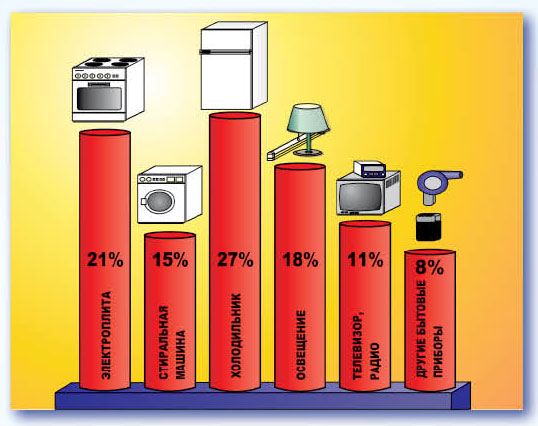
**ЭЛЕКТРОСБЕРЕЖЕНИЕ**

**1. Используйте энергосберегающие лампы**  
Энергосберегающие лампы потребляют энергии примерно на 80% меньше, чем традиционные лампы накаливания, а служат в 8-10 раз дольше.  
  
**2. Используйте наиболее экономичные бытовые приборы**  
Современные бытовые приборы часто обходятся меньшей энергией, чем их предшественники.   
  
**3. Разумно расставляйте мебель на кухне**  
Плита и холодильник или морозильник - плохие соседи! Из-за теплоотдачи плиты холодильный агрегат потребляет больше энергии.  
  
**4. Следуйте советам по использованию энергосберегающих ламп:**  
- использование лампы всегда должно соответствовать фактической потребности в освещении;   
- используйте лучше одну мощную лампу, чем несколько слабомощных;   
- избегайте отраженного освещения;  
- оборудуйте рабочие места, всегда ориентируясь на дневной свет и используя его;   
- выбирайте место расположения светильника в соответствии с его функцией (лампа для чтения там, где действительно читают, и т.д.).  
  
**5. Следуйте советам по экономии энергии при приготовлении пищи:**  
- следите за тем, чтобы кастрюля и конфорка были одинакового диаметра, чтобы тепло использовалось оптимально;   
- предотвращайте излишний расход тепла с помощью ровных и толстых днищ кастрюль и плотно прилегающих крышек;   
- используйте остаточное тепло конфорки и духовки в электроплитах. Выключайте их, по меньшей мере, за 10 мин. до готовности блюда;   
- готовьте в небольшом количестве жидкости и в закрытой кастрюле; это экономит энергию, воду, время, это полезнее и вкуснее;   
- при приготовлении блюд, требующих много времени, пользуйтесь скороваркой;   
- своевременно переключайте с наибольшей степени нагрева при доведении до кипения на умеренную степень, необходимую лишь для поддержания температуры кипения. Если у вас газовая плита - уменьшайте интенсивность пламени;   
- откажитесь от предварительного прогрева духовки - для большинства блюд этого не требуется;  
- пользуйтесь режимом принудительной циркуляции воздуха в духовке, т.к. это позволяет одновременно варить и печь на разных уровнях, при этом теплота распределяется лучше. Благодаря этому можно работать и при более низких температурах и даже приготовить полное меню в духовке. При одновременном приготовлении в духовке овощей, гарниров и мяса энергия расходуется оптимально;   
- открывайте дверцу духовки только в тех случаях, когда это действительно необходимо;   
- запекайте в духовке только большие куски мяса - весом более 1 кг. При меньших количествах готовить на конфорке экономнее;   
- варите кофе по возможности в кофейной машине (с кофейником-термосом) - это экономнее, чем нагревать воду в кастрюле. Другие специальные приборы, как, например, яйцеварка или тостер, также сберегают энергию.   
  
**6. Следуйте советам по экономии энергии при охлаждении и замораживании:**   
- лучше купить морозильный ларь, а не морозильный шкаф, потому что ларь экономнее. Но не берите слишком большое устройство, т.к. полупустой ларь потребляет почти столько же энергии, что и полный;   
- предотвращайте образование энергопожирающего инея: открывайте дверцы лишь ненадолго, ставьте или кладите только охлажденные и упакованные продукты и регулярно размораживайте холодильник;   
- установите температуру в холодильнике на +7 °С, а в морозильнике - на -18 °С - этого вполне достаточно.

**Давайте сделаем всё от нас зависящее,  
чтобы сберечь электричество!**