

7 советов, как прожить год без покупок

Молодая пара из Канады отказалась от походов в магазины и сэкономила более \$55 000. Как им это удалось?

Однажды Джеффри Шушкевич, 31-летний бухгалтер из Калгари, начал анализировать свои ежемесячные расходы. Результаты его поразили: «Каждый месяц я тратил так много, что, сколько бы я ни зарабатывал, денег никогда не прибавлялось».

Примерно в то же время его подруга Джули Филиппс, 29-летняя сотрудница администрации Университета Калгари, планировала переехать в новую квартиру, но сделка сорвалась. «Джефф предложил мне переехать к нему, но сказал, что у него свободна только одна комната, - вспоминает она. - Все остальные были забиты его вещами. Так что мне пришлось за три дня избавиться от 80 % моих вещей. Сначала я была в ужасе - боже, что я наделала? А потом я задала себе вопрос: а мне вправду все это нужно?».

Откупорив бутылку вина по случаю начала совместной жизни, Джули и Джефф начали обсуждать, насколько им нужны все те предметы, которые опустошают их банковские счета. В итоге этот разговор привел к спонтанному решению провести год без покупок. Доменное имя и твиттер-аккаунт BuyNothingYear («Год без покупок») были свободны. Через неделю национальное телевидение сделало про них репортаж. Тогда они все-таки осознали, что после того, как они выступили на глазах у всей страны, отступить некуда.

В первые три месяца (с августа по октябрь 2013 года) они отказались от покупок всех хозяйственных, бытовой электроники и одежды. Потом они отказались от разных услуг, включая общепит, парикмахерские и расходы на бензин. Вместо этого начали устраивать домашние обеды, перемещались исключительно пешком и на велосипедах, даже холодной и долгой канадской зимой.

Чтобы добраться до работы, Джеффу нужно 35 минут, поэтому перед выходом из дома он надевал тер-

мобелье, зимние ботинки, шарф, варежки и шапку. Хотя и перед началом эксперимента он был в неплохой физической форме, за год сбросил еще 4,5 кг. Если же добираться нужно было особенно далеко, он ехал на автобусе. Джефф и Джули сами изготавливали жидкость для стирки и уборки. В ходе завершающей фазы эксперимента, которая началась в июле 2014 года, они по плану должны были отказаться от покупки продуктов питания и начать самостоятельно выращивать себе овощи на гидропонике. Однако того, что им удалось вырастить, не хватало. Сезон урожая начинается в августе, а 3 августа проект закончился. Однако, как говорит Джефф, к этому моменту «Год без покупок» уже помог им добиться многого, а именно изменить образ жизни, сократить потребности.

Джефф и Джули в общей сложности отложили за год \$ 42 300, а Джули - \$13 800. «Я зарабатываю в год меньше, чем Джефф смог сэкономить», - объясняет Джули разницу их результатов.

7 СОВЕТОВ, КАК ЭКОНОМИТЬ НА ПОКУПКАХ, ОТ ДЖЕФФА И ДЖУЛИ:

1. Каждый месяц отслеживайте свои расходы. Первый шаг к тому, чтобы контролировать свои деньги - это знать, куда они уходят.
2. «Сделай сам». Если что-то сломалось, попробуйте не покупать новую вещь, а починить старую.
3. Воздержитесь от крупных покупок. Подумайте, не можете ли вы обойтись тем, что у вас есть. Или, возможно, луч-



ше купить поддержанную вещь, дожидаться скидок или взять в аренду.

4. Готовьте дома. Вы сможете сэкономить много денег. К тому же это весело.

5. Думайте о том, что у вас есть, а не о том, что вам, якобы, нужно. Приняв решение ничего не покупать, Джефф и Джули стали неуязвимыми для постоянной рекламной бомбардировки и их ментальное пространство наполнилось мыслями о том, что действительно обогащает жизнь.

6. Выращивайте овощи и зелень сами.

7. Ходите пешком и езжайте на велосипеде. Сколько расходов требует автомобиль! Благодаря пешим прогулкам и поездкам на велосипеде вы получите больше удовольствия от жизни и сумеете больше увидеть.

Источник: www.adme.ru/svoboda-psihologiya/kak-prozhit-god-bez-pokupok-778910/ с AdMe.ru

На фото: Джефф и Джули вполне счастливы.



27 ноября - «День ничего не покупай!»

Когда в последний раз вы провели хотя бы пару дней, ничего не покупая? Или в наше время и в нашем мире уже невозможно прожить без покупки и 24 часа? Инициаторы и сторонники «Дня ничего не покупай!» считают, что это можно и даже необходимо. Но главная цель этого события не просто поменять наши привычки на один день, а привлечь внимание к одной из самых острых социально-экологических проблем современности - чрезмерному потреблению. «Потребляй меньше - выбрасывай меньше» - вот один из основных девизов «Дня ничего не покупай!»

«День ничего не покупай!»

(другое название «День без покупок») - международное событие, призванное обратить внимание на наше чрезмерное потребление ресурсов. «День ничего не покупай!» был придуман художником Тедом Дэйвом из Ванкувера, а пропагандой основной идеи этого события занимался канадский журнал «Adbusters». В США этот день отмечают в пятницу после празднования Дня Благодарения в противовес печально известной «Черной пятнице», когда в стране происходят крупнейшие распродажи, вызывающие массовую истерию у потребителей. В других странах его

обычно отмечают в последнюю субботу ноября. В последние годы в мероприятиях, посвященных этому Дню, принимали участие активисты и группы из 65 стран мира.

«Маленькая Земля» напоминает, что жизнь и благосостояние человечества, состояние нашей окружающей среды и функционирование экономики напрямую зависят от того, как мы управляем природными ресурсами. И, несмотря на то, что это общепризнанный и общеизвестный факт, сейчас мы потребляем гораздо больше ресурсов, чем может производить и воспроизводить наша планета. Многие экосистемы Земли

уже находятся на грани полного истощения или в стадии необратимых процессов деградации. Если к 2050 году темп роста производства и потребления сохранится, а население увеличится до прогнозируемых 9,6 миллиарда человек, то понадобится три планеты Земля, чтобы удовлетворить наши растущие запросы!

«День не покупай!» отмечают по-разному. Вместо того чтобы заняться шопингом, одни просто проводят этот день с друзьями или близкими, выбираясь на природу или занимаясь домашними делами. Другие активисты переодеваются в зомби и устраивают прогулки

по гипермаркетам, показывая, на кого похожи потребители в магазинах. Некоторые устраиваются у входов в супермаркеты с парой ножниц и предлагают всем желающим порезать их кредитные карты, чтобы они перестали покупать ненужные вещи, навязанные бесконечной рекламой. Проявите фантазию и творчество - организуйте свою собственную интересную акцию и поведите всем о проблеме чрезмерного потребления и путях ее решения. Успехов!

Тимур ИДРИСОВ.
Экологическая
организация «Маленькая
Земля».

Александр ЕСИПЁНОК.

Ты подписался на газету «Берегиня»?

Подписка на «Берегину» - только в редакции. Стоимость одного номера с пересылкой - 50 руб., полугодовой подписки - 300 руб., годовой - 600 руб.

Подписные суммы следует направлять (С ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ УКАЗАНИЕМ: ПОЖЕРТВОВАНИЕ НА ИЗДАНИЕ «БЕРЕГИНИ») на расчетный счет 40703810529120000002 в филиале «Нижегородский» ОАО «Альфа-Банк», г. Нижний Новгород кор. счет 30101810200000000824 БИК 042202824, ИНН 5260247111, КПП 526001001, получа-

тель НРОО Экологический центр «ДронТ». Деньги на счет можно перечислить как из банка, так и из почтового отделения.

Обязательно сообщите в редакцию о перечислении и дайте свой ПОЛНЫЙ почтовый адрес.

Сохраняется подписка через почтовый перевод (603001 г. Нижний Новгород, ул. Рождественская, д. 16 «Д», к. 21-3. Экоцентр «ДронТ», редакция газеты «Берегиня», Альбине Леонидовне Ближенской). Подписка возможна с любого месяца.

«БЕРЕГИНЯ» — ВАША ГАЗЕТА. ОНА РАДА ВИДЕТЬ В ЧИТАТЕЛЕ И ПОДПИСЧИКЕ СВОЕГО БУДУЩЕГО АВТОРА. ПОДПИШИСЬ — И НАПИШИ НАМ!

РЕДАКЦИЯ «БЕРЕГИНИ» БЛАГОДАРИТ ЗА ФИНАНСОВУЮ ПОДДЕРЖКУ

- Лидию КИЩЕНКО (Санкт-Петербург);
- Веру ДРОННИК (п. Сасово Рязанской обл.);
- Ивана ЁЖИКОВА (Пермь);
- Наталью ПРАХОВУ (Нижний Новгород)

И НАПОМИНАЕТ, что 26 декабря 2014 года Правительством Нижегородской области Нижегородская региональная общественная организация «Экологический центр «ДронТ» включена в Реестр некоммерческих организаций, реализующих на территории Нижегородской области общественно полезные (социальные) проекты (программы) либо мероприятия социально ориентированной некоммерческой организации, а 22 мая 2015 года Министерством юстиции РФ, вопреки здравому смыслу, при отсутствии у организации иностранного финансирования, эта же организация включена в реестр некоммерческих организаций, выполняющих функции иностранного агента, включена Нижегородская областная общественная организация «Зеленый мир».