

# 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 бы по одному-двум пунктам в неделю, можно постепенно сделать их привычкой. И самое важное – не стоит забывать, что здесь не работает принцип «все или ничего», и начинать лучше с малого.

## Мусор

**Выбрасывать мусор только в урны.**

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

**Покупать продукты и другие товары с минимумом упаковки.** А лучше — вообще без нее. Ведь треть всего мусора на свалках — это упаковка. Как? Просто приходиться в магазин со своей многоразовой тарой: пластиковые контейнеры для влажных продуктов, тканевые мешки для сыпучих и т.д. Моющие средства и качественные средства по уходу за телом иногда продаются в твердом виде, завернутые в бумагу. ♻️

**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). ♻️

**Выбирать товары, упаковку от которых можно легко утилизировать** — например, многоразовую или изготовленную из бумаги, стекла, ткани. Население



## Вода

**Включать 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. И кроме того, это действует на нервы. ♻️

**Принимать душ, а не плескаться в ванне.** На ванну уходит 265 литров воды, на пятиминутный душ — 40—100 литров. ♻️

**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. ♻️

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. То есть, нам не так долго осталось до того, чтобы под «окружающей средой» стала пониматься среда, созданная из собственных отходов. ♻️

**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, отрицательно сказаться на развитии мужских половых органов и их функционировании: это вещество имитирует действие женского гормона эстродиола. ♻️

**Пластиковые бутылки и жестяные банки сдавать в фандоматы.** В Москве их более 3000, а карту расположения можно посмотреть в интернете. Вторичная переработка 1 жестяной банки экономит электроэнергию, которой достаточно, чтобы телевизор работал в течение трех часов, 1 пластиковой бутылки — чтобы 60-ваттная лампочка работала 3 часа. ♻️

**Ходить за покупками с сумкой, а не брать в магазине полиэтиленовые пакеты.** Удобно и экологично носить покупки в рюкзаке, в эко-сумках из ткани, в авоськах, которые складываются

**Отказаться от продуктов животного происхождения или хотя бы сократить их потребление 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. ♻️

**Купить посудомоечную машину.** В среднем такая машина потребляет всего 20 литров воды на одну загрузку. ♻️



до размеров кошелька (такие продаются в магазинах «Ив Роше» всего за 30 рублей), в японских «фуросиках» — самодельных квадратных кусках ткани, сложенных в зависимости от цели использования. ♻️

**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. ♻️

**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, чистой воды и воздуха, чем на их производство из первичного минерального сырья. ♻️

**Не использовать одноразовую 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.** В 2008 году в России было произведено 9962,4 тыс. т целлюлозы, бумаги и картона всех видов (70,2 кг/душу населения). ♻️

**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. ♻️

**Использовать пакеты и упаковку несколько раз.** В среднем за год человек использует 130 пластиковых пакетов. В США в год выбрасывают столько пакетов, что ими можно обернуть земной шар ШЕСТЬ раз. ♻️

**Отказаться от подгузников.** Один ребенок к моменту освоения горшка успевает испачкать примерно от 5 до 8 тыс. «памперсов», а это 3,5 млн тонн плохо перерабатывающегося мусора. ♻️

**Отказаться от прокладок.** Одна женщина за свою жизнь выбрасывает в среднем от 10 до 15 тыс. прокладок, тампонов и аппликаторов. Это 12 млрд в год только в США и Канаде. Зеленые альтернативы — гигиеничные и удобные многоразовые «менструальные чаши» или многоразовые прокладки из ткани. ♻️

**Не выкидывать лишнего — покупать столько, сколько вам нужно.** А ненужные, но еще годные вещи «отдавать даром» — друзьям, в благотворительные фонды или через интернет-сообщества. ♻️

**«Спасибо, пакет не нужен!»** Выучить эту фразу и упражняться как можно чаще — очень настойчиво повторять ее не только в супермаркетах, а и в магазинах одежды, в аптеках, на рынке. Не все продавцы настолько прогрессивны, чтобы понять ее с первого раза, хотя общими усилиями это можно исправить. ♻️



## 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. ⚡

**При покупке электроприборов обращать внимание на их класс энергоэффективности.** Наиболее экономичны приборы класса «А». ⚡

**Не пользоваться кондиционерами и обогревателями без необходимости.** Иногда достаточно надеть свитер (или что-нибудь снять). ⚡

**Устанавливать более низкую температуру на стиральной машине.** Это может сократить потребление электроэнергии на 80%. ⚡

**Пользоваться стиральной и посудомоечной машиной только при полной загрузке.** ⚡

**Регулярно размораживать холодильник и морозильник.** Они потребляют больше электроэнергии, если заполнены льдом. ⚡

**Пользоваться бельевой веревкой.** Сушильные машины потребляют больше энергии, чем любой другой бытовой прибор, так что прибегайте к ним только в крайнем случае. Сократите пользование сушильной машиной на одну загрузку в неделю, и вы уменьшите выбросы углекислого газа на 91 кг в год. ⚡

## 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. 📖

**Выбрать экономичный автомобиль с нейтрализатором выхлопов,** а еще лучше — гибридный двигатель или электромобиль. Покупателям малолитражек правительство Москвы обеспечивает примерно год бесплатного бензина. 🚗

**По возможности путешествовать на поезде, а не самолете.** 🚆



## Разумное потребление

**Покупать продукты местного производства.** Чем ближе продукт был изготовлен к потребителю, тем меньше топлива было потрачено на его транспортировку. 🌱

**Поддерживать экологически ответственного производителя.** Например, производителей товаров (упаковки), поддающихся вторичной переработке и не содержащих вредных веществ. 🌱

**Покупать продукты без трансгенов (ГМО)** (они имеют специальную маркировку). 🌱

**Покупать только такие аэрозоли, на которых есть надпись «Ozone friendly».** А освежители воздуха лучше делать сами 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, убрать мусор в парке.** Об этом можно договориться с администрацией или присоединиться к имеющимся акциям. 🌱

**Стать сторонником экологической организации** (или основать свою, если существующие чем-то не устраивают).

**Дать почитать этот список кому-нибудь еще.** Повесить его на работе, в подъезде, в своем блоге. 🌱

**Рассказать другим о том, что вы предпринимаете для более экологичной жизни.** 🌱

**В течение одного дня проследить за всеми ресурсами, которые вы потребляете** (за тем, что покупаете, на чем едите, что едите, сколько воды используете и т. д.), сколько мусора выбрасываете — записать все это, и в будущем стараться потреблять меньше. 🌱

**Подписаться на экологическую рассылку.** 🌱

