

малышу гораздо интереснее разглядывать окружающий мир.

Способ четвертый. Двигаться в любой ситуации. У тех, кто работает на удаленке из дома, депрессия – частый случай. И это объяснимо, ведь человек лишен живого общения, которое спасает многих от хандры. Конечно, в идеале нужно купить домашний тренажер, а также начинать утро с зарядки, вечером обязательно выходить на пробежку, быстроходьбу в парк. Устраивая себе перерывы в работе, отходить от компьютера не к холодильнику, а к тренажеру. Или просто встать в планку на минуту или потанцевать под веселую музыку.

Конечно, труднее всего – перейти от благих намерений к действиям. Но не тащите себя за шиворот на праведный путь здорового образа жизни. Постарайтесь ощутить удовольствие от движения и радость от владения своим телом. В фитнес-клубе выбирайте групповые, а не индивидуальные тренировки. Поддержка единомышленников станет для вас отличным стимулом к новым рекордам. Не говоря уж о том, что в компании заниматься веселее. ■

Гигантские горы разноцветных футболок и свитеров, сваленных на земле под палящим африканским солнцем, – каждая, наверное, высотой в три человеческих роста... Таковую страшную картину можно увидеть в фильме Эндрю Моргана «Реальная цена моды» (2015 год) – захватывающем документальном расследовании, приоткрывающем завесу тайны над фэшн-индустрией. До этого, наверное, никто не задумывался о том, какие угрозы сулит экологии планеты эпидемия шопоголизма и власть модных домов над умами людей. Казалось бы, что плохого в невинном желании следить за меняющимися трендами, выглядеть, как на картинке в глянце, проводить досуг в торговом центре с его манящими радужными витринами, спешить домой с пакетами обновок? Однако, эксплуатируя эти желания, рынок заставляет жернова производства крутиться в бешеном темпе ради извлечения прибыли, и вот уже коллекции домов моды обновляются не раз в сезон – а раз в две недели. А непроданные вещи из прежних коллекций оптом вывозятся под видом благотворительности «куда не жалко» – в страны Африки и Азии, и



Вторая жизнь вещей

По оценкам экспертов, во всем мире ежегодно образуется около 92 миллионов тонн текстильных отходов. Ожидается, что к 2030 году человечество будет выбрасывать более 134 миллионов тонн текстиля в год, у нас в России в среднем один житель выкидывает более 37 килограммов одежды. Если этот процесс будет происходить бесконтрольно, то планета когда-нибудь превратится в одну бесконечную вещевую свалку

там оседают на циклопических свалках.

Этот фильм стоит посмотреть всем – после него надолго пропадет охота забивать шкафы необязательной одеждой. Пора задуматься: не

рисуем ли мы потерять в легкомысленном бегстве за ложными ценностями безудержного потребления главное – саму планету, ее воду, землю, воздух? И в конце концов, наше здоровье и жизнь.

Сны «уставшей» футболки

...Огромный склад благотворительного фонда «Второе дыхание» – это слаженный живой организм, пребывающий в непрерывном движении. Он словно сказочная чудо-юдо рыба-кит: в ее ненасытном чреве все время что-то снует, скрежещет, шевелится. Вот грузчики везут тележки с мешками, вот сортировщики перебирают одежду и раскладывают ее по бочкам, вот прибыла еще одна машина с вещами, требующими разгрузки... В среднем сюда приезжают в день 3–4 тонны вещей, а за месяц от 80 до 120 тонн – содержимое 200 контейнеров, установленных в разных концах Москвы.

За восемь лет существования фонд вырос в крупнейшую в России некоммерческую организацию, которая принимает ненужные вещи, передает их людям из социально незащищенных групп или перерабатывает. Инфраструктура сбора ненужной одежды фонда насчитывает более 2500 собственных и партнерских контейнеров и пунктов приема в 80 регионах России – в ТЦ, бизнес-центрах, общественных пространствах. За эти годы здесь

собрали, перераспределили на повторное использование и направили на переработку 4 300 тонн одежды, а более 235 000 человек из 28 регионов, оказавшихся в сложной жизненной ситуации, получили вещевую помощь.

– У нас два склада – один в Москве, другой в Костроме, – рассказывает PR-директор «Второго дыхания» Ирина Козловских. – Все собранные нами вещи сначала приезжают сюда. Есть множество путей, по которым они попадают на склад, самый распространенный – когда после ревизии гардероба вы поняли, что какие-то вещи больше вам не нужны, складываете их в пакет и относите в контейнер у храма на Ордынке или в один из семи наших благотворительных магазинов. Если объем слишком велик, лучше привезти прямо на склад, чтобы не забивать контейнер, мы встретим по звонку и поможем разгрузить. Бизнес-партнеры договариваются с нами по-разному, например, они списывают корпоративный «мерч», футболки с логотипом и символикой, которые больше им не нужны, и привозят нам на благотворительность. Или гостиницы заменяют постельное белье на новое,

а старое мы с радостью принимаем и тоже передаем благополучателям либо на переработку.

Директор склада Светлана Малярова по профессии педагог, музыкальный руководитель, но уже много лет управляет складской «движухой», а ведь это все равно что дирижировать большим оркестром. Только вместо скрипачей и барабанщиков – сортировщицы, водители, грузчики, кладовщики; вторые скрипки – партнеры на телефоне. «Никто из работающих здесь людей не скажет – фу, ношеное, я брезгую... Наоборот, всегда интересно, что за судьба была у кофточки или платья до того, как она попала в наши руки», – говорит Светлана. Истории у вещей не менее разнообразные, запутанные и захватывающие, чем у людей. Какой материал для романов – жаль, что одежда не умеет говорить, а то бы поведала такое...

Первым делом сотрудники склада все аккуратно взвешивают и записывают в ведомость, потому что очень важно знать, в каких объемах и откуда что получено. Вот одна из записей: «Жулебино, 14 марта, 9 мешков, общий вес 152 кг». Благодаря таким четким

записям проще найти «потеряшку»: например, если вы забыли ключи или паспорт в кармане сданной старой куртки, здесь разберутся и отыщут. Иногда попадаются любовные признания или рецепты пирогов, выведенные дрожащим старческим почерком... Или трогательные памятки типа: «Передайте Нине Семеновне от Зинаиды – постирано». И это лучше всего показывает заботу и о вещах, и о человеке, которому они предназначены.

Часть содержимого контейнеров уезжает в Кострому на сортировку, а часть одежды остается здесь, и ее также сортируют. Содержимое 15–20-килограммовых мешков попадает на сортировочный стол, где предварительно раскладывается на 4 базовые категории: ветошь, то есть то, что уже невозможно носить – растянутое, с пятнами и дырками; одежда в приличном состоянии – для благотворительной помощи; мусор – синтетическое белье, колготки, вещи с плесенью или запахом, сломанная обувь. Люксовую, брендовую одежду потом продадут в благотворительных магазинах, а деньги вернутся в фонд и пойдут опять же на помощь малоимущим.

Отсортированная одежда снова поступает на отдельный стол и раскладывается еще раз – теперь уже на 30 категорий: мужская, женская, детская, по сезону и т.д. После сортировки вещи снова взвешиваются, запаковываются в белые мешки и уходят на хранение – что-то увезут уже завтра, а что-то будет «спать» на полке до лета. Уважительный белый цвет мешков не случаен – в них одежда, во-первых,

ка сгодится на переработку. Ее можно применить как обтирочную ветошь – в автомастерской, на железной дороге. Или «разволоknить» и использовать как наполнитель для матрасов, как шумоизоляцию, в конце концов добавить ее в нетканое полотно, и получится отличная половая тряпка. У каждой вещи, отслужившей свой основной век, жизнь способна продолжаться – только уже в другом качестве.

Прежде чем купить новую кофточку, задумайтесь: не прибавляете ли вы свой миллиметр к общей текстильной свалке? В конце концов есть хорошая пословица: «Мода – это то, что вам придает дурацкий вид на старых фотографиях». Она приходит и уходит, а планета остается...

«дышит», а во-вторых, не выглядит бросовой. То, что уже не пригодится людям, вполне послужит животным в приютах. Ведь стерилизованные собаки и кошки проходят реабилитацию, подстилки требуют многократной стирки. За прошлый год фонд отдал около 50 тонн вещей для приютов – пятую часть от всего объема благотворительной вещевой помощи.

Даже видавшая виды, с катышками, как говорят сортировщики, «уставшая» футбол-

Терапия радостью

Куда же уезжают отсортированные вещи со склада? Попробуем проследить их дальнейшую судьбу.

– Мы работаем с партнерами в 30 регионах: это комплексные центры социального обслуживания, чьи подопечные – многодетные семьи, малоимущие, пенсионеры, люди с низким доходом, НКО, которые помогают людям с инвалидностью и многодетным, и социальные отделы при хра-

мах. Они заранее пишут заявку, чтобы мы сформировали план отгрузок: нам нужно 100 кг женского лета, 100 кг детского лета, и еще детскую обувь. А вот мешок с надписью «Карнавал» – это значит, что там ждут своего часа костюмы зайчиков, лисят или снежинок. Их запрашивают для сельского театра, многодетной семье для детского утренника. Отдельно мы собираем школьную форму для многодетных семей. А вот мешок, на котором написано «Зона». Нетрудно догадаться, для чего он. Когда люди освобождаются из мест лишения свободы, не у всех находится зимняя одежда. А родных нет, или они не могут прислать. Поэтому нам пишут заявки через Центр содействия реформе уголовного правосудия, и мы посылаем ботинки, джинсы, свитер или пуховик. На первое время такая посылка помогает людям в достойном виде добраться до дома и даже повышает их шансы на социализацию.

Ясно, что бывают не очень востребованные категории: например, в деревнях и малых городах практически никто не просит прислать туфли на каблуках, галстуки и пиджаки. Людям нужна простая, удоб-

ная, не стесняющая движения одежда, вроде джинсов и толстовок, которые в последнее время завоевали мир вплоть до самого затерянного островка. Для подростков она крайне необходима, поскольку неподобающий внешний вид – часто источник буллинга в школе. Четверть благополучателей фонда – дети и подростки, и они будут себя более уверенно чувствовать в джинсах, худи и кроссовках, чем в не подходящих по размеру одежках с плеча старших братьев.

В фонд обращаются за помощью и семьи детей с инвалидностью – получив бесплатную одежду, они могут сэкономить часть домашнего бюджета и потратить деньги на реабилитацию ребенка, лекарства, обучение. В центре выдачи в Костроме, который работает как бесплатный магазин, такой маме предложат относительно новое красивое платье или туфли: это тоже форма проявления поддержки и заботы, ведь она вряд ли потратит даже крошечную часть своего бюджета на обновки. И нянечкам и медсестрам в социальных учреждениях, в домах-интернатах для престарелых или ПНИ тоже будет приятно выбрать наряд к сезону и

испытать своеобразную «терапию радостью». Ну а их подопечным отдадут носки, халаты, теплые штаны на резинке и клетчатые рубахи, такие популярные у пожилых мужчин. И наволочки и простыни, сшитые руками волонтеров в мастерской «Второго дыхания», – ведь постельного белья тоже часто не хватает.

По данным Росстата, каждая шестая российская семья не может покупать новую одежду и обувь. Возможно, в реальности все обстоит даже хуже. Если в крупных городах есть сети секонд-хендов или сайты, где предлагают бывший в употреблении текстиль, то в деревне или малом городе этого нет. А ведь одежда испокон веку была не только залогом успеха в обществе, но и символом человеческого достоинства, даже когда у человека ничего нет. Поэтому так важно передавать на благотворительность вещи только в хорошем состоянии, а не руководствоваться принципом «на тебе Боже, что нам негоже». У рубашки должны быть на месте все пуговицы, воротник белый, а рукава – не засаленные, и тогда бывший бездомный пройдет в ней собеседование на новую работу и обретет надежду на буду-

щее. А воспитанница детского дома должна пойти на свой выпускной бал не в привычной старенькой майке, а с ощущением, что она красавица, – поэтому молнию на белом умопомрачительном комбинезоне починят те же волонтеры и отправят ей в Воронеж, Кострому, Новосибирск...

Время «фаст фэшн» истекло

«Мы не зря открыли свою мастерскую в помещении, где у нас офис, – Ирина Козловских показывает мне комнату с четырьмя швейными машинками и десятками ящичков со швейным богатством – пуговицами, кнопками, блестками, люверсами и другими мелочами. – Любой человек может прийти сюда после работы и починить свою вещь, воспользовавшись нашими материалами, совершенно бесплатно. Требуется лишь руководство мастера на первое время. Мы выступаем за перераспределение ресурсов и стремимся убедить людей – носите вещи максимально долго, бережно и аккуратно, или хотя бы избавляйтесь от них экологично».

Сотрудники фонда, работающие на стыке экологии и благотворительности, зани-

маются просвещением в соц-сетях и на телевизионных паблик-токах, рассказывают, как ухаживать за вещами. Прежде всего, советуют они, стирать следует при температуре 30–40 градусов – тогда машинка не нагревается, расходует меньше энергии, экономится больше ресурсов. Не забывайте наносить на обувь специальные защитные водоотталкивающие спреи. Если вещь «устала», отдайте ее на благотворительность и переработку. И конечно, они постоянно призывают к совести руководства модной индустрии – пора сокращать производство, использовать более качественные и дорогие ткани. С «фаст фэшн» переходить на «слоу фэшн», на моду более осознанную, продуманную и рассчитанную на многолетнюю носку.

К сожалению, сроки службы одежды за последние 20 лет сократились на треть. Раньше платье носили бы три года, сейчас – всего два, а если речь идет о таких элементарных вещах, как одежда для спорта, отдыха, то и того меньше. Производителям выгодно изготавливать и продавать дешевый масс-маркет, и в погоне за прибылью они не задумываются о том, что за-

соряют окружающую среду. Необходимо возвращать традиции домов быта или мастеровских, где хозяин вещи мог сам ее отремонтировать. Также надо налаживать систему сбора, призывать граждан относить ненужное в централизованные пункты, благотворительные магазины, складывать в специальные контейнеры.

Кстати, многие из нас оставляют пакеты со старой одеждой в подъезде или у мусорных ящиков – якобы для бездомных. Лучше этого не делать. Бездомный человек возьмет оттуда то, что ему нужно, как правило, немаркие, незаметные штаны и свитера, ему совсем ни к чему привлекать к себе внимание ярким декором. А остальное – пестрые синтетические или смесовые блузки или джинсы маленьких размеров, пластиковая обувь – попадет просто в общий мусор, без всякой сортировки. Лучше всего отнести пакеты в контейнер «Второго дыхания», и вещи попадут по назначению – в ту же «Ночлежку» или «Дом друзей», которые как раз помогают бездомным, или отправятся дальше, в благотворительный магазин или на подстилку спасенному котенку. ■