

A close-up photograph of several green leaves with prominent veins and numerous small water droplets on their surfaces. The leaves are arranged in a fan-like pattern, filling the entire frame. The lighting is bright, highlighting the texture of the leaves and the clarity of the water droplets.

**Choose  
to  
reuse**

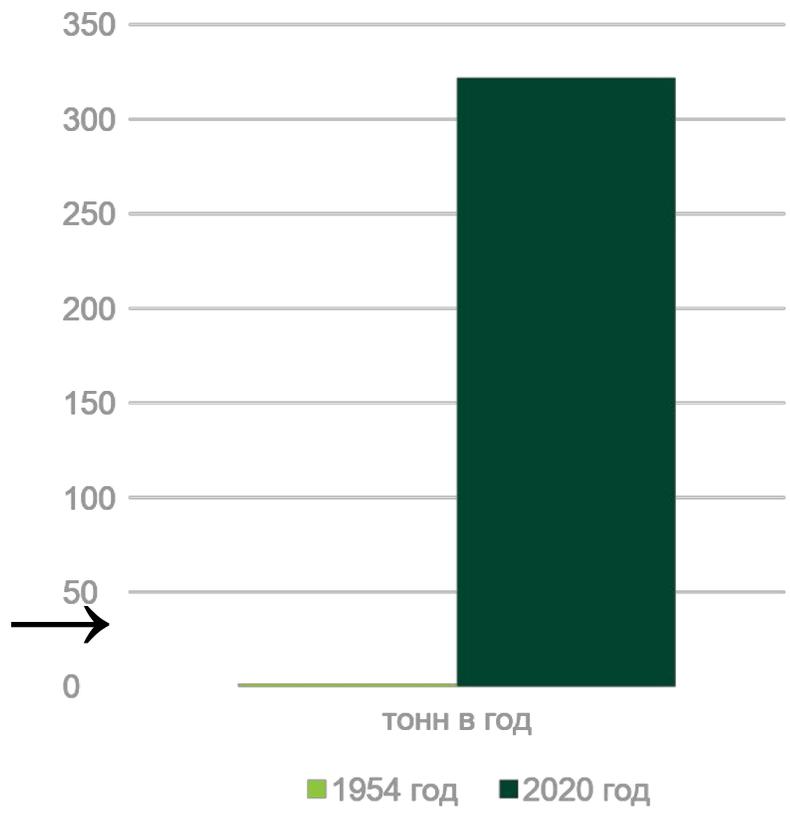
**«Ещё один шаг к осознанности, или как сменить одноразовое на многоразовое»**



# Проблема пластикового загрязнения

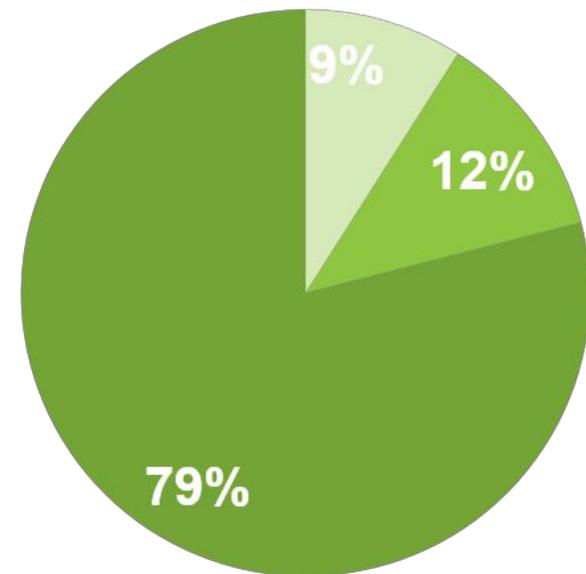
Пластиковое загрязнение – процесс накопления продуктов из пластмасс в окружающей среде.

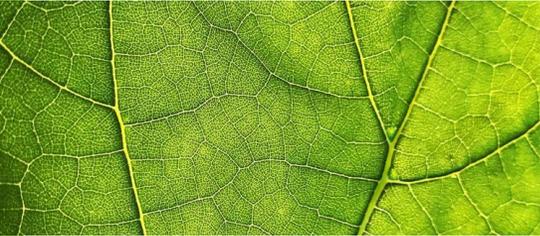
Спустя 60 лет после начала массового производства пластика, объем его выпуска увеличился в 180 раз.





- При этом на переработку уходит лишь 9% пластика. Ещё 12% сжигается, а 79% попадает на свалки и в окружающую среду.





# Пластик составляет 80% всего мусора в Мировом океане

- Каждый год в океан попадает 13 миллионов тонн пластиковых отходов.
- Морские обитатели, такие, например, как мидии, содержат в себе микропластик.





**Микропластик образуется из пакетов, бутылок, любой пластмассовой упаковки, автомобильных шин, отслоившейся краски, содержится в городской пыли и др.**

- ⦿ **Опасность для людей:** иммунная система может принять частицы пластика за микробов и запустить воспалительную реакцию. Кроме того, попавшие в организм кусочки пластика продолжают разлагаться — а продукты их распада токсичны для человека.
- ⦿ **Для животных:** накапливаясь в организме, микропластик забивает кишечник животных и отключает у них чувство голода. Это замедляет рост, мешает нормально размножаться и может привести к гибели от истощения.





## **В настоящий момент существуют альтернативы пластику:**

- Sularas – упаковочные материалы на основе дерева и натурального клея (Финляндия)
  - Partic – замена пластика в пакетах новым материалом на основе древесного волокна (Финляндия)
  - Kotkamills – создание перерабатываемого картона на основе первичного целлюлозного волокна (Финляндия)
- и др.



**Иногда мы даже не задумываемся как много пластика мы используем в повседневной жизни.**

- Вот несколько примеров того, как можно уменьшить его потребление:





## Соломинки для напитков

- Соки, коктейли и воду можно пить прямо из стакана, исключение составляют случаи, когда у вас есть проблемы с чувствительностью зубов или особые врачебные предписания. Кстати, это будет вкладом не только в сохранение планеты, но и в ваше здоровье: полипропилен, из которого изготавливают соломинки, вступает в контакт с жидкостью и попадает в организм. Если не хотите отказываться от питья из трубочки, можно носить с собой многоразовую, сделанную из стекла или нержавеющей стали.





## Бутылки для воды

- Многие покупают пластиковые полуторалитровые бутылки воды ежедневно. Некоторые не выбрасывают бутылку, а наполняют ее водой снова, но большинство используют ее один раз. Это расточительно для бюджета и наносит непоправимый вред окружающей среде. Решение очевидно: купите многоразовую бутылку для питья. Желательно, чтобы она была из бамбука или нержавеющей стали, эти материалы прослужат долго и не будут придавать чистой воде привкус пластика.





## Сумка для покупок

- На кассе любого магазина предлагают пакеты-майки, в которые удобно складывать продукты. Ежедневно тысячи людей покупают еду, относят ее домой и выбрасывают упаковку. Носите с собой холщовую сумку или авоську для продуктов. Многоцветная сумка гораздо прочнее, не занимает много места и легко стирается. Для весового товара можно купить или сшить небольшие эко-мешочки — кладите овощи и фрукты в них, чтобы дома не выбрасывать еще несколько упаковок.





## Что может быть интересно:

- <https://zws.moscow/blogs/blog/zero-waste-sovety-1> – Zero waste советы для начинающих
- <http://www.lookatme.ru/flow/posts/diy/150745-reduce-reuse-recycle-tri-kita-osoznannogo-potr-ebleniya> – Reduce. Reuse. Recycle. Три кита осознанного потребления
- [https://www.goodhouse.ru/family\\_and\\_children/ne-propusti\\_1/31-sposob-pomoch-prirode-i-sekonomit/](https://www.goodhouse.ru/family_and_children/ne-propusti_1/31-sposob-pomoch-prirode-i-sekonomit/) – 31 способ помочь природе и сэкономить