



Дарите ненужные вещи. У всех дома есть не нужные вещи которые рано или поздно вы просто выкинете. А ведь для кого-то этот «хлам» настоящий раритет или необходимые в быту вещи. Совершенно безвозмездно отдавайте их другим людям, ведь Вы собирались их выкинуть. Таким образом вы даете вторую жизнь вещам, которые будут приносить пользу, а не сотнями лет пытаться сгнить на свалке.

Чаще ходите пешком. Пешие прогулки не наносят вреда природе и приносят пользу вашему здоровью.



Передвигайтесь на велосипеде. Используйте для передвижения велосипед, когда это возможно. Современные велосипеды лёгкие и удобные, занимают мало места. Велосипед бесшумен и постоянно поддерживает вас в спортивной форме. Его можно использовать для прогулок, поездок на работу, в магазин и даже в отпуск!

Выбирайте экономичные автомобили. При покупке автомобиля прежде всего руководствуйтесь вопросом: сколько топлива он потребляет? Мощный джип внедорожник или большой лимузин выбрасывают 1,3 тонны CO₂ проезжая менее 3000 км. Небольшому экономичному автомобилю нужно проехать до 18000 км, чтобы выбросить в атмосферу такое же количество парниковых газов.



Откройте для себя красоту родного края. Перелёт на самолёте на расстоянии 2500 км — это выброс 1,3 тонны парниковых газов на каждого пассажира на борту. За время такого полёта вы расходуете всю вашу годовую «норму» выбросов. Вместо дальних полётов в экзотические страны выберите возможность почувствовать гармонию окружающей вас природы.



Буклет подготовлен по материалам сайта Гринпис России: <http://www.greenpeace.org/russia/ru/>

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Государственный природный заповедник «Юганский»

Заповедник «Юганский»:

www.ugansky.ru

Буклет выпущен в рамках мероприятия, посвященного Всемирному дню защиты окружающей среды

2015 год

ХМАО-Югра, Сургутский район,
поселок Угут, Центральная усадьба
заповедника «Юганский»

Телефон: 8 (3462) 737-834
Факс: 8(3462) 737-834
Эл. почта: ekopros@ugansky.ru
Сайт: www.ugansky.ru

Федеральное государственное
бюджетное учреждение
«Государственный природный
заповедник «Юганский»

**Начни
с себя!**

*Каждый из нас может изменить
свой образ жизни, чтобы помочь
природе*



Советы на каждый день от «Гринпис»



Начните с себя! Махатма Ганди сказал: «Если ты хочешь перемену в будущем — стань этой переменной в настоящем». Каждый из нас может изменить свой образ жизни, чтобы помочь природе. Начать можно с малого, постепенно переходя к более серьёзным шагам, и вынесёте свою лепту в общее дело защиты окружающей среды. Обратите внимание на свой дом и повседневные привычки. Поделитесь своими знаниями с окружающими. Мы можем жить в согласии с природой, и должны защитить нашу планету — наш общий дом.



Используйте энергосберегающие лампы. Они потребляют в 3-5 раз меньше электроэнергии, чем лампы накаливания. При относительной дороговизне, они быстро окупаются за счет низкого энергопотребления и долгого срока службы. Помните: какие бы лампы вы не использовали, выключайте свет, когда он не нужен. А так же, обращайте внимание на информацию на упаковке ламп. Запомните, что нельзя выбрасывать энергосберегающие лампы в мусоропровод и уличные мусорные контейнеры.



Выключайте на ночь компьютер. Компьютеры и некоторые другие приборы (телевизоры, hi-fi системы) потребляют энергию даже в спящем режиме. За год стоимость электроэнергии, используемой при работе бытовых приборов в спящем режиме, может достигать нескольких тысяч рублей! Отключайте приборы полностью, когда они не используются (вынимайте вилку из розетки), или используйте «розетки-пилоты» с кнопкой полного отключения электроэнергии.

Ходите за покупками с экосумкой. Старайтесь не брать предлагаемые пластиковые пакеты в магазине, заведите свою экосумку из экологических материалов и носите её с собой. В то же время помните, что хлопковая сумка становится экологичнее



Не используйте одноразовое. Не используйте или минимизируйте использование одноразовых товаров или товаров многослойных упаковок или упаковок состоящих из разных материалов, как например многослойные коробки для соков или молока. Даже если на упаковке стоит упоминание что коробка сделана из возобновляемых ресурсов, помните что древесина возобновляется 100 лет. Очень многие виды овощей и фруктов уже упакованы природой в кожуру, им не нужна дополнительная упаковка. А нам не нужен дополнительный мусор.

Избавьтесь от пожирателей энергии. При покупке бытовых приборов выбирайте энергосберегающие модели, имеющие маркировку А, А+, А++. Стандартный холодильник, выпущенный 15-20 лет назад, потребляет вдвое больше электроэнергии, чем современная модель. Энергоэффективный аналог может уменьшить счета за электроэнергию и снизить выбросы CO₂ на 100 кг в год



Не используйте больше, чем это необходимо. Для кипячения воды в электрочайнике требуется меньше электроэнергии, чем для кипячения такого же объема на электроплите. Использование газовой плиты ещё более экономично. В любом случае постарайтесь не кипятить воды больше, чем вам требуется.



Не оставляйте зарядные устройства подключенными к розетке.

Они потребляют электроэнергию, даже когда не используются по назначению. Иногда вы можете в этом убедиться, почувствовав, что зарядное устройство, подключенное к розетке, нагревается.



Покупайте качественную одежду. Качественные изделия прослужат дольше, а значит, будут экономлены природные ресурсы, необходимые для их производства. На этикетке одежды всегда указана информация о ней, но покупатель часто не представляет, что за этим стоит. Одежда может вызывать и усиливать аллергию и кожные болезни.



Используйте аккумуляторы вместо батареек. Батарейки нельзя выбрасывать в обычный мусор. Одна выброшенная батарейка способна загрязнить квадратный метр почвы тяжёлыми металлами. Аккумулятор, имеющий ресурс до 3000 заряд-разрядов экономит за период своей эксплуатации соответствующее количество батареек.



Потребляйте меньше мяса. Мясное животноводство и сельское хозяйство является источником 18% выбросов парниковых газов. Причина этого — большая энергоёмкость производства удобрений, вырубка девственных лесов под пастбища и плантации соевых бобов, идущих на корм скоту. Большое количество парниковых газов образуется и за счёт навоза. Ради каждого гамбургера вырубается примерно 5 м² тропических лесов.

Выбирайте полезное для себя и природы.



Выбирайте экологически безопасные продукты, выращенные без применения удобрений и пестицидов. Поддерживайте местных производителей органических продуктов, так как это снизит необходимость в дальних перевозках. Соответственно, уменьшится количество вредных выбросов в атмосферу.

Туалетная бумага должна быть из макулатуры.



Покупайте туалетную бумагу, сделанную из вторсырья, т.е. макулатуры! Использование туалетной бумаги из первичной целлюлозы ежегодно отправляет в канализацию более 10 тысяч гектаров российских лесов — лесов особо ценных или даже последних участков по настоящему дикой природы. Хотя при создании этого предмета гигиены совершенно нет никакой необходимости использовать первичную отбеленную хлором целлюлозу. Туалетная бумага не требует ни особой прочности и долговечности, ни сверхъестественной белизны.

«Экономия — это дочь благоразумия, она же — сестра умеренности и мать свободы». (Английский писатель Сэмюэль Смайлс)