

Дмитрий Левенец

Экологичный
**СТИЛЬ
ЖИЗНИ**



простых советов

Дмитрий Левенец

**Экологичный стиль жизни.
100 простых советов**

«Издательские решения»

Левенец Д.

Экологичный стиль жизни. 100 простых советов /
Д. Левенец — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-745885-0

В этой книге собраны советы о том, как сделать свою жизнь более экологичной. Автор не призывает отказываться от удобств и комфорта современного мира. Он предлагает набор альтернатив. Экологичный стиль жизни — это вопрос осознанного выбора, а не строгих ограничений.

ISBN 978-5-44-745885-0

© Левенец Д.
© Издательские решения

Содержание

| | |
|---|----|
| Введение | 6 |
| Не кладите бананы в полиэтиленовый пакет | 7 |
| Выбирайте соусы в стеклянной бутылке | 8 |
| Используйте древесный наполнитель для кошачьего туалета | 9 |
| Кипятите воду под крышкой | 10 |
| Выбирайте в супермаркете бумажные пакеты | 11 |
| Не оставляйте компьютер в «спящем» режиме | 12 |
| Нажимайте на маленькую кнопку в общественном туалете | 13 |
| Выключайте воду во время чистки зубов | 14 |
| Покупайте макароны в картонной упаковке | 15 |
| Не оставляйте зарядные устройства в розетках | 16 |
| Почаще принимайте душ с любимым человеком | 17 |
| Поставьте в своем подъезде коробку для макулатуры | 18 |
| Выбирайте напитки в алюминиевых банках | 19 |
| Перейдите на натуральные моющие средства | 20 |
| Сдавайте старую одежду в пункты приема текстиля | 21 |
| Установите в подъезде датчик движения | 22 |
| Мойте посуду вискозной губкой из целлюлозы | 23 |
| Ходите в Starbucks со своим тамблером | 24 |
| Пользуйтесь картой «Тройка» | 25 |
| Стирайте при тридцати градусах | 26 |
| Заваривайте листовой чай вместо пакетиков | 27 |
| Удаляйте старые фотоальбомы из социальных сетей | 28 |
| Установите посудомоечную машину | 29 |
| Замените лампочки на светодиодные | 30 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 31 |

Экологичный стиль жизни 100 простых советов Дмитрий Левенец

© Дмитрий Левенец, 2017

ISBN 978-5-4474-5885-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Солнечные батареи, электромобили и сортировка мусора на первый взгляд кажутся чем-то далеким от реалий современной России. Но как быть, если хочется сделать свою жизнь чуть более экологичной?

На самом деле все очень просто. Буквально каждое наше действие можно повернуть в сторону экологичности. И это не будет отказ от удобства и комфорта! Достаточно оглянуться вокруг и посмотреть на обычные вещи с точки зрения разумного и ответственного потребления.

В этой книге собраны советы, которые помогут вам сделать экологичный выбор в самых казалось бы обычных ситуациях. Но главное, что после ее прочтения вы поймете принцип «зеленой» философии и сможете сами придумывать новые экологические правила.

Не кладите бананы в полиэтиленовый пакет

Бананы не киви, с весов они не укатятся. Стикер со штрих-кодом смело приклеивайте прямо на кожуру. Если в магазине у весов работает продавец, то попросите его не упаковывать бананы. В этом случае вам не придется выкидывать дома ставший ненужным за какое-то полчаса пакет, который на свалке будет разлагаться следующие сто лет.

Выбирайте соусы в стеклянной бутылке

Стеклянная банка, в отличие от пластиковой упаковки, при захоронении не наносит вреда окружающей среде. Поэтому старайтесь выбирать те соусы, что стоят на полках магазина в стекле. Если же ваш любимый соус продается только в пластике, то сдайте потом упаковку на переработку. Но совершенно точно забудьте про мягкие упаковки с кетчупом. Их даже при желании нельзя переработать.

Используйте древесный наполнитель для кошачьего туалета

В хорошем зоомагазине продаются десятки разных наполнителей. Наверняка вам все равно, что насыпать в лоток вашего кота, лишь бы это работало. Существует два вида наполнителя – искусственный химический и натуральный древесный, который делается из опилок. Натуральный наполнитель не наносит вреда окружающей среде: его можно смело смывать в унитаз или отправлять в компостную яму, если вы живете в частном доме.

Кипятите воду под крышкой

Не забывайте накрывать посуду крышкой, когда готовите еду или кипятите воду. Благодаря этому процесс приготовления ускорится на 20—30 процентов. После закипания воды переключайтесь на низкотемпературный режим приготовления. Помните также о том, что посуда, не соответствующая диаметру конфорки плиты, «крадет» 5—10 процентов электроэнергии или газа. Кастрюли и сковороды должны быть размером с конфорку или чуть больше нее, чтобы равномерно прогревать содержимое посуды и не тратить лишнюю энергию.

Выбирайте в супермаркете бумажные пакеты

Конечно, лучше всего ходить в магазин с многоразовой сумкой. Такое решение самое экологичное. Но сумка бывает под рукой не всегда, например, когда вы заходите в магазин по дороге домой. В этом случае отдавайте предпочтение бумажному пакету. В отличие от пластикового, который разлагается свыше ста лет, от бумажного ничего не останется за несколько месяцев. Некоторые считают, что пакеты из бумаги непрочные, но это не так. Многие из них выдерживают по 3—5 килограммов.

Не оставляйте компьютер в «спящем» режиме

Если вы работаете за компьютером весь день, отлучаясь на несколько минут, его можно не выключать. Но оставлять бессмысленно работающий компьютер надолго не стоит. За два часа, даже в «спящем режиме», он потребляет 200—300 Вт, то есть 12 кВт/ч за месяц. Периферийные устройства (принтеры и сканеры) рекомендуется всегда выключать, если они не используются. Это позволит сэкономить еще порядка 2—3 кВт/ч за месяц.

Нажимайте на маленькую кнопку в общественном туалете

Быть экологичным можно в самых неожиданных местах. Например, во многих общественных туалетах установлены унитазы с двумя кнопками. Нажимая на маленькую, вы в два раза экономите расход воды. Это очень просто.

Выключайте воду во время чистки зубов

На качественную чистку зубов стоматологи советуют тратить не менее двух минут. За эти две минуты из крана выльется литров 20 воды. В сутки вы бессмысленно потратите 40 литров, за месяц – 1200 литров, а за год – 14600 литров. Выключая воду, вы заботитесь об экологии и экономите на услугах ЖКХ.

Покупайте макароны в картонной упаковке

Проще всего быть экологичным в супермаркете. Перед нами огромный выбор однотипных товаров. При выборе пасты покупайте ту, что упакована в картонную коробку. Даже если вы не сортируете мусор, картон быстро и без следа растворится на свалке. А пластиковая упаковка будет столетиями отравлять окружающую среду.

Не оставляйте зарядные устройства в розетках

Вынимайте из розетки «зарядки» для мобильного телефона, фотоаппарата, плеера, ноутбука и другой техники, когда там нет заряжаемого аппарата. Иначе электроэнергия расходуется на бесполезный нагрев «зарядки», которая к тому же портится от этого. Чтобы каждый раз не возиться с отсоединением нескольких штепселей, определите для зарядных устройств один сетевой фильтр и отключайте его перед уходом на работу. Это хорошо и с точки зрения пожарной безопасности.

Почаще принимайте душ с любимым человеком

Помните о том, что принимая душ, вы тратите 15—20 литров воды в минуту. А наполняя ванну, — более 120 литров. Стирка белья и мытье посуды обходятся еще в 115 литров, один поход в туалет — в 15 литров. Поэтому старайтесь почаще принимать душ с любимым человеком. Это позволит сэкономить пресную воду и уменьшить затраты на электроэнергию.

Поставьте в своем подъезде коробку для макулатуры

В нее можно собирать буклеты, газеты, листовки и другие рекламные материалы из почтовых ящиков. Чтобы в коробку не выбрасывали прочий мусор, повесьте над ней табличку «Для макулатуры». Таким образом, свою экосознательность сможете проявить не только вы, но и ваши соседи.

Выбирайте напитки в алюминиевых банках

Этот вид металла имеет бесконечный цикл переработки, а потому пользуется популярностью на рынке вторсырья и принимается в большинстве пунктов сбора отходов. Кроме того, алюминиевые банки легче стеклянных, их удобнее сортировать и хранить дома – они легко прессуются вручную и занимают мало места в контейнере для раздельного сбора мусора.

Перейдите на натуральные моющие средства

Экологичные и натуральные средства для уборки дома безопасны не только для окружающей среды, но и для вашего здоровья. В них нет опасных веществ, которые сушат кожу и вызывают аллергические реакции. А упаковка такой сертифицированной продукции сделана из биоразлагаемых или поддающихся переработке материалов.

Сдавайте старую одежду в пункты приема текстиля

В магазинах H&M для старой одежды любых брендов установлены специальные контейнеры с надписью «Пусть одежда живет долго». За один пакет вещей дают 15-процентную скидку, которую можно использовать при покупке новой одежды. За один раз можно сдать не более двух пакетов вещей. Те вещи, что еще пригодны для носки, компания сдает в секонд-хенды. Одежда, которую носить нельзя, идет на переработку и создание новых тканей. Имейте в виду, что обувь, постельное белье и кожаные изделия не принимаются.

Установите в подъезде датчик движения

Установка датчика движения значительно сократит потребление электричества в доме. Свет будет включаться только в присутствии людей. Датчики, которые легко устанавливаются в разрыв электрической цепи, экономят до 70—80 процентов энергии.

Мойте посуду вискозной губкой из целлюлозы

Она изготавливается из переработанной целлюлозы без использования пластика и безвредна для окружающей среды. Исходным материалом служит древесина, которую помещают в специальный раствор и варят под давлением в закрытых котлах. В результате последующей обработки целлюлоза становится натуральной вискозной губкой.

Ходите в Starbucks со своим тамблером

Откажитесь от одноразовых стаканчиков в пользу многоразового тамблера. В Starbucks за его использование дают скидку 10 рублей на покупку любых напитков. Но дело не в символической скидке, а в том, что вы сократите количество выброшенных одноразовых стаканчиков. Если вам не хочется каждый раз мыть свой тамблер, то сотрудники кофейни сделают это за вас.

Пользуйтесь картой «Тройка»

Ежедневно в московском метро ездят семь-девять миллионов пассажиров. Если каждый из них купит по карточке на одну поездку, за день образуется огромная гора мусора, который в любом случае отправится на свалку. Карта «Тройка» (и ее аналоги в других регионах) – многоразовая, ее не нужно выкидывать после каждой поездки.

Стирайте при тридцати градусах

Современные порошки способны избавляться от пятен даже при низкой температуре. Деликатный режим также позволяет значительно экономить на электроэнергии: при 30 градусах тратится в четыре раза меньше электричества, чем при стирке в горячей воде. Кроме того, при низкой температуре существенно уменьшается вероятность образования накипи, что увеличивает срок службы стиральной машины.

Заваривайте листовой чай вместо пакетиков

Пакетированный чай, хотя и удобен, не только вреден для здоровья, но и опасен для окружающей среды. Пакетики для чая делают не из вторсырья, а из древесной целлюлозы: в результате российская семья только на этом тратит 20 квадратных метров бумаги в год. Термостойкий полипропилен, которым иногда запечатывают пакетик, также вредит экологии, поскольку не разлагается в почве.

Удаляйте старые фотоальбомы из социальных сетей

Серверы социальных сетей часто тратят электроэнергию впустую, ожидая, что пользователь обратится за той или иной информацией. Так что, если у вас в каком-то облачном сервисе остались старые файлы, которые вам никогда не понадобятся, постарайтесь ее удалить. Это сэкономит много электроэнергии и заодно обезопасит вас: чем меньше о вас информации в интернете, тем лучше.

Установите посудомоечную машину

Это не только удобно, но и экологично: машина расходует в четыре раза меньше воды, чем при ручной мойке. При мытье посуды в раковине, вы тратите литров 60 воды, тогда как посудомойка расходует за цикл 12—15 литров. При пользовании посудомоечной машиной соблюдайте несколько правил: загружайте ее по максимуму, не ополаскивайте посуду и не добавляйте слишком много моющего средства.

Замените лампочки на светодиодные

Светодиодные лампы потребляют значительно меньше электроэнергии, чем другие. Они экономичнее ламп накаливания в 10 раз. Срок службы светодиодов составляет 30—50 тысяч часов. В отличие от других видов ламп, LED-лампы не создают инфракрасного и ультрафиолетового излучения. Кроме того, лампы не содержат ртути и не требуют особой утилизации. При выборе светодиодных ламп ориентируйтесь на известных производителей (OSRAM или Phillips), а также на наличие гарантии.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.