

GOLDEN STATE DEBT MGMT

APRIL 2012 NEWSLETTER

Environmental Challenge: The Toxic, Hard to Recycle Plastic Bag

Although new research indicates it takes about 1 year for plastic bags to decompose in the sea, many plastic bags end up in landfills and can take up to 100 years to break apart. In addition, once decomposed, they release potentially toxic substances in the environment.

Most plastic bags are made of polyethylene. When they decompose in the ocean, these chemicals are released.

BPA - This chemical has been found to interfere with hormone functioning in animals and their reproductive processes.

Other chemicals released during decomposition of plastic: Styrene Dimmer (SD) and Styrene Trimer (ST) are carcinogens found to possibly cause cancer.

The production of plastic bags requires the use of natural gas & petroleum. These natural resources are expensive & limited.

During the production of plastic products, toxins are released into the environment, which are harmful to living organisms.



Environment Friendly Savings

HOME TIPS - use eco-friendly, cold water detergents to clean laundry. Dry clothes on laundry lines or on indoor racks (may help decrease wear on clothes). **Unplug** small appliances and electronics (slowly drains electricity while connected and not in use). **Don't preheat** ovens and **turn off oven 10 minutes before cooking time runs out** (food will continue to cook while oven door is sealed). Install a **water filter** in the kitchen (reduces plastic bottle production). **Turn off the water while brushing teeth** in the morning (save water for more purposeful uses). **Clean dryer lint screen** (save energy by increasing drying efficiency). **Reduce paper consumption** by purchasing a **junk mail opt out kit** from **Green Dimes**, for \$15 or pay \$1 to the **Direct Marketing Assoc.** to be removed from some mailing lists.

WORK ENVIRONMENT TIPS

When leaving the office, **turn off lights**, during lunch, breaks or appointments. **Use email to communicate**; create, attach and send supplemental documents thru email. Use **reusable containers, silverware, and cloth napkins**, instead of disposable products like as plastic bags, plastic eating utensils & paper napkins.

CONSUMPTION TIPS - **Purchase fresh foods**, such as fish, fruit, and vegetables, instead of canned goods (the canning process creates waste and extensive use of resources). Statistics indicate **the average person discards over 20 pounds of meat each year**. Eliminate the waste by only purchasing meat when necessary (create a weekly menu to guide purchases). **Avoid the use of Styrofoam** because it decomposes slowly and is not easily recyclable. Instead, **use reusable containers or recyclable materials**, such as cardboard or aluminum. **Consider using a cloth or canvas bag to carry groceries**. If necessary, use plastic bags, as many times as possible. Avoid using non biodegradable plastic trash bags (purchase recyclable trash bags).



Good Nutrition Versus Not So Good Nutrition

As the boomer generation ages (largest group of people born in the U.S between 1946 and 1964), eating a healthy diet could help them live longer and avoid the onset of major debilitating chronic diseases.

The best foods are Omega 3s, wild salmon, sardines, herring, tuna, flax seeds, flax seed oil, walnuts, canola oil and leafy greens

Very good foods are olives, extra virgin olive oil, peanuts,

other types of nuts, nut oils and avocados.

OK foods, corn, soybean, safflower, sunflower oil, cotton seed oil and fatty fish.

Very bad foods are meats, poultry skin, fat, butter, cheeses, ice cream, sour cream, coconut and palm oils, lard & shortening.

The Worst foods are french fries, onion rings, donuts, fast food, candy; and store-baked goods such as cookies, cakes, muffins, rolls and pies.

Desafío Ambiental: La Dura Para Reciclar Bolsa de Plástico Tóxica

Aunque nueva investigación indica que sólo toma alrededor de 1 año para que un bolsa de plástico se deshaga en el mar, la mayoría de bolsas de plástico acaban en el basurero y puede tardar hasta 100 años para que se desbaraten. Además, su descomposición conducen el suelto de sustancias potencialmente tóxicas.

Bolsas de plástico están hechas de duro para reciclar polietileno. Cuando se deshacen, sueltan estos químicos en el mar.

BPA - este producto químico se ha encontrado interferir con la función hormona en los animales y sus procesos reproductivos.

Styrene Dimmer (SD) y Styrene Trimer (ST) son carcinógenos que posiblemente causan cáncer

La producción de bolsas de plástico requiere el uso de gas natural y petróleo, que son recursos naturales caros y limitados.

Durante la producción de productos plásticos, se sueltan toxinas en el medio ambiente, que pueden ser dañosos para los organismos vivos.



SER ECOLOGICO Y AHORRAR

EN CASA - use detergentes que limpian la ropa en **agua fría** (evite usar agua caliente). Cuelgue su ropa afuera de la casa para reducir el uso de la secadora. **Desconecte** aparatos pequeños y otros productos electrónicos (mientras están conectados estos aparatos usan electricidad). **No precaliente** el horno y **apague al horno 10 minutos antes del tiempo necesario para calentar la comida** (la comida continuará cocinarse mientras que está cerrada la puerta del horno). Instale un **filtro del agua** en la cocina (es más barato que comprar agua en botellas de plástico). **Apague la llave de agua mientras que lava sus dientes.** Reduzca la distribución de materiales de promoción que recibe por correo. Puede mandar un \$1 al **Direct Marketing Association** para quitar su dirección de algunas listas de mercadeo.

EN SU EMPLEO - Al salir de la oficina, **apague las luces**, durante lonche, queiebras o citas. Utilice el correo electrónico para comunicarse y enviar documentos suplementales. Use **envases reutilizables, cubiertos de fiero, y servilletas de lana**, en vez de usar productos disponibles, tales como bolsas de plástico, utensilios de plástico y servilletas de papel.

LA COMIDA - Cuando posible, compre **alimentos frescos**, como pescado, fruta y legumbres, en vez de comprarlos enlatados (el proceso de enlatar requiere el uso extenso de recursos). Estudios indican **que cada persona se desperdicia más de 20 libras de carne cada año.** Para reducir el desperdicio, solamente compre carne cuando es necesario (cree un menú semanal para dirigir sus compras). **Evite el uso del Styrofoam** porque no es biodegradable o es muy costoso reciclarlo. En lugar, **utilice los envases reutilizables o los materiales reciclables**, por ejemplo el cartón o aluminio. **Considere usar una bolsa de lana cuando va de compras, para cargar sus comestibles.** Cuando no hay otra opción, utilice bolsas de plástico varias veces. Evite de usar bolsas de basura plásticas que no son biodegradables.

Alimento Sano y El No Muy Bueno

Así que la generación boomer avance en edad (grupo más numeroso de personas nacidas en los Estados Unidos de entre 1946 y 1964), el consumir una dieta sana podría ayudarles a vivir más tiempo y mantener una vida libre de enfermedades crónicas.

Las mejores comidas son Omega 3: Salmones, sardinas, tuna, semillas y aceite de lino, aceite de canola y verduras verdes.

Muy buenas comidas son: Olivos, aceite de olive virgen, nueces,

aceites de nuez y aguacate.

Comidas buenas son: maíz, frijol de soy, girasol, aceite de girasol, y pescado aceitosas.

Comidas no muy buenas: Carnes, piel de pollo, manteca, grasa, mantequilla, quesos, nieve, crema, aceites de palma o coco.

Las peores comidas: Rodajas de cebolla fritas, papas fritas, donas, comidas fritas, dulces y todos los pancitos de dulce de tienda como pasteles, galletas y pastelitos.

