



פליאודיט
מאז 2010

10 צעדים להצלת העולם

נצח'ן נחל'ל
פאקט פפולס



www.paleodiet.co.il/save

הצלת העולם

שינוי העולם נשמע מסובך. בפועל זה פשוט.

לא צריך לעבור לגור ביער, לא צריך כסף גדול, ולא לרוץ לפוליטיקה. צריך רק להתחיל לצעוד בכיוון הנכון ולהמשיך ללכת.

10 צעדים. החלטה אחת. הרגלים קטנים שכבר מחר יהפכו את החיים שלך לטובים יותר וברגע שזה יקרה, העולם כולו ישתנה איתך.



בבחירות היומיומיות שלנו. איך אנחנו נעים, מה אנחנו אוכלים, באיזה בניין אנחנו גרים ואיך אנחנו מחברים את עצמנו לקהילה.

השינויים האלו לא דורשים מהפכות יקרות או ויתור על איכות החיים – להפך!

השינויים האלו מחזירים לנו בריאות פיזית, שקט נפשי וחוסן קהילתי. הם הופכים אותנו ליותר עמידים, יותר שמחים, ויותר מחוברים אחד לשני.

איך הגענו לכאן?

בעולם של משבר אקלים, פליטות גזי חממה, קרחונים נמסים ודוחות שמבשרים אסון – קל להרגיש שהכול אבוד ואין לנו שום השפעה.

התמונה אכן מורכבת – יש גורמים גלובליים עצומים, אינטרסים פוליטיים וכלכליים, טכנולוגיות חדשות ותחזיות מפחידות.

אבל בתוך המורכבות הזו יש משהו פשוט: השינוי מתחיל מאיתנו.



האזינו להרחבה בסדרת הפודקאסט, חפשו
10' לצעדים להצלת העולם' או www.paleodiet.co.il/save

כל מה שנכתב במדריך הוא לצורך הרחבת הדעת ואין לראות בו המלצה רפואית או תחליף לפנייה לגורם מוסמך.
כל הזכויות שמורות לאיתן בן מיר - פליאודיאט ©



1. מזון מלא מול קלוריות ריקות

איך הבחירה שלכם של מה לשים בצלחת יכולה להציל את העולם - ולהציל גם אתכם.

הבעיה

אנחנו חיים בעידן שבו המזון נראה טוב מתמיד - אבל מבפנים הוא ריק. הקלוריות זמינות, הזבל עטוף יפה, אך הערכים התזונתיים נעלמו. אנחנו שבעים - אך הגוף רעב. האדמה עייפה, המים מזוהמים, והמזון התחלף באוכל אולטרה מעובד.

הפתרון: חזרה למזון אמיתי

התרופה פשוטה: לחזור לאכול מזון מלא, כזה שלא דורש תווית הסבר. המעבר הזה הוא לא טרנד - הוא חזרה לשורשים, מהפכה שקטה שמטיבה עם הגוף, עם הקרקע ועם הקהילה.

שלוש ההשפעות של מזון אמיתי

- בריאות אישית: פחות מחלות כרוניות, יותר אנרגיה.
- בריאות סביבתית: פחות פסולת, פחות שינוע, פחות עיבוד.
- בריאות חברתית: פחות פערים, יותר שוויון הזדמנויות תזונתי.

פליאו היא תזונה המבוססת כולה על הרעיון של מזון אמיתי ודחוס בנוטריאנטים

האזינו להרחבה בסדרת הפודקאסט, חפשו

10' לצעדים להצלת העולם' או www.paleodiet.co.il/save

כל מה שנכתב במדריך הוא לצורך הרחבת הדעת ואין לראות בו המלצה רפואית או תחליף לפניה לגורם מוסמך. כל הזכויות שמורות לאיתן בן מיר - פליאו דיאט ©



מזון מלא מול קלוריות ריקות איך לעשות את זה?



ברמה האישית

- בשלו מזון ביתי, או קנו מזון ביתי.
- קנו חומרי גלם ולא מוצרים.
- כשקונים מוצרים - חפשו עיבוד מינימלי.
- העדיפו עונתי ומקומי - האוכל צריך לדעת באיזו עונה אתם חיים.
- הפחיתו קלוריות ריקות: ממתקים, מאפים קנויים, שתייה ממותקת, קפה מיותר.
- צמצמו אלכוהול קפה ותחליפי חלב.

ברמה הקהילתית

- ארגנו קבוצות רכישה ישירה מחקלאים קטנים.
- חלקו מתכונים ומזון אמיתי עם חברים ושכנים.
- צרו מטבח קהילתי או "שוק שכונתי של אמת".
- תמכו בעסקים קטנים שמבשלים באמת, לא מחממים פלסטיק.

ברמה המדינית והגלובלית

- דרשו מדיניות מזון לאומית שמקדמת מזון אמיתי ובריא:
- הטילו מס על מזון מעובד והעניקו תמריצים למגדלים מקומיים.
- הגבילו ייבוא מזהם של מזון מעובד וארוז.
- השקיעו במחקר ופיתוח של חקלאות מתחדשת ולא תעשייתית.



האזינו להרחבה בסדרת הפודקאסט, חפשו
10' לצעדים להצלת העולם' או www.paleodiet.co.il/save

כל מה שנכתב במדריך הוא לצורך הרחבת הדעת ואין לראות בו המלצה רפואית או תחליף לפנייה לגורם מוסמך.
כל הזכויות שמורות לאיתן בן מיר - פליאו דיאט ©



2. מונוקולטורה: מפלצות של מים ודשן

החקלאות המודרנית, ובעיקר
שדות הענק של גידול אחד
הורסת את הקרקע

הבעיה

שדות ענק של גידול אחד (חיטה, תירס,
סויה, קנולה, סוכר) מחליפים מערכות
אקולוגיות עשירות. הקרקע מאבדת
חיידקים, פטריות וחרקים - נשאר
"אדמה מתה".

כדי לשמור על תנובה - משתמשים
ביותר ריסוסים ודשנים, זה מחמיר את
המצב. נוצרים סחף קרקע, הצפות,
ומדבור. המים לא נספגים מה שמוביל
לפגיעה במי תהום ובמעיינות.

נוצרה הפרדה הרסנית בין גידולים
לבעלי חיים - זבל אורגני כבר לא חוזר
לקרקע.

הכול התחיל במהפכה הירוקה אחרי
מלחמת העולם השנייה - כשעודפי
תעשייה הפכו לדשן, טרקטורים
וריסוסים.

הפתרון

חקלאות מחזורית (rotation) שבה כל
עונה מגדלים משהו אחר. שילוב בין
גידולים לבעלי חיים (כמו פעם) - הזבל
מזין את הקרקע. שימוש בזבל אורגני
במקום בדשן כימי. שדות קטנים, מגוונים,
רב-מיניים.

אלו פתרונות המדוברים שנים בעולמות
יערות המאכל, הפרמקלצ'ר, והאגרו-
אקולוגיה - מערכות שדומות לטבע, לא
למפעל.

אדמה עשירה בפטריות וחיידקים
מחזיקה מים ומונעת סחף.



האזינו להרחבה בסדרת הפודקאסט, חפשו

10' לצעדים להצלת העולם' או www.paleodiet.co.il/save

כל מה שנכתב במדריך הוא לצורך הרחבת הדעת ואין לראות בו המלצה רפואית או תחליף לפנייה לגורם מוסמך.
כל הזכויות שמורות לאיתן בן מיר - פליאודיאט ©

מונוקולטורה: מפלצות של מים ודשן מה לעשות בנוגע לזה?



ברמה האישית

- לצמצם צריכת מוצרים שמבוססים על גידולי מונוקולטורה: חיטה, תירס, סויה, שמני זרעים, סוכר.
- להעדיף תזונה מבוססת מזון אמיתי – בשר, ירקות, פירות, אגוזים, ביצים.
- לרכוש ישירות ממגדלים קטנים, שווקים, חוות מקומיות.
- לתמוך בחקלאים שמגדלים בקרקע חיה ולא בשדות מתים.

ברמה הקהילתית

- להקים קואופרטיבים צרכניים וקהילות רכישה ישירה מהמגדל.
- לתמוך בגינות קהילתיות ובחוות קהילתיות פתוחות לציבור.
- לקדם חינוך סביבתי אמיתי – שילדים יבינו מאיפה האוכל מגיע.
- לארגן אירועי "יום שדה" או סיורים בחקלאות מקיימת.

ברמה המדינית והגלובלית

- לעבור מתמיכה כספית ב"גידולי ענק" לתמיכה בחקלאות קטנה-מקומית.
- לקדם רגולציה שמעודדת שמירה על קרקע חיה ולא על תפוקה רגעית.
- להפסיק לסבסד תעשיות שמבזבזות מים ודשן.
- להחזיר בעלי חיים לשדות, כחלק ממעגל אקולוגי משולב.
- לאחד מאבקים סביבתיים ותזונתיים – כי שניהם נוגעים באותו שורש.



האזינו להרחבה בסדרת הפודקאסט, חפשו
10' לצעדים להצלת העולם' או www.paleodiet.co.il/save

כל מה שנכתב במדריך הוא לצורך הרחבת הדעת ואין לראות בו המלצה רפואית או תחליף לפניה לגורם מוסמך.
כל הזכויות שמורות לאיתן בן מיר - פליאודיאט ©



3. חרקים - חלבון העתיד

חלבון הוא הרכיב היקר והמזהם ביותר בתעשיית המזון. הפתרון יפתיע אתכם.

הבעיה

חלקים גדולים בעולם סובלים ממחסור בחלבון - גם מדינות עניות וגם עשירות. חלבון הוא היקר ביותר לייצור מכל רכיבי המזון, ולכן הוא זה שנפגע ראשון כשיש משבר.

הפתרונות המוצעים היום בעייתיים: חלבון צמחי מוצג כפתרון, אך הוא לא יעיל, בעל איכות תזונתית נמוכה ולא ייצור שינוי אמיתי בצריכה.

חקלאות בעלי חיים כיום לא מקיימת: רוב התרנגולות, הדגים והחזירים ניזונים מחלבון שמקורו בסויה - כלומר, גם גידול הבשר כיום מבוסס על חלבון צמחי תעשייתי. זה מייצר תלות, מזהם, ומחזק את אותן בעיות סביבתיות שאנחנו מנסים לפתור.

הפתרון

חרקים כמקור חלבון בר-קיימא:

- החרקים (בעיקר זבוב החייל השחור ו-תולעת הקמח) מסוגלים לגדול על פסולת אורגנית.
- הם הופכים את הפסולת לחלבון איכותי, עשיר, וקל לעיבוד.
- התוצר הסופי יכול לשמש מזון לבעלי חיים - עופות, דגים וחזירים - במקום סויה.

החרקים הם מזון העתיד. לא עבורנו אלא כמזון לבעלי החיים.



האזינו להרחבה בסדרת הפודקאסט, חפשו
10' לצעדים להצלת העולם' או www.paleodiet.co.il/save

כל מה שנכתב במדריך הוא לצורך הרחבת הדעת ואין לראות בו המלצה רפואית או תחליף לפנייה לגורם מוסמך.
כל הזכויות שמורות לאיתן בן מיר - פליאודיאט ©



חרקים - חלבון העתיד מה לעשות בנוגע לזה?

ברמה האישית

- בחרו בשר בקר וביצי חופש.
- הפחיתו צריכת מזון מעובד עתיר סויה ותירס - גם אם כתוב עליו "חלבון צמחי".
- תמכו בחברות או יוזמות שמפתחות פתרונות של חלבון מחרקים (יש כמה גם בישראל).
- גדלו תרנגולות בחצר.

ברמה הקהילתית

- עידוד פרויקטים של קומפוסט קהילתי שיכולים לשמש בסיס לגידול חרקים.
- קידום מודלים חקלאיים סגורים - שבהם פסולת של גידול אחד מזינה גידול אחר.
- שיתופי פעולה בין מטפלים, תזונאים וחקלאים לחינוך הציבור על חלבון אמיתי ומקיים.

ברמה המדינית והגלובלית

- שינוי רגולציה שיאפשר שימוש מוסדי בחרקים כמקור חלבון לבעלי חיים.
- עידוד תעשיות חלבון אלטרנטיבי מבוססות פסולת.
- הקמת מתקני גידול חרקים עירוניים בסמוך לשווקים, מסעדות ומרכזי מזון - הפיכת פסולת למזון.



האזינו להרחבה בסדרת הפודקאסט, חפשו
10' לצעדים להצלת העולם' או www.paleodiet.co.il/save

כל מה שנכתב במדריך הוא לצורך הרחבת הדעת ואין לראות בו המלצה רפואית או תחליף לפניה לגורם מוסמך.
כל הזכויות שמורות לאיתן בן מיר - פליאו דיאט ©

4. מעגל החיים באוקיינוס

הבעיה שלא מדברים עליה

הבעיה

אנחנו חיים בתחושת ביטחון שגויה: חושבים שיערות הגשם הן "הריאות של העולם", אבל האוקיינוסים הם אלו שמייצרים את רוב החמצן וסופחים את רוב הפחמן.

אלא שהמערכת הימית קורסת. פריחת יתר של פלנקטון, דרך אזורי "מתים" באוקיינוסים ועד נחילי מדוזות שהם תמרור אזהרה אקולוגי.

הגורם העיקרי? חקלאות תעשייתית ודשנים שזורמים לים, פסולת, פלסטיק, וחוסר טיפול בשפכים.

העולם מתייחס לאוקיינוס כאל פח זבל אינסופי – עד שהוא הפסיק לספוג.

הפתרון

אנחנו לא יכולים "לתקן" את האוקיינוס לבד. אבל אנחנו כן יכולים להפסיק להעמיס עליו. להחזיר לו אוויר לנשימה.

האוקיינוס הוא הלב הפועם של כדור הארץ. אם הוא יפסיק לפעום – גם אנחנו.

האזינו להרחבה בסדרת הפודקאסט, חפשו

10' לצעדים להצלת העולם' או www.paleodiet.co.il/save

כל מה שנכתב במדריך הוא לצורך הרחבת הדעת ואין לראות בו המלצה רפואית או תחליף לפנייה לגורם מוסמך. כל הזכויות שמורות לאיתן בן מיר - פליאו דיאט ©





מעגל החיים באוקיינוס איך אפשר לעזור?

ברמה האישית

- אל תאכלו סלמון מגידול בכלובים.
- העדיפו בשר שלא גדל במכלאות (בעיקר רלוונטי לארה"ב)
- אל תשתמשו בדשנים ובחומרי ניקוי כימיים.
- נצלו מים אפורים והשקיעו בגינות ירוקות במקום בטון.

ברמה הקהילתית

- דרשו פיקוח על פינוי שפכים ונחלים מזוהמים.
- עודדו חקלאות אורגנית ומערכות מים מקומיות נקיות.

ברמה המדינית והגלובלית

- רגולציה על דיג ושייט.
- שיקום שוניות ומחזור מי שפכים.
- שינוי מדיניות חקלאית ורגולציה על פליטת שפכים לים.



האזינו להרחבה בסדרת הפודקאסט, חפשו
10' לצעדים להצלת העולם' או www.paleodiet.co.il/save

כל מה שנכתב במדריך הוא לצורך הרחבת הדעת ואין לראות בו המלצה רפואית או תחליף לפניה לגורם מוסמך.
כל הזכויות שמורות לאיתן בן מיר - פליאודיאט ©



5. אנרגיה ותחבורה ירוקה

למה זה פשוט, ועדיין לא עושים את זה?

הבעיה

אנרגיה ותחבורה הם שני מקומות מרכזיים של בזבז עוצמתי וזיהום. הטכנולוגיות המאפשרות פתרונות קיימות כבר מזמן.

אנחנו ניזונים מהנוחות וההרגלים שלנו - נסיעות מיותרות במכוניות פרטיות, שימוש מוגזם בחשמל, מערכות חימום וקירור לא יעילות, טיסות בזבזניות, ותלות בתחבורה פריפריאלית.

גם פתרונות "ירוקים" כמו מכוניות חשמליות לא תמיד באמת נקיים, כי הזיהום פשוט נוצר במקום אחר.

הפתרון

הפתרון המרכזי הוא שינוי הרגלים וחשיבה מחדש על השימוש באנרגיה ותחבורה.

לא מדובר בטכנולוגיה מסובכת - מדובר בעיקר ב**לבחור** לצורך פחות, לתכנן מסלולים, לנצל תחבורה ציבורית, ולחיות בסביבה עירונית קרובה לשירותים.

כל שינוי שמפחית נסיעות מיותרות או בזבז חשמל קטן - משמעותי ברמה הצרכנית והאקולוגית.



האזינו להרחבה בסדרת הפודקאסט, חפשו
10' לצעדים להצלת העולם' או www.paleodiet.co.il/save

כל מה שנכתב במדריך הוא לצורך הרחבת הדעת ואין לראות בו המלצה רפואית או תחליף לפנייה לגורם מוסמך.
כל הזכויות שמורות לאיתן בן מיר - פליאודיאט ©



אנרגיה ותחבורה ירוקה איך לעשות את זה?

ברמה האישית

- לצמצם נסיעות במכוניות פרטיות, להשתמש באופניים, תחבורה ציבורית או הליכה.
- לתכנן קניות ומסלולים כדי לבצע כמה משימות במקום אחד.
- לכבות או להגדיר בצורה חכמה את המערכות הביתיות – אור, חימום, קירור.
- לצמצם טיסות מיותרות ולבחור פתרונות וירטואליים כשאפשר.

ברמה הקהילתית

- לעודד עסקים קטנים ושירותים מקומיים במרחק הליכה.
- לקדם תשתיות אופניים, תחבורה ציבורית ונגישות עירונית.
- לתכנן שכונות עירוניות צפופות במקום פרוורים בזבזניים באנרגיה.

ברמה המדינית והגלובלית

- להשקיע באנרגיה נקייה באמת, לא רק בתדמית.
- לייעל מערכות חשמל ותשתיות ציבוריות, להפחית בזבוז.
- לקדם רגולציה שמצמצמת פליטות מזהמות ומעודדת תחבורה ציבורית יעילה.



האזינו להרחבה בסדרת הפודקאסט, חפשו
10' לצעדים להצלת העולם' או www.paleodiet.co.il/save

כל מה שנכתב במדריך הוא לצורך הרחבת הדעת ואין לראות בו המלצה רפואית או תחליף לפנייה לגורם מוסמך.
כל הזכויות שמורות לאיתן בן מיר - פליאודיאט ©

6. מחלת הצריכה

איך אנחנו קונים יותר מדי, זבל מתכלה והפסולת ששוטפת את העולם



הבעיה

אנחנו חיים בתרבות צריכה עם גישה של "קנה-זרוק-קנה".

חפצים, אלקטרוניקה, רהיטים וצעצועים. כולם מתוכננים להתקלקל מהר, למרות שהטכנולוגיה מאפשרת ליצור אותם עמידים לאורך זמן.

זה יוצר בזבוז כספי עצום, עומס פסולת סביבתי, וניצול יתר של משאבים טבעיים.

הבעיה נובעת מהאינטרסים של היצרנים והמשווקים - העדפת רווחיות על פני קיימות, דגש שיווקי על טרנדים, והתקדמות טכנולוגית שמביאה אותנו לרכוש דברים מיותרים במקום חפצים טובים ונחוצים יותר.

הפתרון

הבחירה היא בידינו:

- לקנות פחות, לקנות איכותי, להעדיף חפצים שיחזיקו זמן רב, ולתת עדיפות ליד שנייה איכותית על פני חדש זול וחלש.
- ניתן גם לתקן חפצים במקום לזרוק, וליצור מחזור שימוש ארוך יותר. זה יאפשר את השחרור מהצריכה המיותרת ויחזיר לנו שליטה על כסף, זמן וסביבה.

האזינו להרחבה בסדרת הפודקאסט, חפשו

10' לצעדים להצלת העולם' או www.paleodiet.co.il/save

כל מה שנכתב במדריך הוא לצורך הרחבת הדעת ואין לראות בו המלצה רפואית או תחליף לפנייה לגורם מוסמך. כל הזכויות שמורות לאיתן בן מיר - פליאו דיאט ©



מחלת הצריכה איך לרפא אותה?



ברמה האישית

- לקנות חכם – איכותי, עמיד או יד שנייה.
- להימנע מרכישת שטויות וגדג'טים זמניים.
- לתקן במקום לזרוק.

ברמה הקהילתית

- ליצור מערכות שיתוף ומשאבים.
- קבוצות שכונתיות להחלפת ציוד.
- "ארגז כלים קהילתי",
- קבוצות יד שנייה ואופציות לשימוש חוזר.

ברמה המדינית והגלובלית

- לחייב ייצור בר קיימא.
- לאכוף חוקים למיחזור אלקטרוניקה ורהיטים.
- לספק תמריץ כלכלי לייצור חפצים עמידים ואיכותיים.



האזינו להרחבה בסדרת הפודקאסט, חפשו
10' לצעדים להצלת העולם' או www.paleodiet.co.il/save

כל מה שנכתב במדריך הוא לצורך הרחבת הדעת ואין לראות בו המלצה רפואית או תחליף לפניה לגורם מוסמך.
כל הזכויות שמורות לאיתן בן מיר - פליאודיאט ©

7. לובשים פסולת

ההשפעה הסביבתית של אופנה ובעיקר "אופנה מהירה".

הבעיה

אנשים קונים יותר מדי בגדים: ממוצע כיום 60-70 פריטים בשנה, כשחצי מהם נלבשים פחות מ-10 פעמים.

הבגדים של היום הם בעיקר סינתטיים (60%), מפלסטיק שלא מתכלה, ומחזור כמעט ואינו קיים.

תעשיית האופנה דורסת זכויות עובדים במקומות רחוקים, מזהמת מים ואוויר - בעיקר בשל ייצור זול וצבעי טקסטיל מזיקים.

נעליים ובגדים מתכלים מעט מאוד או בכלל לא, וכך נגרמת הצפת פסולת והטמנה המתרחשת לעיתים רחוקות לידנו, אך משפיעה על הסביבה העולמית.

הצריכה מואצת על ידי מחירים נמוכים, אופנה מהירה וקנייה אינטנסיבית דרך האינטרנט.

הפתרון

הפחתת הצריכה: לקנות פחות בגדים ולהתמקד באיכות ולא בכמות. בחירה בבדים טבעיים ועמידים: כותנה, פשתן, צמר, משי (כמו בעבר), ולא סינתטיים לא מתכלים.

שימוש חוזר ותיקון: לתקן בגדים ונעליים במקום לזרוק.

קנייה יד שנייה והחלפה קהילתית: לתת חיים נוספים לבגדים קיימים ולהפחית את הביקוש לייצור חדש.



האזינו להרחבה בסדרת הפודקאסט, חפשו
10' לצעדים להצלת העולם' או www.paleodiet.co.il/save

כל מה שנכתב במדריך הוא לצורך הרחבת הדעת ואין לראות בו המלצה רפואית או תחליף לפניה לגורם מוסמך.
כל הזכויות שמורות לאיתן בן מיר - פליאודיאט ©

לובשים פסולת איך ליצור שינוי?



ברמה האישית

- להפחית קנייה של אופנה מהירה וזולה.
- לקנות יד שנייה או לתקן בגדים קיימים.
- לבחור פריטים איכותיים שיחזיקו שנים, במיוחד נעליים ובגדים בסיסיים.
- לשתף בגדים בין משפחה וחברים, במיוחד לילדים.

ברמה הקהילתית

- להקים או להשתתף באירועי החלפה.
- לתמוך בחנויות תיקון ויד שנייה מקומיות.
- לעודד שימוש חוזר והעברת בגדים בין חברים.

ברמה המדינית והגלובלית

- להחמיר תקנים סביבתיים על צבעי טקסטיל וחומרים מזיקים.
- ליצור תמריצים למיחזור אמיתי של בגדים ובדים.
- לפקח על שילוח בינלאומי וזול המעודד צריכה מופרזת.
- להטיל רגולציה על ייצור בגדים זולים במקומות שבהם אין אכיפה סביבתית או זכויות עובדים.



האזינו להרחבה בסדרת הפודקאסט, חפשו
10' לצעדים להצלת העולם' או www.paleodiet.co.il/save

כל מה שנכתב במדריך הוא לצורך הרחבת הדעת ואין לראות בו המלצה רפואית או תחליף לפניה לגורם מוסמך.
כל הזכויות שמורות לאיתן בן מיר - פליאודיאט ©

8. הפח עולה על גדותיו

העולם טובע בפסולת - בעיקר פלסטיק, ניילון ואלקטרוניקה.

הבעיה

הפלסטיק שינה את העולם: הוא זול, עמיד, נוח ויעיל. אבל בדיוק אותם יתרונות הפכו אותו לאסון סביבתי.

כל מוצר כמעט מגיע היום באריזה משולבת פלסטיק ונייר, שאי אפשר למחזר. גם מוצרי יומיום כמו קופסאות שימורים, קרטוני חלב, כוסות קפה ואריזות מזון כוללים שכבות פלסטיק נסתרות.

התרבות של נוחות, סטריליות וצרכנות מיידית מייצרת הרים של פסולת.

במקביל, פסולת אלקטרונית הופכת לאחד המזהמים הקשים בעולם - בגלל השילוב בין פלסטיק, מתכות ורעלים, שמופרדים בידיים ובשריפה פרימיטיבית באפריקה ובאסיה. אנחנו צורכים יותר, משתמשים פחות, וזורקים מהר מדי.

הפתרון לא יגיע ממחזור אלא מצמצום הצריכה.

הפתרון

להכיר את הבעיה, לשנות הרגלים, ולדרוש שינוי מערכתי.

הדרך היחידה לנצח את עודף הפסולת היא לחיות חיים פשוטים יותר, להשתמש שוב במה שכבר קיים, ולשנות את התרבות שמקדשת נוחות וזמינות על פני אחריות.

האזינו להרחבה בסדרת הפודקאסט, חפשו

10' לצעדים להצלת העולם' או www.paleodiet.co.il/save

כל מה שנכתב במדריך הוא לצורך הרחבת הדעת ואין לראות בו המלצה רפואית או תחליף לפנייה לגורם מוסמך. כל הזכויות שמורות לאיתן בן מיר - פליאו דיאט ©





הפח עולה על גדותיו מה אפשר לעשות?

ברמה האישית

- להפחית צריכה – לקנות פחות.
- להימנע ככל האפשר ממוצרים חד-פעמיים, במיוחד פלסטיק "מצופה נייר".
- להשתמש בכלים רב-פעמיים בבית, ובמסעדות.
- לצמצם משלוחי מזון, לוותר על **take away**
- לא לקנות "גאדג'טים" ושטויות שאין בהם צורך אמיתי.

ברמה הקהילתית

- לקדם יוזמות של שווקים בתפזורת, חנויות אפס פסולת ותחנות לתיקון ומחזור.
- לעודד עסקים מקומיים להציע החזר על אריזות רב-פעמיות.
- לארגן פעילויות קהילתיות לאיסוף פסולת והסברה סביבתית.

ברמה המדינית והגלובלית

- לאסור או למסות שימוש באריזות רב-שכבתיות שאינן ניתנות למחזור.
- לקבוע אחריות יצרן על איסוף ומחזור פסולת אלקטרונית.
- לעודד חדשנות בחומרים מתכלים באמת ולא רק "ירוקים לכאורה".
- לנתק את הכלכלה מהתלות בייצור אינסופי של פלסטיק.



האזינו להרחבה בסדרת הפודקאסט, חפשו
10' לצעדים להצלת העולם' או www.paleodiet.co.il/save

כל מה שנכתב במדריך הוא לצורך הרחבת הדעת ואין לראות בו המלצה רפואית או תחליף לפניה לגורם מוסמך.
כל הזכויות שמורות לאיתן בן מיר - פליאו דיאט ©

9. עיר אפורה, עיר ירוקה

ערים ירוקות הן לא פנטזיה
אקולוגית - הן תנאי לבריאות
פיזית, נפשית וכלכלית.

הבעיה

המרחב העירוני שבו רובנו חיים הפך
לאזור נוגד-טבע כמעט לחלוטין: בטון,
אספלט, זכוכית, רעש, זיהום וחום.

הערים חמות בכמה מעלות מהסביבה,
רועשות, מזהמות, נטולות צמחייה, עם
אוויר גרוע, מערכות ניקוז שמונעות
חלחול מים, חיות מזיקות (יונים, ג'וקים,
עכברושים), ותחושת ניכור שמתרחקת
מהחיבור הפיזי והנפשי לטבע.

זה לא רק נושא אסתטי - זה פוגע ישירות
בבריאות הפיזית והנפשית שלנו, בצריכת
האנרגיה, וביכולת שלנו לחיות בסביבה
מאוזנת.

הפתרון

להוסיף ירוק בכל מקום שאפשר.
עצים, קירות ירוקים, מדרכות חדירות
מים, מגרשי חניה ירוקים, תכנון שמחזיר
צל, אור טבעי, וחיבור לאדמה.

כל שינוי קטן כזה מקרר את העיר, מסנן
את האוויר, משפר את מצב הרוח,
מצמצם צריכת חשמל ומחזיר את העיר
לחיים.



האזינו להרחבה בסדרת הפודקאסט, חפשו
10' לצעדים להצלת העולם' או www.paleodiet.co.il/save

כל מה שנכתב במדריך הוא לצורך הרחבת הדעת ואין לראות בו המלצה רפואית או תחליף לפניה לגורם מוסמך.
כל הזכויות שמורות לאיתן בן מיר - פליאודיאט ©



הפח עולה על גדותיו מה אפשר לעשות?

ברמה האישית

- להפוך חניה פרטית או שביל גישה למשטח ירוק וחדיר מים.
- להוסיף קירות ירוקים בבית – פנימיים או חיצוניים, גם בדירה בעיר.
- לשתול עץ נשיר בחצר (לצל בקיץ וחימום טבעי בחורף).
- להעדיף הליכה ורכיבה על פני רכב – זה גם בריא יותר וגם יוצר סביבה אנושית.

ברמה הקהילתית

- לעודד בוועדי בתים ובשכונות הצבת קירות ירוקים חיצוניים בבניינים.
- להשפיע במועצות מקומיות על תכנון מדרכות ומגרשי חניה ירוקים.
- לקדם הצללה טבעית ברחובות – עצים, שיחים, ולא רק סככות מלאכותיות.
- לפתח כלכלה שכונתית – כשאנשים הולכים ברגל, הם גם קונים קרוב ונוצרים קשרים.

ברמה המדינית והגלובלית

- לאמץ תקני בנייה ירוקה המחייבים חדירות מים, בידוד תרמי, וגגות ירוקים.
- לעודד ערים ליישם פתרונות מבוססי טבע (Nature-based solutions).
- להשקיע בתכנון עירוני חדש שמבוסס על הולכי רגל, אופניים, ושטחים פתוחים.
- להפוך ירוק לברירת המחדל בכל תשתית חדשה – לא כתוספת, אלא כסטנדרט.



האזינו להרחבה בסדרת הפודקאסט, חפשו
10' לצעדים להצלת העולם' או www.paleodiet.co.il/save

כל מה שנכתב במדריך הוא לצורך הרחבת הדעת ואין לראות בו המלצה רפואית או תחליף לפניה לגורם מוסמך.
כל הזכויות שמורות לאיתן בן מיר - פליאודיאט ©

10. לצאת ממרוץ העכברים

ערים ירוקות הן לא פנטזיה אקולוגית - הן תנאי לבריאות פיזית, נפשית וכלכלית.



הבעיה

העולם הקפיטליסטי בנוי על עיקרון אחד - עוד. עוד צמיחה, עוד כסף, עוד צריכה.

זה מעגל שמייצר עומס, סטרס, דיכאון, ניכור קהילתי וחולי סביבתי. התרבות של "תצרוך כדי להרגיש טוב" מרחיקה אותנו מהמשמעות, מהקהילה, ומהיכולת להשפיע באמת.

אפשר גם אחרת

הפתרון

להפסיק לרוץ. להבין שלא צריך לצרוך כדי לחיות טוב - צריך לחיות כדי להרגיש משמעות.

להאט, לנשום, לעשות פחות אבל אמיתי, למצוא מה באמת עושה לנו טוב, ולחזור למקום של חיבור, קהילה ופשטות.

האזינו להרחבה בסדרת הפודקאסט, חפשו

10' לצעדים להצלת העולם' או www.paleodiet.co.il/save

כל מה שנכתב במדריך הוא לצורך הרחבת הדעת ואין לראות בו המלצה רפואית או תחליף לפניה לגורם מוסמך. כל הזכויות שמורות לאיתן בן מיר - פליאו דיאט ©





לצאת ממירוץ העכברים איך אפשר?

ברמה האישית

- לעבוד פחות, לצרוך פחות.
- לשאול "האם זה נחוץ?" לפני כל רכישה או החלטה.
- לפתח תחביבים (במיוחד כאלו שלא דורשים השקעה כספית), לבלות זמן לבד.
- להרגיש - גם את השעמום, גם את הסיפוק.

ברמה הקהילתית

- להתחבר לשכנים, לשתף משאבים
- להקים יוזמות קהילתיות כמו גינות שיתופיות או החלפת בגדים.
- ליצור רשת תמיכה שמבוססת על קשר, לא על כסף.

ברמה המדינית והגלובלית

- לעודד מדיניות של קיימות ולא של צריכה.
- קהילות מקומיות במקום תאגידים גלובליים.
- לקדם מערכות שמעודדות רווחה - לא רק תוצר.



האזינו להרחבה בסדרת הפודקאסט, חפשו
10' לצעדים להצלת העולם' או www.paleodiet.co.il/save

כל מה שנכתב במדריך הוא לצורך הרחבת הדעת ואין לראות בו המלצה רפואית או תחליף לפניה לגורם מוסמך.
כל הזכויות שמורות לאיתן בן מיר - פליאו דיאט ©

10 צעדים להצלת העולם

מ'ר'ר'ר'ר'ר'ר'ר'
מ'ר'ר'ר'ר'ר'ר'ר'



יש לך את היכולת להשפיע,
לטוב או לרע.

גם לא לעשות שום דבר היא בחירה

עכשיו הכדור בידיים שלך...