

A hand is shown from the bottom left, holding a translucent globe. The globe has a grid of latitude and longitude lines. The background is a bright, sunny sky with soft clouds and a green field in the foreground. The overall tone is positive and eco-friendly.

# **Kodeks proekologicznego mieszkańca**

Ciechanów 2015

**Tytuł:**

Kodeks proekologicznego mieszkańca

**Wydawca:**

Gmina Miejska Ciechanów  
Plac Jana Pawła II 6  
06-400 Ciechanów

**Opracowanie merytoryczne i graficzne:**

Publikacja pod redakcją: Marty Piecychny oraz  
Grażyny Czerwińskiej - pracowników Urzędu  
Miasta Ciechanów.

Wykorzystano zdjęcia pozostające w zasobach  
UM Ciechanów.

**Konsultacje:**

Fundacja alter eko

**Skład i druk:**

Drukarz Sp.j.,  
06-400 Ciechanów,  
ul. Towarowa 2  
[www.drukarz.net.pl](http://www.drukarz.net.pl)

**Nakład:** 1000 egz.

**ISBN:** 978-83-943738-1-8

**Publikacja bezpłatna**

Publikacja dofinansowana przez  
Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska  
i Gospodarki Wodnej w Warszawie,  
[www.wfosigw.pl](http://www.wfosigw.pl)



Wojewódzki Fundusz  
Ochrony Środowiska  
i Gospodarki Wodnej  
w Warszawie



## **Szanowni Państwo!**



*To jak żyjemy, jakich dokonujemy wyborów w najprostszyc, codziennyc sprawach ma ogromny wpływ na otaczający nas świat. Od nas wszystkich i każdego z osobna zależy, w jakiej kondycji przyroda będzie w przyszłości.*

*Segregując odpady, przesiadając się z samochodu na rower czy do autobusu, oszczędzając wodę i energię, używając produktów ekologicznych każdy przyczynia się do ochrony środowiska. Działania każdego z nas mają znaczenie, sens, odnoszą skutek. Każdy z nas musi mieć tego świadomość, każda odpowiedzialna decyzja pojedynczego konsumenta składa się na decyzje ogółu społeczeństwa, co przynosi wymierne korzyści dla przyrody.*

*W tej publikacji zawarte są porady, wyjaśnienia, praktyczne wskazówki dotyczące proekologicznych postaw. Mam nadzieję, że ten kodeks wpłynie na wprowadzanie w życie proekologicznych działań. Właśnie nasze postępowanie, podejście do przyjemnych spraw dla Ziemi jest szczególnie istotne.*

**Krzysztof Kosiński**  
**Prezydent Miasta Ciechanów**



Wojewódzki Fundusz  
Ochrony Środowiska  
i Gospodarki Wodnej  
w Warszawie

Ciechanów 2015



# Kodeks proekologicznego mieszkańca

*Ekologia nigdy nie wychodzi z mody!*

## RADY NA ODPADY

*– jak i dlaczego należy segregować odpady? .... 6*

- Zasady nowego systemu gospodarowania odpadami
- Zasady selektywnej zbiórki odpadów komunalnych w Ciechanowie
- Odpady niebezpieczne. PSZOK. Dane teleadresowe
- Eko – dekalog świadomego konsumenta

## EKOLOGICZNIE - EKONOMICZNIE

*– oszczędzaj zasoby środowiska i własny portfel! .... 17*

- Cenne ciepło
- Droga energia
- Bezcenna woda
- Zrównoważony transport
- Czyste powietrze

## ZIELONE ZNACZY ZDROWE!

*– ekologicznie na co dzień .... 23*

- EKODom – naturalne środki czystości
- EKOKosmetyki – naturalne kosmetyki
- Slow Food i produkty lokalne
- Eko-znaki



## RADY NA ODPADY

– jak i dlaczego należy segregować odpady?

### Zmiany w systemie gospodarowania odpadami



W 2013 r. weszła w życie nowelizacja *Ustawy o utrzymaniu czystości porządku w gminach*, tzw. „ustawa śmieciowa”, która zobowiązuje gminy do odpowiedzialności za kompleksowy odbiór i zagospodarowanie nieczystości powstałych na jej terenie. Przede wszystkim gmina musi stworzyć odpowiednie warunki do wykonywania prac związanych z utrzymaniem czystości i porządku – czyli wyłonić firmę, która odbierze i zagospodaruje odpady mieszkańców. Ustawa ta narzuca także na gminy odpowiednie limity odzysku, które muszą zostać osiągnięte w kolejnych latach funkcjonowania systemu. Przykładowo, dla papieru, metali, tworzyw sztucznych i szkła poziom ten stanowić powinien co najmniej 50% do roku 2020. Dla porównania, w 2012 r. na jednego mieszkańca Polski przypadło 314 kg wytworzonych odpadów, z tego: 1% zutylizowano przez spalanie, 12% poddano kompostowaniu, 13% poddano recyklingowi, a aż 75% trafiło na składowiska. (źródło: [www.administrator24.info](http://www.administrator24.info)). Widać zatem, iż przed nami długa droga do osiągnięcia zakładanego celu, a kluczem do sukcesu jest zaangażowanie w selektywną zbiórkę wszystkich mieszkańców.



## Zasady selektywnej zbiórki odpadów komunalnych w Ciechanowie

Selektywna zbiórka odpadów prowadzona jest na terenie Ciechanowa już od wielu lat. Dzięki temu mieszkańcy są przyzwyczajeni do ekologicznego i oszczędnego gospodarowania odpadami. Dokumentem, który zawiera założenia dotyczące systemu zarządzania odpadami w gminie jest „Regulamin utrzymania czystości i porządku na terenie gminy Ciechanów” z 2013 r. Zarówno treść regulaminu, jak i bieżące informacje dotyczące odpadów w Ciechanowie, jak np. częstotliwość i harmonogram odbioru, znaleźć można na stronie internetowej urzędu gminy.

### Ogólne zasady segregacji

Odpady surowcowe, należy segregować i umieszczać w odpowiednio oznaczonych workach lub kontenerach. W Ciechanowie segregacja prowadzona jest w dwóch systemach, w zależności od rodzaju zabudowy: systemie u „źródła”, czyli workowym oraz w systemie „w sąsiedztwie”, czyli kontenery ustawione na terenie budownictwa wielorodzinnego.



## SZKŁO - worki i pojemniki koloru zielonego

### Co należy wrzucać do worków i pojemników:

- butelki szklane,
- słoiki.

### Czego nie należy wrzucać:

- szyb okiennych i samochodowych,
- szkła zbrojonego,
- luster,
- szkła kryształowego,
- naczyń żaroodpornych,
- żarówek i świetlówek,
- szklanych opakowań po środkach farmaceutycznych i chemicznych.

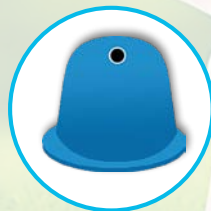


**UWAGA!** Nie należy wrzucać szkła stłuczonego i zabrudzonego.

## PAPIER I TEKTURA - worki i pojemniki koloru niebieskiego

### Co należy wrzucać do worków i pojemników:

- papier,
- tekturę,
- gazety,
- czasopisma,
- zeszyty,
- książki,
- prospekty reklamowe.







### Czego nie należy wrzucać:

- papieru foliowego, parafinowego, powlekanego tworzywami sztucznymi oraz gumą i tekstyliami,
- kalki maszynowej,
- opakowań wielomateriałowych typu Tetra Pak (kartony po płynnej żywności, np. mleko, soki),
- tapet,
- papierów ściernych,
- opakowań papierowych po chemikaliach, materiałach budowlanych i paszach.

**UWAGA!** *Makulatura nie może być mokra, a z papierem do pojemników nie mogą trafiać żadne zanieczyszczenia mechaniczne, chemiczne, czy mikrobiologiczne.*

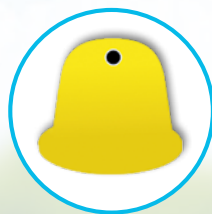
### TWORZYWA SZTUCZNE - worki i pojemniki koloru żółtego

#### Co należy wrzucać do worków i pojemników:

- butelki plastikowe typu PET,
- puszki metalowe i aluminiowe.

#### Czego nie należy wrzucać:

- folii i toreb z tworzyw sztucznych,
- butelek po kosmetykach i środkach czystości,
- zakrętek plastikowych,
- opakowań i butelek po olejach i smarach,
- opakowań po środkach chwasto- i owadobójczych,
- opakowań po lekach.



**UWAGA!** *Przed wyrzuceniem butelek należy zdjąć nakrętkę i zgnieć butelkę.*



## ODPADY ZIELONE - worki i pojemniki koloru brązowego

### Co należy wrzucać do worków i pojemników:

- trawę,
- chwasty,
- liście,
- gałęzie,
- nasiona,
- owoce.



### Czego nie należy wrzucać:

- odpadów kuchennych mięsnych,
- roślin porażonych chorobami grzybiczymi, bakteryjnymi i wirusami.

***UWAGA! Jeżeli istnieje taka możliwość to należy kompostować odpady we własnym zakresie (np. w przydomowym ogródku).***

## ODPADY ZMIESZANE

To takie odpady, które pozostają po posortowaniu wszystkiego, co można ponownie wykorzystać. Odpady te należy wrzucać do worka lub pojemnika na odpady zmieszane. Odpady zmieszane trafiają do sortowni odpadów, gdzie zostają poddane procesowi wysegregowania z nich odpadów, które mogą zostać poddane przetworzeniu. Pozostały balast trafia na składowisko odpadów.

### **ODPADY NIEBEZPIECZNE:**

Odpadów niebezpiecznych nie można wyrzucać do zwykłych śmietników, ponieważ stanowią duże zagrożenie dla zdrowia i życia ludzi i zwierząt, oraz dla środowiska



naturalnego. Odpady te wyróżniają takie cechy jak: toksyczność, zakaźny charakter, radioaktywność, czy łatwopalność. Wśród odpadów z tej grupy wyróżniamy m.in.:

- **przeterminowane leki** - należy przekazywać do punktów zbiórki zlokalizowanych na terenie aptek, których wykaz dostępny jest na stronie internetowej urzędu;
- **zużyte baterie i małowabarytowe akumulatory** - należy przekazywać do punktów zbiórki zlokalizowanych na terenie szkół, obiektów użyteczności publicznej, centrach handlowych, których wykaz dostępny jest na stronie internetowej urzędu. Baterie i akumulatory można także oddać do PSZOK-u;
- **zużyty sprzęt elektryczny i elektroniczny (ZSEE)** – przy zakupie nowego sprzętu tego samego rodzaju, stary można bezpłatnie pozostawić w sklepie, w którym dokonuje się nowego zakupu. Sprzęt można także pozostawić w punkcie serwisowym pod warunkiem, że naprawa przyjętego do punktu serwisowego sprzętu jest niemożliwa ze względów technicznych lub właściciel sprzętu uzna, że naprawa sprzętu jest dla niego nieopłacalna. ZSEE można także oddać do PSZOK-u.

## A CO ZROBIĆ Z POZOSTAŁYMI ODPADAMI?

Kłopotliwe odpady, każdy mieszkaniec Ciechanowa, może bezpłatnie oddać do Punktu Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych, w skrócie: **PSZOK**. Punkty Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych prowadzone są przez





Przedsiębiorstwo Usług Komunalnych Sp. z o.o. w Ciechanowie i funkcjonują w trzech miejscach:

**1. Punkt Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych**  
**ul. Gostkowska 83, Ciechanów**  
**czynny od poniedziałku do piątku w godz. 7:00-15:00.**

W PSZOK-u można oddać:

- opakowania z tworzyw sztucznych (PET),
- papier i tekturę,
- szkło opakowaniowe,
- metale,
- opakowania wielomateriałowe,
- zużyty sprzęt elektryczny i elektroniczny,
- zużyte baterie i akumulatory,
- zużyte opony.

**2. Składowisko w Woli Pawłowskiej**  
**czynne od poniedziałku do niedzieli w godz. 7:00-17:00.**

Oddać tu można:

- opakowania z tworzyw sztucznych (PET),
- papier i tekturę,
- szkło opakowaniowe,
- metale,
- opakowania wielomateriałowe,
- zużyty sprzęt elektryczny i elektroniczny,
- zużyte baterie i akumulatory,
- zużyte opony,
- meble i inne odpady wielkogabarytowe,
- odpady budowlane i rozbiórkowe,
- odpady zielone.

**3. Punkt Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych**  
**ul. Nadrzeczna 17, Ciechanów**  
**czynny od poniedziałku do piątku w godz. 8:00-16:30.**

W punkcie zbierane są meble i inne odpady wielkogabarytowe.



## Zero waste, czyli życie bez śmieci

Jedną z najbardziej aktualnych koncepcji dotyczących zrównoważonego gospodarowania odpadami jest „Zero waste”, czyli „Zero odpadów”. Dla jednych może stanowić idealistyczną wizję dalekiej przyszłości, a dla drugich wyzwanie do podjęcia od dziś. Na czym polega? „Zero odpadów” to podejście polegające tym, że wszystkie odpady mogą być ponownie wykorzystane. System ten sprawia, że minimalna ilość odpadów trafia na składowiska lub do spalarni. (źródło: *Zeszyty Politechniki Poznańskiej, 2013 r.*). Czy to jest możliwe? Wszystko wskazuje na to, że tak. Na świecie pojawia się coraz więcej doniesień na temat ludzi, którzy do minimum ograniczyli wytwarzanie odpadów. Przykładem może być pewna czteroosobowa rodzina z Kalifornii, która swoje śmieci z całego roku może zmieścić w słoiku. Oczywiście nie każdy z nas jest w stanie tak diametralnie zmienić swoje życie, ale warto wdrożyć kilka podstawowych zasad i zmodyfikować nawyki, aby zacząć postępować w sposób bardziej przyjazny środowisku.

Oto kilka prostych trików na ograniczanie wytwarzanych odpadów:

- zamień jednorazowe torebki foliowe na wielorazowe torby bawełniane lub drelichowe, albo kosz wiklinowy;
- kupując warzywa i owoce zapakuj je we własne wielorazowe plecione siatki materiałowe, zamiast jednorazowych foliówek;
- staraj się unikać kupowania produktów w opakowaniach plastikowych; lepsze dla środowiska są szklane, szczególnie zwrotne;



- zwracaj uwagę na opakowania zbiorcze, większe, dzięki temu wytworzysz mniej odpadów niż z kilku takich samych mniejszych produktów;
- spróbuj naprawić zepsutą rzecz, zanim ją wyrzucisz;
- oddaj niepotrzebne ubrania i przedmioty osobom potrzebującym, zamiast je wyrzucać.

## Segregacja odpadów w domu

Podstawą sukcesu procesu przetwarzania odpadów jest segregowania u źródła, czyli w naszych domach. Jeśli niestaranie posegregujemy surowce i np. papier ulegnie zafuszczeniu, to recykling zebranej makulatury nie będzie możliwy. Nadal jednak większość z nas nie sortuje odpadów, lub robi to pobieżnie, niwecząc tym samym pracę innych osób zaangażowanych w ten proces. Często wymówką dla niesegregowania odpadów jest pozorna trudność w aranżacji systemu segregacji odpadów w domu czy mieszkaniu. Nic jednak bardziej mylnego. Nawet w najmniejszym mieszkaniu, każdy powinien bez trudu wygospodarować przestrzeń, która pozwoli na łatwe i nieuciążliwe separowanie odpadów.

Po pierwsze, coraz więcej firm oferuje w swoim asortymencie systemy do odpowiedniego sortowania odpadów. Takie kosze mogą mieć postać kilkudzielnego pojemnika, z których każdy posiada osobną rączkę i umożliwia pojedyncze opróżnianie. Jeśli przeszkodę w zakupie tego typu rozwiązań stanowią wysokie koszty, wówczas można samodzielnie skompletować odpowiednią ilość koszy potrzebnej wielkości i wykorzystać zwykłe pojemniki na śmieci.



Zdarza się, iż utrudnieniem w aranżacji domowej segregacji jest brak miejsca w kuchni. Wówczas można pomyśleć o wyprowadzeniu z niej kosza do innego pomieszczenia. Najłatwiej jest przenieść kosz na papier i tekturę. Przy solidnej segregacji takie odpady nie wydzielają zapachów i nie powinny w żaden sposób zakłócać życia domowników. Makulaturę można gromadzić w zwykłym kartonie, który ozdobiony może stać się częścią wyposażenia pomieszczenia, lub składować w pustej szafce lub szufladzie.

W domu nie powinno także zabraknąć specjalnego miejsca lub pojemnika na odpady niebezpieczne, takie jak świetlówki, baterie, ZSEE czy przeterminowane leki. Należy pamiętać, aby najmłodszy domownik nie miał do niego dostępu, i przy najbliższej okazji wynieść zebrane odpady do specjalnych punktów zbiórki.

### **Czy wiesz, że:**

- ⇒ energia zaoszczędzona z recyklingu jednej szklanej butelki pozwala zasilić:
  - komputer przez 25 minut,
  - telewizor przez 20 minut,
  - zmywarkę do naczyń przez 10 minut;
- ⇒ z 450 plastikowych pudełek do proszku po praniu można wyprodukować trzyosobową ławkę parkową;
- ⇒ z 35 butelek PET można wyprodukować jedną bluzę z polaru;
- ⇒ dziennie każdy mieszkaniec Polski wytwarza 1 foliówkę, co oznacza iż każdego dnia wyrzucamy ok. 38 milionów plastikowych toreb.



## **Eko – dekalog świadomego konsumenta:**

1. Pamiętaj, aby na zakupy brać własną torbę z materiału lub koszyk.
2. Kupując warzywa i owoce zapakuj je we własne wielorazowe plecione siatki materiałowe, zamiast jednorazowych foliówek.
3. Zwracaj uwagę na opakowania produktów – staraj się unikać towarów wielokrotnie opakowanych i tworzyw sztucznych, lepsze dla środowiska są szklane, szczególnie zwrotne.
4. Ogranicz kupowanie produktów jednorazowych.
5. Zwracaj uwagę na opakowania zbiorcze, większe, dzięki temu wytworzysz mniej odpadów niż z kilku takich samych mniejszych produktów.
6. Sprawdzaj pochodzenie produktu – staraj się kupować produkty lokalne.
7. Kupuj produkty sezonowe – świeże owoce i warzywa wytworzone w regionie są smaczne i zdrowe.
8. Zwracaj uwagę na eko znaki – spróbuj kupować produkty wytworzone z surowców wtórnych i takie, które zostaną poddane recyklingowi.
9. Segreguj odpady – tylko odpady wyrzucone do odpowiedniego kosza mają szansę zostać poddane recyklingowi.
10. Ogranicz konsumpcję – kupuj towary niezbędne, staraj się nie ulegać reklamom produktów, które nie są Ci potrzebne.
11. Oddaj niepotrzebne ubrania i przedmioty osobom potrzebującym, zamiast je wyrzucać.





## EKOLOGICZNIE - EKONOMICZNIE

*– oszczędzaj zasoby środowiska i własny portfel!*

### Ekologicznie - ekonomicznie

O nasze środowisko należy dbać, o tym wie każdy. Eko - nawyki pozwalają nie tylko na racjonalne gospodarowanie i oszczędzanie zasobów, to również korzyść dla naszego portfela, którą możemy realnie odczuć stosując poniższe wskazówki!



### Cenne ciepło

Czy wiesz, że aż 40% energii produkowanej w Europie konsumują domy! Właściwa termoizolacja naszych mieszkań sprawi, że będą one cieplejsze, a co za tym idzie, tańsze w ogrzewaniu i bardziej komfortowe dla mieszkańców. Obniżenie temperatury już o 1°C uzyskane poprzez właściwą izolację ścian, dachu i podłogi to obniżenie kosztów ogrzewania o około 5%. Poprawiając parametry cieplne budynku redukujemy również problem, jakim jest niska emisja, czyli nadmiar uwalnianych do atmosfery zanieczyszczeń tj. dwutlenek węgla, dwutlenki siarki, azotu, tlenek węgla, sadzy i rakotwórczych węglowodorów.

Należy pamiętać, że organizm człowieka funkcjonuje lepiej w niższej temperaturze, a przy tym wolniej się starzeje. Optymalna temperatura w pomieszczeniach to 21 – 22°C. Obniżajmy temperaturę w pomieszczeniach na noc oraz w czasie, kiedy nikogo nie ma w domu o kilka stopni. Kiedy jest chłodniej lepiej się śpi, a ogrzewanie zużywa mniej energii elektrycznej. Dodatkowo pamiętaj, żeby podczas wietrzenia pomieszczeń zamknąć dopływ ciepła. Zastanianie grzejników zastaną bądź meblami to utrata do 40% energii.



## Droga energia

Czy potrafimy wyobrazić sobie nasz dzień bez użycia energii elektrycznej? Raczej nie. W domu lub pracy mamy wiele urządzeń zasilanych energią elektryczną. Jedne z nich pracują bez przerwy, 24 godziny na dobę, inne są włączane kilka razy dziennie bądź okazjonalnie, co jakiś czas. Należy pamiętać, że wszystko co podłączamy do prądu pobiera energię elektryczną więc praca każdego z tych urządzeń kosztuje.



Inwestycja w sprzęt AGD i RTV z energooszczędnym symbolem A++ , zwróci się już po roku w rachunkach za prąd. Np. energooszczędna lodówka zużywa mniej energii niż standardowa, a wyposażona w systemy automatycznego usuwania szronu i wilgotności, pozwala oszczędzić dodatkowo do 20% energii elektrycznej. Sprawność działania poprawia również umiejscowienie jej w pewnej odległości od kuchenki czy piekarnika, miejscu nie nasłonecznionym.

Uruchamianie takich urządzeń jak pralka czy zmywarka tylko przy pełnym załadunku to oszczędność energii elektrycznej i wody. Pamiętaj, że podczas prania nie trzeba stosować najwyższej temperatury czy ilości obrotów bębna, aby pranie było czyste.

Podgrzewanie posiłków w mikrofalach jest zdecydowanie szybsze, ale na pewno nieekonomiczne, marnujemy w ten sposób dużo energii. Płyta indukcyjna sprawnie wykorzystuje aż 90% energii, w przypadku, gdy elektryczna lub żeliwna jedynie 55%. Dopasowanie wielkości garnków do wielkości płyty grzewczej ma również znaczenie przy zużyciu energii. Zakłada się, że garnek powinien być o 2 cm mniejszy niż średnica powierzchni grzejącej

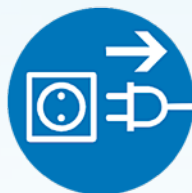


na kuchence. Warto pamiętać o gotowaniu przy użyciu pokrywek, pozwoli to na szybsze zagotowanie potrawy, a co za tym idzie mniejsze zużycie energii.

Korzystając z piekarnika, warto wyłączyć go na kilka minut przed upływem czasu przygotowania potrawy, temperatura w nim i tak utrzyma się na odpowiednim poziomie przez pewien czas.

Coraz częściej w naszych kuchniach goszczą czajniki elektryczne, warto pamiętać aby gotować w nim tylko tyle wody ile w danym momencie potrzebujemy.

Największym „złodziejem” energii elektrycznej są urządzenia z włączoną funkcją stand-by, czyli czuwania. Czy wiesz, że moc sprzętu w czasie czuwania waha się od 0,5W do 35W? zrezygnowanie z tej funkcji nie kosztuje nas wiele wysiłku,



a w skali roku to duża oszczędność dla budżetu domowego. Dobrym rozwiązaniem tej sytuacji jest korzystanie z listw zasilających do których możemy podłączyć urządzenia i kiedy z nich nie korzystamy, po prostu wyłączmy wszystkie odbiorniki energii elektrycznej jednym przyciskiem na listwie zasilającej. Niektóre urządzenia są wyposażone w dodatkową funkcję oszczędzania energii jaką jest automatyczne wyłączenie sprzętu po określonym czasie, warto z niej korzystać.

Czy wiesz, że cena prądu różni się w ciągu dnia? Warto podłączać urządzenie przez wyłączniki czasowe i ustawiać ich czas pracy w godzinach, kiedy prąd jest tańszy. Ma to zastosowanie nie tylko do pomp czy grzałek, ale warto wtedy również ładować komórki, laptopy. Pamiętaj jednak o wyciągnięciu ładowarki z gniazdka elektrycznego po naładowaniu urządzenia. Nawet po naładowaniu sprzętu,



często pobiera on jeszcze prąd w niewielkiej ilości, ale zawsze generuje to pewne koszty.

Czy wiesz, że nawet podczas prasowania możesz oszczędzić prąd? Wystarczy prasować więcej rzeczy za jednym razem, ponieważ kiedy żelazko się rozgrzeje, na podtrzymanie temperatury zużyje o wiele mniej energii niż na wielokrotne rozgrzewanie i wychładzanie.

Najwięcej energii elektrycznej zużywamy jednak do oświetlenia pomieszczeń. Warto zrezygnować z oświetlenia rozproszonego, gdyż pozwala ono wykorzystać jedynie połowę emitowanego światła. Używaj oświetlenia punktowego! W ciągu dnia jak najwięcej korzystaj ze światła naturalnego, jest to nie tylko oszczędne, ale przede wszystkim zdrowe dla twojego organizmu! Nie można zapomnieć o zastosowaniu żarówek energooszczędnych. Często cena ich zakupu jest droższa od tradycyjnych, ale warto jednak w nie zainwestować, ponieważ żarówki energooszczędne mają znacznie dłuższą żywotność i zużywają znacznie mniej energii od swoich tradycyjnych poprzedniczek.

## Bezcenna woda



Ekologia zaczyna się od mycia zębów i rąk! Mycie rąk w misce lub umywalce z korkiem, a nie pod bieżącą wodą, która płynie i płynie zwłaszcza w czasie namydlenia to bardzo duża oszczędność wody. Do tego woda do mycia zębów w kubku i dzięki temu możemy zaoszczędzić do 10 litrów dziennie!

Aby codziennie oszczędzać wodę, warto poczynić inwestycje w sprzęt np. baterie bądź prysznic z wmontowanym peralotorem, czy reduktorem przepływu. Dobrym



rozwiązaniem jest również blokada prysznica przy określonej temperaturze, co pozwala zmniejszyć zużycie gorącej wody.

Zainstalowanie spłuczki z ograniczeniem zużycia wody bądź funkcją stop, dzięki której w dowolnym momencie zatrzymać spłukiwanie to znacząca oszczędność zużycia wody.

Warto pomyśleć o wykorzystaniu wody deszczowej np. do podlewania roślin bądź sprzątania, pozwoli to zmniejszyć zużycie wody nawet o 20%.

## Zrównoważony transport

Czy zastanawiałeś się kiedyś, jak twoje codzienne przemieszczanie się z domu do pracy lub szkoły wpływa na jakość powietrza i twojego portfela? Większość podróży odbywamy za pomocą samochodu generując spaliny, tracąc czas i pieniądze stojąc w korkach. Rozwiązaniem dla tej sytuacji może być zrównoważony transport!



Komunikacja miejska, czyli autobusy i tramwaje, zazwyczaj nie stoją w korkach, mają wyznaczone pasy ruchu drogowego. Bilet miesięczny jest często zdecydowanie tańszy niż koszt paliwa. Dodatkowo decydując się na jazdę komunikacją miejską przyczyniasz się do ograniczenia emisji spalin do atmosfery! Z tej perspektywy najbardziej pożądanym środkiem transportu zarówno dla nas jak i dla środowiska jest rower. Dzięki niemu zadbamy nie tylko o środowisko, ale również o naszą kondycję. Warto pielęgnować w sobie nawyk chodzenia pieszo jeżeli mamy do przebycia krótki



dystans. Przy naszym coraz bardziej siedzącym trybie życia to znakomity sposób na cieszenie się dłużej sprawnością fizyczną i zachowaniem odpowiedniej kondycji!

Czy słyszeliście o carpoolingu? To nic innego jak grupowe dojazdy do pracy lub szkoły jednym samochodem. Jest to niezwykle ekologiczny sposób przemieszczania się, nie generujemy tylu spalin, ile wówczas, gdyby każdy z pasażerów jechał indywidualnie. Ponadto koszt takiej podróży jest znacznie mniejszy, bo rozkłada się na większą ilość pasażerów. O ile luźniej byłoby na drogach gdyby każdy kierowca wiozł ze sobą pasażerów!

## Czyste powietrze

Bez czystego powietrza nie można żyć zdrowo. Niestety coraz częściej oddychamy powietrzem zanieczyszczonym gazami i pyłami, które powodują liczne choroby np. astmę, alergię, choroby układu krwionośnego, nowotwory. Najpoważniejszymi zagrożeniami dla powietrza w dużych aglomeracjach miejskich są: przemysł, transport samochodowy oraz palenie śmieci w domach jednorodzinnych i kamienicach.

Warto uzmysłwić sobie, że każdy z nas ma wpływ na jakość powietrza, którym oddycha, poprzez zmniejszenie emisji szkodliwych zanieczyszczeń oraz podejmując działania zwiększające powierzchnię terenów zielonych wokół nas. Sadzenie drzew, tworzenie skwerów, ogrodów społecznych i terenów zielonych pomaga zwiększyć ilość tlenu i zmniejszyć obecność dwutlenku węgla. Jedno drzewo rosnące w mieście przetwarza 28 kg pyłów, a w czasie letnich upałów daje cień i chłód, zatrzymuje wilgoć.



## ZIEŁONE ZNACZY ZDROWE!

*- ekologicznie na co dzień*

### EKOdom

Pasty, płyny, proszki, odświeżacze, wybielacze, nabyłyszczacze..., lista różnych rodzajów środków czystości może przyprawić o zawrót głowy. Ich skład chemiczny doprowadza natomiast do ruiny nasze środowisko. Detergenty zawarte w chemicznych środkach czystości trują nie tylko środowisko, ale i nas samych. Czy istnieje zatem metoda na czysty dom bez użycia super-hiper-bang-bang pogromców brudu?



Owszem: proste, tanie i bezpieczne środki pochodzące z natury, z powodzeniem stosowane przez nasze babcie.

Dlaczego nie lubimy detergentów?

Najbardziej szkodliwym składnikiem detergentów są fosforany, które w przyrodzie powodują zakwity wód i zmniejszenie ilości tlenu w wodzie. Nadmiar fosforanów ma również negatywny wpływ na zdrowie ludzi i zwierząt, powodując niewydolność nerek, nowotwory i alergie.

### Naturalne środki czyszczące



Zanim ciocia z Ameryki przysłała „wybielacz nad wybielacze”, nasze babcie używały ekologicznych, tanich i bardzo skutecznych środków czyszczących, tj. soda, ocet i cytryna. Przy tym należy nadmienić, że środki te są całkowicie bezpieczne dla nas, naszych dzieci i środowiska.



**Soda oczyszczona** - czyści i usuwa zapachy, zmiękcza wodę, jest doskonałym środkiem do szorowania. Do kupienia w każdym sklepie spożywczym, aptece i Internecie (Soda 1 kg - 5 zł).

**Ocet** - doskonale usuwa tłuszcz i kamień. Dostępny w każdym sklepie spożywczym (Ocet 0,5 l - 3 zł).

**Kwasek cytrynowy** - usuwa tłuszcz i kamień, odświeża. Dostępny w każdym sklepie spożywczym (Kwasek cytrynowy 20 g - 1 zł).

**Mydło roślinne** - doskonale czyści i zmiękcza, całkowicie biodegradowalne. Dostępne w drogeriach, aptece i Internecie w formie płynnej, płatków i kostek. Polecamy szczególnie te bez dodatkowych barwników i zapachów (Mydło roślinne kostka - 4 zł).

**Boraks** - czyści, dezynfekuje, zmiękcza i usuwa zapachy. Dostępny w sklepach i drogeriach na półkach ze środkami piorącymi, w aptece i Internecie (Boraks 1 kg - 8 zł).

**Naturalne olejki eteryczne** - posiadają właściwości antibakteryjne i antywirusowe. Dodatkowo odświeżają i nadają przyjemny zapach. Polecamy jako dodatek do naturalnego środka czyszczącego np. sody oczyszczonej. Rozcieńczone w wodzie z sodą świetnie sprawdzają się jako płyn do płukania tkanin. Do kupienia w każdej aptece i drogerii (Olejki eteryczne 12 ml - 6 zł).

## Receptury na domowe środki czystości

A więc do dzieła! Za dosłownie parę złotych można skomponować własny płyn do zmywania podłóg w ulubionym aromacie (dolewając na około 1 litr wody 10 kropli ulubionego naturalnego olejku eterycznego - wzmocni nie tylko walory zapachowe ale i oczyszczające).





- **Środek do czyszczenia płytek ceramicznych i podłóg**  
1/4 szklanki octu  
3,5 l ciepłej wody  
10 kropeł ulubionego naturalnego olejku eterycznego
- **Środek do czyszczenia łazienek (umywalki, fugi, wanny)**  
1/2 szkl. sody oczyszczonej  
2-3 łyżki mydła w płynie
- **Środek do mycia szyb**  
2 łyżeczki octu  
1 litr ciepłej wody lub 2 łyżeczki boraksu  
3 szkl. wody
- **Płyn do prania**  
1/3 szkl. sody  
1,5 szkl. mydła w płynie

Domowe środki czystości można sporządzić w większych ilościach zachowując odpowiednie proporcje. Polecamy przechowywać je w szklanych pojemnikach, które nie będą reagowały z zawartością. Ta praktyka ma dodatkowy plus: ograniczamy wytwarzanie odpadów i wykorzystujemy powtórnie puste pojemniki.

### **PRAKTYCZNE RADY:**

- Naczynia po rybie umyj zimną wodą z mydłem roślinnym.
- Naczynia ze stali nierdzewnej czyść sokiem z cytryny.
- Osad z kawy i herbaty z kubków usuniesz pastą z sody (soda oczyszczona rozpuszczona w kilku kroplach wody).
- Kamień w czajniku zniknie po ugotowaniu w nim wody z octem.



## EKOkosmetyki

Każdego dnia używamy różnego rodzaju preparatów kosmetycznych, nie zastanawiając się nawet z czego są one zrobione. Tymczasem wiele substancji używanych do produkcji kosmetyków działa niekorzystnie na skórę, jak również na cały organizm. Syntetyczne przeciwutleniacze, substancje zapachowe, barwniki, parabeny, konserwanty i silikonu powodują alergie, egzemy a nawet nowotwory. Jeśli nawet nie wywołają choroby w krótkim czasie, substancje te uwrażliwiają skórę i powodują jej szybsze starzenie. Dlatego warto stworzyć własne kosmetyki w myśl ekozasady: nie smaruj ciała niczym, czego by się nie dało zjeść.

Poniżej proponujemy kilka doskonałych receptur:

- **Peeling cukrowy/solny do ciała**  
0,5 szkl. cukru trzcinowego lub soli morskiej  
5 łyżek oleju kokosowego
- **Peeling owsiany do twarzy**  
3 łyżki płatków owsianych  
1 łyżeczka miodu  
sok z połówki cytryny
- **Nawilżająca maseczka do twarzy**  
1 banan  
1 awokado  
2 łyżki jogurtu naturalnego
- **Olejek do demakijażu**  
5 łyżek oleju z awokado  
3 łyżki oleju ze słodkich migdałów
- **Maseczka do włosów**  
3 łyżki oleju kokosowego  
1 łyżka oleju z róży





## Slow Food i produkty lokalne

Rosnąca świadomość konsumentów wprowadziła modę na Slow Food oraz poszukiwanie produktów dobrej jakości. To bardzo pozytywny trend, bowiem nic nie smakuje tak dobrze i nic tak nie służy naszemu zdrowiu, jak produkty lokalne i ekologiczne. Warto przyswoić zasady Slow Food!

**Slow Food** - to ogólnoświatowy ruch promujący tradycyjną, regionalną i zdrową kuchnię. Slow Food to również sposób, w jaki patrzymy na jedzenie: produkty dobrej jakości, produkty regionalne, lokalne i sezonowe, tradycyjne metody produkcji.

Najwyższy czas by przyswoić sobie zasady Slow Food. Wszyscy wiemy, że spożywane w pośpiechu, wysokoprzetworzone potrawy nie służą naszemu zdrowiu, a jest wręcz odwrotnie. Jedzenie ma przecież dostarczać nam wszystkich niezbędnych składników mineralnych i witamin. Nie zabijajmy się

powoli żywnością, która jest naszpikowana chemią. Korzystajmy z bogactw wielu potraw. Posiłki mają być spożywane powoli, byśmy mogli delektować się każdym kęsem, co także jest ważne dla naszego zdrowia. Celebryjmy posiłki w rodzinnym gronie, jest to bardzo ważne dla naszej rodziny. Zwolnijmy tempo naszego życia, a zobaczymy korzyści na wielu płaszczyznach.

Poniżej kilka slowfoodowych przepisów popularnych potraw kojarzonych z przetworzonym jedzeniem.

- **Jarmużowe chipsy**

- kilka dużych liści jarmużu,
  - oliwa

- przyprawy: curry, czosnek, papryka, kminek, sól.





Jarmuż należy porwać na mniejsze kawałki i powycinać grubsze łodyżki. Liście wymieszać z oliwą i ulubionymi przyprawami. Upiec w piekarniku w temp 140 C przez ok.10 minut. Można też zrobić sos na bazie nerkowców (zmiksować orzechy z curry i mlekiem ryżowym) do maczania listków.

- **Frytki**

2 duże bataty,  
oliwa,  
tymianek, sól,  
kaszka kukurydziana,  
mielone orzechy laskowe.

Bataty obieramy i kroimy w paseczki. Kaszkę kukurydzianą oraz orzechy mieszamy i dodajemy do oliwy. Ziemniaki obtaczamy w przygotowanej mieszance i wykładamy na papier do pieczenia. Pieczemy w temp. 180 C do zarumienienia.

- **Wrap**

papier ryżowy,  
kapusta czerwona (poszatkowana),  
ogórek,  
łodyga selera naciowego,  
1/2 papryki,  
szczypiar,  
marchewka,  
kostka tofu,  
awokado, czosnek, sok z cytryny,  
sól, pieprz,  
sezam (czarny),  
kielki.



Warzywa pokroić w słupki. Rozgnieść z awokado i wymieszać z sokiem z cytryny i czosnkiem. Namoczyć papier ryżowy i rozsmarować na nim awokado. Ułożyć słupki warzyw, posypać przyprawami i czarnym sezamem, dołożyć kielki i zawijać.



## EKO-znaki

Znaki ekologiczne to symbole, których umieszczenie na opakowaniu ma na celu poinformowanie klienta o tym, że jest to produkt przyjazny dla środowiska i dla niego samego. Poniżej prezentujemy te, które najczęściej możemy spotkać na opakowaniach. Warto je znać i świadomie kupować.



### Znak Światowej Organizacji Sprawiedliwego Handlu

Znak Światowej Organizacji Sprawiedliwego Handlu – zrzeszenia organizacji Sprawiedliwego Handlu, reprezentujących zarówno producentów z krajów rozwijających się, jak i dystrybutorów, organizacji promocyjnych i producentów gotowych produktów z krajów wysokorozwiniętych, które są w 100% poświęcone idei Fair Trade i przyjęły Kartę Zasad Sprawiedliwego Handlu.



### Znak ekologiczny

Oficjalny znak ekologiczny w Polsce dla produktów przemysłowych polskich i zagranicznych, które nie powodują negatywnych skutków dla środowiska naturalnego oraz spełniają szereg kryteriów odnoszących się do ochrony zdrowia, środowiska oraz ekonomicznego wykorzystania zasobów.



### EKOLAND

To znak ekologiczny nadawany produktom spożywczym i oznacza, że produkcja odbywała się w sposób przyjazny dla środowiska, bez użycia nawozów mineralnych, z zachowaniem naturalnego obiegu substancji w przyrodzie.



### Rolnictwo ekologiczne

Gwarantuje, że produkt spełnia wymogi oficjalnego nadzoru, pochodzi bezpośrednio od producenta lub został przygotowany w zamkniętym opakowaniu oraz zapewnia, że przynajmniej 95% składników produktu zostało wyprodukowane metodami ekologicznymi.





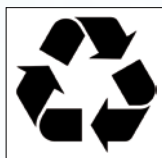
### **Zielony punkt**

To informacja, że producent wniósł wkład finansowy w budowę i funkcjonowanie systemu recyklingu i odzysku odpadów polskiej organizacji Rekopol Organizacja Odzysku S.A.



### **Fairtrade**

Międzynarodowy znak FAIRTRADE przyznawany jest przez organizacje zrzeszone w Fairtrade Labeling Organizations International FLO. Umieszczany jest na towarach importowanych takich jak: banany, kakao, kawa, miód, przyprawy, ryż. Celem znakowania jest troska m.in. o pracowników z krajów ubogich i standardy ekologiczne.



### **Recykling**

Opakowanie nadaje się do recyklingu.



### **Nie testowano na zwierzętach**

Produkt nie testowany na zwierzętach. Umieszczanie tego oznaczenia na opakowaniach nie jest poprzedzone weryfikacją bądź certyfikacją.



### **Ecocert**

Certyfikat dla kosmetyków przyznawany przez niezależną organizację z Francji. Nakłada surowe standardy takie jak: zakaz stosowania składników GMO, zakaz testowania końcowego produktu na zwierzętach, zakaz stosowania syntetycznych substancji zapachowych i barwiących, zakaz stosowania sztucznych tłuszczów, olejów, silikonów, parafiny i innych substancji uzyskiwanych przy destylacji ropy naftowej.



### **Energy Star**

Energy Star otrzymują produkty takie jak: RTV, AGD, sprzęt biurowy, ogrodniczy, urządzenia klimatyzacyjne, wyróżniające się energooszczędnością.



## Zielone Płuca Polski

Znak ten nadawany jest przedsiębiorstwom oraz instytucjom prowadzącym działalność na obszarze „Zielonych Płuc Polski” zgodnie z zasadami zrównoważonego rozwoju.



## Rolnictwo ekologiczne

Gwarantuje, że produkt spełnia wymogi oficjalnego nadzoru w zakresie przepisów dotyczących rolnictwa ekologicznego, pochodzi bezpośrednio od producenta lub jest sprzedawany w zamkniętym opakowaniu. W przypadku produktów wieloskładnikowych przynajmniej 95% składników produktu zostało wyprodukowane metodami ekologicznymi.



## FSC

FSC oznacza zgodność z zasadami zrównoważonego leśnictwa: FSC „Czyste” (FSC Pure) – 100% surowca certyfikowanego; FSC „Mieszane” (FSC Mixed Sources) – min. 70% surowca certyfikowanego; FSC „z Recyklingu” (FSC Recycled) – min. 85% surowca z recyklingu. Dotyczy drewna i papieru, a więc także opakowań, dlatego nie odnosi się do ich zawartości.



## Rainforest Alliance

Odnosi się do zgodności z zasadami zrównoważonego rozwoju: w przypadku drewna i papieru zasady analogiczne jak dla FSC, w przypadku produktów spożywczych (takich jak np. kawa, herbata, banany) co najmniej 50% partii towaru pochodzi z certyfikowanych upraw.



## MSC

Certyfikat przyznawany przez inicjatywę wielostronną Marine Stewardship Council. Mogą otrzymać go produkty, które spełniają zasady zrównoważonego rybołówstwa, a więc przyjaznego ekosystemom i bezpiecznego dla populacji zwierząt. Ryby muszą być poławiane tak, aby nie zagrażało to ich populacji, ani też populacji żadnego innego gatunku.





Publikacja dofinansowana przez  
Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska  
i Gospodarki Wodnej w Warszawie,  
[www.wfosigw.pl](http://www.wfosigw.pl)



Wojewódzki Fundusz  
Ochrony Środowiska  
i Gospodarki Wodnej  
w Warszawie