

A környezettudatos életmód korántsem olyan nehezen alkalmazható, mint azt sokan gondolják. Cikkünkben 50 ökotudatos, gyakorlatias tippet ismerhetsz meg!

A környezettudatos életmód korántsem olyan nehezen alkalmazható, költséges és sok lemondással járó, mint azt sokan gondolják. Ennek pont az ellenkezője igaz, sokszor az ökotudatos döntések pénz megtakarítással és a komfortszint növekedésével járnak. Cikkünkben 50 ökotudatos, gyakorlatias tippet ismerhetsz meg!

Mi az a környezettudatos életmód?

A környezettudatos életmód célja a hétköznapok során generált ökológiai lábnyom csökkentése. Olyan szokások és viselkedések összessége, melyek a környezeti fenntarthatóságot támogatják. Közös ezekben a szokásokban az energiafelhasználás és hulladéktermelés mérséklésére való törekvés.

A környezettudatos életmódot folytató személyek vásárlói döntéseik során ökológiai szempontokat is mérlegelnek. Ilyen lehet például a termék csomagolása, a termék előállításának környezeti terhe és újrahasznosíthatósága.

Az alábbiakban 50 ökotudatos, gyakorlatias tippet ismerhetsz meg, amelyeket akár a saját életedben is alkalmazhatsz!

Környezettudatos életmód: 50 gyakorlatias tipp

15 TIPP A KÖRNYEZETTUDATOS KÖZLEKEDÉSHEZ ÉS UTAZÁSHOZ

1. Ha teheted, válassz tömegközlekedési eszközöket az autó helyett!
2. Ha módodban áll, válassz biciklit, gördeszkát, vagy egyéb alacsony ökológiai lábnyomú járművet az autó helyett!
3. Nincs kedved megizzadni a kerékpározás miatt, vagy nem praktikus kis távolságra a biciklit választani? Próbáld ki az elektromos rollereket! Az e-rollerek környezeti terhelése csekély az autókhoz képest. További előnyük a gyorsaság és a használat élvezetessége.
4. Elkerülhetetlen az autót? Törekedj arra, hogy ne egyedül utazz! Csatlakozzanak rokonaid, barátaid és munkatársaid utasként, így az egy főre jutó üzemanyag felhasználás csökkenthető.
5. Tarts nagyobb követési távolságot, így kevesebb alkalommal kell fékezni, ha az előtted lévő autó lassít! Ezzel jelentősen csökkentheted az üzemanyag felhasználást.
6. Mikor ellenőrizted a keréknyomást utoljára? Kövesd a gyártói előírásokat és ügyelj arra, hogy az abroncsnyomás megfelelő szintű legyen, így csökkenthető az üzemanyag veszteség!
7. Ha teheted, új autó vásárlása helyett, válassz az igényeidnek megfelelő használt gépjárművet! Ezzel nem csupán jelentős megtakarítást eszközölhetsz, de ökológiai lábnyomod is csökkentheted!

8. Új autó vásárlásakor, ha teheted, válassz elektromos autót! A fosszilis üzemanyagokkal működő autók környezeti hatása negatívabb, mint az elektromos autóké!
9. Ha fosszilis üzemanyaggal működő autót vásárolsz, törekedj olyan gépjárművet választani, amely alacsony üzemanyag felhasználású!
10. Izgalmas utat tervezel külföldre? Mielőtt lefoglalod a szállást és a repjegyet, gondolkozd el a staycation kipróbálásán! Az angol stay és vacation szavakból alkotott összevont kifejezés jelentése szabadfordításban otthoni nyaralás. A staycation mozgalom lényege a lakókörnyezet turistaként történő felfedezése. Ez nem csupán a környezetnek, de pénztárcádnak is kedvezhet.
11. Ha nem hoz lázba a staycation, fedezd fel a belföldi turizmus örömeit! A jól ismert hazai turista desztinációk mellett, hazánk rejtett turisztikai gyöngyszemeinek megismerése is valódi kaland lehet.
12. Külföldi útjaid ökológiai lábnyoma is jelentősen redukálható. A legfontosabb dolog, amit tehetsz, a repülőút elhagyása. Amennyiben úticélod vonattal megközelíthető, válaszd azt! Az elmúlt években Európa szerte számos vasútfejlesztés történt, így a vonatközlekedés elérhetőbbé és komfortosabbá vált.
13. Repülőjegy vásárláskor válaszd a széndioxid-kibocsátási díj befizetését! Ezt az összeget a repülés során kibocsátott üvegházhatású gázok által okozott természeti károk hatásának csökkentésére használják!
14. Bár messze nem tökéletes megoldás, de ha elkerülhetetlen a repülőgéppel tett út, akkor is törekedhetsz a karbonsemlegességre. Adományozz olyan szervezeteknek, amelyek a befizetett összeg ellenében, a karbon elnyelésére alkalmas növényeket ültetnek. Ilyen szervezet például a Carbonfund.
15. Hallottál már a kanapé szörfözésről? Az angolul couch surfing néven ismert mozgalom lényege, hogy magánszemélyek ingyen elérhetővé teszik otthonukat idegenek számára. A kanapé szörfözéssel csökkentheted ökológiai lábnyomod, hiszen csekély károsanyag kibocsátású magánlakások üzemelnek apró szállodaként. További előny a jelentős megtakarítás és a helyi kultúrával való szerves érintkezés!

20 TIPP A KÖRNYEZETTUDATOS ÉTKEZÉSHEZ ÉS FOGYASZTÁSHOZ

1. Tudtad, hogy az Oxford egyetem kutatása szerint egy sok húst fogyasztó személy több mint 2-szer annyi üvegházhatású gázkibocsátásért felelős étkezési döntései miatt, mint egy átlagos vegán? Csökkentsd, vagy teljes mértékben kerüld el az állati eredetű élelmiszerek fogyasztását!
2. Étkezz szezonálisan! Az évszaknak megfelelő zöldségek és gyümölcsök olcsóbbak és sokszor az ökológiai lábnyomuk is kedvezőbb.
3. Támogasd a helyi termelőket és vásárolj lokálisan! Nem csupán az élelmiszerek előállítása, de szállításuk is jelentős környezeti teherrel jár!
4. Kerüld a pálmaolaj vásárlást, ha nem vagy biztos abban, hogy fenntartható forrásból származik!
5. Csökkentsd a kávé fogyasztást, mivel a kedvenc koffeines italunk előállítása nagyon magas ökológiai lábnyommal bír!

6. Valóban szükséged van a megvásárolni kívánt termékre vagy szolgáltatásra? A vásárlás késleltetésével elkerülheted a szükségtelen impulzív vásárlást. Ez segíthet a környezettudatos életmód gyakorlásában.
7. Használj bevásárló listát vásárláshoz! Ez segíthet abban, hogy kizárólag a szükséges termékeket vásárolj meg!
8. Válassz szálas teát a teafilter helyett!
9. Kerüld a PET palackos üdítőket, használj saját kulacsot vagy vizes üveget!
10. Tudtad, hogy Budapesten 2019-2020 időszakban 1,6 millió tonna hulladék keletkezett? Papírtörő helyett, válassz szövet konyharuhát! Ezzel csökkentheted a hulladék termelést. Papír szalvéta helyett, válassz szövetből készült szalvétát! Ezek kimoshatóak és újra használhatóak, míg a papírszalvéták egy használat után a kukában végzik.
11. Bevásárláskor használj szövet zsákot, műanyag zacskó helyett! Fontos, hogy a fajlagos ökológiai lábnyom, vagyis az egy használatra eső környezeti terhelés, csak akkor alacsonyabb, ha szövet zsákod kellő ideig használod. Ezért törekedj a szövetzsák hosszútávú megőrzésére. Piszkos lett? Semmi gond, mosd ki! Kiszakadt? Ha lehet, foltozd be a szövet szatyrot!
12. Ismerősen cseng a zero-waste kifejezés? A hulladéktermelés minimalizálására törekvő mozgalom arra ösztökél másokat, hogy fogyasztói döntéseiknél próbáljanak olyan termékeket választani, melyek csomagolás nélküliek, vagy újrahasznosítható csomagolásúak.
13. Papírzsebkendő helyett válassz szövet zsebkendőt! Ezzel az influenza szezonban sok kilogrammnyi szemét termelést kerülhet el egy háztartás.
14. Válassz egyszer használatos pelenka helyett, textil pelenkát! Nem csupán a családi kassza, de a természet is hálás lesz.
15. Sérülékeny puha anyagból készült bútorok helyett, válassz tartósabb darabokat! Ezzel megelőzhető a túl korai amortizálódás.
16. Kerüld a fast-fashion, vagyis gyors divat üzletek! A rapid módon váltakozó divatkollekciók és erőteljes marketing tevékenységgel magasan tartott kereslet miatti a környezeti terhelés jelentős. Válassz inkább fenntartható divat márkákat!
17. Ne félj a használt ruha vásárlástól! Online vagy akár offline tömördek használt ruha vásárlási lehetőség közül választhatsz. Ezzel jelentős mennyiségű pénzt takaríthatsz meg és támogathatod a körkörös gazdaság működését!
18. Szükséged van egy új kamerára? Mielőtt az üzletbe rohannál megvásárolni, érdemes megtekinteni az online aukciós tereket. Gyakran az eredeti vételár töredékért vehetsz szórakoztató elektronikai cikket, bútorokat és egyéb ingóságokat! Figyelj arra, hogy a megvásárolt termék megfelelő állapotban legyen és légy körültekintő!
19. Szeretnél könyvet vásárolni? Válaszd a könyvtári könyv bérletet inkább! Diákként és nyugdíjasként ingyenesen, a többiek számára pedig egy képletes összeg ellenében elérhető országosan több ezer könyv. A Magyar Országos Közös Katalógus (MOKK) oldalán ellenőrizheted, hogy a megvásárolni kívánt könyv elérhető, vagy sem a könyvtárakban.
20. Új papíralapú könyv vásárlása helyett, válaszd a digitális audio könyveket és e-könyveket! Ezt akár ingyenesen is megteheted a Magyar Elektronikus Könyvtár (MEK) oldalán.

Ha érdekel bővebben az ökotudatos fogyasztás, akkor olvasd el cikkünket környezettudatos vásárlásról!

15 TIPP A KÖRNYEZETTUDATOS HÁZTARTÁSHOZ ÉS SZÉPSÉGÁPOLÁSHOZ

1. Öblítő helyett használj ecetet és organikus mosóparfümöt! A konvencionális öblítőszerök ökológiai lábnyoma magasabb, mint az eceté. Fontos számodra a környezettudatos életmód? Akkor ideje lecserélni az öblítőt a hasonlóan, vagy azonosan hatékony ecetre!
2. Zsíroló helyett használj szódabikarbónát! Mivel a szódabikarbóna (nátrium-hidrogén-karbonát) hatékony zsíroló- és súrolószer, így remek választás a vegyszermentes, környezettudatos zsíroláshoz.
3. Mosószer helyett használj mosószódát vagy mosódiót! Előnyük, hogy nem tartalmaznak foszfor vegyületeket. Környezettudatos életmódot követsz? Akkor fontos tudnod, hogy a foszfor felelős a vízi ökoszisztéma számára ártalmas vízvirágzásért (eutrofizáció).
4. Válassz lebomló csomagolású háztartási és szépségápolási termékeket!
5. Használj vegán szépségápolási termékeket! Az állati eredetű összetevők kizárásával általában együtt jár az alacsonyabb ökológiai lábnyom is.
6. Csak akkor indítsd be a mosogatógépet, ha tele van! Ezzel redukálható az energia felhasználásod.
7. Az előző tanácshoz hasonlóan: csak akkor indítsd be a mosógépet, ha tele van!
8. Használj energiatakarékos izzókat! Töredékére csökkenthető a világításra használt energia mennyisége, ha a konvencionális izzók helyett energiatakarékos LED izzókra váltasz! Ismét említésre érdemes, hogy a LED izzók telepítésével nem csak környezettudatos, de pénzügyileg megfontolt lépést tehetsz.
9. Használj esővizet a kert locsolásához!
10. Kevesen hallottak a vízátfolyás csökkentő zuhanyfej létezéséről. Ez egy olyan speciális zuhanyrózsa, amely csökkenti a fürdéshez használt víz mennyiségét. Érdemes erre váltani, hiszen a fürdés élménye nem romlik, viszont az elhasznált víz mennyisége csökkenthető.
11. Gyűjtsd szelektíven a szemetet!
12. Komposztálj! A komposztálás a szerves hulladék természetes újrahasznosítási módja. Segítségével évi több mázsa lakossági hulladék dolgozható fel természetesen.
13. Ellenőrizd a tömítéseket a vizesblokkban! A vízszivárgás több száz liter víz elvesztéséhez vezethet évente.
14. Ha módodban áll, installálj napelemeket!
15. Gondoskodj a korszerű hőszigetelésről! Korszerű hőszigeteléssel jelentősen csökkenthető a fűtés miatti energiafogyasztás.

Forrás: <https://ecofamily.hu/cikkek/kornyeztudatos-életmod>