

Веселин Брезин    Петър Антоф    Тания Панчева  
Антония Ковачева

# 110 ЗЕЛЕНИ ИДЕИ

Научете как можете да намалите  
въздействието върху околната среда  
от ежеднефните си дейности,  
независимо дали сте у дома,  
на работното си място или на път



ЛЕСОТЕХНИЧЕСКИ  
УНИВЕРСИТЕТ



СЛУЖБА ЗА СЪВЕТИ  
БИОРЕС

**Веселин Брезин   Петър Антов   Таня Панчева  
Антония Ковачева**

# **110 ЗЕЛЕНИ ИДЕИ**

**Научете как можете да намалите  
въздействието върху околната среда  
от ежедневните си дейности,  
независимо дали сте у дома,  
на работното си място или на път**

**София  
2012**

проф. д-р Веселин Брезин, гл. ас. Петър Антоф,  
ст. преп. Таня Панчева, ас. Антония Ковачева  
**110 ЗЕЛЕНИ ИДЕИ. Научете как можете да намалите  
въздействието върху околната среда от ежедневните  
си дейности, независимо дали сте у дома,  
на работното си място или на път**

Издателска къща при ЛТУ  
София  
2012



### **Движете се**

Оставете колата и ходете пеша, карайте колело, използвайте градския транспорт. Не само ще поддържате формата си, но и ще помогнете да се намалят задръстванията, замърсяването на въздуха, шума и произшествията. Запомнете: на всеки литър гориво, изразходено от двигателя на колата, в атмосферата се отделят повече от 2,5 килограма въглероден диоксид.



### **Трябва да стигнете бързо донякъде?**

Колите често замърсяват въздуха повече при кратки пътувания, когато двигателят е студен, затова по-добре отидете пеша или с колело.



### **Не пропускайте редовното техническо обслужване на вашия автомобил**

Проверявайте редовно вредните емисии, които изпуска автомобилът ви. Катализаторът се нуждае от редовна поддръжка.



### **Отивате на работа?**

Помислете дали не можете да пътувате в една кола заедно с повече хора или с градския транспорт, вместо да използвате собствения си автомобил. Ако все пак ще карате, разучете кои от колегите в офиса ви живеят близо до вас и им предложете да се редувате.



### **Помислете добре, преди да си купите кола**

Може да е по-ефикасно да използвате други форми на транспорт, отколкото да поддържате кола само за пътувания в събота и неделя.



### **Ще купувате нова кола?**

А защо не кола от ново поколение? Хибридният автомобил изразходва от 20 % до 30 % по-малко гориво и произвежда много по-малко въглероден диоксид от класическите коли. Защо тогава да не замърсявате по-малко и да спестите пари в същото време?



### **Използвайте куриери на колела**

Ако в работата ви се налага често да изпращате писма и колети в рамките на града, използвайте куриерски услуги на колела, ако има такива. Велосипедите преодоляват задръстванията, бързи са, а и така ще допринесете за подобряването на качеството на въздуха във вашия район.



### **Когато е много горещо, използвайте обществения транспорт вместо автомобила си**

Емисиите на отработени газове взаимодействат със слънчевата светлина и топлината и образуват замърсители на въздуха като тропосферния озон. Той е основната съставка на лошокачествения въздух и фотохимичния смог, който може да доведе до проблеми с дишането.



### **Давайте добър пример**

Ходете пеша или карайте колело до работата си, когато е възможно, и дайте добър пример на децата си. Насърчавайте ги да ходят пеша, да карат колело или да пътуват с автобуса до училище всеки ден! Това ще е добре и за здравето им, и за околната среда.



### **Поддържайте гумите добре напогани**

Така ще намалите износването и ще удължите живота им, което ще ви спести пари. Ще икономисате и ценни суровини: за направата на една нова гума отиват 27 литра суров петрол. Лошо напопаните гуми могат да увеличат консумацията на гориво с 10 %. Проверявайте гумите поне веднъж месечно. Ще ви отнеме само няколко минути.



### **Намалете скоростта**

Когато шофирате, карайте с постоянна скорост и предвиждайте какво предстои. Избягвайте в максимална степен рязкото увеличаване и намаляване на скоростта. Така ще намалите разхода на гориво на колата си.



### **Сменяйте маслото на колата си в автосервиз**

Закарайте колата си на автосервиз, за да ѝ сменят маслото. Там ще вземат старото масло за рециклиране.



### **Тече ли маслото на колата ви?**

Знаете ли, че по-голямата част от петролното замърсяване в океаните се дължи на човешка дейност на сушата, а не на изпускане на петрол от танкери? Ако забележите, че от колата ви тече масло, веднага отстранете повредата! Никога не изхвърляйте старото масло в уличната канализация.



### **Помислете, преди да си купите джип**

Освен че поддръжката им е много скъпа, джиповете имат висока консумация на гориво. Те отделят два пъти повече въглероден оксид, въглеродороди и азотен диоксид от обикновените коли. Тези химически вещества допринасят за замърсяването на въздуха, както и за глобалното затопляне!



### **Поредният полет в служебна командировка?**

Помислите дали вместо това не може да организирате телефонна или видео-конферендна връзка.



### **Заминавате за края на седмицата със семейството си?**

За да избегнете задръстванията и свързания с тях стрес, да не говорим за замърсяването, защо не помислите за друг начин на придвижване?



### **Затворете крана на чешмата**

Не хабете вода, докато си миете зъбите или се бръснете. Налейте си вода в чаша и затворете крана – така ще използвате само колкото ви е необходимо.



### **Жадни ли сте?**

Напълнете кана с вода и я дръжте в хладилника, вместо всеки път, когато ви се допие студена вода, да изчаквате водата да се източи.



### **Защо да прахосвате?**

Кипвайте само толкова вода, колкото ви е необходимо за чашата кафе или чай.



### **Вземете си душ вместо вана**

Душовете изразходват три пъти по-малко вода, ако траят не повече от пет минути.



### **Инвестирайте в „малоструен душ“ за икономия на водата**

Той разпръсква водата на фини капчици и засилва водната струя, използвайки по-малко вода.



### **Намалете употребата на вода в домакинството си**

Ако инсталирате аератори и ограничители на крановете, струята ще е по-силна, но ще се състои от по-малко вода и повече въздух. Крановете с аератори намаляват разхода на вода с 30 – 40 %.



### **Пускайте съдомиялната само когато е пълна изцяло**

По този начин ще използвате по-малко вода, отколкото ако миете чиниите на ръка.



### **Търсете еко-етикета**

Когато купувате нова перална машина, търсете енергоспестяващи модели, които използват най-малко количество вода. За повече информация посетете уебсайта на европейския еко-етикет, където ще намерите списък на енергоспестяващи уреди.



### **Не изхвърляйте отпадъци в тоалетната чиния**

Памучни тампони, клечки за уши и кърпички за почистване на грим. Изхвърляйте ги в кошчето за боклук, където им е мястото.





### **Градинският ви маркуч може да излее 18 литра вода в минута**

Вместо него използвайте обикновена градинска лейка и така сериозно ще намалите загубата на вода. Друг вариант е да прикачите пистолет за поливане на маркуча, за да контролирате водната струя.



### **Напоявайте обилно, вместо да пръскате**

Вместо да пръскате всеки ден растенията в градината, напоявайте ги обилно два пъти седмично. По този начин повече вода ще бъде поета от тях, вместо да се изпари.



### **Събирайте дъждовна вода**

за поливане на градината, вместо да използвате ценна питейна вода. Не забравяйте да проверявате прогнозата за времето, преди да полеете градината – може би скоро ще завали.



### **Мулчирайте растенията – и стайните, и градинските**

Мулчирането предпазва от плевели; защитава растенията като поддържа почвата прохладна; намалява изпаряването и стягането на почвата. Проявете творчество и използвайте камъчета, дървесни стърготини, дребен чакъл, кокосови черупки, декоративни шишарки, топчета, керамични парчета, трева или листа. Не мулчирайте прекалено близо до стъблата, за да не изгният растенията през зимата.



### **Изберете природосъобразни растения за домашната си градина**

Избягвайте да се ограничите с една зелена моравя, кол-

кото и привлекателна да Ви се струва идеята. Вместо това превърнете цялата или по-голямата част от земята около къщата си в градина или малка гора, като подбирате растения, които привличат птици и пеперуди. Изберете видове, характерни за региона и такива, които изискват по-малко вода, тор и поддръжка.



### **Използвайте колкото се може по-малко препарати против плевели и инсектициди**

Те могат да убият полезни животни и растения, които не сте имали намерение да унищожавате, особено ако достигат до езера и потоци. Има много други начини, които не вредят на дивата природа.



### **Пестицидите съдържат опасни и вредни отровни химикали, които застрашават човешкото здраве**

Остатъци от градинските пестициди и инсектициди може да останат в къщата ви. Свържете се с местните власти за информация къде е безопасно и редно да ги изхвърлите.



### **Използвайте природата, за да направите дома си по-удобен**

Засадете дървета и храсти, които да пазят сянка в летните месеци и да Ви защитят от студа и вятъра през зимата. Така и местните птици ще има къде да свият гнездата си. Консултирайте се с местния градински център за най-подходящите за Вашето местонахождение и нужди растителни видове.



### **Унищожавайте плевелите с вряла вода или просто ги изгаряйте**

Полетите с вряла вода плевели ще почернеят след няколко часа и ще загинат. Няма да има отровни остатъци и мястото ще е безопасно за игра на децата.



### **Градините могат да допринесат много за биологичното разнообразие на населените места**

Те осигуряват подслон и храна за множество насекоми, птици и животни. Ако имате градина, направете я по-ценна като посадите плодни дръвчета и цъфтящи растения. Калината, птичето грозде и глухарчето, например, служат за храна и убежище на много безгръбначни.



### **Дайте добър пример**

Насърчавайте хората в квартала ви да създават „горещи точки“ на биологичното разнообразие. Как? Съседните градини могат да се превърнат в био-коридор, свързващ дивите животни с местния парк или зелена площ.



### **Изхвърляйте, не изливайте**

Всичко, което изсипвате в канала, мивката или тоалетната, може накрая да се озове в реките или морето! Никога не изхвърляйте масла, смазочни материали или опасни течности като разреждители или неизползвана боя, като ги излеете в канала. Вместо това ги съберете в един кашон и ги изхвърлете с останалия боклук. Оставете ги в оригиналните им опаковки, за да избегнете химични реакции. Така по-лесно ще бъдат забелязани при събирането на боклука. Ако е възможно, занесете ги в местния център за събиране на отпадъци.



### **Не купувайте дървен материал от нелегални търговци**

Нелегалната търговия с дървесина спомага за унищожаването на горите. Следващия път, когато купувате дървесина или дървесни продукти, проверете имат ли необходимите документи.



### **Когато пътувате до екзотични места, избирайте внимателно сувенирите**

Търговията с предмети като дърворезби, червени корали или украшения с кожа или пера често е регулирана и се изискват разрешителни за износ. Проверете правилата, тъй като има строги закони за износа на диви растения и животни и рискувате сувенирите ви да бъдат конфискувани.



### **Подпомагайте националните паркове**

Посещавайте природните резервати и паркове, за да покажете подкрепата си за тяхното създаване, запазване и разширяване. Не забравяйте да оставите тези места във вида, в който сте ги намерили.



### **Съхранявайте водата като оставите моравата да порасне**

Оставете тревата да расте по-висока и ще подпомогнете растежа на корените ѝ. Така ще ѝ дадете възможност да се саморазсажда. Ако окосите пътека в средата на моравата ще стане ясно, че не сте я занемарили, а искате да изглежда така.



### **Гниещият пън сам по себе си е малък природен резерват**

Ако премахнете умрелите или умиращите дървета в го-

рата, част от естествения хранителен цикъл може да изчезне. Липсата на изсъхнали дървета намалява разнообразието на видовете с около 20 %. Не изхвърляйте сухите дървета от двора си, защото рискувате да унищожите хиляди видове безгръбначни и гъби.



### **Насадете растения с добавъчни корени, за да предотвратите ерозията на почвата**

Например лавандулата има дълбоки корени, които образуват гъста мрежа, укрепваща почвата.



### **От разстояние...**

Наслаждавайте се на дивата природа, но наблюдавайте животните от разстояние и не ги хранете. Запомнете, че миризмата, която остава след като докоснете гнездо или леговище, може да прогони родителите завинаги. Вместо да ги докосвате, постарайте се да научите повече за тях и за това как бихте могли да помогнете за опазването им.



### **Участвайте в следващото преброяване на птиците в страната**

Не само ще дадете своя ценен принос в преброяването на птиците, но и ще се научите да различавате отделните видове, а и ще прекарате един ден сред природата.



### **Когато сте на екскурзия, не оставяйте нищо след себе си, особено боклук**

Ако по пътя си видите нещо, което други са оставили след себе си, проявете чувство за отговорност и го вземете.



### **При възможност, избирайте произведена по биологичен начин риба като морски костур, сьомга и пъстърва**

Рибата, която не е биологично отгледана, приема големи количества химикали и антибиотици, които могат да се отразят на другите животни от хранителната верига. Струва си да научите и че за отглеждането на 3 кг питомна сьомга във водно стопанство са необходими 15 кг дива риба, които ѝ служат за храна и мазнина.



### **В чест на новороденото бебе в семейството ви посадете дърво**

Освен щастливия спомен, това дърво ще дава сянка, ще създаде малка екосистема и ще произвежда кислород.



### **Научете повече за специалните видове флора и фауна в мястото, където живеете**

Застрашени видове могат да се открият във всички екосистеми, малки и големи. Проучете кои видове са сред застрашените във вашия район и подпомагайте опазването на средата им.



### **Създайте малка екосистема**

в градината си или в парка, като натрупате пънове в някой отдалечен ъгъл. Купчина камъни пък ще прислони най-разнообразни насекоми и паяци.



### **Знаете ли, че?**

Някои хартиени продукти, които не могат да се рециклират, като кърпички, салфетки и картони за яйца, могат да се добавят към торището ви. Техните фибри ще вентилират компоста и ще помогнат на организмите, които допринасят за разлагането.



### **Изберете си домашен любимец внимателно и помислете добре, преди да купите екзотично животно**

Влечугите, птиците и рибите често са извадени от естествената им среда. Черният пазар за екзотични животни е унищожил цели видове и продължава да е най-бързо растящият сектор на пазара за домашни любимци.



### **Ако искате ваканцията ви да е необикновена, защо не помогнете за опазването на природата?**

Много туристически компании предлагат такива пътувания. Ще имате възможност да работите с всеотдайни хора и да дадете своя принос за опазването на околната среда.



### **Отгледайте си зеленчукова градина или просто няколко сандъчета на прозореца**

Ще имате вкусни и пресни зеленчуци без пестициди.



### **Помогнете за почистването на мястото, където живеете**

Присъединете се към кампаниите за почистване. Не само ще направите квартала си по-красив, но и ще научите повече за животните и растенията, които живеят наоколо.



### **Търсите нови растения за градината си?**

Внимавайте какво купувате за градината си. Хората са едни от основните виновници за разпространението на инвазивни видове, особено растителни. Повечето от тези

видове са разпространени с декоративна цел. Постарайте се да научите дали желаното от вас растение е присъщо за вашата околна среда.



### **Купувайте пресни плодове и зеленчуци местно производство**

или направо от производителя, или от местния селскостопански пазар. Скъсяването на разстоянието, от което пътува храната ви и липсата на пакетиране намаляват замърсяването и боклука.



### **При възможност преминете към биологични храни**

При производството на биологични храни не се използват изкуствени пестициди, отделят се по-малко газове, предизвикващи парников ефект, и има повече възможности за биологично разнообразие в селскостопанските райони.



### **Яжте месо умерено**

Ако ядете месо, опитайте се да намалите количеството и наблегнете на качеството. При производството на месо се консумират огромни количества енергия не само за отглеждането и транспортирането на храната за животните, но и за отопление, климатизация и осветление на обширните животински ферми. Преминаването към диета с по-малко месо помага на околната среда, а и е полезно за здравето ви. По-добре е да купувате месо от местни производители, за предпочитане биологично.



### **Салфетките за еднократна употреба често са безплатни, но това не е причина да ги хабим**

Няма нужда да вземате цяла шепа, една или две ще са ви



повече от достатъчни. Въздържайте се и дърветата ще са ви благодарни!



### **Кажете „НЕ” на найлоновите торбички**

Опасността за планетата започва още от тяхното производство, тъй като те се произвеждат от петролни продукти, а освен това и някои мастила, които се използват за оцветяването им в различни гами, съдържат олово и други токсични оцветители. Само около 1 % от найлоновите торбички в световен мащаб се рециклират. Почти всички полиетиленови пликчета се изхвърлят и никога не изгниват.

Използвайте торбички за многократна употреба, които можете да сгънете и да носите в чантата или в колата си, вместо всеки път да купувате нови найлонови торбички.



### **Яжте сезонни плодове и зеленчуци**

Те са по-вкусни, по-полезни и отглеждането им въздейства по-малко на околната среда.



### **Преценете консумацията си на млечни продукти**

Производството на масло, сирене и други млечни продукти с високо съдържание на мазнини спомага за отделянето на повече газове, предизвикващи парников ефект, както и за еутрофикацията на подпочвените води, реките и моретата. Запомнете, че около 70 % от всички селскостопански земи се използват за отглеждане на добитък.



### **Купете си кутия за обяд**

Вместо алуминиево фолио, ако е нужно, използвайте прозрачно фолио и хартия, за да опаковате обяда си. Ка-

то намалите опаковките, ще намалите и боклука, който изхвърляте, а това е добра новина за околната среда!



### **Не пускайте пералнята или съдомиялната, ако не са пълни догоре с пране или съдове**

Те използват еднакво количество електричество и вода, независимо дали са пълни или празни, така че е по-добре да ги използвате по най-оптималния начин.



### **Оставяйте горещата храна да изстине, преди да я приберете в хладилника,**

и размразявайте храната от фризера в хладилника. И едното, и другото ще ви спестят пари от сметката за електричество. Не дръжте вратата на хладилника отворена по-дълго, отколкото ви е необходимо.



### **Вземете си душ вместо вана**

Така ще ограничите разхода на вода с една трета! Спирайте водата, докато се сапунивате, и избягвайте дългите душеве. При вземането на душ се изразходват от 30 до 80 литра, а на вана – от 150 до 200 литра скъпоценна вода. Инсталирайте си „малоструен душ“ и добре си помислете, преди да купите турбо душ.



### **Поправете течащата тръба или кран**

Един средностатистически теч изразходва 30 капки вода в минута или около 114 литра на ден, което е еквивалентно на 27 бани годишно. Поправете всички течащи кранчета и тръби и ще се изумите колко много вода можете да спестите.



### **Рециклирайте водата**

Обмислете вариант у дома, при който да преустроите канализационните тръби така, че дъждовната вода или отпадната вода от душа да бъдат използвани за почистване на тоалетната. Ако имате градина, поливайте я с остатъчна вода от банята или вода от миялната машина (стига да използвате биоразграждащ се сапун, разбира се). Сапунената вода може също така да способства отстраняването на нежелани вредители от Вашата градина без пестициди.



### **Перете дрехите си с хладка или студена вода**

90 % от енергията, използвана от пералните машини, се изразходва за затопляне на водата, като по-голямата част от влиянието на дрехите върху околната среда е периодът на използване и пране, а не самият процес на производство. Повечето дрехи не се нуждаят от гореща вода, за да бъдат добре почистени, а повечето перилни препарати в днешно време работят добре и със студена вода. Колкото по-висока е температурата на водата, толкова повече електричество използвате, което означава по-голям разход както за употреба на енергия, така и по отношение на въздействието върху околната среда.



### **Мийте и използвайте съдове за многократна употреба**

На работа, вкъщи и при практикуване на хобитата си използвайте чаши и купи за многократна употреба, вместо хартиените и пластмасови чашки, в които се сервират напитки почти навсякъде. Окуражавайте своето семейство, колеги и приятели да сторят същото. Това ще намали количеството твърди отпадъци и ще увеличи ресурсите, дори и като вземем под внимание разхода на вода и сапун за измиване на чашата за многократна употреба.



### **Искате да премахнете котления камък?**

Вместо с химически препарати, опитайте да премахнете котления камък от плочките, крановете, чайниците и ютиите с оцет.



### **Купувайте екологично чисти препарати за съдомиялни**

Те се разграждат биологично, по-слабо замърсяват водните басейни и чистят толкова ефективно, колкото и препаратите, които не са екологични. Потърсете екологично чисти препарати за съдомиялни с логото на цвете на европейския еко-етикет (проверете на [www.eco-label.com](http://www.eco-label.com) какво се предлага във вашата страна).



### **Планирате да ремонтирате къщата или апартаментата си?**

Потърсете начини да намалите разхода на енергия за отопление и климатизация, например като уплътните прозорците и вратите, или като изолирате или смените прозорците. Днес вече могат да се строят и „въглеродно неутрални“ къщи.



### **Използвайте енергоспестяващи крушки**

Енергоспестяващите крушки издържат 12 пъти повече от традиционните крушки, а изразходват само 20 % от електроенергията. Тези крушки имат основна функция създаването на светлина, не на топлина: 90 % от електроенергията, използвана от традиционните крушки, се похабява в производство на топлина.



### **Ще си купувате ново печатащо устройство?**

Изберете принтер с масилени касети, предназначени за допълване с мастило, който е едновременно икономичен

и екологичен. Ако принтерът ви не е такъв, не пропускайте да рециклирате използваните касети, като ги връщате в магазина, откъдето си купувате нови.



### **Не изхвърляйте касетите на принтера си**

Рециклирайте ги! Повечето магазини за канцеларска техника и стоки приемат старите ви използвани касети, когато си купувате нови.



### **Помислете преди да отпечатате**

За да спестите хартия и мастило, преглеждайте документите преди да ги разпечатате. Спестете хартия, като нагласите принтера на автоматично двустранно отпечатване. Можете и да отпечатвате две страници на един лист, ако са четливи.



### **Инвестирайте в зареждащи се батерии, вместо да купувате еднократни**

Така ще спестите пари в дългосрочен план. Ако искате още повече да опазите околната среда, купете си зареждащо устройство със слънчево захранване.



### **Откажете се от продуктите за еднократна употреба**

Днес използваме все повече еднократни продукти като пластмасови самобръсначки, чаши, хартиени кърпи, мокри кърпички, пелени, найлонови торбички, салфетки и дори фотоапарати за еднократна употреба. Те не само обикновено излизат по-скъпо в дългосрочен план, но и производството им изразходва повече ресурси и енергия, отколкото направата на същите продукти за многократна употреба.



### **Когато пазарувате електроника, предпочитайте енергоспестяващи продукти**

Ориентирайте се по енергийните етикети (A++, A+, A, B), а за офис оборудването – по етикета „Енергийна звезда“. В дългосрочен план те ще ви спестят пари от сметката за електроенергия. Посетете уебсайта на ЕС [www.eu-energystar.org](http://www.eu-energystar.org), за да видите кои продукти имат този етикет.



### **Изхвърлете стария си мобилен телефон правилно**

Отнесете го в оторизиран център за рециклиране. Мобилен телефон съдържа достатъчно олово, за да бъдат причислени към групата на опасните отпадъци, а тези, които не съдържат олово, изобилстват от мед, никел, антимон и цинк, които попадат на сметищата. В много държави съществуват програми, които предоставят телефони втора употреба на хора в неравностойно положение, сред които и жертви на домашно насилие, затова проучете възможността да помогнете на някой друг с Вашия вече непотребен мобилен телефон.



### **Използвайте жични телефони**

Безжичните са удобни, но непрекъснато черпят електричество, независимо дали се използват или са в stand-by режим. Върнете се към старомодните жични телефони, които използват само частица от енергията, която получават по телефонната линия. Ако имате повече от един телефонен апарат у дома, и Ви е необходимо удобството на безжичния, изберете поне единият да бъде класически жичен модел.



### **Затворете кръга**

Пазарувайте продукти, изработени от рециклирани материали. Кой друг трябва да купува продуктите, направени от материали, които вие изхвърляте за рециклиране?



### **Откажете се от хартиени фактури**

Разплащайте се онлайн на мобилни оператори, банки, компаниите за кредитни карти, комунални услуги и други доставчици, с които редовно се разплащате. Ще спестите пари за пощенски разходи, а и ще спасите дървета и природни ресурси.



### **Не изоставяйте кварталните си магазинчета**

Новите супермаркети намаляват клиентелата на малките магазинчета. Замърсяването и задръстванията значително ще намалееят, ако потребителите пазаруват от кварталните си магазини, вместо да пътуват дълги разстояния до извънградските търговски центрове.



### **Купувайте дълготрайни цветя в саксии**

Когато искате да подарите цветя, изберете растение в саксия от местен доставчик. Много от екзотичните цветя се отглеждат в парници на далечно разстояние от вас. Освен разходите за транспорт, понякога цената за обществото и околната среда също е висока. Например в Колумбия производителите на цветя употребяват огромни количества вредни пестициди, а в Кения за градинарство се използва много вода, което намалява местните водни ресурси. Друга възможност е да поискате в цветарския магазин биологично произведени цветя.



### **Използвайте многократно коледното си дърво**

Ако празнувате Коледа, изберете живо дръвче с незасегнати корени. Помолете местния градински център за съвети по засаждането след края на празниците.



### **Купувайте електронни музикални файлове от интернет и замърсявайте по-малко**

Ще си спестите ходенето до музикалния магазин, а и ще допринесете за намаляването на компактдискете, пластмасовите кутийки, опаковките и транспортирането, а и ще спестите малко пари, разбира се.



### **Вземайте назаем материали от свои приятели или от библиотеката**

Разменяйте и споделяйте книги, дискове и видео материали, вместо да купувате нови. Ще допринесете за спестяването на материали, сред които дървесина и енергия, необходими за производството на книги, както и невъзобновяемия нефт, необходим за производството на дискове и други медийни продукти.



### **Купувайте каквото ви е необходимо, а не каквото желаете**

Ако всички на земята живееха като европейците, щяха да са ни необходими ресурсите на три планети. Не попадайте в капана на консуматорството. Направете си списък за пазаруване с нещата, които наистина са ви необходими, вместо да вземате ненужни стоки, които само си мислите, че ви трябват. Така ще спестите и пари.





### **Рециклирайте старите си вещи**

Дарете дрехите, които вече не носите, на благотворителна организация или намерете онлайн ресурс, подобен на Freecycle.org, който ще Ви помогне да се отървете от вещи, които друг би могъл да използва. Също така можете да си размените дрехи и домакински пособия с членове от семейството или приятели. Създайте правило у дома да не се изхвърля нищо, което би могло да бъде използвано, преди да се опитате да го дадете или продадете на някой друг.



### **Увеличете възможностите на компютъра си**

Инсталирайте допълнителна памет на компютъра си. По този начин животът му може да бъде удължен и да бъде предотвратено изхвърлянето на много електронни отпадъци.



### **Редуцирайте използваната енергия**

Използвайте лаптоп, който хаби само 15 до 25 вата при обичаен режим на ползване, в сравнение с 150-те вата, които харчат обикновеният настолен компютър и монитор. Включете адаптора на Вашия лаптоп в електрозахранващ механизъм, който може да бъде изключен, когато не се извършва презареждане, и използвайте „sleep mode” – лаптопите изразходват много по-малко от ват енергия, когато са в sleep mode.



### **Изхвърляйте лекарствата на правилните места**

Сметищата и канализацията не са място за лекарствата с изтекъл срок на годност. Занесете ги в определените пунктове за разделно събиране на отпадъците или ги върнете в аптеката.



### **Имате обемисти отпадъци за изхвърляне?**

Когато искате да се отървете от обемисти отпадъци, занесете ги в център за разделно събиране на обемисти отпадъци или извикайте специална фирма да ги прибере.

Професионалистите ще сортират отпадъците и ще изпратят за рециклиране каквото е възможно. Някои вещи като хладилници и други електроуреди трябва да се рециклират правилно, за да не замърсят околната среда. Можете да пуснете обяви по интернет и във вестниците, за да продадете тези неща, които все още могат да се употребяват.



### **Когато дойде време да сменяте акумулатора на колата си, рециклирайте стария акумулатор**

Свържете се с местните власти, за да ви препоръчат специално място за изхвърляне на акумулатори или автосервиз, който ги събира за рециклиране и правилно изхвърляне.



### **Изхвърляйте отровните отпадъци на правилните места**

Най-добрият начин да изхвърлите боя е да я занесете в местния специализиран център за събиране и третиране на отпадъци. Не я изсипвайте в канализацията, защото е отровна и може да попречи на процесите в пречиствателните станции за отпадъчни води.



### **Помислете си добре, преди да купите още играчки на децата си**

Много от тях се използват съвсем за кратко и после се изхвърлят. Избирайте висококачествени и дълготрайни играчки, с които могат да си играят няколко поколения деца. Ще дадете втори

живот на старите играчки, ако ги продадете на пазар за повторна употреба, а и децата ви и вие самите ще се позабавлявате добре.



### **Намалете отоплението**

Уютната стайна температура е 19° C, но 15° C е идеална за спалнята, тъй като ще ви помогне да спите по-добре. Не забравяйте да изключите отоплението, когато заминавате на почивка!



### **За да пестите от електроенергията у дома**

Увеличете ефективността на радиаторите, като поставите рефлекторни панели или листове алуминиево фолио зад тях. Така отразената топлина ще се върне обратно в стаята.



### **Не поставяйте хладилника или фризера близо до топлинен източник**

като печка или радиатор, или дори до южен прозорец, тъй като това ще увеличи консумацията на електроенергия.



### **Ако имате стар хладилник или фризер,**

размразявайте ги поне веднъж на всеки шест месеца. Още по-добре е да ги замените с нови модели с автоматично размразяване, които обикновено са два пъти по-енергоспестяващи.



### **Намалете термостата на топлата вода**

– не е нужно да е нагласен на повече от 60° C. Това важи и за котлето за парното отопление. Не забравяйте, че 70 % от електроенергията, използвана от домакинствата

в ЕС, се изразходва за отопление на домовете, а други 14 % – за загряване на вода.



### **Не забравяйте да загасите лампите**

Загасването на пет лампи в коридорите и стаите на къщата, когато не ви трябва, може да ви спести около 120 лева на година! Това ще предотврати отделянето на около 400 кг въглероден диоксид годишно.



### **Изключвайте зареждащото устройство**

след като заредите мобилния си телефон или лаптоп. Ако го оставите включено, то продължава да консумира енергия.



### **Опитайте се да се охладите без помощта на климатик**

Употребата на климатик може да увеличи сметката ви за електричество с 33 %. Вентилаторите изразходват около една десета от енергията, необходима на климатика. Сенниците, щорите, жалюзите и хладината на нощта нямат нужда от електрическа енергия.



### **Ако е възможно, сменете доставчика си на електроенергия**

Изберете такъв доставчик, който предлага енергията, част от която е произведена от възобновяеми източници. Така ще изпратите и вярното послание на електроенергийните компании.



### **Слагайте капак на тенджерите, когато готвите**

Можете да спестите една четвърт от електроенергията,

необходима за приготвянето на ястието. Тенджерите под налягане и съдовете за готвене на пара са още по-добри – те могат да спестят около 70 %!



### **Рециклирайте отпадъците си**

Ако рециклирате стъкло, хартия, батерии, моторно масло и алуминиеви консервни кутии, тези материали ще могат да се употребят повторно и така ще намалите обема на отпадъците с до 70 %.



**AMERICA FOR BULGARIA  
FOUNDATION**

**Фондация Америка за България**

Публикуването на тази брошура е финансирано  
от Фондация „Америка за България“.