



2019



EUROPEAN  
REGIONAL  
DEVELOPMENT  
FUND



NONHAZCITY

# SAUSIS

P A T K P Š S

1 2 3 4 5 6

7 8 9 10 11 12 13

14 15 16 17 18 19 20

21 22 23 24 25 26 27

28 29 30 31

Praūžus didžiosioms šventėms šaldytuvuose nugula maisto likučiai. Kaip juos pakuojate? Vyniojate į plėvelę, o gal dedate į dėžutes? Venkite gaminių su PVC plastiku. Rinkitės buteliukus, indus ir kitas pakuotes be bisfenolių (BPA, BPS ir kt.), naudokite stiklines talpas. Nenaudokite subraižytų, nusidėvėjusių, pakeitusių spalvą plastikinių indų – per pažeidimus kenksmingos medžiagos greičiau patenka į maistą.



# VASARIS

P	A	T	K	P	Š	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

Dailus kauburėlis šampūno ar kitų švaros priemonių putų susidaro dėl paviršinio aktyvumo medžiagų (PAM), kurios gali būti nedraugiškos jūsų sveikatai. Ieškokite švelnesnių sudėtinių dalių nei itin aršios – odą ir akis dirginančios PAM, kaip dažnai sutinkami natrio lauretsulfatas ar laurilsulfatas (SLS). Taip pat venkite įvairių konservantų ir kvapų ar kitų komponentų, kurie gali ne tik alergizuoti, bet ir trikdyti endokrininę sistemą ar net sukelti įvairias ligas.



# KOVAS

P A T K P Š S

1 2 3

4 5 6 7 8 9 10

**11** 12 13 14 15 **16** **17**

18 19 20 21 22 **23** **24**

25 26 27 28 29 **30** **31**

Kiekvienuose namuose neišvengiamai sukasi skalbimo mašinos būgnas. Itin svarbu pasirinkti skalbimo priemones, nekenkiančias sveikatai. Pirkdami skalbiklius atkreipkite dėmesį į ekoženklus. Taip pat rekomenduojame atsisakyti skalbinių minkštiklių, kurių sudėtyje, be kvapų gali būti ir daugiau kenksmingų medžiagų, tokių kaip ftalatai. Taip išvengsite neigiamą poveikį turinčių komponentų ir kvapiųjų medžiagų.



# BALANDIS

P	A	T	K	P	Š	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Balandis – švaros metas. Kaip puoselėti namus sau nepakenkiant? Rinkitės bekvapės priemones. Kvapai, jei nėra natūralios prigimties, dažnai yra pavojingos cheminės medžiagos. Net ir natūralūs kvapai gali sukelti alergines reakcijas. Išmėginkite tokias natūralias priemones kaip soda, actas, citrinos sultys, druska. Jei perkate valiklius – rinkitės vieną universalų, o ne 10 skirtingų, bei pažymėtą sertifikuotais ekologiniais ženklais (ES gėlė, šiaurės šalių gulbė ar mėlynasis angelas).



# GEGUŽĖ

P	A	T	K	P	Š	S
		<b>1</b>	2	3	4	5
6	7	8	9	10	<b>11</b>	<b>12</b>
13	14	15	16	17	<b>18</b>	<b>19</b>
20	21	22	23	24	<b>25</b>	<b>26</b>
27	28	29	30	31		

Kai gamtoje pats žydėjimas, norisi grožį bei gardžius kvapus skleisti ir pačiam. Vis dėlto, gardžiai kvopiančiuose produktuose gali slypėti ir pavojingos cheminės medžiagos, pasižyminčios alergizuojančiomis savybėmis. Tiek dezodorantų, tiek kvapalų sudėtyje gali būti ir ftalatų, ardančių endokrininę sistemą, agresyvių konservantų bei kitų kenksmingų komponentų. Šiuos produktus reikėtų rinktis kuo natūralesnius ir naudoti saikingai.



# BIRŽELIS

P	A	T	K	P	Š	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Pavojingos medžiagos ypač kenksmingos vaikams. Naudokite tik natūralias kūdikių ir vaikų priežiūros priemones, be jokių sintetinių komponentų, antibakterinių ar alergizuojančių priedų. Prieš naudojimą pliušinius ar tekstilinius žaislus išplaukite ir išvėdinkite – taip pasišalina dalis pavojingų medžiagų. Plastikiniuose žaisluose gali būti ftalatų, tad pirkite tik ES pagamintus žaislus. Venkite žaislų, pagamintų tada, kai kai kurios medžiagos dar nebuvo ribojamos.



# LIEPA

P	A	T	K	P	Š	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Džiaugdamiesi saule nepamirškite atsargumo, o apsauginius kremus rinkitės itin atidžiai. Didžiausią susirūpinimą jų sudėtyje kelia hormoninę sistemą trikdantys cheminiai UV filtrai ir parabenai. Taip pat kiti cheminiai filtrai, nano dalelių formos fiziniai filtrai, kvapiosios medžiagos, medžiagos, kurių sudėtyje yra EDTA. Rinkitės kremus, kurių sudėtyje yra cinko oksido ar titano dioksido (ne nano formos). Nuo saulės geriau slėpkitės po skėčiu ar prisidenkite rūbais.





# RUGPJŪTIS

P	A	T	K	P	Š	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Sintetiniai kvėpikliai, tokie kaip kvapiosios lazdelės, žvakės, sintetiniai kvapieji aliejai ar tualetų gaivikliai gali sukelti nepageidaujamą poveikį jūsų organizmui. Puikų kvapą namams pasigaminsite sumaišę vieną dalį spirito ir keliolika lašų eterinio aliejaus bei praskiedę mišinį dviem dalimis vandens. Taip pat galite specialiose žvakidėse ar aromaterapijos difuzeriuose garinti natūralius eterinius aliejus. Tiesa, būkite atsargūs – net ir natūralūs kvapai gali erzinti ar net alergizuoti.



# RUGSĖJIS

P A T K P Š S

1

2 3 4 5 6 7 8

9 10 11 12 13 14 15

16 17 18 19 20 21 22

23 24 25 26 27 28 29

30

Gyventi nepavojingoje aplinkoje padės tinkamos žinios. Išmokite atpažinti serifikuotus ekoženklus ir rinkitės jais pažymėtą produkciją. Kitiškai vertinkite gamintojų teiginius, kad gaminys yra ekologiškas ar natūralus. Patikimiausias tas ženklavimas, kurį atlieka nepriklausomos organizacijos. Žalia pakuotė ar užrašai bio, natural ir pan. dar nereiškia, jog produktas bus saugesnis, nebent jo gamintojas yra žinomas ir patikimas. Daugumą ekologinių ženklų galite rasti puslapyje [Ecolabelindex.com](http://Ecolabelindex.com)



# SPALIS

P	A	T	K	P	Š	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Ar žinote, ką vilkite? Medvilnės auginimui naudojama itin daug pesticidų. Audinių dažuose gali slypėti pavojingų metalų, paveiksluokai gali būti pagaminti naudojant PVC, kur slypi ftalatai, pramoniniuose skalbikliuose aptinkami alkilfenoliai, o fiksacijai gali būti naudojamas net formaldehidas ar kitos kenksmingos medžiagos. Rekomenduojame rinktis sertifikuotą ekotekstilę (OEKO-TEX®), vengti sintetinių audinių, o prieš vilkint naujus drabužius – kelis kartus išskalbti.



# LAPKRITIS

P	A	T	K	P	Š	S
				<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	<b>16</b>	<b>17</b>
18	19	20	21	22	<b>23</b>	<b>24</b>
25	26	27	28	29	<b>30</b>	

Didžiąją dalį savo gyvenimo praleidžiame namuose ar biure. Patalpose mus gali veikti įvairiausios pavojingos medžiagos. Dažniausiai aptinkama medžiaga – ftalatai. Jie gali slypėti polivinilinėje (PVC) grindų dangoje, tapetuose, sienų dangose, net dušo užuolaidose. Patariame rinktis natūralią, ekoženklais pažymėtą kiliminę ar grindų dangą. Rinkitės vandens pagrindo dažus, o jei vis dėlto renkatės tapetus – pirkite popierinius.



# GRUODIS

P	A	T	K	P	Š	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Besiruošdami didžiosioms metų šventėms dažnai pamirštame saiką. Pirkite tik tiek maisto, kiek suvalgysite ir pasidalinsite su kitais. Kodėl dovanų nesupakavus į senus laikraščius ar žurnalus? Įvairioms smulkmenoms galima pasiūti medžiaginių maišelių. Ar tikrai reikia gausybės pirktinių dovanų? Apdovanokite artimuosius meile ir šiluma. Iškepkite sausainių, pasiūkite ar nulipdykite žaisliukų.

