



Туруктуу өмүр сүрүү образы



Authors: Kartika Anggraeni (CSCP), Ismat Fathi

Editor: Kartika Anggraeni (CSCP)

Graphic designer: Azamat Tursunkulov, Eva Rudolf (CSCP)

Published in 2022 by the Collaborating Centre on Sustainable Consumption and Production (CSCP) in the framework of the EU-funded SWITCH-Asia PERETO Kyrgyzstan project

Disclaimer:

The contents of this publication do not necessarily reflect the official opinions of the European Commission or other institutions of the European Union.

Туруктуу жашоо образын кабыл алуу жеңилдеди

Көбүрөөк адамдар активдүү болуп, айлана-чөйрөнү коргоо үчүн туруктуу жашоону каалашат. Сиз да туруктуу жашагыңыз келеби?

Бул жерде бизде көптөгөн «жашыл» кеңештер жана кантип туруктуу жашоо образын алып жүрүүгө боло турган практикалык мисалдар бар.

Кемчиликсиз болуунун кажети жок – бүгүнкү күндөн баштаңыз!

Климаттын өзгөрүшү, абанын булганышы, дүйнөдөгү ачарчылык жана суунун тартыштыгы бүгүнкү күндө биздин дүйнө жүзүндөгү эң актуалдуу көйгөйлөрдүн бири. Көйгөйлөрдүн тамыры, тилекке каршы, көбүбүздүн туруктуу жашай албай жатканыбызда. Узак мөөнөттүү келечектеги ресурстардан көбүрөөк керектөө менен биз айлана-чөйрөнү жана келечек муундардын эсебинен жашайбыз. Кантип сатып алабыз, эмнени сатып алабыз, саякаттоо, иштөө же бош убактыбызды кантип өткөрүү - мунун баары биздин экологиялык изибиздин суммасын аныктайт. Саясатчылар жана өнөр жай инсандын туруктуу тандоосун камсыз кылуу үчүн негизги ролду ойносо да, ар бир адам жашоо образына байланыштуу эмиссияларды азайтуу үчүн өз милдетин жасай алат. Туруктуу жашоо образы адамдарды планетаны сактап калуу үчүн жер ресурстарын минималдаштырууга үндөйт. Биздин жашыл кеңештер айлана-чөйрөгө тийгизген изиңизди азайтууга жардам берет. Көңүл ачкыла!

Билесиңерби?

Керектөө жүрүм-туруму аркылуу үй чарбалары климаттын өзгөрүшүнө салым кошуп, глобалдык парник газдарынын (ПГ) эмиссиясынын 72% үчүн жооптуу (Dubois et al, 2019).

Биздин жашоо образыбызды жана жүрүм-турумубузду өзгөртүү 2050-жылга карата таза нөлдүк эмиссияга жетишүү үчүн парник газдарынын эмиссиясын кыскартуу үчүн маанилүү.

Биздин күнүмдүк керектөө моделдерибиз жана жашоо образыбыз чоң өзгөрүүлөрдү жасай алат!

Бул иконалар кеңештерди алардын таасирине жараша категорияларга бөлөт:



Жашоо стили



Саякаттоо



Энергия



Мобилдүүлүк

КЕҢЕШ #1



Бир жолу колдонулуучу буюмдарды алмаштыр

Мүмкүн болушунча, бир жолу колдонулуучу буюмдарды көп жолу колдонууга боло турган нерселерге алмаштыргыла (мисалы, устара, аккумуляторлор, сыяга картридждер, кофе чыпкалары ж.б.)

Сен эмне кыла аласың?

Каражатты үнөмдөө, ресурстарды жана жоготууларды кыскартуу.

Туруктуу өнүгүү жаатындагы максаттарга жетишүүгө салым кош:



КЕҢЕШ #2



Жергиликтүү азыктарды танда

Жергиликтүү өндүрүүчүлөрдүн тамактары сиздердин аймакта өстүрүлгөн ингредиенттерди сатып алуу дегенди билдирет. Бул жергиликтүү экономиканы колдоонун жана тамак-аш мильдериңизди (фермерден прилавкага чейинки жол) кыскартуунун жакшы жолу. Жергиликтүү жана органикалык тамак-ашты тандоо парник газдарынын эмиссиясын азайтууга жардам берет. Келгиле, жергиликтүү жана органикалык баралы!

Билесиңби?

Органикалык айыл чарба агрохимикаттарды колдонууну жокко чыгарат жана табигый ыкмаларга таянат. Ал айлана-чөйрөнүн булганышын азайтат, кыртыштын асылдуулугун сактоого жардам берет жана биологиялык ар түрдүүлүктү сактайт. Органикалык тамак-аш жогорку сапатта болот!

Туруктуу өнүгүү жаатындагы максаттарга жетишүүгө салым кош:



КЕҢЕШ #3



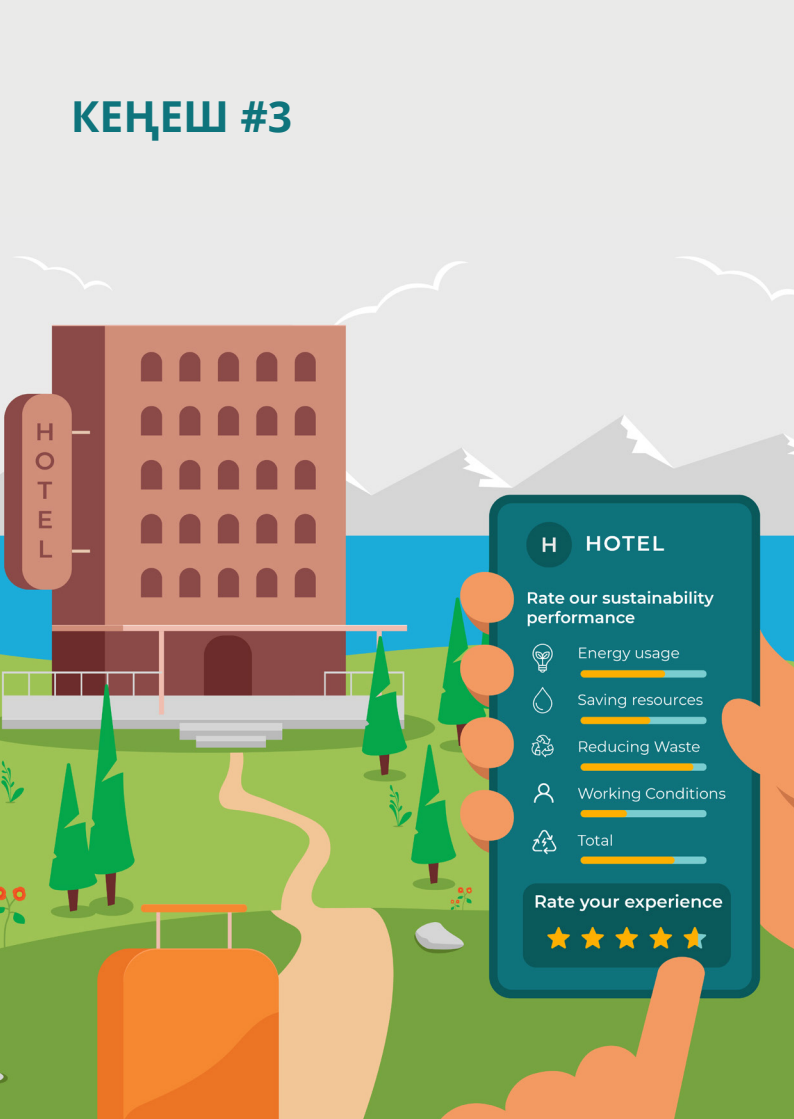
Мейманканаларга ташдандыларды азайтууга дем бер

Мейманканага жайланышканда, кызматчыларга экологиялык жана социалдык жактан жоопкерчиликтүү мамилелерди карманган ишканаларды колдоону жактырарыңызды билдириңиз.

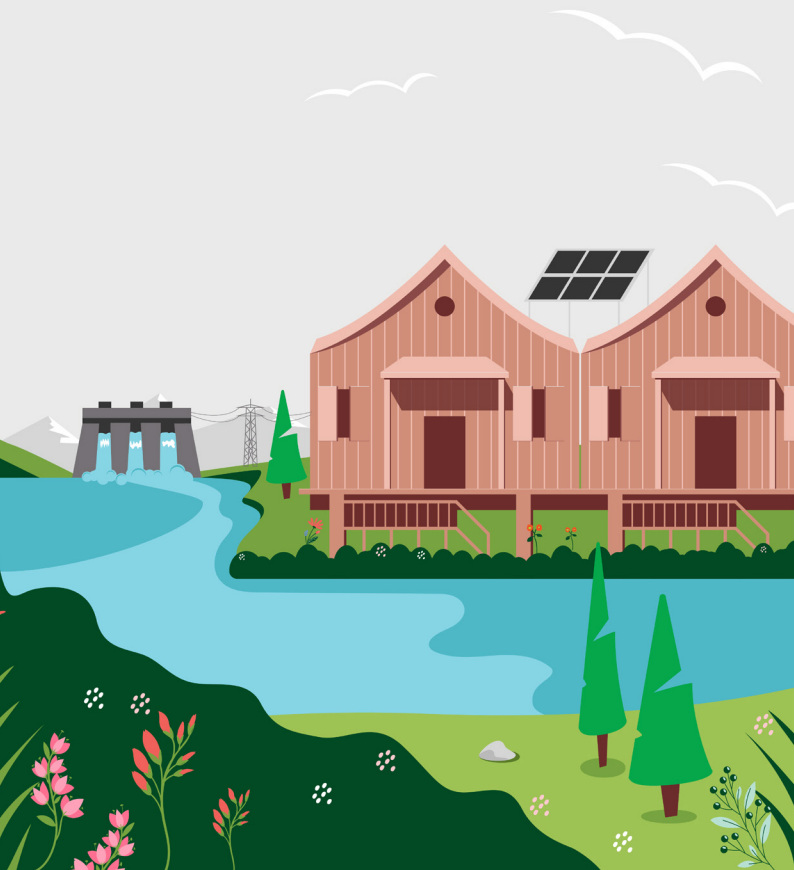
Кандай пайдасы бар?

Калдыктарды кыскартуудан сырткары, сиздин жоопкерчиликтүү керектөөчү экениңизди жана ага суроо-талап бар экенин көрсөтүп турат.

Туруктуу өнүгүү жаатындагы максаттарга жетишүүгө салым кош:



КЕҢЕШ #4



Экологиялык таза турак жайды танда

Сиз саякаттоодо туруктуу боло аласыз: жашыл эс алуу жайларын активдүү издегиле. Бүгүнкү күндө көп турак-жай сизге сактоо жана жергиликтүү жамааттар менен өз ара аракеттенүү жолдорун сунуш кылат.

Кандай пайдасы бар?

Туруктуу турак-жай чыгармачылык жана креативдүү тажрыйба сунуштайт. Жаратылышка кам көрүү менен, сиз акчаны жана каражатты да үнөмдөйсүз.

Туруктуу өнүгүү жаатындагы максаттарга жетишүүгө салым кош:



КЕҢЕШ #5



Кир жуугучту рационалдуу колдон

Жыттан арылуу үчүн кийимдерди сыртка желдетсе болот. Кийимди бүтүндөй жуубаш үчүн, тактарды так кетиргич менен тазаласа болот.

Кандай пайдасы бар?

Кир жууну азайтуу же муздак суу менен жууну тандоо электр энергиясын, сууну жана химиялык заттарды үнөмдөйт. Бул дагы сүйүктүү кийимдериңиздин өмүрүн узартат!

Туруктуу өнүгүү жаатындагы максаттарга жетишүүгө салым кош:



КЕҢЕШ #6



Азыраак уч

Ойлонуп көрчү, сен аба каттамысыз жүрө аласыңбы, эгер андай болсо, канчалык сейрек? Поездге отуруу, велосипед тебүү же тоодо сейилдөө жөнүндө кандай ойдосуң?

Билесиңби?

Учак менен саякатка чыккандар көбөйүдө. 2019-жылы эле 4,5 миллиард адам учту. Бул глобалдык парник газдарынын чыгаруусуна чоң салым кошот. Саатына бир жүргүнчү үчүн болжол менен 250 кг CO₂ эквиваленти пайда болот.

Туруктуу өнүгүү жаатындагы максаттарга жетишүүгө салым кош:



КЕҢЕШ #7



Өз алдынча билим ал

Китептерди жана блогдорду окуу менен туруктуулук жана туруктуу өмүр сүрүү жөнүндө бил. Бул темалар боюнча Ted Talkсту, подкасттарды (радиопрограммаларды) ук, социалдык тармактар аркылуу пикирлеш адамдар менен баарлаш.

Сен эмне кыла аласың?

Бара-бара туруктуу керектөө чөйрөсүндө эксперт болуп, өзүңдүн иш-аракеттериң менен башкаларды шыктандыра аласың.

Туруктуу өнүгүү жаатындагы максаттарга жетишүүгө салым кош:



КЕҢЕШ #8



Көмүртек изиңди эсепте

Онлайн калькулятордун жардамы менен жеке көмүртек изиңди эсептей аласың. Жыйынтык климатка кандай терс таасириңди тийгизип жатканыңды көрсөтүп, кантип туруктуу өмүр сүрүп жана көмүртек изиңди азайта аларыңа кеңештерди берет.

Кандай пайдасы бар?

Көмүртек изинин калькулятору электр кубатын жана тамак-аш менен суу сыяктуу ресурстарын керектөөдөн алып караганда, өмүр сүрүүңдүн же бизнесиңдин жоготууларын же натыйжасыздыгын аныктоого жардам берет.

Туруктуу өнүгүү жаатындагы максаттарга жетишүүгө салым кош:





Көмүртектин бөлүнүүсүн азайт

Эгерде учак менен саякатка чыгуу керек болсо, парник газдарынын чыгындыларынын ордун толтуруу жөнүндө ойлонушуң мүмкүн. Бүгүнкү күндө бул кызматты сунуш кылган бир нече веб-сайттар бар. Көмүртектин чыгындыларынын ордун толтуруу үчүн төлөмдөрдү төлөө менен, бак-дарактарды отургузуу же курчап турган чөйрөнү коргоо боюнча башка долбоорлорду колдоп жатасың.

Кандай пайдасы бар?

Көмүртектин чыгындыларынын ордун толтуруу долбоорлору бир эле мезгилде дүйнө жүзүндөгү адамдардын жашоо шартын жакшыртуу менен парник газдарынын чыгындыларына каршы турууга жардам берет.

Туруктуу өнүгүү жаатындагы максаттарга жетишүүгө салым кош:



КЕҢЕШ #10



Органикалык таза азыктарды танда

Туруктуу өнүгүү социалдык жоопкерчиликти, ошондой эле курчап турган чөйрөнү өзүнө камтыйт. Органикалык тамак-аш жасалма химиялык заттарсыз же эң аз пайдалануу менен өндүрүлөт, ошентип адамдын ден соолугун жана биологиялык ар түрдүүлүктү коргойт. Кофе, шире же шоколад сыяктуу табигый түрдө өндүрүлгөн азыктар тамак-аш өндүрүүчүлөргө көбүрөөк акча калтырууга кепилдик берүүгө жардам берет.

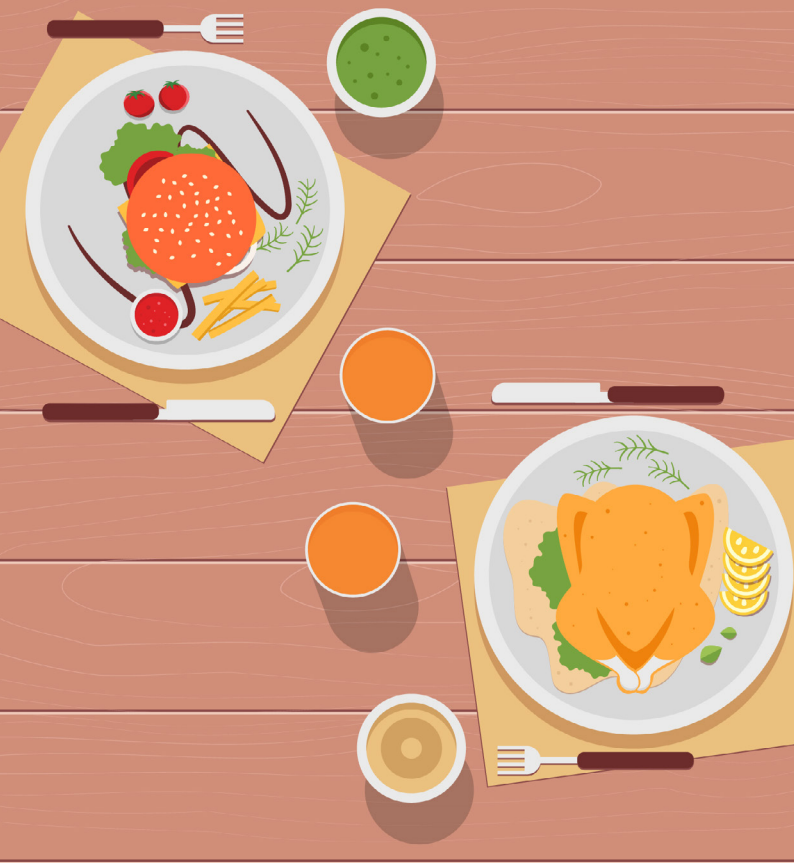
Кандай пайдасы бар?

Эгерде сен табигый продуктуларды сатып алсаң, биологиялык ар түрдүүлүктү жана экологиялык таза тамак-аш азыктарын өндүрүүнү көбөйтүүнү жана коргоону колдойсуң.

Туруктуу өнүгүү жаатындагы максаттарга жетишүүгө салым кош:



КЕҢЕШ #11



Кызыл этти алмаштыр

Ток кылуучу тамактардан баш тартпастан, этти керектөөнү туруктуураак кылуунун мыкты жолу - кызыл этти тооктун, күрптун эти же балык менен алмаштыруу.

Билесиңби?

Кызыл эт сиздин жылдык көмүртек изиңизди 0,8 тонна CO₂ көбөйтөт. Уй эти тооктун этине караганда көбүрөөк жемди, сууну жана жерди талап кылат, ошондуктан жылына кошумча 400 кг көмүртектин чыгышына жооп берет. Уйдун этин ак этке алмаштырсаңыз, көмүртек изиңиз кыскартылат!

Туруктуу өнүгүү жаатындагы максаттарга жетишүүгө салым кош:



КЕҢЕШ #12



Жумасына бир жолу этсиз тамак жеп машык

Жумасына бир жолу этти керектөөнү кыскартуу жакшы башталыш болушу мүмкүн. Өзүңдүн абалыңа кара, балким, сен бара-бара курамында аш болумдуу заттарга бай жашылчаларды жегенди жактырарыңды билерсиң!

Билесиңби?

Тамак-аш өндүрүүдөн бөлүнүп чыккан парник газдарынын 56%дан ашыгы этке туура келет. Этикалык жактан шек туудургандан сырткары, мал чарбасы сууну көп талап кылат, жер астындагы сууларды булгоо менен, тоют өстүрүү үчүн баалуу.

Туруктуу өнүгүү жаатындагы максаттарга жетишүүгө салым кош:





Машинаны пайдаланууну бөлүш

Эгерде шаардын чет-жакасындагы жүргүнчүлөр таксилерди бөлүшсө, таксиге же жеке унаа каражаттарынын санына болгон муктаждык азаят. Сени менен көздөгөн бир жерге барышы керек болгондорду жеткирип же такси менен бөлүшө аласыз.

Кандай пайдасы бар?

Бул тыгындыларды азайтып гана тим болбостон, CO₂ чыгындыларын кыскартуу аркылуу курчап турган чөйрөнү сактоого жардам берет, андан сырткары сен жаңы адамдар менен тааныша аласың!

Көңүл буруңуз: Бүгүнкү COVID-19 сыяктуу глобалдык пандемия учурунда гигиена жана коопсуздук чаралары кылдат сакталышы керек.

Туруктуу өнүгүү жаатындагы максаттарга жетишүүгө салым кош:



КЕҢЕШ #14



Айланаңдагы микропластиктерди азайт

Микропластик - бул өлчөмү беш миллиметрден аспаган пластмасса кесимдери. Алар саркынды сууларга ар кандай булактардан кирет. Таза курчап турган чөйрөгө жардам берүү үчүн, табигый же үйдө жасалган жуугуч каражаттарды, шампундарды колдон жана синтетикалык кездемелерди кийгенден кач.

Билесиңби?

Микропластик курчап турган чөйрөнү булгайт жана бүтүндөй, өзгөчө океандардагы, азык-түлүк чынжырына олуттуу коркунуч келтирет.

Туруктуу өнүгүү жаатындагы максаттарга жетишүүгө салым кош:



КЕҢЕШ #15



Акылдуу өсүмдүктөрдү пайдалан

Айрым өсүмдүктөр, мисалы, алоэ вера, жылан өсүмдүктөрү, жөргөмүш өсүмдүктөрү табигый аба тазалагыч катары иштешет. Алар үйүңүздүн ичинде да, сыртында да, булгануу менен күрөшүү аркылуу, аны абанын булганышынан коргоого жардам берет.

Кандай пайдасы бар?

Килемдер, боёктор жана көптөгөн тазалоочу каражаттардын курамында учуп жүргөн органикалык кошулмалар (VOCs) бар. Бул ден-соолукка терс таасирин тийгизиши мүмкүн, анын ичинде аллергия жана башка респиратордук көйгөйлөр. Терезелерди ачуу жана үйдө бөлмө өсүмдүктөрдү өстүрүү - үй ичиндеги абанын сапатын жакшыртуу арзан жолу.

Туруктуу өнүгүү жаатындагы максаттарга жетишүүгө салым кош:



КЕҢЕШ #16



«Жашыл» электр кубатына өт

Сен жаңыланып туруучу электр кубатынын булактарына өтүү менен көмүрөктүү изиңди бир топ азайта аласың. Электр кубатын алыш үчүн үйдүн чатырына же короого күн батареяларын орнотуп алаң болот.

Билесиңби?

2019-жылы ички электр кубатын өндүрүүнүн 80%ы казылып алынган отунга туура келчү. Жаңыланып туруучу электр кубатынын булактарын пайдалануу парник газдарынын чыгындыларын азайтуу менен, электр кубатын импорттоого же казылып алынган отундарды пайдаланууга керектөөнү төмөндөтүүгө жардам бермек.

Туруктуу өнүгүү жаатындагы максаттарга жетишүүгө салым кош:



КЕҢЕШ #17



Акылдуу желдетүүнү колдон

Казылып алынган отундун керектөөсүн азайта ала турган айрым жылытуунун жана желдетүүнүн туруктуу усулдары булар: имарат ичин кайчылаш желдетүү, ысык күндө жапкычтарды (жалюзи) орнотуу жана туруктуу температураны кармап туруучу аспапты (термостаттарды) туруктуу температурага коюу.

Кандай пайдасы бар?

Ойлонулуп иштелген жылытуу жана желдетүү CO2 чыгындыларын кыскартуу аркылуу сенин экологиялык изиңди азайтып, ошондой эле коммуналдык төлөмдөрдү бир кыйла кыскартат.

Туруктуу өнүгүү жаатындагы максаттарга жетишүүгө салым кош:



КЕҢЕШ #18



Сууну үнөмдө

Узакка созулган душ, узакка созулган териге кам көрүү жана улам-улам жуунуу – мунун баары сууну эң көп керектөөгө түрткү берүүчү негизги факторлор. Тишти жууп жатканда сууну токтотуп туруу - мыкты башталыш. Душка кыскараак убакытта түшүү дагы бир жөнөкөй жана натыйжалуу пайдалуу кеңеш (лайфхак).

Билесиңби?

Жуунуп жатканда сууну тынымсыз агызып коюу, орточо алганда болжол менен, сиз 5 галлон сууну текке кетиресиз, муну келечекте элестетип көрүү үчүн, Energy Star рейтингиндеги идиш жуугуч машиналар бир жууганда 4 галлон гана сууну пайдаланат.

Туруктуу өнүгүү жаатындагы максаттарга жетишүүгө салым кош:



КЕҢЕШ #19



shopping list

- bread 1 pc
- juice 2 l
- cheese
- potato 3 kg
- carrot 2 kg



Тамак-аш калдыктарын азайт

Бүгүнкү күндө тамак-аштын калдыктары чоң проблема. Өзүңдө эмне бар экенин текшер, чындыгында керектүү нерсени гана сатып алуу үчүн, алчу нерселердин тизмесин түз. Иш-чараларды калдыктар мүмкүн болушунча аз болгудай кылып пландаштыр.

Билесиңби?

Жыл сайын дүйнөдө адамдын керектөөсү үчүн өндүрүлгөн тамак-аштын үчтөн бир бөлүгү (ал эми бул болжол менен 1,3 миллиард тонна) ыргытыларын же бузуларын билгенсиң. Бул дүйнө боюнча чыгындылардын жалпы көлөмүнүн 6%ын түзөт!

Туруктуу өнүгүү жаатындагы максаттарга жетишүүгө салым кош:





Тамак-аш калдыктарын КОМПОСТО

Үйдө өзүңдүн компостоо тутумуңду түзүп, тамак-аш жана бакча калдыктарын бакчаңдагы же коңшу фермадагы өсүмдүктөр үчүн аш болумдуу заттарга бай азыктарга айландырууну ойлонуп көр.

Билесиңби?

Компостоо таштанды жайлардагы калдыктардын көлөмүн жана химиялык жер семирткичтерге болгон керектөөнү азайтат. Таштандылар көлөмү боюнча, 2017-жылы Европа Биримдигинде парник газдарынын чыгындыларынын жалпы көлөмүнүн 3%ын түзгөн чыгындылардын төртүнчү булагы болуп саналат.

Туруктуу өнүгүү жаатындагы максаттарга жетишүүгө салым кош:



КЕҢЕШ #21



Жарык диод лампарына өт

Ысыту лампаларын жарык диод лампаларына жөнөкөй алмаштыруу экологиялуураак гана болбостон, сенин акчаңды да үнөмдөйт!

Кандай пайдасы бар?

Жарык диод лампалар ага окшош эле ысыту лампаларына караганда электр кубатын 75% аз керектейт.

Туруктуу өнүгүү жаатындагы максаттарга жетишүүгө салым кош:





Өзүңдүн чөп бакчаңды өстүр

Үйдө өзүңдүн жашылча-өсүмдүктөрдү өстүрүү үчүн, бош күнөстүү терезе жетиштүү. Жаңы көк-сөктөрдөн жана акчаны үнөмдөөдөн сырткары, сен сатылып алынган желим таңгактагы көк-сөктөрдүн санын азайтасың.

Билесиңби?

Үй шартында өстүрсө боло турган жөнөкөй жана пайдалуу чөптөр: тимур (тимьян), көк пияз, жалбыз, райкан, ромашка жана көптөгөн башка нерселер.

Туруктуу өнүгүү жаатындагы максаттарга жетишүүгө салым кош:



КЕҢЕШ #23



Кондиционерлерди пайдалануудан алыс бол

Жайында кондиционерди иштетер алдында үйдүн ар бир терезесин калың пардалар менен жабууга аракет кыл. Алар күндүн жылуу нуру менен үйдү жылытууга, муздак абанын сыртка чыгышына жол бербейт.

Билесиңби?

Абаны кондициялоо дүйнөдөгү электр кубатынын болжол менен 13%ын керектейт жана жылына 2 миллиард тонна көмүр кычкыл газын чыгарат.

Туруктуу өнүгүү жаатындагы максаттарга жетишүүгө салым кош:



КЕҢЕШ #24



Майда турмуш-тиричилик техникасын өчүр

Тостерлер, микротолкундуу мештер жана кофемашиналар сыяктуу нерселерди жигердүү пайдаланбасаң да, алар баары бир электр кубатын керектешет.

Билесиңби?

Электр кубатынын мындай пассивдүү пайдаланылышы сенин көмүртек изиңди гана көбөйтпөстөн, электр кубаты төлөмдөрүңө да таасирин тийгизет! Алар колдонулбай турганда тармактан ажыратуу аркылуу болжол менен ай сайын 10% үнөмдөй аласың. Андыктан электр кубатын үнөмдөө үчүн жарыкты өчүргөндөй, муну да ошондой адатка айлант.

Туруктуу өнүгүү жаатындагы максаттарга жетишүүгө салым кош:



КЕҢЕШ #25



Сүлгүңдү кайра пайдалан

Бактериялар жумшак бетке жабыша баштагыча, толугу менен кургаганга чейин жайып койсо, сүлгүң беймарал бир жумага чыдайт. Кийинки жолу мейманканага барганыңда муну эсиңе ал. Керексиз алмаштырууну болтурбоо үчүн, аларды ванна бөлмөлөрүнө иреттүү жайып кой.

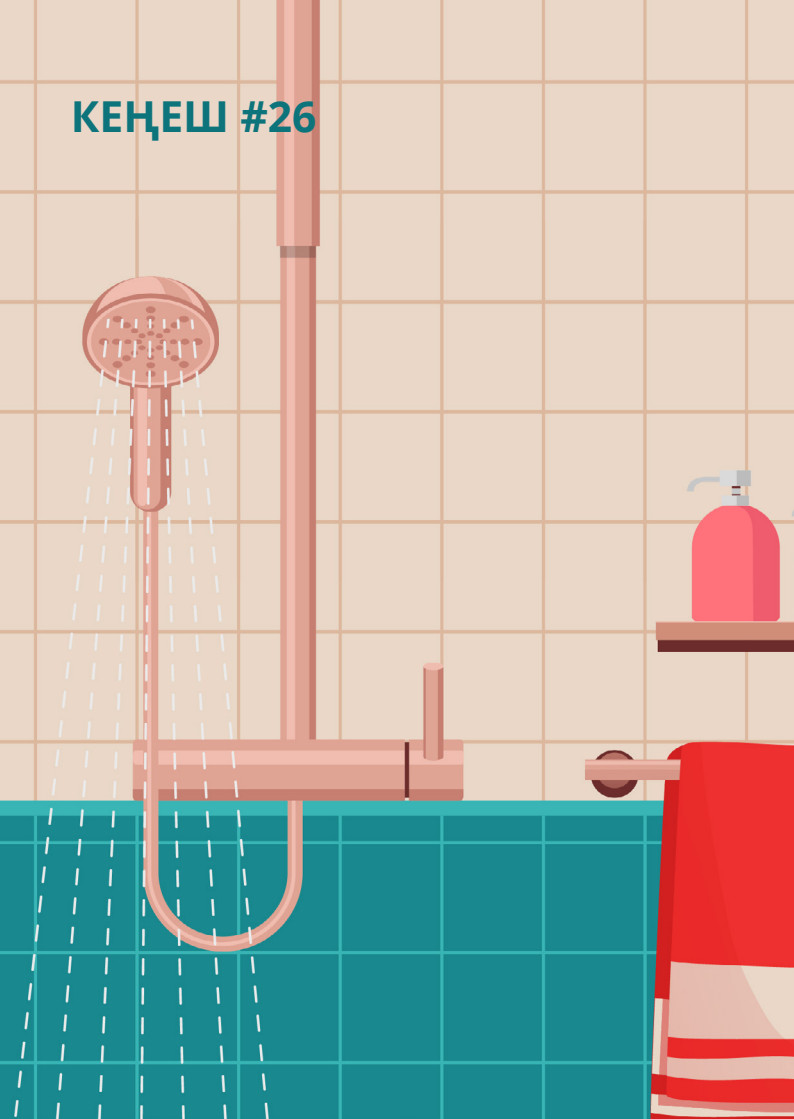
Кандай пайдасы бар?

Сүлгүнү жумасына бир жолу же эки жумада бир жолу жууп туруу таптакыр коопсуз жана гигиеналуу, бул болсо сага сууну жана электр кубатын үнөмдөөгө жардам берет.

Туруктуу өнүгүү жаатындагы максаттарга жетишүүгө салым кош:



КЕҢЕШ #26



Душка сууну аз короткон саптама (насадка) орнот

Бир караганда, бул үнөмдөө анча деле маанилүү эместей сезилиши мүмкүн, бирок убакыттын өтүшү менен же чоң үй чарбалары үчүн алар абдан маанилүү болушу абзел. Ошондой эле душ үчүн сууну аз короткон саптама жылуулукту аз пайдаланууга жардам берет жана CO₂нин жалпы чыгындыларын төмөндөтөт.

Билесиңби?

Душтун стандарт саптамалары мүнөтүнө 2,5 галлондон ашык сууну сарп кылышат, ошол эле убакта сууну аз короткон душ саптамалары мүнөтүнө 2 галлондон азыраак суу агызышат (1 галон болжол менен 3,7 литр).

Туруктуу өнүгүү жаатындагы максаттарга жетишүүгө салым кош:





Туруктуу өнүгүү үчүн өзгөрүүлөрдүн агенти бол

Курчап турган чөйрөнү коргоого жана туруктуу өнүгүүгө жигердүү катышуу менен, жергиликтүү демилгелерди колдо, мисалы, САКТА кыймылына Кыргызстандын жаштарынын катышуусу менен.

Кандай пайдасы бар?

Мындай кыймылдарга катышуу менен, өзүң жашаган аймактагы пикирлеш адамдар менен жолугуп, кызматташа аласың. Өзгөртүү агенти катары сен коомунду жакшы жакка өзгөртө турган чоң толкун натыйжасын түзө аласың!

Туруктуу өнүгүү жаатындагы максаттарга жетишүүгө салым кош:





Жергиликтүү коомдошторду сыйла

Сен саякаттоо менен, жергиликтүү коомдоштордун каада-салттарын жана баалуулуктарын урматтоо аркылуу, алардын жашоосуна салым кошо аласың. Алардын маданияты, тарыхы, каада-салттары менен тааныша аласың.

Сен эмне кыла аласың?

Жергиликтүү коомдошторду урматтоо, негизги гуманитардык баалуулуктардан тышкары, биздин инсандыгыбызды, жүрүм-турумубузду жана тажрыйбабызды калыптандырат.

Туруктуу өнүгүү жаатындагы максаттарга жетишүүгө салым кош:



КЕҢЕШ #29



Азыраак сатып ал

Сен тез мода үлүшү глобалдуу көмүр кычкыл газынын чыгындыларынын 10%га жакынын түзөрүн билесиңби? Азыраак сатып алуу менен сен кийим-кече, электроника, тамак-аш, пластик же текстиль түрүндөгү тоодой таштандыларды азайтууга жардам бересиң.

Билесиңби?

Керектөөлөрүңө карата, өзүңдө болгондорду баалагандан кийин гана, сатып ал. Бардык чыгарылган кийимдердин 57% таштандыга кетет!

Туруктуу өнүгүү жаатындагы максаттарга жетишүүгө салым кош:





Чачыңды табигый түрдө кургат

Чач кургаткычты колдонуу электр кубатын бир топ талап кылат.

Кандай пайдасы бар?

Аба менен кургатуу электр кубатын талап кылбайт жана чачтын табигый калыбында жана түзүлүшүндө кургашына мүмкүндүк берет, чачтын жалпы жылтырашын жана нымдуулугун жакшыртат.

Туруктуу өнүгүү жаатындагы максаттарга жетишүүгө салым кош:



КЕҢЕШ #31



Сапатка инвестиция сал

Сен чындап эле тез модага «жок» деп айтуу менен, кырдаалды өзгөртө аласың. Бир аз акчага ондогон кийим-кече сатып алгандан көрө, акча чогултуп жогорку сапаттагы бир-эки буюмду сатып алган оң.

Кандай пайдасы бар?

Жогорку сапаттагы буюмдар алда канча узакка чыдайт, убакыттын өтүшү менен акчаңды үнөмдөйт жана көмүр кычкыл газынын чыгындыларын кыскартат.

Туруктуу өнүгүү жаатындагы максаттарга жетишүүгө салым кош:



КЕҢЕШ #32



Айнек идиштерди сактап жана кайра колдон

Айнек 100% кайра иштетүүгө жатат. Мурда туздалган бадыраңдар жана кыям сакталган банкалар эң сонун ичүүчү чыныларга, кооз лампаларга, функционалдык калем койгучтарга ж.б. айланат.

Билесиңби?

Айнек чексиз мөөнөткө кызмат кылат жана сапатын жоготпостон, жаңы айнек буюмдарын чыгаруу үчүн чексиз эрип, кайра иштетилет.

Туруктуу өнүгүү жаатындагы максаттарга жетишүүгө салым кош:



КЕҢЕШ #33



Таштандыларды ирге

Мүмкүн болушунча таштандыларды пластикке, кагазга, банкага жана тамак-ашка иргеп бөл. Таштандыларды иргөө аларды көмүүгө керектөөлөрдү азайта алат.

Билесиңби?

Таштандыларды көмүү зыяндуу заттар бөлүнүп чыккан фильтраттын (сарыккан суюктук) булганышын шарттайт, алар курчап турган чөйрөгө учурашы мүмкүн. Мындан сырткары, таштандыларды иргөө жана чогултуу менен желим бөтөлкөлөр сыяктуу баалуу материалдарды оңой чогултуп, кайра иштетүүгө болот.

Туруктуу өнүгүү жаатындагы максаттарга жетишүүгө салым кош:



КЕҢЕШ #34



Сапарларыңды пландаштыр

Бир нече жолу барбоо үчүн, бир сапарга бир нече тапшырмаларды бириктирүүгө аракет кыл.

Билесиңби?

Жумаңды пландаштыр, ар бир сапар үчүн маршруттарды түз, бул күйүүчү майды, убакытты жана акчаны үнөмдөөгө жардам берет.

Туруктуу өнүгүү жаатындагы максаттарга жетишүүгө салым кош:



КЕҢЕШ #35



Жергиликтүү унаанын түрлөрүн танда

Мүмкүн болгон жердин баарында жөө бас же велосипед менен жүр. Кыргызстандын ири шаарларынын жана айылдарынын бардык автобекеттеринде жамааттык такси кызматын көрсөткөн микроавтобустар жана унаа каражаттары көп санда бар.

Билесиңби?

Учурда шаарларда автоунаалар басымдуулук кылып, абанын булганышына, тыгындарга, ызы-чууларга жана жол кырсыктарына алып келет. Унаалардан бошотулган мейкиндикти парктар, арзан турак жай жана кененирээк басуу же велосипед жолдору үчүн пайдаланса болот.

Туруктуу өнүгүү жаатындагы максаттарга жетишүүгө салым кош:



КЕҢЕШ #36



Соода сумкасын алып жүр

Соода кылуу үчүн экологиялык таза кездемеден тиигилген баштыктарды же соода баштыктарын жаныңда алып жүр.

Билесиңби?

Таштанды төгүүчү жайда желим баштыктын чирип кетүүсүнө 1000 жыл керектелет. Болжол менен жыл сайын желим баштыктардын 1-3%ы гана кайра иштетилет.

Туруктуу өнүгүү жаатындагы максаттарга жетишүүгө салым кош:





Өзүңдүн тамактанчу идиш-аягыңды колдон

Эгерде сен көп учурда тамак-ашты алып чыгып же баратып жесең, анда желим идиштерден баш тартып, өзүңдүкүн алып жүрсөң болот.

Билесиңби?

Желим аш айрылар, бычак жана кашыктар океан жаныбарлары үчүн деңиз таштандыларынын эң кооптуу түрлөрүнө кирет. 2018-жылы дүйнө жүзүндөгү эң кооптуу беш буюм болуп саналган дээрлик 2 миллион желим идиш-аяк чогултулган.

Туруктуу өнүгүү жаатындагы максаттарга жетишүүгө салым кош:





Желим калдыктарды кыскарт

Таңакталбаган буюмдарды сатып алууга аракет кыл. Эгер ал иштебесе, таңактоочу желимди дароо атайын иргөөчү челекке ташта. Бамбук тиш щеткасын пайдалануу, таштандыларды жыйноо, кофе иче турган жайларда кагаз чөйчөктөрдү буйрутма кылуу сыяктуу жөнөкөй нерселер чоң мааниге ээ.

Билесиңби?

Желим калдыктардын 79%ы таштанды төгүүчү жайга же океанга кетет. Учурда океандарыбызды 51 триллион микропластик булгап турат, бул биздин галактикадагы жылдыздардын санынан 500 эсе көп.

Туруктуу өнүгүү жаатындагы максаттарга жетишүүгө салым кош:





Үнөмдүү жарыктандыруу

Бөлмөдөн чыкканда жарыкты өчүрүү же күндүз табигый жарыкты колдонуу сыяктуу жөнөкөй нерселер CO₂ бөлүп чыгаруунун азайтууга жардам берет. Кошумчалай кетсек, үйдү жарыктандырууну автоматташтыруу жарык керек болгондо гана күйгүзүлүшүн камсыздайт.

Кандай пайдасы бар?

Акылдуу үй түзүлүшүн орнотуу ашыкча энергия колдонууну автоматтык түрдө чектөөгө же энергияны керектөөнү көзөмөлдөөгө жардам берет. Бул сизге эң көп энергия керектеген түзмөктөрдү аныктоого, ошондой эле пайдаланылбаган түзмөктөрдү автоматтык түрдө өчүрүүгө жардам берет.

Туруктуу өнүгүү жаатындагы максаттарга жетишүүгө салым кош:





Өзгөртүү агенттери

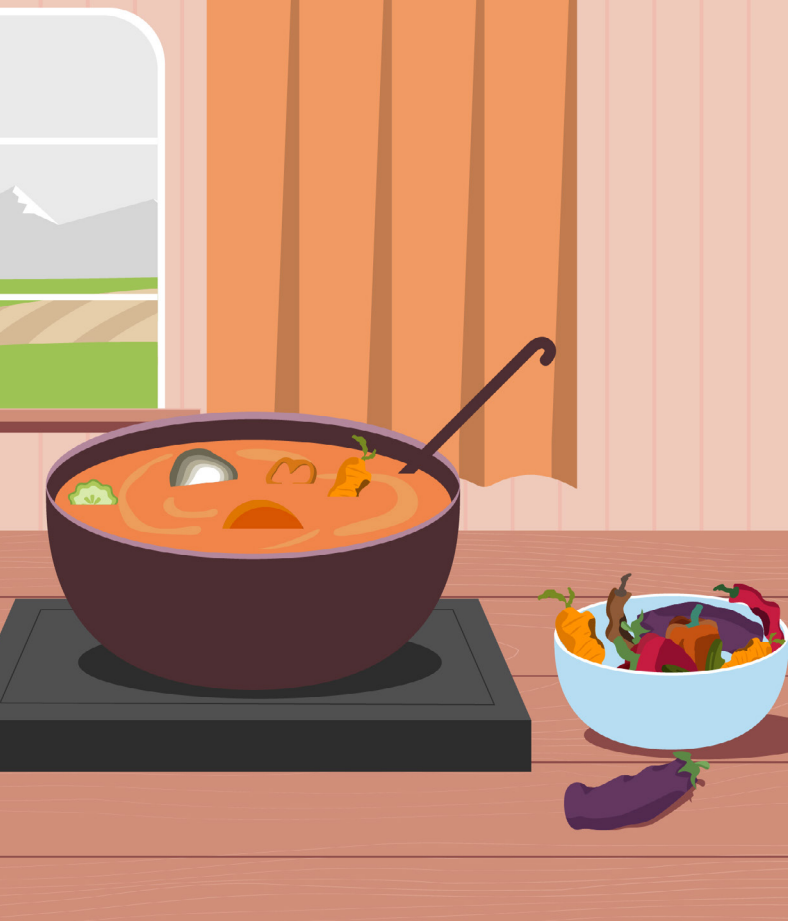
Жаштар жакынкы чөйрөдө, ошондой эле бүтүндөй коомдо өзгөрүүгө алып келе турган өзгөрүүлөрдүн агенттери. Муну менен алар үй-бүлөсүн жана жакындарын туруктуу жашоого кубатташат.

Билесиңби?

Дүйнөнү жакшыртуу үчүн жаштарга социалдык өзгөрүүлөрдүн агенттери катары стратегиялык ой жүгүртүү жөндөмү керек. Жаштар кийинки муун болуп эсептелет жана жаңы көз караштарды ачууга жана бардыгы үчүн жакшы чөйрөнү түзүүгө жардам бере турган шыктануу жана жандуулук сыяктуу өзгөчөлүктөргө ээ.

Туруктуу өнүгүү жаатындагы максаттарга жетишүүгө салым кош:





Тамак-ашты кайра иштетүү

Кайра иштетилген тамак-аш ысырап боло турган аш болумдуу заттардан жогорку сапаттагы жана аш болумдуу азыктарды жаратуунун эсебинен азык-түлүк калдыктарын азайтууга арналган. Ойдогудай эмес мөмө-жемиштерден жана жашылчалардан смузи же вегетариандык шорпо даярдаса болот

Билесиңби?

Тамак-ашты кайра иштетүү - бул колуңда болгондун баарын пайдалануу философиясына негизделген байыркы салт. Кеп азыраак сарптоо менен көбүрөөк жасоо жана бардык тамак-ашты эң жогорку жана эң жакшы пайдаланууга жеткирүү жөнүндө. Дүйнө жүзүндө биз азыктардын ыргытылышынын же ысырап кылынышынын айынан жыл сайын 1 триллионго жакын доллар жоготобуз.

Туруктуу өнүгүү жаатындагы максаттарга жетишүүгө салым кош:





Биологиялык ар түрдүүлүктү үйдө өстүр

Эгерде сенин бакчаң бар болсо, анда анча чоң эмес жерди «жапайы» өстүр же жерди түшкөн жалбырактары менен калтыр. Курт-кумурскаларга, канаттууларга жана майда сүт эмүүчүлөргө баш калкалоочу жай жана жергиликтүү өсүмдүктөр пайдалуу болот.

Билесиңби?

Жаратылыш адамзат тарыхында болуп көрбөгөндөй ылдамдык менен дүйнөлүк масштабда начарлап баратат. Негизинен жер бетиндеги жашоо чөйрөлөрүндө көпчүлүк негизги жергиликтүү түрлөрдүн орточо саны 1900-жылдан бери эң аз дегенде 20%га кыскалды. Жерде-сууда жашаган түрлөрүнүн 40%дан ашыгы, риф жаратуучу маржандардын дээрлик 33%ы жана деңиз сүт эмүүчүлөрдүн үчтөн биринен көбү коркунуч алдында турушат.

Туруктуу өнүгүү жаатындагы максаттарга жетишүүгө салым кош:





Жергиликтүү өсүмдүктөрдү сакта

Өзүңдүн огородунда же бакчада өзгөчө аарыларды, көпөлөктөрдү жана башка чаңдаштыруучу курт-кумурскаларды тарта турган көбүрөөк жергиликтүү өсүмдүктөрдүн түрлөрүн өстүрүүгө аракет кыл. Эгерде бак жок болсо, анда терезеде же асма себетке орун барбы?

Сен эмне кыла аласың?

Шаар четиндеги конуштардын өсүшү жергиликтүү өсүмдүктөрдүн кеңири кыйылышына алып келди, натыйжада бул аймактарда жапайы жаныбарлардын жашоо чөйрөсү жок болду. Жакшы жаңылык, силер бул калыпты өзгөртүүгө жардам бере аласыңар! Кыймылсыз мүлкүң болсо, жапайы жаратылыш коругун түзүүгө болот.

Туруктуу өнүгүү жаатындагы максаттарга жетишүүгө салым кош:





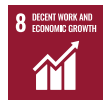
Барган жерлериңди корго

Сен эс алган жериңди, аны тапкандагыдан жакшыраак абалга калтыруу менен, оң таасир тийгизе аласың. Кумжээктерди, токойлорду ж.б. тазалоого жигердүү катыш. Болгону дайыма жаныңа баштык ала жүрүп, жолдон бир нече мүнөт таштандыларды чогултууга коротуу керек.

Билесиңби?

Калыбына келтирүүчү (регенеративный) туризм барган жерди мурдагыдан жакшы кылып калтырып кетүү болуп саналат. Туризмдин бул түрү өзүнүн үч негизги компоненти менен жергиликтүү экономиканын өсүшүнө, социалдык жана маданий өнүгүүсүнө жана экологиялык туруктуулугуна жардам берет.

Туруктуу өнүгүү жаатындагы максаттарга жетишүүгө салым кош:





Калыбына келтирүүчү туризмди байкап көр

Жергиликтүү тургундар менен тааныш. Өтө белгилүү туристтик аймактарда калбаганга аракет кыл, эгер сен ал жерди мыкты билген жергиликтүү жамааттар менен баарлашсаң, барган жериңди жана анын маданияты жөнүндө көбүрөөк биле аласың. Жергиликтүү жол көрсөткүчтөрдү жалдоо жана ошол жерде жасалган белектерди жана эстелик буюмдарды сатып алуу да жергиликтүү коомчулукту колдоого жардам берет.

Билесиңби?

Калыбына келтирүүчү туризм барган жерди мурдагыдан жакшы кылып калтырып кетүү болуп саналат. Туризмдин бул түрү жашообузду өзгөртөт, планетабызды сактап кала, ошол эле учурда адамдардын мүмкүнчүлүгүн кеңейте турган көңүлдө калчу таасирлерди сунуштайт.

Туруктуу өнүгүү жаатындагы максаттарга жетишүүгө салым кош:



КЕҢЕШ #46



Кайра иштетилген материалдардан жасалган буюмдар колдон

Upcycling - сиз керексиз буюмдарды баалуу материалга же буюмга айландырууну билдирет. Интернетте идеялар көп: эски нерселерди ыргыткандын ордуна, аларды кооз жана пайдалуу нерсеге айландырсаңыз болот!

Билесиңби?

Upcycling жыл сайын полигондорго жөнөтүлгөн таштандыларды жана CO2 эмиссиясын азайтат. Ал ошондой эле чийки затты жаңы өндүрүү же казып алуу, абанын жана суунун булганышынын көлөмүн азайтат.

Туруктуу өнүгүү жаатындагы максаттарга жетишүүгө салым кош:



Азыр бул сенин колуңдан келет!

Эгер сен күнүмдүк жашооңо көбүрөөк туруктуулукту киргизүүнү кааласаң, бул жерде ага кантип баруу керек жана айлана-чөйрөнү коргоо үчүн башкаларга туруктуураак жашоого кантип жардам бере аласың деген үч сунуш бар.

Эсиңде болсун: Сен кемчиликсиз болушуң милдет эмес – жөн гана бүгүн башта!

1. Колдонгуң келген 5 кеңешти танда.

Сен этап менен бара аласың. Бүгүн биринчи кеңештен башта жана аны өзүң ыңгайлуу сезип, аны күнүмдүк жашооңо киргизип, кийинкисин байкап көр!

2. Социалдык тармактарда бөлүш!

Бул колдонмону социалдык медиада бөлүш. Ушундай жол менен көбүрөөк адамдар кеңештерди окуп, туруктуураак болууга кошула алышат. Кааласаң, адамдарга сүйүктүү кеңешинди билдире аласың. Балким, башкалар дароо ушул нерседен баштагысы келет!

3. Эки досуңду тарт!

Эгер чогуу кылсаңар, баары оңой жана кызыктуу болот. Кеңештер жөнүндө эки досуңа айтып алардын пикирин бил.



www.pereto.kg

