

# КУРСЫ ОСОЗНАННОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ

---

2019



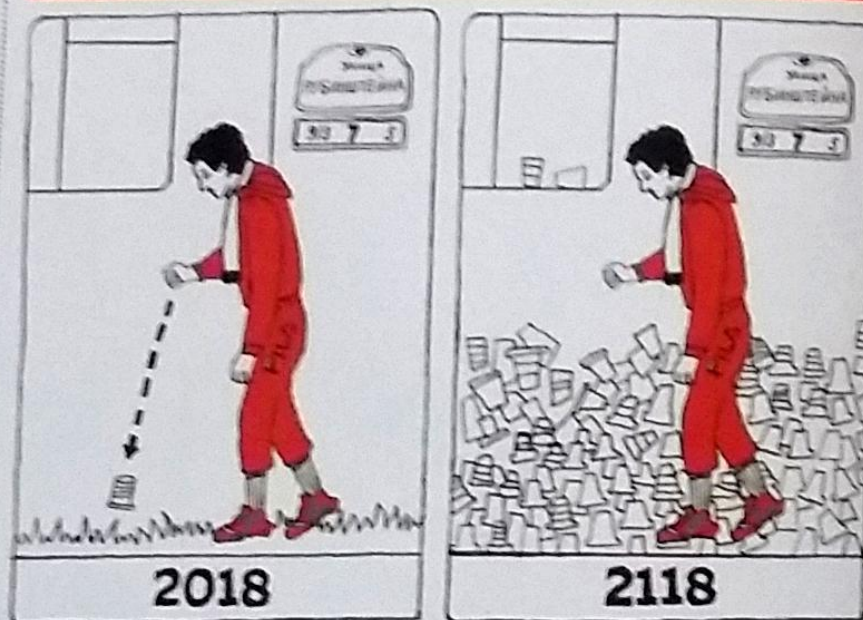
## Осознанность = умеренность



Главная ошибка, которую можно совершить, вступив на путь осознанности, — покупка новых вещей. Не нужно в порыве энтузиазма сметать половину экомаркета: главная цель всего движения — создавать меньше мусора, а значит, ответственно подходить к потреблению — даже допустимых вещей. Поэтому не спешите заменять все свои морально устаревшие приспособления на новые, манящие заветной приставкой «эко». Да, безусловно, бамбуковая зубная щетка намного экологичнее, чем пластиковая, но это не значит, что необходимо выбросить все купленные вчера пластиковые. Используйте сначала то, что уже есть, не бойтесь, это не подорвет вашу репутацию осознанного человека, а, напротив, укрепит ее.



## Пластик разлагается 100 лет

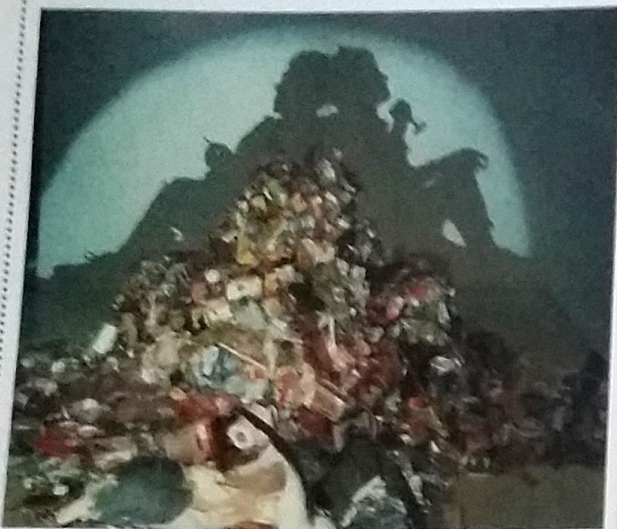


Два из семи видов пластика не поддаются переработке — это третий и седьмой (смотрим маркировку: треугольник из трех стрелок с цифрой от 1 до 7 внутри). Пластик, который невозможно переработать, зачастую нельзя отправить даже на мусоросжигательный завод: при нагревании и сжигании он выделяет опасные вещества. В результате он составляет более 80% всех мусорных пятен в океане и не просто очень долго разлагается (от десятков до нескольких сотен лет), а расщепляется на микропластик и становится смертельной пищей для многих животных. Кроме того, опасные микрочастицы могут также проходить через водоочистительные сооружения и попадать в воду, которой мы пользуемся и пьем. Не покупая пластик опасных видов, мы сокращаем вероятность его попадания в наш организм.



## РАЗДЕЛЬНЫЙ СБОР ОТХОДОВ

Дай мусору  
второй шанс



Тим Нобл. «Прямой белый мусор», 1998 год

■ **Макулатура**, сбор которой в свое время масштабно промотировался среди пионеров и пенсионеров, востребована и сегодня: из нее благополучно производят новую бумагу, картон и одноразовую посуду.

■ **Три упаковки Tetra Pak** из-под молока или сока перерабатываются в две шариковые ручки.

■ **Из стеклянных винных бутылок** весьма неплохо получается стекловата — утеплитель и звукоизолятор. Правда, чтобы утеплить одноэтажный дом, количество бутылок должно исчисляться тысячами.

■ **Алюминиевая банка** всегда остается собой: она производится из своей переработанной предшественницы и станет сырьем для такой же

банки. Все дело в том, что алюминий на 100% поддается переработке, не теряя свойств.

■ **Из пластика**, пригодного для переработки, можно выстроить еще один город. Из него можно изготовить одежду, обувь, канцелярские принадлежности, мебель, детские площадки, кирпичи для возведения зданий, топливо и автомобильные трассы.

Батарейки вредят  
земле и воде

Токсичные вещества, содержащиеся в одной пальчиковой батарейке, загрязняют 20 квадратных метров почвы и отравляют 400 литров воды. Если не хочется аккумулировать свинец и ртуть в себе, то лучше сдавать аккумуляторы в специальные пункты приема в торговых центрах, супермаркетах и на заправках.



## Что такое шеринг?

Шеринг — совместное потребление — история не столько про экономию, сколько про экологию. Суть шеринга в том, что люди делятся товарами, которые им не нужны, с теми, кому они пригодятся. Тысячи людей вступают в группы шеринга «ВКонтакте», основанные, кстати, большей частью петербуржцами.

■ **Фудшеринг** — проект по спасению еды от утилизации. Каждый человек в группе может найти те продукты питания, которые он хотел бы спасти, и написать об этом в комментариях либо сам добавить предложенный пост с теми продуктами, которыми он хочет поделиться.

■ **Аптекашеринг** — площадка для распределения различных медикаментов. Один из главных аргументов в пользу создателей проекта — негативное влияние на экологию лекарств, которые нельзя выбрасывать как обычные бытовые отходы.

■ **Стройшеринг** — проект, помогающий найти и отдать различные строительные материалы.





## Анна Вас

Instagram: @annavas  
блоггер, владелица винтажного  
магазина Old Baby Vintage

Никогда не видела особой разницы между  
брендовой одеждой, масс-маркетом  
и секонд-хендом, а resale как раз устраи-  
вает все эти вещи в правах. Я рас-  
продавала свои собственные вещи, и это  
в какой-то момент переросло в создание  
собственного винтажного магазина  
Old Baby Vintage, который существует уже  
пять лет.

Экологичность для меня связана прежде  
всего с уникальностью. Переработанные  
или перепроданные вещи интересны  
своей единичностью, своим бэкграундом.  
Безумно рада, что в России постепенно  
исчезает негативное отношение к секонд-  
хендам, хотя и сейчас я иногда вижу  
в своем магазине людей, которые крайне  
небрежно относятся к вещам, которые  
мы, в свою очередь, отбираем, вручную  
кастомизируем, создаем сами из старых  
материалов. Возможно, все дело именно  
в небрежности: так многие люди относятся  
к миру и к себе. При этом сами они хотят  
быть новыми и брендированными. Но я  
считаю, что нужно развивать в себе раз-  
ность, но равно, а не избирательность  
и честолюбие.

На Anne: пуловер Acne Studios,  
юбка Alice+Olivia, шуба Osman,  
шуба в стиле Helmut Lang, сапо-  
ги Gianvito Rossi, клатч Marni  
(все — ДЛТ)



ЭКОЛОГИЧНОСТЬ —  
НОВЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ



The Row



Dior



Советская  
сумка-шопер



Тамблер с рисунком Калькане Марруцца



To be woman



Balenciaga

■ Большим полиэтиленовым пакетам уже давно пора предпочесть тканевые сумки с принтами, дизайнерские шоперы или симпатичные авоськи.

■ Вместо целлофановых пакетов фрукты и овощи можно взвешивать, хранить и носить с собой в экомешочках (фруктовках).

■ Зачем пластиковые трубочки для напитков в кафе и барах, если пить кофе или коктейль можно прямо из стакана?

■ Разнообразие дизайнерских решений для тамблеров навсегда отодвигает на второй план одноразовые стаканчики с кофе to go и скучные пластиковые бутылки воды.

■ При всей любви к традиционным печатным изданиям стоит отметить, что их электронные аналоги менее вредны для окружающей среды.

■ От бумажных чеков желательно отказываться везде, где это возможно, и пытаться там, где утверждают обратное.



Можно носить с собой собственные столовые приборы, чтобы не брать пластиковые в ресторанах быстрого питания. Возможно, первое время вас будут считать странным.



*Alexander  
McQueen*





### «ЛИСТОК ЖИЗНИ»

Единственный отечественный экосертификат, соответствующий мировым стандартам. Товары, помеченные листом, экологичны целиком и полностью: от стадии производства до стадии утилизации.

### ICEA

Чаще всего встречается на косметических продуктах и означает, что они не тестировались на животных, не содержат ГМО, алкоголь, нефтепродукты и имеют биоразлагаемую упаковку.

### FSC

Сертификат подтверждает, что при изготовлении продукции из лесных материалов не пострадал ни один реликтовый дуб и местный житель.

### BDIH

Также нужно искать на косметике. Подтверждает, что все растительное сырье собирается на экологически чистых плантациях.

### EU ORGANIC

Маркировка говорит о том, что 98% ингредиентов в составе продукта поставляется из стран ЕС и кроме того — с фермерских хозяйств, которые прошли двухлетний этап проверки.



# ОСОЗНАННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ РЕСУРСОВ

Разбираем с помощью  
простой арифметики



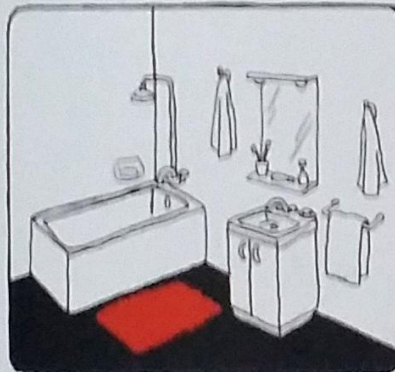
## ГИГИЕНА

Во время мытья в душе (при постоянно открытом кране) тратится от 5 до 10 литров воды за минуту, а для того, чтобы набрать полную ванну, потребуется около 200 литров. Можно установить на краны насадки-распылители, потому что они помогают экономить воду. Реальная экономия холодной воды с насадками составляет около 40–45%, а горячей — 25–30%.

## СВЕТ

Обычные лампы мощностью 60 Вт — 10,8 кВт·ч в месяц — 48,924 рубля в месяц.  
Люминесцентные лампы мощностью 15 Вт — 2,7 кВт·ч в месяц — 12,231 рубль в месяц.  
Светодиодные лампы мощностью 8 Вт — 1,44 кВт·ч в месяц — 6,5232 рубля в месяц.

около 40–45%, а горячей — 25–30%.



## СТИРКА

Экономия воды и электроэнергии при стирке в стиральной машинке происходит по тому же принципу, что и при мытье посуды в посудомоечной машине. Благодаря стиральной машине можно сэкономить до 40% воды.



## ТУАЛЕТ

При использовании малого слива уходит 2–4 литра воды, большого — от 5 до 8 литров (за одно нажатие!).



## ПОСУДА

Мытье воды вручную — 44 литра воды в день — 89,5 рубля в месяц.  
Мытье посуды в посудомоечной машине — 14 литров воды в день — 28,4 рубля в месяц.

200%

40%

20%





# ЭКОЛОГИЧНАЯ МОДА

Выступаем  
за сознательность  
и этичность

Переходим  
от быстрой к медленной моде

Сегодня модные бренды делятся на две группы: fast fashion и slow fashion. **Fast fashion** — это вся одежда, которую мы видим в торговых центрах, слишком дешевая, чтобы быть экологично и этично произведенной. Быстрое производство влияет на окружающую среду: затраты воды, загрязнение воздуха, закупка дешевых тканей. При этом — посчитайте! — от каждой купленной вами вещи 50% отходят ретейлеру, 25% — самому бренду, а в оставшиеся 25% входят расходы на транспортировку, закупку материалов и зарплату сотрудников. **В противовес этому**

**бренды категории slow fashion** — альтернатива массовому производству — не скрывают того, как, где и кем произведена их одежда, а также где они берут материалы для производства. Принципы медленной моды уже несколько лет пропагандирует Stella McCartney, такие крупные бренды как Gucci, Armani, Ralph Lauren выступают за осознанность, отказавшись от натурального меха, а Vivienne Westwood и вовсе призналась, что, устав от моды, готова сосредоточиться на спасении мира с помощью разумного потребления и производства.





## Как прийти к экомоде?

- Покупать одежду категории *slow fashion*.
- Покупать одежду, произведенную локально, местными производителями.
- Покупать одежду в секонд-хендах (в секонде можно даже купить вещь бренда категории *fast fashion*, так как ваши

деньги уже не пойдут на спонсирование этих самых брендов).

- Сдавать старую одежду в благотворительные магазины, детские дома, на распродажи либо просто отдавать друзьям и знакомым.
- Участвовать в сволах

(*swap*), или же по-другому дресс-кроссингах (*dress-crossing*), — когда люди собираются вместе, обмениваются одеждой и просто отлично проводят время в компании! Можно устраивать подобные вечеринки самостоятельно среди своих друзей.