



Jak bardziej ekologicznie wejść w 2024 rok

2024-01-26

Zmień swoje życie choć trochę w nowym roku, wprowadzając niewielkie zmiany dotyczące np.: snu, jedzenia, sprawności fizycznej czy redukcji stresu. Zacznij od małych kroków a przekonasz się, że to łatwiejsze niż myślisz.

Oto kilka prostych sposobów na życie bardziej przyjazne dla środowiska i klimatu:

Ogranicz mięso tylko do jednego posiłku w tygodniu

Steki wołowe i soczyste cheeseburgery w ogromnym stopniu przyczyniają się do kryzysu klimatycznego. Hodowla wołowiny generuje bowiem ogromną ilość metanu (jednego z gazów cieplarnianych), który uwalniany do atmosfery przyczynia się do tzw. efektu cieplarnianego, czyli wzrostu temperatury globalnej. Uprawa żywności na paszę dla zwierząt wymaga z kolei zużycia ogromnych ilości wody i energii, a dodatkowo przez coraz większe rozprzestrzenianie się gospodarstw monokulturowych i wielkoobszarowych zagraża bioróżnorodności na naszej planecie.

Dieta roślinna znajduje się na szczycie listy postaw przyjaznych dla Ziemi, dlatego warto mięso zastąpić innymi wartościowymi składnikami, choćby w niewielkim wymiarze. Jeśli trudno Ci zdobyć się na taki krok, wybieraj mięso drobiowe, gdyż jego produkcja nie jest aż tak dewastująca dla środowiska i klimatu, jak wołowiny czy wieprzowiny.

Zrezygnuj z samochodu albo naucz się go lepiej użytkować

Życie bez samochodu jest jedną z najlepszych rzeczy, jakie możesz zrobić, aby pomóc powstrzymać kryzys klimatyczny. Jeśli jednak nie możesz się na to zdecydować, na przykład z braku dostępu do innych, mniej emisyjnych środków transportu, spróbuj tak go użytkować, aby maksymalnie ograniczyć ilość emitowanych przez samochód spalin i zanieczyszczeń. Sprzyjają temu: wysokie prędkości, gwałtowne przyspieszanie i hamowanie, dlatego warto postawić na płynną jazdę, która ogranicza zużycie paliwa (na autostradzie nawet o 30%). Korzystanie z napędu na cztery koła także zmniejsza zużycie, poprawiając jednocześnie wydajność. Jeśli jeździsz samochodem niehybrydowym napędzanym gazem zalecana prędkość to 88 kilometrów na godzinę.

Wybierz o jeden lot samolotem mniej

Zaplanuj wakacje w miejscu, do którego możesz dotrzeć pociągiem lub samochodem a nie samolotem. Jazda samochodem ma mniejszy wpływ na klimat niż latanie, zwłaszcza że samochody stają się bardziej oszczędne i mniej emisyjne (np. elektryczne czy hybrydowe). Jazda samochodem kosztuje również mniej niż latanie, nawet gdy ceny benzyny są rekordowo wysokie. Jeśli jednak nie możesz z lotu zrezygnować, dobrym wyborem jest klasa ekonomiczna. W klasie biznes podróżuje znacznie mniej pasażerów, stąd takie loty są znacznie bardziej szkodliwe dla klimatu i środowiska. Warto też rozważyć planować sam urlop i zamiast kilku krótszych wypadów wybrać się na jedną dłuższą wycieczkę.

Na podstawie artykułu [CNN](#) [eng.]