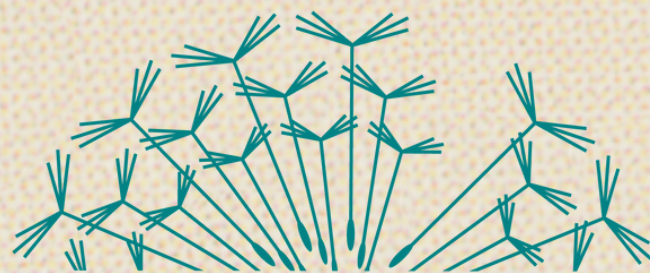




# GHID

FII MAI ECO



IARMARECO



# 10 PAȘI SĂ FII MAI ECOLOGIC(Ă) LA TINE ÎN BUCĂTĂRIE:



Mâncare bazată pe plante (vegetariană sau vegană)



Compostează resturile alimentare - bokashi la bloc, compost leneș la sat, Ask a Worm



Ai grijă de eficiența energetică - folosește mașina de spălat vase, umple frigiderul, folosește lumina zilei și lămpile LED;



Lichid de spălat vasele organic în loc de cel chimic Ecover, frosch, casa verde;



Schimbă buretele din plastic pe - lufa, sachelă din cânepă cu săpun natural înăuntru, perie de vase;



Schimbă pelicula alimentară din plastic de singură folosință pe șervețele cu ceară;



Folosește containere reutilizabile pentru a păstra condimente, cereale, boboase - Biopack, Ecoprime recycle;



Crește ierburii, microverdețuri și pipăruși în vazon - Ecovazon, Papa's Greens



Redu risipa alimentară uscând fructele și legumele - Ezidri dehidrators, Flavorya, Alex Vego;



Cumpără legumele și fructele în pungi reutilizabile și du produsele în torbă, refuzând punga de plastic.





# 9

## PAȘI SĂ FII MAI ECOLOGIC(Ă) LA TINE ÎN BAIE



Înlocuiește produsele menstruale de singură utilizare cu absorbante reutilizabile, cupa menstruală, chiloți menstruali etc.;



Înlocuiește aparatul de ras de unică folosință cu aparat de ras de multiplă folosință;



Folosește detergenți organici (frosch, ecover) sau nucile de săpun pentru spălare ușoară;



Înlocuiește buretele obișnuit cu burete lufa sau din cânepă (Green up Mom);



Schimbă periuța de dinți cu mâner din plastic pe una din bambus sau lemn (sunt importate);



Folosește cosmetică și produse de îngrijire naturale, fără microplastic și compuși chimici dăunători - șampon solid, săpun natural, scrub din cafea, etc (Olly naturel, Sapun de la zina, Carolush beauty);



Spală hainele la 30-40 de grade și crește temperatura doar în cazuri excepționale;



Instalează colector solar pentru încălzirea apei (Renasterea rurala);



Schimbă capurile la duș cu capuri speciale ecologice - dai presiune mare și cheltuie puțină apă.





# 8

## PAȘI SĂ FII MAI ECOLOGIC(Ă) LA TINE ÎN GOSPODĂRIE



Asigură-te că ușile și ferestrele sunt termo-eficiente, acoperă toate crăpăturile;



Pune termometre în camere sau termostaturi pentru a monitoriza temperatura;



Pune perdele groase la ferestre iarna, pentru a reduce pierderile de temperatură;



Pune becuri energo-eficiente și asigură-te că toată tehnica din casă are energo eficiență clasa mai mare de A+ ;



Separă deșeurile și clătește-le înainte de a le pune în tomberon;



Cumpără produse ambalate minim, cu ambalaj reutilizabil, sau la vrac;



Încearcă să îți crești o parte din mâncare prin permacultură;



Folosește transportul personal pentru călătorii cu familia, iar pentru deplasare individuală, alege bicicleta sau transportul public;







# 7

## SFATURI PENTRU A FI MAI ECOLOGIC(Ă) LA LOCUL DE MUNCĂ



Instalați **parcare de biciclete** și încurajați utilizarea transportului ecologic;



Organizați 1-2 zile în oficiu în care luați **prânz vegetarian/vegan** (catering vegetarian exemple);



Folosiți **whiteboard** în loc de **hârtie flipchart** unde e posibil, printați pe ambele părți, pentru broșure cereți să fie pe hârtie reciclată;



Separați organica de restul deșeurilor, **compostare bokashi**;



Aveți grijă de deșeurile digitale - transmiteți atașamentele ca link la file încărcat pe drive;



Nu folosiți **veselă de unică folosință**, mai bine însemnați cu nume **veselă reutilizabilă**;



Apelați la **audit energetic** sau servicii de **greening** pentru a vă înverzi activitatea (**renașterea rurală - audit, ecovisio greening**).





# 6

## PAȘI PENTRU A FI MAI ECOLOGIC(Ă) ÎN ORAȘ



la cu tine sticla de apă reutilizabilă;



la cu tine pahar reutilizabil pentru cafea, sau  
bea-o într-un local, nu take away;



Folosește transportul public,  
bicicleta sau transportul electric;



Dacă ai produs deșeuri reciclabile, nu le arunca la coșurile de gunoi  
obișnuite - ia-le acasă și pune-le în tomberonul pentru reciclabile;



Nu accepta flaiere și broșuri gratis - acestea devin  
responsabilitatea ta când le accepți, și deci gunoiul tău;



Când auzi că cineva se plânge de vremea instabilă,  
povestește-le despre schimbările climatice;







# 5 PAȘI PENTRU A FI MAI ECOLOGIC(Ă) LA TINE ÎN GARDEROBA



Cumpără haine de la second hand, sau ia de la freeshop;



Oferă hainele care nu le mai porți la freeshop sau magazine de caritate (Mesto, Dobro);



Repară hainele în moduri interesante și creative;



Fă **upcycling** din materialul hainelor vechi - fă torbe, covorașe din fâșii rupte sau dă-le la cei care se ocupă cu asta;



Alege haine din fibre naturale, pe cât posibil din material crescut organic și asamblat în europa sau în Moldova;





## resurse:

### IARMARECO.MD

produse și servicii de la producători locali și responsabili

Articol ecovisio despre schimbările climatice -  
<https://ecovisio.org/ro/resurse/articole/schimbari-climatice>



Mituri și combaterea lor despre încălzirea globală  
<https://skepticalscience.com/>



5 sfaturi pentru a fi mai prietenos mediului



Schimbările climatice și folosirea solurilor



Comunități de cetățeni activi eco la care te poți alătura:

[Green Moldova](#)

Transport ecologic - [Masa Critică / Critical Mass Chișinău](#)

[Alianța Biciclete Chișinău](#)

[Moldova #FărăDeșeuri](#)

Activism ecologic elevi - [Fridays For Future Moldova](#)

Activism civic de mediu -

[Extinction Rebellion Moldova - XR Moldova](#)