



როგორ გავხდეთ ეკომეგობრული ადამიანი?

მაია ბლიაძე

მდგრადი ცხოვრების დამკვიდრება არის მნიშვნელოვანი არჩევანი, რომელიც საჭიროებს სათანადო ძალისხმევას. გარემოსდაცვითი ცნობიერება გულისხმობს ყოველდღიური გადაწყვეტილებების მიღებას, რაც, თავის მხრივ, განსაზღვრავს ჩვენი ცხოვრების ხარისხს.

ბოლო პერიოდში ხშირად გამოიყენება ტერმინი “ეკომეგობრული”. მიუხედავად იმისა, რომ ეს სიტყვა ასეთი პოპულარული გახდა, ზოგმა მისი მნიშვნელობა, შეიძლება, არც კი იცის. ეკომეგობრული - გარემოსთან მეგობრული პროდუქტი, სერვისი, კანონი, გზამკვლევი ან პოლიტიკაა, რომელიც მიმართულია გარემოსთვის რაც შეიძლება ნაკლები ზიანის მიყენებისკენ.

პროდუქტი რომ ეკომეგობრული იყოს, შემდეგ კრიტერიუმებს უნდა აკმაყოფილებდეს:

- ✓ ის ნატურალური ინგრედიენტებისგან უნდა იყოს დამზადებული, რაც, შესაბამისად, ამცირებს ქიმიკატების გამოყენებას;

- ეკომეგობრული პროდუქტები, პირველ რიგში, გვეხმარება - შევამციროთ გარემოს დაბინძურება, ენერგიისა და სხვა რესურსების მოხმარება; დავზოგოთ ჩვენი ხარჯები და ნაკლები დრო დავხარჯოთ ახალი საგნების შეძენაში.



პროდუქტის შეძენისას არ არსებობს სრულყოფილი არჩევანი გარემოზე ზრუნვის კუთხით, თუმცა, არსებობს კარგი ალტერნატივები. ზემოთ მოცემული კრიტერიუმების გამოყენებით, ჩვენ შეგვიძლია შევაფასოთ თუ რამდენად ეკომეგობრულია პროდუქტი და ამის მერე შევიძინოთ ის. სწორედ ამ ხერხით შევძლებთ უფრო მეტად “მწვანე” გავხადოთ ჩენი ცხოვრება.

ამიტომ სანამ რაიმეს ვიყიდით, სჯობს საკუთარ თავს კითხვა დავუსვათ: “ნამდვილად მჭირდება მე ეს პროდუქტი?” ამ კითხვაზე პასუხის გასაცემად კი რამდენიმე სასარგებლო რჩევას გთავაზობთ, რომლებსაც თუ ჩვევად ვაქცევთ, შევძლებთ შევამციროთ ადამიანის გავლენა გარემოზე. სახლსა და სამსახურში: **ვიყიდოთ ბუნებრივად, პესტიციდების გამოყენების გარეშე მოყვანილი ხილი და ბოსტნეული, ან გავზარდოთ ისინი საკუთარ ბაღში.** შეიძლება რთულია ქალაქში ხარისხიანი ორგანული პროდუქტების პოვნა, როცა არ ვიცით მაღაზიების თაროებსა და ბაზრებზე არსებული პროდუქციის უმეტესობის წარმომავლობა, მაგრამ თანდათან ფართოდ ვრცელდება ჯანსაღი პროდუქტების მაღაზიები. შევეცადოთ, მხარი დავუჭიროთ ადგილობრივ მწარმოებლებს და შევამციროთ ხორცის მიღება.



შევამციროთ საწვავისა და ენერგიის მოხმარება: კლიმატის ცვლილება დღეს ერთ-ერთი ყველაზე აქტუალური საკითხია მსოფლიოში. მეცნიერთა აზრით, ეს დიდწილად გამოწვეულია ნახშირორჟანგის დონის სწრაფი ზრდით, რაც დაკავშირებულია წიაღისეული საწვავის წვასთან. ინდუსტრიული პერიოდიდან მოყოლებული, ნახშირორჟანგის რაოდენობა საზიფათოდ გაიზარდა. 1960-იან წლებში დონე იყო 0.6 ppm წელიწადში, დღეს არის 2.3 ppm წელიწადში. ენერგიის უმეტესი ნაწილი,

რომელსაც დღეს ვიყენებთ ავტომობილების მართვისას, ელექტროენერგიის წარმოებისას თუ გაჯეტების მოხმარებისას, წიაღისეული საწვავის წვის შედეგად გვაქვს. შესაბამისად, ჩვენ უნდა ავირჩიოთ ალტერნატივები, რათა შევამციროთ ჩვენი დამოკიდებულება წიაღისეულ საწვავზე. შეგვიძლია გადავიდეთ ისეთ ალტერნატიულ წყაროებზე, როგორებიცაა განახლებადი ენერგიის წყაროები, მაგალითად, მზის ენერგია. ჩვენ, ასევე, შეგვიძლია ავირჩიოთ ენერგოეფექტური მანქანები ან ალტერნატიული საწვავი, გამოვრთოთ სინათლე, გაჯეტები, როცა ისინი არ გვჭირდება. ენერგიის დაზოგვის მიზნით, სახლში სასურველი ტემპერატურის შესანარჩუნებლად, დავაინსტალიროთ პროგრამირებადი თერმოსტატები.



ვისარგებლოთ საზოგადოებრივი ტრანსპორტით: თუ ახლოს მივდივართ, დავტოვოთ ავტომობილი და ვიაროთ ფეხით ან ველოსიპედით, ასევე, შეძლებისდაგვარად, ხშირად გამოვიყენოთ საზოგადოებრივი ტრანსპორტი. მიუხედავად იმისა, რომ ჩვენი ავტომობილი ბევრად უფრო კომფორტული და ადვილად ხელმისაწვდომია, უნდა გვახსოვდეს, რომ ის, ჩვეულებრივ, დაახლოებით 4,6 ტონა ნახშირორჟანგს გამოყოფს წელიწადში. ჩვენი ასეთი ქმედებები მნიშვნელოვნად შეამცირებს გარემოს დაბინძურებას გამონახობლქვი აირებით.



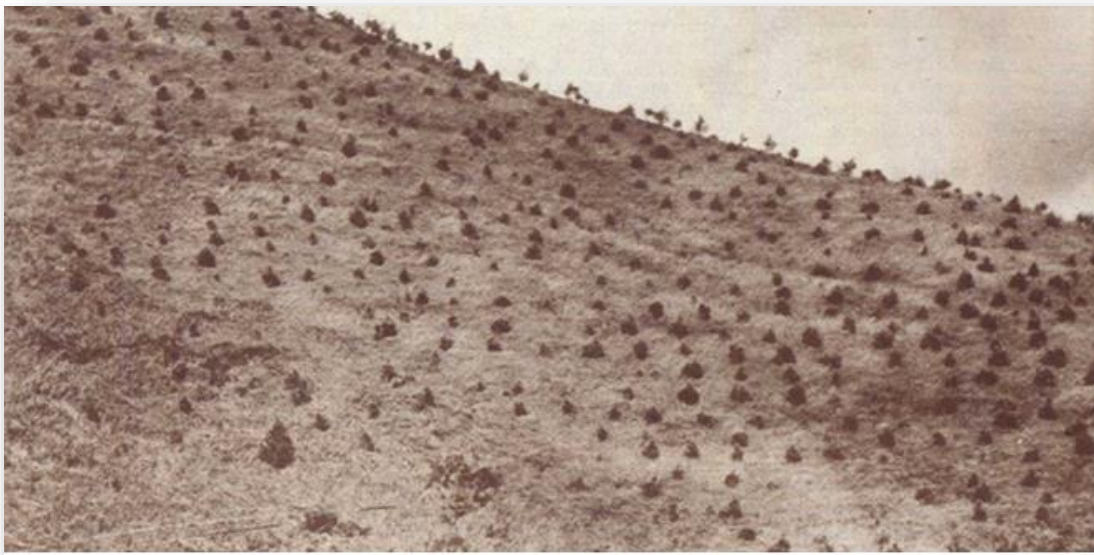
შეჯამციროთ ნარჩენების რაოდენობა და გადამუშავება: დღეს ადამიანები რესურსების უზარმაზარ რაოდენობას მოიხმარენ, იქნება ეს საკვები, ტანსაცმელი, წყალი თუ სხვა. რეალურად, მსოფლიოს მოსახლეობის უმდიდრესი 20% დედამიწის რესურსებისა და საქონლის 80%-ს მოიხმარს. შედეგად, ბევრი ნარჩენი ხვდება გარემოში, საკვებიდან და პლასტმასიდან დაწყებული, ტექსტიური და ელექტრონული ნარჩენებით დამთავრებული. ამჟამად, ჩვენ ყოველწლიურად დაახლოებით 2,01 მლრდ. ტონა მუნიციპალურ ნარჩენს ვაწარმოებთ და მისი 33%-ის არაუსაფრთხო განკარგვა ხდება. ამიტომ, ჩვენ უნდა შევამციროთ ნარჩენების რაოდენობა, რომელსაც წარმოვქმნით, შევიძინოთ ნაკლებად შეფუთული პროდუქტები და მხოლოდ მაშინ, როცა გვჭირდება.

თუ ახლომანლო მინის ბოთლების, პლასტმასის ბოთლების, ნახმარი ბატარეების, ფლუორესცენტური ნათურების და ა.შ. შეგროვების ადგილები გვაქვთ, ნარჩენები, ნაგავში გადაყრის ნაცვლად, იქ წავიდოთ. შეგვიძლია გატეხილი და დაზიანებული ძველი ნივთები განვაახლოთ; მაგალითად, ცარიელი კონტეინერები ყვავილების ქოთნებად ვაქციოთ. ეს სია საკმაოდ გრძელია და ჩვენს შემოქმედებითობაზეა დამოკიდებული. ასევე, თუ ბაღი ან ბოსტანი გვაქვს, მაღაზიაში სასუქის ყიდვის ნაცვლად, შეგვიძლია თვითონ დავამზადოთ კომპოსტი.

მივცეთ ძველი ტანსაცმელი და სხვა ნივთები მათ, ვისაც სჭირდება. გვახსოვდეს, რომ მხოლოდ ერთი ბამბის პერანგის დასამზადებლად დაახლოებით 2700 ლიტრი წყალია საჭირო. ტანსაცმლის დაშლას კი შეიძლება 200 წელზე მეტი დასჭირდეს. მხოლოდ ამერიკელები ყოველწლიურად 14 მილიონ ტონა ტანსაცმელს ყრიან, რომლის 84% ნაგავსაყრელებზე ხვდება ან იწვება.



დავრგოთ ხეები: კიდევ ერთი მიზეზი, რის გამოც ნახშირორქანგის რაოდენობა გაიზარდა ბოლო ათწლეულების განმავლობაში, ტყეების მასობრივი განადგურებაა. 1960-იანი წლებიდან მსოფლიოში ტროპიკული ტყეების ნახევარზე მეტი განადგურდა. ყოველწლიურად ხალხი მილიონობით ჰექტარ ტყეს ანადგურებს სოფლის მეურნეობისათვის საჭირო სასოფლო-სამეურნეო სავარგულებისათვის და უკანონო ჭრით. არადა, ტყე ჟანგბადის მწარმოებელი უფასო ფაბრიკაა. ამიტომ მნიშვნელოვანია, რომ დავრგოთ ხეები, მხარი დავუჭიროთ ტყის აღდგენის კამპანიებს და შევაჩეროთ ტყეების გაჩეხვის პროექტები. ამასთან, ტყე უზრუნველყოფს საკვებსა და ჰაბიტატებს უამრავი ორგანიზმისთვის, იცავს ნიადაგს დეგრადაციისგან, ამცირებს სხვადასხვა ბუნებრივი კატასტროფის გამოვლენის რისკებს და, ბოლოს და ბოლოს, ჩვენთვისვე უზრუნველყოფს რეკრეაციულ ზონებს.





შევწყვიტოთ ერთჯერადი პლასტმასის გამოყენება: გარემოს პლასტმასით დაბინძურება კიდევ ერთი მწვავე პრობლემაა. პლასტმასის ნარჩენები თითქმის ყველგანაა - ბუნებრივ გარემოსა და განსაკუთრებით ოკეანეებში. 300 მლნ. ტონა პლასტმასიდან, რომელსაც ყოველწლიურად ვაწარმოებთ, 8 მლნ. ტონა ოკეანეებში ხვდება. მთავარი დამნაშავე კი ერთჯერადი გამოყენების პლასტმასის ნაწარმია, როგორიცაა ცელოფნის ჩანთები და შესაფუთი მასალები.

ცხოველებს ხშირად ისინი საკვები ჰგონიათ და ჭამენ; შედეგად კი იხრჩობიან და კვდებიან. ასე რომ, უნდა შევწყვიტოთ ერთჯერადი პლასტმასის გამოყენება, რადგან ის უარყოფით გავლენას ახდენს ველურ ბუნებაზე; თანაც მის დაშლას შეიძლება ასობით ათასი წელი დასჭირდეს; მთელი პროცესის განმავლობაში კი ერთჯერადი პლასტმასი მიკროპლასტმასებად იშლება, რაც ტოქსიკურია და ამიტომ ბევრად უფრო საშიშია.



გამოვიყენოთ საკუთარი მრავალჯერადი გამოყენების სასურსათო ჩანთა ყოველ ჯერზე, როცა საყიდლებზე მიდიხართ. არ ისარგებლოთ მაღაზიაში შემოთავაზებული პლასტმასის ან ცელოფნის პარკებით.

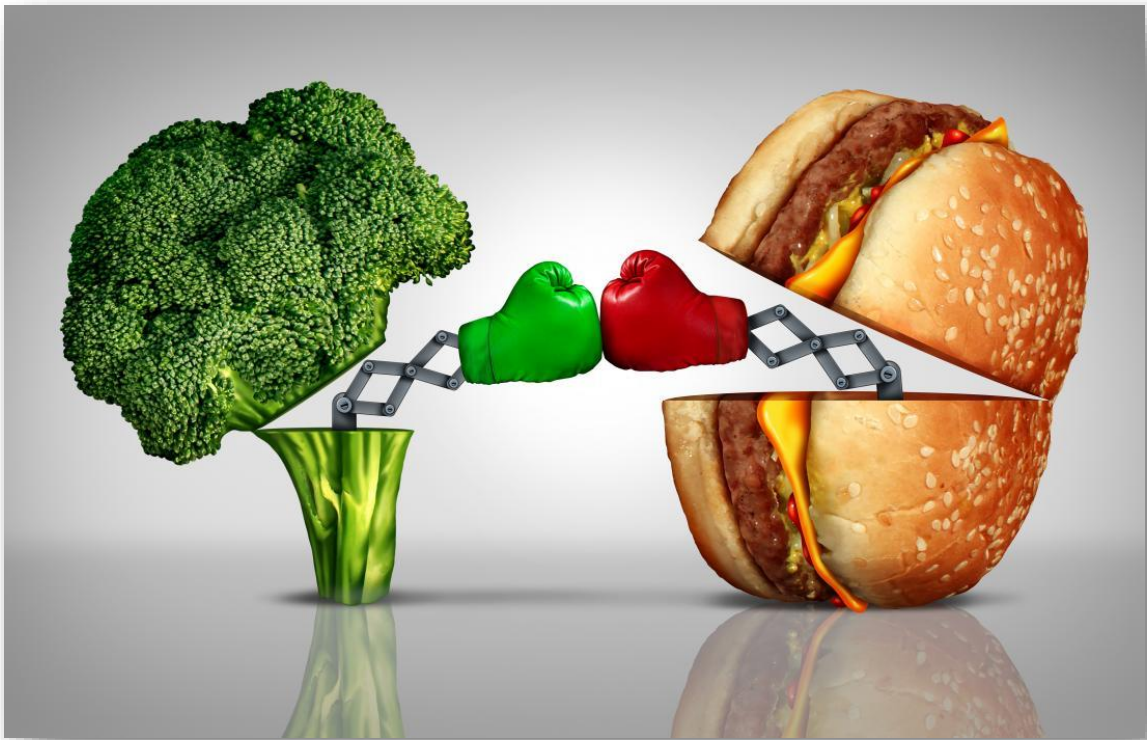


მხარი დავუჭიროთ ადგილობრივ ბიზნესს: თანამედროვე ცხოვრება ბევრად უფრო მარტივი გახდა ტექნოლოგიებმა. ჩვენ სახლიდან გაუსვლელად შეგვიძლია შევიძინოთ

ნებისმიერი პროდუქტი ნებისმიერ ქვეყანაში და მივიღოთ ის სახლში. მაგრამ პროდუქტების ასეთ შორ მანძილზე ტრანსპორტირება ნახშირორქანგით გარემოს დაბინძურებას ნიშნავს. გარდა ამისა, პროდუქტებს ხშირად, მათი დაცვის მიზნით, ძალიან ბევრი შესაფუთი მასალა ჭირდება. ადგილობრივი მომწოდებლებისა და მწარმოებლების მხარდაჭერით ჩვენ ვამცირებთ გარემოსდაცვით სტრესს, რომელიც ამ საქმიანობასთანაა დაკავშირებული და, ამავე დროს, წავახალისებთ ადგილობრივ ბიზნესს, რომ იმუშაოს მწვანე მიდგომებით.



მივირთვათ ნაკლები ხორცი და მეტი ბოსტნეული: მწვანე ცხოვრების კიდევ ერთი მნიშვნელოვანი გზაა ხორცის მოხმარების შემცირება. მეცხოველეობა 7,1 გიგატონა ნახშირორქანგს გამოყოფს წელიწადში ანუ სათბურის აირების 14,5%-ს. ამ ემისიების 2/3 ძირითადად პირუტყვზე მოდის. ამიტომ, უნდა შევცვალოთ ჩვენი ყოველდღიური კვების რეჟიმი: კვირაში 4-5-ჯერ ხორცის ჭამა ორჯერ უნდა შევამციროთ; ჩვენს რაციონს უნდა დავამატოთ მეტი ბოსტნეული და მწვანელი, რაც გააუმჯობესებს ჯანმრთელობას, უფრო მეტად მოვიხმაროთ ხორცის ალტერნატივები - სოიო და ლობიო.



შევაგროვოთ წვიმის წყალი და გამოვიყენოთ მეტი ნაცრისფერი წყალი: ჩვენ მნიშვნელოვნად უნდა შევამციროთ წყლის მოხმარება. წყალი ძვირფასი რესურსია, რომელიც მომდევნო წლებში კიდევ უფრო მწირი გახდება კლიმატის ცვლილების გამო. ასე რომ, უმჯობესია წვიმის წყლის შეგროვება და ნაცრისფერი წყლის გამოყენება ისეთი მიზნებისთვის, რომლებიც არ საჭიროებს სასმელ წყალს, მაგალითად, გაზონის მორწყვა, მანქანების რეცხვა და სხვა. წვიმის წყლის შეგროვება მარტივადაა შესაძლებელი სახურავის ღარებისა და ავზების საშუალებით; შეგვიძლია, ასევე, გამოვიყენოთ და დავაინსტალიროთ პროფესიონალური აღჭურვილობა. ამავე მიზნებისთვის შეგვიძლია გამოვიყენოთ ე.წ. ნაცრისფერი წყალი, ანუ უკვე გამოყენებული წყალი ნიჟარებიდან და აბაზანებიდან.



მიუხედავად იმისა, რომ კიდევ ბევრი რჩევა არსებობს, შეგიძლიათ თქვენი ახალი ეკომეგობრული და „მწვანე ცხოვრება“ ამ მარტივი რეკომენდაციებით დაიწყოთ. თუ თითოეული ჩვენგანი მხოლოდ ამ რჩევების დაიცავს, ესეც კი მნიშვნელოვნად შეამცირებს ადამიანის მავნე ზემოქმედებას გარემოზე.

გამოყენებული ლიტერატურა:

How to Be Eco-Friendly in Your Everyday Life in 10 Steps -

<https://www.greenjournal.co.uk/2019/08/how-to-be-eco-friendly-in-your-everyday-life-in-10-steps/>

The Essential Guide to Sustainable Living - <https://www.rd.com/article/sustainable-living/>
<https://www.bbc.com/news/newsbeat-47990742>

<https://ecobravo.co.uk/blogs/blog/5-reasons-eco-friendly-living-is-important>