

ВІДХОДИ  
ТА ЕКОЛОГІЧНИЙ СЛІД  
ПОСІБНИК ПО ЗМЕНШЕННЮ

2021.

АСОЦІАЦІЯ ПОСТАЧАЛЬНИКІВ І ВИРОБНИКІВ ЕКОЛОГІЧНИХ ПОСЛУГ

«Метою нашого видання є допомогти країнам басейну річки Дунай досягти чистого довкілля та чистіших річок. Негативні наслідки нашої людської діяльності та споживчих звичок стають все більш вражаючими, сьогодні вже неможливо вийти на прогулянку, не побачивши викинутого сміття, а автодороги скрізь «вимощені» купами відходів. Потрібно приділяти ще більше уваги берегам наших річок, оскільки відходи, що потрапили в заплаву, переносяться річкою і подрібнюються швидше, ніж їх аналоги на суші. Тому важливою метою є тримати відходи подалі від наших живих вод, запобігати утворенню самих відходів, а якщо цього не уникнути, доставити їх у потрібне місце або у пункт збору. У нашій публікації ви знайдете багато порад, що можна зробити самому.

Нехай перед вами майоріє ціль, щоб наші діти мали можливість купатися в чистому озері, пливти повз чистих, без сміття берегів річок та пити чисту воду з-під крана.

Користуйтеся нашим досвідом і поділіся хорошою практикою. Хто ще може змінити ситуацію? Діти, батьки, працівники, муніципалітети, школи, волонтери і практично всі.

Залучай якомога більше людей!

Гергель Ганко, директор-розпорядник

Асоціація постачальників і виробників екологічних послуг

Видає: Асоціація постачальників і виробників екологічних послуг

Текст: Зіта Селеші-Шебештьєн і Гергель Ганко

Графіка: Зіта Кішмарті-Лехнер і Соня Кіш

## ЗМІСТ

НАДМІРНЕ СПОЖИВАННЯ

КОЛООБІГ

НАШІ ЖИВОТВОРНІ ВОДИ

РЕСТОРАН РЯТІВНИК РІЧКИ

ЗВИЧАЙНО - Є АЛЬТЕРНАТИВА

КУПУЙ СВІДОМО!

ПОКАЖИ СВОЄ СМІТТЯ, І Я СКАЖУ ХТО ТИ!

ЗМЕНШЕННЯ ВІДХОДІВ: 9R

ЯК КОРИСТУВАТИСЯ ЕНЕРГІЄЮ?

ПЕРЕСУВАЙСЯ РОЗУМНО

В ЗЕЛЕНОМУ ЩЕ ЗЕЛЕНІШЕ

ЧОГО ДОСЯГ, ЩО МОЖУ ЗРОБИТИ?

ЗЕЛЕНИЙ КАЛЕНДАР

ВЖЕ ДІЮТЬ

ПРИСТУПИМО З ПОЧАТКУ!

## НАДМІРНЕ СПОЖИВАННЯ

Міжнародна організація під назвою Global Footprint Network (GFN) розраховує

День перельоту – порівнюючи біоємність Землі на даний рік з екологічним слідом людства, таким чином визначаючи коли, в який день ми вичерпаємо наявні ресурси за цей рік.

День надмірного споживання припав на 29 липня 2019 року та 22 серпня 2020 року в результаті скорочення використання навколишнього середовища і внаслідок епідемії COVID-19. Таким чином, коронавірус означав зменшення напруження та споживання на Землі більше ніж на 3 тижні.

У 2021 році, на жаль, ми зазнали невдачі, знову 29 липня ми досягли Дня надмірного споживання. Якщо ми відмовимося від енергетичної економіки на основі вугілля, то зможемо затриматися на 93 дні і зменшити кількість харчових відходів ще на 13 днів. Якби ми щороку покращували результати на 5 днів, то до 2050 року людство вийшло б з дефіциту.

Але навіщо нам потрібна пандемія для зменшення?

Ми могли б це зробити самі. Виходячи з цього, перезапуск економічних систем тепер дає унікальну можливість для країн, міст і компаній переосмислити своє повсякденне життя, щоб створити більш придатне для життя майбутнє, тобто споживати щороку лише стільки, скільки можемо собі дозволити.



[www.footprintcalculator.org](http://www.footprintcalculator.org)



АЛЕ ЩО ТАКЕ ЕКОЛОГІЧНИЙ СЛІД?

Цей фактор дуже показовий, варто з ним ознайомитися ближче!

Концепція екологічного сліду виражає, скільки землі, повітря та води потрібно людському суспільству, країні чи окремій людині, щоб підтримувати себе та поглинати відходи, що утворюються.

Це значення також можна розрахувати для кожної окремої особи, групи, регіону, країни чи підприємства.

## ЯК ТИ ВПЛИВАЄШ НА ЗЕМЛЮ?

Країни з різним рівнем розвитку також дають різний слід. Загалом, більш розвинені країни мають більший слід, ніж країни, що розвиваються.

Варто розглянути приклад. Слід Сполучених Штатів 8 га/особа, Ефіопія – 0,67 га/особа. Мета – в кожній країні досягти приблизно значення 1,5 га на особу, щоб уникнути надмірного споживання та виснаження Землі.

Якби всі на Землі жили як пересічні громадяни Угорщини, нам потрібно б мати 2,2 Землі...

Розрахуй свій власний слід!



<https://www.footprintcalculator.org/> 

Щоб допомогти відстежити свої сліди, ось кілька корисних порад щодо економії та стійкості, щоб побачити, як можна управляти енергією, водою, матеріалами (ресурсами) і ще більше зменшувати їх завдяки більш свідомому та відповідальному існуванню.

**РИБАЛКА:** Їжа з морів і річок

**ПАСОВИСЬКО:** М'ясо, молоко, шкіра, вовна

**ГОРЮЧІ КОРИСНІ КОПАЛИНИ:** Виробництво, транспортування, опалення, охолодження тощо

**ЛІСОКОРИСТУВАННЯ:** Лісозаготівля, будівництво, меблі, папір, дрова

**ПРОДУКТИВНА ЗОНА:** Продукти харчування, корми, біопаливо, текстиль

**ЗАБУДОВАНА ТЕРИТОРІЯ:** Будинки, дороги, інфраструктура, електростанції

Зменшення екологічного сліду, окрім більш екологічно чистого, стійкого життя, також означає значну економію, тож у тебе буде більше можливостей для більш щасливого та радісного життя...

### ПОРАДА

Варто також запитати наших дідусів і бабусь, як вони жили, як економили, як виробляли менше сміття. У цьому відношенні багато що працювало краще, люди жили більш стабільно, ще не було так багато марнотратства, насправді, в багатьох домівках не було взагалі смітників!

«Будь сам тими змінами, які хочеш бачити у світі».

Махатма Ганді

Тобто завжди дивися спочатку на себе, перш ніж звинувачувати в чомусь інших. Якщо

хочеш змінитися, почни із себе – подивися навколо і дій! Хтось завжди має бути першим, і повірте, все більше і більше людей підуть ради добрих справ громади! Ми тематизували можливі варіанти , щоб для актуальної теми можна було б звернутися до цього посібника, якщо потрібно!

#### КРАПЛЯ В МОРІ?

Ми схильні думати, що коли перекрити воду під час чищення зубів, то цим ще не зможемо врятувати світ. Але таки зможемо! Кожен крок має значення і подумайте, що станеться, якщо 7 мільярдів людей вимкнуть воду? Ми можемо відчувати себе маленькими, але повірте, кожна крапля має значення.

## КОЛООБІГ

КОЛООБІГ, що існує в природі, не виробляє непотрібних речовин або побічних продуктів. Речовина, що виділяється як побічний продукт одного живого організму, є джерелом їжі та енергії для іншого живого організму. Ця система розвивалася протягом мільйонів років й ідеально працює донині.

Цей КОЛООБІГ є ідеально замкнутою круговою системою метаболізму, яку ми давно хотіли відтворити та втілити в економічні процеси нашого світу. Основними дійовими особами в системі є виробники, споживачі та розкладальники, відомі з харчових мереж. Вони забезпечують КОЛООБІГ матеріалів. Однак людська цивілізація породжує та керує процесами, результатом яких є побічний продукт і який є невідомим у природі поняттям: відходи та сміття у звичайному розумінні.

### РОЗГЛЯНЕМО НА ПРИКЛАДІ, ЯК ПРАЦЮЄ ЦЕЙ ІДЕАЛЬНИЙ КОЛООБІГ

КОЛООБІГ води: сонячні промені нагрівають воду, змушуючи деякі краплі води нагріватися до пари, це називається випаровуванням. Повітря, насичене паром, охолоджується і знову перетворюється на крапельки води, їх назвемо хмарами. Вітер відганяє ці хмари, вони скупчуються, потім «вибухають» і потрапляють на сушу у вигляді дощу. Частина опадів рухається над поверхнею, а інша частина просочується в ґрунт, живлячи таким чином рослини. Вода на поверхні збирається в купу, а потім рано чи пізно потрапляє у моря.

Подумайте, що станеться, якщо вода, яка випаровується, буде забруднена не твердими речовинами, що розкладаються, а м'якими засобами? Яку шкоду це може завдати в КОЛООБІГу? Скільки людей може постраждати від цього забруднення?

### ПРИРОДНИЙ КОЛООБІГ

В природі немає відходів, все в КОЛООБІГу є корисним.

### КОЛООБІГ В ЕКОНОМІЦІ

Ми наслідуємо природу, утилізуємо якомога швидше!

### КОЛООБІГ В ЕКОНОМІЦІ

Суть полягає в тому, щоб зробити життєвий цикл продуктів циркулярним (подібним до теорії «Від колиски до колиски»).

Вже при проектуванні та виробництві продукції необхідно надати пріоритет аспектам ремонтпридатності, довговічності, зручності використання, забезпечуючи цим те, щоб продукти стали відходами чим пізніше, а потім як відходи - стали сировиною.



Наприклад, стандартизація пакувальних матеріалів та забезпечення їх повернення має бути одним із найефективніших кроків у найближчому майбутньому!

Ми також можемо допомогти колообігу творчими ідеями. Ми можемо виготовляти сумки та сумочки для себе та для своїх друзів із обрізаного матеріалу в компанії по виготовленню штор. Залишки деревообробної промисловості можуть стати чудовими будівельними блоками для дітей. Капсула з кавою може стати гарною прикрасою з невеликими змінами.

Варто навіть подумати про бізнес, адже якщо «відходи» інших компаній є нашою сировиною, ми можемо отримати свою сировину за набагато вигіднішою ціною.

## НАШІ ЖИВОТВОРНІ ВОДИ

Вода – це не просто джерело життя, а природний ресурс, до якого нам потрібно ставитися ще більш бережливо й розумно.

Нехай вас не обманює інколи сильний дощ, повінь, яка зараз є частиною зміни клімату. Справжня причина занепокоєння – це стан та майбутній об'єм наших природних вод: тому ми повинні дбати про них, уважно обмірковуючи, що ми виливаємо в каналізацію і як можна зберегти цей ресурс – і вдома, і на роботі.

Ти знав? Людина змиває в туалеті в середньому 40 літрів питної води на добу. А про інше (миття посуду, прибирання, купання) ми навіть не говоримо. Цю кількість води можна зменшити, використовуючи предмет, що витісняє воду (пляшка), поміщений в бачок унітазу, або вже є туалети, де ця функція вже вбудована, або є такі, в яких використовують воду для миття рук при змитті унітазу.

РОЗЧИННИК МАСЛА - АБО «ФАТБЕРГ» ... Злив - не смітник, не всепоглинаюча диво-конструкція! Забороняється викидати в каналізацію інші речовини (наприклад, вологі серветки, ганчірки, залишки їжі), крім використаних за призначенням!

FATBERG ... Навіть біологічно розкладні серветки можуть легко спричинити засмічення, оскільки стічні води досягають очисної споруди в середньому за 6 годин, тоді як серветки зазвичай розкладаються через рік або два. Подбайте про справність каналізації.

### Що можеш зробити сам?

- Чи знаєш, що в Греції навіть заборонено змивати туалетний папір?
- Не проливай воду без потреби, закривай кран під час чищення зубів!
- Збери залишки сірої води та використай її знову (змивання унітазу, прибирання)!
- Приймай душ замість ванни!
- Вмикай посудомийну машину лише тоді, коли вона заповнена та вкрай необхідна – це економить електроенергію та воду!
- Не змивай відходи селективного збору чистою водою, а прополощи їх в ємності з водою для миття!
- Заміни бачок унітазу на водозберігаючий!
- Збирай дощову воду! Доглядай за квітами цією водою.
- Поливай помірно! Ґрунтовий покрив напр. з мульчею захищає рослини від висихання, тому вирощувати рослини набагато ефективніше з меншою кількістю води.
- Пий воду з-під крана, для газованої води, содової використовуй флягу. Вода в пляшках та безалкогольні напої обтяжують навколишнє середовище.

## СЛІД НА ВОДІ

Часто ми не замислюємося над тим, що використання води також пов'язане з нашим харчуванням, тобто є продукти, що вимагають багато води, і є менш вибагливі до води. Якщо їжа / сировина надходить з далекої країни, де також можливі посухи, ми можемо бути впевнені, що у приготуванні/вирощуванні її було використано багато води, поки не опинилася на нашому столі. Деякі вражаючі дані:

У випадку з чіпсами можна простежити, що картоплю поливаємо, транспортуємо, обробляємо, пакуємо і пересилаємо, нарешті забираємо її з магазину додому і з'їдаємо.

ВИКОРИСТАННЯ ВОДИ ДЛЯ РІЗНИХ ВИДІВ ПРОДУКТІВ:

1 кг яловичини	15000 l
1 чашка кави	140 l
1 буханець хліба	900 l
півкілограма сиру	1600 l
100 г шоколадних цукерок	1700 l
1 яйце	135 l
1 кг курячого м'яса	4300 l
1 помідор	13 l

## ЩО МОЖЕШ ЗРОБИТИ САМ?

### ЯК ЗМЕНШИТИ ТВІЙ ВОДНИЙ СЛІД, ПОВ'ЯЗАНИЙ З ЇЖЕЮ?

- Вибирай місцеві інгредієнти – на кожен пройдений кілометр потрібно біля 2 літрів води, що впливає зі споживання палива.
- Вживай більше овочів замість м'яса – овочі потребують набагато менше води, ніж м'ясо (вода для вирощування кормів для тварин, вода у тваринництві, вода для переробки, пакування, транспортування).
- Шукай рослини, які потребують менше води – наприклад, у випадку з рослинним молоком вівсянка може бути кращим вибором, ніж мигдаль, оскільки останній є дуже водоемною рослиною.
- Виготовляй сам насі – у випадку чіпсів, якщо самі приготуємо, потрібно набагато менше води, менше транспортування, не потрібно пакувати. Було б навіть краще приготувати його з власної картоплі.
- Вирощуй власні овочі та поливай крапельницею.

## РЕСТОРАН РЯТІВНИК РІЧКИ

### РЕСТОРАНИ «ДРУГ РІЧКИ» ТА «РЯТІВНИК РІЧКИ»

Для захисту наших вод ми повинні забезпечити, щоб усі види діяльності поблизу води мали найменший негативний вплив на навколишнє середовище. Біля води ми є гостями, тому хочемо запропонувати таку концепцію для ресторанів біля води, за якою їх діяльність буде оцінюватися як друг річки або навіть рятівник річки.

Концепція полягає не тільки в захисті навколишнього середовища, а й у пізнанні наших вод і збереженні нашого здоров'я. Є чотири рівні рейтингу залежно від прихильності ресторану до навколишнього середовища.

Для класифікації ресторанів ми сформулювали систему критеріїв на основі трьох принципів, за якими оцінюється діяльність ресторану з точки зору річки та формулює рекомендації щодо поводження з відходами, використання води та прийняття прибережної частини ресторану.

Перший принцип

#### НЕ ЗАБРУДНЮЙ РІЧКУ!

Для того, щоб зменшити кількість відходів у наших річках, варто максимально зменшити відходи підприємств громадського харчування, уникати одноразові, неякісні засоби та пакувальні матеріали. Якщо утворюється такий тип відходів, переконайся, що він утилізований у відповідний контейнер або накопичувач. Завдання ресторану також інформувати про це своїх відвідувачів. При використанні миючих засобів також необхідно враховувати чистоту нашої води, у ресторанах можна використовувати лише м'які миючі засоби.

>> Відповідність мінімальним, обов'язковим критеріям свідчить про кваліфікацію «Друг річки\*», а якщо дотримані додаткові критерії, це місце заслуговує на оцінку «Друг річки\*\*»!

Другий принцип

#### ОЧИСТИ РІЧКУ!

Пляжна зона, що належить ресторану, буде закріплена за власником ресторану та буде утримуватися в чистоті.

До цього він також залучає гостей, яких забезпечує мішками та рукавичками, а зібране сміття вивозить професійно, навіть селективно. Річку потрібно не тільки очищати, але й вивчити, необхідно привернути увагу до цікавинок річок, таким чином привернути увагу відвідувачів до важливості їх охорони.

Третій принцип

#### ДОПОМОЖИ ЖИВІЙ ПРИРОДІ!

Ми є гостями на берегах наших річок і водоймів, тому, окрім нашої присутності, важливо також зберегти та допомогти місцевій дикій природі. Власник ресторану піклується про посадку місцевих дерев і квітів, які також забезпечують середовище проживання та їжу для комах та інших тварин. Через зростаючі посухи він також забезпечує безперервне зрошення, для чого збирає дощову воду. Щоб зменшити кількість відходів свого ресторану, він компостує органічні відходи і таким чином живить ґрунт.

Якщо ресторан вже активно працює на річку за двома іншими принципами, він отримує кваліфікацію «Рятівник річки» \*\*\*,

а якщо і кухня вже екологічно чиста та відповідає критеріям відповідального ресторану «Ресторан відповідальний гастрогерой», то ресторан отримує кваліфікацію «Рятівник річки»\*\*\*\*!

Ресторан, який відповідає вищезазначеним вимогам, отримає кваліфікацію і супровідну плакетку з річкового пластику та коряг, а його профіль з'явиться на карті Чистої Тиси та в додатку Gastrohero App.

Крім того, в обмін на запроваджені заходи ресторан отримує рекламну акцію, як-от статті про ресторани на поверхнях PET Cup і в блозі Gastrohero, а також заплановані спільні кампанії, прес-релізи, рекомендації місць проведення заходів та можливі знижки.

Гості залишатимуть ресторан з набагато більшим задоволенням і комплексними враженнями, вони можуть робити добро, розважаючись, хоча б тим, що вибирають так позначені ресторани.

Цим багато робимо для захисту навколишнього середовища, і навіть сам гість може оцінити місце, і якщо вважає, що воно не відповідає критеріям для порятунку річки, може повідомити про це за допомогою QR-коду, розміщеного на місці.

Для розвитку ресторанів Друзів річки і Рятівників річки існує ПЕТ Кубок, а партнери також надають допомогу у розвитку ресторанів як матеріалами зі знаннями, так і спеціальними інструментами – наприклад, за допомогою маркетингових інструментів – таким чином допомагаючи підтримувати наші річки в чистоті щоб вони такими і залишилися.

Чи бажаєш відвідати такий ресторан?

Або хочеш використати його позначення в якості ресторатора?

Незабаром дізнаєшся про деталі програми на PET Cup онлайн поверхні! [www.petkup.hu](http://www.petkup.hu)

## ЗВИЧАЙНО - Є АЛЬТЕРНАТИВА

Те, що ніхто не любить, але мусить робити - це прибирання. Звісно, його не уникнути, але трохи уваги і квартира або офіс можуть скромно сяяти і блищати. З чого починати? Вже під час покупки варто звернути увагу на те, що і чим хочемо підтримувати в чистоті. На щастя, крім старих, перевірених засобів для чищення (оцет, питна сода, тринатрій, лимонна кислота), є й інші екологічно чисті засоби, такі як:

>> Замініть хімічні очисники натуральними інгредієнтами!

>> Шукайте засоби чищення з екологічною маркою

>> Пам'ятайте, що коли чистимо небезпечною речовиною, вона забруднить живі води, якщо потрапить у каналізацію.

>> Укладіть договір з клінінговою компанією, що гарантує використання екологічно чистої продукції та належне поводження з роздільно зібраними відходами!

### ПРИРОДНІ ОЧИЩУВАЧІ ВСЕЗНАЙКА

«На природній основі» не означає, що це не може бути небезпечним! При змішуванні різних природних речовин також можуть виділятися гази, шкідливі для нашого організму, тому завжди шукайте, що і як використовувати, а той факт, що очисний засіб натуральний, не означає, що його можна виливати безпосередньо в природу.

Алкоголь, Лимонна кислота, Оцтова кислота, Мило з яловичої жовчі, Мильний горіх, Мило для прання, Пральна сода, Перкар -бонат натрію, Питна сода

Миття, Полоскання, Відбілювання, Видалення плям, Розчинення жирів, Миття підлоги, Очищення вікон, Видалення накипу, Видалення накипу з кавоварки, Пліснява, Дезодорація

Винна пляма, чорнило, кулькова ручка

Кров'яна пляма, жирна пляма, масляна пляма, підгузник засохла пляма

Жирна пляма Пляма від трави (рекоменд тест на колір)

Інші плями (рекоменд. тест на колір)

## КУПУЙ СВІДОМО!

**При покупці важливо бути уважним і свідомим, щоб захистити себе від безлічі непотрібних предметів / упаковки. Ось кілька порад:**

### 1-Й ЯРЛИК

Підготуйся до покупки заздалегідь, збери потрібне в спокійній обстановці, запиши на папері чи в телефоні.

Варто подумати на кілька днів наперед, цим також можемо зменшити викиди CO<sub>2</sub>, пов'язані з поїздкою до магазину. Основне правило: не ходи по магазинах голодним, тому що можна легко забути про свій список!

### 2-ВЛАСНА СУМКА, КОШИК

Завжди варто тримати зайву шоппер-сумку в нашій сумці, ніколи не знаєш..

Якщо сталося, що немає сумки при тобі, подивися навкруги в магазині, чи немає порожньої картонної коробки, щоб умістити в ній покупку. Завжди запитуй, чи можна взяти цю коробку - з деякими типами коробок магазин має розраховатися.

Цю картонну, коробку можна використовувати для селективного збирання відходів, для цього не потрібно купувати окремий сміттевий бак.

### ПОРАДА

Зроби власну сумку з невикористаної штори або футболки. У господарстві має бути відкладена фіранка чи невикористана футболка, зроби її корисною, подаруй їй нове життя!

It is important to be aware and conscious when shopping, so that we can save ourselves from a lot of unnecessary items/packaging. Here are some tips.



Виготовлення сумки зі штор: 

<https://www.youtube.com/watch?v=swPrYNu1kGM>



Виготовлення сумки з футболки: 

<https://www.youtube.com/watch?v=DesGx5lpMWQ>

### 3-КУПУЙ НА МІСЦІ!

Дізнайся про місцевих виробників, магазини у вашому регіоні або навіть в онлайн! Також варто піти на ринок, де можна купити багато місцевих продуктів. Не забудь взяти з собою сумку і тайстру! Якщо у тебе є сад або тераса, можеш навіть вирощувати сам.

#### 4-ЧИТАЙ ЕТИКЕТКИ

Продукція з екологічним маркуванням виробляється в упаковці що утилізується, або повертається, чи екологічно чистим способом. Використовуються все нові і нові такі маркування, є такі, які починає використовувати і створювати сам виробник. Важливо: якщо ярлик невідомий, поцікався про нього.

#### 5-НЕ БУДЬ ШОПОГОЛІКОМ!

Купівля - це твоє рішення - можеш вирішити, що потрібно, а також як і кого підтримуєш своїми витраченими коштами. Не фінансуй забруднення навколишнього середовища, хімікати, дитячу працю, масове виробництво шкідливих і непотрібних речей.

Все частіше можна бачити гаражні ярмарки, в таких місцях варте придбати потрібні речі, але за допомогою цього методу також можна позбутися від власних непотрібних речей

#### 6-ШУКАЙТЕ ОРИГІНАЛЬНЕ І СВИЖЕ!

Вітчизняне завжди краще! Повір, буде найсолодше, свіжіше, екологічно чисте, коли вибереш вітчизняні овочі та фрукти, які не розфасовані та не оброблені різною хімією, щоб вони не зіпсувалися під час перевезення. Завжди перевіряй місце походження товару!

#### 7-СТАНЕШ ТИМ, ЩО З'ЇСИ, АДЖЕ

- Краще, коли кожний набирає на тарілку стільки і стільки разів, скільки з'їсть!
- харчові залишки, яких не торкалися, можна повторно використовувати
- По можливості споживай місцеві (біо) овочі, фрукти та солоні огірки й соки з них, так зміцниш свою імунну систему.

Якщо візьмеш участь в акціях «Збирай сам», урожай буде свіжим і приймеш участь в хорошій громадській програмі...

- По можливості дотримуйся цього! З невеликим внеском енергії можна запастися на зиму з усіх сезонних овочів і фруктів, є багато способів зробити це: їх можна сушити, маринувати, варити і пастеризувати.

Однак важливо перевірити спосіб, на що звернути увагу, щоб не викидати більше пляшок з абрикосовим варенням, яке запліснявіло.



Найбезпечнішим і простим способом є сушіння, при правильному зберіганні продукт можна зберігати практично необмежено.

- Перекус і обід принеси у власному (скляному) посуді чи коробці! Уникай нагрівання в пластикових ємностях.

#### ПОРАДА

Якщо приймаєш участь в акції «Збирай сам», завжди поцікався, як треба збирати конкретні овочі чи фрукти, на що звернути увагу, щоб не пошкодити рослину, щоб був більший урожай у сезоні.

## ПОКАЖИ СВОЄ СМІТТЯ, І Я СКАЖУ ХТО ТИ!

Спочатку прояснимо два важливі поняття, які в повсякденному житті зазвичай називають синонімами:

### СМІТТЯ

Такий не корисний матеріал, який власник не може або не хоче використовувати. Сміття вилучається з господарського циклу і викидається на смітник або спалюється.

### ВІДХОДИ

Речовина (ресурс), яка стала непотрібною у місці утворення, але

яку можна переробляти як вторинну сировину, збирати та обробляти окремо для кожного виду матеріалу. З цього, наприклад, в Угорщині виготовляють садові лавки, ізоляційний матеріал, автозапчастини, перероблені пляшки, офісний папір, картонні меблі та багато інших корисних і дизайнерських речей.

Склад звичайного сміттевого бака

- |                            |   |
|----------------------------|---|
| - Метал: 3,3%              | - Небезпечні відходи: 1,2%  |
| - Пластмаса: 15%           | - Папір: 12,7%  |
| - Органічні відходи: 18,6% | - Скло : 3,8%   |
| - Текстиль: 3,5%           | - Інші комунальні відходи: 40,5%<br>(дерево, зола, порцеляна,<br>пелюшки, інші пластмасові,<br>гігієнічні та дрібнозернисті<br>відходи) |

Якщо придивитися уважніше, то побачимо, що при правильному виборі можна зменшити кількість відходів до 30%. Крім того, шляхом компостування ми зменшили його ще на 30%. Існує багато хороших рішень без запаху для домашнього компостування, не кажучи вже про садові компостери. Однак важливо дотримуватися правил компостування. Це навіть важливіше, ніж поводження з відходами, щоб запобігти їм! Адже найкращі відходи ті, які не утворюються. Але як нам йти цим шляхом?

>> СТАВ РЕАЛЬНІ ЦІЛІ! Зі завтрашнього дня не станеш «Zero waste героєм», але можна спланувати свій шлях, щоб дістатися туди через 1-2 роки.

>> УНИКАЙ ОДНОРАЗОВІ РЕЧІ!

>> ВИГОТОВЛЯЙ СУМКИ, ТАЙСТРИ І НЕ ЗАБУДЬ ВЗЯТИ ЇХ З СОБОЮ!

>> ЗРОБИ ВСЕ УДОМА! Варто споживати якомога більше власної їжі, цим не купуємо непотрібну упаковку, наприклад пластикову/паперову коробку готової їжі, пластикову упаковку рисової каші.

>> ПОДІЛИСЯ З ІНШИМ! Якщо ти приготував занадто багато їжі, і бачиш, що вона не буде спожита, запитай знайомих, сусідів, колег, однокласників, переконайся, що вони готові з радістю прийняти це у тебе. Не ганьба запропонувати і не ганьба прийняти!

#### ПОРАДА

Накрій сміття та подивись, що серед нього можна знайти, вивчи які можливості розвитку можна знайти у твоєму домогосподарстві, щоб зменшити кількість відходів! Також зверни увагу на гігієну, надінь рукавички

## ЗМЕНШЕННЯ ВІДХОДІВ: 9R

За допомогою 9R ми можемо легко продумати, що можемо зробити самі, на що звернути увагу, щоб зменшити вміст нашого контейнера для сміття, а отже, і наш екологічний слід.

### 1. RETHINK / ПРОДУМАЙ ЗНОВУ!

Повір, завжди є інше, краще рішення даної проблеми, яке менше навантажує навколишнє середовище. Ніколи не пізно переосмислити наші звички та споживання, де можна заощадити час і гроші, відчуваючи успіх. Хороший спосіб зробити це – регулювати свої щомісячні витрати, стежити за тим, що відбувається на банківському рахунку, і бачити, як можна зменшити витрати.

### 2. REFUSE / ВІДМОВСЯ!

**НЕ ПРИЙМАЙ ТЕ, З ЧИМ НЕ ЗГОДНИЙ!**

Це явна ознака того, що ми не згодні з певною послугою/продуктом. Приклади: флаєр, поліетиленовий пакет, соломинка або безкоштовний рекламний подарунок. Повір, хороший приклад липкий!

Матимеш все більше і більше успіху та послідовників, якщо побачать інший, якісний спосіб життям. Наприклад, можеш поставити на свою поштову скриньку тег: «Флаєр непотрібний!» - тому що знаєш - він все одно потрапить в смітник.

Паперові рекламні газети тепер доступні за аплікацією, але остерігайся спокусливих пропозицій. Перш ніж прийняти рішення, подумай, чи справді воно потрібне!

### 3. REDUCE / ЗМЕНШУЙ

**ВИКОРИСТАЙ МЕНШЕ МАТЕРІАЛІВ, ОБ'ЄКТІВ, РЕСУРСІВ!**

Маленький теж красивий! Зменшуючи та оптимізуючи наше споживання та використовуючи менше необхідних ресурсів, наші відходи зменшуються. Ба, цим економимо! Задовольняйся меншим, збагачуся якісним!

### 4. REPLACE / ЗАМІНИ!

**ЗАМІНИ ПРОДУКТ ТА ПОСЛУГУ НА БІЛЬШ ЕКОЛОГІЧНЕ РІШЕННЯ З МЕНШИМ НАВАНТАЖЕННЯМ!**

Замість покупки оренда може бути хорошим рішенням, якщо не скористатися перевагами купленого виробу. Більше того, у багатьох випадках цей продукт можна викупити сервісом (скористайся «каршерингом» замість власного автомобіля).

Ми можемо замінити екологічно шкідливі продукти на екологічно чисту альтернативу: наприклад, використовувати миючі засоби з натуральних інгредієнтів (оцет, сода, лимонна кислота).

Сьогодні ми можемо знайти більш екологічне рішення для кожної послуги, наприклад: косметолог, який використовує тканини, що миються, і натуральні матеріали, прокат автомобілів, де ви можете орендувати лише електромобіль, або ресторан, де ви можете попросити їжу у власній коробці.

## 5. REUSE / ВИКОРИСТАЙ ПОВТОРНО!

Проявивши трохи творчості, можеш використовувати речі, які на деякий час стали зайвими, не витрачаючи коштів. Згадай гірчичний келих, який згодом може слугувати як склянка чи для зберігання ручок.

### ПОРАДА

З відходів або невикористаних предметів ми можемо зробити багато чудових корисних речей, варто збирати ідеї в Інтернеті. Напевно у тебе є друг, член сім'ї, колега, який теж хоче долучитися до спільної творчості, запроси їх, це будуть незабутні спогади!

Що можеш зробити сам?

- Творчо та економно на роботі та в школі! Як?
- Придбавши та замінивши багаторазові картриджі з тонером.
- Твій власний кухоль, склянка – це не тільки приємний спогад, а й більш гігієнічний та екологічний, ніж одноразовий стаканчик.
- Ми можемо робити нотатки на непотрібному аркуші паперу, чистому з протилежного боку. Тому не викидай їх, використовуй!
- Запропонуй справне, але не застосовне електричне та електронне обладнання організаціям, які все ще можуть його використовувати, або утилізуй його в пункті збору небезпечних відходів.

### ЧИ ВІДОМО ТОБІ, ЩО В ЕЛЕКТРОННИХ ВІДХОДАХ МІСТЯТЬСЯ БЛАГОРОДНІ МЕТАЛИ?

Використовуючи їх повторно, ми зберігаємо навколишнє середовище. На жаль, зараз дуже важко добути ці матеріали з невикористаних, поганих предметів. З метою підвищення ефективності подальшої обробки

важливим аспектом має бути врахування цих вимог вже на стадії проектування продукту.

**ДЛЯ ТЕБЕ ЗАЙВЕ, А ДЛЯ ІНШОГО СКАРБ!**

Наскільки це можливо, відремонтуйте чи здайте в ремонт, або зверніться до підприємств, яке відремонтують і знову продадуть. Такі речі можна здати в магазин, який торгує цим обладнанням, або віднести на сортувальну станцію, звідки їх доставлять підприємствам, де їх демонтують, відокремлюють частини, що підлягають утилізації, а решту знову переробляють. Переконайтеся самі на власні очі: відвідайте такі центри, сортувальні станції чи компанії, їх дні відкритих дверей дуже повчальні!

Їхні пожертви приймають церковні та цивільні добродійні установи, організації, які роздають їх нужденним, організаціям зі збору пожертв, які також збирають та дарують речі багаторазового використання. Рішенням може стати внутрішня «біржа даю-беру», де можна обміняти шкільне приладдя, лижне оснащення, подарунки, одяг, пляшки, пляжне обладнання, дитячі речі – адже «це ще згодиться іншим». Існують також так звані групи «ZEROWASTE», куди можна завантажити невикористані речі та пожертвувати їх. Якщо такої групи у вашому населеному пункті ще немає, створіть його САМ! На робочому місці, в школі, в ОСББ може бути полиця добрих справ або пожертв, це може бути книжка, дрібні речі, домашнє знаряддя – так воно не опиниться на смітнику. Про що взагалі немає уяви, віднесіть на сортувальну станцію, але хоча б дочекайтеся днів збору непотребу, про які комунальна служба вчасно повідомить.

## 6. REPAIR / ВІДРЕМОНТУЙ

Не обов'язково купувати нове, досить трохи співпраці, інтересу та вільного часу – і багато що можна покращити. Може статися, що приховані компетенції того чи іншого нашого колеги також можуть стати у пригоді, якщо самі не зможемо вирішити проблему. Не другорядним є і те, що сам ремонт чи майстрування – це задоволення й успіх – поспробуй сам!

Вже існують майстерні, які були створені для цього, можна також попросити допомоги від фахівця, як вирішити проблему.

## 7. ROT / КОМПОСТУЙ, ЗБИРАЙ ОКРЕМО, УТИЛІЗУЙ НА МІСЦІ!

Чи віриш, чи ні, компостувати вже можна і вдома, на кухні. Звичайно, ми не живемо в офісі протягом 24 годин, але там також утворюються органічні відходи. Ці відходи також потрібно збирати селективно та використати на місці або навіть вдома. З одного боку, кількість відходів в офісі зменшується, і, з іншого, рослини також будуть в вдячні. Все це лише питання рішення та постійної уваги! Зеленими відходами, зібраними селективно, й утилізованими вдома, кількість відходів зменшується на 2/3 загальної кількості

Що можеш зробити сам?

Що всього можеш компостувати?

З кухні та домогосподарства:

- відходи від очистки овочів, кави, чаю, зів'ялих квітів

- екскременти малих травоядних тварин разом підстилкою з тирси
- папір (шовковий папір, яєчна коробка подрібнена), вовна, бавовна та постільна білизна (добре подрібнені)

З саду:

- скошена трава, садовий бур'яни (до цвітіння)
- листя, солома, подрібнені гілки, засохлі квіти, стебла овочів, фруктів.

Попробуй! Перш ніж зробити свій власний компост, прочитай на що слід звернути увагу (наприклад, волога), адже він насичений живими істотами.

## 8. РЕЦИРКУЛЯЦІЯ / ЗБИРАЙ СЕЛЕКТИВНО ТА УТИЛІЗУЙ!

- Можливість надана – селективні колектори відходів тут в офісі, школі, і в наших домівках. Перш ніж щось викинути, продумай, чи це чисте, чи є на ньому/в ньому залишки їжі,

Чи відомо тобі, що селективні відходи можна відбирати вручну? Будь приязним і допомагай сортувальникам тим, що прочистиш відходи та слідкуєш, щоб до колектора потрапили тільки потрібні відходи.

- Не клади промаслений папір та тару з під піци в колектор для паперу – ці відходи вже неможливо обробити, його місце серед змішаних відходів.

Пластмасові пляшки, металеві коробки мають потрапити в колектор в сплющеному вигляді, цим можна зберегти місце і до колектора потрапить більше відходів. Уяви собі, що було б, коли пляжний матрац потрібно було перевозити в машині надутим. Не багато пасажирів і матеріалів помістилися б поруч, так само і в вантажівці для сміття, сплющуй пляшки, щоб їх помістилося багато.

- Якщо шапки пляшок збирати окремо - це ще краще, тому що селективним збором підтримуєш благородну справу: лікування, екологічні дії, або можна просто приєднатися до акцій збору в дитячих садках, школах >> [www.kupakverseny.hu](http://www.kupakverseny.hu).

- Насправді часто важко розібратися в секретах селективного збору відходів. Завжди варто ознайомитися з місцевими правилами, тому що вони можуть бути іншими в інших країнах, містах, районах.

## 9. RE-ACT / РЕАГУЙ, ДІЙ!

Не проходь повз забруднення оточення! Зверни увагу, дай пораду і покажи хороший приклад оточенню! Є все більше і більше програм волонтерів, до яких можна долучитися, але можна і самостійно організувати такі дії. За допомогою сайтів соціальних мереж можна легко дати об'яву. Важливо завжди узгодити свої дії з

місцевими органами, наприклад, якщо хочеш посадити дерево у публічному просторі, звернися у мерію.

ТИ НЕ ОДИН! Участь у таких програмах є не тільки корисним для навколишнього середовища, а й для душі, оскільки можна зустрітися з екологічними "воїнами" і зрозуміти, що ми не самі.

Якщо хочеш звернути увагу інших на захист навколишнього середовища, будь привітним, почуй контраргументи, зрозумій мотивацію та намагайся переконати і заставити думати. Якщо спілкуємося агресивно, це ніколи не завершиться добре. Може співбесідник відразу і не погодиться, але повір, зерно сумніву ти вже посадив.

Що можеш зробити сам?

#### В СВЯТКОВІ ДНІ І ПОЗА НИМИ

- Будь волонтером і допомагай цивільним організаціям!
- Будь і ти ПЕТ Піратом і приймай участь в акції ПЕТ Кубку по очищенню річок.
- Будь свідомим покупцем, користуйся можливостями - будь прискіпливим!
- Відпочивай влітку вдома! - ми впевнені, що в країні багато цікавих місць, де ти ще не побував!
- Реклама маніпулює - не піддавайся їй, виступай проти акції сприяння купівельним інстинктам, інакше твоя банківська картка



## ЯК КОРИСТУВАТИСЯ ЕНЕРГІЄЮ?

Почнемо з енергії, яка утримує все в русі. Наше енергоспоживання вирізає великий шматок з пирога кліматичних змін та є найбільшою складовою у вищезгаданому екологічному сліді, джерелом якої є споживання викопних енергій (в розвинених країнах). Наше завдання подвійне: споживати все більш економно, і в той часі більше використовувати відновлювану енергію.

### ПОРАДА

Наше споживання енергії зросло з кількох причин, незважаючи на те, що ми використовуємо все більше і більш економних засобів у багатьох випадках! Наприклад, ми збільшуємо наше споживання енергії через те, що використовуємо все більше і більше пристроїв, до яких необхідно електричний струм. Варто згадати, що 30 років тому які інструменти потрібно було приєднати до розіуму, для яких потрібний був струм, і тепер які інструменти вимагають струм. З іншого боку, нас набагато більше, тепер 8 мільярдів людей хочуть отримати електроенергію, тоді як на планеті у 2000-му році нас було "лише" 6 мільярдів.

### Що можеш зробити сам?

- Вимкни електричні прилади, електроніку, якщо не користуєшся ними.
- Користуйся енергозберігаючою лампочкою!
- Ноутбук споживає набагато менше, ніж ПК. При його поновленні, вибирай енергозберігаючий ноутбук! Менше гаджетів, менше енергії: передай далі, коли не користуєшся ними!
- Використовуй датчик руху, лампи на сонячних елементах!
- Встанови сонячний елемент, сонячний колектор, вітрове колесо!
- Є мобільні, розкладні сонячні панелі, якими можна користуватися в подорожі чи поході, а замість опалення одягайся тепліше.
- Розумне опалення: опалення можна налаштувати за своїм стилем життя розумними рішеннями.

Чи знаєш, що ідеальна температура в офісі 18-21°C, а увечері достатньо підтримувати 15 °C? В домогосподарствах різних країн встановлюється різна середня температура. У Нідерландах, наприклад, середня температура в приміщенні 18°C. По можливості слід уникати використання кондиціонера. Замість нього користуйся віялом, ним легко скористатися будь-коли, будь де. Чи знаєш, що коли користуєшся кондиціонером, різницю між внутрішньою і зовнішньою температурою не варто встановлювати на більше ніж 5 °C, оскільки це може серйозно впливати на здоров'я, на наш організм? При можливості, уникай користуватися акумулятором чи батареєю. Якщо це неминуче, вибирай акумулятор з підзарядкою.

## ПЕРЕСУВАЙСЯ РОЗУМНО

Ми всі рухаємося, подорожуємо - але не байдуже як це робити.

Транспорт - це діяльність людини, відповідальна за майже одну третину викидів двоокису вуглецю. До цього відноситься подорож під час відпустки або пов'язана з роботою. Слід зазначити, що легкові автомобілі, є найбільш забруднюючими і несуть відповідальність за 60,7 відсотка від загального обсягу викидів двоокису вуглецю усього європейського автомобільного транспорту.

### АВТОМОБІЛЬ, АЛЕ СКІЛЬКИ ПАСАЖИРІВ?

У Європі в середньому один автомобіль перевозить лише 1,7 пасажирів, хоча більше число пасажирів означає менше автомобілів, чим зменшується необхідна кількість палива, транспортний рух та забруднення повітря і в результаті зменшується кількість захворювань.

### ПОРАДА

Спитайте своїх сусідів, колег, товариша, які живуть поблизу, куди направляються зранку, може вдасться організувати подорож разом.

Коли можна – виберіть велосипед! Ми все більше живемо малорухливим життям, а за допомогою велосипеда ми покращуємо не тільки середовище, але і наше здоров'я

### Викиди CO<sub>2</sub> від транспорту в ЄС

Розподіл транспорту за формою

автомобільний

Залізничний

Повітряний

Водний

Інший

**60.7%** легкові автомобілі

**26.2%** важковагові вантажні автомобілі

**11.9%** малогабаритні вантажні автомобілі

**1.2%** мотоцикли

Що можеш зробити сам?

Кілька порад, за якими навіть при пересуванні слід усвідомлювати навколишнє середовище: користуйся щонайкращим самокатом, а коли втомився, можеш скласти його і сісти в автобус разом з ним. Якщо подорожуєш далі, організуй БлаБлаКар (наприклад, Оскар)! Збери усе в купу на одну подорож – більше мух одним ударом - цім зекономиш час! Вибирай краще вітчизняні товари, або ті, що доступні в сусідніх країнах, їх перевезення супроводжується меншою кількістю викидів CO<sub>2</sub>. Уникай дешевших та поганих гаджетів. Зазвичай вони закінчують як непотріб, або через свою якість після пару використань ламаються, а під час їх виготовлення та доставки також маємо ті ж самі викиди CO<sub>2</sub>. Ноги завжди під рукою! З ходьбою отримуєш більше вражень і дійдеш мети, і робиш дещо для свого здоров'я.

## В ЗЕЛЕНОМУ ЩЕ ЗЕЛЕНІШЕ

Деякі поради як жити в ще зеленішому середовищі.

Зелені рослини та квіти – це місце проживання птахів, тому важливо піклуватися про них взимку. Потрібно побудувати для них шпаківні, насипати насіння, поживні речовини. Влітку можна побудувати невелику стійку - «готель» для комах, корисних істот, запилюючих комах.

Там, де це можливо, варто організувати спільну посадку дерев, що буде нагадувати, наприклад, символічну подію або річницю, або пов'язане зі значною подією товариства. Дерева, що дають тінь, також виробляють кисень, регулюють місцевий клімат - звертайте увагу на їх догляд хоча б як "прийнятих в спадок" , щоб висловити зобов'язання перед товариством.

Ніколи не пізно - приєднайся до міжнародної організації «Plant-For the», яку заснував 9-річний хлопчик, щоб посадити більше дерев!

<https://www1.plant-for-the-planet.org/>



Також варто доглядати невелику ділянку для розведення спецій, урожай яких використовувати при готуванні їжі для смаку і кольору.

Чи ти чув коли-небудь про лісне купання?

Натуральним середовищем існування людини є природа. Тому не дивно, коли після походу чи подорожі, незважаючи на втому, відчуваємо себе наповненими. Варто відвідати сусідній ліс та спостерігати за звуками навколо, які аромати відчуваємо, яких тварин зустрічаємо

## ЧОГО ДОСЯГ, ЩО МОЖУ ЗРОБИТИ?

Ми склали список, з якого дізнаємося, що можеш / можете зробити у своєму безпосередньому середовищі, де є можливості розвитку:

Коло тем	Порада	Що робити	Строки
Вікна-двері	Заміна та відновлення дверей потребує більших витрат, але воно варто, бо багато тепла виходить через застарілі чи старі двері та вікна. Якщо не вистачає фінансових ресурсів, варто зменшити втрати тепла за допомогою ізоляційних матеріалів та килимів		
Використання та збір води	Кожна крапля води - скарб. Варто перевіряти, чи всі крани добре перекривають воду і система ніде не пропускає. При промиванні туалетів, переконайтеся, що використовуємо стільки води, скільки потрібно. Якщо в термосі чи глечикі залишилася вода, використайте її для поливу рослин замість того, щоб вилити. Коли багато опадів, варто збирати воду, оскільки все частіше спостерігаємо, що після тривалої посухи раптово випадає місячна норма дощу. Для цього існують спеціальні резервуари, але стара бочка може ще добре слугувати.		
Зменшення відходів	Ще кориснішим від селекції відходів є їх попередження. Варто усім жителям дому домовитися, де можна зменшити відходи. Наприклад: користуватися власною чашкою для чаю навіть у буфеті, реалізація напоїв у скляній тарі (що повертається), утилізація паперових відходів тощо. Для початку варто вивчити, які відходи потрапляють до кошика для сміття.		
Транспорт	Не все одне як подолати відстань між домівкою та установою (школою, мерією, робочим		

	<p>місцем), ми можемо багато чого зробити, щоб оптимізувати це. При можливості варто сісти на велосипед, а коли ні, то ні в якому разі не їдьте один в 5-місному автомобілі, спробуйте посадити ще колег та сусідів, які їдуть у тому ж напрямку. У великих містах громадським транспортом легко пересуватися. Для цього у місці роботи чи в школі можна організувати власні засоби перевезення.</p>		
Компостування	<p>Засоби компостування розширяються з року в рік. Є безліч рішень для внутрішнього і зовнішнього компостування. Можемо докласти власних зусиль, або використати готове рішення. Першим завданням є знайти місце і вибрати відповідний компостер. Ґрунт від компосту можна додати до рослин на місці, або працівники, школярі можуть забрати його додому</p>		
Селекція	<p>Можна купити готові колектори для селектування, але для утилізації власних відходів можемо виготовити і власний. Творчі рішення можна створювати навіть у формі конкурсу. За допомогою цього методу студенти або працівники у межах будівлі інакше ставляться до цих сміттєвих ящиків. Важливо, щоб процес правильного збору був добре афішований</p>		
РЕМОНТ ТА БУДІВНИЦТВО	<p>Якщо ми збираємося провести ремонт або будівництво, то є багато відновлюваних можливостей. Для цього, безумовно, потрібен хороший дизайнер, який завдяки досвіду і трохи зусиль багато зекономить для нас</p>		

Групова робота в світлі відновлення	До цього варто залучити різні організації, від імені яких можемо підтримувати цей почин. Це може бути: збір сміття, посадка дерев, РЕТ- розвідка, утилізація вручну (аукціон власних виробів, передача коштів організаціям), відвідування об'єктів селектування/ виконання роботи, роздача їжі тощо		
Перевірка постачальників	Для функціонування кожної установи потрібні постачальники та субпідрядники. Ми можемо багато чого зробити для нашого середовища, якщо, виходячи з можливостей, вибирати найбільш екологічне і стале рішення. Наприклад: залучити послуги такого серверного парку, де використовується відновлювана енергія та/або для перевезення використовуються електромобілі (які заряджаються відновлюваною енергією) та/або укладаємо угоду з компанією, яка вуглецево-нейтральна та/або виробляє продукцію з переробленої сировини		
Громадське харчування	Ми можемо заощадити багато відходів та енергії для харчування в офісах та школах. Під час приготування страв важливим аспектом є використання місцевих та сезонних продуктів і брати їжі стільки, скільки точно з'їмо. Обробка залишків може здійснюватися відповідно до місцевого законодавства тощо. Існує все більше спеціалізованих компаній, стартапів, які можуть допомогти у цьому		
Створення системи заохочення	Людям подобається отримувати нагороди, а що важливіше, це мотивує їх. Тому варто розбудувати різні системи заохочення, щоб працівники,		

	студенти були активними. Для розробки системи заохочення завжди слід вивчити, що мотивує певну групу, це може бути, грошова премія, гордість, грамоти, ранг тощо		
Власні ідеї			

**БУДЬ ЗАВЖДИ В КАДРІ!**

Завдяки постійним дослідженням і розробкам завжди варто стежити за екологічними новинами. З року в рік в усьому світі цьому приділяється все більше уваги, тому за кілька місяців чи років буде знайдено хороше, стійке рішення проблеми.



Подальша інформація про цілі SDG:  **SCAN ME**



## **ЦІЛІ СТАЛОГО РОЗВИТКУ**

**Для того, щоб жити стабільним життям у всьому світі, Організація Об'єднаних Націй склала список саме того, чого нам потрібно досягти, під назвою «Цілі сталого розвитку». Ці цілі можуть допомогти дізнатися, що потрібно покращити в навколишньому середовищі.**

## ЗЕЛЕНИЙ КАЛЕНДАР

Зелений календар допомагає прислухатися до нашого середовища увесь рік. Відзначені дні – хороший привід, щоб залучати наше оточення до різних дій, наприклад, до збору сміття, посадки дерев тощо.

**01.02. День живої природи річки Тиса**

**02.02. Всесвітній день водного середовища проживання**

**01.03. День повторного паперу**

**03.03 Всесвітній день дикої природи**

**05.03. Міжнародний день енергоефективності**

**18.03. Всесвітній день утилізації**

**21.03. Всесвітній день лісів**

**22.03. Всесвітній день вод**

**23.03. Всесвітній день метеорології**

**Last Saturday of March / Earth Hour**

**22.04. День Землі**

**Last Wednesday of April, International Noise Awareness Day**

**Second Saturday of May, World Fair Trade Day**

**10.05. День птахів і лісів**

**15.05. Міжнародний день дії проти зміни клімату**

**20.05. Всесвітній день бджіл**

**22.05. Міжнародний день біологічного різноманіття**

**24.05. День європейських національних парків**

**05.06. Всесвітній день захисту природи**

**08.06. Всесвітній день океанів**

**09.06. День з класу на природу**

**Second Monday of June, World Meat Free Day**

**17.06. Всесвітній день боротьби з опустелюванням і посухою**

**29.06. Міжнародний дунайський день**

**03.07. Міжнародний день без поліетиленових пакетів**

**01.08. день проти глобального надмірного споживання**

**01.- 09.08. ПЕТ кубок Верхнього Потисся**

**September International Nature Film Festival Gödöllő, - Week of national parks**

**Third Saturday of September, World Cleanup Day**

**16.09. Всесвітній озоновий день**

**16- 22.09. Європейський тиждень без автомобілів**

**22.09. Всесвітній день без автомобілів**

**30.09. День без упакування**

**04.10. Всесвітній день тварин**

**10.10. День компостування**

**24.10. Всесвітній день захисту клімату**

**01.11. Всесвітній день вегетаріанців**

**05. 12. Міжнародний день волонтерів**

**05.12. Всесвітній день ґрунту**

**29.12. Всесвітній день захисту біологічного різноманіття**

## ВЖЕ ДІЮТЬ

Щоб полегшити тобі пошук екологічних рішень, ми зібрали кілька корисних функцій:

### УТИЛІЗАЦІЯ ВІДХОДІВ

<https://www.aksd.hu/>

### ОБРОБКА ПАПЕРОВИХ ВІДХОДІВ:

<https://www.trans-global.hu/>

<https://fegroup.hu/>

<http://www.emkkft.hu/>

<http://megoldaskft.hu/>

<https://www.inest.hu/>

### ПОСЛУГИ ПО ЗМЕНШЕННЮ ПЛАСТИКОВИХ ВІДХОДІВ:

<https://dunarecycling.hu/>

### ОЧИСНИК ВОДИ

<https://www.nagyeshettichkft.hu/>

<https://www.viztisztitomarket.hu/>

<https://www.iratmentes.hu/>

<https://www.bwt.com/hu-hu>

### ЗБІР ТА ОБРОБКА ШИН:

<https://www.vizetiszom.hu/>

<https://www.duna-drava.hu/>

### ДОСТАВКА В МЕТАЛЕВИХ ХАРЧОВИХ ЯЩИКАХ:

<http://www.ecomissiokft.hu/>

<https://www.rakun.hu/>

### ЗБІР ВІДПРАЦЬОВАНОГО МАСЛА:

<https://biofilter.hu/>

### МАГАЗИНИ БЕЗ ВІДХОДІВ:

<https://mol.hu/>

<https://hulladekmentes.hu/>

<http://gegol.hu/>

<https://csomagolasmentes.hu/>

### ЗБІР ХАРЧОВИХ ВІДХОДІВ:

<https://tebe.hu/>

<http://www.atevszolg.hu/>

### УНИКНЕННЯ ХІМІКАТІВ:

<https://envirotis.hu/>

<https://mosomami.hu/>

### КОМПОСТУВАННЯ В ПРИМІЩЕННІ:

<https://hu.cycle.bio/>

<https://compocty.help/>

<https://zerowastestore.com/>

### ЗБІР НЕБЕЗПЕЧНИХ ВІДХОДІВ:

<https://cleaneco.hu/>

### ЕКОЛОГІЧНИЙ ОДЯГ, АКЕСУАРИ:

<https://printa.hu/>

<https://www.oatava.com/>

<https://rethy-fashion.com/>

<https://philomen.eu/>

<https://www.wyhoys.com/>

<https://nesshoes.com/>

<https://janniune.com/>

<https://www.cimbi.net/en>

<https://www.4ocean.com/>

<https://www.plantethics.eu/>

<https://www.cirrhopp.com/>

<https://uny-versum.com/>

<https://www.medencedesign.com/>

### ВІДНОВЛЮВАЛЬНА ЕНЕРГІЯ:

#### СОЛЯЧНА ПАНЕЛЬ:

<https://platosolar.com/>

<https://solarexpress.hu/>

<https://wagnersolar.hu/>

<https://www.tesla.com/solarroof>

#### ВІТРОВА ТУРБІНА:

<https://www.szelturbina.com/>

### ВОДЯНА ТУРБІНА:

<https://www.xylem.com/en-us>

<http://www.chinahydrogenerator.com/>

<https://www.waterlilyturbine.com/>

<http://www.energynomad.com/>

### АЛЬТЕРНАТИВНИЙ ТРАНСПОРТ:

<https://molbubi.hu/hu/>

<https://www.mollimo.hu/>

<https://tanulobicikli.hu/>

<https://greengo.com/>

<https://electricbrands.de/en/>

<https://sonomotors.com/>

<https://izera.com/>

<https://www.bird.co/>

<https://www.li.me/>

<https://blinkee.city/>

### ПІДПРИЄМСТВА, ЩО ПІДТРИМУЮТЬ КРУГООБІГ

#### ДРУКАРСЬКА ФАРБА 3:

<https://caffeinc.nl/>

#### ЗВ'ЯЗОК, КОЛИ МИСЛИТИ

КОЛООБІГОМ: <https://rethink-resource.com/>

ЗБЕРЕЖЕННЯ ХАРЧІВ: <https://trifp.com/>

**УТИЛІЗАЦІЯ ПОБІЧНИХ ПРОДУКТІВ:**

<http://www.lifecitrus.eu/index.php/en/>

**РОЗУМНИЙ ЗБІР ВІДХОДІВ:**

<https://enevo.com/>

**ОРЕНДА ПРАЛЬНИХ МАШИН:**

<https://bundles.nl/>

**ОБРОБКА ВИКОРИСТАНОЇ ОЛІЇ ТА**

**ХАРОВИХ ВІДХОДІВ:** <https://biofilter.hu/>

**УТИЛІЗАЦІЯ ПЛАСТМАСИ:**

<http://www.miniwiz.com/>

**СИРОВИНА З НЕВИКОРИСТАНИХ**

**МАТЕРІАЛІВ:** <https://www.grapoila.hu/>

**УТИЛІЗАЦІЯ:**

<https://www.terracycle.com/en-US/>

**ДОБАВКИ ПОЖИВНИХ РЕЧОВИН У**

**ҐРУНТ:** <https://mastergood.hu/>

**ОРГАНІЗАЦІЇ, ДО ЯКИХ МИ МОЖЕМО  
ПРИЄДНАТИСЯ ЯК ВОЛОНТЕРИ:**

<https://www.worldwildlife.org/>

<https://www1.plant-for-the-planet.org/>

[https://petkupa.hu/hu\\_HU/](https://petkupa.hu/hu_HU/)

<https://foodnotbombs.net/>

<https://www.unv.org/>

<https://www.janegoodall.org/>

<https://www.greenpeace.org/>