



ЧТО НЕ ТАК С ZERO WASTE И КАК НАЧАТЬ ЖИТЬ ПО-НАСТОЯЩЕМУ ЭКОЛОГИЧНО

Первый выпуск нового сезона «зеленого» подкаста рассказывает о том, как применить концепции экологичного образа жизни на практике.

Как бы мы ни жили, каждый из нас все равно создает нагрузку на окружающую среду, даже если стараемся минимизировать отходы. Мы пользуемся общественным транспортом, покупаем продукты, и заказываем еду. Как быть более экологичным жителю города?

Эксперты этого выпуска — Юстиния и Стивен — авторы блога и подкаста [«ЭкоВолк»](#). На примере своего опыта они убедились, что разобраться в теме разумного потребления очень непросто, и поэтому решили популяризировать ее и сделать нескучной.

Слушай здесь: [сайт РБК](#), [Apple Podcasts](#), [CastBox](#), [«Яндекс.Музыка»](#), [Google Podcasts](#), [Spotify](#) и [VK Подкасты](#).

Привет! Это Анастасия Чижевская и второй сезон «Зеленого подкаста» РБК Тренда. Сегодня мы поговорим о разных концепциях экологичного образа жизни и постараемся разобраться, достижимы ли они на практике для обычного человека, который ходит на работу, обедает в кафе и заказывает продукты на дом.

Партнер выпуска – компания X5 Retail Group, хорошо знакомая всем по магазинам «Пятёрочка», «Перекрёсток» и «Карусель». X5 уже встала на устойчивый путь развития. Крупнейший в нашей стране продовольственный ритейлер обеспечивает покупателей товарами по доступным ценам рядом с домом от Калининграда до Красноярска. При этом помогает продуктами нуждающимся.

X5 пропагандирует здоровый образ жизни, ответственное потребление и использование ресурсов, предоставляя покупателям необходимые для этого инструменты: от многоразовых сумок до возможности сдать пластиковую бутылку. А еще обеспечивает достойные условия труда и равные возможности для сотрудников. Так компания вносит свой вклад в достижение глобальных целей ООН.

Становитесь осознанными и экологичными потребителями вместе с X5 и слушайте «Зеленый» подкаст РБК Тренды.

X5 Retail Group – устойчивее вместе!

Вы наверняка слышали о **Zero Waste**. Если человек живет в соответствии с этой концепцией, он старается *сократить количество отходов до нуля*. У основательницы концепции Беа Джонсон все отходы за год помещаются в маленькую стеклянную банку.

Но для большинства такой подход недостижим. Как минимум, цены в Zero Waste магазинах часто бывают выше, чем в обычных супермаркетах, поэтому жить по Zero Waste для многих просто дорого. Кроме того, Zero West критикуют за то, что цель кажется настолько недостижимой, что скорее вгоняет во фрустрацию, чем вдохновляет. Поэтому в качестве менее радикального подхода появилась концепция **Low West**, которая подразумевает *сокращение отходов до возможного минимума*.

Но и этот подход критикуют. Ведь отходы образуются не только в виде упаковки, но и на самом этапе производства товаров, и их может быть гораздо больше, чем нам кажется. А окружающей среде наносят ущерб не только отходы, но и, например, выбросы CO₂.

Например, наша нагрузка растет, когда мы выбираем автомобиль вместо общественного транспорта или решаем добраться из Москвы до Питера на самолете, а не на поезде. И вот все это ни Zero West, ни Low West не учитывают.

В ответ на эту критику и появилась концепция **Low Impact**. Тот, кто живет по этой концепции, стремится *учитывать разные аспекты своего экологического следа*. Например, такой стиль жизни должен учитывать выбор более



экологичного транспорта, отказ от животных продуктов, экономию ресурсов, а не только сокращение отходов в быту.

На мой взгляд, первое, что надо понять об экологичности – это то, что наша жизнь по определению не экологична. Как бы мы ни жили, каждый из нас создает нагрузку на окружающую среду. Понимание, что все, что мы можем сделать – это либо жить чуть более экологично, либо чуть менее экологично помогло лично мне снизить градус по поводу моей экологичности.

Сегодня у нас в гостях Юстиния и Стивен, авторы [«ЭкоВолка»](https://ekovolk.ru) – блога и подкаста о разумном потреблении и размеренной, но не скучной жизни. Они популяризируют бережное отношение к окружающей среде без аскетизма.

Юстиния и Стивен. Фото: <https://ekovolk.ru>

Привет, ребята!

Юстиния. Привет!

Стивен. Привет!

Сегодня я предлагаю поговорить о том, как обычному человеку разобраться в том, какие действия вредят окружающей среде больше, а какие – меньше. Расскажите, как вы в этом разбираетесь.

Юстиния. В этом разобраться сложно. Наскоком эту тему не возьмешь, поэтому обычно мы говорим о том, что в эту тему есть разные точки входа, и в зависимости от интересов человека, точка может различаться. Для кого-то это здоровое питание. Для кого-то это этичная экологичная одежда. Для кого-то это сразу упаковка или отдельный сбор мусора. Просто по мере того, как люди постепенно вникают в какую-то из этих тем, кругозор расширяется. Они начинают смотреть еще и по сторонам и видеть другие темы, которые с ней соприкасаются. Мне кажется, это единственный способ в эту тему погрузиться. Иначе, концепции настолько глобальны, и они охватывают действительно каждую секунду нашей жизни, каждый наш жест, что так, разом, не разобраться. Ты что думаешь?

Стивен. Правильно. Я бы сказал: обычному человеку важно просто задумываться чуть-чуть перед тем, как действовать.

Юстиния. Да, и дальше такой «ресерч» занимает меньше времени.

Стивен. Именно. Становится легче с каждым шагом.

Юстиния. По поводу времени я хотела сказать. Мне кажется, есть такой очень простой секрет для человека, который только-только вникает в тему. Задуматься, сколько времени уходит на то или иное действие. Если времени уходит очень мало, значит, кто-то где-то срезал углы, и скорее всего, это действие не супер экологичное. Если, условно, твой ужин занимает не 2 часа, потому что ты сходил за продуктами, приготовил, накрыл на стол, потом помыл посуду, а 20 минут, потому что ты позвонил, заказал еду и тебе ее привезли, то, наверное, где-то что-то пойдет не так. Наверное, будет упаковка не та. Или, наверное, довезут на мотороллере или на машине. Если ты хочешь слетать куда-нибудь, рассчитывай, что до Парижа 3 часа от Москвы. А если ты поедешь на поезде, то это три дня. Такой вариант тоже есть, ну, был до коронавируса. Соответственно, из этих двух альтернатив более экологична та, которая требует больше времени.

Стивен. Но конечно, не всегда будет действовать это правило. Я смогу нам сделать ужин за 20 минут.

Это вам повезло. Мне вот недавно тоже задали вопрос: а что экологичнее – поесть дома или поесть в кафе? При условии, что там будет многоразовая посуда. Здесь, мне кажется, уже это правило не настолько применимо, потому что плюс-минус это сравнимо, а может быть, даже в кафе будет образовываться меньше отходов, потому что там стараются экономическую прибыль тоже учитывать.

Юстиния. Да, особенно если кафе сознательное, учитывает свои отходы. Если тебе не суют по 15 салфеток и не настаивают на трубочках и других атрибутах.



И еще это может быть поддержкой местного бизнеса, который старается быть ответственным.

Юстиния. Кстати, да, ты правильно затронула эту тему, потому что достаточно легко свалиться в социализм, полный отказ от капиталистической системы, от поддержки бизнеса. Мы регулярно об этом думаем, потому что, во-первых, это дешевле, во-вторых, экологичнее дома. Но нам хочется поддержать хороший местный бизнес на локальном уровне, поскольку это живые люди, знакомые нам семьи часто. И нужно как-то помогать все-таки этому механизму функционировать. Они не могут без клиентов внедрять какие-то экологичные практики.

Стивен. Недавно, в период коронавируса, у нас появился пример: недалеко от нас находится классный индийский ресторан. Но во время коронавируса мы смирились с тем, что будет какая-то одноразовая упаковка, поскольку они просто отказывались давать нам еду в наших контейнерах, не хотели соприкасаться с нами по понятным причинам.

Юстиния. Но мы их поддержали.

Коронавирус внес свои коррективы в экопривычки потребителей. Фото: Depositphoto

Стивен. Мы сделали выбор в пользу местной экономики. Мне кажется, это нормально.

Юстиния. Да, это всегда выбор и взвешивание очень разных нескольких моментов. Это не только экологичность, на самом деле. Ты правильно сказала в самом начале про Low Impact. Мне кажется, такое глобальное движение, которое учитывает не только экологическую составляющую, но и социальную, и этическую. Этим всем нужно одновременно жонглировать. Для этого, конечно, нужно хорошо разбираться в теме, понимать вообще, где есть подводные камни. Это самое главное.

Как в эту историю войти новичку? Где искать информацию, особенно если не знаешь английский? Можете ли вы посоветовать какие-то источники, которым вы точно доверяете?

Юстиния. У меня есть несколько рекомендаций, хотя ты тоже правильно оговорилась по поводу английского. Очень хорошие материалы на английском языке есть. Если есть такая возможность, то читайте Декарди, например. У него есть огромный раздел, посвященный изменению климата и всяким экологическим вещам. Но и на русском тоже материалы появляются. Сейчас все больше людей об этом пишут.

Я бы сказала, что есть несколько групп материалов. Первая – это общественные организации, которым имеет смысл доверять. И [Гринпису](#) я доверяю, и [WWF](#) (Всемирному фонду защиты дикой природы), и [ЭКА](#) («зеленое» российское движение) – тоже отдельный сбор. У них всех много разных материалов. Опять же, показательно, что у каждого свой акцент на какую-то свою тему. В зависимости от интересов можно зайти через эту тему.

Плюс, если говорить о практических подсказках, советах, есть очень классный курс email-рассылки [«Теперь так»](#). Там разные сферы жизни охвачены.

Здорово, что люди слушают этот подкаст. Это значит, что они знают о его существовании, и, скорее всего, они уже не новички, поскольку тут самые разные темы были освещены.

Стивен. Я хотел бы добавить несколько международных источников. Я знаю, что лучше на русском, но если человек понимает по-немецки, по-французски или по-английски, то есть [Zero Waste Europe](#). У них классные материалы. [Zero Waste Switzerland](#) – с ними мы сотрудничаем здесь. Там все на трех языках.

Юстиния. Еще очень хороший ресурс – «+1», [plus-one.ru](#). Там масса материалов, разных подборок. Причем, есть более теоретические, более практические. Это хороший ресурс.

Telegram-каналы – их масса, естественно. Очень классные у Трендов экономика. Там и дайжесты, и разные новые идеи и т.д. Твой [блог](#) классный.

Тут важно, конечно, быть осторожным и проявлять бдительность и знать, как скептически относиться к поступающей



информации. Но мне кажется, достаточно быстро можно понять, что что-то не так. Если какой-то осадочек остался, значит, что-то не так.

Еще очень хорошее, опять же на английском, австралийское движение за борьбу с изменением климата [One million women](#). Я подписана во всех соцсетях на них, мне они очень нравятся. У них классный баланс между теорией и практикой. Мне это очень симпатично.

Здорово! Еще я хотела бы добавить, что сейчас в России, наверное, самая популярная точка входа в эту тематику – через отдельный сбор и через отходы. Очень часто люди спрашивают: «Что мне делать, если у меня нет во дворе контейнеров, и вообще, у нас в городе нет этой системы, она не налажена?» Здесь хочется добавить, что можно войти через другие темы, не только через отходы, но и через питание, через сокращение своего углеродного следа и т.д. Нужно найти эту область интересов и сконцентрироваться для начала на ней и не пытаться объять необъятное.

Как думаете, смогут ли все жить в стиле Low Impact, и что для этого нужно? А если нет, то почему?

Стивен. Мне кажется, все могут. Но все могут по-своему. В нашем случае я не считаю, что мы лишаем себя многого. Это не так. Мы живем теперь более качественно, более осознанно. Но я не чувствую себя, как будто я в монастыре.

Юстиния. Я согласна с тем, что, во-первых, все могут так жить. Более того, на самом деле, я надеюсь, что всем придется так жить в какой-то момент. Ясно, что мы не успеем в установленные сроки сократить наше воздействие на окружающую среду так, как надо. Температура будет повышаться быстрее, чем эти условные 2 градуса, о которых договорились в Париже.

Стивен. Я добавлю, что никого не хочется пугать, это вообще не наша цель, это никак не поможет. Но факт остается фактом, что через 30 лет у нас будет не 7,7 млрд человек на Земле, а почти 10. Ты правильно сказала, Устя, что в какой-то момент изменения, которые мы внесли в свою жизнь, станут обязательными. Это точно, так что нужно подготовиться к этому. Да, я признаю, что все это в одночасье не произойдет, это невозможно. Но во время этого коронавируса государства по всему миру доказали, что то, что мы думали невозможно, на самом деле, возможно. До этого кризиса все бы сказали, что приостановить экономику почти полностью на 2 месяца – это не только недопустимо, но и невозможно. А что мы сделали? Приостановили экономику.

Так что, мне кажется, проблема в том, что, в отличие от коронавируса, климатический кризис очень медленно наступает. Человеку сложно понять масштабы серьезности ситуации.

У меня предложение. Давайте возьмем пять сфер жизни и расскажем, как сделать их экологичнее новичку, любителю и профи, чтобы каждый мог выбрать для себя комфортный уровень входа.

Например, я подготовилась про транспорт. Новичку я бы порекомендовала вместо личного автомобиля выбирать общественный транспорт. Любителю – отдавать предпочтение велосипеду, когда это возможно. А профи – отказаться от авиаперелетов и путешествовать железными дорогами или по морю, как это делали раньше.

Любителю: выбирайте велосипед. Профи: путешествуйте поездами. Фото: Pixabay

Что бы вы порекомендовали, например, в части еды, питания, диеты, употребления мясных и растительных продуктов новичку, любителю и профи?

Юстиния. Мы об этом часто говорим. Вообще, тема отходов в большой степени заключается в проблеме пищевых отходов, поскольку это треть нашего мусорного ведра (человека, который еще не начал сокращение отходов). Поэтому первым делом я бы посоветовала новичку разобраться со своим меню на неделю и списком покупок. Нужно научиться не покупать лишнего, сохранять продукты так, чтобы ничего не выбрасывать. Свою диету никак менять не надо на первом этапе. Просто надо перестать выбрасывать лишние продукты.

Классный совет! А если что-то образуется, то можно освоить фудшеринг и отдавать людям, которые нуждаются в этом.

Юстиния. Мне кажется, это уже совет для любителя. Использовать фудшеринг и самому отдавать продукты и находить ненужные продукты. Можно себе даже челендж устроить, что вот на этой неделе я буду питаться только так, только спасая продукты, например. Или еще такой челендж – просто достать все продукты из кухонных шкафов и неделю, насколько их хватит, готовить только из того, что есть, покупая минимум свежих овощей и фруктов, например. Вот это, мне кажется, совет для любителя, поскольку он помогает увидеть масштабы бедствия, сколько у нас запасов, как мы их храним и как это все выглядит.

Для профи – я согласна про растительную диету. Это, конечно, эталон. С другой стороны, тоже надо всегда вникать. Вот ты перешел на какой-то вид молока, миндального, а потом выясняется, что миндаль и пчел убивает, и в пустынных регионах, где нет воды, производится, и ты стоишь перед выбором: тебе пить молоко из-под соседской козы или миндальное везти откуда-то, воздействовать на пчел таким образом.

Здесь, конечно, нужен баланс. Не нужно впадать в крайности. Наверное, даже для профи я бы порекомендовала начать с отказа от мясных продуктов. То есть молоко – это уже следующий шаг, на мой взгляд. В первую очередь, рекомендую отказаться от красного мяса хотя бы на 1 день в неделю. Есть такое замечательное движение «Понедельники без мяса». Это такой, может быть, простой вход в освоение растительного питания, чтобы понять, что это может быть классно, вкусно и сытно, потому что у многих тоже есть предубеждение на этот счет.

Как насчёт понедельников без мяса? Фото: Pixabay

Стивен. Я всем советую по возможности завести маленький огород, даже в горшках на балконе или на подоконнике.

Юстиния. Да, особенно, если климат позволяет.

Стивен. Почему? Потому что из этого человек может извлекать очень полезные уроки о том, как именно растут наши овощи и фрукты, какой это долгий процесс.

Юстиния. Да, и сколько сил он требует. Я согласна.

Стивен. Мне стыдно признаться, но я вырос в городе, и у меня было очень смутное представление о том, как именно появляются все эти овощи и фрукты на полках. Теперь мы завели свой маленький огород, и я чуть лучше понимаю, как это происходит. Без этого знания сложно уважать производство продуктов.

Юстиния. По поводу скорости, мы недавно приводили пример, что мы в неделю употребляем в пищу в качестве лимонада или для соусов где-то 3-4 лимона. А у нас на нашем лимонном дереве два лимона уже зреют год.

Стивен. Мы начали именно так – на подоконнике, в квартире. Так что почти всем возможно.

Юстиния. Можно с трав начать в горшках. Мне кажется, это хороший совет для профи.

Следующая сфера – отдельный сбор отходов. С чего порекомендуем начать новичку?

Юстиния. Самое первое, что надо сделать – это заглянуть в мусорное ведро обычных, несортируемых отходов и понять, что в нем. Наверняка, там окажется много еды. Об этом мы уже сказали. А потом, там, наверное, появятся какие-то вещи, которые, может быть, можно переработать, а может быть, нельзя. Надо разобраться с тем, что там лежит.

Мне кажется, очень полезно взвешивать мусор. Это первый шаг. Вообще, сокращение отходов стоит до начала активной сортировки отходов. Потому что если мало отходов, то сортировать особо будет нечего. Можно даже не переживать по этому поводу.



Следующий этап – это уже, наверное, изучить разные маркировки. Разобраться, что принимают в твоём регионе на акциях или около дома в баках. Ходить уже с таким отработанным методом, смотреть на маркировки в магазине при покупках.

Стивен. У меня есть совет продвинутому человеку. Я не знаю, насколько это реально, но попробуем. Можно сделать так, как мы с Устей сделали. Если есть такая возможность, посетить завод, где делают сортировку. Это очень интересный опыт.

Юстиния. Я согласна.

Стивен. Мы ездили за 100 км в другой город. Они там проводят экскурсии. Было так познавательно понять, как именно это все работает, как разделяют. Я думал, что все автоматически происходит.

Юстиния. Все думают, что это автоматически происходит.

Стивен. Но это не так.

Юстиния. Так же волшебно, как и веганская кухня.

Стивен. Я не знаю, реально ли воплотить такое в жизнь в России.

Юстиния. Да, это классный совет. Все встает на свои места после такой экскурсии.

Тверской завод вторичных полимеров. Фото: X5 Retail Group

На самом деле, меня очень радует, что организации, которые сортируют и перерабатывают отходы, становятся более прозрачными. Я точно знаю, что в Москве «ЭкоЛайн» регулярно устраивает экскурсии на свои сортировочные линии. Наш [Тверской завод вторичных полимеров](#), он в Твери, но мы принимаем экскурсии из Москвы, из Питера, из других городов. Это очень классная работа со скептиками, особенно в России. У нас немножко подорвано доверие к раздельному сбору, и люди думают, что у нас нет перерабатывающих заводов. Это меняет представление о том, что на самом деле это есть. Это работает. Там работают люди. И уже люди совсем по-другому смотрят на то, что надо мыть отходы, что надо их как-то определенным образом складывать, не допускать засора и т.д.

Юстиния. И потом, когда ты сходил на такую экскурсию, ты уже можешь экспертно советовать своему окружению и рассказывать о том, как на самом деле это устроено, чтобы они не ездили на эту экскурсию, а от тебя об этом узнали. Таким образом круг людей осведомленных будет расширяться – это будет классно.

Наша следующая тема как раз про сокращение потребления. Что мы порекомендуем в качестве покупок в магазинах? Что сократить, чему отдавать предпочтение новичку, любителю и профи?

Юстиния. Мы говорим про еду?

Я бы взяла просто покупки, которые мы делаем в супермаркете. Еда, бытовая химия, косметика – товары повседневного спроса.

Юстиния. Мне кажется, самый главный жест, и достаточно просто всем это сделать – это завести список. У нас со Стивом есть общее приложение. Можно пользоваться чем угодно, хоть сервисами Google. В нашем приложении FamCal можно вести общие списки. Таким образом все участники этой группы видят обновление в этом списке и таким образом можно что-то купить, не покупать лишнее, знать, что требуется и т.д. Когда ты записываешь то, что тебе действительно нужно, и ходишь в магазин в этом списком, ты уже очень сильно сокращаешь количество покупок.

Мы об этом еще ни разу не сказали, но весь этот образ жизни позволяет очень сильно сократить расходы финансовые, вообще, начать деньги откладывать и т.д. Если руководствоваться одной из двух вещей – борьбой с перепотреблением или



попыткой сэкономить деньги – этот список очень поможет. Это самое простое.

Я бы еще порекомендовала не ходить в магазин голодной.

Юстиния. Это точно!

Мой личный список покупок это увеличивает. Хочется взять сразу все.

Юстиния. Еще очень простой совет, кстати, – не брать большую тележку, а брать тележку поменьше.

Я ее называю «летающую», которую ты в руке несешь и чувствуешь, сколько ты набрал.

Корзина из переработанного пластика в «Пятёрочке». Фото: X5 Retail Group

Юстиния. Вот, например. Точно.

Стивен. Я бы посоветовал подсесть на отзывы. Я расскажу, почему. В семье при каждой существенной покупке я занимаюсь «ресерчем» почти всегда. Мне просто это нравится, я такой человек странный. Но действительно занимаюсь «ресерчем», читаю все отзывы. Это замедляет процесс. Нет такого импульса – сразу купить себе то, что тебе кажется в этот момент нужным. Так что это немножко странный, абстрактный совет, но он действительно действует.

Юстиния. А потом, пока ты выбираешь, может быть, ты разочаруешься и решишь, что не надо покупать.

Да, совет очень классный. Я бы его конкретизировала. Я тоже им пользуюсь. Когда мне срочно хочется что-то купить, я даю себе день на подумать и почитать отзывы. За этот день голова остужается, и я уже понимаю, что, возможно, мне это не так нужно. Совет, правда, рабочий.

Юстиния. Для любителей онлайн-шопинга есть тоже такой совет. Можно со спокойной душой собирать кучу всего в корзину, но не оплачивать. Просто подождать день. И скорее всего, ничего не надо будет покупать. Эндорфины ты получишь, потому что вроде как собирал себе корзину, потом можно расслабиться.

Мы плавно перешли к последнему нашему, пятому пункту – к одежде. Давайте обсудим, как покупать одежду, чтобы сокращать свой след.

Юстиния. Совет для новичка. Каждый, кто сейчас слушает подкаст, может это сделать, особенно если они наедине с самим собой. Можно вывернуть наизнанку (с левой стороны, скорее всего) свою футболку и посмотреть, где она произведена. Потом можно попросить соседа заглянуть, посмотреть, где брюки или юбка произведены. И представить вообще, где это. Посмотреть на карте, где это место находится. Скорее всего, это будет какая-то дальняя страна Азии. Потом я бы посоветовала почитать про fast fashion, что это такое. Слово на слуху, но мне кажется, далеко не многие знают об этом. И тогда достаточно быстро человек перейдет на стадию любителя, когда он поймет, что у него слишком много одежды, и она произведена не там, не так, как он хотел бы. И можно перейти на следующий этап.

Стивен. Я бы посоветовал отвыкнуть от того, чтобы просто выбрасывать сломанные вещи. Если образовалась дырочка, молния сломалась, нужно по возможности починить. Но для этого – это немножко связано с предыдущим вопросом – стоит вкладывать деньги, чтобы расширить свою сеть в городе. Надо знать, где находится ателье, если ты сам не можешь зашить вещи. Мне кажется, это очень классно и применимо не только с одеждой, но и с обувью, бытовой техникой. Просто надо избавиться от этого рефлекса – выбросить якобы сломанную вещь.

Юстиния. С этим же сопутствующий совет – покупать одежду более качественную дороже и реже и ухаживать за ней. Это самое важное. Без нормального ухода одежда быстро будет приходить в негодность.

А для продвинутых – можно себе придумать челендж «месяц без покупок» или «год без покупок». Покупать одежду в секундах и участвовать в свопе, хотя я знаю, что они периодически превращаются все равно в такое перепотребление. И еще начать пользоваться сервисами аренды одежды. Сейчас это достаточно развито. Можно вечернее платье взять в



аренду. Даже это считается модным.

Да, совет про аренду одежды очень хороший. Я сама недавно начала изучать сервисы, потому что мне стало некомфортно покупать что-то на один вечер. Аренда одежды позволяет всегда выглядеть необычно, в чем-то новом, и при этом не тратить кучу денег.

Если подводить черту, то такая базовая стадия, точка входа – это ресерч, поиск информации по каждой теме, чтобы понять, что на самом деле экологично, а что нет, потому что зачастую нам кажется экологичным то, что на самом деле таким не является. А потом уже можно переходить к действиям и выбирать комфортный для себя уровень, не стараться охватить сразу все, чтобы не вгонять себя во фрустрацию.

Ребята, большое спасибо, что вы поделились своим опытом экологичной жизни. У нас остался последний вопрос. Расскажите, пожалуйста, что самого радикального делаете для экологии лично вы.

Стивен. Радикальное? Это зависит от человека. Для многих отказ от машины будет очень радикальным жестом.

Юстиния. Мы не отказались полностью от машины. Мы просто ей пользуемся гораздо реже. Радикальное в этом было то, что мы перестали до коронавируса ездить на работу на машине. Хотя нам тут ехать на машине 15 минут, а на общественном транспорте – час. Мы пересели на автобус и электричку или велосипед и электричку. Кому-то это может показаться радикальным. Но вообще, я хотела сказать, что нас такие вопросы ставят в тупик, потому что нам по кайфу то, что мы делаем. Мы получаем такое удовольствие от новых открытий и этого образа жизни, что даже как-то язык не поворачивается говорить об этом, как о чем-то странном.

Юстин. Да, и в этом конкретном случае с транспортом – мы извлекаем столько пользы от этого времени.

Извлекайте пользу из времени, проведенном в транспорте. Фото: Pixabay

Юстиния. Не было бы блога, если бы не было общественного транспорта.

Стивен. Именно! К тому же, в целом, нам гораздо спокойнее ездить в общественном транспорте, чем стоять в пробках.

Юстиния. Сейчас ситуация немножко другая, конечно. Мы, в основном, работаем из дома.

Еще по реакции соседей я могу сказать, что Вермикомпостер, конечно, это достаточно радикальный шаг. Хозяйка нашей квартиры, когда узнала, что мы в погребе поставили короб с червячками, она немножко напряглась.

Стивен. Она против наших милых червячков?

Юстиния. Да, ей было неприятно это. Мы кормим своих червячков, в основном, свежими овощами, какими-то обрезками. Не качественными овощами, а обрезками, какими-то подпорченными частями. Они не едят, судя по инструкции, готовую пищу. Мы не можем ничего им давать острого, жирного. У них очень много ограничений, поэтому не получается утилизировать таким образом все пищевые отходы. Тем не менее, нам безумно нравится создавать из своих пищевых отходов почву фактически, удобрение. Это очень крутое ощущение.

Правда, как отделять потом удобрение от червячков, я пока не знаю. Но это отдельный вопрос.

Стивен. Мы пока не дошли до самого удобрения, отрабатывается.

Юстиния. Я знаю, что для моей мамы [свадьба в стиле «ноль отходов»](#) казалась чем-то радикальным. Ее это даже в какой-то момент напрягало, что мы хотим, чтобы все было супер экологично, без упаковки и с вегетарианским меню. Но в итоге все наши родственники и друзья так вдохновились, столько для узнали нового! И мы увидели потом, и сейчас мы это видим, что они реально какие-то вещи внедрили в свой обиход, в свой быт. Действительно мы их вдохновили на какие-то экологические жесты. Это было классно.



Свадьба в стиле «ноль отходов». Фото: <https://ekovolk.ru>

Стивен. Короче, у нас много всего радикального. Я давно уже вегетарианец, 10 лет, если не больше. То, что ты фактически отказалась от мяса, я это считаю довольно радикальным.

Юстиния. Моя мама тоже, мне кажется.

Стивен. И я не настаивал. Дело не в этом.

Юстиния. Это хороший совет для уровня любителя – составить себе список из мясных блюд и решить, что я, например, в этом году съем 30-40 блюд с мясом. Вписывать эти блюда в этот список, и достаточно быстро человек заметит, что он более серьезно начинает подходить к выбору этих блюд. Он себе не отказывает полностью, но он будет есть, скорее всего, только самые вкусные, в классном ресторане, только любимые блюда. Достаточно быстро ты начинаешь замечать, сколько мяса ты ешь. Многие не представляют себе приема пищи нормального без мяса. На этот год я составила себе список из 10 блюд, но в нем – вот сейчас август – а в этом списке всего одно блюдо, и то, оно попало мне случайно. Должен был быть сыр, а оказалось мясо.

Еще я хотела сказать, что, конечно, некоторым девушкам кажется использование менструальной чаши чем-то радикальным. Но эта штука просто изменила мою жизнь, поделила ее на «до» и «после». Я ни за что в жизни не вернусь к одноразовым средствам. Это настолько удобно, настолько улучшило мою жизнь, что, опять же, не поворачивается язык назвать это чем-то радикальным. Это просто суперудобно!

От ватных палочек еще мы отказались. Таких, бумажных или пластиковых с ватой. У нас своего рода мими-каки, только более нежная там загогулина металлическая. Мне очень нравится этой штукой пользоваться. Ватных палочек я не держала в руках уже, наверное, года 1,5 точно.

Стивен. Мы их видим только на пляжах, к сожалению.

Спасибо вам большое! Было очень приятно с вами пообщаться.

Юстиния. Взаимно.

Я надеюсь, что наши слушатели тоже постепенно начнут приходить к более осознанному и экологичному образу жизни.

В следующем выпуске мы обсудим, есть ли смысл разделять отходы, если ты живешь в России.

[Ссылка на публикацию](#)