

ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ БУКЛЕТ ФИЛИАЛА АО
«ПЛАСФОРМ АМБАЛАЖ САНАЙИ ВЕ ТИДЖАРЕТ А.Ш.» СЭЗ
«БИШКЕК»
ДЛЯ СОТРУДНИКОВ И ПАРТНЕРОВ

СПАСТИ ПЛАНЕТУ.

Что может каждый...

Уважаемые сотрудники и партнеры!

Филиал АО «Пласформ Амбалаж Санайи ве Тиджарет А.Ш.» СЭЗ «Бишкек», как и многие организации занимается поиском способов сохранения природных ресурсов, с тем чтобы ими могли пользоваться не только мы, но и будущие поколения.

Сегодня вопросы экологии, защиты окружающей среды выдвигаются на первый план и являются неотъемлемым компонентом повседневной деятельности нашей Компании.

Осознание того, что сохранение и оздоровление среды обитания являются неотъемлемыми условиями устойчивого развития, качества жизни людей и в целом – будущего нашей цивилизации, прочно утвердилось в стратегических целях развития нашей Компании.

Сохранение баланса и одновременное продвижение по пути обеспечения экономического, социального и экологического развития, является сложным делом, зачастую требующим сложных компромиссов. Эти компромиссы между поколениями, социальными группами и странами влияют на то, как разные люди воспринимают устойчивое развитие.

Но, также мы глубоко уверены, что забота об экологии начинается с каждого конкретного человека. И к сожалению, мы первое поколение, которое знает, что мы разрушаем мир и, возможно, последнее, которое может с этим что-то сделать.

Поэтому надеемся, что эти не сложные способы, собранные в этом буклете, помогут Вам сделать выбор в направлении, ориентированном на гармоничное саморазвитие и индивидуальную экологическую ответственность.

Станьте активистом ради своей планеты!

*Генеральный директор
Первиз Хазар*



ЧТО МОЖЕТ СДЕЛАТЬ КАЖДЫЙ, ЧТОБ СОКРАТИТЬ УГЛЕРОДНЫЙ СЛЕД

Изменение климата из-за накопления углерода в атмосфере Земли повлияет на каждого из нас уже в ближайшие 10 лет. Хотя реальные решения потребуют действий в глобальном масштабе, есть выбор, который вы можете сделать в своей повседневной жизни. Каждый человек не так уж беспомощен.

Что такое углеродный след?

УГЛЕРОДНЫЙ СЛЕД — это совокупность всех выбросов парниковых газов, прямо или косвенно сопровождающих любую деятельность человека, организации либо произведенных продуктом, мероприятием, городом, в пересчете на двуокись углерода. Именно этот газ является в основном продуктом человеческой деятельности. Вместе с метаном, закисью азота и фторированными газами он удерживает тепло в атмосфере, вызывая глобальное потепление.

Концепция углеродного следа происходит от идеи «экологического следа», которую в 1992 году предложил ученый-эколог Уильям Риз. Позже ее развил специалист в области устойчивого развития Матис Вакернагель в своей диссертации. Название «углеродный след» происходит от входящего в состав парниковых газов диоксида углерода (углекислый газ, CO_2). Показатель, который выводится путем пересчета объемов всех выброшенных парниковых газов (метан, закись азота, фреоны и прочие) в углекислый газ, измеряется в тоннах CO_2 -эквивалента.

Как рассчитать углеродный след?

Обычно основная часть углеродного следа человека приходится на транспорт, жилье и питание.

Любую человеческую деятельность или производство продукта сопровождает углеродный след. Например, одежду производят на фабрике, работающей на электричестве от сжигания ископаемого топлива (по статистике, чаще всего угля, газа или мазута). Производство продуктов питания также сопряжено с выбросами. Как и их доставка в магазины — большая часть транспорта использует углеводородное топливо. Для отопления и освещения жилья также сжигают нефтепродукты, газ или уголь, а мусор отправляют на свалки, где он образует метан, либо его сжигают, во время чего выделяется CO_2 .

Вы можете начать процесс с расчета своего углеродного следа здесь.

Вам нужно будет знать следующее:

- примерно сколько километров вы проехали на машине, автобусе, поезде или самолете,
- использование энергии в доме,
- сколько вы тратите на покупки,
- состав рациона.

Проще всего вычислить углеродный след с помощью онлайн-калькулятора. Например, для авиарейсов он рассчитывается исходя из выбросов от сжигания авиакеросина за

перелет, для поездки на автотранспорте — от сжигания топлива за маршрут. Агрегаторы по поиску авиабилетов, например, в России, показывают, какие рейсы «более зеленые». Во сколько Земле обойдется ваша поездка, можно узнать и в приложении РЖД при выборе билета. Также можно узнать количество выбросов парниковых газов от производства электрической и тепловой энергии. А чтобы рассчитать углеродный след от яблока, которое вы съели на завтрак, нужно знать, где его произвели и как оно к вам попало. Поэтому в случае с потребительскими товарами методика подсчета основывается на усредненных оценках с использованием статистических данных.

А зачем считать углеродный след?

Правительства, исследовательские организации и бизнес опираются на этот показатель для разработки программ по сокращению и компенсации выбросов парниковых газов на уровне стран, индустрий и отдельных производств. Но сократить или компенсировать свой персональный углеродный след под силу каждому обывателю.

Независимо от того, какой у вас результат, вот некоторые вещи, которые могут помочь уменьшить ваше личное воздействие на окружающую среду.

Итак, как сократить выбросы?

● Подумать о средстве передвижения

Выбросы углекислого газа от транспорта превышают выбросы от производства электроэнергии как основного источника парниковых газов. Почему? Производство электроэнергии переходит от использования угля к более возобновляемым источникам и природному газу.

Согласно исследованию 2017 года, проведенному учеными из Университета Лунда и Университета Британской Колумбии, отказ от автомобиля в течение года может сэкономить около 2,6 тонны углекислого газа — это немного больше, чем трансатлантический перелет туда и обратно.

Как можно перестать пользоваться автомобилем? Попробуйте сесть на поезд, автобус или, что еще лучше, покататься на велосипеде.

Но давайте будем реалистами. Скорее всего, многие из читателей воспользуются личным автомобилем. Вот несколько советов, которые сделают поездку более благоприятной для климата.

- Снижайте давление на газ и тормоза — эффективное вождение помогает снизить выбросы.
- Регулярно обслуживайте автомобиль, чтобы он оставался более эффективным.
- Проверьте шины. Правильная накачка шин может снизить выбросы. «Низкое давление в шинах повредит вашей экономии топлива», — сказал г-н Уэст.
- Кондиционер и интенсивная езда по городу могут привести к резкому увеличению выбросов. Избегайте их как можно чаще.
- Используйте круиз-контроль на дальних поездках — в большинстве случаев это поможет сэкономить бензин.
- Не отягощайте машину лишними вещами, которые не понадобятся в поездке.
- **Подвозите коллег по работе и друзей** — таким образом вы распределяете выбросы между количеством людей в машине.

При покупке нового автомобиля The New York Times советует оценивать автомобили на сайте, где они оцениваются по эффективности. Учитывайте выбросы при производстве с помощью этого приложения. Не забывайте, что производство электромобилей также имеет углеродный след. Кстати, автомобили с более низким уровнем выбросов часто обходятся дешевле в эксплуатации.

- **Обратить внимание на дом**

Внесение даже небольших изменений в процессы обогрева дома, расхода воды и электричества может иметь большое значение. Универсальный калькулятор углеродного следа позволит рассчитать, сколько выбросов происходит за тот или иной период вашей жизни при авиаперелетах, поездках на машине, ведении домашнего хозяйства. На сайте можно выбрать временной отрезок, интересующий вас: например, один месяц или всего лишь неделю — и нужное действие: поездка на автомобиле, полет на самолете, содержание дома. Выполнив расчет, можно компенсировать или нейтрализовать свои выбросы, приняв участие в одном из проектов сервиса, которые помогут оздоровить окружающую среду.

Вот что можно сделать дома уже сейчас:

- Используйте программируемый или умный термостат, если он у вас есть.
- Держите жалюзи закрытыми, чтобы поддерживать стабильную температуру внутри.
- Выключайте свет и бытовые приборы, когда вы ими не пользуетесь.
- **Выключайте электроприборы из розетки**, чтобы снизить потребление энергии.
- Купите ноутбук, а не настольный компьютер. Ноутбуки потребляют меньше энергии для зарядки и работы.
- **Замените освещение.** Светодиодные лампы потребляют до 85% меньше энергии, служат до 25 раз дольше и дешевле в эксплуатации, чем лампы накаливания.
- Не устанавливайте **температуру в холодильнике** и морозильной камере ниже, чем необходимо.
- Замените старые холодильники. Они потребляют слишком много энергии. Если ему от 15 до 20 лет — его нетрудно утилизировать.
- Сократить потребление и утилизировать мусор.
- Покупка меньшего количества ненужных вам вещей — это первый шаг. Помимо этого, есть простые способы уменьшить влияние покупок. По данным Института мировых ресурсов, на человека в год производится 20 предметов одежды. Это из-за «быстрой моды»: одежды, которую производят быстро, дешево и неустойчиво. По мере того, как цена на нашу одежду падает, возрастают экологические (и человеческие) издержки.

Вот несколько советов, которые помогут свести к минимуму негативные последствия при покупке одежды:

- Ищите логотип Fairtrade или аналогичный. Это означает, что ваша одежда изготовлена из экологически чистых материалов. Взгляните на этот индекс прозрачности от организации Fashion Revolution.
- Спросите себя: сколько раз я надену это? Не покупайте одежду, которая быстро изнашивается или которую вы почти не носите.
- Разные материалы по-разному влияют на окружающую среду, так что это тоже нужно учитывать. Подумайте о шерсти, а не о синтетике.
- **Пожертвуйте старую одежду.** Вы можете отнести старую одежду в специальные контейнеры или магазины. Некоторые приюты для животных, также берут старые простыни и полотенца в качестве подстилки.

Что касается отходов, то большая часть из них все равно попадает на свалки.

Вот несколько советов, как убедиться, что ваши отходы попадают в нужное место:

- Найдите число внутри треугольника на дне пластиковых контейнеров. В них указано, какой вид смолы использовался и подлежит ли контейнер вторичной переработке.
- Утилизируйте бумагу, перерабатывайте стальные и жестяные банки.
- Прежде чем выбросить, спросите себя: «Могу ли я использовать это повторно или отремонтировать?»
- **Подарите или продайте** рабочую электронику, если просто хотите обновить гаджеты.
- Утилизируйте сломанную электронику. Многие местные магазины электроники предлагают бесплатные программы утилизации старых товаров.
- Обратитесь к местному автомобильному дилеру, чтобы утилизировать автомобильные аккумуляторы.
- **Не выбрасывайте не перерабатываемые материалы в мусорную корзину.** Следует избегать садовых шлангов, швейных игл, баллонов или баллонов с пропаном, непустых аэрозольных баллончиков, опасных отходов и шприцев, битого стекла и разбитых лампочек.
- Обратите внимание, **как правильно утилизировать бутылки.** С них необходимо снять крышку и упаковочную пленку с этикеткой. Также опустошите и **промойте контейнеры** для пищевых продуктов, прежде чем поместить их в мусорный контейнер. Грязный контейнер может испортить целую партию вторсырья.
- Договоритесь с управляющей компанией вашего дома или ТСЖ об **установке контейнеров** для раздельного сбора мусора.

Сжигание ископаемых видов топлива, таких как природный газ, уголь, нефть и бензин, повышает уровень углекислого газа в атмосфере, а углекислый газ является одним из основных факторов парникового эффекта и глобального потепления. Каждый может помочь снизить потребность в ископаемом топливе, что, в свою очередь, замедляет глобальное потепление за счет более разумного использования энергии.



8 способов сократить свой цифровой углеродный след

Углекислый газ, выбрасываемый нами в атмосферу в процессе нашей повседневной деятельности, называют «углеродным следом». Когда население Земли производит больше углерода, чем наша планета способна переработать, дополнительный объем CO₂ становится причиной изменения климата. Некоторые, казалось бы, очевидные ежедневные занятия, такие как использование Интернета, также увеличивают наш углеродный след. Хотя интернет-данные фактически невидимы, они обрабатываются и хранятся в огромных центрах обработки данных по всему миру. Эти центры работают 24 часа в сутки 7 дней в неделю, просто ожидая отправки информации — видео, подкастов, музыки, новостей, мемов, сообщений и всего, что можно найти в Интернете, — на наши цифровые устройства.

Все эти данные, которые доступны нам в любой момент времени, а также наша привычка всегда быть на связи в конечном итоге увеличивают наш цифровой углеродный след. Измерить воздействие, оказываемое каждым человеком, нелегко, однако ты можешь предпринять шаги, чтобы внести свой вклад в решение этой проблемы. Вот восемь вещей, которые ты можешь сделать:

1. Настрой параметры энергопотребления

Переведи компьютер в спящий режим или режим гибернации, чтобы экономить энергию, когда делаешь перерывы. Выключение компьютера, монитора и принтера, когда они не используются, позволит сэкономить еще больше энергии.

2. Уменьши яркость монитора

Специалист в области энергетического менеджмента из Гарвардской школы права советует уменьшить яркость монитора со 100% до 70%, что позволит сэкономить до 20% энергии, потребляемой монитором. Кроме того, уменьшение яркости снизит напряжение глаз.

3. Включи «Строгий» уровень защиты от отслеживания

Сервисы по отслеживанию данных собирают горы информации. Почти каждый сайт, который ты посещаешь, передает данные о тебе десяткам или даже сотням компаний. С недавних пор Firefox поставляется с Улучшенной защитой от отслеживания, которая защищает тебя от повсеместного отслеживания и сбора личных данных рекламными компаниями и сторонними трекерами. Изменение уровня защиты на «Строгий» блокирует большинство операций по передаче и обработке данных. Это также способствует меньшему потреблению энергии, хотя некоторые сайты могут отображаться некорректно.

4. Используй загрузку вместо потоковой передачи данных

По мнению по крайней мере одного исследователя, потоковое воспроизведение музыки и видео увеличивает твой цифровой углеродный след. Выбирая загрузку файлов вместо их потоковой передачи, ты будешь получать данные с сервера только один раз. Согласно отчету Click Clean Report от Greenpeace, некоторые сервисы потоковой передачи данных лучше других справляются с проблемой цифрового углеродного следа.

5. Используй свои поисковые запросы повторно

Многие поисковые запросы — то, что ты вводишь в поисковую систему, — являются навигационными. Это означает, что ты *ищешь* не что-то новое, а скорее стремишься *попасть туда*, где уже был(а). Примером этого может быть поиск сайта

Twitter.com для перехода на твой Twitter-канал. Использование поиска вместо прямого перехода на сайт приводит к тому, что информация из твоего браузера отправляется на серверы поисковой системы для обработки данных, после чего результаты отправляются обратно в твой браузер. Такая схема увеличивает твой цифровой углеродный след, но есть и другое решение: адресная строка Firefox или «Клевая строка». Просто начни вводить запрос в адресную строку, и в выпадающем меню с функцией автозаполнения отобразятся соответствующие страницы из истории посещений, открытые вкладки, синхронизированные страницы, а также страницы, которые ты добавил(а) в закладки или пометил(а) тегом. Вместо того чтобы обрабатывать результаты поиска, ты можешь перейти непосредственно на интересующую тебя страницу, тем самым сократив свой углеродный след до нуля.

6. Отключи автовоспроизведение видео

Воспроизведение видео требует больше энергии, так почему бы не остановить автовоспроизведение видеороликов, которые ты, возможно, даже не захочешь смотреть? Последняя версия Firefox по умолчанию блокирует автоматическое воспроизведение видео со звуком.

7. Компенсируй свой цифровой углеродный след

Ecosia — это поисковая система, которая финансирует посадку деревьев за счет получаемой прибыли. Так, по оценкам Ecosia, пользователи Firefox посадили 20 000 деревьев, что позволяет компенсировать до 960 000 фунтов углеродных выбросов в год. Так держать, фанаты Firefox! Узнай больше о том, как рассчитать и компенсировать свой углеродный след, на сайте Carbonfund.org.

8. Скучай

Да-да, здесь нет ошибки. Вместо того чтобы заглядывать в телефон каждый раз, когда у тебя появляется свободная минута, мечтай, наблюдай за другими и наслаждайся происходящим вокруг. Ты не только сделаешь доброе дело для окружающей среды (пусть и незначительное), но и для своего мозга.

И пока большое количество людей не последует твоему примеру, ни один из этих шагов не окажет существенного влияния на уменьшение твоего углеродного следа.

И помни, это только начало. Твой небольшой вклад сегодня может привести к большим изменениям в будущем.



Почему водный след человечества важен не меньше углеродного.

И как предотвратить экологическую катастрофу?

Для создания одной хлопковой футболки требуется 3 900 литров воды (около 39 ванн), а для производства смартфона необходимо 13 тысяч литров, приводит статистику Quartz.

Эти водные ресурсы берутся не из-под крана в развитых странах, а, как правило, добываются в тех районах планеты, жители которых испытывают острую нехватку чистой питьевой воды, борются с засухой и крайней бедностью. Производство сырья и сборка изделий модной индустрии и IT происходит в Индии, Китае, Турции, Египте, Бангладеш, Мексике, Бразилии, Средней Азии. Погоня за водными ресурсами в этих странах заставляет бурить скважины глубже, что приводит к истощению подземных вод и обеднению флоры и фауны водоемов.

- **Что можно сделать, чтобы сохранить водные ресурсы**

Прежде всего — потреблять меньше и больше интересоваться экологией. Водный след американца в среднем составляет 7 800 литров в день, жителя Германии — 3 900 литров, жителя Китая — 2 900 литров. Об этих цифрах полезно задумываться перед покупкой тех вещей, которые прослужат всего один сезон.

Также важно больше интересоваться процессом производства вещей. Появляются компании, которые открыто заявляют о своей позиции по водному вопросу и поддерживают более безвредные для экологии способы производства.

Возможно, в каких-то случаях также необходимо пересмотреть мерило успеха. Зачастую успешным считается тот человек или компания, кто заработал много денег и потратил их на увеличение вещей или продаж. С точки зрения ограниченных водных ресурсов планеты такой экспансионистский подход незтичен и обрекает нас на саморазрушение.

Как изменить потребительские привычки с пользой для экологии и кошелька

Производство одежды — одна из самых «грязных» индустрий: на ее долю приходится 5–10% загрязнения пресной воды. Экологические проблемы волнуют людей: мировые корпорации вроде Google публикуют отчеты об экологической ответственности, певица M.I.A. снимается в клипе, пропагандирующем переработку вторсырья, а магазины по всему миру призывают отказаться от пластиковых пакетов в пользу многоразовых сумок. Ответственность за избыточное производство лежит не только на производителях, но и на нас с вами. **Каждый может стать eco-friendly**: продумывать покупки, перерабатывать лишнее и меньше покупать. Это легче, чем кажется. Рассказываем, как изменить отношение к шопингу и пополнять шкаф без вреда для планеты, — в объяснительных карточках.

- **Что такое осознанное потребление?**

Осознанное потребление — это вдумчивый подход к покупкам. Это ответственность за этичность и экологичность. Шопинг стал частью мировой политики и влияет на экосистему. Поэтому у потребителей должно быть понимание: вещи берутся не из воздуха. За ними стоит промышленность, урон экологии и работа многих людей — ткачей, закройщиков, швей. Это ставит перед нами вопросы: какую одежду носить? Близка ли нам политика компании-производителя? Улучшим ли мы условия труда людей, которые ее произвели? Сделаем мы вклад в важное дело? И, наконец, действительно ли мы хотим купить очередное платье?

- **Почему сегодня важно научиться потреблять осознанно?**

Текстильная промышленность загрязняет пресную воду: на ее долю приходится до 10% токсичного индустриального слива. В сточные воды фабрик попадают красители, поверхностно-активные вещества, отходы производства синтетических волокон и пестициды с хлопковых полей. Это приводит к гибели водных растений и животных, размножению бактерий и делает воду непригодной для использования людьми.

Колоссальная часть текстильного производства сосредоточена в экономически развивающихся странах — Бангладеш, Пакистане, Малайзии и других. Рабочие проводят за швейной машинкой 12–14 часов, а получают несколько долларов в день. На фабриках нередко случаются аварии, в которых гибнут десятки людей. Самая масштабная катастрофа — обрушение фабрики «Рана плаза» в Бангладеш в 2013 году — унесла жизни 1129 человек. О проблемах массового производства одежды снят красноречивый документальный фильм «The true cost».

- **Как осознанное потребление поможет мне? А как остальному миру?**

Удовольствие от новой покупки длится несколько минут, потом нередко наступает разочарование и сожаление о потраченных деньгах. Траты могут быть сопряжены с физической и психологической болью. Негативных эмоций удастся избежать, если научиться обдумывать необходимость приобретений. Личный выбор может повлиять на всю планету. Отказ от сверхпотребления даже одного человека уже снизит экологическую нагрузку индустрии. Так устроена «теория малых дел».

- **У меня слишком много вещей, что делать?**

Первый шаг — спросите себя, какие вещи вы носите и любите. Их оставьте в шкафу. С остальными нужно распрощаться, если они не подходят по размеру и стилю, надоели, были куплены на распродаже в припадке азарта. Но не выкидывайте их! Дайте им второй шанс. Отправьте в благотворительный фонд, продайте на «Авито» или устройте своп-вечеринку — позовите друг друга меняться одеждой. Брендовые вещи можно отнести в комиссионный магазин, например Second Friend Store. Еще один вариант избавиться от излишков в гардеробе — группы по обмену в соцсетях, например «Алкошмот». За говорящим названием стоит простая идея — менять одежду на вино, еду, другие вещи или услуги. Не подлежащие ремонту вещи сдайте на переработку: их принимают, например, магазины H&M и Monki. Нетривиальный вариант — отдать вещи художникам. Они могут собирать одежду для инсталляций — так ваши потертые футболки станут частью современного искусства.

- **Как начать потреблять осознанно?**

В магазине спросите себя, зачем вам очередная вещь. Если ответ окажется в духе «пусть будет» или «в хозяйстве пригодится», лучше положите ее на место и уходите. Следующий вопрос: будет ли вещь радовать в будущем? Да, если она подходит вам по стилю и сочетается с несколькими вещами в гардеробе. Нет, если вы покупаете ради низкой цены или сиюминутного удовольствия. Составьте список покупок заранее: он поможет избежать импульсивного шопинга.

Подумайте о влиянии на окружающую среду. Что вы сделаете, когда вещь придет в негодность или вы перестанете ее носить? Можно ли ее использовать повторно или сдать на переработку? Что будет с упаковкой? Отвечайте честно на эти вопросы каждый раз, когда оказываетесь перед рейлами с одеждой, — это и будет осознанным потреблением.

- **Как рассказать про осознанное потребление друзьям и близким?**

Очень просто — личным примером! Покажите, что потреблять осознанно — весело и полезно для бюджета. Можете поделиться полезными ссылками: начните с красивых видео Н&М о переработке.

- **И, наконец, осознанное потребление — это только про одежду?**

Не только. Осознанное потребление относится к любой категории материальных предметов — от еды до мебели. И для всех действуют те же правила, что и для одежды, «правила трех R» — reduce, reuse, recycle: потребляй меньше, используй повторно и перерабатывай то, что можно переработать. Их легко запомнить и воплотить в жизнь. Попробуйте!





17 СПОСОБОВ СОКРАТИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ ВОДЫ

Советы по экономии воды для тех, кому не безразлична экология нашей планеты. Представьте, если миллиард человек будет потреблять в день всего на 10 литров воды меньше, тогда можно сберечь 365 миллиардов кубометров воды за год. Десять литров воды набирается,

если оставить кран открытым в течение двух минут.

1. Используйте воду по максимуму. Можно собирать даже дождевую воду, чтобы использовать её в своём садике.
2. Выключайте воду, когда чистите зубы.
3. Следите за трубами и вовремя находите утечки.
4. Утеплите трубы, чтобы экономить горячую воду, электричество и деньги.
5. Используйте безопасные средства для чистки ванной комнаты и кранов, чтобы избежать химического загрязнения.
6. Не злоупотребляйте кнопкой смыва на унитазе. За один смыв уходит как минимум 6 литров воды.
7. Иногда одежда требует не стирки, а проветривания. Вывешивайте одежду на свежем воздухе, эта процедура будет полезнее для волокон ткани, чем очередная стирка.
8. Большая часть одежды отлично стирается в тёплой воде. Вам не нужно лишний раз нагревать воду.
9. Стирайте большими порциями, чтобы сэкономить воду и деньги.
10. Для душа нужно меньше воды, чем для ванной. Но не в том случае, если душ длится целую вечность! Если вместо 8 минут вы будете принимать душ 3 минуты, то сэкономите 50 литров воды.
11. Не ждите, пока вода из крана достаточно остынет. На этот случай можно держать воду в холодильнике.
12. Масло, которое мы используем при приготовлении пищи, засоряет канализацию. Его можно убрать с посуды с помощью бумаги.
13. Мыть посуду можно более экономно: необязательно постоянно держать кран открытым, можно полоскать посуду в раковине или другой крупной посуде.
14. Посудомоечная машина расходует воду эффективнее, чем моющий посуду человек. Но это правило работает только в том случае, если агрегат заполнен до отказа.
15. Поливать собственный садик нужно рано утром, чтобы вода не успела уйти из почвы из-за солнца или ветра. Группируйте растения в зависимости от их потребностей в поливе.
16. Расскажите о том, что воду нужно беречь, своим друзьям, коллегам по работе или соседям.
17. Не стесняйтесь сообщать об авариях в водопроводной системе местной администрации.



5 ПРАВИЛ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПЛАНЕТЫ

В последние 20 лет в план по спасению планеты включились не только государства, но и жители Земли. Сортировка мусора, долгое пользование товарами и секонд-хенды теперь такой же значимый вклад в будущее планеты, как и глобальное сокращение выбросов. Одна из самых популярных концепций личного вклада — **ZERO WASTE**

Принципы **5R** Zero Waste строятся на иерархии нулевых отходов.

— Принцип № 1. Refuse — откажись

Отказаться в первую очередь от пластиковой упаковки, в которую завернуты практически все товары в магазинах. Часто у нас нет возможности отказаться от пластиковой упаковки многих продуктов, но овощи и фрукты точно можно складывать в свою тару.

Для снижения мусорного следа нужно купить тканевый шопер, в который можно складывать все продукты в магазине, купить экологические мешочки для фруктов и овощей, флягу для воды и многоразовую кружку для кофе с собой.

— Принцип № 2. Reduce — сократи

Многие экологические проблемы начинаются с перепотребления — капитализм поощряет постоянные покупки, а сама система успешности и статусности подталкивает к приобретению вещей.

Как правило, 80% вещей, которые у нас есть, нам совершенно не нужны, но могут понадобиться кому-то другому. Помимо ненужной одежды, которую можно сдать в секонд-хенды или благотворительные организации, она активно использует экологические аналоги химических бытовых веществ — оливковое мыло для уборки квартиры вместо покупки дополнительных банок с моющим средством.

Помимо этого, людям необходимо более осознанно подходить к покупкам даже продуктов. До трети еды, купленной в супермаркетах, отправляется на помойку, считают эксперты ООН. Гниение этих продуктов и их производство создает 10% всех парниковых газов на Земле. Экономисты-экоактивисты считают, что снижение потребления скажется на ценах на продукцию, которая должна поползти вниз вслед за падением спроса на рынке.

— Принцип № 3. Reuse — используй повторно

Практически любую купленную вещь можно использовать достаточно долго. Тут работает предыдущий принцип — если вещь человеку не нужна, то ее всегда можно отдать другому, а не выбрасывать. Помимо секонд-хендов, по этому принципу работают свопы, стойки с буккроссингом, группы в соцсетях, где можно бесплатно забрать ненужные хозяевам вещи.

После того, как одежда изнасилась, ее можно отдать производителю на переработку — многие крупные корпорации уже принимают изношенную одежду своих брендов.

— Принцип № 4. Recycle — переработай

Перерабатывать мусор — крайне важно, но лучше всего сначала снизить количество потребляемых вещей, поскольку далеко не все товары можно пустить в полноценную переработку. Часто повторное использование переработанного товара продлевает жизнь вещам не очень надолго.

— Принцип № 5. Rot — компостируй

Органические отходы — это примерно треть нашего бытового мусора. Если обрабатывать его с помощью домашнего компостера, такие отходы можно использовать как удобрения для растений. В некоторых случаях его можно замораживать, а потом вывозить на природу и закапывать — для создания естественного компоста.

Zero Waste — только один из подходов для снижения влияния на Землю, он не включает в себя выбросы в окружающую среду, вред автомобилей, самолетов и крупных производств. Но чтобы изменения были масштабными и у человечества получилось исправить ошибки прошлого, — нужно менять подходы в целых индустриях, это нельзя сделать без участия государства и бизнеса.





Как ты можешь защитить биоразнообразие?

15 способов

Сформированное потребительское отношение к живой природе отражается на появлении множества экологических проблем. Одна из них — сокращение биоразнообразия и стремительное исчезновение представителей животного и растительного мира.

Все живые организмы тесно связаны между собой и представляют звенья большой цепочки. При исчезновении какой-либо части рушится вся экологическая система и снижается устойчивость среды обитания. Последствия нарушения экосистем в конечном счёте приводят к проблемам с нашим здоровьем и качеством жизни, поэтому важно знать, как сохранить все «звенья цепочки» в максимально естественном и ненарушенном состоянии. То, как мы относимся к окружающей среде, определяет наше отношение к биоразнообразию.

Давайте через фокус биоразнообразия рассмотрим 15 способов, которые помогут сохранить окружающую среду.

Мы можем участвовать в защите биоразнообразия посредством получения знаний о вещах и продуктах, которые мы покупаем, потребляем и используем.

1. Отдавайте предпочтение продуктам с экологическими знаками. Они информируют об экологической чистоте товаров или экологически безопасных способах их эксплуатации,

Экомаркировки I типа (ИСО 14024)



Россия



Северные страны



Страны Евросоюза



Канада



Германия



Корея



Украина



США



Тайвань



Сингапур



Япония

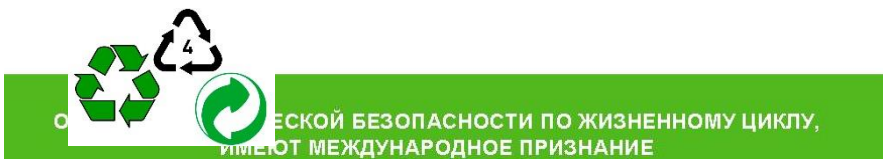


Швеция

использования и утилизации. К экологическим меткам относится экомаркировка и знаки, которые гарантируют соблюдение этических норм при производстве продукции, а также некоторые органические знаки, подтверждающие, что продукция и/или упаковка экологически чистая и содержит не менее 95% натуральных компонентов.

Пример экологической маркировки — «Лента Мёбиуса». Ее наличие на продукте говорит о том, что материал упаковки может быть частично или полностью переработан.

2. Старайтесь покупать минимально упакованные продукты и использовать как можно меньше пластика и бумаги, а лучше вообще ходите в магазины со своими пакетами или посещайте zero-waste маркеты, где можно купить всё в свою тару. Дело не



ограничивается покупкой товаров с экологической маркировкой. Всё, что мы используем, надо правильно утилизировать. Для этого попытайтесь минимизировать потребление бумажной и пластиковой упаковки, заменять ее можно многоразовыми мешочками, пакетами или сумками. Этот процесс предотвращает чрезмерное использование нефтепродуктов при изготовлении пластика, а также защищает деревья и леса, которые используют в бумажных изделиях.

3. Попробуйте уменьшить или исключить продукты, которые продают в аэрозольных баллончиках. Эти продукты повреждают озоновый слой, снижают устойчивость окружающей среды и способствуют загрязнению воздуха, которым мы дышим. Более экологичной заменой дезодоранту-спрею или освежителю воздуха могут стать сухие или твердые средства гигиены или натуральные эфирные масла.

4. При покупке новой бытовой техники обратите внимание на энергосберегающие модели. Есть много марок и типов приборов в этой категории, которые предназначены для потребления меньшего количества энергии и снижения коммунальных расходов. Кроме того, в повседневной жизни эффективнее, дешевле и экологичнее будет использовать энергосберегающие лампочки.

5. Старайтесь сократить время пользования личным автомобилем. В плотно заселённых городах существует множество экологических проблем, основной из них считается загрязнение атмосферы выхлопными газами и пылью, а также шумовое и тепловое загрязнение из-за большого числа автомобилей. Чтобы уменьшить проблему, во многих городах запускают системы каршеринга, увеличивают число велосипедных дорожек, а также развивают общественный транспорт. Помимо того, что отказ от пользования личным автомобилем уменьшает выбросы в атмосферу, которые негативно влияют на растения и животных, он решает проблему гиподинамии и помогает нам оставаться в форме и сохранять свое здоровье.

6. Поддерживайте рестораны и места быстрого питания, которые используют натуральные экологически чистые продукты питания. Такие предприятия стремятся приобретать «зелёные» продукты, способствующие глобальным усилиям по предотвращению исчезновения лесов. Также в них может продаваться растительная пища, выращенная в вашей родной стране или регионе.

7. Выходите на субботники! Убирайте свою придомовую территорию, собирайте отходы для переработки после пикников в парках и лесах. Многие из выброшенных в мусорный бак предметов (пластиковая посуда, тетрапаки, консервные банки и т.д.) не поддаются биологическому разложению и могут нанести огромный вред живым организмам. Принимайте участие в Чистых играх или создайте своё событие по уборке территории от мусора с друзьями или соседями.

8. Используйте заряжаемые аккумуляторы. Учёные утверждают, что одна батарейка загрязняет около 20 квадратных метров земли. Такое воздействие на окружающую среду осуществляется из-за наличия большого количества тяжёлых металлов. Кроме почвы батарейка может испортить до 400 литров воды, уничтожить не только растения и животных, но еще и микроорганизмы и сделать среду безжизненной. Если нет возможности использовать заряжаемые батарейки, то покупайте их без ртути и кадмия и ни в коем случае не выкидывайте вместе с обычным мусором.

9. Сажайте разнообразные цветы, кустарники, деревья в садах и дворах. Это поможет уменьшить количество пыли, увеличить концентрацию кислорода в воздухе, поддержать

экологические системы, а также улучшить иммунитет. Но не забывайте, что нужно не просто высадить, но и ухаживать, пока растения не примутся. Если их бросить на произвол судьбы, они могут погибнуть.

10. Приобретите таймер для душа. Он предназначен для уменьшения количества воды, которую использует каждое домашнее хозяйство. Схема проста: выставите время на таймере, и он напомнит вам, когда пора выходить из душа. Он поможет снизить коммунальные расходы и сохранит большее количество чистой воды.

11. Не покупайте животных, существование которых находится под угрозой. Попросите родственников, коллег и друзей тоже этого не делать. Кроме того, обычных домашних животных можно брать не из питомников, а забирать из приютов. Обратите внимание на приюты в вашем городе, там точно найдутся собаки или кошки, которые вам понравятся.

12. Узнавайте больше о том, что вы едите, как это производится. В настоящее время сельское хозяйство совершенно не экологично, поскольку на его долю приходится около 70-80% от всего потребления воды, что ведёт к обмелению рек и озёр, уменьшению биоразнообразия и снижению устойчивости экосистем. Кроме того, в традиционном сельском хозяйстве используют большое количество химикатов и удобрений, которые негативно влияют на почвенные и водные экосистемы. Поэтому важно поддерживать компании, которые производят продукты с использованием методов органического (устойчивого) земледелия.

13. Приобретите фильтр для воды на вашу кухню. Это дешёвый и действенный способ очищать питьевую воду и сокращать потребление воды в пластиковых бутылках. Кстати, фильтры тоже можно сдать в переработку.

14. Планируйте расходование пищевых ресурсов. Старайтесь не покупать и не готовить больше, чем можете употребить. Организуйте закупки продуктов питания, чтобы избежать необдуманных трат и потери пищи. А если понимаете, что купили слишком много, то воспользуйтесь фудшерингом — сервисом по обмену ненужной едой. Такие сообщества в соцсетях есть в очень многих городах. Вы всегда сможете найти людей, которые с радостью спасут вашу еду.

15. Просвещайте друзей, родственников и коллег о важности сохранения биоразнообразия.



26 СПОСОБОВ ЭКОНОМИИ ЭЛЕКТРОЭНЕРГИИ НА ПРЕДПРИЯТИИ

Добиться экономии электроэнергии на предприятии позволяет внедрение следующих мер:

СОКРАЩЕНИЕ СТОИМОСТИ ЭЛЕКТРОЭНЕРГИИ

1. Выбор оптимальной ценовой категории электроснабжения. Существует шесть ценовых категорий электроснабжения. У каждой есть свои плюсы и минусы, своя стоимость и условия работы.
2. Подключение к внешней сети электроснабжения по наивысшему уровню напряжения. Чем выше уровень напряжения вашего подключения к сети, тем ниже стоимость электроэнергии.
3. Сокращение стоимости мощности электроэнергии. Сократить стоимость мощности электроэнергии можно путем сглаживания пиков и изменения графика нагрузки.
4. Выбор оптимального тарифа по передаче электроэнергии. Существует два тарифа по передаче электроэнергии – одноставочный и двухставочный. Выбор правильного тарифа снижает стоимость электроэнергии.
5. Переход на обслуживание к независимой энергосбытовой компании. Как правило, стоимость электроэнергии у независимых энергосбытовых компаний ниже, чем у гарантирующего поставщика.
6. Выход на оптовый рынок электроэнергии. Большинство организаций и предприятий покупают электроэнергию на розничном рынке электроэнергии. У крупных предприятий есть возможность выйти на оптовый рынок электроэнергии и, тем самым, сократить стоимость электроэнергии на 3% – 5%.

ОБОРУДОВАНИЕ

7. Применение частотно-регулируемых приводов на оборудовании с переменной нагрузкой.
8. Использование современных устройств плавного пуска оборудования. Это позволяет не только сэкономить электроэнергию, но и защитить электродвигатели от выхода из строя в процессе пуска.
9. Установка устройств компенсации реактивной мощности. Устройства компенсации реактивной мощности позволяют сократить потери в сетях электроснабжения, а также улучшить качество электроэнергии.
10. Тепловизионное обследование электрооборудования для обнаружения мест перегрева и сокращения потерь электроэнергии.
11. Оптимизация настроек и графика работы систем вентиляции и кондиционирования.
12. Повышение эффективности работы кондиционеров путем регулярной чистки и обслуживания.
13. Применение оборудования, работающего на нетрадиционных или возобновляемых источниках энергии – солнечные батареи, ветряные электростанции, биогазовые установки и мини гидроэлектростанции.
14. Постепенная замена устаревшего офисного оборудования на оборудование с высоким классом энергоэффективности А – А++.



ОСВЕЩЕНИЕ

15. Замена ламп накаливания, а также люминесцентных ламп на современные светодиоды.
16. Применение современных систем управления освещением – датчики движения, присутствия и таймеры.
17. Уличное освещение: замена традиционных ламп ДРЛ, ДРИ и ДНАТ на светодиодные светильники.
18. Применение секционного и точечного освещения на складах и производстве.
19. Окраска стен в светлые тона. Это позволяет увеличить степень естественной освещенности помещений и тем самым обеспечить экономию электроэнергии на освещении на 3% – 5%.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И МАЛОЗАТРАТНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО ЭКОНОМИИ ЭЛЕКТРОЭНЕРГИИ

20. Ввод новой должности в штатное расписание, отвечающей за энергохозяйство предприятия. Специалист должен заниматься разработкой и внедрением методов по рациональному потреблению электричества.
21. Обучение сотрудников энергосбережению, правильному обращению с компьютерной техникой и другим оборудованием.
22. Замена старой аудио- и видеоаппаратуры на более современную и экономичную.
23. Правильная эксплуатация компьютерной техники. Выключать технику в течение дня не нужно, однако следует настроить выключение монитора и последующий переход в спящий режим при простое более 4-5 минут. В среднем ПК потребляет до 500 Вт. Отключение монитора обеспечивает экономию энергии около 100 Вт. Неиспользуемый компьютер, даже в спящем режиме, потребляет до 200-300 Вт в течение двух часов. За месяц лишнее потребление энергии может достигать 12 кВт.
24. Неиспользуемое периферийное оборудование следует всегда отключать.
25. Установка современных высокоточных приборов учета электроэнергии.
26. Выявление потерь электроэнергии с помощью энергетического обследования.

Практически все вышеперечисленные меры позволяют сэкономить до 15 % потребления электроэнергии. Совместное внедрение этих мер зачастую позволяет сократить потребление электроэнергии предприятия в несколько раз.





КАК ЭКОНОМИТЬ ЭЛЕКТРОЭНЕРГИЮ В ОФИСАХ

Вот основные способы экономии электроэнергии в офисе.

МАЛОЗАТРАТНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

1. Настройка работы компьютерной техники – сюда относится все вышесказанное для предприятий. При возможности замените настольные компьютеры ноутбуками, которые потребляют в несколько раз меньше энергии.
2. Установка резиновых накладок на двери, которые скрывают щель между дверным полотном и полом. Накладки позволяют сохранить холодный воздух летом, когда работает кондиционер.
3. Использование светоотражающих пленок на окнах, которые уменьшают, нагрев помещения в летнее время, что позволяет также снизить нагрузку на кондиционер.
4. Регулярная чистка, обслуживание, обследование системы вентиляции и кондиционирования.
5. Уборка помещений в рабочее время, а не в темное время суток, после того как сотрудники покинут свои рабочие места. Временное неудобство, доставляемое уборщицей, приведет к немалой экономии средств.
6. Обязательное выключение приборов освещения в конце рабочего дня либо использование современных источников управления приборами освещения, о которых было сказано выше. Также для офисов отличным решением является применение диммеров, позволяющих настраивать интенсивность приборов освещения.
7. Применение энергосберегающих источников освещения, таких как светодиодные лампы.
8. Если в офисе используются настольные ПК и сетевое подключение к сети, добиться экономии энергии позволяет сокращение длины сетевых кабелей. Для этого необходимо грамотно расставить рабочие столы и правильно расположить коммутатор.
9. Мероприятия, направленные на развитие культуры энергосбережения коллектива. Это позволит сформировать бережливую модель поведения сотрудников. К таким мероприятиям относятся не только беседы и обучение использованию электрооборудования, но и памятки в рабочих кабинетах.

ВЫСОКОЗАТРАТНЫЕ СПОСОБЫ ЭКОНОМИИ ЭЛЕКТРОЭНЕРГИИ В ОФИСЕ

1. Применение современных окон с повышенной светопропускной способностью.
2. Замена старого офисного оборудования современным. Старые копиры, мониторы, принтеры и прочая техника может потреблять на 50%-90 % электроэнергии больше, чем современная. Поэтому, ее замена со временем окупится.
3. Своевременное обновление «железа» ПК. Современные процессоры и видеокарты при более высокой мощности потребляют в несколько раз меньше энергии, чем модели 5-10-летней давности.
4. Отказ от высокой мощности компьютеров. Офисным ПК не требуются игровые видеокарты и сверхмощные процессоры, если только работа не связана с 3D-графикой, видеомонтажом или другими задачами, требующими от техники высокой производительности. Использование офисных моделей «железа» обеспечит наилучший баланс компьютеров между быстродействием и энергоэкономностью.

5. Использование альтернативных источников энергии, к примеру, солнечных панелей.
6. Применение бытовой техники класса А энергоэффективности.
7. Применение энергоэффективных окон. К примеру, окна с тройным стеклопакетом защитят помещение от перегрева в летнее время и снизят нагрузку на кондиционер.
8. Применение качественной проводки. Старая или неправильно выполненная проводка повышает не только пожароопасность, но и количество нерационально потребляемой электроэнергии.
9. Использование сетевых фильтров, позволяющих одним выключателем отключать от сети все подключенное к ним оборудование. Учтите, что даже акустическая система, подключенная к сети, потребляет, в среднем, около 11 Вт/час.



КАК ЭКОНОМИТЬ ЭЛЕКТРОЭНЕРГИЮ В ЧАСТНОМ ДОМЕ

В частном доме, как и на любом другом объекте, крайне важно организовать эффективное использование энергоресурсов.

Наиболее действенными являются следующие способы экономии электроэнергии.

1. Использование электродных или индукционных котлов.
2. Применение термостатов и таймеров, позволяющих оптимизировать режим работы электрооборудования.
3. Внедрение систем «умный дом» и интернет вещей, позволяющих оптимизировать время работы электрооборудования, а также управлять ими дистанционно.
4. Отказ от ванны в пользу душевой кабины, если в доме установлен электрический водонагреватель.
5. Своевременная очистка водонагревателя и электрочайника от накипи.
6. Использование моек с клапаном для экономии теплой воды.
7. Использование летней печи на дровах вместо электроплиты. Особенно актуально для домов, расположенных поблизости с лесом.
8. Применение твердотопливного обогревателя с варочной поверхностью для экономии электроэнергии в отопительный сезон.
9. Использование холодильника и другой бытовой техники класса А+++.
10. Применение индукционной плиты, которая разогревает не конфорку, а сами продукты. КПД такой плиты достигает 90 %, так как тепло не уходит в воздух.
11. Эксплуатация кондиционера только с закрытыми окнами и дверьми.
12. Применение светодиодных ламп, зонирование пространства приборами освещения, а также использование диммеров и элементов, фиксирующих присутствие человека.
13. Использование маломощных ламп там, где не требуется высокая яркость освещения.
14. Использование для освещения двора фотовольтажных светильников.
15. Использование розеток с таймерами, что позволяет программировать время включения и отключения электрооборудования.



27 СПОСОБОВ ЭКОНОМИИ ЭЛЕКТРОЭНЕРГИИ В БЫТУ

Чтобы сэкономить энергию в быту, совсем не обязательно отказываться от всех благ цивилизации.

Главное – рационально ими воспользоваться. Поможет в этом соблюдение следующих рекомендаций.

1. Отключайте гаджеты от зарядного устройства сразу же после того, как батарея зарядится. Это позволит не только сэкономить энергию, но и продлить срок службы аккумулятора.
2. Не оставляйте компьютерную технику и телевизоры работать в режиме ожидания, так как они продолжают расходовать энергию.
3. Имейте привычку: выходя из комнаты, выключать свет.
4. Не ставьте в холодильник горячие продукты. Старайтесь оставлять свободное пространство.
5. Следите за целостностью уплотнителей холодильника.
6. Готовьте пищу с закрытой крышкой, это позволит сократить время приготовления.
7. Старайтесь применять для приготовления пищи скороварки.
8. В морозильной камере холодильника не допускайте образование наледи.
9. Стирку белья осуществляйте большими объемами, что позволит сэкономить не только электроэнергию, но и воду. В то же время не перегружайте стиральную машинку, так как это увеличит ее энергопотребление на 10 %.
10. Оптимальная температура воды при стирке для большинства случаев составляет 30 градусов. Не забывайте, что основная часть энергии при стирке тратится на нагрев воды.
11. Используйте режим ручной стирки, который сохранит не только вещи, но и электроэнергию.
12. Установите холодильник вдали от источников тепла, таких, как плита или радиаторы отопления.
13. Отключайте в ночное время не только компьютерную технику, но и роутер.
14. Когда от компьютера не требуется высокая производительность, работайте в режиме экономии энергии, который можно настроить через панель управления, в разделе «Электропитание».
15. Пользуйтесь «экономным» режимом при использовании любой бытовой техники.
16. Всегда извлекайте диски из оптических приводов, так как при включении привод начинает раскручивать диск и считывать с него информацию, что приводит к дополнительным затратам энергии.
17. Не настраивайте мониторы и телевизоры на максимальную яркость.
18. Откажитесь от просмотра видео в чрезмерно высоком качестве. Визуально разница в качестве, как правило, незаметна, при этом значительно повышается расход энергии, так как увеличивается нагрузка на «железо».
19. Всегда держите окна в чистоте, так как это позволит впустить в жилье большее количество света, а значит вы сможете дольше использовать естественное освещение.

20. Регулярно производите чистку фильтров кондиционера.
21. Никогда не используйте неисправные электроприборы.
22. На даче, где горячая вода требуется время от времени, целесообразнее использовать проточный водонагреватель, так как он не расходует энергию на поддержание определенной температуры воды.
23. Своевременно очищайте пылесборник пылесоса.
24. Протирайте приборы освещения от пыли.
25. Старайтесь по возможности использовать микроволновую печь, так как она потребляет на 50 % меньше энергии, чем электроплита и электродуховка.
26. Извлекайте зарядные устройства из розеток, даже если вы ничего не заряжаете. В течение часа они потребляют минимум энергии, но за месяц несколько постоянно подключенных зарядных устройств могут накрутить энергии на приличную сумму.
27. Не устанавливайте возле кондиционера с термостатом приборы, излучающие тепло.

Соблюдение большинства из этих правил позволит экономить энергию не только дома, но и везде, где бы вы не находились.

Поэтому их стоит соблюдать не только самому, но и доносить до сведения коллектива.

