

PAŹDZIERNIK 2019



~ REDAKCJA ~

Maja Lachowicz
Redaktorka naczelna

Maciej Mroczek
Kowalstwo artystyczne

Maria Weronika Knoch
Inkwizytorka językowa

Maciej Bisiorek
Grafik

Marysia Lindner

Tosia Nowicka

Julia Daciewicz

Alicja Gwiazda

~ SPIS TREŚCI ~

Wywiad z Jędrkiem
Owsińskim
strona 1

6 rzeczy, które możesz
zrobić, by chronić kli-
mat
strona 3

Wege dla klimatu i nie
tylko
strona 5

Przemyślane zakupy
strona 6

Najważniejsze filmy eko-
logiczne
strona 7

Aplikacja, która ocenia,
czy marka jest eko
strona 10

5 książek o ekologii, któ-
re warto przeczytać
strona 11

Dieta zero waste
strona 13

Rysunek na okładce:
Olga Majewska

ALL WE ARE SAYING IS GIVE EARTH A CHANCE

Oddajemy dziś do waszych rąk najnowsze wydanie „Udław się!”. **Prawdziwa gazeta** - drukowana na papierze, z przewagą treści, a nie reklam, redagowana przez zespół zapaleńców. Tak jak kiedyś, w czasach naszych rodziców, gdy zimy były mroźne, lata przyjemnie ciepłe, a o smogu jeszcze nikt tak naprawdę nie słyszał. Było minęło, to se ne vrati, używając słów Świetlickiego: Nad horyzontem błyska się i słychać szczęk żelaza, nigdy nie będzie takiego lata....

Ekologiczna zagłada naszej planety jest być może tuż tuż. Nie ma większego zagrożenia dla naszych planów, przyszłości, kariery. Nie ma więc też ważniejszej dla nas rzeczy niż zadbać o duszącą się w smogu, zasypaną śmieciami, niegdyś błękitną, dziś coraz bardziej burą i śmierdzącą Ziemię. To wszystko jest jeszcze w naszych rękach. Co robić? Przeczytaj - zastosuj - podaj dalej. No plastik, wegetarianizm, komunikacja miejska, alternatywne źródła energii. Jest milion sposobów na pomoc naszej planecie. O części z nich przeczytasz właśnie w tym numerze.

Zapraszam do lektury,
Maja Lachowicz



rysunek Jędrka Owsieńskiego

WYWIAD Z JĘDRKIEM OWSIŃSKIM

Maja Lachowicz: *Wszyscy trąbią o nadchodzącej katastrofie ekologicznej. Czy naprawdę mamy się aż tak bardzo przejmować? To zagrożenie naszej egzystencji czy tylko dyskomfort estetyczny?*

Nie jestem klimatologiem, a myślę, że i klimatolodzy wciąż niekoniecznie znają dokładną skalę zjawiska – zmiany są szybsze niż jeszcze niedawno większość sądziła. Skutki ocieplenia przyspieszają dalsze ocieplenie – proces będzie przyspieszał. Wydaje mi się, że zdecydowanie warto zainteresować się prostymi działaniami, a nie rozważaniem dokładnych dekad, stopni itp. Jeśli wiele wskazuje na to, że tu chodzi o egzystencję, warto zacząć razem działać. To jest sensowne zadanie dla nas wszystkich! Odpowiedzialność wymaga zajęcia się tą kwestią. Wygoda, spory i ideologie na bok.

M: *Jak wyobrażasz sobie czarny scenariusz dla Ziemi?*

Jak wiedzą przedszkolaki, dinozaury wymarły, bo były duże i mało elastyczne: niezdolne do poradzenia sobie w sytuacji nagłych zmian klimatu. Nasza cywilizacja jest większa od dinozaurów i utrzymuje nas przy życiu. Co do elastyczności – poszczególne osoby mogą bardzo zmieniać swój sposób życia i od tego trzeba zacząć, a jako zbiorowość – to się okaże. Czarny scenariusz to taki, że nie zabierzemy się do roboty.

M: *A scenariusz pozytywny? Czytakiwogólejeszczeistnieje?*

Mówienie, że nie istnieje, to rodzaj wygodnictwa albo złudzenia. Większość ludzi, z którymi rozmawiam, mówi: bardzo przejmuję się klimatem, ale co z tego, kiedy wszyscy inni nie? Zbiorowe złudzenie. Warto poszukać jego przyczyn. Ja znalazłem takie:

Po pierwsze myśl o konieczności skutecznego działania w wielkiej skali jest paraliżująca, daje poczucie braku wpływu.

Paradoksalnie uważam, że skuteczniejsze jest myślenie w skali własnego życia, codziennego rytuału, szukanie poczucia sensu i dobra. Wszystko, co robię, jest ważne – taka myśl wydaje mi się bardzo pomocna i w praktyce zaskakująco rewolucyjna. Po drugie wiara, że postęp rozumiany jako stałe zwiększanie konsumpcji, jest święty, wszechmocny i nieunikniony oraz że wszyscy musimy po pierwsze konkurować o to, kto zużyje więcej, jest powszechna. Ona też podpowiada nam, że nic nie możemy zrobić. Ale przecież nie musimy w to wierzyć! Od dłuższego czasu nie próbowaliśmy zanegować tych współczesnych zachłannych bóstw. Siłę tej wiary widzimy dookoła, ale nie wiemy jeszcze, jak wielką siłę może mieć inna wiara – myślę, że jej efekty mogą być równie spektakularne.

Co my, licealiści, możemy i powinniśmy zacząć robić już od dziś? Trzy najważniejsze rzeczy.

1. Naprawdę zacząć zmieniać obyczaje na takie, które nie psują Ziemi. To nie staruszki z Podlasia zużywają najwięcej, tylko mieszkańcy europejskich dużych miast. Zacząć myśleć o swoich zwyczajach i wyborach w kategoriach etycznych.

2. Naciskać na władze, od niskiego do najwyższych szczebli, od szkoły po świat.

3. Nie tworzyć podziałów społecznych, a społeczne porozumienie wszędzie, gdzie się znajdujemy. Myśl o ochronie przyrody musi wyjść poza podziały społeczne.

M: W jaki sposób Ty sam jesteś proeko?

Na początek powiem, że raczej czołgam się w kierunku proekologiczności. Część z tych rzeczy wymaga ode mnie trudnej zmiany – jak mówi papież – nawrócenia ekologicznego. Wymienię chętnie moje drobne sukcesy, bo skoro taki stary dziad jak ja może zmieniać przyzwyczajenia, to młodsi tym bardziej.

1. Z trudem, ale zmieniam zwyczaje żywieniowe: od paru lat nie jem ptaków i ssaków, a ryby raczej małe, staram się ograniczać produkty od krowy (szczególne sukcesy zaliczam w wielkim poście), uczę się nowych potraw z roślin, zwracam uwagę, żeby nie były wożone z końca świata i wytwarzane w sposób przyjazny środowisku. Kupuję jak najmniej nowych rzeczy, uczę się je naprawiać, jeżdżę dużo rowerem i komunikacją miejską, nie latam samolotem, próbuję oszczędzać prąd, mało produ-

-kować i dobrze sortować śmieci.

2. Wspieram działaniami i kasą oddolne ruchy proekologiczne.

3. Wściekle awanturuję się, kiedy dzieli się ludzi na naszych i nie naszych. Pracuję nad opowieścią łączącą wątki tradycji, chrześcijaństwa i ochrony środowiska.

M: W jaki sposób wykorzystujesz swój autorytet nauczyciela do powstrzymania katastrofy ekologicznej?

Prawdę mówiąc mam poczucie, że jeszcze nie w pełni wykorzystuję ten potencjał. Wątków tego rodzaju wciąż chyba za mało na zajęciach, dlatego też, że unikam propagandy. Przemyśle to. Wyjazdy, które organizujemy, pokazują wartość dzikiej przyrody, staramy się wspierać osoby w rozumieniu całości procesów, a nie tylko oderwanych elementów (np. ekonomia w oderwaniu od ekologii), stwarzamy sytuacje sprzyjające porozumieniu z ludźmi z innych grup społecznych, pokazujemy związki gospodarki ludzkiej ze środowiskiem, uczymy odpowiedzialności, wspieramy w introspekcji i nauce organizacji grup. To są konieczne elementy, ale użycie ich do działania na rzecz wspólnego świata pozostaje w rękach każdej osoby.

M: „Bednarska dla Ziemi” – jak, według Ciebie, taka inicjatywa mogłaby wyglądać?

Mam wrażenie, że to się wyklucza. Jest kilka rzeczy, które mogą się w takie działania przerodzić

Po pierwsze ostatnio wiele osób uczestniczyło w strajkach klimatycznych i wkręciło się w organizację. Po drugie Zdzich Kamrowski zaproponował inicjatywę „wszechnicy” – byłyby to organizowane przez chętne osoby otwarte zajęcia, na które mogłyby być zapraszane osoby znające się na różnych aspektach problemów środowiskowych – ciąg dalszy miasteczka. Mogłaby mieć początkowo kilka różnych kierunków działania:

A. wspieranie działaczy młodzieżowych.

B. Wzajemne wspieranie się w zmianach obyczajów poprzez dzielenie się informacją i własnymi doświadczeniami.

C. Budowanie porozumienia między różnymi środowiskami. Po trzecie Kasia Karłowicz zaproponowała zintegrowanie wielu zajęć modułowych w drugiej klasie 4-letniego liceum pod hasłem klimatycznym, a już ustaliliśmy że uczniowie/uczennice tej klasy mają przez cały rok pracować nad hasłem „powietrze”. Założeniem systemu modułowego jest nie tylko gadanie, ale i wychodzenie z działaniami na zewnątrz! Można byłoby wesprzeć te działania. No i wreszcie po czwarte – w naszej szkole mamy już inicjatywę społeczną i może można byłoby ją trochę rozszerzyć na działania prośrodowiskowe. Z tych czterech źródeł na pewno coś wyrośnie – chętnie przyłączę się do każdej rozmowy na ten temat!

M: Dziękuję bardzo za wywiad!



Mamy tylko 11 lat na zatrzymanie katastrofy klimatycznej. Zastanawiasz się, jak możesz dołożyć swoją cegiełkę do ochrony klimatu? Specjalnie dla Ciebie przygotowaliśmy listę 6 działań, które możesz zrobić. Przeczytaj i jeżeli uznasz ten tekst za wartościowy, podaj go dalej.

1. Protestuj dla klimatu.

(...) W Polsce protesty organizują między innymi Młodzieżowe Strajki Klimatyczne. Nie ma się co oszukiwać – stan Ziemi jest zbyt poważny, żeby zmiany indywidualnych nawyków zainteresowanej części społeczeństwa wystarczyły, by uratować naszą planetę. Oczywiście warto te małe zmiany podejmować (sam tak robię!), ale potrzebujemy również głębszej, systemowej zmiany, by uratować świat. Dzisiaj największym źródłem gazów cieplarnianych w naszym kraju jest energetyka węglowa. Odpowiada za ok. 40% emisji w Polsce. Odejście od węgla i przejście na czyste alternatywy mogą zapewnić politycy i polityczki. Dlatego tak ważne jest, aby brać udział w demonstracjach takich jak Protest Tysięcy Miast, który w całej Polsce odbędzie się już w ten piątek. Protesty społeczne ogniskują uwagę mediów i opinii publicznej, zmuszając decydentów do zainteresowania

tematem i do tłumaczenia się ze swojej bezczynności. Dlatego zachęć swoich bliskich i chodźcie razem na protest. Nie frustruj się, że nie wszyscy twoi znajomi będą chcieli wziąć udział w tego typu wydarzeniach. Badania naukowe pokazują, że wystarczy zaangażowanie w protesty zaledwie 3,5 procenta społeczeństwa (!), by zmiana społeczna i polityczna była nie do zatrzymania. O zasadzie „3,5 procenta” przeczytasz więcej w portalu BBC czy polskim SmogLabie.

2. Głosuj dla klimatu.

Możesz głosować w wyborach? Nie przegap tej szansy na zmianę rzeczywistości. Idź na wybory parlamentarne 13 października [podkreślenie redakcji – przyp. M.W.K.] i zagłosuj na osoby, które planują działać na rzecz klimatu! Ważna jest ich przynależność partyjna, gdyż w wielu sprawach w parlamencie obowiązuje dyscyplina głosowania. Szereg partii politycznych

już zapowiedziało, że zapewni odejście Polski od węgla. Rozmawiaj ze swoimi bliskimi, żeby tak jak ty – głosowali z myślą o naszej bezpiecznej przyszłości.

3. Dołącz do organizacji i ruchów działających dla klimatu.

W wielu miastach istnieją organizacje i ruchy oddolne, działające na rzecz klimatu – np. grupy lokalne Greenpeace, Extinction Rebellion, Młodzieżowe Strajki Klimatyczne czy EarthStrike. Napisz do nich i dowiedz się, jak możesz się włączyć w ich działania. Aktywiстки i aktywiści m.in. biorą udział w protestach, prowadzą kampanie w swoich miastach, edukują. Działając w wolontariacie możesz wykorzystywać swoje mocne strony, ale też zdobyć mnóstwo nowych umiejętności i wiedzy. Przede wszystkim dzięki aktywizmowi możesz jednak poznać ludzi, którzy – tak jak ty – chcą zmieniać świat. Trudno przecenić jak wspaniałe jest to

uczucie, gdy znajdujesz ludzi o podobnych zainteresowaniach.

4. Wspieraj organizacje i ruchy działające dla klimatu.

Jeśli masz taką możliwość – dołącz do grona darczyńców wspierających organizacje i ruchy oddolne działające dla klimatu. Mimo tego, że sam pracuję w Greenpeace, jestem również darczyńcą fundacji. Dlaczego? Bo głęboko wierzę, że to co robimy ma sens i wiem, że pieniądze przeznaczone na nasze działania są rozsądnie wydawane. Nie przyjmujemy pieniędzy od rządów i korporacji, a nasze finanse współtworzą tysiące ludzi takich jak ty – którym zależy na losie naszej planety. To dzięki darczyńcom i darczyńcom jesteśmy niezależni i możemy prowadzić nasze kampanie bez oglądania się na to, co pomyślą o nas rządzący czy wielkie korporacje. Jeśli już nas wspierasz – wspaniale! Daj o tym znać swoim znajomym. Udostępnij ten post. Możesz zachęcić w ten sposób innych do podążania za twoim przykładem.

5. Bądź ambasadorką / ambasadorem zmiany.

Staraj się „być eko” i wprowadzaj zmiany w swoim otoczeniu. Pamiętaj, że prawdziwa zmiana – trochę tak jak przygoda u Tolkiena – zaczyna się za progiem twojego domu. Oszczędzasz energię, ograniczasz konsumpcję, w tym spożycie mięsa i nabiału, a w podróż starasz się wybierać pociągami? Świetnie! Sam tak robię.

Spróbuj też namówić do zmiany swoje najbliższe otoczenie. W ten sposób zdecydowanie zwiększysz swój wpływ na rzeczywistość. Może namówisz do zainstalowania odnawialnych źródeł energii swoją szkołę lub pracodawcę? Lub wprowadzicie bezmięsne dni w waszej stołówce? A może twoja szkoła lub zakład pracy dołączy do strajku dla klimatu? Liczymy na twoją kreatywność! Podziel się z nami swoimi pomysłami i osiągnięciami, oznaczając nas na Instagramie: #ObroncyKlimatu.

6. Napisz List dla klimatu.

Napisz list, w którym przypomnisz politykom i polityczkom, że ich zadaniem jest zadbać o Twoje bezpieczeństwo i Twoją przyszłość. Napisz, dlaczego chcesz, aby podjęły ambitne działania związane z ochroną klimatu. Napisany list wyślij na adres: Fundacja Greenpeace Polska, ul. Altowa 4, 02-386 z dopiskiem „List dla klimatu”. Na listy czekamy do 11 października. Twój list, razem z listami innych osób, zostanie przekazany bezpośrednio do nowych parlamentarzystów i parlamentarzystek podczas pierwszego posiedzenia nowego parlamentu. Chcesz zrobić więcej? Zorganizuj pisanie listów dla klimatu w swojej szkole, wśród znajomych lub wśród rodziny!

Przedruk z: <https://www.greenpeace.org/poland/artykuly/3660/6-dzialan-dla-klimatu/> (dostęp 2 X 2019 r.).



WEGE DLA KLIMATU I NIE TYLKO

Marysia Lindner

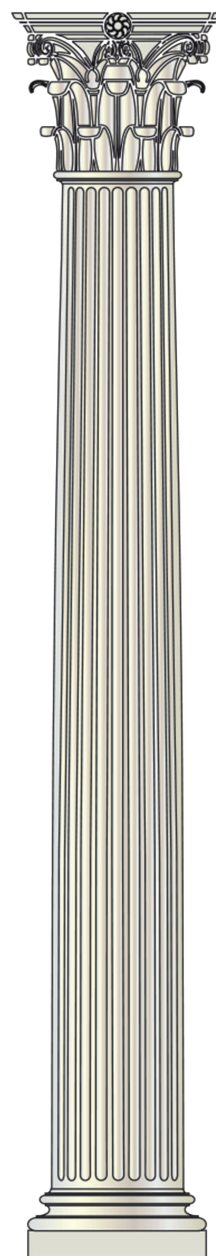
Weganizm, wegetarianizm. Czym jest? Ideologią? Stylem życia? Ludzie przestają jeść produkty odzwierzęce z wielu powodów: zdrowotnych, moralnych czy ideologicznych. Taka dieta ma wiele zalet. Przynosi korzyści i tobie, i środowisku. Jednak czy twoje odżywianie jest twoją prywatną sprawą? Nie wszyscy są świadomi tego, jak wielki wpływ na klimat ma to, co jesz.

Hodowla zwierząt jest odpowiedzialna za emisję aż 18% szkodliwych gazów cieplarnianych na całym świecie, a transport generuje tylko 13% – jak wynika z raportu Organizacji Narodów Zjednoczonych ds. Wyżywienia i Rolnictwa. Jednak w mediach problem ferm zwierzęcych jest zwykle pomijany lub bagatelizowany. Co więcej, nawet organizacje ekologiczne nie stawiają go na pierwszym miejscu, jeśli w ogóle o nim wspominają. Dlaczego tak jest? Koncerny mięsne dysponują tak wielkimi dochodami i co za tym idzie – ogromnymi wpływami, że nie pozwoliłyby na rozpowszechnianie niekorzystnych dla nich informacji. Dlatego to my musimy stanąć na wysokości zadania samodzielnie szukając wiedzy na ten temat, rozpowszechniając ją i uświadamiając siebie nawzajem. Nowy raport Greenpeace podaje, że świat musi ograniczyć produkcję i spożycie mięsa o połowę do 2050 r., by osiągnąć nowe cele klimatyczne określone w Porozumieniu Paryskim. niezwykle ważne, jednak

w tej chwili nasze państwo ignoruje ten problem i nie podejmuje żadnych działań prowadzących do jego rozwiązania.

A więc co ty możesz zrobić dla środowiska? Diametralnie zmienić swoją dietę i wybierać produkty roślinne zamiast mięsa. Wbrew pozorom ma to nawet większy wpływ na zmiany klimatyczne niż ograniczenie użycia plastiku, segregowanie śmieci czy oszczędzanie wody. Badania przeprowadzone przez The Humane Society of the United States, amerykańską organizację zajmującą się walką o prawa zwierząt, wykazują, że każdego roku dzięki zwiększającej się liczbie osób na diecie roślinnej zabijane jest o 500 milionów zwierząt mniej. Dzieje się tak dlatego, że zwiększa się ludzka świadomość w obszarze produkcji i konsumpcji produktów odzwierzęcych. Pokazuje to, że działanie każdej osoby naprawdę ma znaczenie. I jeszcze jedno – dzięki ograniczeniu spożycia mięsa poczujesz bardzo szybko pozytywne skutki zdrowotne, a przy okazji przyczynisz

się do ocalenia wielu zwierząt. Pamiętaj, wybór należy do Ciebie.



PRZEMYŚLANE ZAKUPY

Tosia Nowicka

Dzisiaj wszystko po 4 złote!

Pewnie większość z nas ekscytuje się nowymi rzeczami. Niezależnie od tego, czy to nowa książka Grzesia Uzdańskiego, nowy telefon, czy nowe ubranie. Lubimy kupować i często robimy to bez refleksji. Widzimy duży czerwony napis SALE!, przechodząc np. obok domów towarowych centrum. Na wiele z nas działa to bardzo zachęcająco i wchodzimy do sklepu pełnego starych i nowych ubrań, z tej i tamtej kolekcji. Wszystko jest trochę przytłaczające, ale nadal mamy z tyłu głowy SALE! i myślimy sobie, że taka okazja nie zdarza się zawsze. Bierzymy stos koszulek, spodni i sukienek, nie do końca zwracając na nie uwagę, no bo przecież jest wyprzedaż, więc opłaca nam się sprawdzić wiele rzeczy. Nie działa to tylko w domach towarowych czy centrach handlowych. Idąc Marszałkowską, widzimy sklep z odzieżą używaną, a tam napis Dzisiaj wszystko po 4 złote!, wchodzimy, bierzemy stertę ciuchów i kupujemy, zadowoleni z siebie, że wydaliśmy 20 złotych na takie okazałe zakupy. Po paru takich wyjściach do Zary, Massimo Dutti czy lumpeksu mamy wrażenie, że toniemy w ubraniach, a części nawet nie możemy sobie przypomnieć, czy kiedykolwiek je założyliśmy i skąd je mamy.

Ile wad?

Wiele się mówi o fast fashion. Każdy z nas pewnie o tym słyszał i wie, może nie do końca dla czego, że jest to złe i powinniśmy tego zaprzestać. Widzieliśmy na Netflixie dokumenty typu True Cost, coś tam słyszeliśmy, że w Pakistanie czy Bangladeszu są łamane prawa człowieka przy produkcji odzieży lub że co roku wyrzuca się tony ubrań, ale czy rzeczywiście o tym myślimy i staramy wprowadzać w życie slow fashion? Według raportu Cotton Incorporated, firmy zajmującej się badaniami nad rynkiem tek-

-styliów, aż 68% konsumentów atrakcyjność odzieży weryfikuje tylko na podstawie porównania ceny promocyjnej do oryginalnej. Kupujemy rzeczy z wyprzedaży, a po niej musi pojawić się nowa kolekcja, potem kolejna wyprzedaż, znowu kolekcja i koło się tak zapętla. Takie wielkie przedsiębiorstwa, jak np. Inditex (Zara, Massimo Dutti, Bershka) zarabiają przede wszystkim na taniej sile roboczej. Ludzie pracujący w wielkich fabrykach po 8–9h dziennie zarabiają za to grosze. Zachodnie firmy żądają zwykle szybko wyprodukowanych ubrań dobrej jakości niskim kosztem. Bangladesz jest krajem przeludnionym i biednym, więc ludzie będą imali się czegośkolwiek, tylko żeby mieć na chleb. Gdzie tu sprawiedliwość?

Kolejnym negatywnym aspektem fast fashion są śmieci. Z danych brytyjskiego Ministerstwa Ochrony Środowiska, Żywności i Spraw Wiejskich wynika dowiadujemy się, że co roku do śmieci trafia milion ton odzieży. Z szacunków wynika, że ubrania stanowią aż 5 % globalnej produkcji śmieci. Kupujemy, wyrzucamy, kupujemy znowu, bo nie mamy... I tak w kółko.

Ale jest coś co możemy robić. Możemy na początku procesu zakupowego pomyśleć i zadać sobie pytanie, czy tego rzeczywiście potrzebujemy? Możemy kupować ubrania, które starczą nam na dłużej niż jeden sezon. Możemy wymieniać się rzeczami z przyjaciółmi. Możemy, a nawet powinniśmy patrzeć, czy ubranie, które kupujemy, jest przyjazne środowisku (na większości metek da się znaleźć napisy eco friendly lub join life).

Jest wiele rzeczy, które możemy robić, by zapobiegać fast fashion. Nie możemy jednak tylko mówić o tym, ale rzeczywiście wprowadzać w życie pewne zasady. One pozwolą nam na kultywowanie idei slow fashion, czyli przemysłanych, rzadkich i dobrych jakościowo zakupów.

NAJWAŻNIEJSZE FILMY EKOLOGICZNE, KTÓRE OTWIERAJĄ OCZY

(...) W rozpędzonym postępie i antropogenicznymi zmianami świcie, większość z nas ma niestety trudność, żeby zgłębić istotę problemu. Nawet jeśli chcemy coś zmienić, podjąć działanie i żyć w nieco mniej inwazyjny dla planety sposób, często zwyczajnie nie wiemy, od której strony się za to zabrać. Na szczęście droga jest przetarta – już nie trudno o esencjonalną wiedzę w przystępnej formie. Przedstawiamy zatem najważniejsze filmy ekologiczne, które otwierają oczy i motywują do działania.



Niewygodna prawda (An inconvenient truth) i Niewygodna prawda 2 (An inconvenient sequel)

Dwa filmy, które dzieli 11 lat, przez wielu uważane za najważniejsze spośród dokumentów o dewastacji środowiska. Oba zdają się wołać w desperacji, żebyśmy się opamiętali. My, jako ludzie, którzy mamy największy spośród wszystkich istot wpływ na Ziemię. Pierwsza część z 2006 roku jest oprawionym wizualnie wykładem byłego wiceprezydenta USA i działacza prośrodowiskowego, Al Gore'a. Albert przekonuje, że świat jest zagrożony działalnością człowieka i to od nas zależy, jak ukształtuje się jego przyszłość – musimy tylko przyjąć niewygodną prawdę. Film jest dzisiaj często krytykowany, jednak to dzięki niemu świat na szeroką skalę dowiedział się o problemie. Warto zatem przekonać się samemu. Druga część jest z kolei ukłonem w stronę energii odnawialnej jako nadziei dla uratowania świata przed globalnym ociepleniem. Film wydaje się być lekko przesadzony – niska emisja nie jest jedynym, czego nam potrzeba. Nie zatrzyma zmian klimatu, może jedynie je spowolnić. Mimo to, film warty jest zobaczenia, bo zwraca uwagę na jeden z kluczowych aspektów walki o zdrowie Ziemi.

Ginący świat (Racing extinction)

„Ginący świat” to bardzo dobrze zrealizowana pogoń za zwierzętami, które przez nierozważność człowieka znalazły się na skraju wyginięcia. Film twórców kultowej „Zatoki delfinów” podejmuje także problem masowego wymierania, którego już teraz jesteśmy świadkami – i, niestety, także przyczyną.

Minimalism: A Documentary About the Important Things

Bardzo ważny i na czasie film, który rzuca światło na kompulsywny konsumpcjonizm. Historie ludzi, którzy postanowili żyć minimalistycznie uświadamiają, jak wiele niepotrzebnych rzeczy kupujemy, wyrzucamy, marnujemy. Mottem filmu zdecydowanie jest „więcej nie znaczy lepiej”.

Pułapki rozwoju (Surviving Progress) Catching the sun

Film zwraca uwagę na potencjalne konsekwencje postępu technologicznego i ekonomicznego, rozkręconego w najlepsze. Kluczowym problemem poruszonym w dokumencie jest aspekt etyczny nadmiernej konsumpcji dóbr materialnych. Choć kwestia zużycia zasobów naturalnych także zostaje podkreślona, kluczowym elementem są konsekwencje ludzkich działań dla nas samych.

Trashed

Nominowany do Złotej Kamery w na festiwalu w Cannes i zdobywca Earth Grand Prix w Tokyo – „Trashed” to bardzo dobrze zrealizowany i ważny film. Zwraca uwagę na zaśmieszenie naszej planety wynikające z nadmiernej konsumpcji i złej gospodarki odpadami. W drastyczny sposób ukazuje konsekwencje powodzi śmieci, którą coraz mocniej sami się zalewamy.

Plastic Paradise: The Great Pacific Garbage Patch

Kolejny film o śmieciach – tym razem jednak głównie o plastiku i jego wpływie na organizmy żywe. Ukazane są zarówno tragiczne efekty zanieczyszczenia plastikiem na dzikie zwierzęta, jak i nasze własne zdrowie. Film nawołuje do zmiany nawyków i zakwestionowania porządku świata, w którym żyjemy.

Blackfish

Kolejny głośny film o waleninach, tym razem traktujący o ich zniewoleniu i wykorzystaniu przez przemysł rozrywkowy. Dokument skupia się wokół konkretnego przypadku orki, która przyczyniła się do śmierci 3 osób zaangażowanych w jej występy. Przypadek ten jest ekstrapolowany na wszystkie orki wylapywane z natury i wprowadzane do sztucznych zbiorników ku zadowoleniu mas.

Film skupia się na tematyce czystej energii, dokładniej energii słonecznej. Przedstawia historie zarówno z perspektywy chińskich, wielomilionowych inwestycji, jak i pojedynczych pracowników instalujących panele solarne. Demonstruje globalny wyścig o czystą energię i potencjalne jego znaczenie dla poprawy dobrobytu ludzi.

Revolution

Film, jak sugeruje jego nazwa, opowiada o rewolucji. Jest pewnego rodzaju podróżą po świecie dzikiej natury i jej ewolucji celem odkrycia zależności, które mogą pomóc nam chronić przyrodę. Twórcy próbują odkryć, co musimy zrobić, żeby uratować życie, jakim je znamy.

Ścigając koralowce (Chasing Coral)

Film produkcji Netflix, który dokumentuje zmiany zachodzące w oceanach. Skupia się utracie siedlisk (raf koralowych), które dokonuje się w zaskakującym tempie. Przepiękne widowisko estetyczne i dramatyczny dokument jednocześnie.

Home

Home to przepiękne widowisko, z zachwycającą oprawą muzyczną. Przedstawia Ziemię i organizmy żywe, które dzięki niej i w niej żyją. Twórcy w akompaniamencie do zachwycających ujęć opowiadają, dlaczego świat drastycznie się zmienia i jaki faktycznie wpływ ma na to zmiana klimatu. Film uwrażliwia na piękno i czyni nas odpowiedzialnymi za jego pielęgnowanie.

Dominion

Głośny film dotyczący praw zwierząt, uważany za godnego następcę owianego sławą „Earthlings”. Demaskuje wszystkie najważniejsze gałęzie przemysłu, które wykorzystują zwierzęta. Twórcy nie szczędzą drastycznych scen, ale w końcu tak wygląda prawda, którą chcą pokazać. Film zmusza do zastanowienia się na podejmowanym przez nas wyborami.

Do The Math: The Movie

Mocno zaangażowany aktywistycznie, energiczny film podążający za amerykańskim działaczem ekologicznym, Billem McKibbenem. Śledzi walkę z koncernami paliwowymi i ujawnia, jaką destrukcję na Ziemi powoduje masowe użycie paliw kopalnych. Film nawołuje do włączenia się bojkot i spowolnienia niestety nie możliwej już do odwrócenia dewastacji planety.

Czas wyboru (Time to Choose)

Film w jasny i przejrzysty sposób ukazuje co robimy nie tak, a co powinniśmy zmienić, żeby mniej szkodzić planecie. Twórcy wyjaśniają kwestię zmian klimatycznych i poddają ewaluacji dostępne nam dzisiaj rozwiązania tego problemu.

Królowa słońca (Queen of The Sun: What Are the Bees Telling Us?)

Film przedstawia jak naprawdę wygląda i z czym wiąże się globalny kryzys dotyczący masowego wymierania pszczoł. Ogromne monokultury i użycie pestycydów oraz ich konsekwencje ekologiczne z pszczołami w roli

Wasted! The Story of Food Waste

Wyjątkowy projekt, który odkrywa przed widzami jak dużo zdatnej do spożycia żywności marnuje się w krajach wysokorozwiniętych. Jako jedno z rozwiązań przedstawione są praktyki znanych szefów, którzy z tego, co większość uważa za odpadki, przygotowują pełnoprawne, zachwycające dania. W filmie nie brakuje także kompleksowego wprowadzenia w aspekt ekologicznych konsekwencji marnowania żywności.

Cowspiracy

Jeden z najgłośniejszych i najlepiej ocenianych filmów o tematyce ekologicznej ostatnich lat. Twórca razem z widzami odkrywa co jest największą przyczyną dewastacji natury i dlaczego największe instytucje zajmujące się dbaniem o środowisko, uparcie milczą. Obrazowo przytaczane statystyki i porównania naprawdę robią wrażenie. Cowspiracy to „must see” dla każdego zainteresowanego ekologią.

Korporacyjna żywność (Food inc.)

Zbliżenie na kulisy produkcji żywności przy ogromne korporacje w USA i praktyki, jakich się dopuszczają. Film zwraca uwagę zarówno na bezpieczeństwo żywności, prawa ludzi, zdrowie jak i konsekwencje ekologiczne zdominowania rynku przez gigantów.

Food for thought food for life

Twórcy dociekają jaki rzeczywiście koszt kryje się za naszym pędem do szybkości i wygody w kwestii jedzenia. Film jest próbą zrewolucjonizowania tego, jak postrzegamy i pozyskujemy żywność. Na celownik wzięte są konsekwencje środowiskowe nowoczesnego rolnictwa i jakość samej żywności, którą spożywamy.

Ziarno: nieznana historia (Seed: the untold story)

Film zwraca uwagę na rzadko dostrzegany problem utraty bioróżnorodności w odniesieniu do roślin. Uwrażliwia odbiorców, jak ważne jest przechowywanie i ochrona nasion, które mogą być wykorzystywane w rolnictwie. Biorąc pod uwagę ogromne monokultury zaledwie kilku gatunków, którymi żywi się cały świat, banki genów z nasionami mogą okazać się ratunkiem dla ludzi.

Riverblue

Tym razem nacisk położony jest na kwestię zanieczyszczenia rzek. Zanieczyszczenie to jest dość szczególne, bo głównym winowajcą są fabryki ubrań i materiałów w ogóle. Twórcy przyglądają się destrukcyjnemu wpływowi, jaki fabryki wywierają na największe ekosystemy rzeczne w Azji.

Ścigając arktyczny lód (Chasing ice)

Fotograf National Geographic, James Balog, podjął wyzwanie udokumentowania najbardziej widocznego objawu zmian klimatycznych – topniejących lodowców. Pięknie nagrany i przerażający zarazem obraz zmian, które dokonują się w zastraszającym tempie.

Ścigając arktyczny lód (Chasing ice)

Fotograf National Geographic, James Balog, podjął wyzwanie udokumentowania najbardziej widocznego objawu zmian klimatycznych – topniejących lodowców. Pięknie nagrany i przerażający zarazem obraz zmian, które dokonują się w zastraszającym tempie.

Our planet

Nie jest to film, tylko serial, ale nie sposób go pominąć. Mistrzowska narracja Davida Attenborough i zdjęcia tak wyjątkowe, że ciężko się pozbierać, to już wizytówka tego typu serii (GORĄCO polecamy także „Blue Planet II” i „Planet Earth II”). Nie jest to jednak tylko piękne widowisko o naturze – serial ma do przekazania dużo, dużo więcej. Z resztą, sami się przekonajcie. Jeśli macie wrażenie, że coś pominęliśmy, koniecznie dajcie nam znać. Życzymy przyjemnego, ale świadomego oglądania – zachwycania się i kwestionowania. Mamy nadzieję, że znajdziecie wśród naszych propozycji coś, co zainspiruje was do działania na rzecz naszej planety.

Przedruk z: <https://ecoreactor.org/filmy-ekologiczne/> (dostęp 2 X 2019 r.)

GOOD ON YOU. POWSTAŁA APLIKACJA, KTÓRA OCENIA CZY MARKA MODOWA JEST ETYCZNA I EKO

Czy ta marka jest eko? A co z etyką pracy w tej firmie? Nie musicie już się głowić i zastanawiać – powstała aplikacja, która powinna obowiązkowo znaleźć się na Waszym smartfonie, szczególnie jeśli brak wiedzy na temat działań konkretnych producentów odzieży nie daje Wam spać. Good On You, bo tak się nazywa, patrzy przez lupę na branżę mody i sprawdza, dla których marek los planety, zwierząt i ludzi nie jest obojętny (a dla których niestety tak) (...).

(...) Skąd wiadomo, które marki rzeczywiście są dobre? Twórcy aplikacji regularnie zbierają informację na temat produkowanych przez nie ubrań i korzystają z analizy eksperckiej. Dzięki temu Good On You to prawdziwe kompendium wiedzy na temat etycznej i zrównoważonej mody (...).

Przedruk z: <https://www.elle.pl/artikuly/good-on-you-powstala-aplikacja-ktora-ocenia-czy-marka-modowa-jest-etyczna-i-eko-190916053541> (dostęp 2 X 2019 r.).

pustka

dopuszczalne w grach (i) ✓

► pustka

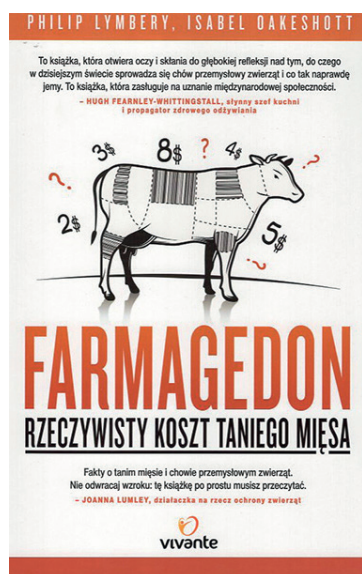
coś, co nie jest niczym lub nikim wypełnione, puste pomieszczenie, pusta przestrzeń, szczególnie: pustkowie, obszar niezaludniony lub opuszczony

5 KSIĄŻEK O EKOLOGII, KTÓRE WARTO PRZECZYTAĆ



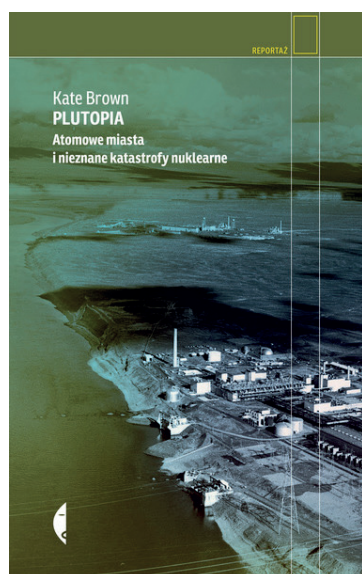
(...) 1. „Świat na rozdrożu” Marcin Popkiewicz

Moje osobiste odkrycie mijającego roku. Czytałam z zapartym tchem i otwartą japo. Tak, wspomniany na początku cytat pochodzi właśnie z tej książki. To nie jest lektura optymistyczna, to nie jest książka, która klepie człowieka po ramieniu i lechta jego ego. Jest to publikacja, która Ci powie, że jesteśmy w d****. Tak głęboko, jak jeszcze nigdy nie byliśmy w swojej historii. Dowiesz się z niej, jakie procesy zachodzą we współczesnym świecie, zrozumiesz związek między gospodarką, energią a środowiskiem. Rozwiejesz wiele mitów, znajdziesz odpowiedzi na mnóstwo pytań i poukładasz w głowie informacje na temat tego, dokąd zmierza ludzkość i czym to wszystko może się skończyć. Bezapelacyjnie lektura obowiązkowa!



2. „Farmagedon” Philip Lymbery, Isabel Oakeshott

To, że ja nie jem mięsa, absolutnie nie znaczy, że Ty również musisz. Absolutnie Cię do tego nie namawiam. Twoja dieta jest wyłącznie Twoją sprawą. Jeśli jednak chcesz poznać jak wyglądają kulisy przemysłowego chowu zwierząt, polecam lekturę „Farmagedonu”. Nie będzie to jednak książka wyłącznie o prawach zwierząt. Nie, to książka o Twoich prawach: do czystego środowiska, do dziewiczych terenów na planecie i nieskażonej wody, do dostępu do zdrowej żywności. Kiedy przeczytasz o tym, jak w sztuczny sposób pogarsza się jakość jedzenia, to gwarantuję, że włos Ci się zjeży na głowie.



3. „Plutopia. Atomowe miasta i nieznane katastrofy nuklearne” Kate Brown

Z pewnością wiesz o katastrofie w Czarnobylu. Założę się jednak, że takie nazwy jak Oziorsk i Richland nie obły się o Twoje uszy. Pierwsze – leżące w Rosji (ZSRR), drugie – w Stanach Zjednoczonych. Odległe od siebie, a tak bardzo podobne. W obydwu produkowano pluton, ograniczano pobyt i przemieszczanie ludności, przeprowadzano doświadczenia na nieświadomych tego mieszkańców, ukrywano wyniki badań, zanieczyszczano środowisko, bagatelizowano wypadki. To książka, która udowadnia, że kiedy w grę wchodzi pieniądze, wszystko inne przestaje się liczyć. Dobry reportaż oparty o bogatą bazę faktograficzną.



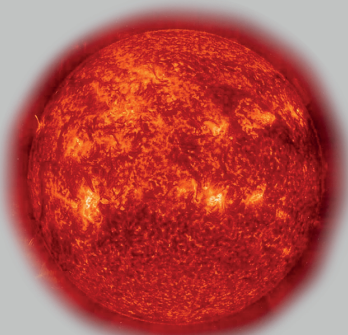
4. „Chcieć mniej” Katarzyna Kędzierska

Wystarczy spojrzeć na okładkę i staje się już jasne, o czym będzie ta książka. Prosta, elegancka, uporządkowana. Tak jak życie, jeśli usunie się z niego wszystko co zbędne. Bo czy potrzebujemy piętnastu różnych kosmetyków do pielęgnacji włosów? Albo dziesięciu koszulek, skoro i tak na co dzień korzystamy co najwyżej z trzech? Autorka książki (i bloga simplicite.pl) pokazuje, czym w praktyce jest minimalizm i dlaczego warto do niego dążyć. A dążyć warto choćby ze względu na ograniczenie konsumpcji – jednego z czynników wpływających na degradację środowiska.

5. „Szczęśliwa skóra. Naturalny program domowej EKOpielegnacji” Adina Grigore

Jeśli po przeczytaniu tytułu myślisz, że autorka zacznie udzielać porad na temat tego, co należy wcierać w skórę, by wyglądać wiecznie młodo, to się mylisz. Książka uczy zmiany myślenia. Mówi o tym, że nawet drogie kremy nie pomogą, jeśli problem tkwi wewnątrz. Bo skóra i organizm są jak naczynia połączone: ważna jest dieta, odpowiedni styl życia i dobra pielęgnacja. Dobra, znaczy naturalna. Polecam wszystkim narzekającym na przesuszenia, wypryski i tłustą cerę (...).

Przedruk z: <http://www.nanowosmieci.pl/ksiazek-o-ekologii/> (dostęp 2 X 2019 r.).



Redakcja “Udław się!” wysyła Ci
pozytywne, słoneczne energie!
Pozdrawiamy najserdeczniej, a może,
cha cha, najcieplej!

DIETA ZERO WASTE

Dieta zero waste, wbrew pozorom, wcale nie oznacza wyjadania kielków ziemniaków i wypijania jogurtów po terminie. Można jeść dobrze, ale oszczędnie i bez resztek.

Marnotrawienie żywności nazywa się jednym z największych problemów XXI wieku. Produkuje się dużo i ulega szybkim modom, źle przechowuje, nie planuje posiłków, zamawia zbyt wiele i „je oczami”, przez co coraz więcej jedzenia prosto z talerza czy sklepowych półek trafia na śmietnik. Skutki są bardzo rozległe i dotyczą tak samo środowiska, jak ekonomii czy samego społeczeństwa (bo żywność to nie tylko same owoce, warzywa czy mięso, ale też produkcja, opakowanie, transport, odpady, zużycie energii i wody). Ta sprawa jest paląca i wymaga tak samo reakcji, jak przede wszystkim prawdziwej refleksji i przekonwertowania swoich nawyków żywieniowych.

Co można zrobić, by ratować planetę po prostu jedząc? Oto kilka trików zero waste, które możecie zastosować kupując jedzenie, gotując i chodząc do restauracji.

Pudełka i własne sztućce

Nie chodzi tylko o ograniczenie plastikowych opakowań i zastawy stołowej z tworzywa sztucznego - warto nosić do pracy przygotowane wcześniej jedzenie we własnych pudełkach i szklanych słoikach, by niedojedzone móc zabrać ze sobą do domu. W długiej podróży łatwo przechowuje się w nich kanapki i przekąski, dzięki czemu nie musimy kupować jedzenia w trasie. Poza tym, jeśli nie zjecie całej kolacji w restauracji, bez problemu poprosicie o zapakowanie jej na wynos do własnego pudełka. (...)

Dieta zero waste: kombinowanie w kuchni

To pozwala pobudzić kreatywność i poznać zupełnie nowe smaki. Jeśli wydaje Wam się, że w żaden sposób nie da się połączyć w pyszny obiad upieczonego już bakłażana, garści

makaronu i sera koziego ze śniadania – wydaje Wam się. Próbujcie nowych rozwiązań, korzystajcie z mocy przypraw i miksujcie. Z przepisową pomocą zawsze może przyjść sprawdzony duet: Google i Pinterest, gdzie pełno jest inspiracji na potrawy z tego, co zostało nam w lodówce albo książki kucharskie, szczególnie, że istnieją nawet takie, które dedykują się bezpośrednio kuchni zero waste. Z marnowaniem jedzenia sukcesywnie przeciwdziała też porcjowanie jedzenia i zamrażanie na później.

Dzielenie się i wymiana

Dobrym sposobem na żywienie się w duchu zero waste jest wymienianie się obiadem z kolegami z pracy (można np. umówić się, że w poniedziałek gotujecie Wy, a w środę ktoś inny). A co, jeśli chcielibyśmy oddać nadwyżkę jedzenia? Najlepiej oddać do jednej z organizacji foodsharingowych lub jadłodzielni, dzięki czemu trafią one do ubogich i potrzebujących.

Kooperatywy spożywcze i kupowanie od rolników

Jedno i drugie to kupowanie u źródła - dzięki temu żywność jest zdrowa, świeża i bez ulepszczy oraz wygląda prawdziwie, a nie jak z wybluowanego katalogu. Gdzie w tym zero waste? Kooperatywy spożywcze i kupowanie bezpośrednio od rolników sprawiają, że żywność się nie marnuje, bo nie istnieje ryzyko niesprzedanego towaru (rolnicy mogą jednocześnie wystawiać towar na targu), pomija się kwestie marketingowe, więc wytwórcy dostają więcej pieniędzy, kupujący płaci mniej, a do tego oszczędza się koszty transportu.

Kupowanie żywności z bliską datą ważności

Macie ochotę na jogurt i chcecie go zjeść chwilę po wyjściu ze sklepu: czemu więc nie kupić takiego, którego ważność kończy się za dwa dni? Dalej jest dobry i „w terminie”, a istnieje stupro-

-centowa szansa, że po weekendzie nie trafi na śmietnik.

Aplikacje, które walczą z food-wastingiem

Coś idealnego dla tych, którzy uwielbiają jeść na mieście, ale chcą zrobić coś dobrego i.. zaoszczędzić. Kilka dni temu debiutowała w Polsce duńska aplikacja Too Good To Go, która pozwala na odkupienie od restauracji i hotelów niesprzedanych posiłków za 1/3 ceny. Jedzenie trzeba wcześniej zarezerwować i odebrać w wybranych godzinach, ale nigdy nie wiadomo, co znajdzie się w paczce (mimo to cieszy się ona takim zainteresowaniem, że nadwyżki jedzenia sprzedają się praktycznie na pniu). Podobnie działa polskie Foodsi.

Przedruk z: <https://www.elle.pl/artykul/jak-jesc-zero-waste> (dostęp 2 X 2019 r.).

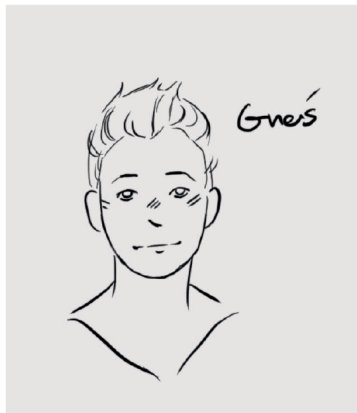
2 września przekraczasz próg szkoły Bednarskiej,
jaka jest twoja

pierwsza myśl?

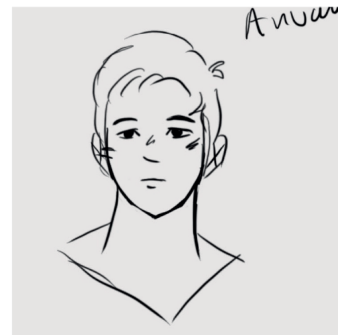
Wywiady zostały przeprowadzone wśród klas pierwszych liceum czteroletniego.



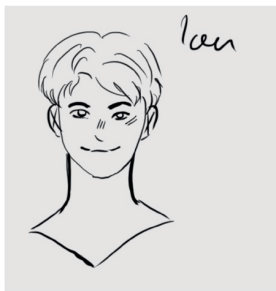
Zosia „Jeju, jak się cieszę, że udało mi się tutaj dostać”



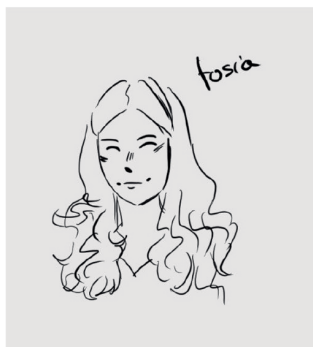
Grześ „Kurde, jestem spóźniony”



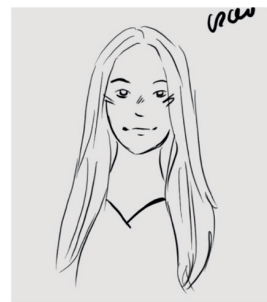
Anvar „Co za niestandardowa i ciekawa szkoła”



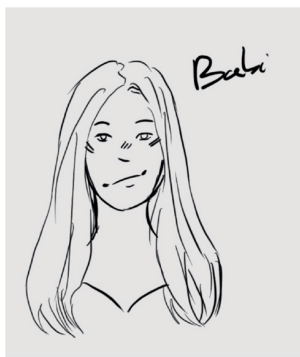
Ian „Atmosfera jak w domu”



Tosia „Wow! Jak dużo ładnych ludzi”



Zuzia „Ogromny stres związany z tym, że nikogo nie znam i nie wiem gdzie iść”



Zuzia „Dopiero teraz dotarło do mnie, że po tych wszystkich egzaminach naprawdę udało mi się tutaj dostać”



Leon „Jestem już czterdzieści pięć minut spóźniony”



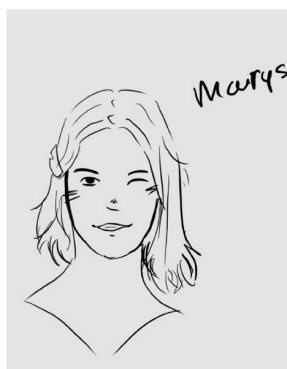
Jerzy „Kadra nauczycielska jest bardzo sympatyczna, a DSD niesamowite”



Stefan „Ludzie są bardzo różnorodni, a jednocześnie wszyscy tacy sami”



Ala „W porównaniu do Startowej jest strasznie dużo ludzi, ale zapowiada się dobrze”



Marysia „Jest to szkoła wymagająca, ale dająca dużo luzu i możliwości. Bardzo pozytywna atmosfera i dobre pierwsze wrażenie”



Marta „Ludzie są bardzo otwarci i różnorodni, szanujący siebie nawzajem bez względu na wiek”

Ilustracje wykonała Julia Daciewicz
Wywiady przeprowadziła Alicja Gwiazda

UDŁAW
UDŁAW SIE!