[[https://3.bp.blogspot.com/-6CYzWiZMP5Q/WHzMmOxYmyI/AAAAAAAAAdM/axpRMIGNpsU6o8JEijTevGADu1kUCIYYQCLcB/s1600/earth.png](https://3.bp.blogspot.com/-6CYzWiZMP5Q/WHzMmOxYmyI/AAAAAAAAAdM/axpRMIGNpsU6o8JEijTevGADu1kUCIYYQCLcB/s1600/earth.png)](https://3.bp.blogspot.com/-6CYzWiZMP5Q/WHzMmOxYmyI/AAAAAAAAAdM/axpRMIGNpsU6o8JEijTevGADu1kUCIYYQCLcB/s1600/earth.png)

**Начните с себя!**

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

[https://1.bp.blogspot.com/--PnBdd6_lBc/WHyCaLPJCMI/AAAAAAAAAa4/71LWT_NLdIQD-dFXIFTuFC3sOf2NY6LFgCLcB/s1600/shopping_bag.png](https://1.bp.blogspot.com/--PnBdd6_lBc/WHyCaLPJCMI/AAAAAAAAAa4/71LWT_NLdIQD-dFXIFTuFC3sOf2NY6LFgCLcB/s1600/shopping_bag.png)**Ходите за покупками с экосумкой**  
Старайтесь не брать предлагаемые пластиковые пакеты в магазине, заведите свою экосумку из экологичных материалов и носите её с собой. В то же время помните, что хлопковая сумка становится экологичнее одноразовых пакетов, если Вы воспользуетесь ей 200 и более раз. Массовое использование пакетов приводит к тому, что они попадают на свалки, разлагаясь там десятки и сотни лет, или мусоросжигательные заводы, загрязняя воздух вредными веществами.

[https://2.bp.blogspot.com/-9yBwxCDjQIs/WHyDh7lxTvI/AAAAAAAAAbI/gxXGBqrWUS8VaYjH4L-sQoAQf1j_Ln5cwCLcB/s1600/bulb.png](https://2.bp.blogspot.com/-9yBwxCDjQIs/WHyDh7lxTvI/AAAAAAAAAbI/gxXGBqrWUS8VaYjH4L-sQoAQf1j_Ln5cwCLcB/s1600/bulb.png)**Используйте энергосберегающие лампы**  
Они потребляют в 3-5 раз меньше электроэнергии, чем лампы накаливания. При относительной дороговизне, они быстро окупаются за счет низкого энергопотребления и долгого срока службы.  
Помните: какие бы лампы вы не использовали, выключайте свет, когда он не нужен. А так же, обращайте внимание на информацию на упаковке ламп. Запомните, что нельзя выбрасывать энергосберегающие лампы в мусоропровод и уличные мусорные контейнеры.

[https://1.bp.blogspot.com/-jmIeChkLI1A/WHyEIeft5hI/AAAAAAAAAbM/0yQIuKaFdmQ88N3eqIHpc8Sq_UbiAcktwCLcB/s1600/power.png](https://1.bp.blogspot.com/-jmIeChkLI1A/WHyEIeft5hI/AAAAAAAAAbM/0yQIuKaFdmQ88N3eqIHpc8Sq_UbiAcktwCLcB/s1600/power.png)**Выключайте на ночь компьютер**  
Компьютеры и некоторые другие приборы (телевизоры, hi-fi системы) потребляют энергию даже в спящем режиме. За год стоимость электроэнергии, используемой при работе бытовых приборов в спящем режиме, может достигать нескольких тысяч рублей! Отключайте приборы полностью, когда они не используются (вынимайте вилку из розетки), или используйте «розетки-пилоты» с кнопкой полного отключения электроэнергии.

[https://4.bp.blogspot.com/-jTRU-ylnJBw/WHyHO9z1qxI/AAAAAAAAAbc/y4lNhPhE7lkQWYUoXb2AJqRb9Mm_rL6ewCEw/s1600/candy_bag.png](https://4.bp.blogspot.com/-jTRU-ylnJBw/WHyHO9z1qxI/AAAAAAAAAbc/y4lNhPhE7lkQWYUoXb2AJqRb9Mm_rL6ewCEw/s1600/candy_bag.png)**Не используйте одноразовое**  
Не используйте или минимизируйте использование одноразовых товаров или товаров в многослойных упаковках или упаковках состоящих из разных материалов, как например многослойные коробки для соков или молока. Даже если на упаковке стоит упоминание что коробка сделана из возобновляемых ресурсов, помните что древесина возобновляется 100 лет. Очень многие виды овощей и фруктов уже упакованы природой в кожуру, им не нужна дополнительная упаковка. А нам не нужен дополнительный мусор.

[https://4.bp.blogspot.com/-jtM0KfWgPOQ/WHyICkysfAI/AAAAAAAAAbo/iscX2iJ3mws0CF8_f7n7WA5As7DRfC66ACLcB/s1600/bottle.png](https://4.bp.blogspot.com/-jtM0KfWgPOQ/WHyICkysfAI/AAAAAAAAAbo/iscX2iJ3mws0CF8_f7n7WA5As7DRfC66ACLcB/s1600/bottle.png)**Отдайте предпочтение товарам из вторичного сырья**  
Не стесняйтесь читать этикетки! Очень много товаров частично или полностью изготовлены из вторичного сырья. Стеклянная бутылка, например, вообще не может быть произведена без использования стеклобоя. Многие товары или упаковку можно сделать из вторичного сырья, сэкономив природные ресурсы и уменьшив загрязнение, которое происходит при производстве продукции из первичных материалов.

[https://3.bp.blogspot.com/-x7nbtOYFmB4/WHyIdvAcapI/AAAAAAAAAbs/UJm-FDdp2yQ2B1oqpzZ1KRjYRTWZLfMggCLcB/s1600/tv.png](https://3.bp.blogspot.com/-x7nbtOYFmB4/WHyIdvAcapI/AAAAAAAAAbs/UJm-FDdp2yQ2B1oqpzZ1KRjYRTWZLfMggCLcB/s1600/tv.png)**Избавьтесь от пожирателей энергии**  
При покупке бытовых приборов выбирайте энергосберегающие модели, имеющие маркировку А, А+, А++. Стандартный холодильник, выпущенный 15-20 лет назад, потребляет вдвое больше электроэнергии, чем современная модель. Энергоэффективный аналог может уменьшить счета за электроэнергию и снизить выбросы CO2 на 100 кг в год.

[https://2.bp.blogspot.com/-1NEenBx2a_Q/WHyI4JtcqwI/AAAAAAAAAb4/uheLD8IcQooiKDMK3hf0gOWZPrXBJTVJgCLcB/s1600/power_op.png](https://2.bp.blogspot.com/-1NEenBx2a_Q/WHyI4JtcqwI/AAAAAAAAAb4/uheLD8IcQooiKDMK3hf0gOWZPrXBJTVJgCLcB/s1600/power_op.png)**Не оставляйте зарядные устройства подключенными к розетке**  
Они потребляют электроэнергию, даже когда не используются по назначению. Иногда вы можете в этом убедиться, почувствовав, что зарядное устройство, подключенное к розетке, нагревается.

[https://2.bp.blogspot.com/-g2c8ysMVDwE/WHyJKRU8CuI/AAAAAAAAAcA/G1NLc8JVmKYpJSSNL_IHt38eaFlLwR_dgCLcB/s1600/shower.png](https://2.bp.blogspot.com/-g2c8ysMVDwE/WHyJKRU8CuI/AAAAAAAAAcA/G1NLc8JVmKYpJSSNL_IHt38eaFlLwR_dgCLcB/s1600/shower.png)**Принимайте душ вместо ванны**  
Выключайте воду в то время, когда вы намыливаетесь. Используйте экономичные душевые головки с расходом менее 10 л/минуту, а также специальные насадки на кран, уменьшающие расход воды. Запасы пресной воды на планете ограничены. От всей воды, которая есть на планете, пресная составляет всего около 2,5%! Из этого объёма доступной и пригодной для питья — ещё меньше.

[https://2.bp.blogspot.com/-PkBgf1S8qx8/WHyJZyMP64I/AAAAAAAAAcE/IaO1eMVmKQEboiknD_PDGcpNo_X9pd7mgCLcB/s1600/poison.png](https://2.bp.blogspot.com/-PkBgf1S8qx8/WHyJZyMP64I/AAAAAAAAAcE/IaO1eMVmKQEboiknD_PDGcpNo_X9pd7mgCLcB/s1600/poison.png)**Правильно выбирайте бытовую химию**  
Перед покупкой моющих средств обязательно обратите внимание на их состав, указанный на упаковке и внимательно прочтите инструкцию. Не пользуйтесь средствами бытовой химии, содержащими хлор, хлорорганические соединения, фосфаты и фосфонаты — эти вещества опасны для окружающей среды и зачастую для здоровья человека.  
  
[https://1.bp.blogspot.com/-DPqiX4XzPGA/WHzG5FWCe-I/AAAAAAAAAcg/c7f2inWEE-8nHKXJeRtzQSL9FuWlyirDgCLcB/s1600/toilet_paper.png](https://1.bp.blogspot.com/-DPqiX4XzPGA/WHzG5FWCe-I/AAAAAAAAAcg/c7f2inWEE-8nHKXJeRtzQSL9FuWlyirDgCLcB/s1600/toilet_paper.png)**Туалетная бумага должна быть из макулатуры**  
Покупайте туалетную бумагу, сделанную из вторсырья, т.е. макулатуры! Использование туалетной бумаги из первичной целлюлозы ежегодно отправляет в канализацию более 10 тысяч гектаров российских лесов — лесов особо ценных или даже последних участков по настоящему дикой природы. Хотя при создании этого предмета гигиены совершенно нет никакой необходимости использовать первичную отбеленную хлором целлюлозу. Туалетная бумага не требует ни особой прочности и долговечности, ни сверхъестественной белизны.  
  
[https://4.bp.blogspot.com/-g2oa3Tv9JMY/WHzH3HqJQKI/AAAAAAAAAcs/maH1S2NzCK4eVOo1zI_h_l3NRZHxhEeowCLcB/s1600/t_shirt.png](https://4.bp.blogspot.com/-g2oa3Tv9JMY/WHzH3HqJQKI/AAAAAAAAAcs/maH1S2NzCK4eVOo1zI_h_l3NRZHxhEeowCLcB/s1600/t_shirt.png)**Покупайте качественную одежду**  
Качественные изделия прослужат дольше, а значит, будут сэкономлены природные ресурсы, необходимые для их производства.  
  
[https://3.bp.blogspot.com/-IWDihHe_UPM/WHzIY0q8vkI/AAAAAAAAAcw/gVXbKoPhjq4yVx7tVBy6MJ5FypkZZWPhQCLcB/s1600/recycle.png](https://3.bp.blogspot.com/-IWDihHe_UPM/WHzIY0q8vkI/AAAAAAAAAcw/gVXbKoPhjq4yVx7tVBy6MJ5FypkZZWPhQCLcB/s1600/recycle.png)**Собирайте мусор раздельно**  
Раздельно собранные отходы — это не мусор, это вторичное сырьё. Свалки загрязняют окружающую среду ещё около 100 лет после их закрытия. МСЗ превращают часть отходов, которые сжигают, в яды, более токсичные и стойкие, чем исходный мусор, и выпускают эту сложную смесь химикатов в окружающую среду. В Ростове-на-Дону, каждое первое воскресенье месяца, проходит акция по раздельному сбору вторсырья. Чтобы подробнее ознакомится с акцией, нажмите ⇒ [Ростов Recycle](https://vk.com/rostov_recycle)  
  
[https://3.bp.blogspot.com/-SUfQL1erdzs/WHzJ4mnBF1I/AAAAAAAAAdA/_19fQ4bKvNE156hfVes-nnnvvB3M7hZ3ACLcB/s1600/stuff.png](https://3.bp.blogspot.com/-SUfQL1erdzs/WHzJ4mnBF1I/AAAAAAAAAdA/_19fQ4bKvNE156hfVes-nnnvvB3M7hZ3ACLcB/s1600/stuff.png)**Дарите ненужные вещи**  
У всех дома есть не нужные вещи которые рано или поздно вы просто выкинете. А ведь для кого-то этот «хлам» настоящий раритет или необходимые в быту вещи. Совершенно безвозмездно отдавайте их другим людям, ведь Вы собирались их выкинуть. Таким образом вы даете вторую жизнь вещям, которые будут приносить пользу, а не сотнями лет пытаться сгнить на свалке. Также старые вещи можно сдать в магазины H&M, где за них дают скидку.  
  
Источник: [Гринпис России](http://www.greenpeace.org/russia/ru/campaigns/ecodom/tips/)