

Памятка

Как помочь планете?



Прежде всего — осознать, что каждый день мы делаем выбор и так или иначе влияем на окружающий мир. Каждый раз, покупая что-либо в магазине, выбрасывая мусор, планируя свой день, мы можем снизить нагрузку на планету и почувствовать собственный вклад в общее дело. Выбирая хотя по одному-двум пунктам в неделю, можно постепенно сделать их привычкой. И самое важное — не стоит забывать, что здесь не сработает принцип «все или ничего», и начинать лучше с малого.

ВОДА

Выключать воду, когда чистите зубы.

Это сложно, но если постараться и тренировать выключение крана ежедневно, то можно сэкономить около 900 литров в месяц.

Закручивать кран до конца,

если самостоятельно не удастся — вызвать сантехника. Через неисправный кран утекает около 950 литров воды в месяц.

Установить счетчик для воды.

Это позволит платить за воду в 3-5 раз меньше.

Исключить или сократить количество говядины в меню.

На производство одного килограмма говядины уходит около 13000 литров воды. Также животноводство вырабатывает больше парниковых газов, чем весь транспорт.

Сократить потребление продуктов животного происхождения в пользу растительных.

Питаясь только растительными продуктами, вы смогли бы экономить 5 миллионов литров воды в год — то есть, можно оставить душ включенным 24 часа в сутки, 365 дней в году, и все равно потратить меньше воды, чем человек, который регулярно употребляет продукты животного происхождения.

Не покупать воду в пластиковых бутылках.

Вместо этого можно установить хороший фильтр для воды и брать ее с собой в многоразовых бутылках.

МУСОР

Не использовать одноразовые посуду, салфетки и полотенца.

Производство 1000 одноразовых пластиковых ложек ведет к потреблению в 10 раз большего количества энергии и естественных ресурсов, чем производство 1 стальной ложки — даже при условии, что ее придется помыть 1000 раз.

Делать меньше распечаток.

Для изготовления 1 тонны бумаги необходимо в среднем 12-24 деревьев, а рубить деревья можно не раньше, чем через 10-20 лет после посадки. Печатать с обеих сторон листа или на листах, уже использованных с одной стороны.

Сдать на утилизацию старую технику

(мобильник, компьютер или его детали, картриджи и пр.) В ней часто содержатся ценные металлы, которые можно использовать снова, а также токсичные вещества, которые при ином раскладе окажутся в воде и почве.

Не выкидывать лишнего — покупать столько, сколько вам нужно.

А ненужные, но еще годные вещи «отдавать даром» — друзьям, в благотворительные фонды или через интернет-сообщества.

Выбрасывать мусор только в урны.

А лучше — не выбрасывать вообще — это сложно, но вполне возможно! Емкое английское слово «resuse» означает «думать об утилизации еще до покупки».

Окурки выбрасывать только в урны.

По сведениям ООН, 40% мусора в Средиземном море составляют окурки. Они сделаны из пластика и распадаются от 5 до 12 лет, но не разлагаются окончательно. А при контакте с водой уже через час начинают выделять ядовитые вещества (свинец, кадмий и мышьяк).

Утилизировать энергосберегающие лампочки.

В состав таких лампочек входит ртуть, которая может попасть в почву и подземные воды. К тому же, на получение ртути, стекла и алюминия из отходов требуется гораздо меньше энергии.

Отдавать предпочтение стеклянной бутылке, а не пластиковой.

Стекло практически вечно, но оно близко по структуре к камню, поэтому относительно нейтрально, когда перемолото. А в пластике (в том числе в бутылочках для детского питания) содержится бисфенол. Он даже в самой незначительной концентрации (например, в напитках, разлитых в пластиковые бутылки) способен вызвать отклонения в развитии у будущих детей, включая синдром Дауна, стать причиной рака груди у женщин, отрицательно сказаться на развитии мужских половых органов и их функционировании: это вещество имитирует действие женского гормона эстродиола. Выбирать товары, упаковку от которых можно легко утилизировать — например, многоразовую или изготовленную из бумаги, стекла, ткани. Население земного шара увеличивается на 1,5 — 2 %, а объем мусорных свалок за тот же период — на 6%. Ни один живой вид не может существовать в среде, созданной из собственных отходов.

Ходить за покупками с сумкой, а не брать в магазине полиэтиленовые пакеты.

Носить покупки в рюкзаке, в эко-сумках из ткани, которые складываются до размеров кошелька.

Покупать вещи, сделанные из вторсырья.

Например, не покупать туалетную бумагу и салфетки с маркировкой «без макулатуры» — такая бумага сделана из деревьев (а некоторая — из девственных лесов).

Сортировать мусор

(на макулатуру, стекло, пластик, батарейки и пр.) и сдавать его на переработку в пункты приема вторсырья (их адреса можно найти в интернете). Например, переработка одной тонны макулатуры экономит 10 деревьев, 20000 литров воды, 1000 кВт электроэнергии, ионизированный кислород, достаточный для 30 человек.

ЭЛЕКТРИЧЕСТВО

Наливать в чайник ровно столько воды, сколько нужно сейчас.

Если всего 15 семей наполняли бы свой чайник не «до верха», а на тот объем, который требуется в данный момент, выбросы углекислого газа уменьшились бы на 1 тонну в год.

Своевременно очищать чайник от накипи.

Слой накипи существенно увеличивает расход электроэнергии.

Гасить свет там, где он не нужен.

Использовать энергосберегающие лампочки. Они потребляют в 4-5 раз меньше электричества и служат в 8 раз дольше, чем лампа накаливания, и при этом дают столько же света!

Выключать зарядные устройства мобильных телефонов и другую электротехнику из розетки.

Даже в режиме stand-by она продолжает потреблять электроэнергию — иногда до 40% от включенного состояния, в среднем это 5-10% счета за электроэнергию.

Регулярно размораживать холодильник и морозильник.

Они потребляют больше электроэнергии, если заполнены льдом.

ТРАНСПОРТ

Почаще ходить пешком и ездить на велосипеде.

Заодно можно сбросить лишний вес, набрать спортивную форму и поправить здоровье.

Пользоваться общественным транспортом

(еще лучше — метро, трамваем, троллейбусом и электричкой). В пути можно почитать книгу.

По возможности путешествовать на поезде, а не самолете.

РАЗУМНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ

Покупать продукты без трансгенов (ГМО)

(они имеют специальную маркировку).

Покупать только такие аэрозоли, на которых есть надпись «Ozone friendly».

А освежители воздуха лучше делать самим из пульверизатора, воды и эфирных масел.

Исключить моющие средства, содержащие фосфаты и хлор.

Использовать натуральные альтернативы — сделанные самостоятельно или купленные у ответственных производителей. (Например, компания «Frosch» и сайт «bezhimii.ru»).

Посадить дерево у дома, убрать мусор в лесу.

Об этом можно договориться с администрацией или присоединиться к имеющимся акциям.