

ГЛАД:
основы экологичной
жизни

от Вари
@varyaavalovil



MySkillMap

разработано совместно с @varyaavalovil

Кто Я?

Меня зовут Варя, я журналист, веду блог в Instagram, где рассказываю читателям об экологии, разумном потреблении, натуральной косметике и маркетинговых уловках, сопровождающих все перечисленные сферы. Я составила этот гайд для тех, кому не всё равно, что будет с нашей планетой. И если ты прочитаешь его до конца и вдохновишься на осознанное потребление, я буду очень рада. В этом цель гайда.

Я не совсем типичный zero waste любитель экологии: у меня дома много вещей (минимализм – не моё), я люблю скупать банки с косметикой (что тоже не очень экологично), не пугаю читателей раком, консервантами и сомнительными исследованиями, а ещё я не насилую окружающих рассказами о том, что я сегодня сделала, чтобы спасти планету.

Вместо этого я разбираюсь, как брендам удаётся продвигать гринвошинг вместо реальных экологических инициатив, как потратить минимум усилий и принести максимум экологической пользы, кто из производителей косметики нас обманывает в своей натуральности и как на кухне 4м² организовать сортировку мусора.

В основе осознанного потребления лежит принцип трёх "R": **RECYCLE** (перерабатывать), **REUSE** (использовать повторно), **REDUCE** (сокращать потребление). Именно об этих трёх китах я хочу рассказать в этом гайде:

1. Сортировка отходов
2. Замена одноразового – многоразовым
3. Отказ от ненужных товаров

И отдельно о том, что делать с одеждой:

4. Сдача одежды на переработку / благотворительность

Надеюсь, этот гайд будет вам полезен! Порой новичкам тяжело начать свой путь, мы смотрим на тех, кто преуспел в zero waste и думаем: «Ой, ну куда я полезу, вон, люди планету спасают, а тут я со своей экосумкой одной». Но нет. Уменьшение экоследа на 5% от 100 человек в пять раз эффективнее, чем уменьшение экоследа на 100% от одного. Так что удачи в ваших экологических начинаниях и помните, что любой, даже самый маленький шаг – лучше, чем ничего.

1. Сортировка отходов

Найти на сайте recyclemap.ru ближайший пункт приёма вторсырья и быть готовым посещать его раз в две недели с накопившимся сырьём.

Отходы перед сдачей в пункт приема вторсырья лучше промывать: бутылки от остатков соков, пластиковые ёмкости от пищи

Ради эксперимента поставить на кухне **ОДНУ** ёмкость для сбора вторсырья, например, корзину ВАРЬЕРА за 199 рублей из ИКЕА



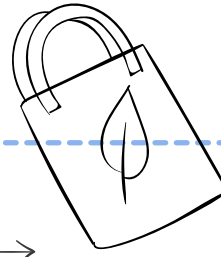
Для сортировки отходов вовсе **НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ИМЕТЬ 4 КОРЗИНЫ**, и даже не обязательно сортировать сразу **ВСЁ**. Достаточно одной ёмкости, куда вы будете складывать удобный для вас вид вторсырья. Например, **МОЖНО СОРТИРОВАТЬ ТОЛЬКО ПЛАСТИК**, потому что у вашего дома стоит контейнер, принимающий пластиковые бутылки. Ориентируйтесь на своё удобство, а не на представления об «идеальности». **ЛЮБОЙ МАЛЕНЬКИЙ ШАГ – УЖЕ ЧТО-ТО В БОЛЬШОМ ДЕЛЕ!**

Если появилась уверенность и готовность сортировать больше – добавляйте другие виды вторсырья в ёмкость для сортировки.

Виды вторсырья, которые можно сортировать: бумага, стекло, пластик, металл, тетрапаки, одежда, батарейки, лампочки.

2. Замена одноразового – многоразовым!

Полиэтиленовый пакет



ЭКОСУМКА

(экологично и экономно: в год на пакеты мы тратим до 1500 рублей!)

Пластиковая одноразовая трубочка



МНОГОРАЗОВАЯ ТРУБОЧКА ИЗ АЛЮМИНИЯ, СТЕКЛА И Т.Д,

(каждая пластиковая трубочка, которая когда-либо была произведена, до сих пор где-то существует. Многоразовая, например стальная, трубочка мало того, что решает проблему экологии, но еще и выглядит гораздо эстетичнее, чем пластиковая)

Пластиковая бутылка/бумажный стаканчик для кофе



КРАСИВАЯ БУТЫЛКА ДЛЯ ВОДЫ ИЛИ ТАМБЛЕР ДЛЯ ТЕПЛЫХ НАПИТКОВ



(А вы знали, что этот “бумажный” стаканчик **НА САМОМ ДЕЛЕ НЕ БУМАЖНЫЙ**, он изнутри пропитан LDPE-пленкой, которая не разлагается в природе до 400 лет! Если у вас появилось желание сохранить природу, то можно купить себе красивую **МНОГОРАЗОВУЮ БУТЫЛКУ** для холодных и/или теплых напитков. Многие кофейни есть **СКИДКА НА КОФЕ В СВОЮ КРУЖКУ** (список кофейен: #экологичнаяваря), а во многих других можно попросить бесплатно налить питьевой воды. Сначала я стеснялась так делать, но мне почти никогда не отказывали, а бывало даже, что у меня завязывался разговор о разумном потреблении с бариста)

Для гурманов экомира (кто уже чувствует себя уверенно)

Полиэтиленовые пакеты для фруктов



ФРУКТОВКИ-СЕТОЧКИ

(Да, эти маленькие прозрачные пакетики в магазинах обычно бесплатны, но вы подумайте, сколько накапливается отходов, пока вы несёте три огурца от магазина до дома. Многократно сеточки-фруктовки можно купить на али-экспресс за 50 рублей и предотвратить превращение нашей планеты в пластиковый ад)

Одноразовые бахилы



МНОГОРАЗОВЫЕ БАХИЛЫ

(Многообразные бахилы можно также приобрести на али-экспресс)

Пищевая пленка



**ВОСКОВЫЕ САЛФЕТКИ
ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЕДЫ**

(Восковые салфеточки для еды отлично заменяют плёнку, а тесты показывают, что в салфетке продукты сохраняются даже лучше, чем в пластике, ведь воск обладает антибактериальными свойствами. Благодаря воску, салфетки сохраняют форму и хорошо держатся на посуде и продуктах)

3. Отказ от ненужных товаров

Один из главных принципов экологичной жизни – **ПОТРЕБЛЯТЬ МЕНЬШЕ И ОСОЗНАННЕЕ**. Да, раньше считалось, что чем больше у человека платьев в шкафу или украшений в шкатулке – тем он успешнее. Но сейчас всё изменилось, в моде минимализм и упор не на количество вещей, а на их качество.



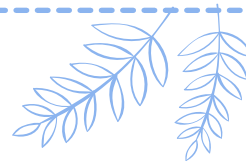
Прежде чем покупать очередную “очень классную и нужную футболку” задайтесь вопросом, **ЗАЧЕМ ОНА МНЕ?** Нет ли в шкафу такой же похожей?

С какой целью я её покупаю – потому что мне хочется конкретно эту футболку или мне **ПРОСТО ХОЧЕТСЯ ЧЕГО-НИБУДЬ КУПИТЬ?**



Иногда мы покупаем какие-то вещи только потому, что они дешёвые. На этом вырос АлиЭкспресс: люди всегда будут тяготеть к быстрым недорогим покупкам. Я очень долго работала над собой, чтобы не срываться. Не могу сказать, что я совсем избавилась от этой привычки, но определённых успехов мне удалось добиться: **Я НЕ ПОКУПАЮ ОДЕЖДУ ИЛИ КОСМЕТИКУ ТОЛЬКО ПОТОМУ ЧТО ОНА ДЕШЕВАЯ**. Помогла осознанность – я лучше пять раз потерплю и не куплю дешёвую футболку, но затем пойду и куплю те дорогие кеды, о которых давно мечтала.

Чаще всего, вещь за 300 рублей хуже по качеству, чем вещь за 3000. Но не надо и впадать в крайности, потому что футболка за 30 000 мало чем отличается от футболки за 3000



Отказ от покупки вещей и следование принципам минимализма очень важны для экологии и вашего кошелька! Это действительно экономно, а главное, помогает избежать импульсивных покупок.



4. Сдача одежды на переработку / Благотворительность



Вы знали, что при производстве одной пары джинс в атмосферу попадает 9 кг углекислого газа, уходит 42 литра воды, а химикаты, выброшенные в окружающую среду, загрязняют 700 тыс. л воды в близлежащих водоемах? Справедливо ли просто так брать и выбрасывать вещи, на которые было потрачено столько ресурсов?

Одежда не разлагается в природе, потому что почти всё, что мы видим в масс-маркете – смесовые ткани. Например, состав футболки может быть “65% полиэстер, 35% хлопок”, а полиэстер – это расплав полиэтилентерефталата, т.е. пластик. Отправляя одежду на помойку, мы не только выбрасываем все вышеперечисленные ресурсы, но и загрязняем окружающую среду. К счастью, есть несколько способов экологично разобрать шкаф и при этом помочь нуждающимся.

ОДЕЖДУ, ОТ КОТОРОЙ ВЫ ХОТИТЕ ИЗБАВИТЬСЯ, МОЖНО РАЗДЕЛИТЬ НА ДВЕ КАТЕГОРИИ

вещи, которые еще можно носить, но по той или иной причине вы решили их отдать;

вещи, которые непригодны для носки (порванные, протертые, просто лоскутки ткани).

Есть много мест, где принимают старую одежду. Шкафы свободнее - планета чище!

ЕСЛИ ОДЕЖДА ПРИГОДНА ДЛЯ НОСКИ, ЕЕ МОЖНО...

... отдать на благотворительность, например в фонды «Старость в радость» (starikam.org/), «Милосердие» (www.miloserdie.ru/), «Гражданское содействие» (<https://refugee.ru/>)

... подарить Charity Shop. Вашу одежду продадут, а выручку отправят в фонд «Второе дыхание», который помогает с трудоустройством людям из социально незащищённых групп.

ЕСЛИ ОДЕЖДУ НОСИТЬ НЕЛЬЗЯ, ЕЕ МОЖНО:

...отнести в любой магазин H&M и получить скидку 15% на новую вещь.

Подробности и условия акции есть на сайте

https://www2.hm.com/ru_ru/home/vybrat-fason/16r-garment-collecting.html.

Можно принести **ЛЮБЫЕ ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕКСТИЛЯ** в любом состоянии: одежду, обрезки тканей, простыни, шторы. То, что можно носить, отправляется в секонд-хэнды, что нельзя – в переработку. То, что не получится ни носить, ни переработать – на waste-to-energy (сжигание сырья с целью получения электроэнергии).

... отнести в магазин Levi's и получить скидку 20% на следующую покупку в магазине. Сдать можно **ВЕЩИ ИЗ ДЕНИМА** любых брендов.

Контейнеры “Levi's Recycle Boxes” стоят в 6 магазинах в Москве: ГУМ, Метрополис, Columbus, МЕГА Теплый Стан, Афимолл, Европолис в Ростokino. ... передать курьеру 4fresh при заказе в онлайн-экомаркете. Можно сдать не только одежду, но и другие сортируемые отходы: пластик, бумагу и пр. Подробности ищите на сайте 4fresh. Еще больше способов избавиться от старой одежды:

rsbor-msk.ru/chto-razdelyat/odezhda-2/

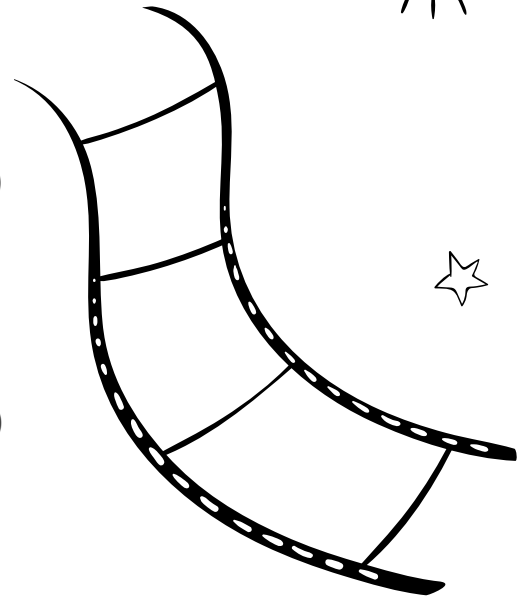




Для тех, кому интересно больше:

Фильмы об экологии:

- Мусор (Trashed, 2012)
- Реальная цена моды (The True Cost, 2015)
- Минимализм (Minimalism, 2015)
- Спасти планету (Before The Flood, 2016)
- Больше, чем мёд (More Than Honey, 2012)
- Корпорация «Еда» (Food Inc., 2008)
- Земляне (Earthlings, 2005)
- Адам портит все (Adam ruins going green, 2016, s01e26)
- Rotten (2018)
- Неудобная правда (An Inconvenient Truth, 2006)
- История вещей (Story of stuff, 2007)
- Обутылочные (Tapped, 2009)
- В погоне за нулём: ноль отходов (Racing to zero: zero waste, 2014)



Книги об экологии:

- ✓ Пределы роста: 30 лет спустя (Донелла Медоуз, Йорген Рандерс, Деннис Медоуз)
- ✓ Как устойчивое развитие может изменить мир (Алан Аткиссон)
- ✓ Поверьте Кассандре. Как быть оптимистом в пессимистичном мире (Алан Аткиссон)
- ✓ Цель — Zero Waste (Робин Мюррей)
- ✓ Неудобная правда. Глобальное потепление. Как остановить планетарную катастрофу (Ал Гор)
- ✓ [детская, но всё равно интересная] Спасти лес! (Конопленко И. И.)





Трекер: месяц без пластика



- Не брать пакеты в магазине (использовать многоразовую сумку и фруктовки);
- Не использовать “бумажные” стаканчики для напитков (покупать напиток в свою кружку или пить в кофейне из керамической);
- Не покупать напитки в пластиковых бутылках (носить воду с собой из дома или покупать напитки в алюминиевых банках);
- Не использовать трубочки (не брать их вообще или заменить на многоразовую).

