



# 52 leid ar mhaithe leis an mbithéagsúlacht



COIMISIÚN  
EORPACH



comhshaol

Foilseachán arna ullmhú ag Institiúid Ríoga na Beilge do na hEolaíochtaí Nádúrtha le haghaidh na leaganacha Fraincise agus Ollainnise. Foilsíodh bunleagan an tsaothair seo in 2009, mar chuid de “2010, Bliain idirnáisiúnta na bithéagsúlachta”, faoin teideal “366 leid ar mhaithe leis an mbithéagsúlacht”.

An dréachtú deireanach ar na téacsanna: Charlotte Degueldre  
Léaráidí: Claude Desmedt

Cóipcheart © 2009 Institiúid Ríoga na Beilge do na hEolaíochtaí Nádúrtha  
Ceadáitear agus spreagtar téacsanna agus íomhánna a atáirgeadh chun críocha pearsanta agus/nó teagaisc ar bhonn neamhthráchtála agus ar an mbonn sin amháin, ar an gcoinníoll go luaitear an fhoinsé agus go dtagraítear don suíomh gréasáin [www.jedonnevieeamaplanete.be](http://www.jedonnevieeamaplanete.be). Tá gach ceart ar atáirgeadh, ar aistriúchán agus ar athchóiriú ar cosaint ag na tíortha go léir le haghaidh gach úsáide eile seachas na cinn sin a luaitear thuas.

Foilseachán arna aistriú agus arna athchóiriú ag Ard-Stiúrthóireacht an Chomhshaoil den Choimisiún Eorpach mar chuid den fheachtas “Bithéagsúlacht. Táimid go léir sa seó le chéile” ([www.weareallinthistgether.eu](http://www.weareallinthistgether.eu)).  
Ní gá gur léiriú ar thuairimí an Choimisiúin Eorpaigh iad na tuairimí a léirítear sa doiciméad seo.

Aistriúchán agus athchóiriú Gaeilge © Aontas Eorpach, 2011  
Ní údaraítear atáirgeadh ach chun críocha neamhthráchtála amháin, ach an fhoinsé a admháil.

# **52** leid ar mhaithe leis an mbithéagsúlacht

AN COIMISIÚN EORPACH  
ARD-STIÚRTHÓIREACTH AN CHOMHSHAOL

***Seirbhís is ea Europe Direct a chabhróidh leat freagraí  
a fháil ar do cheisteanna maidir leis an Aontas Eorpach***

**Uimhir shaorghlao (\*):**

**00 800 6 7 8 9 10 11**

(\* Ní cheadaíonn oibrítheoirí teileafóin soghluaiste áirithe rochtain ar uimhreacha 00 800  
nó d'fhéadfaí airgead a ghearradh ar na glaonna seo.

Tá breis eolais faoin Aontas Eorpach le fáil ar an Idirlíon (<http://europa.eu>).

Tá nóta leabhareolach le fáil ag deireadh an fhoilseacháin seo.

Lucsamburg: Oifig Foilseachán an Aontais Eorpaigh, 2011

ISBN 978-92-79-18614-1

doi:10.2779/95353

*Printed in Belgium*

CLÓBHUAILTE AR PHÁIPÉAR ATHCHÚRSÁILTE AR AR BRONNADH AN TÉICILIPÉAD EORPACH

## BROLLACH

---

Is í an bhithéagsúlacht – na cineálacha éagsúla beatha atá ar Domhan – an fáth gur féidir maireachtáil ar an bpláinéad seo againn agus an fáth go bhfuil sé go hálainn. Is iomaí duine ar údar pléisiúir, inspreatha nó caitheamh aimsire dó nó di an comhshaol nádúrtha. Is air freisin a bhraithimid le haghaidh bia, fuinnimh, amhábhair, aer agus uisce – ní bheadh an saol mar is eol dúinne é ann in éagmais na ngnéithe sin ar a bhfuil ár ngeilleagair bunaithe.

Ach is minic linn talamh slán a dhéanamh den dúlra ainneoin luach uathúil a bheith ag gabháil leis. Tá na brúnna atá ar roinnt mhaith de chórais an dúlra ag dul i líonmhaire agus is é sin an fáth nach bhfuil siad ag feidhmiú chomh héifeachtach sin agus tá cuid acu fiú a bhfuil ag teip glan orthu beagnach. Tá cailleadh na bithéagsúlachta, mar a thugaimid air, beagán róchoitianta anois.

Is é sin an fáth go bhfuil an tAontas Eorpach tiomanta do chailleadh na bithéagsúlachta a stopadh. D'fhéach an AE chuige le 25 bliain anuas go dtabharfaí cosaint do 26 000 limistéar; tá líonra díobh sin taobh istigh dá theorainneacha agus tá achar níos mó ná 850 000 km<sup>2</sup> faoin líonra. Natura 2000 is ainm dó agus is é sin an líonra is mó ar domhan de limistéir faoi chosaint agus is teistiméireacht ar a thábhachtaí is atá an bhithéagsúlacht dúinn. Tá rún daingean againn an sainchlár seo a neartú trí bhearta fadtéarmacha eile a chur leis.

Agus níl duine ann nach bhféadfaidh beagán le cois a dhéanamh. Tá an chumhacht ag gach uile dhuine againn lámh chúnta a thabhairt chun an bhithéagsúlacht a chosaint agus tá comhar na gcomharsan uainn. Cá bhfuil an té nach bhféadfaidh athrú beag a dhéanamh ar na rudaí a dhéanaimid gach lá gan cur isteach go mór ar an stíl mhaireachtála atá againn? Ba chabhair iad na hathruithe beaga seo i dteannta a chéile.

Tá súil againn go gcabhróidh na leideanna atá sa treoirleabhar seo leat an t-athrú sin a dhéanamh. Bianna a tháirgtear go háitiúil a ithe nuair a bhíonn siad i séasúr, uisce a spáráil, múirín a dhéanamh de dhramháil teaghlaigh, nó tuilleadh a fháil amach faoi speicis ainmhithe agus phlandaí a mhaireann thart timpeall orainn...fiú mura ndéanfaí ach tabhairt faoi chúpla ceann de na céimeanna simplí seo ba mhór an difríocht é ó thaobh na n-acmhainní nádúrtha a chaomhnú dár slíocht is dá slíocht sin arís.

Janez Potočnik

An Coimisinéir Eorpach don Chomhshaol



## CÉARD Í AN BHITHÉAGSÚLACHT?

---

Tá an bhithéagsúlacht thart timpeall orainn i ngach áit agus is páirt di muid. Baineann trí phríomhghné léi:

- ◆ Na cineálacha éagsúla speiceas a mhaireann ar Domhan – lena n-áirítear ainmhithe, plandaí, glasraí, fungais, algaí, baictéir agus go fiú na víreas;
- ◆ Na difríochtaí idir chineálacha den speiceas céanna – a méid, a gcruth agus a ndath;
- ◆ Éiceachórais éagsúla – na haigéin, na foraoisí nó na sceireacha coiréil mar shampla – agus na speicis a mhaireann iontu agus an ghníomhaíocht a bhíonn eatarthu.

De réir mar atá taifeadta ag eolaithe tá timpeall is 1.9 milliún speiceas éagsúil ag maireachtáil ar Domhan ach is cinnte go bhfuil an uimhir cheart i bhfad Éireann níos airde. Níl ach oiread na fríde i gcuid mhaith díobh nó maireann siad go domhain faoi thalamh nó sna haigéin, tá cuid eile nach eol dúinn fós iad a bheith ann.

## CÉN FÁTH A BHFUIL AN BHITHÉAGSÚLACHT TÁBHACHTACH?

---

Ní bheadh an duine beo d'uireasa na bithéagsúlachta; 3.8 billiún bliain den éabhlóid is siocair léi. Is ar an dúlra a bhraithimid le haghaidh roinnt mhaith acmhainní bunriachtanacha, lena n-áirítear bia, ábhair thógála, teas, teicstílí nó na substaintí gníomhacha a bhíonn i gcógais. Ina theannta sin, is ann d'fheidhmeanna ríthábhachtacha eile a dhéanann an dúlra, ó na plandaí a phailniú, go dtí an t-aer, an t-uisce agus an ithir a scagadh, go cosaint a thabhairt in aghaidh tuilte.

Níorbh fhéidir an saol mar is eol dúinn é ar Domhan a bheith amhlaidh d'uireasa na n-ábhar agus na seirbhísí bunriachtanacha seo. Ar bhotúnaí an tsaol, is minic linn an méid a thairgeann an dúlra dúinn a ligean i ndearmad. Déantar talamh slán den bhithéagsúlacht sna sochaithe tionsclaithe seo againn agus breathnaítear uirthi amhail is dá mba saor in aisce agus síoraí atá sí. Is é firinne an scéil, áfach, go bhfuil na brúnna atá á gcur againn ar an dúlra ag gabháil i líonmhaire agus is iomaí speiceas a bhfuil a bheithsine i mbaol go mór i ngeall ar roinnt mhaith de ghníomhaíochtaí an duine.

Is liosta fada é liosta na mbrúnna atá ar an mbithéagsúlacht agus tá siad seo a leanas ar áireamh air – scrios agus bloghadh gnáthóg; truailliú an aeir, an uisce agus na talún, ró-iascaireacht agus ró-úsáid acmhainní, foraoisí agus talún; speicis nach speicis dhúchasacha iad a bheith á dtabhairt isteach; agus níos mó agus níos mó de gháis cheaptha teasa arb iad is cúis le hathrú aeráide a bheith á n-astú.



## CÉARD IS FÉIDIR LINNE A DHÉANAMH CHUN AN BHITHÉAGSÚLACHT A CHOSAINT?

---

Gheobhaidh tú 52 moladh sa leabhrán seo a chuideoidh leat athrú éigin a dhéanamh gach uile sheachtain den bhliain, lena n-áirítear:

- ◆ Rudaí praiticiúla a d'fhéadfai a dhéanamh gach lá;
- ◆ Feasacht a spreagadh i do phobal;
- ◆ Cuidiú le cúrsaí taighde trí bheith ag faire ar an bhfiadhúlra agus ar na héiceachórais agus an t-ábhar a chur ar taifead;
- ◆ Teicnící inbhuanaithe a úsáid i do ghairdín;
- ◆ Tionscadail tógála agus DFÉ.

Tá tuilleadh faisnéise ar bhithéagsúlacht le fáil ach dul isteach ar:  
[http://ec.europa.eu/environment/nature/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/environment/nature/index_en.htm)

# TACÓIDH MÉ LEIS NA CUMAINN A CHOSNAÍONN AN DÚLRA.

## Seachtain 1



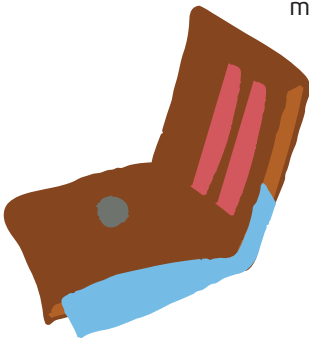
Is é an aidhm atá ag na cumainn seo an dochar atá á dhéanamh don bhithéagsúlacht a shrianadh agus, más gá, an chothromaíocht idir na biotóip éagsúla atá faoi chosaint (foraoiseacha, aibhneacha, locháin, páirceanna, gairdíní cathrach agus araile) a chaomhnú nó a athshlánú, é seo uile i gcomhréir le gníomhaíochtaí na ndaoine.



Na bearta a dhéanann siad? Leas na speiceas a leanúint, tearmainn dúlra a bhunú agus a bhainistiú, gnáthóga neamhchoitianta a athshlánú, comhdhálacha a eagrú, siúlóidí le heolas a chur ar an dúlra, laethanta

múscailte feasachta, bearta spriocdhírithé (m.sh. bearta d'fhonn na buafa a shábháil) agus araile.

Le tacú leo, bí i do bhall, déan tabhartais, ceannaigh a gcuid foilseachán agus táirgí, glac páirt saor in aisce ina gcuid ceardlann dúlra...



## NÍ CHUIRFIDH MÉ ISTEACH AR NA HAINMHITHE AG SIÚLÓID TRÍD AN DÚLRA DOM.

Seachtain  
2



Sa gheimhreadh, thar gach séasúr eile b'fhéidir, ní mór gan cur isteach ar na hainmhithe agus tú ag siúlóid tríd an dúlra. Má dhíbríonn tú as a ndéan iad, má thagann tú i ngan fhios orthu agus iad ag lorg beagán bia nó má dhúisíonn tú as a gcodladh geimhridh iad, seans go n-ideoidh siad an beagán nirt atá fanta acu ag teitheadh dóibh nó á gceilt féin ... agus b'fhéidir gur thrúig bháis dóibh é sin!

Mar sin, fan leat ar na cosáin, déan a laghad torainn agus is féidir agus breathnaigh i bhfad uait na hainmhithe atá – do dhála féin – amuigh faoin spéir...



## CEANNÓIDH MÉ GLASRAÍ AGUS TORTHAÍ ORGÁNACHA.

### Seachtain 3



Toisc a cuid teicníochtaí táirgthe a bheith séimh, toisc go saothraítear speicis dhúchasacha agus nach n-úsáidtear leasacháin ná lotnaidicídí ceimiceacha, ní ídíonn an talmhaíocht orgánach an ithir, cuireann sí srian ar thruailliú an mhaoschláir agus ní dhéanann sí dochar do lucht cúnata an fháis (beacha, péisteanna talún agus araile) ná do na héiceachórais mórtimpeall.

Ina theannta sin is minic a fhorbraíonn sí speicis áitiúla a ndearnadh faillí iontu, a roghnaítear de bharr a mblais nó a gcáilíochtaí cothaithe: bliosáin ghréine, seanchineálacha cruithneachta, úill bhlasta agus araile.

Is ionann glasraí agus torthaí orgánacha a cheannach agus tacú le fealsúnacht éiceolaíochta fhoriomlán. Déan deimhin de gur torthaí agus glasraí a shaothraítear san áit agus sa séasúr iad (is lúide an leasú agus an t-iompar é seo) agus go n-úsáidtear a laghad pacáistíochta agus is féidir.



## CUIRFIDH MÉ AN BHITHÉAGSÚLACHT CHUN CINN AR LÁTHAIR NA HOIBRE.

### Seachtain 4

Ag cur caoi (arís) ar infreastruchtúir? Déan gach iarracht iad a chomhcheangal leis an dúlra mórthimpeall (bíodh bearnaí trasnaithe ann do na hainmhithe, lig do na míolta agus na plandaí a gcuid féin a dhéanamh de na báisíní uisce stoirme). Caomhaigh nó forbair an oiread agus is féidir na crainn, fálta éagsúlaithe, linnte, garbhlaigh.

Don fhoirgneamh féin, don bhailchríoch agus don troscán, roghnaigh ábhair agus táirgí éiceolaíocha, nádúrtha, buanseasmhacha, in-athchúrsáilte agus, más féidir, de bhunús na háite. Laghdaigh úsáid an fhuinnimh neamh-in-athnuaite agus táirgeadh na dramhaíola.

Ar an gcaoi sin laghdóidh tú lorg do ghnó ar an gcomhshaol agus ag an am céanna feabhsóidh tú timpeallacht na oibre, íomhá do bhranda agus luach margaidh an tsuímh!



## LAGHDÓIDH MÉ MO CHUID ASTAÍOCHTAÍ GÁS CEAPTHA TEASA

Seachtain  
5



Tú féin a théamh, solas a dhéanamh, taisteal ... ach freisin bia a ithe, éadaí a chaitheamh agus fiú amháin anáil a ligean amach: cuma céard a dhéanaimid cuirimid gáis ar fáil a cheapann an teas agus a chuireann an pláinéad i gcontúirt. Tá na gaineamhlaigh ag leathnú, na cnoic oighir ag crapadh, leibhéal na farraige ag éirí ... I mbeagán focal, tá éiceachórais iomlána á gcur trína chéile.

D'fhonn do chuid astaíochtaí gás ceaptha teasa a laghdú, caith an oiread agus is féidir de tháirgí an tséasúir agus an réigiúin agus a bhfuil éicilipéad orthu, téigh ó áit go háit de shiúl do chos, ar do rothar nó ar an iompar poiblí, agus ar an gcaoi sin ní dhéanfaidh tú diomailt.

Agus mar chúiteamh i gcuid den diomailt cuir fáilte roimh an mbithéagsúlacht i do bhaile féin (linn, talamh féarach faoi bhláthanna, boscaí neide...) agus tacaigh le cumainn chosanta an dúlra nó le tionscnaimh athchoilltíthe.



## COINNEOIDH MÓ M'FHÓN PÓCA CHOMH FADA AGUS IS FÉIDIR.

Seachtain  
6



Le consóil chluichí, ríomhairí agus teileafóin inaistrithe a dhéanamh tá mianraí éagsúla riachtanach (copar, cóbalt, luaidhe) agus tá méadú i gcónaí ar an éileamh atá orthu seo. Tá na mianaigh as a mbaintear iad scaipthe ar fud an domhain agus fágann a saothrú iarmhairt mhór ar an timpeallacht.

I bPoblacht Dhaonlathach an Chongó, mar a mbaintear an coltan, tá bithéagsúlacht éachtach an Kivu i mbaol: seilg mhídhleathach na ngoraillí deireanacha ach freisin seilg na n-eilifintí, na n-okapi ... d'fhonn na mianadóirí a bheathú, dífhoraoisíú ollmhór d'fhonn adhmaid tógála agus tine a chur ar fáil dóibh agus na mianaigh a mhéadú, creimeadh agus truailliú na hithreach, an uisce, an aeir ... gan trácht ar chomhraic armáilte!

Cuimhnigh air sin sula n-athraíonn tú do theileafón nó do ríomhaire inaistrithe!



## CEANNÓIDH MÉ MO CHUID ÉISC GO FREAGRACH.

Seachtain  
7



Tuinnín gorm, trosc, bradán, sól, bráthair...: moltar go láidir gan na speicis seo a ithe faoi láthair. Tá an ró-iascaireacht, na tréimhsí gabhála (go minic i lár shéasúr an tsíolraithe) agus modhanna áirithe iascaireachta (a mhilleann grinneall na mara nó a ghabhann éisc óga trí thaisme) ag cur athnuachan na gcineálacha seo i mbaol.

Tabhair an t-am dóibh a líon féin a athshlánú: caith cineálacha éisc nó sliogáin nach bhfuil i gcontúirt. Agus ceannaigh de rogha táirgí de bhunús an iascaigh áitiúil nó táirgí a bhfuil an lipéad MSC orthu.

Le haghaidh a thuilleadh faisnéise faoin lipéad seo: [www.msc.org](http://www.msc.org)





## NÍ CHAITHFIDH MÉ DRAMHAÍL AR BITH UAIM AR AN TALAMH.

### Seachtain 8



Ní féidir dramhail a chaitheamh sa dúlra gan iarmhairt a fhágáil ar an gcomhshaol agus, go minic, iarmhairt thubaisteach.

Fágann cineálacha áirithe dramhaíola iarmhairt láithreach: tachtann nó nimhíonn bunanna toitín nó guma coganta na hainmhithe a shlogann iad, téann mamaigh agus amfaibiaigh bheaga i sáinn i mbuidéil, gortaíonn míreanna gloine briste na hainmhithe móra nó, agus iad ag feidhmiú mar ghloiní formhéadúcháin, féadfaidh siad tine a adhaint.

Fágann cineálacha eile iarmhairt is fadtéarmaí: tógfaidh sé na céadta bliain ar an bplaisteach é féin a dhíghrádú, agus fuasclóidh sé táirgí nimhneacha á dhéanamh sin dó, téann miotail throma na gceallraí isteach san ithir agus truaillíonn siad an maoschlár.

Mar sin bain leas as na haraidí bruscair poiblí agus athchúrsáil gach rud is féidir!



## CUIRFIDH MÉ FÁILTE ROIMH MHÍOLTA NA HÁITE FAOI MO DHÍON.

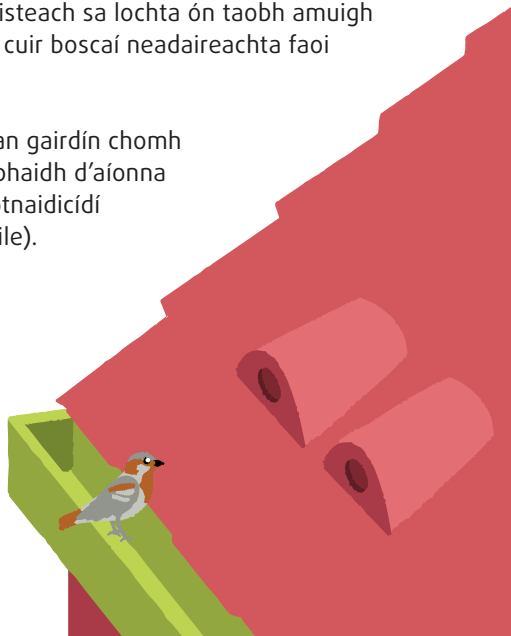
Seachtain  
9



Ag tógáil nó ag athnuachan tí? Bíodh áiteanna dídine ann do mhíolta na háite.

Faigh amach cé na speicis a d'fhéadfadh nead a dhéanamh i do theach: cé na cinn a gcuirfeá fáilte rompu? Ansin déan na socruithe is gá: déan poill i mballa tiubh agus glan amach na gága (do bheacha aonair áirithe), déan bealaí isteach san clocha nascála (do na sciatháin leathair), bíodh oscailtí isteach sa lochta ón taobh amuigh (do na héin chreiche agus na sciatháin leathair), cuir boscaí neadaireachta faoi na sceimhleacha agus na balcóin.

Déan gach ar féidir le go n-éireoidh leat: bíodh an gairdín chomh héagsúlaithe agus is féidir agus is éasca a gheobhaidh d'aíonna nithe le hithe ann, díbir na táirgí ceimiceacha (lotnaidicídí agus leasacháin, péinteanna, glantaigh agus araile).



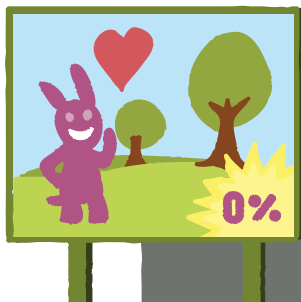
## SEACHAIN TÚ FÉIN AR AN “ GREENWASHING”!

Seachtain  
10



Ní leasc le cuideachtaí áirithe, na déantúsóirí gluaiasteán go mór mór, gaisce a dhéanamh as suáilcí “éiceolaíochta” a gcuid táirgí nach bhfuil a leithéidí de shuáilcí ar chor ar bith acu. Teastaíonn ó chuid eile acu a n-íomhá a “ghlasú”, óir is mór an truailliú agus an dochar don bhithéagsúlacht a dhéanann siad (gáis cheaptha teasa, síneadh a chur leis an monarcha ar fhearann branair, innealra a fhuarú le huisce na habhann, agus araile).

Ná géill dá bhfeachtas phoiblíochta atá “róghlas” le go bhféadfaidís a bheith fíor. Gearán iad más gá. Agus cuir ina luí ar na cuideachtaí seo nár mhór dóibh an iarmhairt dhiúltach a fhágann siad ar an bpláinéad a laghdú, ag baint leasa dóibh as comhairleoirí éiceolaíochta go mór mór.



## BAINFIDH MÉ ÚSÁID AS TÁIRGÍ TEAGHLAIGH NACH DTRUAILLÍONN.

Seachtain  
11



Fiú amháin tar éis dó dul trí aonad cóireála uisce, cuimsíonn an fuíolluisce a ligtear amach sna haibhneacha cuid mhór de na fosfáití, tuaslagóirí, dromchla-ghníomhaithe agus táirgí ceimiceacha eile a bhíonn i nglantaigh na huaire seo. Is féidir do na comhábhair seo, a bhíonn thar a bheith truailitheach go minic, dochar mór a dhéanamh don bhithéagsúlacht – sna gnáthóga uisce go mór mór – agus do shláinte na ndaoine!

Cad ba cheart a dhéanamh? Bain leas as glantaigh éiceolaíochta lipéadaithe nó, níos fearr fós, as gallúnach Marseille i gcalóga, don níochán, as gallúnach bhog do ghlanadh na n-urlár, as fíon géar te don díchoirtíú, as décharbónáit sóidiam (le fíon géar nó gan é) d'fhonn potaí agus báisíní a sciúradh. Agus thar aon rud eile, úsáid a laghad agus is féidir i ngach cás. Bíodh do lámh éadrom!



## RACHAIDH MÉ AG SIÚLÓID GAN DOCHAR DON DÚLRA.

Seachtain  
12



Nuair a théann tú ag fánaíocht tríd an dúlra, bí discréideach: déan a laghad torainn agus is féidir agus, má tá tú ag iarraidh breathnú ar ar ainmhithe fiáine, ná caith dathanna glé agus ná caith cumhráin ort féin.

Fan ar na cosáin i gcónaí: ar an gcaoil sin is lú an seans go gcuirfidh tú isteach ar na hainmhithe ná go mbascaidh tú na plandaí, na caonaigh, na beacáin, faoi do chois.

Má thugann tú do ghadhar leat, bíodh sé ar iall agat nó seachain ar aon nós an bhfágfadh sé an cosán. Seachain an mbeadh sé ag tafann, nó chuirfeadh sé an ruaig ar aon ainmhí a bheadh ann (dáiríre, más ag iarraidh iad seo a fheiceáil atá tú, b'fhearr é a fhágáil sa bhaile!).

Agus go cinnte, ná caith uait aon dramháil sa dúlra, agus ná bain agus ná bailigh rud ar bith nach bhfuil ceadaithe.



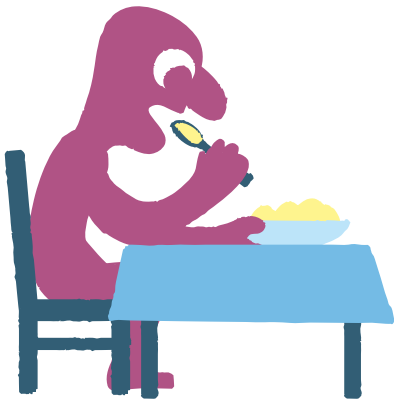
## GHEOBHAIDH MÉ BLAS AR AN mBITHÉAGSÚLACHT AR MO MHIAS.

Seachtain  
13



Le cur in aghaidh fhorbairt na mbialann “fast food” agus an bhia bheagmhaitheasa is ea a bunaíodh an cumann “Slow Food”, a bhfuil sé cruthaithe aige, má fhaigheann na daoine blas ar an mbia ceart agus má bhíonn siad fiosrach ina thaobh, gur mó an claonadh a bheidh acu an bhitheagsúlacht a chosaint.

Cén chaoi? Thar a bheith simplí. Ar ith tú riamh velouté meacain bháin, sceallóga bliosáin ghréine nó caibheár seilide? Má dhéanann tú é seo, treiseoidh tú le cosaint na speiceas a bhfuil dearmad á dhéanamh orthu (mar na tiúbair) agus na speiceas atá i mbaol a ndíothaithe (mar an mbradán fearna).



Le tuilleadh faisnéise a fháil faoin gcumann éicea-ghastranómach seo, faoina ndéanann sé agus faoin bhFondúireacht Slow Food ar son na bithéagsúlachta: [www.slowfood.com](http://www.slowfood.com)

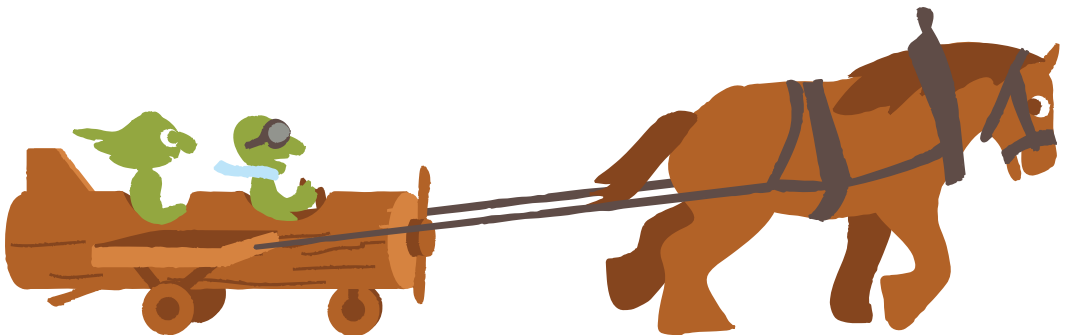
## SRIANFAIDH MÉ AGUS CÚITEOIDH MÉ CO<sub>2</sub> A ASTAÍTEAR LE LINN MO THURAS.

Seachtain  
14



Le linn do laethanta saoire freisin, laghdaigh do chuid astaíochtaí gás ceaptha teasa, an CO<sub>2</sub> ina measc. Téigh ag fánaíocht, ag campáil (in áit a cheadaítear) nó ag éiceathurasóireacht. Tabhair tús áite do na cinn scríbe chongaracha agus téigh ann ar do rothar, ar an traein nó fiú amháin i gcarbhan capaill! Agus tú ann, caith táirgí na háite agus an tséasúir, cuir srian le turais i ngluaisteáin, déan in uireasa an aerchóirithe.

Murar féidir an t-eitleán a sheachaint, tabhair tús áite do na heitiltí díreacha (úsáideann an t-eitleán an t-uafás breosla á ardú féin). Agus déan cúiteamh sa CO<sub>2</sub> a astaíodh le linn d'aistir leis an gcúnamh airgid a thabharfaidh tú do thionscadail a chosnaíonn an bhithéagsúlacht nó do thionscadail athchoillithe i do réigiún féin nó níos faide i gcéin.



# NEARTÓIDH MÉ AN FHOIREANN AR MHAITHE LEIS AN mBITHÉAGSÚLACHT.

Seachtain  
15



Ag iarraidh treisiú leis an gcur le chéile san fhoireann agat nó do scíth a ligean le do chomhghleacaithe? Céard déarfá le gníomhaíochtaí grúpa ar mhaithe leis an mbithéagsúlacht?

Féadfaidh tú iad a eagrú ar láthair na hoibre: ainmhithe agus plandaí an cheantair in aice leat a áireamh, fála agus plandaí meala a chur ar an gcarrpháirc sheachtrach, plandaí a chur ag fás ar aghaidh an fhoirgnimh, gairdín nó garraí glasraí a chur ar an díon, neadacha agus struchtúir dhídine éagsúla a dhéanamh le cur ar fhoirgneamh do ghnó, agus araile.

Féadfaidh tú freisin páirt a ghlacadh i gceardlanna dúlra, i siúlóidí tríd an dúlra d'fhonn teacht ar speicis nó ar bhiotóip ar leith, i mbearta d'fhonn na buafa a shábháil, i gcuartheanna ar fheirmeacha orgánacha.





## CAOMHNÓIDH MÉ NA PÉISTEANNA TALÚN

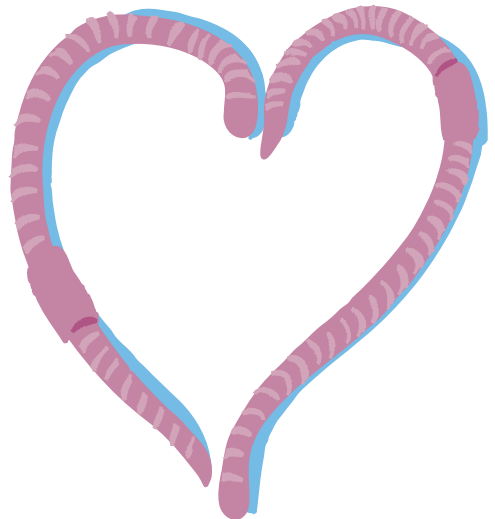
Seachtain  
16



Lúb ríthábhachtach iad na péisteanna talún i slabhra an bhia. Cuireann siad an t-ábhar orgánach á athchúrsáil gan sos, mar na duilleoga marbha agus plandaí eile atá ag lobhadh. Ar an gcaoi seo cuireann siad le cáilíocht an húmais agus le torthúlacht na hithreach ina bhfásann na torthaí agus na glasraí a ithimid.

Ina theannta sin, bogann a gcuid tollán an ithir, rud a fhágann go leathnaíonn na fréamhacha agus go slogtar an t-uisce go tapa agus go domhain síos sa talamh mar ar féidir leis na plandaí é a ionsú. Cuireann sé sin srian freisin le creimeadh na talún nuair a bhíonn báisteach throm ann.

Cosain na cúntóirí luachmhara seo agus mar sin ná húsáid aon leasachán ná lotnaidicíd cheimiceach agus saothraigh an talamh le pícin láimhe.



## CAITHFIDH MÉ MO LAETHANTA SAOIRE IN ÓSTÁN ÉICEOLAÍOCH.

Seachtain  
17

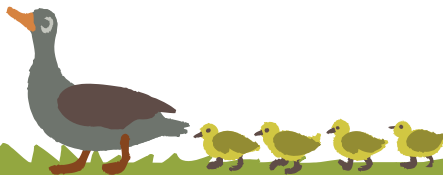
Sa lá atá inniu ann tá lipéid éiceolaíocha go leor ann – an lipéad éiceolaíoch Eorpach ina measc – d’óstáin, do láithreacha campála, do thithe agus sheomraí lóistín.

Cé na critéir ar dá réir a mbronntar iad? Suíomh agus déanamh na saoráide (i gcomhréir leis an dúlra ina thimpeall), na hábhair a úsáideadh sa tógáil (éiceolaíocha, buanseasmhacha, in-athnuaite, in-athchúrsáilte...),

an beagán úsáide a dhéantar d’uisce agus d’fhuinneamh neamh-in-athnuaite, an beagán dramhaíola a tháirgtear agus mar a bhainistítear í seo, agus araile.

Cén mhaith iad? Leagann na sealbhóirí béim ar chosaint na bithéagsúlachta trí bhíthin laethanta saoire atá i gcomhréir leis an dúlra agus a chuireann táirgí agus barra na áite in iúl do lucht na saoire.

Le haghaidh a thuilleadh faisnéise: [www.ecolabel-tourism.eu](http://www.ecolabel-tourism.eu)



## LAGHDÓIDH MÉ AN MÉID UISCE INÓLTA A CHAITHIM.

Seachtain  
18



Tá an t-uisce riachtanach do chothromaíocht an phláinéid agus dá lucht cónaithe, cuma an ainmhithe nó plandaí iad. Tá go leor ann do chách ach, ar mhí-ámharáí an tsaoil, níl an dáileadh ceart air agus go minic bainistítear go dona é. Sna tíortha seo againne, is leor an sconna a oscailt agus gheobhaidh tú uisce inólta. Ach dá bharr sin, bainimid gach aon sórt úsáide as, fiú amháin chun an carr a ní ar uairibh.

D'fhonn an t-uisce inólta a spáráil, féadfaidh tú uisce fearthainne a thabhairt do na plandaí, ag deireadh an lae go mór mór (chun an galú a sheachaint) agus an t-uisce liath (uisce an níocháin, an (chith)fholctha) a aisghabháil chun an leithreas a sholáthar, na hurláir a ghlanadh ... agus fiú amháin, tar éis a scagtha, chun é a thabhairt do na plandaí.



## TATHANTÓIDH MÉ AR AN mBARDAS DUL LEIS AN nGARRAÍODÓIREACTH ORGÁNACH.

Seachtain  
19

Déanann bardais áirithe iarrachtaí anois na taobhanna bóthair agus na ceapacha bláthanna a phlandú agus a bhainistiú ar mhaithe leis an mbithéagsúlacht.

Mura bhfuil sin amhlaidh i do cheantar féin fós, mol an beagán prionsabal simplí seo don rannán inniúil: ná cuir ach speicis na háite (maidir le bláthanna, is lú an obair a éilíonn na hibhlantóga ná na bliantóga), cuir lotnaidicídí agus leasacháin éiceolaíocha in áit na gceann ceimiceach, bain úsáid as móta agus as plandaí clúdaithe talún d'fhonn na fiailí a chosc agus an spraeáil uisce a laghdú, déan múirín as an dramhaíl ghairdín agus bain leas as chun an ithir a chothú san fhómhar, lom an féar go déanach gan baint le cúpla ceantar tearmainn.



## GLACFAIDH MÉ PÁIRT I LÁ NA BITHÉAGSÚLACHTA.

Seachtain  
20

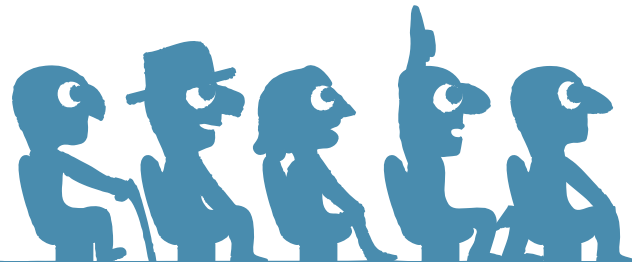


Tar éis do na Náisiúin Aontaithe é a fhógairt mar “Lá Idirnáisiúnta na Bithéagsúlachta”, is ócáid é an 22 Bealtaine atá leagtha amach chun aire an phobail agus lucht na polaitíochta a tharraingt ar staid na bithéagsúlachta, ar gach a bhfuil i dtreis inti agus ag bagairt uirthi, ar a cosaint.

Gach bliain, pléitear téama ar leith: an bhithéagsúlacht agus an talmhaíocht i 2008, na speicis choimhthíocha ionracha i 2009, an bhithéagsúlacht agus an fhorbairt i 2010, an bhithéagsúlacht agus na foraoiseacha i 2011...

Ceiliúir an lá seo ag glacadh páirte duit sna gníomhaíochtaí (taispeántais, comhdhálacha, agus araile) atá leagtha amach le haghaidh na hócáide. Nó eagraigh picnic orgánach tú féin, nó siúlóid d’fhonn foghlaim faoi na míolta agus na plandaí áitiúla, nó ceolchoirm “ghlas”, mar shampla.

Le haghaidh a thuilleadh faisnéise: [www.cbd.int/idb](http://www.cbd.int/idb)



## BEIDH MÉ I MO “ÉICEA-SHAORÁLAÍ”

Seachtain  
21



Ba mhaith leat do laethanta saoire ar an gcoigríoch a úsáid d’fhonn an bhithéagsúlacht a shábháil? Bí i d’éicea-shaorálaí.

Ag cur aithne duit ar áiteanna nach bhfuil teacht ag an gnáth-thurasóirí orthu, cabróidh tú go gníomhach freisin le cumainn chosanta an dúlra le bearta taighde agus caomhnaithe a chur i gcrích. Agus ní gá duit a bheith i do shaineolaí i gcúrsaí bitheolaíochta nó eolaíochtaí an chomhshaoil, is féidir le cách na gníomhaíochtaí áirithe seo a dhéanamh.

Céard déarfá le céiticigh na Meánmhara a áireamh, béir na Rómáine a chosaint, staidéar a dhéanamh ar na siorcanna móra bána amach ó chósta na hAfraice Theas, páirt a ghlacadh in athshlánú an ghiobúin, na meacaice agus an lorais sa Téalainn, an talmhaíocht orgánach a chur chun cinn san India?



## CUIRFIDH MÉ TEARMANN NÁDÚRTHA AR FÁIL DON BHITHÉAGSÚLACHT.

Seachtain  
22



Cé mar is féidir tearmann nádúrtha don bhithéagsúlacht a dhéanamh as gairdín – do ghairdín féin, gairdín na scoile ina bhfuil do pháistí nó gairdín do chuideachta?

Díbir na lotnaidicídí agus na leasacháin cheimiceacha.

Lig don fhásra nádúrtha é féin a bhunú i gcúinne den ghairdín agus ná lom ach go déanach an cúinne seo: mar sin beidh cineálacha éagsúla plandaí in ann síolrú ann agus gheobhaidh roinnt mhaith ainmhithe dídean.

Cuir linn á déanamh agus coinnigh crann marbh agus poill ann do na hainmhithe uaimheacha, carn lomán agus carn cloch do na mamaigh bheaga, na hamfaibiaigh agus inveirteabraigh éagsúla.

Bíodh speicis dúchais éagsúla agat san fhál. Bíodh plandaí meala agat – tarraingeoidh siad go leor feithidí.



## ROGHNÓIDH MÉ COSMAIDÍ ORGÁNACHA.

Seachtain  
23



Ar nós na nglantach, cuimsíonn an chuid is mó de chosmaidí na huaire seo táirgí ceimiceacha (leasaithe, chumhráin shintéiseacha, dromchla-ghníomhaithe, agus araile) nach bhfuil in-bhithmhille agus atá díobhálach don bhithéagsúlacht, go háirithe do na gnáthóga uisce ina n-íompróidh an fuíolluisce iad.

Bain leas as cosmaidí orgánacha: nigh tú féin le gallúnach Marseille, cumraigh an folcadh le roinnt braonacha bláthola labhandair, glan do chraiceann le hurbhrúth fíogadáin nó gormáin, aclaigh le bran cruithneachta nó coirce é, cothaigh le hola lus na gréine nó na holóige é ... Féadfaidh tú fiú amháin do thaos fiacla féin a dhéanamh, níl sé aon cheo níos deacra ná caitheamh dairteanna!





## CUIRFIDH MÉ EOLAS AR AN DÚLRA SA BHAILE MÓR.

Seachtain  
24



Aisteach go leor, is minic is mó an bhithéagsúlacht sa bhaile mór ná faoin tuath, áit a bhfuil an monashaothrú (aon bharr amháin) faoi réim sna páirceanna agus sna coillte.

Is iontach na biotóip iomadúla atá le fáil sa bhaile mór: gairdíní poiblí, gairdíní príobháideacha, locháin, páirceanna, coillte, sráideanna agus bóithre gona gcuid crann, talamh thréigthe, garbhlaigh, taobh an bhóthair iarainn, bruacha srutháin... gan trácht ar na gairdíní dín agus na balcóin agus na ballaí faoi bhláth. Fiú amháin na scoilteanna is lú ar thaobh an chosáin, ag bun na bhfoirgneamh nó sna ballaí, bíonn siad coilínithe ag slua mór plandaí fiáine!

Ach tá an bhithéagsúlacht seo i mbaol: is beag atá sí in ann í féin a chosaint in aghaidh na meascthóirí coincréite agus na n-ollscartairí.



## CUIRFIDH MÉ EOLAS AR SHAOTHRÚ AN CHADÁIS ORGÁNAIGH.

Seachtain  
25



Ní úsáideann diansaothrú an chadáis mar is gnách é a dhéanamh ach 3% de na tailte insaothraithe ach os a choinne sin úsáideann sé 25% de na feithidicídí a dhíoltar sa domhan! Ídiú na talún, dífhoraoisiú, uisciúchán ollmhór, truailliú an mhaoschláir, na hoibríthe talmhaíochta agus na speicis áitiúla gan cosaint ar na substaintí nimhiúla... tá sé thar a bheith díobhálach don chomhshaol agus do na daoine.

Os a choinne sin, úsáideann an saothrú fairsing leasacháin agus lotnaidicídí nádúrtha, is lú an t-uisce a theastaíonn uaidh, caomhnaíonn sé torthúlacht na talún (mar gheall ar uainíocht na mbarr) agus soláthraíonn sí cadás is boige snáithín agus is marthanáí.

Lena chois sin, toisc nach gcuirtear aon chóir cheimiceach air ó tháirgtear é go ndéantar éadaí as, tá an cadás orgánach hiopailéirgineach.



## AGUS MÉ AG TAISTEAL, BLAISFIDH MÉ NA SAINTÁIRGÍ ÁITIÚLA.

Seachtain  
26



Má itheann tú na hearraí bia a tháirgtear san áit féin, tacóidh tú leis na feirmeoirí a shaothraíonn nó a thógann speicis dhúchasacha agus laghdóidh tú truailliú an iompair: rud a théann chun sochair do gheilleagar na háite agus don bhithéagsúlacht!

Ach ná hith aon bhéile atá bunaithe ar fheoil speicis atá i mbaol (stéig turtair, sushi tuinnín ghoirm, súmaire cladaigh, feoil an fhásaigh, agus araile) nó a chuirtear ar fáil de bharr próisis atá díobhálach do bhithéagsúlacht na háite (iascach nó seilg nach ndéanann cás d'íosmhéid an ainmhí ná de na cuótaí, saothrú barr ar leagadh coillte lena n-aghaidh).

Ná glac ach an oiread le leighis nó cosmaidí traidisiúnta atá bunaithe ar adharca srónbheannaigh, ar starrfhiacail eilifinte, ar chnámha nó ar scairteach tíogair, ar mhusc fia.



Le haghaidh liosta na speiceas atá i mbaol:  
[www.cites.org](http://www.cites.org)  
[www.iucnredlist.org](http://www.iucnredlist.org)

## ÍOSLÓDÁLFAIDH MÉ GLAONNA AINMHITHE AR M'FHÓN PÓCA.

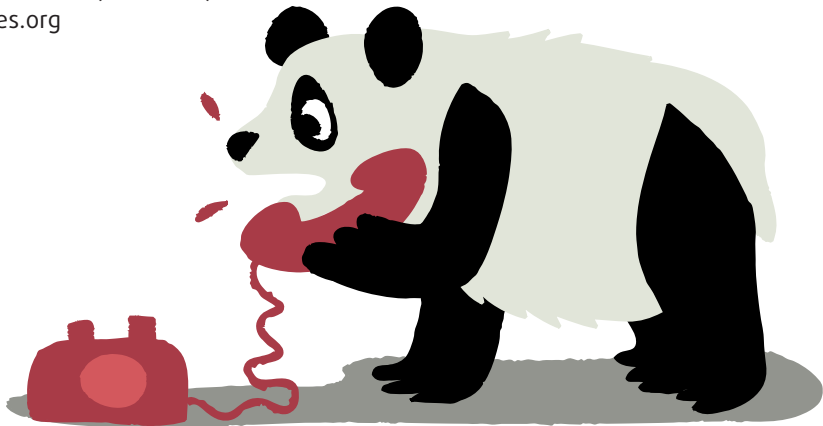
Seachtain  
27



Molann an cumann Meiriceánach *Center for Biological Diversity* bealach neamhghnách chun an gábh ina bhfuil an bhithéagsúlacht faoi láthair a chur ina luí ar an ngnáthdhuine. Is féidir anois glaonna ainmhithe tearca atá i mbaol a ndíothaithe, nó ar gearr go mbeidh siad, a íoslódáil saor in aisce mar chlingireacht ar d'fhón póca.

Glaó an fabhcúin ghoirm, an ollphanda, an mhíl mhóir bháin...: cuma cén ceann a roghnóidh tú, is cinnte go gcuirfidh sé ionadh ar do chomhluadar. Féadfaidh tú ansin gábh an ainmhí a bhfreagraíonn an “chling” dó a mhíniú dóibh...

D'fhonn na clingireachtaí seo a íoslódáil agus cuntais a léamh orthu (i mBéarla):  
[www.rareearthtones.org](http://www.rareearthtones.org)



## ÚSÁIDFIDH MÉ LÓISEANNA GRÉINE MIANRACHA.

Seachtain  
28



I mbunáite na lóiseanna gréine tá scagairí UV ceimiceacha is minic a bhíonn ailléirgineach. Tar éis dóibh dul isteach san fharraige, sna lochanna, sna haibhneacha ina dhiaidh sin, féadfaidh siad cur isteach ar chothroime hormónach na n-ainmhithe – lena n-áirítear an duine! – agus is iad is bun, cuid áirithe de, le tuaradh na gcoiréal.

Is cás le roinnt ionad turasóireachta, mar an pháirc uisceach Xel-Hà i Meicsiceo, an gábh seo: ní cheadaítear a thuilleadh ach lóiseanna mianracha. Is deacra de bheagán iad a leathadh agus uaireanta fágann siad lorg bán de bharr a gcuid scagairí mianracha ach tá siad éifeachtach agus go háirithe is lú go mór an nimh atá iontu, duit féin is don dúlra araon.

Réiteach eile? Caith t-léine nó culaith surfála le dul ag snámh...



## ÉASCÓIDH MÉ A mBEALACH DO NA hAINMHITHE I MO CHEANTAR.

Seachtain  
29



Gairdíní príobháideacha cuid mhaith de na hachair ghlasa sa chathair. Go minic is geall le hoileáin ghlasa iad i measc bloc tithe, agus iad fálaíthe ag ballaí beaga. Gníosaigh do chomharsana le tolláin bheaga isteach is amach a dhéanamh idir na gairdíní, ag baint bríce nó dhó de bhun gach balla, agus mar sin beidh pasáiste ag na gráinneoga, na dallóga fraoigh, na loscainn, na buafa...

Agus leis na hoileáin a chomhcheangal, cuir ina luí ar na húdaráis áitiúla oibreacha áirithe a dhéanamh, mar crainn a chur feadh an bhóthair (féadfaidh tú “droichead corda” a chrochadh go maith os cionn an bhóthair do na hioraí) nó pasáistí faoi thalamh a dhéanamh (“tarbhealach” do na buafa) faoi na huchtóga moillithe.



## CEANNÓIDH MÉ TROSCÁN GAIRDÍN D'ADHMAD TEISTITHE.

Seachtain  
30



Tá dhá bhuntáiste ar a laghad ag baint leis an adhmhad: tá sé níos marthanáí ná an plaisteach agus ní dhíorthaítear ón bpeitriiliam é. Má cheannaíonn tú troscán teistithe FSC nó PEFC is féidir leat a bheith cinnte gurb as foraoiseacha a bhainistítear ar bhealach inbhuanaithe a fuarthas an t-adhmhad lena aghaidh, agus nach as foraoiseacha measartha ná foraoiseacha bóireacha ina bhfuil an bhithéagsúlacht ag cúlú ná as foraoiseacha trópaiceacha taise róshaothraithe.

I measc na n-adhmhad lipéadaithe, tabhair tús áite do na cineálacha áitiúla atá chomh marthanach céanna leis na cineálacha andúchasacha ach ar lú an fuinneamh a chaitear agus an truailliú a dhéantar á n-iompar.

Agus má chuireann tú cóireáil orthu, roghnaigh táirgí nádúrtha bunaithe ar ola rois, ar chéir bheach nó ar chéir phlandúil.

Le haghaidh a thuilleadh faisnéise faoi na lipéid seo:

[www.fsc.org](http://www.fsc.org)

[www.pefc.org](http://www.pefc.org)



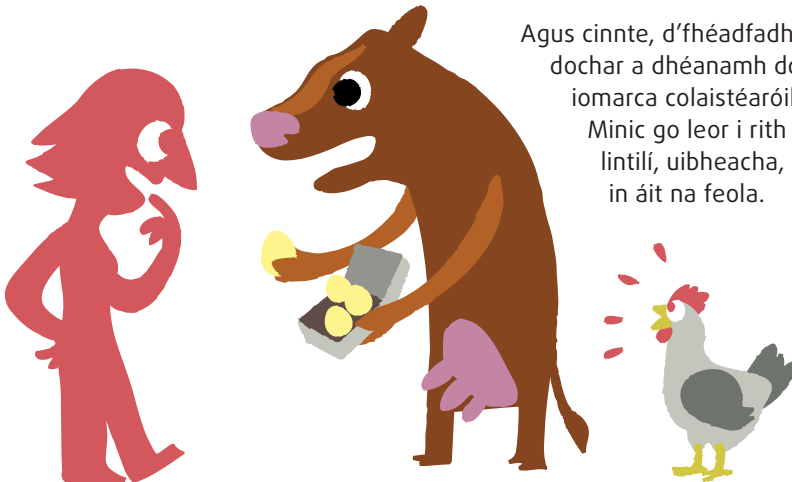
## LAGHDÓIDH MÉ AN MÉID FEOLA A ÍOSFAIDH MÉ.

Seachtain  
31



Cén fáth? Le beithígh a thógáil, tá talamh féarach ag teastáil, nó ní mór farae a tháirgeadh (soighe, grán buí, meacan biatais, ráib, agus araile) agus achair mhóra talún a shaothrú ... agus go minic is iad na foraoiseacha a bhíonn thíos leis sin! Ina theannta sin, teastaíonn go leor uisce agus lotnaidicídí chun an farae a shaothrú, rud a fhágann go n-ídítear agus go dtruailítear an maoschlár.

Agus ní shin uile é! Agus iad ag díleá, cuireann na hathchogantaigh an t-uafás meatáin ar fáil – ceann de na gáis cheaptha teasa is millteanaí – go mór mór má bheathaítear le barraí próitéineacha mar an soighe iad.



Agus cinnte, d'fhéadfadh an iomarca feola dochar a dhéanamh do do shláinte (an iomarca colaistéaróil, ailse, diaibíteas).  
Minic go leor i rith na seachtaine, cuir lintilí, uibheacha, cáis, glasraí, torthaí in áit na feola.



## CEANNÓIDH MÉ MO CHUID EARRAÍ CUIMHNEACHÁIN GO FREAGRACH AR LAETHANTA SAOIRE.

Seachtain  
32



Seachain an mbeadh aon ábhar a baineadh as speicis i mbaol sna hearraí cuimhneacháin a thugann tú leat abhaile. Ná bain le rud ar bith a bheadh déanta as coiréal, blaosc turtair mhara, rósadhmaid Brasaíleach (*Dalbergia nigra*)...

Is féidir earraí áirithe (mála craicinn chrogaill, pictiúir “eiti féileacáin”...) a chur ar fáil ag baint úsáide as ainmhithe a thógtar i mbraighdeanas nó plandaí a atáirgtear i ngnáthóg shaorga. Ná ceannaigh iad mura bhfuil ceadúnas CITES acu: dearbhaíonn an teastas seo, atá riachtanach le dul tríd an gcustam, go bhfuil an díol ceadaithe agus nach gcuireann sé an bhithéagsúlacht i mbaol.

Coinbhinsiún idirnáisiúnta é an CITES a rialaíonn tráchtáil na gcineálacha ainmhíocha agus plandúla atá i mbaol a ndíothaithe.

Le haghaidh a thuilleadh faisnéise:  
[www.cites.org](http://www.cites.org)



## NÍ BHEATHÓIDH MÉ NA “HOILEÁIN DRAMHAÍOLA” AR AN MÓRMHUIR.

Seachtain  
33

Tá mar a bheadh oileáin dramhaíola á ndéanamh ag sruthanna na mara as an dramháil a chaitheann an cine daonna uaidh. Deirtear go bhfuil paiste dramhaíola an Aigéin Chíúin (“The Great Pacific Garbage Patch”) ann féin geall le bheith chomh mór le 3.5 milliún km<sup>2</sup>!

Plaisteach is mó atá sna hoileáin seo. Caitheann an plaisteach idir 500 agus 1000 bliain á dhíghrádú féin (agus ag ligean amach a lán táirgí nimhiúla) agus féadfaidh sé na héisc, na turtair, na héin agus na mamaigh mhara a thachtadh má shlogann siad blúirí de ag ceapadh gur díol creiche iad.

Cad ba cheart a dhéanamh? Cuir srian leis an úsáid a bhaineann tú as an bplaisteach (málaí, buidéal, agus araile), ná caith uait rud ar bith sa dúlra (fiú amháin i bhfad ón bhfarraige) agus labhair le do chomhluadar faoi na hoileáin dramhaíola seo nach fios fós do mhórán.





Gach aon lá riamh cailltear na céadta heicteár foraoise gach áit ar fud na cruinne. Baintear iad d'fhonn na tailte insaothraithe nó ináitrithe a mhéadú nó saothraítear an iomarca iad d'fhonn adhmad tógála agus troscáin a chur ar fáil dúinn.

Tá go leor eagraíochtaí neamhrialtasacha ann a eagraíonn tionscadail athfhoraoisithe sna réigiúin is mó a bhfuil an dochar á déanamh. Má théann siad i gcion go dearfach ar an gcomhshaol (cur in aghaidh fhairsingiú an fhásaigh, maidhmeanna talún...), má fheabhsaíonn siad bithéagsúlacht an réigiúin (cineálacha plandúla atá i mbaol a chur, na gnáthóga a chosaint ar an mbloghadh...) agus má thacaíonn muintir na háite leo, tabhair cúnamh airgid dóibh. Nó téigh ann tú féin mar shaorálaí éiceolaíochta!



## CUIRFIDH MÉ SRIAN LEIS AN TRUAILLIÚ SOLAIS TAOBH AMUIGH.

Seachtain  
35

Más faoin tuath nó sa bhaile mór é, cuireann soilsiú na sráideanna, na mbóithre agus na ngairdíní ar chumas speiceas áirithe (na daoine, na sionnaigh...) leanúint dá ngnó san oíche.

Ach cuireann an solas saorga isteach ar speicis iomadúla eile. Is deacair leis na hainmhithe a bhfuil radharc na súl acu curtha in oiriúint don oíche (ulchabháin, francaigh, agus araile) na constaicé, an chreach nó na creachadóirí a fheiceáil. Cuirtear na héin imirceacha dá dtreo. Eitlíonn na féileacáin oíche timpeall ar na lampaí nó go dtraochtair iad. Ní fheiceann na lampróga fireanna comharthaí soilseacha na mbaineannach agus dá réir sin ní féidir leo síolrú.

Mar sin, le do ghairdín, do veiaranda, leac do dhorais a shoilsiú, roghnaigh lampaí nach ndallraíonn agus atá dírithe i dtreo na talún. Agus múch iad chomh luath agus a théann tú isteach.



## CUIRFIDH MÉ AN BIA ORGÁNACH AR FÁIL SA CHEAINTÍN.

Seachtain  
36



Bialanna míleata, ceaintíní gnólachta, scoile, naíolainne, ospidéil, árais do sheanáirí...: beathaíonn na cistineacha institiúide go leor leor daoine.

Cuir ina luí ar lucht stiúrtha do cheaintín soláthairtí a fháil ó tháirgeoirí éiceolaíocha na háite, torthaí agus glasraí an tséasúir a riar, na sciарtha feola agus éisc a laghdú agus béilí bunaithe ar ghránaigh, léagúim, uibheacha, cháiseanna a chur ina n-áit go rialta, cineálacha a bhfuil dearmad déanta orthu (bliosán gréine, tornapa buí) a thabhairt ar ais, an dramhaíl amh (craiceann glasra, blaosc uibhe) a laghdú agus múirín a dhéanamh di.

Beidh ar lucht na cistine bearta áirithe a dhéanamh dá réir ach rachaidh sé seo i gcion go dearfach ar an mbithéagsúlacht ... agus ar do shláinte.



## GLACFAIDH MÉ PÁIRT SAN FHECHTAS “PLANDÚ AR SON AN PHLÁINÉID”.

Seachtain  
37

Cuireann na crainn bia, breosla, ábhair thógála, snáithíní agus cógais ar fáil don chine daonna. Tugann siad dídean freisin do neart mamach, éan, inveirteabrach, caonach, beacán... Agus gabhann siad an gás carbónach, fuasclaíonn siad ocsaigin, bacann siad creimeadh na talún, caomhnaíonn siad taise na talún, laghdaíonn siad an teocht de chúpla grád, méadaíonn siad ráta taise an aeir agus cuireann siad le cothromaíocht na haeráide.

Ach tá siad i mbaol de dheasca an dífhoraoisithe atá ag géarú. Le cur in aghaidh urchóidí an dífhoraoisithe seo, glac páirt san fheachtas “Plandú ar son an Phláinéid” atá á eagrú ag Clár na Náisiún Aontaithe ar son an chomhshaoil.

Le haghaidh a thuilleadh faisnéise:  
[www.unep.org/billiontreecampaign](http://www.unep.org/billiontreecampaign)



# DÉANFAIDH MÉ FEACHTAS AR SON BÓITHRE ATÁ I gCOMHRÉIR LEIS AN mBITHÉAGSÚLACHT.

Seachtain  
38



Ailíniú na mbóithre a leagan amach sa chaoi is go bhfágfaidh siad an iarmhairt is lú is féidir ar an gcomhshaol.

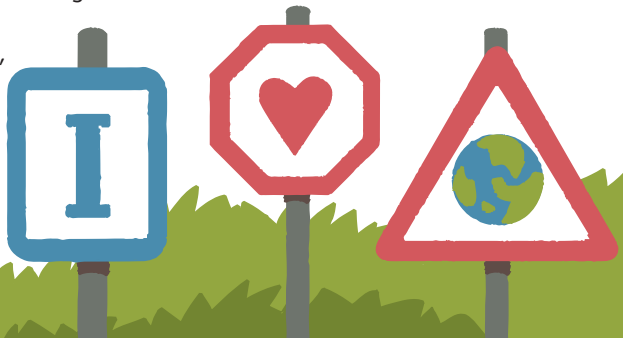
Na dromchlaí bóthair is lú a dhéanann torann agus a chuimsíonn ábhair athchúrsáilte a roghnú.

Iad a shoilsiú go hoiriúnach (gan a bheith dallraitheach, dírithe i dtreo na talún, le tiomsaitheoirí grianfhuinnimh).

Pointí trasnaithe do na hainmhithe (buafa, ioraí, fianna agus araile) a chruthú nó a fheabhsú.

Fálta tiubha a chur feadh na mbóithre, d'fhonn na hainmhithe a dhíriú i dtreo na dtarbhealaí éiceolaíocha agus cuid áirithe den truailliú atmaisféarach / torainn / solais a ionsú.

Taobhanna na mbóithre a chothabháil go tráthúil (gan na crainn agus na sceacla a bhearradh le linn an neadaithe, lomadh déanach...).



## NÍ CHEANNÓIDH MÉ ÉADAÍ NACH MÓR A THIRIMGHLANADH.

Seachtain  
39



Úsáideann bunáite na ngnólachtaí tirimghlanta sárchlóireitilín (nó teitreaclóireitín). Tá an tuaslagóir seo nimhiúil dóibh siúd a láimhseálann é: cuireann sé greannú ar an graiceann agus ar na seicne mucasacha, is trúig mhasmas, thinneas cinn agus fanntaise é, tiomsaítear sa chorp é agus is dócha go bhfuil sé carcanaigineach.

Cé go n-úsáidtear de ghnáth i gciocard dúnta é, tá sé le fáil anois sa mhaoschlár agus sna haibhneacha. Agus tá sé thar a bheith díobhálach don chomhshaol, do na héiceachórais uisceacha go mór mór...

Faoi láthair tá na tirimghlantóirí éiceolaíocha - nach n-úsáideann ach táirgí in-bhithmhille (uisce go háirithe) - fós thar a bheith deacair le fáil. An réiteach? Ná ceannaigh éadaí ná línéadach tí nach mór a thirimghlanadh!





## CUIRFIDH MÉ GAIRDÍN AR DHÍON MO THÍ.

Seachtain  
40

Sa bhaile mór is tearmann breise é an gairdín dín d'fheithidí agus d'éin iomadúla. Agus ní shin an buntáiste amháin atá aige, i bhfad uaidh! Coinníonn sé cuid mhaithe den uisce fearthainne. Feabhsaíonn sé cáilíocht an aeir mórthimpeall. Cosnaíonn sé an teach ar athruithe móra teochta agus cuireann sé inisliú áirithe fuaim ar fáil, fiú amháin.

Roghnaítear na plandaí de réir an dín (teastaíonn dín cothrom nó ceann le fána réidh), an mheáchain is féidir leis a iompar agus an ama atá tú sásta a chaitheamh ag cothabháil an fhásra seo (ní gá ach cothabháil bhliantúil i gcas caonach nó plandaí súmhara nó graminae). Chun an toradh is fearr a fháil, téigh i gcomhairle le comhlacht speisialaithe.



## NÍ SCAOILFIDH MÉ SPEICIS ANDÚCHASACHA ISTEACH I MEASC NA SPEICEAS DÚCHASACH.

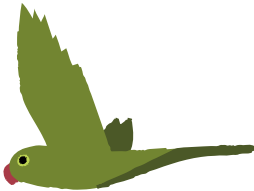
Seachtain  
41



D'fhéadfadh go mbainfeadh fadhbanna le hainmhithe andúchasacha a scaoileadh isteach – go deonach nó a mhalairt – sa dúlra: chlíomaigh cuid díobh (pearaicítí, turtair ...) thar barr agus thosaigh siad ag dul i líonmhaire. Is é an scéal céanna é ag na plandaí (an róslabhras, an gunnaire...).

In éagmais na gcreachadóirí nádúrtha a rialaíonn na líonta speiceas ina dtimpeallachtaí dúchasacha féin, tosaíonn cuid de na speicis andúchasacha ag éirí chomh fairsing is go gcuireann siad na speicis dhúchasacha i mbaol! Lena chois sin, d'fhéadfadh go mbeadh tionchair shuntasacha ag na speicis ionracha seo ar an ngeilleagar agus go mbeadh drochiarmhairtí acu ar shláinte an duine. Ansin a thúisce is a bhíonn greim faighte acu, is minic gur deacair agus gur costasach an ní é na speicis seo a chur ó mhaith...

Mar sin, má tá speicis andúchasacha agat sa bhaile, cinntigh go nglacfaidh tú na réamhchúraimí go léir chun iad a sheachaint ó leathadh nó ó shíolrú sa chomhshaoil thart orainn.



## CUIRFIDH MÉ EOLAS AR “PHOINTÍ TEO” NA BITHÉAGSÚLACHTA.

Seachtain  
42



Tá na réigiúin seo ar na cinn is saibhre bithéagsúlacht – cuimsíonn siad timpeall 60% de na cineálacha plandaí, éan, mamach, reptílí agus amfaibiach atá ann agus beagnach leath na speiceas eindéimeach (is é sin, nach bhfaightear ach sna réigiúin sin) – ach freisin na cineálacha is mó atá i mbaol: tá ar a laghad 70% dá bhfásra bunaidh caillte acu agus is iontu atá 75% de na cineálacha ainmí is mó atá i mbaol!

I ndáiríre, tá 34 “phointe theo” ar tír – níor sainaithníodh fós “pointí theo” na mara – mar a gcaithfear beart a dhéanamh go práinneach. Mar sin tacaigh leis na cumainn chosanta dúlra atá gníomhach sna réigiúin seo.

Le haghaidh a thuilleadh faisnéise: [www.biodiversityhotspots.org](http://www.biodiversityhotspots.org)



## SPREAGFAIDH MÉ MO GHNÓLACHT LE GO gCUIRFIDH SÉ AR SON NA BITHÉAGSÚLACHTA.

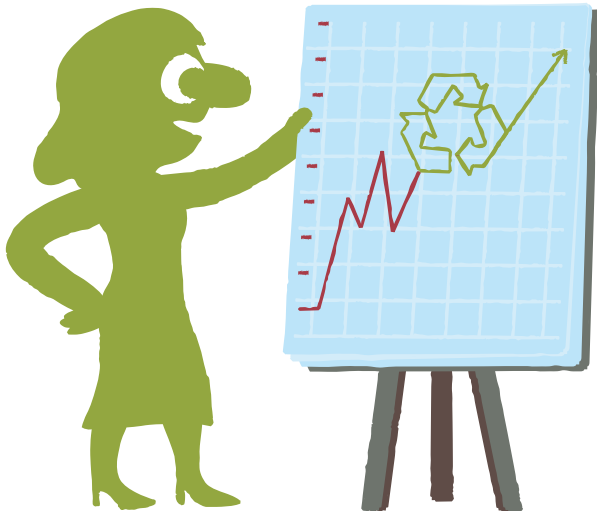
Seachtain  
43



Féach chuige go gcúitíonn do ghnólacht san iarmhairt a fhágann sé ar an gcomhshaoil (a chuid astuithe CO<sub>2</sub>, an fheidhm a bhaineann sé as abhainn nó sruthán...) nó go neartaíonn sé a thiomantas ar mhaithe leis an mbithéagsúlacht.

Cén chaoi? Fóirdheontas a thabhairt do chumainn chosanta dúlra (a athshlánaíonn éiceachórais ar leith, a chosnaíonn speicis atá i mbaol...), cláir fhardail agus

chaomhnaithe na n-eolaithe a mhaoiniú, an brabach a chomhroinnt le tíortha úd an Deiscirt a chuir an t-amhábar nó na hacmhainní géiniteacha ar fáil, fondúireacht a bhunú a bheadh tiomnaithe do chaomhnú na bithéagsúlachta, a ndualgais a chur ar a súile do na fostaithe, iad a chur chun na háite féin le go bhfeicfidís, agus mar sin de.



## CUIRFIDH MÉ EOLAS AR AN ÍOCAÍOCHT AS SEIRBHÍSÍ COMHSHAOIL.

Seachtain  
44

Déantar íocaíocht le feirmeoir nuair a thoilíonn sé, cé go gcaillfidh sé saothrú áirithe leis, gan coill a leagadh le cur lena chuid tailte feirmeoireachta ach ina áit sin í a chaomhnú le go leanfaidh sí di ag ionsú an uisce dromchla, ag gabháil an CO<sub>2</sub> agus á aistriú ina O<sub>2</sub> agus ag tabhairt didine agus beatha do speicis iomadúla: sampla breá den phrionsabal “íocaíocht as seirbhísí comhshaoil”.

Tá éirithe cuid mhaith cheana leis an bprionsabal nuálach seo, cé gur deacair cinneadh ar luach airgid seirbhísí áirithe comhshaoil. Mar sin féin, nach deas leat é? Labhair le do chomhluadar faoi. B’fhéidir go n-éistfear leat...



## EAGRÓIDH MÉ GLANTACHÁN MÓR SA CHEANTAR.

Seachtain  
45



Le do chomharsana agus le tacaíocht na n-údarás áitiúil, cuir glantachán mór ar bun i do cheantar nuair a bheidh craobhacha na gcrann lom agus an féar íseal.

Bain amach na málaí plaistigh atá i bhfostú sna crainn agus bailigh an dramhaíl (cannaí, buidéal, boscaí, boinn rotha, scáileáin teilifíse, potaí péinte...) atá ar thaobhanna na mbóithre, ar bhruacha na n-aibhneacha agus sna muineacha ar geall le dumpaí anois iad. Rangaigh iad agus tabhair go hionad cóireála dramhaíola iad.

Ar an gcaoi sin cuirfidh tú srian le truailliú na n-éiceachóras, mar shampla na haibhneacha agus na garbhlaigh. Agus is lú dá réir a bheidh na hainmhithe i nguais, mar shampla iad féin a ghortú ag siúl ar ghloine bhriste dóibh nó á dtachtadh ar bhlúirí plaistigh a cheap siad gur bhlúirí bia iad!



# ÚSÁIDFIDH MÉ AN MÉID PÁIPÉIR AGUS CAIRTCHLÁIR A ÚSÁIDFIDH MÉ

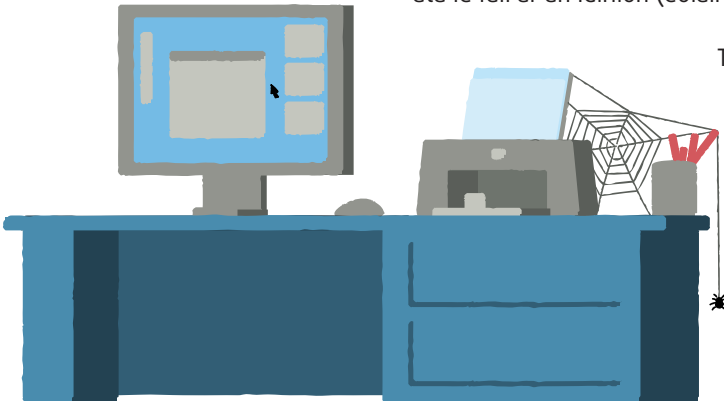
Seachtain  
46



Laghaigh an méid páipéir agus cairtchláir a úsáideann tú: ar an gcaoi sin cosnóidh tú na foraoiseacha, laghdóidh tú an méid fuinnimh agus uisce a úsáidtear sa déantúsaíocht agus an méid dramhaíola a ghintear.

Má chaitheann tú doiciméad a phriontáil, déan ar an dá thaobh é, nó úsáid taobh bán doiciméid eile don dréacht garbh. Bain úsáid arís as na clúdaigh litreach is féidir a athúsáid agus coinnigh na cinn eile do do chuid liostaí siopadóireachta, teachtaireachtaí, agus araile.

Más ann dóibh, roghnaigh earraí de pháipéar athchúrsáilte nó lipéadaithe FSC nó PEFC (cóipleabhair, páipéar leithris, páipéar balla), d'éadach (naicíní, ciarsúir, málaí) nó nithe atá le fáil ar an Idirlíon (eolairí, aistrithe creidmheasa).



Tar éis duit iad a léamh, tabhair ar iasacht do chuid leabhar, nuachtán agus irisí do léitheoirí eile.

Agus ar ndóigh, athchúrsáil an seanpháipéar agus an sean-chairtchlár.

## CUIRFIDH MÉ AR SON NA BITHÉAGSÚLACHTA, A BHUÍ SIN DON IDIRLÍON.

Seachtain  
47

Agus tú gan a bheith ach ag scimeáil ar an Idirlíon, féadfaidh tú cur ar son na bithéagsúlachta. Molann innill chuardaigh áirithe beart ar son na cruinne duit gach aon lá. Áiríonn cuid eile díobh do chuirteanna agus cuireann siad crann á phlandú gach 100 nó 500 cuairt. Tá cuid eile fós ina bhfuil an cúlra iontu dubh (is lú an fuinneamh a chaitheann sé ná an leagan bán) nó a thugann a n-ioncam fógraíochta, nó cuid de, do chumainn chosanta dúlra.

Féadfaidh tú freisin do lorg éiceolaíochta a áireamh, cláir a mhaoiniú mar chúiteamh sa CO<sub>2</sub> a astaíodh le linn do chuid aistear eitleáin, tú féin a chur ar an eolas faoi na héici-lipéid, do chleachtadh ar chosaint na bithéagsúlachta a roinnt le daoine eile trí bhlaganna, fhóiraim, líonraí sóisialta.







Ná hith ach an bia a táirgeadh in aice baile. Ar an gcaoi sin laghdóidh tú an méid CO<sub>2</sub> a astaítear san aer mar gheall ar an iompar (tá go leor ainmhithe agus plandaí ann atá i mbaol a ndíothaithe de dheasca na n-athruithe aeráide atá ag teacht toisc méadú a bheith ar na gáis cheaptha teasa) agus tacóidh tú le feirmeoirí do réigiúin a shaothraíonn nó a thógann speicis dhúchasacha.

Ar ndóigh, ní mór dá réir sin torthaí agus glasraí an tséasúir a ithe. Ach toisc gur fearr go rímhinic an blas orthu seo – go mór mór má tá siad orgánach – ná ar a macasamhla idirnáisiúnta (ar úsáideadh b'fhéidir an t-uafás leasacháin agus lotnaidicídí ceimiceacha á saothrú agus a bhfuil a n-iompar thar a bheith truaillitheach) is beag a chaillfidh tú á dhéanamh seo!



## CUIRFIDH MÉ SRIAN LEIS NA CÓGAIS A LIGTEAR AMACH SA DÚLRA.

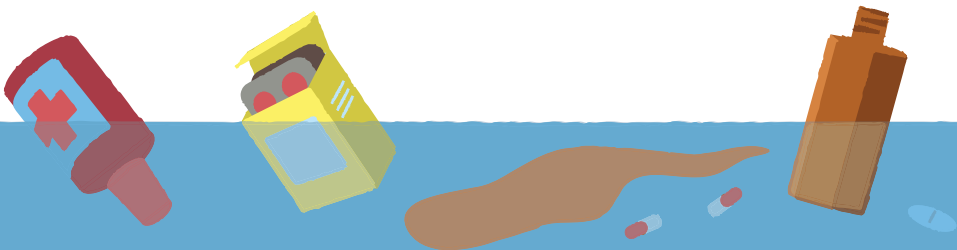
Seachtain  
49



Díchuirimid cuid mhaith de shubstaintí gníomhacha na gcógas a thógaimid sa leithreas. Seasann siad seo in aghaidh na cóireála a chuirtear ar an uisce fuill sna stáisiúin íonaithe, agus bíonn siad le fáil ansin sna haibhneacha agus na farraigí, mar a n-imríonn siad ar na míolta agus na plandaí uisceacha.

Ní thuigtear go rómhaith fós a n-éifeacht ach is cosúil, mar shampla, go ndéantar déghnéasaigh d'éisc áirithe de bharr na teagmhála le héastraigin na bpiollairí frithghiniúnacha.

Cad ba cheart a dhéanamh? Ná tóg cógais ach nuair a bhíonn gá leo dáiríre (ní haon mhaith frithbheathach i gcás tinneas víreasach) agus beir ar ais chuig an bpoitigéir na cógais gan úsáid nó atá imithe i léig (ná caith sa bhosca bruscair ná sa leithreas iad!).



## ROGHNÓIDH MÉ BRONNTANAS A BHAINNEANN LEIS AN mBITHÉAGSÚLACHT.

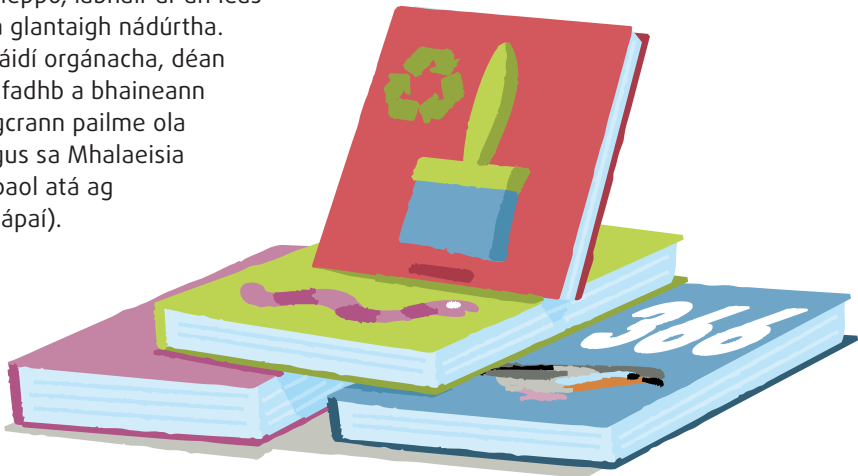
Seachtain  
50



Níl a fhios agat cén bronntanas a thabharfaidh tú? Roghnaigh rudaí a chuireann ar do chumas labhairt faoin mbithéagsúlacht, faoin mhaith a dhéanann sí agus faoi chomh tábhachtach is atá sé í a chaomhnú. Nach deas an bealach é le tabhairt faoi ábhar atá chomh tábhachtach sin don phláinéad!

Tabhair lámhleabhar faoi péinteanna nádúrtha don fhear “déan féin é”, leabhar faoi bhláthanna inite don bheadaí, treoirleabhar ar an éicea-thurasóireacht don taistealaí mór, déshúiligh don nádúraí óg...

Le gallúnach Aleppo, labhair ar an leas a dhéanann na glantaigh nádúrtha. Le bosca seacláidí orgánacha, déan trácht ar an bhfadhb a bhaineann le saothrú na gcrann pailme ola san Indinéis agus sa Mhalaeisia (agus ar an mbaol atá ag bagairt ar na hápaí).



## CUIRFIDH MÉ M'AINM AR SPEICEAS NUA.

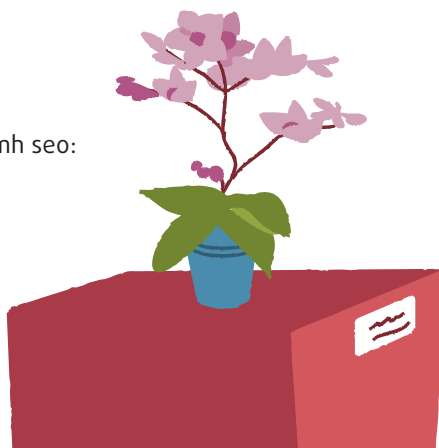
Seachtain  
51



Tionscnamh é BIOPAT (Patenschaften für biologische Vielfalt – Patrons for Biodiversity) atá á chur chun cinn ag institiúidí agus dánlanna san eolaíocht nádúrtha sa Ghearmáin a thugann an chaoi duit d'ainm nó ainm duine de do mhuintir a thabhairt do speiceas ainmhí nó planda a fionnadh le déanaí (Ioscann, féileacán, damhán alla, raitheach, magairlín), mar mhalairt ar thabhartas.

Ar an gcaoi seo, beidh bithchuímhne ar do dhíograis ar son chaomhnú na bithéagsúlachta. Agus beidh tú ag tabhairt fóirdheontais don taighde tacsanomaíochta (is é sin, sainchuntas ar speicis nua), agus do na staidéir agus na bearta ar mhaithe le caomhnú an dúlra a chuirtear i gcrích go mór mór sna tíortha ina bhfionntar na speicis nua seo.

Le haghaidh a thuilleadh faisnéise faoin tionscnamh seo:  
[www.biopat.de](http://www.biopat.de)



## CUIRFIDH MÉ EOLAS AR AN gCLÁR NATURA 2000.

Seachtain  
52



Talmhaíocht, saothrú na foraoise, tionsclaíocht, turasóireacht ... féadfaidh siad dochar a dhéanamh do ghnáthóga nádúrtha, m.sh. tailte portaigh, móintigh, doirí feá, agus ar an gcaoi sin speicis iomadúla ainmhithe agus planda a chur ar gcúl.

Is é aidhm an chlár Eorpaigh Natura 2000 na speicis seo agus a ngnáthóga nádúrtha a chaomhnú, i gcomhréir le gníomhaíochtaí na ndaoine. Na bearta a dhéantar? Athshlánú na mbitéip, athbhunú na speiceas dúchasach, forbairt gníomhaíochtaí taighde agus oideachais.

Le haghaidh a thuilleadh faisnéise faoi Natura 2000:  
[ec.europa.eu/environment/nature](http://ec.europa.eu/environment/nature)



## **Tuilleadh faisnéise:**

An dúlra agus an bhitheagsúlacht

[http://ec.europa.eu/environment/nature/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/environment/nature/index_en.htm)

Líonra Natura 2000

[http://ec.europa.eu/environment/nature/naturazoo/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/environment/nature/naturazoo/index_en.htm)

An feachtas bithéagsúlachta

[http://ec.europa.eu/environment/biodiversity/campaign/index\\_ga.htm](http://ec.europa.eu/environment/biodiversity/campaign/index_ga.htm)

An coinbhinsiún ar an éagsúlacht bhitheolaíoch

<http://www.cbd.int/>

Institiúid Ríoga na Beilge do na hEolaíochtaí Nádúrtha

<http://www.sciencesnaturelles.be/>

Seirbhís Phoiblí na Cónaidhme

Sláinte, Sábháilteacht an Bhiashlabhra agus Comhshaol

<http://www.health.belgium.be/>

An Coimisiún Eorpach

**52 leid ar mhaithe leis an mbithéagsúlacht**

Lucsamburg: Oifig Foilseachán an Aontais Eorpaigh

2011 – 60 lgh. – 15 x 15 cm

ISBN 978-92-79-18614-1

doi:10.2779/95353

Más mian leat an foilseachán a bheidh le fáil saor in aisce go dtí go mbeidh an stoc caite, a ordú:

*Cóip amháin:* via Siopa Leabhar an AE, tá foilseacháin an Aontais Eorpaigh le fáil ar líne ar:  
**<http://bookshop.europa.eu>**

*Cóipeanna breise:* via na líonraí náisiúnta faisnéise de chuid Europe Direct is gaire duit:  
**[http://europa.eu/europedirect/meet\\_us/index\\_ga.htm](http://europa.eu/europedirect/meet_us/index_ga.htm)**



Bithéagsúlacht  
TÁBÓIDÍOÍ LEIFÉAR NA GÉARÉ CHÉAR



Oifig na bhFoilseachán

ISBN 978-92-79-18614-1



9 789279 186141