



#ერთადუკეთესიგარემოსთვის



გარემოსდაცვითი
ინფორმაციისა და ბუნების
ცენტრი

გარემო ყველა ჩვენგანზე ახდენს გავლენას.

ჰაერის ხარისხს პირდაპირი კავშირი აქვს ჩვენს ჯანმრთელობასთან.

CO₂-ის გაფრქვევით გამოწვეული კლიმატის ცვლილება გავლენას ახდენს ფერმერების საქმიანობაზე, იწვევს ბუნებრივ კატაკლიზმებს და გვავიძულებს შევცვალოთ ჩვენი ყოველდღიური ცხოვრება.

ამ გამოწვევების საპასუხოდ ევროკავშირი, გარემოს დაცვაზე ბრუნვას მთავარ პრიორიტეტად მიიჩნევს, როგორც საკუთარ სამღვრეებში, ისე მთელს მსოფლიოში. თუმცა, შედეგის მისაღწევად, ყველამ ერთად უნდა ვიმოქმედოთ და ჩვენი წვლილი შევიტანოთ.

ამიტომ, გარემოს დაცვის მსოფლიო დღესთან დაკავშირებით, გთავაზობთ 52 რჩევას, რომელიც დაგეხმარებათ, იცხოვროთ უფრო „მწვანე“, სუფთა, ჯანსაღი, გონივრული, ეკოლოგიური და ეფექტური ცხოვრებით:

- სახლში
- ოფისში
- საყიდლებზე სიარულისას
- დასვენებისას და სხვა ...

**ერთად უკეთესი გარემოსთვის!
ყვავილი აწვინების წვლილი მნიშვნელოვანია!
დამოჰიდეხუდებია ქმნის მომავალს!**



შეიძინე სასურველი პროდუქტები მონივრულად
და ბარემოს ზიანს ნუ მიყენებ



ქპირა 1

საყიდლებისთვის გამოიყენე მრავალჯერადი გამოყენების ჩანთა

ბუნებრივ რესურსებზე ჭარბ ზეწოლას
ბიოდეგრადირებადი და ქაღალდის
პარკების გამოყენებაც იწვევს.



ქპირა 2

გონივრულად შეიძინე პროდუქტები

დაუგეგმავად და იმპულსურად შენაძენის თავიდან ასაცილებლად, წინასწარ შეადგინე საყიდლების სია; იყიდე მხოლოდ იმდენი, რამდენის მოხმარებაც შეგიძლია. შეძლებისდაგვარად, საყინულეში მოათავსე ისეთი მალფუჭებადი პროდუქტი, რომლის მოხმარებასაც ვერ ასწრებ. ყოველწლიურად წარმოებული საკვები პროდუქტების 30-40% იყრება, რაც CO₂ - ის გაფრქვევების მნიშვნელოვანი რაოდენობის წარმოქმნის მიზეზი ხდება.



ქპირა 3

შეარჩიე ორგანული პროდუქტები

გარდა იმისა, რომ ორგანული სოფლის მეურნეობის პროდუქტის მოსაყვანად საჭიროა ნაკლები ენერგია და, შესაბამისად, ნაკლები სათბურის აირი გამოიყოფა, ორგანული სასოფლო-სამეურნეო მიწის თითოეული ჰექტარი 1.5 ტონა CO₂ -ს შთანთქმავს. გაეროს სურსათისა და სოფლის მეურნეობის ორგანიზაციის (FAO) თანახმად, „ბუნებრივ პროცესებთან მუშაობა ზრდის აგრო-ეკოსისტემების ხარჯეფექტიანობას და მათ მდგრადობას ექსტრემალური კლიმატური მოვლენების მიმართ“.



ქპირა 4

შეიძინე ადგილობრივი პროდუქცია

იმის გამო, რომ მწარმოებლები და მომხმარებლები ერთმანეთთან ახლოს იმყოფებიან, პროდუქცია მომხმარებლამდე ნაკლებ მანძილს გადის, ნაკლებად საჭიროებს შეფუთვისა და ქიმიურ დამუშავებას - ეს ყველაფერი გარემოსათვის კარგია.



კვირა 5

შეიძინე საღი, ცოცხალი პროდუქტები

საღი საკვები პროდუქტების მოსამზადებლად ბევრად ნაკლები ენერგიაა საჭირო. გარდა ამისა, რაც უფრო მეტად არის პროდუქტი დამუშავებული, არომატიზებული, შეფერილი ან დასხივებული, მით უფრო ნაკლებად სასარგებლოა!



კვირა 6

გამოიყენე დასაყენებელი ჩაი

ჩაის პაკეტები პლასტმასის მასალისგან მზადდება!



ჰპირა 7

შეარჩიე სეზონური პროდუქტები

რომელიც იაფია ფინანსურად და ასევე ნაკლებ ზემოქმედებას ახდენს გარემოზე: სეზონური ხილი და ბოსტნეული ბუნებრივ პირობებში იზრდება. მათ ნაკლები ქიმიური დამუშავება და ნაკლები ენერგია სჭირდებათ, უფრო გემრიელია, მდიდარია საკვები ნივთიერებებით და ნაკლებ ზემოქმედებას ახდენს გარემოზე.



კვირა 8

სწორად შეარჩიე შეფუთვა

პროდუქტის ტარა და შესაფუთი მასალა მნიშვნელოვან გემოქმედებას ახდენს გარემოზე. ასევე შეიცავს ისეთ ქიმიურ ნივთიერებებს, რომლებმაც შესაძლოა უარყოფითად იმოქმედოს საკვებ პროდუქტზე. იმ შემთხვევაში, როდესაც შეფუთვა აუცილებელია, განსაკუთრებით COVID-19-ით გამოწვეული პანდემიის დროს, შეარჩიე ხელახლა გამოყენებად ან რეციკლირებად (მაგ. ქაღალდი) მასალებში შეფუთული პროდუქტი. შეძლებისდაგვარად, ეცადე, არ შეიძინო შეფუთული პროდუქცია: ამ გზით გაუფრთხილდები გარემოს და შეამცირებ საკუთარ ხარჯებს - პროდუქტის ფასის დაახლოებით 16% იმ შეფუთვის ღირებულებაა, რომელიც ბოლოს ნაგავსაყრელზე ხვდება.



ქპირა 9

მიიღე მცენარეული საკვები

კლიმატის ცვლილების კატასტროფული შედეგების შესარბილებლად, გაერო იძლევა რაციონში ხორცის წილის შემცირებისა და მცენარეული საკვების წილის გაზრდის რეკომენდაციას.



შეიძინე ბარემოსათვის უსაფრთხო

პროდუქტები და ნივთები



ჰპირა 10

გამოიყენე ისეთი საყოფაცხოვრებო მოხმარების ნივთები და პროდუქტები, რომლებიც გარემოს არ აბინძურებს

ისეთი ქიმიკატები, როგორიცაა სარეცხი საშუალებები, კონსერვანტები ან ქაფები, დიდ ზიანს აყენებენ გარემოს. გამოიყენე მდგრადი მეთოდებით მიღებული ინგრედიენტების შემცველი პროდუქტები, რომლებიც არ აზიანებს ეკოსისტემას, როგორც მოხმარების დროს, ასევე მოხმარების შემდეგაც.



კვირა 11

შეარჩიე ეკოლოგიურად სუფთა კოსმეტიკური საშუალებები

ეს უკეთესია, როგორც შენი, ასევე დედამიწის
ჯანმრთელობისთვის.



კვირა 12

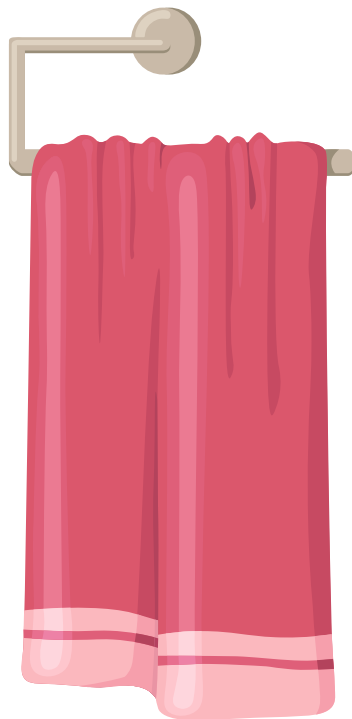
გამოიყენე მზისგან დამცავი მინერალური კრემი

მზისგან დამცავი კრემების უმეტესობა ულტრაიისფერი სხივებისგან დამცავ ხელოვნურ ფილტრებს შეიცავს. ზღვებში, ტბებსა თუ მდინარეებში მოხვედრისას, ამ ფილტრებს ცხოველებსა და ადამიანებში ჰორმონალური დარღვევების გამოწვევა შეუძლიათ. შეამოწმე შემადგენლობა პროდუქტის შეფუთვაზე!



ჰპირა 13

ქალაღდის ცხვირსახოცები და პირსახოცები
ქსოვილის ცხვირსახოცებითა
და პირსახოცებით ჩაანაცვლე



კვირა 14

არ გამოიყენო პლასტმასის ერთჯერადი
გამოყენების ნივთები (ჭიქები, თეფშები,
ბამბის ჩხირები, და სხვ.)



ბახაძე საკუთარი სამუშაო ადგილი

უფრო მწვანე



ქპირა 15

გონივრულად გამოიყენე საბეჭდო მოწყობილობა

საბეჭდად გამოიყენე ქაღალდის ორივე მხარე,
შეამცირე ფურცლის ცარიელი
ველების და შრიფტის ზომა.
ამ გზით შემცირდება
გამოყენებული ქაღალდის
რაოდენობა.



ჰპირა 16

გამოიყენე გადამუშავებული ქაღალდი

1 ტონა ქაღალდის გადამუშავება ზოგავს 2,500 ლიტრზე მეტ ნავთობს, 26,500 ლიტრ წყალს და 17 ხეს.



კვირა 17

დოკუმენტები შეინახე ელექტრონულად

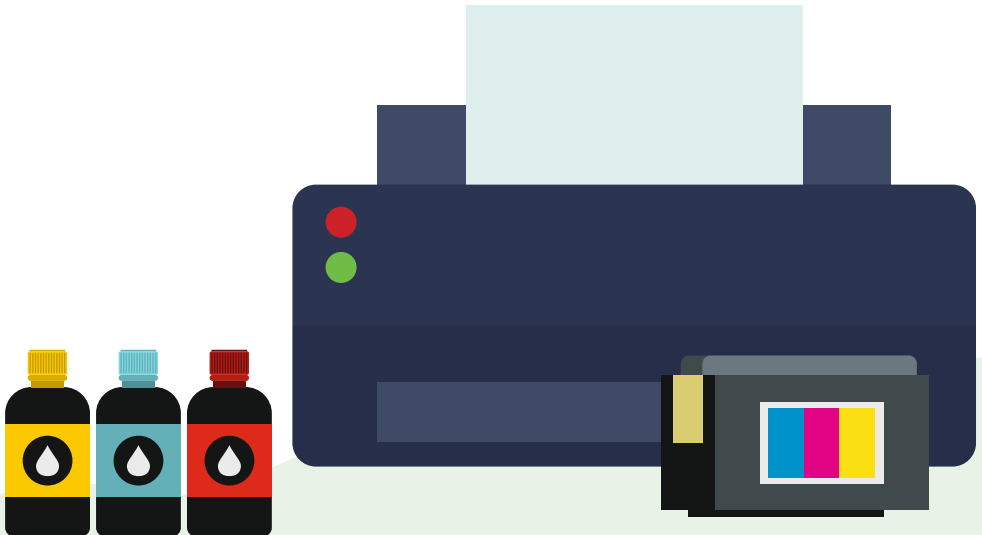
მათი ბეჭდური ვერსიების შენახვის ნაცვლად.



ჰპირა 18

შეავსე პრინტერის კარტრიჯი ახლის შეძენის ნაცვლად

პრინტერის კარტრიჯი ზრდის
ლითონისა და პლასტმასის
რაოდენობას ნაგავსაყრელზე. მათი
ხელახალი გამოყენებით შენ ნაკლებად
აბინძურებ გარემოს.



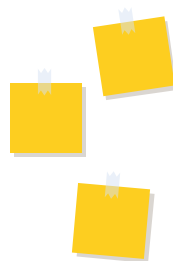
ჰპირა 19

*საკუთარი სამუშაო ადგილი ქოთნის ყვავილებით
გამწვანე*



ჰპირა 20

სამსახურში მინის წყლის ბოთლები და ჭიქები გამოიყენე



კვირა 21

საბეჭდო ქაღალდის ცარიელი ყუთები გამოიყენე

საოფისე ინვენტარის შესანახად.



ქპირა 22

საკითხების ჩასანიშნად გამოიყენე მობილური ტელეფონი, ტაბლეტის ტიპის ან ჩვეულებრივი კომპიუტერი



#ერთადუკეთესიგარემოსთვის

ბახდი უფრო

ენერგოეფექტური!



52 „მწვანე“ რჩევა 52 კვირისთვის

ქპირა 23

გამოიყენე ენერგოდამზოგავი ნათურები

ენერგოდამზოგავი ნათურები არა
მხოლოდ ენერგიასაც ზოგავს, არამედ
უფრო დიდხანს ძლებს, რასაც
ორმაგი სარგებელი მოაქვს!



ქპირა 24

*შეიძინე ენერგოეფექტური ტექნოლოგიები და
მოწყობილობები*

შეძენამდე შეამოწმე მათი მახასიათებლები!



ჰპირა 25

*გამორთე ელექტრომონწყობილობები, მათ შორის
Wi-Fi მიმღები, როდესაც მათ არ იყენებ,
განსაკუთრებით ღამით*

ტიპური ელექტრო მონწყობილობა მოლოდინის რეჟიმში
ელექტროენგიის 9-16%-ს იყენებს



ჰპირა 26

*შეძლებისდაგვარად, ოთახის გასანიავებლად და
გასაგრილებლად, კონდიციონერის ჩართვის
ნაცვლად, გააღე ფანჯარა*



ჰვირა 27

გახსენი ფარდები და ნათურის
ანთებამდე, მაქსიმალურად გამოიყენე
ბუნებრივი განათება



#ერთადუკეთესიგარემოსთვის

ბახაძე საკუთარი სახლი

ეკომემობრუდი



52 „მწვანე“ რჩევა 52 კვირისთვის

ქპირა 28

*ეცადე შეამცირო მოხმარება და ხელახლა
გამოიყენო შეძენილი ნივთები*



ჰჰირა 29

არ დატოვო მოშვებული ონკანი

კბილების გახეხვის დროს ონკანი დაკეტე,
არ გახსნა შხაპის ონკანი იმ დრომდე, სანამ
საშხაპეში არ შეხვალ, ჭურჭლის
გასარეცხად ნაკლები
წყალი გამოიყენე.



ქპირა 30

გამოიყენე მრავალჯერადი დამუხტვის ბატარეები

ნაგავსაყრელზე მოხვედრილი ბატარეების უმეტესობა გამოჰყოფს ისეთ სახიფათო ლითონებს, როგორიცაა ვერცხლისწყალი, ტყვია და კადმიუმი. მრავალჯერადი დამუხტვის ბატარეა შეგიძლია ბევრჯერ დამუხტო და ხელახლა გამოიყენო. ამ გზით ნაგავსაყრელზე ნარჩენების რაოდენობას შემცირებ.



კვირა 31

საკვები პროდუქტი შეინახე კონტეინერში

ფოლგისა თუ პოლიეთილენის ფირში შეფუთვის ნაცვლად.



ქპირა 32

გადასახადები ინტერნეტის მეშვეობით გადაიხადე



ქპირა 33

ბანკომატიდან არ ამობეჭდო ქვითარი
თუ ის არ გჭირდება



ქპირა 34

თუ გაქვს ბაღი, ორგანული ნარჩენებისგან კომპოსტი დაამზადე

კომპოსტი ბაღის ნიადაგის საკვები ნივთიერებების გამდიდრების
უმარტივესი გზაა, რომელიც ამავე დროს საყოფაცხოვრებო ნარჩენების
რაოდენობას ამცირებს.



ჰვირა 35

არ გამოიყენო ქიმიური საშუალებები ბაღში

ისინი საბოლოოდ წყალში ხვდება, რამაც, შესაძლოა, სხვადასხვა ორგანიზმის სასიცოცხლო ციკლზე უარყოფითად იმოქმედოს.



ქპირა 36

გარეცხე თბილი ან ცივი წყლით

სარეცხ მანქანაში ცხელი წყლის ნაცვლად თბილი ან ცივი წყალი გამოიყენე. ცივი წყლის გამოყენებით იზოგება ელექტროენერგია, გარდა ამისა, შენი ტანსაცმელი უფრო დიდხანს იქნება ახალივით.



ჰჰირა 37

ჭურჭლის და ტანსაცმლის სარეცხი მანქანები

ჩართეთ მხოლოდ მაშინ, როდესაც ისინი სრულად იქნება დატვირთული – ამით შეამცირებთ გასარეცხად საჭირო წყლისა და ელექტროენერგიის რაოდენობას.



**ბაიბარა თავისუფალი დრო ისა,
რომ ამავე დროს იზრუნო გარემოზე**



52 „მწვანე“ რჩევა 52 კვირისთვის

ქპირა 38

*იკითხე ჟურნალების, გაზეთების და
სხვა პუბლიკაციების*

ელექტრონული ვერსიები მათი ბეჭდური
გამოცემების შეძენის ნაცვლად.



ძველი გაზეთები და ჟურნალები გამოიყენე საოჯახო ალბომების ან ხელოვნების ნიმუშებისა და ხელნაკეთი ნივთების შესაქმნელად.



ქპირა 40

არ გამოიყენო პლასტმასის ერთჯერადი საწრუპები

დედამიწაზე 8.3 მილიარდ ტონაზე მეტი პლასტმასია, აქედან უდიდესი ნაწილის გადამუშავება არ ხდება. საწრუპის გარემოში დასაშლელად დაახლოებით 200 წელია საჭირო.



ქპირა 41

იკითხე ელექტრონული წიგნები

ამ გზით დაზოგავ ბუნებრივ რესურსებს. წიგნების საკითხავი ელექტრონული მოწყობილობა ნაკლებ ადგილს იკავებს. ყველა შენი წიგნი ერთად იქნება შენახული და ადვილად მიაგნებ სასურველ წიგნს.



ქპირა 42

შეძლებისდაგვარად იარე ფეხით
გამოიყენე ველოსიპედი ან ელექტროსკუტერი



ქპირა 43

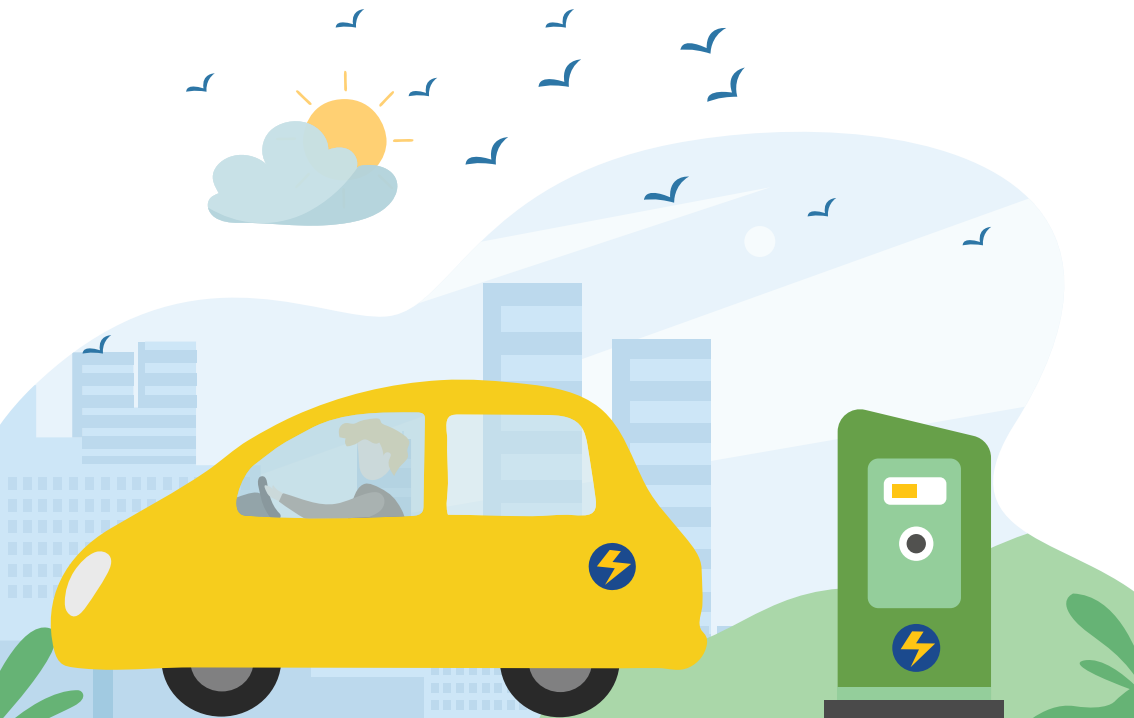
ისარგებლე საჯარო ტრანსპორტით

თუ არ გიყვარს ველოსიპედით ან ფეხით სიარული.



ქპირა 44

თუ ავტომობილი გჭირდება,
იქირავე/შეიძინე ჰიბრიდული მანქანა
ან ელექტრომობილი



ჰპირა 45

*სახლიდან გარეთ გასვლისას თან იქონიე
მრავალჯერადი გამოყენების წყლის ბოთლი*

ბოთლი სახლში გარეცხე და წყლით აავსე,
ამით ხელს შეუწყობ პლასტმასის
ბოთლებით გარემოს დაბინძურების
თავიდან აცილებას.



ქპირა 46

არ დაანაგვიანო გარემო

გარემოში მოხვედრილი ნარჩენი გადამუშავების გარეშე იშლება:

სიგარეტის ნამწვი: 5 - 10 წელი

ალუმინის ქილა: 200 - 500 წელი

პლასტმასის ბოთლი: 450 წელი

პოლიეთილენის პარკი: 200 - 1000 წელი



იზრუნა ბუნებაზე



კვირა 47

დარგე ხე

მწვანე სივრცეები, როგორიცაა პარკები და ბაღები, სასარგებლოა ადამიანის ჯანმრთელობისთვის. მაგალითად, ქალაქებში არსებული ხეები და სხვა სახის მცენარეულობა ამცირებს ადამიანის ჯანმრთელობასთან დაკავშირებულ ისეთ პრობლემებს, რომლებიც გამოწვეულია ჰაერის დაბინძურებით.



ქპირა 48

გაუფრთხილდი ბიომრავალფეროვნებას

განსხვავებული ფორმაა. მცენარეებისა და ცხოველებისგან შემდგარი ეს ცოცხალი ქსელი ბუნების გულია. ის ასუფთავებს წყალს, რომელსაც ვსვამთ, მტფერავს მცენარეებს, რომლებიც მოგვყავს, წმენდს ჰაერს, რომელსაც ვსუნთქავთ, არეგულირებს კლიმატს, ანოყიერებს ნიადაგს, გვაძლევს სამკურნალო საშუალებებს.



მანადე საკუთარი მარდრობი

უფრო ეკოლოგიური



ქპირა 49

გააჩუქე ძველი ტანსაცმელი

გადახედე საკუთარ გარდერობს, საყოფაცხოვრებო ნივთებს, წიგნებს, და ა.შ. დაახარისხე, გააჩუქე ან გაყიდე ხელახალი მოხმარებისთვის. რაც უფრო ნაკლებს მოვიხმართ, მით უფრო ნაკლებს ვაწარმოებთ.



ქპირა 50

არ გამოიყენოთ ქიმიური მშრალი წმენდა

მშრალი წმენდის ზოგიერთი მეთოდისთვის გამოყენებული ცალკეული საწმენდი საშუალებები შეიცავს სახიფათო ნივთიერებებს. შეამოწმე, ხელმძღვანელობს თუ არა „მწვანე“ მიდგომით ქიმიწმენდის ის ობიექტი, რომლითაც სარგებლობ, ან არ შეიძინო ისეთი ტანსაცმელი, რომელიც ქიმიურ წმენდას საჭიროებს.

ამ გზით გარემოზე უარყოფით ზემოქმედებას შეამცირებ.



კვირა 51

გაეცანი ტანსაცმელზე არსებულ ეტიკეტებს

და შეიძინე ისეთი კომპანიის პროდუქცია, რომელიც გამოირჩევა მაღალი ეთიკური და გარემოსდაცვითი სტანდარტით.



და ბოლო რიჟვა...



საკუთარი ცოდნა სხვებსაც გაუზიარე!



ხშირ შემთხვევაში ადამიანები გარემოს ზიანს აყენებენ ისე, რომ ამის შესახებ არც კი იციან. გაუზიარე ეს ინფორმაცია მეგობრებს - თუ თითოეული მათგანი ერთ რჩევას მაინც გაითვალისწინებს, შედეგი ძალიან მნიშვნელოვანი იქნება.