki put kada naučim ili usvojim novi način na koji mogu pomoći u zaštiti okoliša, svoje znanje ću podijeliti s drugima. Nastojat ću primjenjivati savjete iz knjižice „Živim zeleno“ i na taj način usvojiti zelene navike.

zdravakrava.hr





RAZMISLI



UPOTRIJEBI



RECIKLIRAJ

Autori: Zdravakrava.hr

Izdavač: Zdravakrava.hr (24sata d.o.o.) **Grafičko oblikovanje:** Marko Gereci