

Tisztelettel Köszöntöm a Kedves Olvasót!

## MARADJUNK OTTHON!

„Érdekes lenne megkérdezni az utca emberét, hogy szerinte mi a mai kor három legnagyobb problémája. Valószínű, hogy szinte mindenki említene a természeti gondokat, de ha visszakérdeznénk, hogy mit tesz ezek ellen, akkor gyanítom, csak hümmögne, hogy lényegében semmit. Szerintem a környezetvédelem nemhogy top három, hanem a legfontosabb. Hiába oldunk meg sok mindent a világban, ha egyénileg nem foglalkozunk a bolygónk védelmével, egyszer mindennek vége lesz. Hatalmas a felelősségünk!” Máté Bence



Azért gondoltam, hogy ezzel a témával is ismerkedjünk, mert a család összetartását tudja elősegíteni, ha figyelünk az apró, benne rejlő részletekre.

## Fogalmak

### Környezetvédelem

Olyan céltudatos, szervezett, intézményesített emberi (társadalmi) tevékenység, amelynek célja az ember ipari, mezőgazdasági, bányászati tevékenységéből származó káros következmények kiküszöbölése és megelőzése az élővilág és az ember károsodás nélküli fennmaradásának érdekében.

## **Természetvédelem**

A természetvédelem az élőlények, természetes életközösségek, élőhelyek a természetes és természetközeli területek, valamint a természeti táj megőrzésére hivatott társadalmi tevékenység megjelölésére szolgáló fogalom

## **Fenntartható fejlődés**

Olyan fejlődési folyamat, ill. szervezési elv, ami „kielégíti a jelen szükségleteit anélkül, hogy csökkentené a jövő generációk képességét, hogy kielégítsék a saját szükségleteiket.

## **Biodiverzitás**

Biodiverzitás - az élővilág sokfélesége. A fogalom több szinten értelmezhető, egyaránt jelenti a Földön előforduló élőhelyek sokféleségét, a fajok összességét, a fajok belüli genetikai változatosságot (nézzük csak meg, hányféle alma van), de egy kisebb területen belül is értelmezhető, pl. a Kárpát-medence biológiai sokfélesége, vagy akár egy kerti tó biodiverzitását is vizsgálhatjuk.

## **Ökológiai lábnyom**

Az ökológiai lábnyom megmutatja, hogy a populáció bizonyos részének (ami lehet egy ember vagy egy egész ország is) mennyi ivóvízre, termőföldre, és tengervízre van szüksége ahhoz, hogy önmagát el- és fenntartsa.

## **Ökoszisztéma**

Ökoszisztéma alatt értjük élőlények és élettelen környezetük teljes kapcsolatrendszerét, mely nyílt rendszer, de bizonyos mértékű önszabályozásra képes.

## **E-számok**

Az Európai Unióban engedélyezett egyes élelmiszer-adalékanyagok kódjai. Ezek színezékek (100-181), tartósítószer (200-297), antioxidánsok (300-386), sűrítőanyagok, stabilizátorok és emulgeálószer (400-495), savanyúságot szabályozó anyagok és csomósodást gátló anyagok (500-585), ízfokozók (600-671), antibiotikumok (700-772), egyéb (ezek: viaszok, szintetikus mázak, vegyes adalékok, gázok, édesítők, habosító anyagok: 900-999), és kiegészítő anyagok (1105-1510).

„Ezen a világon mindenki kölcsönkapott levegőt szív.” Rachel Lippincott

## Teendők

A háztartásban keletkező szemét szelektálása ma már természetes, hiszen külön zacskóba kell tenni, és ezen módon szállítják el a kommunális hulladékot, a zöldhulladékot, konténerben gyűjtik az üveget és a papírt. Ha az irányelv mentén gondolkodunk a szemétről, akkor a szemetet újrahasznosítják, és kevesebb káros anyag keletkezik a világban.

Ennek megfelelően nézzenek körül a háztartásban. Mennyi nejlonzacskó van otthon? Ezekről már tudjuk, hogy 500-600 év alatt sem bomlanak le, az élő szervezet számára veszélyes (nem ürül ki, inkább gyűlik). Praktikus oldala tagadhatatlan, viszont a bevásárlás területén tudnánk nélkülözni a következőképpen:

- ❖ a boltba a zöldségeket előre kikészített műanyag zacskókba szedi a vásárló. Mi ezen változtatunk: biztosan akad otthon függöny, amit eltettünk („...jó lesz még valamire...”). ebből a függönyből varrjunk zsákokat (a tornazsákhoz tudnám hasonlítani), ezeket a boltban elővesszük, és belerakjuk az aktuális zöldségfélét. A zacskó könnyen mosható, nem foglal sok helyet a kézitáskában, így mindig kéznél van. A varrása családi programnak is kiváló;

- ❖ a vásárlás is legyen tudatos. Otthonról listával induljunk el és ettől nem térjünk el, persze, amit nem kaptunk, helyettesítsük. Legyen heti és havi bevásárlás. Akkor vegyük meg az árut, ha valóban szükségünk van rá, ezzel kapcsolatban beszéljünk barátokkal, cseréljünk nézetet;

- ❖ a szavatossági időt minden áru esetében ellenőrizni kell;

- ❖ vásároljunk utántöltő kiszerezést;

- ❖ a megvásárolt terméket az általunk megvarrt bevásárló táskában vigyük haza, ezzel is csökkentjük a szemét mennyiségét. Ezt is magunk készíthetjük, bármilyen erősebb szövésű anyagból. Barátainkat is ajándékozzuk meg a színes táskákkal! A neten található a megoldásra ötlet;

- ❖ lehetőleg helyben, vagy a közelben megtermelt terméket vásároljunk.

Ha komolyabban vesszük a környezettudatosságot, akkor az esővíz hasznosításán is lehet gondolkodni.

A gyerekekkel is megoldható a csíráztatás. Egész évben ízletes vitaminforrás.

A gyerekek folyamatosan nőnek, ennek megfelelően a szekrény egy idő után kicsi lesz. Ilyenkor egy új szerkény a megoldás!? A kinőtt ruhák szelektálása időigényes ugyan, de felszabadul a hely, ahová az új, nagyobb méretű ruhák beférnek.

A komposztálás is hasznos. Ebbe a lenyírt fű, falevelek, zöldséghéjak, tojáshéj, kávézacc, használt teafilter is bekerül.

Keressük a boltokban a környezetbarát termékeket. Ma már széles választék áll rendelkezésre.

Vásárlási szempontok:

- ❖ minél kevesebb vegyi anyagot tartalmazzon a szer;
- ❖ újra feldolgozott legyen;
- ❖ hulladékként is újrahasznosítható legyen;
- ❖ lehetőleg helyi termék legyen (nem külföldről behozott áru);
- ❖ lehetőleg papír legyen a csomagolás.

## **E-számok**

Ezek adalékanyagok kódjai. Ezeket az EU engedélyezte.

Minden E-szám káros az egészségre, nem minden adalékanyagnak van E-száma, a bio termékekben nincs adalékanyag.

Vannak egészséges és kevésbé káros adalék anyagok, amikről pontosan az interneten tájékozódhatnak.

## **Fontos**

Figyelni kell arra, hogy a termékért fizessünk, ne a csomagolásért!

A háztartásba óhatatlanul is bekerül a nejlonzacskó. Ezek háztartáson belüli újrahasznosítása is fontos. Ha mindenki így csinálná, naponta több millió „zacskóval” kevesebb terhelné Földünket.

Beszéljünk a háztartási gépek energiaosztályba sorolásáról: ezek figyelembevételével vásároljunk. Az energiafogyasztás mértéke csökken, ami a számlán mérhető.

Törekedni kell a vegyszermentes háztartás felé!

Lehetőség szerint az otthon elkészített szendvicset egye a gyermek napközben. Az biztos, hogy a megfelelő mennyiségű és minőségű alapanyag lesz benne!

A Cola Light messze nem olyan egészséges ital, mint ahogyan azt a sportszponzorálások sugallják. Inkább egy aggodalomra okot adó koktél: idegmérgek és potenciálisan rákkeltő anyagok egyvelege.



„A Black Friday, a fekete péntek mutatja meg a fehér karácsony igazi arcát: amikor elkezdik csúcsra járatni a bolygófogyasztást, mint ünnepet. Pedig a legjobb ajándék nyilván az lenne a Földnek, ha nem vennék semmit: ha legfeljebb saját készítésű ajándékokat adnánk szeretteinknek, és a vásárlásra pazarolt időt is rájuk fordítanánk.” Kardos Gábor

Gondolataikat továbbra is várom!

Elérhetőség: [pszichogalgaheviz.2020@gmail.com](mailto:pszichogalgaheviz.2020@gmail.com)

**Vigyázzunk magunkra és a hozzánk közelállókra!**

Folytatjuk!