

ЭКОПРИВЫЧКИ В КАЖДЫЙ ДОМ



Идея для новой рубрики по формированию экологических привычек среди железнодорожцев предложила «ГиГ» заместитель директора Детского эколого-биологического центра Наталья Шулепова. Задумка показалась нам полезной, тем более что Наталья Алексеевна в данной теме как рыба в воде - она является президентом Красноярской региональной общественной молодежной организации «Экологический союз». Поэтому давайте знакомиться!

ЗДРАВСТВУЙТЕ, уважаемые горожане! Сегодня только ленивый не говорит об экологии. Одни сокрушаются, что она с каждым днем ухудшается,

другие уверены, что мусорит кто-то другой (только не они!), а третьи считают, что на их жизнь хватит, а дальше...

Экология - это наука о нашем с вами доме - планете

Земля. И от каждого из нас зависит, сохранится ли на ней жизнь. Сегодня достаточно много информации о качестве жизни и экологическом следе человека. Но что же это такое?

Экологический след - это мера воздействия человека на среду обитания, позволяющая рассчитать размеры прилегающей территории, необходимой для производства потребляемых нами экологических ресурсов и поглощения отходов. Скажете, чересчур мудрено? А как же иначе, ведь это наука!

Экологический след указывает на давление (влияние) на окружающую среду любого человека, предприятия, организации, населенного пункта, страны и населения всей планеты в целом. Величина такого следа измеряется в глобальных гектарах. Наша страна занимает 39 место по размеру экологического следа на душу населения. И если бы все на Земле жили, как россияне, то человечеству понадобилось бы две с половиной планеты.

И над этим стоит задуматься. Может, не так все и плохо?

Может, все-таки пронесет и не зацепит?

А вот и нет! Сегодня каждому человеку (повторю - КАЖДОМУ) стоит задуматься, что конкретно он может сделать для того, чтобы уменьшить свой экологический след.

Благодаря новой рубрике, которая будет полезна абсолютно всем, мы будем учиться жить в стиле eco-friendly (экофрендли). Eco-friendly дословно означает экодружелюбный, то есть безвредный для окружающей среды. Такой человек все свои действия, как потребителя, горожанина, жителя планеты Земля, оценивает с точки зрения дружелюбности к окружающей среде.

Хотите стать таким? Это реально, и не нужно переезжать на другую планету. Необходимо просто начать жить органично и насыщенно здесь, тем самым постоянно снижать вредное воздействие на окружающий мир, не забывая при этом и о своем здоровье.

Чтобы новая информация стала привычкой, нужен 21 день. Но при условии, что вы

будете ее применять каждый день. Поэтому нам вместе придется поучиться и даже потрудиться, чтобы сломать стереотипы и создать новые формы поведения. Без этого нам никак!

В нашей рубрике мы будем давать полезные советы, которые легко применить в обычной жизни. А потом обязательно проверим ваши достижения и выведем самого продвинутого экодружелюбного железнодорожца.

Предлагаю начать с законов, которые сформулировал американский биолог Барри Коммонер в книге «Замыкающийся круг».

Итак, первый закон экологии - «Все связано со всем». Второй - «Все должно куда-то деваться». Третий - «Природа знает лучше», четвертый - «Ничто не дается даром».

Следующая наша публикация будет посвящена теме энергосбережения. А вы знаете, что можно сэкономить электроэнергию во время приготовления пищи? Помните ли диаметр конфорки, когда идете в магазин за новой сковородкой? Кипятите ли чайник, когда варите суп? На эти и другие вопросы ответим в следующий раз. До встречи!

Наталья ШУЛЕПОВА



ЭКОПРИВЫЧКИ В КАЖДЫЙ ДОМ



В прошлом номере газеты мы анонсировали новую рубрику «Экопривычки в каждый дом» в рамках совместного проекта «ГИГ» и Красноярской региональной общественной молодежной организации «Экологический союз». Как и обещали, начинаем!



В РОССИИ, как и в большинстве стран мира, 2/3 электроэнергии и 90% тепловой энергии производится за счет сжигания ископаемого топлива - угля, нефти, газа. В результате в воздух выбрасывается углекислый газ, что влияет на изменение климата на планете. А первопричина - нерациональное использование электричества.

Вряд ли кто-то станет спорить, что нужно бережно относиться к планете Земля - нашему дому в широком смысле этого слова. Но у каждого из нас есть и свой собственный дом, куда мы возвращаемся после тяжелого трудового дня. И начинать следует, наверное, с малого, с себя. Ведь как происходит в жизни? Входим домой, включаем свет. Заходим на кухню. Открываем холодильник. Включаем печь. Тянемся за телевизионным пультом. Запускаем стиральную машину. Знакомая картина? Вот у меня только на кухне 9 электроприборов! Благо, что не девять рук, и все одновременно включить невозможно. Но иногда случается, что работают одновременно 5-6. А еще горит свет до 12 часов ночи.

Однажды я задумалась (чего и вам советую), а можно ли как-то сократить свое энергопотребление? Я обратилась к различным источникам и нашла массу советов (или, как сейчас модно говорить, лайфхаков). Уже слышу ворчанье скептиков, мол, а что толку? Вот я буду экономить, а сосед - нет... Стоп!

Если каждый человек в своем доме начнет экономить... Улавливаете мысль? Каждый! Ведь не случайно наш проект называется «Экопривычки в каждый дом». Давайте попробуем действовать осознанно и сообща. Тем более что это не так сложно, как думают многие.



РАЗМЕР ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

• Размер бытовой техники должен зависеть от того, сколько у вас членов семьи. Например, если в квартире живет два человека, не покупайте стиральную машинку с загрузкой 5 кг. Иначе придется тратить лишние киловатты электроэнергии, запуская полупустой агрегат. Это касается и холодильника.

• Многие современные бытовые приборы имеют маркировку A+, A++ и даже A+++. Она говорит об энергоэффективности модели. Приобретая нового помощника по хозяйству, обращайте на этот нюанс внимание. Экономия здесь в среднем составляет 20-30%. Большой ошибкой будет приобретение приборов класса «G», поскольку он самый энергозатратный.

ЭКОНОМИЯ - В МЕЛОЧАХ

ЛАМПОЧКУ ИЛЬИЧА - В УТИЛЬ

• Специалисты рекомендуют заменить стандартные выключатели диммерами. Такие устройства позволяют регулировать уровень освещения. Ведь мало кому необходим постоянный источник яркого света в спальне, туалете или ванной. Часто бывает достаточно небольшой мощности.

• Реклама не врет: энергосберегающие лампочки действительно потребляют меньше электроэнергии. В 5 раз! Эксперты подсчитали, если отправить на пенсию 10 лампочек Ильича, заменив их энергосберегающими, за год можно сэкономить от 800 кВт/ч

условии, что они горят не менее 6 часов в сутки). Но и это еще не все. Сэкономить еще больше можно, установив светодиодные лампочки, срок действия которых, как утверждают производители, составляет примерно 30 тысяч часов. При эксплуатации по 4 часа в сутки такой детали освещения хватит не на один десяток лет! Еще они безопаснее, чем обычные, поскольку почти не нагреваются.

• Увеличьте количество источников света по всему периметру жилища. В этом случае будет легко регулировать освещенность, которая необходима.

Например, необязательно включать свет во всей спальне, если вы читаете книгу, устроившись в кресле, - достаточно настенного бра.



НЕ ГРЕЕМ ВОЗДУХ!

• Диаметр посуды для приготовления различных блюд должен быть чуть больше конфорки или соответствовать ей. Это позволит получить лучшую теплоотдачу.

• У индукционных плит самый маленький расход электроэнергии, поскольку этот бытовой прибор греет только дно сковородки, казана или кастрюли. А в обычной плитке нагревается сама конфорка.

• Готовьте с закрытой крышкой. Так будет нагреваться еда в посуде, а не воздух на кухне. Выключайте плиту за 5-15 минут до того, как блюдо приготовится, оно само дойдет.



ОПРЯТНО, БЮДЖЕТНО

• Современные стиральные порошки значительно упростили стирку. Большинство загрязнений устраняется при 30 градусах, то есть в холодной воде. Установлено, что более 80% энергии машинка тратит на подогрев воды.

• Необязательно выставлять и большие обороты. Кроме того, не запускайте наполненную пустую стиральную машину. Лучше постирать белье до полной загрузки.

• При глажке можно использовать остаточное тепло. Для этого за 10 минут до окончания процедуры утюг следует выключить.

ПРАВИЛЬНЫЙ ХОЛОД

• Выбирая холодильник, отдавайте предпочтение модели с функцией No Frost. Техника с подобной пометкой позволит существенно понизить потребление электроэнергии.

• Устанавливать холодильник лучше всего в самом прохладном месте. Категорически неправильным будет соседство с плитой.

• Что касается морозилки, то лучше держать ее наполненной продуктами. Это сохраняет заданную температуру в норме.

• Следите за тем, чтобы дверь морозильной и холодильной камер всегда находилась в закрытом состоянии.

• Не нужно ставить на полки холодильника горячие напитки, супы и другие жидкости.



БЫТ ПО УМУ



• Устаревший телевизор или монитор компьютера лучше поменять на более новые (LED и т.д.). У техники старого образца большой уровень энергопотребления. Также не включайте сканер, принтер без надобности.

• Отключайте электротехнику полностью, если вы ее не используете. Помните, что после работы устройства вилка из розетки должна быть выдернута! Потому что бытовые приборы потребляют электроэнергию даже в режиме ожидания. Эти же касается зарядных устройств.

• Перед тем как включить сплит-системы или кондиционеры, необходимо убедиться, что дома нет сквозня-

ков. Иначе будете обогревать улицу, а не комнаты. Выберите кондиционеры, опираясь на размеры помещения.

• Простая математика напоминает, что от привычки кипятить полный чайник нужно отказаться. Наливайте воды ровно столько, сколько необходимо для чаепития. Подогрев 2 литров занимает 5-6 минут, кружка воды кипятится за 1,5 минуты. Расход электроэнергии - в 4 раза меньше.

• Не ленитесь чистить пылесос. Даже наполненную пылью мешок вынуждает прибор потреблять на 50% больше электроэнергии. Максимально допустимая загруженность контейнера - 30%.

ЭКОПРИВЫЧКИ В КАЖДЫЙ ДОМ

ГИГ



БЕЗ ВОДЫ НИ ТУДЫ И НИ СЮДЫ

Вода - самый ценный ресурс человечества. Без нее нет жизни. Слава богу, что в наших квартирах она имеется и мы в любой момент можем попить, принять душ, помыть руки или постирать. Но как раз эту ценность мы не замечаем, пока она у нас есть, а стоит нам хотя бы на час остаться «обезвоженными», сразу начинаем паниковать. А между тем по статистике каждый пятый житель Земли испытывает недостаток в питьевой воде, и чистой воды на планете становится все меньше. Поэтому сегодня мы поговорим о ее экономии.

Из ГОРОДСКОЙ квартиры вода утекает в канализацию. Попадая в трубы, она перемешивается с грязной водой соседей. Далее следуют очистные сооружения, реки и озера, море, испарения и выбросы в атмосферу, затем образуются дожди, которые снова попадают в реки, в очистные сооружения и только потом в кран. Однако это уже совсем другая вода! Природа не справляется с ее очисткой, и в наших силах ей помочь. Тем более что это совсем несложно и под силу каждому.



СПОСОБЫ ЭКОНОМИИ В БЫТУ



- Во время приготовления пищи старайтесь использовать минимум воды. Кроме очевидной экономии, это придает многим блюдам более насыщенный вкус.
- Мойте фрукты и овощи не под краном, а в миске. Воду после мытья можно использовать для полива комнатных растений.
- Летом держите в холодильнике бутылку воды. Таким образом вам не придется каждый раз сливать несколько литров в канализацию, дожидаясь, пока из прогретых труб потечет прохладная вода.
- Устанавливайте бойлер или газовую колонку в непосредственной близости от того места, где вы чаще всего пользуетесь горячей водой. Это позволит сэкономить значительное количество воды, поскольку не придется дожидаться, пока стечет холодная.
- Если ваш душ заполняет 10-литровое ведро менее чем за минуту, смените лейку на более экономную или

- используйте специальную насадку для душа, уменьшающую расход.
- Приучайте детей полностью закрывать краны, рассказывайте им о разных способах экономии воды, объясняйте, почему это важно.
- Если у вас несколько маленьких детей, мойте их вместе, в одной ванне. Так и экономнее, и веселее.
- Подсчитано, что для принятия душа достаточно 5 минут. Если у вас уходит больше времени, научитесь его сокращать.
- Держите в туалете небольшое ведро для мусора и бумаги. Это избавит вас от привычки без необходимости смывать в унитаз кубометры воды и засорять канализацию.
- Много литров теряется, когда вы ждете, пока стечет холодная вода и пойдет горячая. Эту воду можно сливать в ведро и затем использовать для любых хозяйственных целей.

ЛАЙФХАКИ

БУТЫЛКА С ГРУЗОМ

Снизить потребление воды, идущей для смыва нечистот, можно за счет уменьшения рабочего объема бачка. Самодельный способ решения этого вопроса - пластиковая бутылка с грузом, которая помещается в бачок и заполняет часть его объема.

БАЧКИ МАЛОГО ОБЪЕМА

Чем меньше бачок унитаза, тем меньше воды расходуется за один смыв. На рынке сантехники есть конструкции разного объема - от 6 до 9-12 литров. Поэтому считайте сами.

ПОЛЕЗНАЯ ПЕДАЛЬ

Водяная педаль удобна для кухонных работ, потому что вам не придется включать краны грязными руками (смеситель при этом работает как регулятор). Она помогает рационализировать расход воды - производители заявляют экономию и сокращение потерь в два раза. Плюс у вас всегда свободные руки!

ВЫБИРАЕМ СМЕСИТЕЛЬ

Модели с двойным вентилем тратят много воды, так как на настройку напора и температуры уходит много времени. Однорычажный смеситель решает эту проблему, регулируя параметры воды быстро и точно.

Термостатический смеситель нужен жителям домов, у которых частые перепады температуры воды. Он регулирует температуру воды без участия хозяев, предотвращая такие ситуации.

Есть еще одна полезная штука - сенсорный смеситель. До литра воды теряется, пока человек, включивший кран,

несет руку от вентиля к изливу (то же самое происходит перед выключением). Это капля, но если посчитать перерасход (а кран в день включается десятки раз), получается 1,5-4 кубометра в год. Сенсорный датчик позволяет течь струе, только когда рука находится под краном.

ОДНОКЛИКОВЫЙ ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЬ

Это такая насадка на кран. Подана воды осуществляется, только когда пользователь нажимает на кнопку. Есть автоматический (15-40 секунд работы) и ручной режимы отключения. Экономия воды при помощи переключателя достигает 50% по сравнению с обычной лейкой.

СТИРАЛКА

Выбирая стиральную машину, обратите внимание на модели с фронтальной загрузкой - экономия воды достигается за счет горизонтальной оси вращения барабана. Аппараты с верхней загрузкой дешевле, но они уже уходят в прошлое. Кстати, современная стиральная машина расходует за один прогон 34-80 литров холодной воды.

ПОСУДУ МОЕМ

Покупка посудомоечной машины окупится и оправдает себя, если ее приобретет семья, члены которой кушают дома и регулярно принимают гостей.

СЧЕТЧИКИ

Счетчики воды сами по себе - способ бережения. Нерациональной с точки зрения экономии бюджета может быть установка водомера только в густонаселенной квартире. Средняя семья из 4 человек от монтажа счетчика только выиграет.



Итак, даже в домашних условиях и при небольшом бюджете можно придумать много способов экономии. Не всегда все они приемлемы - кому-то требуется ежедневно мыть голову, кто-то не готов менять старую стиральную машину с вертикальной загрузкой. Последовать сразу всем советам невозможно. Но для начала хотя бы задумайтесь, побеседуйте с домашними, и, возможно, экономия воды на планете станет вашим общим семейным делом.

ЭКОПРИВЫЧКИ В КАЖДЫЙ ДОМ



ПРАВИЛО ПЯТИ НЕТ

1. ПОЛИЭТИЛЕНОВЫЕ ПАКЕТЫ

1 пакет - 5 рублей. 5 рублей в день, 150 рублей в месяц, 1800 рублей в год - мелочь, но своя. Возьмите в магазин многоразовую сумку или экомешочек. Это удобно и практично.

2. УПАКОВКА

По возможности старайтесь покупать продукты без упаковки. Один огурец или два банана не кладите в пакет, а наклеивайте ценник прямо на кожуру. Все равно дома мыть!

3. ПЛАСТИКОВЫЕ БУТЫЛКИ

Заведите многоразовую красивую бутылочку и поставьте дома фильтр для воды. Это позволит значительно сэкономить, не говоря уже о снижении количества пластика и повышении качества питания.

4. ПИЩЕВЫЕ ОТХОДЫ

В весенне-летний период целесообразнее закладывать биоразлагаемые отходы в компостную яму - они пойдут на пользу вашему саду.

5. ЧЕКИ

В большинстве случаев у банкоматов имеется опция «Не печатать чек». Так не печатайте! Тем более что чеки из банкоматов даже в макулатуру не принимают, их невозможно переработать.



ОТКАЗ В ПОЛЬЗУ



Сегодня мы поговорим про мусор. Но не о том, куда звонить или кого наказывать за его несвоевременный вывоз, а про мусор, который мы производим сами. И в частности о том, как можно минимизировать свои отходы.

Мы - общество потребления, которое забывает шкафы одежды, а холодильники - едой. Современный человек с легкостью выбрасывает ненужные вещи и постоянно покупает новые. Коробочки, бутылочки, флакончики и тюбики - все это рано или поздно отправляется на свалку. Таким образом мы - умные, красивые, интеллигентные - сами производим мусор! Тот самый, который никуда не девается, а из уютных и комфортабельных домов попадает на соседний полигон.

Мусорные свалки на нашей планете растут в геометрической прогрессии. Простая арифметика: каждый человек ежедневно выкидывает примерно 1,2 кг отходов. Это порядка 400 кг в год. Семья из 4 человек - уже 1600 кг. А город? Край? Страна?.. Удручающая картина.

В 2018 году в России создан и принят к действию Национальный проект «Экология», который рассчитан на период до 2024 года и разработан в исполнение Указа Президента РФ о целях и стратегических задачах в части экологического благополучия. В проект вошло 10 федеральных проектов по четырем направлениям: отходы, воздух, вода, биоразнообразие. Проблема обращения с отходами производства и потребления является наиболее чувствительной для населения. В настоящее время планируется разработка единой федеральной схемы обращения с отходами на базе региональных данных, а также подготовка программы строительства объектов по сортировке, утилизации и переработке ТКО.

Ну а пока специалисты решают вопрос о строительстве новых заводов, мы - обычные железнодорожники - тоже можем внести свою лепту в общее дело. Ответственное потребление - не идеология «зеленых» партий и отдельных фриков. Не уповка глобальных корпораций, стремящихся захватить новые рынки. И даже не забота о матери Природе. Осознанное потребление - это практический подход к использованию ресурсов, который основан на желании человека быть разумным, полезным и эффективным.

ВАЖНО!

Свыше 40% ежедневных расходов приходится на импульсные покупки. Четверть купленной еды выбрасывается на помойку.

Производство (даже самое чистое) любой вещи или продукта требует значительных расходов природных ресурсов, электроэнергии, воды и сопровождается выхлопами углекислого газа.

Преобладающее количество используемых материалов не перерабатывается. Еще большее количество - просто не доходит до переработки. Накопленного нами мусора хватит на несколько поколений вперед. Большая его часть не разлагается и выделяет токсичные вещества.

ПОКУПАТЕЛЬ РАЗУМНЫЙ: ИНСТРУКЦИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

На покупку продуктов питания мы каждый месяц тратим значительную часть бюджета. Уловки маркетологов заставляют нас покупать то, что нам не нужно, и тратить на 20-30% больше планируемой суммы. Разумному покупателю есть чем на это ответить, ведь у него в арсенале имеются свои приемы.

СОСТАВЛЯЕМ СПИСОК

Как только мы приходим в магазин или на рынок, наш мозг активизируется. Мы начинаем фокусировать внимание на вещах, которые попадают в поле нашего зрения, а не на тех, которые нам действительно нужны. В результате можно набрать много лишнего. Поэтому перед походом за продуктами заранее оцените, чего не хватает в вашем доме. Запишите на бумаге или в гаджете все, что нужно купить.

С СЫТЫМ ЖЕЛУДКОМ

Чувство голода во время похода за покупками подталкивает набрать как можно больше продуктов. Однако тележка, наполненная ненужными товарами, не наполнит ваш желудок, а незаметно опустошит кошелек.

АВОСЬ НА АВОСЬКУ

Возможность купить на кассе пакет не только усугубляет проблему пластикового мусора, но и подталкивает оказаться в ситуации «зашел за хлебом, а вышел с двумя полными мешками». Привычка брать с собой сумку позволит более осознанно подходить к закупкам.

Прикиньте, какой объем займут продукты из списка, и возьмите достаточное количество сумок. Перед началом шопинга поставьте сумки в тележку или корзину и складывайте покупки в них. Такой способ поможет вам справиться с соблазном взять что-то помимо списка.

ТОЛЬКО НАЛИЧНЫЕ

В ходе различных исследований доказано, что, расплачиваясь наличными, люди относятся к тратам более разумно. А совершая покупки с помощью банковской карты, часто переплачивают. Поэтому берите с собой ту сумму, которая необходима для приобретения товаров по списку.



В СЛЕДУЮЩИЙ РАЗ МЫ ПОВОРОМ ПРО УПАКОВКУ И МАРКИРОВКУ ТОВАРА. А ПОКА ПОПРОБУЙТЕ ПРИМЕНИТЬ НАШИ РЕКОМЕНДАЦИИ В СВОЕЙ ЖИЗНИ. СЧИТАЙТЕ ЭТО СВОИМ ДОМАШНИМ ЗАДАНИЕМ.

Подготовили Ирина СИМОНОВА и Наталья ШУЛЕПОВА

**ЭКОПРИВЫЧКИ
В КАЖДЫЙ ДОМ**



ПЛАСТИК: СНАЧАЛА ЛУЧШЕ ПОНЮХАТЬ

Сегодня будем учиться читать. Только не литературные произведения, а маркировку пластика. Он настолько прочно вписался в нашу жизнь, что уже трудно представить ее без всех этих флаконов, контейнеров, бутылок.

СЕКРЕТ популярности пластика прост: практичность, удобство, а также сравнительно недорогая стоимость. Хотя о вреде этого материала слышали каждый. И речь не только о проблемах с его утилизацией, что, конечно, тоже немаловажно. Дело в том, что пластик оказывает губительное влияние на организм человека: медленно разрушает нас изнутри. Это, кстати, уже доказали многие ученые.

Отказаться человечеству от пластиковых изделий уже не получится. Но снизить его вредное воздействие на наш организм можно вполне. Для этого необходимо внимательно изучить товар, который вы планируете приобрести, - уметь читать его маркировку. Производитель обязан указать материал, из которого сделан пластик. А отсутствие специальных символов - верный признак того, что изделие опасно для здоровья.



1 (PETE ИЛИ PET)

Полиэтилентерефталат. Самый распространенный тип пластика. Используется для розлива прохладительных напитков, кetchupов, растительного масла, косметических средств и прочего. Отличительная черта - дешевизна. Производство не требует особых затрат, этим и обусловлена его популярность. Поддается переработке.

Считается одним из самых безопасных видов. При этом в Европе и США из данного вида пластика запрещено изготавливать детские игрушки. Использовать такой вид пластика можно лишь раз. При повторном применении упаковки выделяет опасное вещество - фталат (токсичен, способен вызывать серьезные болезни нервной и сердечно-сосудистой системы).



2 (HDPE ИЛИ PE HD)

Полиэтилен высокой плотности. Относительно недорогой, устойчив к температурным воздействиям. Используется при изготовлении пластиковых пакетов, одноразовой посуды, пищевых контейнеров, пакетов для молока и тары для моющих и чистящих средств. Поддается переработке.

Относительно безопасен, хотя может выделять формальдегид (токсичное вещество, которое поражает нервную, дыхательную и половую системы, может вызвать генетические нарушения у потомства). Годен для вторичного использования.

3 (PVC ИЛИ V)

Поливинилхлорид. Используется в технических целях. К примеру, для изготовления пластиковых окон, элементов мебели, труб, скатертей, тары для технической жидкости и прочего. Противопоказан для пищевого использования.

Один из самых опасных видов пластмассы. Содержит бисфенол А, винилхлорид, фталаты, а также может содержать кадмий. При сжигании выделяет в воздух очень опасные яды - канцерогенные диоксины.



4 (LDPE ИЛИ PEВД)

Полиэтилен низкой плотности: пакеты, мусорные мешки, компакт-диски и линолеум. Довольно широкое распространение данного типа обусловлено его дешевизной. Поддается переработке и вторичному использованию.

Безопасность относительна. ПЭТ-пакеты для организма человека практически безопасны (однако не забывайте об их влиянии на окружающую среду). В редких случаях тип LDPE выделяет формальдегид.



5 (PP)

Полипропилен. Прочный и термостойкий. Изготавливают пищевые контейнеры, шприцы и детские игрушки. Сравнительно безопасен, но при некоторых обстоятельствах может выделять формальдегид.



6 (PS)

Полистирол. Из него сделаны стаканчики для йогурта, мясные лоточки, коробочки под овощи и фрукты, сэндвич-панели и теплоизоляционные плиты.

При повторном использовании выделяет стирол, который является канцерогеном. Специалисты рекомендуют по возможности отказаться от использования данного вида пластика или сократить его потребление к минимуму.



7 (O ИЛИ OTHER)

Поликарбонат, полиамид и другие виды пластмасс. В данную группу входят пластмассы, не получившие отдельный номер. Из них изготавливаются бутылочки для детей, игрушки, бутылки для воды, упаковки.

При частом мытье или нагревании выделяет бисфенол А - вещество, которое ведет к гормональным сбоям в организме человека.



ВСЕ вышеперечисленные вещества являются вспомогательными, в той или иной мере они содержатся в пластмассовом изделии. Сами пластик для организма не опасен, а вот дополнительные вещества несут в себе скрытую угрозу. Конечно, вы можете сколько угодно пользоваться любым

видом пластика и не ощущать каких-то изменений в организме. Но это еще не значит, что их нет на самом деле. А в старости вы будете недоумевать, откуда взялись все эти болячки? Еще страшнее, если токсичные вещества скажутся на здоровье вашего потомства. Поэтому сделайте все возможное, что-

бы свести к минимуму контакты с пластиком. Выбросите всю пластмассовую посуду, которая имеется на вашей кухне. Ни в коем случае не оставляйте в хозяйстве пластиковые баночки из-под мороженого или варенья. Особенно внимательно изучайте маркировку детских бутылочек для кормления. Контейнеры, в которых вы бе-

рете обед на работу, старайтесь менять как можно чаще. Даже самые качественные коробочки не должны служить дольше одного месяца. Покупая любое изделие из пластика, обязательно его понюхайте, ведь даже малейший неприятный запах может указать на сомнительное качество товара.



Первые пластиковые сумки-пакеты мои родителям привезли знакомые, посетившие в Москве магазин «Вереска». В те годы это было очень модно! Помню, как мы ходили с пакетами по улице, старались не класть в них тяжести, чтобы не порвать, стирали, а после сушили на веревке. Однако они не были одноразовыми, и понятия «пластик» тогда еще не существовало. В Советском Союзе мы дружно употребляли красивое слово «пластмасса», которое сегодня считается уже устаревшим.

ВАМ РЫБУ ИЛИ ПЛАСТИК?

Практически каждый современный человек пользуется пластиком - он стал настоящей эпидемией XXI века. Но куда он девается после его использования?

Большая его часть попадает в мировой океан, и только небольшая доля (всего 5%) отправляется на переработку. Всего за один год в мире производится более 300 миллионов тонн пластика, и при таких темпах к 2050 году его объем превысит миллиард (!) тонн в год. По данным доклада Всемирного экономического форума, к 2050 году объем мусора из пластика в мировом океане по весу превысит количество рыбы. Масштабы ужасают!

За последние 10 лет было произведено больше пластика, чем за предыдущие 100 лет. В большинстве случаев вся пластиковая продукция используется всего 1 раз, а потом просто выкидывается. Ежеминутно во всем мире используется около 1 миллиона полиэтиленовых пакетов, а из-за большого количества мусора в мировом океане морские животные и птицы начали им «питаться». У 44% морских птиц и 22% китообразных в желудках на-

ходится пластик, часто являясь причиной их смерти. Пластмасса разлагается от 500 до 1000 лет. Соответственно, весь пластик, который был изготовлен человеком, существует и по сей день в той или иной форме (не считая сожженного).

ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ?

Научиться жить экологично несложно. Достаточно просто начать с себя:

- ▶ По возможности покупайте напитки в алюминиевых банках, а не в пластмассовых бутылках.
- ▶ Избегайте продуктов в пластмассовой упаковке, особенно когда можно выбрать в картонных коробках или жестяных банках.
- ▶ Заведите себе любимую бутылку для воды.
- ▶ Откажитесь от одноразовой посуды.

Выполнимо? Вполне! Еще одна зацепка современного человека - это чай в пакетах! А ведь пакетики в виде пирамидок сделаны из пищевого нейлона, полиэтилен-терефталата или пластика.

И когда мы кладем такой пакетик в горячую воду, токсичные вещества по-

НАЧНИ С СЕБЯ



Магазинов полностью без упаковок в России всего 5: в Санкт-Петербурге, Москве, Петрозаводске, Твери и Тюмени. Создают их частные лица-предприниматели. В железногорских магазинах «Хороший», «Аллея» и «Батон» есть короба-ящики, где покупатели могут самостоятельно набирать крупы и макаронные изделия. Но насыпают они эти продукты в полиэтиленовые пакеты...

падают в напиток. Конечно, одна чашка такого чая не принесет большого вреда, но привычка постоянно заевичничать с помощью пластиковых пакетиков может привести к проблемам со здоровьем, особенно если вы завариваете один и тот же пакет по несколько раз.

КАК ТАМ У НИХ?

С 1 января 2019 года Доминика ввела запрет на использование одноразового пластика. В частности, запрет касается пластиковых соломинок, одноразовой посуды, в том



основным ее обязательством является защита окружающей среды. А между тем на острове проживает всего 73600 человек. Чуть меньше, чем в Железногорске.

На Майорке, Ибизе и других островах Балеарского архипелага запретили одноразовый пластик на год

раньше запланированного. Новый законопроект начал действовать с 2019 года - он запрещает использование капсул для кофе-машин, пластиковых трубочек и одноразовой посуды. По статистике, ежегодно на Балеарских островах собирают 700 тысяч тонн

мусора. Новый закон станет самым радикальным в Еуро-союзе - за его несоблюдение предполагается серьезная система штрафов - от 300 евро за небольшие правонарушения до 1,75 млн евро за особо тяжелые нарушения закона. Компания IKEA опубликовала новые обязательства в области устойчивого развития, согласно которым планирует отказаться от продажи и использования одноразового пластика к 2020 году.



А ЧТО В РОССИИ?

Отсутствие законодательной нормы не мешает распространению идеи добровольного отказа от пластика в нашей стране.

К примеру, в прошлом году комитет Ленинградской области по культуре ввел запрет на использование пластиковой посуды, полиэтиленовых пакетов и упаковок в подведомственных учреждениях при проведении культурно-массовых мероприятий «в целях формирования экологической культуры в обществе, воспитания бережного отношения к природе, рационального использования природных ресурсов».

Российские торговые сети, вняв призывам экологов, перестали выдавать бесплатные пластиковые пакеты на кассе и включили в ассортимент тканевые и бумажные сумки. Присоединился и малый бизнес. Появляются магазины «без упаковки», куда покупатели приходят со своими мешочками и контейнерами и покупают на развес крупы, сухофрукты, макароны и прочее. К сожалению, мы еще долго не сможем называться островом природы, как экзотическая Доминика, но первые шаги делаются, и это уже хорошо.

Подготовила
Ирина СИМОНОВА



Прямо сейчас посреди Тихого океана плавает огромная куча мусора, которую собирают морские течения. У нее даже есть название - Большое мусорное пятно. Размеры его трудно оценить: некоторые говорят, что оно по площади примерно равно России, другие уверяют, что с половину штата Техас. Но из космоса эту мусорную кучу видно хорошо.

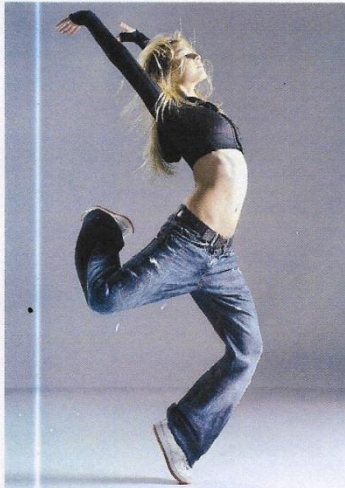
**ЭКОПРИВЫЧКИ
В КАЖДЫЙ ДОМ**



БЕРЕЖНЫЙ ГАРДЕРОБ: МИФ И РЕАЛЬНОСТЬ

В нашей рубрике мы уже рассказывали о пластике, мусоре и одноразовых вещах. Сегодня тема не менее актуальная - как создать бережный гардероб: грамотно избавиться от лишнего, с умом выбрать новое, научиться ухаживать за вещами и правильно их стирать.

ВИНДУСТРИИ мировой моды сейчас 52 (!) микро-сезона в год, сопровождающихся выпуском новых коллекций одежды и рекламных кампаний, чтобы их продать. В то время как у нас есть потребность только в трех: лето, зима и то, что называется межсезоньем. Доказано, что современный человек покупает в два раза больше одежды, чем необходимо. И количество таких ненужных тряпочек на нашей планете уже превысило 100 млрд. Рынок подержанной одежды, конечно, тоже имеет место быть, но многие вещи из этих миллиардов больше никто и никогда не наденет.



ВМЕСТО ШОПИНГА - ТАНЦЫ

1. Отпишитесь от рассылок магазинов одежды, обуви, аксессуаров. Даже тех, которые продают подержанную одежду. Чтобы не вспоминать их мучительно, когда что-то действительно понадобится, сохраните ссылки на лучшие, например, в закладках вашего браузера. Можно даже завести отдельный аккаунт для фэшн.
2. Если вы любите прогуляться по магазинам, когда вам грустно, попробуйте заменить шопинг на поход в кино, занятие танцами, прогулку в парке с друзьями. Или побалуйте себя деликатесами.
3. Планируйте свои покупки и ходите за ними со списком, причем лучше в одиночестве. Так меньше шансов купить что-то не «свое» за компанию.

ПРОИЗВОДСТВО одежды находится во втором месте после сельского хозяйства по участию в загрязнении водных ресурсов. К примеру, производство одной футболки требует 2700 литров воды,

1 кг химикатов и сопровождается 7 килограммами парникового газа, а это водяной пар, углекислый газ, метан и озон. Около 95% одежды, которую можно еще носить, использовать повторно или переработать, отправляется на захоронение

или сжигается. И то, и другое, само собой, не обходится без дополнительного парникового газа. В среднем на каждого жителя Земли ежегодно приходится примерно 5 килограммов одежды, и если будем продолжать в том же духе,

то к 2030 году эта цифра достигнет уже 15 кг. Поэтому сегодня мы предлагаем вам спрятать подальше кошелек, отодвинуться от монитора компьютера и хотя бы попробовать. А наши советы вам в помощь!

ДАРИМ ПОДРУГАМ

Правило номер один - не спешите. Если вы впервые задумались о бережном гардеробе - не спешите все и сразу раздать, лучше отложите вещи на пару недель, чтобы быть уверенными, что они вам точно больше не нужны.

1. Те вещи, что побогаче и в хорошем состоянии, можно продать на различных интернет-площадках или в тематических группах в соцсетях.
2. Если не хочется заниматься продажей, то можно подарить вещи друзьям, устроить swap, предложить в качестве презента в соцсетях.
3. Еще один хороший способ продлить жизнь вещей - отдать их на благотворительность.
5. Освободитесь от сезонных вещей в их сезон. Так вы точно будете знать, что они вам уже не пригодятся. И, кстати, в сезон на них больше спроса.

КОФТОЧКУ В МОРОЗИЛКУ

По сути, уход за вещами начинается с бережного их использования - чем меньше вы их лачкаете, тем реже стираете, чем реже стираете - тем дольше носите.

1. Переодевайтесь в домашнее сразу, как придете с улицы, а снятую одежду вешайте на балкон проветриться.
2. Используйте фартук во время готовки и кладите салфетки на колени во время еды.
3. Выбирайте натуральные дезодоранты и антиперспиранты - они не содержат вредные соли алюминия и реже оставляют следы на одежде.
4. Если вы наносите косметику в парадной одежде, то лучше сверху набросить, например, халат.
5. Присматривайте за свободными частями одежды: не стоит кормить супом галстук или шарф, протирать пуховиком автомобиль и освежать лестницу подолом.
6. Давайте вещам передышку - не носите вещи и одну пару обуви два дня подряд. Пусть немного повисят на открытом воздухе (но так, чтобы прямые солнечные лучи на них не попадали, иначе выгорят), после уберите их в шкаф.
7. Освежайте вещи в морозилке! Это нейтрализует бактерии.

СОСТАВЛЯЕМ КАПСУЛУ

Начинаем разбирать уже имеющийся гардероб. Кстати, в его глубинах можете отыскать неожиданное - почти новые или, наоборот, очень старые вещи, о которых вы забыли.

1. Разложите вещи на несколько кучек:
 - то, что относится к конкретным сезонам (шапки, бикини, шлепки, пальто и т.д.)
 - то, что можно носить независимо от сезона (например, джинсы и блузы)
 - то, что уже вы давно не носите и вряд ли наденете
2. Посмотритесь к той кучке, что можно носить в любой сезон, и попробуйте составить капсулу:
 - отберите из нее 10-13 вещей, которые вы носите часто и по разным случаям
 - определите, какие вещи для вас являются ключевыми (что вы носите чаще и что доминирует - по цвету, крою или образу)
 - подберите к доминирующим вещам 2-3 верха или низа и аксессуары таким образом, чтобы лук менялся благодаря разным комбинациям доминирующей и дополняющих моделей
 - чтобы разнообразить образы, для специальных случаев можно дополнить капсулу яркими аксессуарами: украшениями (подвески, крупные серьги, шейные платки), сумкой и обувью
 - в результате разбора гардероба у вас должны остаться только те вещи, которые вы гарантированно и с удовольствием будете носить
 - повторите такое упражнение перед началом каждого сезона

