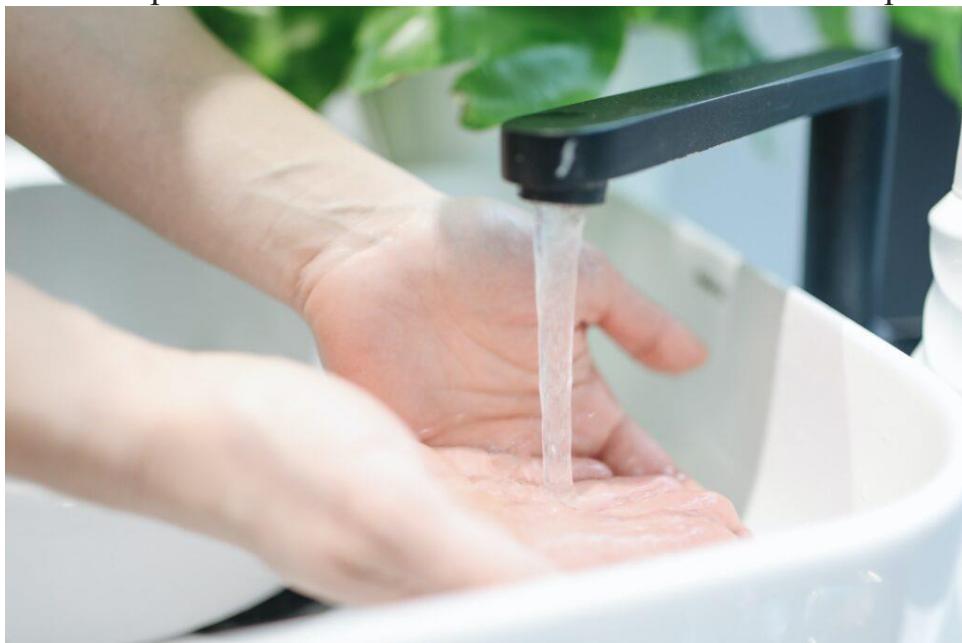


Эко-привычки: от простого к сложному

Если вы давно хотели быть более экологичным, но не знали, с чего начать, попробуйте внедрить одну-две привычки, самых понятных и легких.

Сохранение ресурсов: электроэнергия и вода

Чтобы экономить воду и электричество в домашних условиях, придерживайтесь правил, не требующих затрат. Одно из базовых — выключать воду во время чистки зубов, бритья, намыливания рук и тела. А вместо регулярной ванны принимать короткий душ. Такая привычка позволит сэкономить почти 4000 литров воды в месяц.



И теплоэлектростанции, и гидроэлектростанции вредны для окружающей среды. Они используют невозобновляемые полезные ископаемые, выбрасывают углекислый газ и нарушают природные экосистемы. Ущерб снизится, если мы будем бережнее потреблять электроэнергию.



Нужно отключать из розетки зарядные устройства, которые не используются в данный момент, не оставлять включенным свет в комнатах, где нет людей, и он никому не нужен. Также следует использовать посудомоечную и стиральную машину только при полной загрузке.

На следующем этапе потребуется переоборудовать свое пространство. Лампочки во всем доме желательно заменить на светодиодные — самый энергосберегающий вариант. Для ванной и кухни можно купить специальные насадки (аэраторы) на кран, которые позволяют не открывать его полностью. За счет своей сетки они насыщают воду пузырьками воздуха и сохраняют стандартный напор при меньшем расходе воды. В туалете лучше установить бачок с двойным сливом. Но не забывайте о возможном протекании клапана: это частая проблема, если в новый туалет попадает ненужный мусор.



Многоразовые альтернативы

Серьезная угроза экологии — разлагающийся несколько сотен лет пластик. Его производство со второй половины прошлого века стремительно возросло — за 65 лет эта цифра увеличилась с 2,3 до 448 миллионов тонн в год. Но за последние годы десятки стран ввели ограничения на производство тех же пластиковых пакетов. А с 2021 года в странах Евросоюза будет запрещено продавать посуду, столовые приборы, трубочки, контейнеры и другие пластиковые предметы.

Что можно сделать самостоятельно, даже если официальных ограничений по использованию пластика нет? Максимально заменить одноразовые предметы:

- Для похода в магазин брать тканевые сумки-авоськи вместо пластиковых пакетов и бумажных пакетов (хотя последние можно переработать, их производство менее экологично);
- Взвешивайте овощи и фрукты в льняных или сетчатых мешочках;
Узнайте, есть ли в вашем городе магазины, которые работают по принципу zero waste — ноль отходов. Здесь легко найти эко-альтернативы, продукты, а также косметические и уходовые средства (зубная паста, крема, скрабы, твердый шампунь и мыло) на развес. Можно купить многоразовые металлические трубочки, стеклянную бутылку для воды, стаканчики для кофе, многоразовые ватные диски и палочки, кухонные полотенца, которые заменят бумажные салфетки (к слову, бумагу тоже важно экономить), и многое другое.

Осознанный шопинг

Сложно представить, но каждую секунду сжигается или отправляется на свалку один мусоровоз с одеждой. А чтобы произвести одну футболку, нужно 2700 литров воды —

этого объема достаточно для удовлетворения потребности в питье примерно на 2,5 года вперед.



Конечно, правило «чем меньше, тем лучше» будет здесь полезным, но и не единственным. Избежать неосознанных покупок поможет капсульный гардероб — набор одежды на 3-6 месяцев вперед. Его идея заключается в том, что вы собираете коллекцию вещей на ближайший сезон, которые легко сочетаются друг с другом. Количество таких предметов индивидуально, но лучше не превышать 50 единиц. В среднем получается 35-40 универсальных вещей, которые подходят для создания десятков образов.



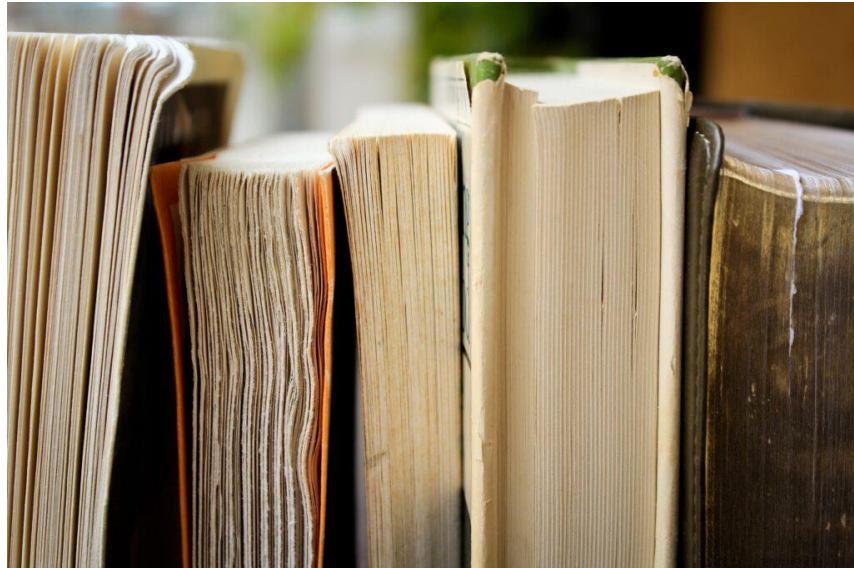
Список вещей для капсулы очевидно зависит не только от сезона, но и от особенностей каждого человека — индивидуальных предпочтений, места работы, образа жизни и других факторов.

Вторая жизнь вещей

Сегодня практики обмена вещами приобрели новый смысл — осознанный подход к потреблению. Теперь, если какая-то вещь больше не приносит радости, но вам хочется заменить ее на более актуальную, необязательно идти в магазин. Рассмотрите формат свопов, мероприятий для обмена ненужными вещами. Это касается не только одежды, которая должна быть в чистом и в хорошем состоянии, но и других вещей — книг, цветов, косметики, предметов интерьера и домашнего обихода.

Чтобы найти подходящий своп, подпишитесь на аккаунты подобных проектов в вашем городе. Например, в Москве есть «Книжный своп», «Гопсвоп», «Mindfulness» и

фимаркеты. Еще одна альтернатива привычным магазинам с бесчисленными новыми коллекциями — секонд-хенды.



Сортировка мусора и переработка

Раздельный сбор мусора и переработка — наша главная возможность избежать неэффективной траты ресурсов, уменьшить число гигантских свалок, отравляющих природу, и отказаться от опасного для окружающей среды процесса мусоросжигания. Большинство отходов, почти 90%, может быть переработано. Не забывайте постепенно добавлять и другие виды отходов.



Обязательно определите комфортный график. Делать первые шаги раз в неделю или раз в месяц — вопрос, где нет правильного ответа. Как на первое время, так и на регулярной основе можно установить напоминание на телефоне, записать в планер или добавить в приложение с трекером привычек новую цель.

Еще один важный момент — в чем выкидывать мусор. Привычные многим пластиковые пакеты, конечно, приносят один вред. Хорошая альтернатива — многоразовые мешки для мусора. Они сделаны из плотной ткани и имеют водоотталкивающую пропитку. Такие мешки также удобно стирать и можно впоследствии сдать в пункт по переработке. Ну а самый простой, но не всегда удобный вариант — ходить с ведром.



Следующий шаг — утилизация пищевых отходов. Самым удобным вариантом для городских жителей будет диспоузер. Это измельчитель пищевых отходов, который устанавливается в кухонную раковину и подключается к канализации. Остается только включить воду и нажать на кнопку — диспоузер начинает быстро перемалывать остатки еды. Такие приборы могут прослужить около 15 лет, поэтому денежное вложение вполне оправдано.

Тем, кто живет на даче, можно использовать традиционное компостирование в яме, закапывать пищевые отходы в лесу или на грядках — компостные черви и микроорганизмы обогатят почву.

Важно помнить!

Винить себя, если что-то не получается выполнять на 100%, неправильно. Даже люди, годами живущие по принципу zero waste, отмечают, что пока не существует идеальной «зеленой» инфраструктуры для такого образа жизни. Поэтому забудьте о принципе «либо так, либо никак»: даже маленькие и простые действия имеют значение.