

MỤC LỤC



Phần 1

"BẮT MẠCH"
MÔI TRƯỜNG

10

60

Phần 2

BẬT CHẾ ĐỘ
SỐNG XANH

134

Phần 3

LAN TỎA TINH THẦN
SỐNG XANH

LỜI GIỚI THIỆU

Sống xanh là thế nào? Tại sao lại phải sống xanh? Sống xanh có khó không? là một vài trong vô vàn những câu hỏi mà tôi chắc rằng ai cũng có, mỗi khi nghe hay đọc những lời kêu gọi, khẩu hiệu “Hãy bảo vệ môi trường”, “hạn chế rác thải nhựa”, vân vân và mây mây ở khắp nơi. Nếu duyên cơ nào khiến bạn chọn cuốn sách này, tôi tin rằng bạn sẽ tìm được câu trả lời cho những câu hỏi trên sau khi đọc nó.

Khi nhận được lời mời viết Lời giới thiệu cho cuốn sách này, thú thật, trong lòng tôi không khỏi có chút nghi ngại. Bị mang tiếng là khá kĩ tính, thậm chí là khó tính trong giới hoạt động môi trường, tôi sợ rằng mình sẽ thất vọng, sẽ không thích, không đồng tình với những điều mà mình sẽ

đọc trong cuốn sách này. Mà không thích thì làm sao đổi lòng khen hay được. Vậy nên tôi cứ chần chừ mãi. Nhưng rồi, khi đọc xong bản thảo, tôi thở phào nhẹ nhõm, và mỉm cười. Đây là một cuốn sách thật dễ thương, nhẹ nhàng, gần gũi. Nhưng quan trọng nhất là nó đã truyền tải được những điều cơ bản nhất, có thể khiến một người không mấy quan tâm đến những cụm từ như “sống xanh” hay “bảo vệ môi trường” trở thành người sẵn sàng đồng ý “say no” khi được người bán hàng dúi cho chiếc túi nylon.

Chỉ cần dạo một vòng quanh vài hiệu sách, sẽ không khó để điểm ra những đầu sách có nội dung về môi trường, vốn đã không nhiều, lại hầu như là sách dịch. Sách

có chủ đề môi trường đã ít rồi thì chớ, lại không gắn gũi với điều kiện xã hội, sinh hoạt tại Việt Nam, làm sao có thể “cạnh tranh” nổi với những cuốn best-seller dạy làm giàu, khởi nghiệp hay tiểu thuyết ngôn tình đây? Đây cũng là một trong những ngần ngại của tôi trước khi đọc những trang đầu của "Sống xanh không khó". Nhưng may làm sao, tác giả đã trấn an tôi bằng những lời chia sẻ thật giản dị, gần gũi, với lối viết như thể mình đang ngồi thủ thỉ trước mặt người đọc vậy. Càng đọc, tôi càng có cảm giác chìm đắm hơn vào không gian, bối cảnh của những gì tác giả đang viết. Đây chính là câu chuyện của quê hương tôi, của Việt Nam đang lớn, là những vấn đề mà chính tôi hay những người quanh tôi đang gặp. Có những lúc vừa đọc tôi vừa mỉm cười, tác giả đánh trúng tim mình mất rồi!

Biến đổi khí hậu, ô nhiễm môi trường đang gây ra tác động tới mọi khía cạnh của cuộc sống, của tất cả mọi sinh

vật trên Trái Đất này. Những sinh vật có sức chống trả càng yếu, sẽ càng sớm trở thành nạn nhân, và chịu ảnh hưởng càng nặng nề. Rồi loài người sẽ là những nạn nhân tiếp theo nếu chúng ta không cùng nhau tạo ra thay đổi. Thế hệ tương lai sẽ trả giá, hay biết ơn là hệ quả của chính những gì chúng ta làm ngày hôm nay. Tôi tin rằng, nếu đã đọc đến đây, bạn sẽ trở thành đồng đội của tôi, của tác giả, của những người đang cố gắng để làm cho Trái Đất này trở thành một nơi tốt đẹp hơn. Vì sao ư, vì Sống xanh đâu có khó!

Hoàng Thảo

- Nhà vô địch sinh thái
ASEAN 2019

LỜI MỞ ĐẦU

Khi nghe tôi chia sẻ về ý tưởng viết sách sống xanh, nhiều người đưa ra 1001 lí do như: “Sống xanh chỉ dành cho người nhàn rỗi, mấy đứa chạy deadline quẩn hết như tụi mình rảnh đâu mà làm, đừng nói chi đến việc đọc sách”; “Bớt ảo tưởng đi, có sống xanh cỡ mấy thì Trái Đất vẫn ô nhiễm thôi, vậy làm chi cho mất công”... và khuyên tôi nên từ bỏ ý định đó đi. Nhưng càng nghe nhiều những lời “ngược tâm” ấy, tôi càng quyết tâm phải làm cho bằng được. Không phải vì tôi là đứa cứng đầu hay muốn chơi trội để chứng tỏ bản thân, mà chỉ đơn giản là vì tôi muốn góp phần thay đổi những định kiến ấy theo hướng tích cực hơn.

Nếu ai cũng nghĩ những hành động nhỏ như: không vứt rác bừa bãi, không sử dụng đồ

nhựa dùng một lần, nói không với túi nylon... là chuyện của mấy đứa rỗi hơi bày ra, không bắt tay vào thực hiện mà chỉ “chém gió” trên Facebook thì làm sao có kết quả. Muốn môi trường trở nên xanh – sạch hơn thì mỗi cá nhân phải tự nâng cao ý thức, phải hành động, rồi nhiều kết quả nhỏ khi tích lũy đủ sẽ tạo ra sự thay đổi lớn.

Trong quá trình tham khảo sách trên thị trường, tôi nhận ra số lượng sách viết về sống xanh còn quá ít, mà chủ yếu là sách dịch chứ không phải là một tác giả Việt viết riêng cho thị trường độc giả Việt Nam. Đây là một điều khá thiệt thòi cho độc giả, vì có những thông tin chỉ phù hợp với môi trường nước bạn, độc giả Việt Nam đọc xong làm sao có thể áp dụng được.

Từ đó, tôi đặt ra quyết tâm là phải hoàn thành bản thảo này. Trước hết là để mọi người cảm nhận được một điều rằng sống xanh không phải là chuyện xa vời ở đâu đâu, mà nó ở ngay bên cạnh mình, diễn

ra trên đất nước mình – bằng chứng là có một cuốn sách hữu hình cộp mác Việt Nam được xuất bản. Sau đó, qua cách viết nhẹ nhàng, đôi khi pha lẫn chút hài hước, tôi mong các thông điệp về môi trường trở nên sinh động và dễ thấm hơn vào trái tim độc giả.

Nói như vậy không có nghĩa tôi là một chuyên gia “xịn xò” về môi trường. Thật ra, tôi là người theo nghiệp viết và chỉ tận dụng sự uyển chuyển trong ngòi bút của mình để diễn giải những kiến thức về môi trường một cách “bình dân”, dễ hiểu nhất. Đồng thời, tôi cũng muốn chia sẻ những kinh nghiệm của bản thân hoặc những câu chuyện thực tế về môi trường mà mình đã nghe, đã thấy, đã học từ sách báo mà mình tích góp được đến với mọi người xung quanh theo kiểu tâm tình, chứ không phải là giọng điệu “dạy đời” của mấy kẻ khó tính. Tôi cũng không ép buộc bạn sau khi gấp sách lại phải thực hành sống xanh ngay, mà chỉ hi vọng những bài viết truyền cảm

hứng này sẽ giúp bạn thay đổi suy nghĩ của mình từng ngày, từng ngày theo hướng tích cực và xanh hơn.

Vì thế, cuốn sách này chỉ đơn giản giống như một cốc trà đá để bạn “giải khát” thông tin về môi trường. Còn nếu muốn nghiên cứu chuyên sâu hơn thì bạn có thể tìm đến những cuốn sách khoa học khác. Miễn là bạn góp phần sống xanh bằng những hành động cụ thể để bảo vệ mái nhà chung là tôi đã cảm thấy rất hạnh phúc rồi. Ít nhất, tôi không phải lẻ loi trên con đường học hỏi và thực hành sống xanh vì có những người đồng hành chung – là chính bạn, độc giả đang cầm cuốn sách trên tay.

Sống xanh không khó, bạn đã sẵn sàng nói có cùng tôi?

Nam Kha

PHẦN 1

“BẮT MẠCH” MÔI TRƯỜNG



6 Kiêu người không thể sống xanh / 12

Vì sao Trái Đất không còn xanh / 19

Thực tế môi trường sông đang "xám" thế nào? / 32

"Quái vật" plastic âm thầm chiếm lĩnh thế giới / 41

Những lầm tưởng về sông xanh / 52

Hãy hành động ngay hôm nay / 58

6 KIỂU NGƯỜI KHÔNG THỂ SỐNG XANH

Trước khi “bắt mạch” môi trường sống hiện tại ô nhiễm thế nào, chúng ta hãy tự khám xem trong người mình có dòng máu “sống xanh” nào đang chảy rần rần hay không nhé! Cách thức rất đơn giản, bạn chỉ cần dùng cây bút liệt kê các suy nghĩ của bản thân về từ khóa “sống xanh” và dò xem trùng bao nhiêu ý so với những đáp án sau.



1/ MÔI TRƯỜNG CÓ LÀM SAO ĐAU MÀ LO

Dù cho ai đó có đưa ra 1001 bài báo viết về các hiện tượng băng tan, hiệu ứng nhà kính, nhiệt độ Trái Đất tăng lên... hay ca cẩm chuyện thời tiết năm nay mưa nắng thất thường thì bạn vẫn thờ ơ như không. Đơn giản, bạn nghĩ rằng đó là những chuyện vĩ mô không liên quan đến mình. Mấy việc nắng mưa thất thường cũng chỉ là chuyện muối, người ta nhay cảm quá thôi. “Chứ môi trường có làm sao đâu, Trái Đất mà ra sao thì lúc đó chắc cũng xuống lỗ rồi, ở đó mà lo xa” – câu nói quen thuộc bạn hay dùng để kết lại câu chuyện môi trường trước khi lảng sang chuyện khác.

Hoặc trường hợp thứ hai, bạn sẽ bị quan đến mức thờ ơ. Có thể họ nhận thức được điều gì đang xảy ra với môi trường sống nhưng vì đã nghe quá nhiều những thông tin sáo rỗng, lặp đi lặp lại như một bài văn mẫu nên cảm thấy nhàm chán. Chưa kể, bạn nghĩ một hành động nhỏ nhoi cũng như

hạt muối bỏ bể, chẳng thay đổi được điều gì thì cần chi phải làm cho tốn sức, có khi còn bị gán mác kẻ nhàn rỗi dở hơi. “Trái Đất này là của chúng mình, thế sao chẳng (quần) chúng nào làm, vậy thì mình cần làm chi” – họ bào chữa cho thái độ thờ ơ của mình. Câu nói xưa của ông bà ta “cha chung không ai khóc” áp dụng đúng vào trường hợp này.

2/ SỐNG XANH THẬT PHIÊN PHÚC

Bình thường, họ đã quen thói đi tay không ra đường, tấp vô quán hủ tiếu mua thức ăn đựng sẵn trong túi nylon, ghé quán cơm tấm mua cơm đựng trong hộp xốp, phanh xe trước quán nước hồ lớn: “Lấy một li (nhựa) cà phê mang đi!”... rồi muống, nĩa nhựa dùng xong thì vứt luôn vào sọt rác, khỏi rửa cho đỡ phiền. Mà vậy vẫn còn may, chứ nhiều người vội quá vứt thẳng xuống lề đường, “Lát có mấy công nhân vệ sinh đường phố dọn giùm mà lo gì” – họ nghĩ.

Giờ đây, nếu phải làm theo lối sống xanh thì bao nhiêu tiện ích trên đều biến mất, thay vào đó là hàng hà sa số những... phiền phức chuốc vào thân. Chẳng hạn, muốn ăn gì phải xách cà-mên ra quán mua, ăn xong phải tốn công rửa, rồi vào quán không có sẵn ống hút nhựa, cứ phải kê miệng vào li uống ừng ực, ra chợ chẳng có ai đưa bọc nylon đựng thức ăn như trước mà phải tự mang túi vải... “Mấy cái đó ai rảnh rồi mới có thời gian làm, chứ đi làm túi bụi từ sáng sớm đến mờ tối, chôn chân ở văn phòng suốt thì hơi sức đâu mà làm” – bạn lại phân bua.

Quan trọng hơn, chi phí sinh hoạt cũng theo lối sống xanh này mà... tăng đến xanh mặt. Mấy cái túi nylon trước lấy miễn phí ở siêu thị, giờ phải bỏ tiền ra mua túi vải. Ống hút nhựa trước đây bán có 30.000-40.000 đồng một bịch “siêu to khổng lồ”, hút cả năm không hết, giờ phải sắm ống hút tre/thủy tinh/inox cả trăm ngàn một bộ, xài được vài tháng lại đem vứt, đi mua cái khác. “Rồi

chẳng lẽ uống xong li trà sữa, xin nhân viên phục vụ quán miếng xà bông để chùi cho sạch, chứ đợi khi về nhà rửa chắc bốc mùi ai chịu nổi” – một quý cô quen dùng ống hút nhựa cho biết.

Nói chung, sống xanh chỉ dành cho người nhàn rỗi với dư giả tiền bạc, thời gian nếu không thì... thật là phiền phức.

3/ RÈ THÌ MUA MỚI, TÀI CHẾ CHỈ CHO MỆT

Cách đây 20, 30 năm để may được một chiếc quần jeans phải mất hơn tuần lễ, người thợ phải rất kì công, tỉ mỉ nên giá thường rất đắt, chỉ giới nhà giàu mới có thể mua. Còn bây giờ, với sự hỗ trợ của công nghệ, tất cả diễn ra trong chớp mắt. Chỉ cần cài đặt sẵn thông số, máy móc tự động vận hành, nhờ đó năng suất tăng lên đáng kể. Chính vì hiện nay cung thường vượt cầu nên hàng hóa trở nên dư thừa, rẻ tiền hơn, giới trung lưu và ngay cả bình dân cũng có thể mua được những món

Cái nào cũ rồi thì cứ vứt đi,
mua cái mới cho tiện, cho
nhANH. Do đó, khái niệm tái
chế – một yếu tố cốt lõi trong
lối sống xanh không bao giờ
nằm trong từ điển của bạn.



đồ hàng hiệu, nhất là trong
dịp sale.

Đồ ăn nhanh, hàng công
nghệ “mì ăn liền”... theo đó ra
đời, phục vụ cho lối sống công
nghiệp hối hả của đại đa số
người dân ở các thành phố lớn.
Chính điều này dần tạo cho
bạn thói quen “cả thèm chóng
chán”, muốn gì chỉ cần chạm
điện thoại đặt mua là có người
giao đến tận nhà ngay. Cái nào
cũ rồi thì cứ vứt đi, mua cái
mới cho tiện, cho nhanh. Do
đó, khái niệm tái chế – một yếu
tố cốt lõi trong lối sống xanh
không bao giờ nằm trong từ
điển của bạn.

4/ SỐNG XANH CHỈ LÀ TRỒNG CÂY XANH

Đây là một cách hiểu không sai nhưng chưa đầy đủ về lối sống xanh của khá nhiều người, từ đó có thể dẫn đến những lối sống... không xanh. Chẳng hạn, một người trồng cây rong nhỏ hoặc nhánh trầu bà trong bể cá mini, nhưng vẫn sử dụng bao nylon thả ga, xả rác bữa bãi... thì hành động sống xanh đó chẳng thấm tháp vào đâu. Hoặc một người khác tham gia tình nguyện trồng rừng ở một ngọn đồi nào đó, nhưng khi về nhà vẫn dùng ống hút nhựa, đĩa nhựa sử dụng một lần thì cũng không đem lại kết quả gì.

Bởi vì việc tái tạo môi trường sống xanh không thể diễn ra ngày một ngày hai, đem lại kết quả ngay lập tức. Ngược lại, việc tàn phá môi trường như vứt rác bữa bãi, không phân loại rác tại nguồn... sẽ gây ra hậu quả tức thì: rác ứ đọng tạo mùi hôi thối, nước rác rỉ ra chảy xuống ống cống rồi ra sông suối làm ô nhiễm nguồn nước khiến cả một khu

Vì thế, việc không tìm hiểu đầy đủ hoặc chỉ làm cho có hình thức, “chạy theo phong trào” sống xanh là điều không nên

dân cư hít thở bầu không khí “nồng nàn” mùi xú uế. Vì thế, việc không tìm hiểu đầy đủ hoặc chỉ làm cho có hình thức, “chạy theo phong trào” sống xanh là điều không nên. Chắc bạn không muốn áp dụng công thức “nhiệt tình + ngu dốt = phá hoại” vào cuộc sống để bị chê cười đâu nhỉ?

5/ SỐNG TRƯỚC HẾT VÌ MÌNH

Mỗi người phải biết từ chối những sản phẩm nhựa

dùng một lần như: muỗng, nĩa nhựa, hộp xốp... góp phần cải thiện môi trường sống trở nên xanh – sạch – đẹp. Đây cũng là một cách thực hành lối sống tối giản, sống tối thiểu cho bản thân để đạt lợi ích chung tối đa. Nhưng ít ai chịu từ chối những điều “thuận tiện” đó, ngược lại, càng muốn vơ vào mình càng nhiều càng tốt.

Xài nhiều món đồ có tuổi thọ ngắn bao nhiêu thì cũng đồng nghĩa với việc họ sẽ xả nhiều rác thải ra môi trường bấy nhiêu. Ngặt nổi những món đồ này lại có thời gian phân hủy rất lâu, có khi con người tái sinh mấy kiếp rồi mà chúng vẫn còn nằm lơ lửng trong lòng đất. Chưa kể, để sản xuất ra được chúng, nhiều công ty còn khai thác triệt để thiên nhiên làm nguyên liệu giá rẻ, khiến tài nguyên ngày càng bị teo tóp đến cạn kiệt

6/ SỐNG KHÔNG KIÊN ĐỊNH

Bạn nghĩ sống xanh chỉ là phong trào, xu hướng mới

được giới truyền thông đẩy lên để tạo spotlight (tâm điểm) thu hút người dân, kéo dài lắm cũng chỉ được một tháng. Do đó, việc sống xanh hay không cũng không quan trọng, vì người ta còn quần quanh với những mối bận tâm trực tiếp như làm sao tôi có việc làm ổn định với mức lương cao, có cuộc sống khá giả, tìm được ý trung nhân...

Nếu ở công sở hay khu dân cư có đề ra quy tắc sống xanh thì bạn cũng sẽ làm theo cho có lệ, để không bị xếp vào nhóm những người đứng ngoài thời cuộc xã hội hoặc tụt hậu trước các trào lưu. Khi đó, sống xanh trở thành món trang sức để họ trưng diện trên người, trong khi thực tế nó phải là một thói quen tích cực trong đời sống hằng ngày. Chừng nào không còn ai chú ý đến thì bạn sẽ quay trở về lối sống... kém xanh như cũ, lại “vô tình mà cố ý” góp phần làm ô nhiễm môi trường sống bằng việc xả rác, khạc nhổ bừa bãi, sử dụng đồ nhựa dùng một lần...

Nếu bạn có từ hai đáp án trùng với những suy nghĩ ở trên thì tôi khuyên bạn nên gấp cuốn sách, đặt lại lên kệ và ra về. Vì như đã giới thiệu, đây là một cuốn sách dành cho người yêu môi trường, hướng tới tạo dựng lối sống xanh trong cuộc sống hằng ngày. Còn với những người không cùng chung chí hướng thì nó chỉ càng khiến cả hai cảm thấy khó chịu, bạn cảm thấy bức bối khi phải gồng sức nhai từng chữ, còn tôi và những người góp phần làm nên cuốn sách này cũng chẳng vui khi nó không đem lại lợi ích cho độc giả. Khi đó, cuốn sách chỉ là một vật vô dụng, vậy chẳng phải việc đốn gỗ làm giấy để in sách trở nên vô nghĩa luôn sao. Khai thác tài nguyên tự nhiên không đem lại kết quả hữu ích cũng là một cách tàn phá môi trường đó!

Bạn vẫn chưa chịu đặt sách xuống và đi qua kệ sách khác à? Khoan khoan, đây không phải là câu hỏi mỉa mai mà thật sự với tôi là một tín hiệu vui, rằng trong thâm tâm bạn đang có điều gì đó thôi thúc để bạn thay đổi suy nghĩ của mình. Vậy thì hãy lật đại một trang nào đó, đọc xem có hợp với bản thân không, thích thì mua về nhâm nhi tiếp. Còn lỡ mua mà không thích đọc thì bạn có thể cho người khác mượn cuốn sách này hoặc làm quà tặng cho những người cần đến. Tôi sẽ cảm ơn bạn biết bao vì nhờ bạn mà tinh thần sống xanh được lan tỏa rộng hơn đến với mọi người xung quanh. Nào, giờ chúng ta cùng bắt đầu hành trình sống xanh thôi!

VÌ SAO TRÁI ĐẤT KHÔNG CÒN XANH?

Hẳn ai cũng biết đáp án: Vì môi trường sống của chúng ta đang bị ô nhiễm trầm trọng. Nhưng trầm trọng thế nào thì chắc ít người nắm rõ. Hiểu theo cách đơn giản nhất là môi trường sống của chúng ta đang bị nhiễm bẩn, bản chất của môi trường bị thay đổi theo hướng tiêu cực, gây tác hại đến mọi sinh vật trên Trái Đất.



Môi trường bao gồm rất nhiều loại: môi trường nước, môi trường không khí, môi trường đất... chủ yếu gắn liền với tự nhiên. Nhưng theo sự phát triển của cuộc sống, có thêm nhiều loại môi trường nhân tạo xuất hiện như: môi trường ánh sáng, môi trường tiếng ồn, môi trường nhựa, môi trường phóng xạ... khi bị ô nhiễm cũng gây ra tác hại chẳng thua kém gì.

Ô NHIỄM MÔI TRƯỜNG TỰ NHIÊN

Gồm có ba loại ô nhiễm môi trường chính: ô nhiễm môi trường đất, ô nhiễm môi trường nước, ô nhiễm môi trường không khí. Chủ yếu ba loại ô nhiễm này gây tác hại cụ thể về sức khỏe, kinh tế, làm giảm chất lượng cuộc sống của con người nói riêng và toàn bộ sinh vật trên Trái Đất nói chung.

Ô NHIỄM MÔI TRƯỜNG ĐẤT

Nguyên nhân:

– Do sự tác động của tự nhiên: bị nước biển xâm thực/ ảnh hưởng của mặt nước ngầm gây nhiễm mặn, nhiễm phèn.

– Do sự tác động của con người: lạm dụng thuốc bảo vệ thực vật, nước thải không qua xử lý ngấm vào đất, khai thác tài nguyên trong lòng đất quá nhiều, chặt phá rừng đầu nguồn...

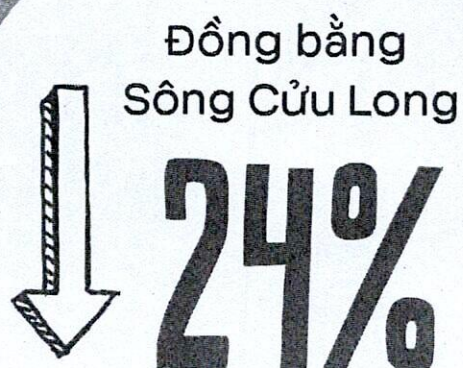
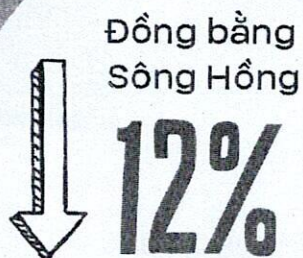
– Chôn các loại chất thải nguy hại vào lòng đất.

Tác hại:

– Đất không thể canh tác được dẫn đến chất lượng và số lượng lương thực giảm, tình trạng kéo dài có thể dẫn đến nạn đói trên diện rộng.

– Đất bị sạt lở có thể gây thiệt hại về người và của.

Hiện đất **SẢN XUẤT**
NÔNG NGHIỆP ở khu vực



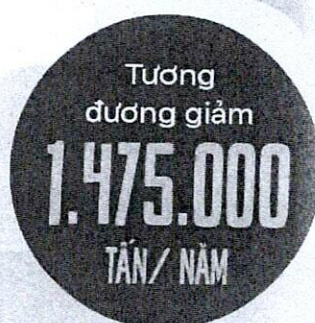
Dự báo, đến năm 2050



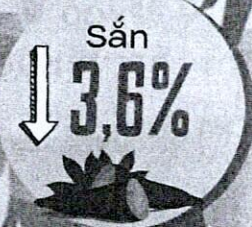
+

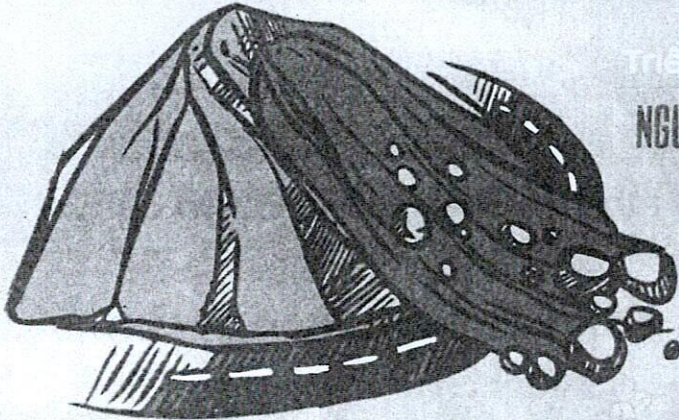


≈



Một số cây
trồng khác có
NĂNG SUẤT GIẢM
như:





Triển khai đề án phân vùng cảnh báo
NGUY CƠ SẠT LỞ ĐẤT ĐÁ CÁC VÙNG MIỀN NÚI,

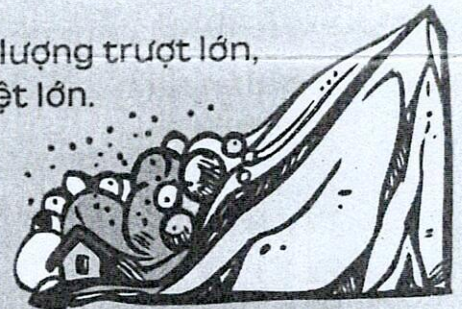
Viện Khoa học địa chất
và khoáng sản (Bộ Tài nguyên
và Môi trường) ghi nhận

đang có nguy cơ sạt lở đất
tại 10 tỉnh miền núi phía Bắc.

Trong đó,

nguy cơ có khối lượng trượt lớn,
rất lớn và đặc biệt lớn.

Vào tháng 6/2018, lũ quét và sạt lở đất
đã gây thiệt hại nghiêm trọng tại Hà Giang,
Lai Châu và một số tỉnh miền núi phía Bắc làm



33 NGƯỜI

chết và mất tích

176 NGÔI NHÀ

bị lũ cuốn trôi

1.270 NHÀ

bị hỏng và di dời
khẩn cấp

Thiệt hại hơn

1000 HA LÚA

Nhiều tuyến đường tỉnh lộ,
quốc lộ bị sạt lở nghiêm trọng.

TỔNG THIẾT HẠI ƯỚC TÍNH KHOẢNG 535 TỶ ĐỒNG

Theo
TTXVN

Còn ở khu vực miền Tây Nam Bộ, báo Tuổi Trẻ đưa tin:
Theo số liệu năm 2018, khu vực Đồng bằng Sông Cửu Long

có **562 VỊ TRÍ** bờ sông, bờ biển

bị sạt lở, với tổng chiều dài 786km, trong đó,

42 VỊ TRÍ SẠT LỞ

đặc biệt
nguy hiểm
với chiều dài 149km.



PGS. TS. Nguyễn Thế Chinh (Viện trưởng Viện Chiến lược, Chính sách Tài nguyên và Môi trường, Bộ Tài nguyên và Môi trường) có nêu: “Tại các vùng ven các đô thị lớn như Hà Nội, Thành phố Hồ Chí Minh (Tp. HCM) hoặc các vùng tập trung các hoạt động sản xuất công nghiệp, khai khoáng như Thái Nguyên, Đồng Nai, ô nhiễm đất do chất thải từ các hoạt động công nghiệp, xây dựng, sinh hoạt thể hiện rõ nhất, hàm lượng kim loại nặng trong đất có xu hướng gia tăng”.

Theo báo Môi trường và Đô thị.

Ô NHIỄM MÔI TRƯỜNG KHÔNG KHÍ

Nguyên nhân:

- Do chặt phá cây xanh quá nhiều mà không tái trồng lại, dẫn đến lượng khí CO₂ được thanh lọc, chuyển hóa thành khí oxi giảm.
- Do khí thải công nghiệp, khí thải xe máy... từ hoạt động của con người sinh ra.
- Do hoạt động núi lửa gây ra.

Tác hại:

- Gây ra bệnh về đường hô hấp (như hen suyễn, ho kéo dài...).
- Gây che khuất tầm nhìn dẫn đến tai nạn giao thông.
- Bụi mịn trong không khí cực kì độc hại, gây ra các triệu chứng như ho, khó thở, tức ngực thậm chí là ung thư phổi.
- Gây ra các bệnh về mắt.

Theo tổ chức Y tế Thế giới (WHO),
mỗi năm có khoảng

7.000.000 NGƯỜI

tử vong do ô nhiễm không khí

Chủ yếu liên quan đến các bệnh
về đường hô hấp như:

- Ung thư phổi
- Viêm phổi
- Bệnh tắc nghẽn phổi mãn tính
- ...



TP. HỒ CHÍ MINH

Nồng độ chất ô nhiễm trong
không khí khu vực ven đường
giao thông, trong đó chủ yếu là

khí CO ↑ 1,44 LẦN

bụi PM_{10} ↑ 1,07 LẦN



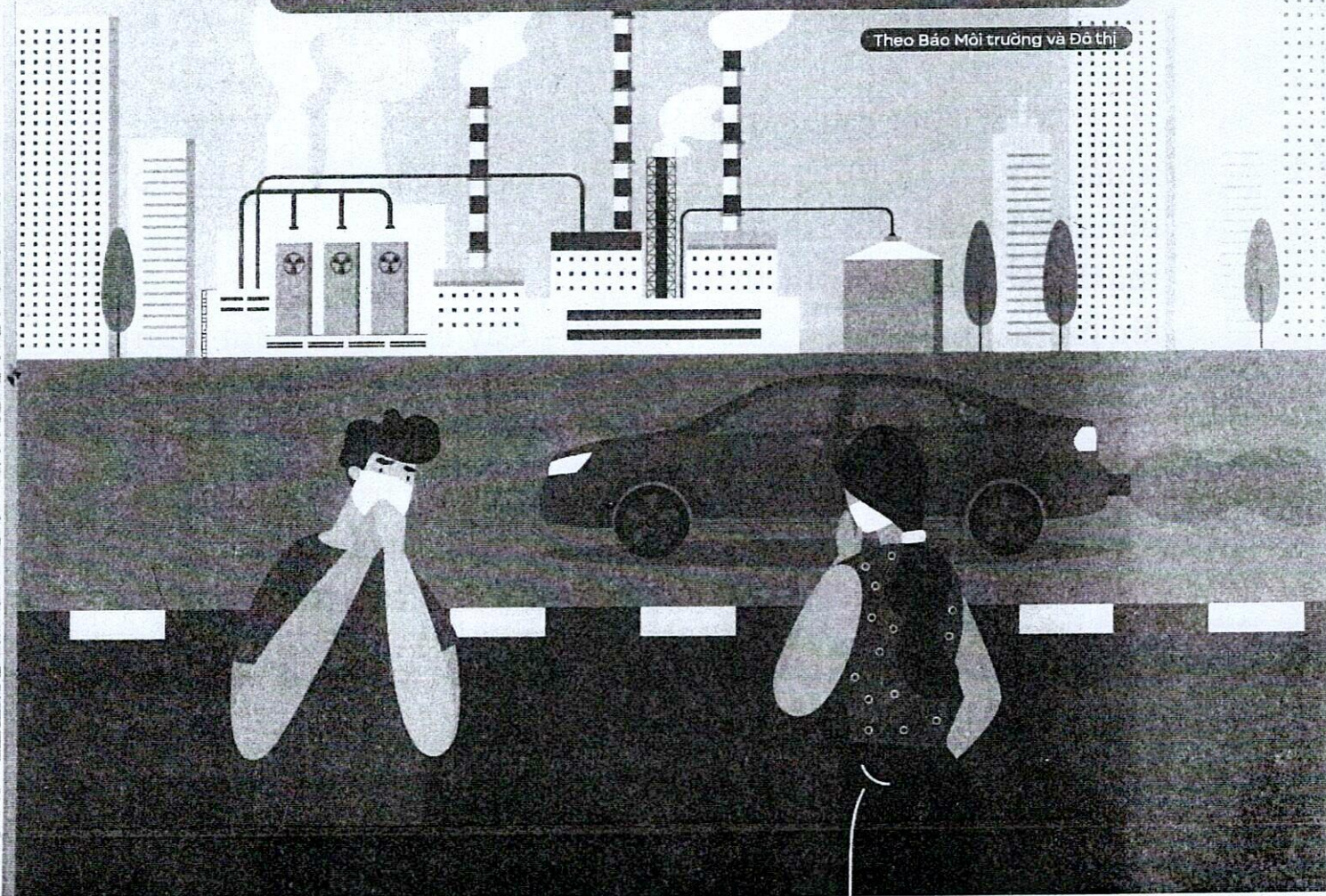
HÀ NỘI

Nếu không có
giải pháp nào
thì đến năm 2020

nồng độ phát thải BỤI đạt 200MG/M³

Gấp 10 lần mức khuyến cáo của Tổ chức Y tế Thế giới

Theo Báo Môi trường và Đô thị



Ô NHIỄM MÔI TRƯỜNG NƯỚC

Nguyên nhân:

- Do sự cố tràn dầu trên biển.
- Do các chất thải từ nhà máy, xí nghiệp thải trực tiếp ra sông hồ mà chưa qua xử lí.
- Nước thải sinh hoạt được thải trực tiếp ra kênh, rạch.
- Các loại phân bón, thuốc trừ sâu, hóa chất... ngấm xuống đất và len lỏi vào mạch nước ngầm nằm sâu dưới lòng đất.

Tác hại:

- Có thể gây kích ứng da, các hóa chất hòa tan trong nước có thể gây phỏng da, ngộ độc... khi tiếp xúc trực tiếp.
- Nước nhiễm phèn bào mòn các dụng cụ trong gia đình. Nước này nếu dùng để ăn uống có thể gây bệnh về đường ruột.
- Gây tổn thất cho việc trồng trọt, nuôi thủy sản.

Theo thống kê của Bộ Y tế và Bộ Tài nguyên & Môi trường

Theo một thống kê sơ bộ, hiện có khoảng

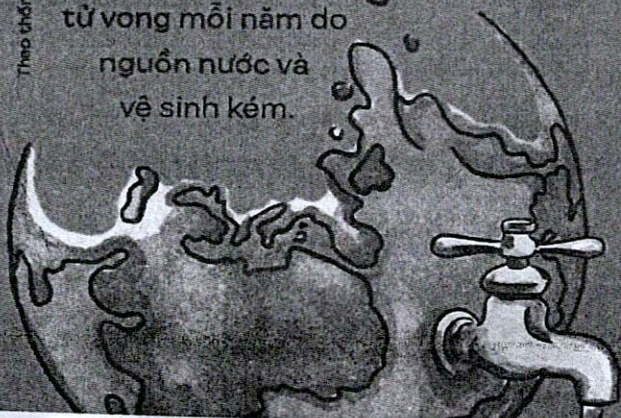
884.000.000 NGƯỜI

trên thế giới đang sống trong tình trạng

THIẾU NƯỚC SẠCH

Có khoảng **9.000 NGƯỜI**

tử vong mỗi năm do
nguồn nước và
vệ sinh kém.



Viện Y học lao động và
Vệ sinh môi trường báo cáo
trong vài năm gần đây,

có đến **HƠN**

17 TRIỆU NGƯỜI

tại Việt Nam

chưa được

tiếp cận với nước sạch.

Khoảng

20.000 NGƯỜI

mắc bệnh ung thư mới
phát hiện mà một trong
những nguyên nhân
chính là do

Ô NHIỄM NGUỒN NƯỚC

Ô NHIỄM MÔI TRƯỜNG NHÂN TẠO

Gồm có bốn loại ô nhiễm môi trường nhân tạo chính: ô nhiễm môi trường ánh sáng, ô nhiễm môi trường tiếng ồn, ô nhiễm môi trường phóng

xạ, ô nhiễm môi trường nhiệt. Các loại ô nhiễm này không chỉ gây hại về sức khỏe, kinh tế, làm giảm chất lượng cuộc sống mà còn gây tổn thất về tinh thần cho con người.

Ô NHIỄM MÔI TRƯỜNG ÂM THANH

Nguyên nhân:

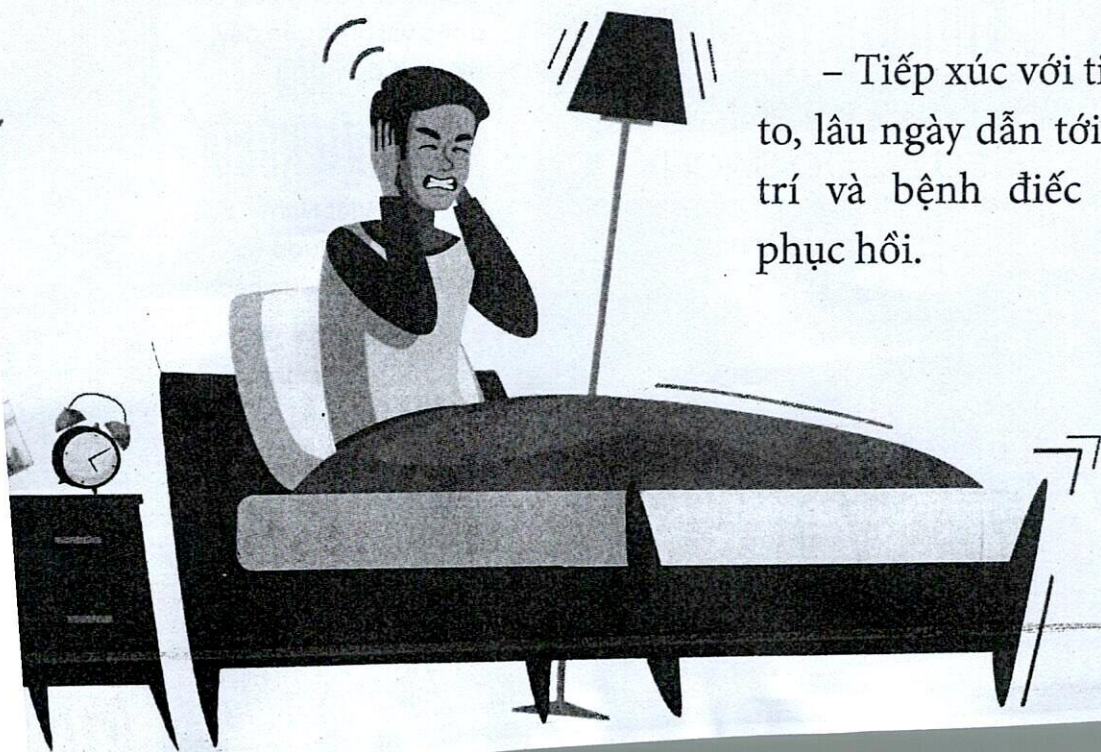
Phát sinh do hoạt động sản xuất (ví dụ: tiếng ồn của máy móc thi công ở các công trình), giao thông (ví dụ: tiếng còi xe) và đời sống hằng ngày (ví dụ: tiếng hát karaoke bằng loa kéo) của con người.

Tác hại:

– Che lấp âm thanh cần nghe làm suy giảm phản xạ tự nhiên của con người với âm thanh.

– Gây bệnh đối với thính giác và hệ thần kinh, gián tiếp gây ra bệnh tim mạch.

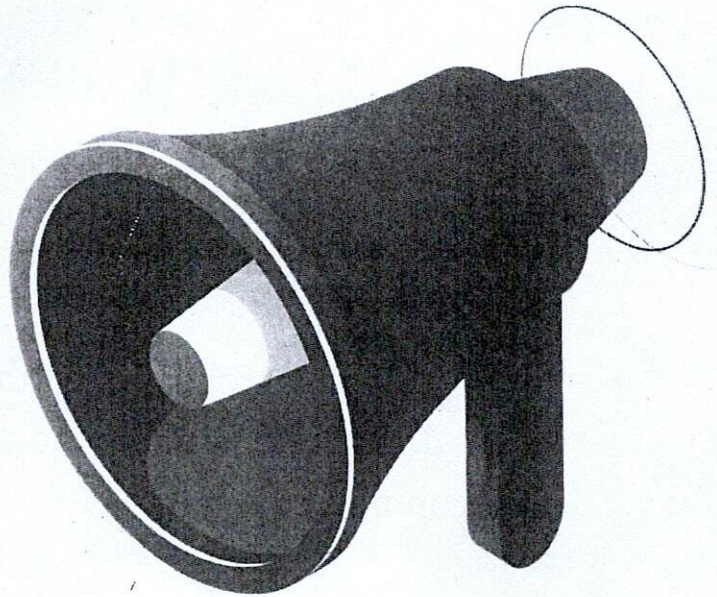
– Tiếp xúc với tiếng ồn quá to, lâu ngày dẫn tới bệnh đãng trí và bệnh điếc không thể phục hồi.



Theo số liệu của tổ chức
Y tế thế giới (WHO),
trong vòng

3 THẬP KỶ

trở lại đây, ô nhiễm tiếng ồn
ảnh hưởng trực tiếp đến môi trường
và chất lượng sống của con người.

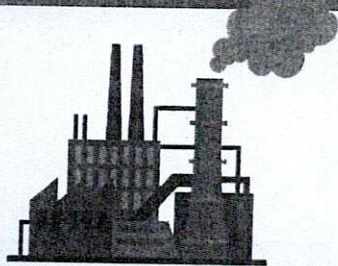


Tại Mỹ, hàng năm người ta đã phải tốn

HƠN 5 TỈ USD

để chữa trị cho những bệnh nhân bị
mắc các bệnh do ô nhiễm tiếng ồn.

Dựa vào kết quả nghiên cứu và
đánh giá của Viện Sức khỏe nghề
nghiệp và Môi trường năm 2017,
tại Việt Nam, ô nhiễm tiếng ồn ở
các đô thị và khu công nghiệp
đều vượt mức cho phép.



TP. HỒ CHÍ MINH

Theo nhận xét của PGS. TS Nguyễn Đình Tuấn, nguyên Hiệu trưởng
Trường Cao đẳng TN&MT TP.HCM đăng trên tạp chí Môi trường
thì nhiều tuyến đường tại thành phố có tiếng ồn vượt mức cho phép.

Nguyên nhân là vì trong ba nguồn gây tiếng ồn chính ở đô thị, gồm:

HOẠT ĐỘNG CÔNG NGHIỆP, GIAO THÔNG, XÂY DỰNG - DỊCH VỤ

thì tiếng ồn giao thông là gây ảnh hưởng lớn nhất.



HÀ NỘI

tiếng ồn trung bình vào ban ngày
là 77,8 đến 78,1 dBA (mức âm
quy định của tiếng ồn),

VƯỢT TIÊU CHUẨN TỪ 7,8 ĐẾN 8,1 DBA

Tiếng ồn tương đương trung bình vào
ban đêm là 65,3-75,7 dBA,

VƯỢT TIÊU CHUẨN TỪ 10 ĐẾN 20 DBA

Ô NHIỄM MÔI TRƯỜNG ÁNH SÁNG

Nguyên nhân:

– Phát sinh trong quá trình hoạt động kinh tế, sinh hoạt của con người.

– Ô nhiễm ánh sáng xảy ra khi ánh sáng nhân tạo lấn át ánh sáng tự nhiên vào ban đêm, gây khó chịu cho con người.

Tác hại:

– Gây xáo trộn nhịp sinh học của các loài động, thực vật. Ví dụ: nhịp sinh đẻ của các loài vật bị thay đổi, cây xanh ở đô thị bị rối loạn cơ chế quang hợp...

– Gây tác động đến sức khỏe con người: thay đổi nhịp sống sinh học tự nhiên (ánh sáng xanh của điện thoại khiến bạn khó ngủ hơn), gây hại sức khỏe (dễ mắc các bệnh về mắt, thậm chí là ung thư)...

– Cường độ ánh sáng quá mức có thể khiến người điều khiển xe bị chói mắt, gây tai nạn giao thông rất nguy hiểm.

– Gây tác động tiêu cực đến kinh tế: lãng phí điện năng, tiền của.

Một số quốc gia như Mỹ,
Tây Ban Nha được xếp hạng là
"NHỮNG QUỐC GIA SÁNG NHẤT"

Hầu hết các quốc gia tại Nam Mỹ,
châu Phi và châu Á (trong đó có
Việt Nam) cũng đang ngày
càng "sáng" hơn.
Theo tạp chí Science Advances

Theo đài BBC (Anh),
trong giai đoạn 2012-2016,
cứ sau mỗi năm, cường độ chiếu sáng
ban đêm ngoài trời trên toàn cầu lại

**TĂNG
THÊM 2%**

Ô NHIỆM MÔI TRƯỜNG NHIỆT

Nguyên nhân:

Chủ yếu do hoạt động sản xuất, sinh hoạt đời sống hằng ngày làm phát sinh ra nhiệt, khí thải... khiến nhiệt độ của nguồn nước và không khí tự nhiên thay đổi.

Tác hại:

– Biến đổi hệ sinh thái, giảm đa dạng sinh học. Ví dụ: khi nhiệt độ nước biển tăng, các loài sinh vật sẽ thay đổi

nhịp sống sinh học hoặc thậm chí bị tiêu diệt khi nồng độ Oxi trong nước giảm.

– Gây biến đổi khí hậu, khiến môi trường bị tàn phá nặng nề hơn.

– Tạo điều kiện thuận lợi cho nấm, vi khuẩn, virus phát triển gây hại đến sức khỏe của con người, gây thiệt hại về nền kinh tế (nhất là khi các loài sâu bọ phát triển mạnh, tàn phá cây trồng).

Tại hội nghị biến đổi khí hậu diễn ra ở Ba Lan hồi đầu năm, các chuyên gia nhận định

NĂM 2019

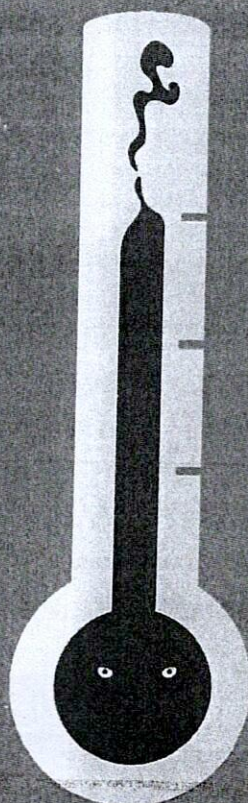
có thể là năm

NẮNG NÓNG KỶ LỤC

Riêng tại Việt Nam, nhiệt độ trung bình các tháng mùa hè

CÓ XU HƯỚNG CAO HƠN

trung bình nhiều năm khoảng 0,5-1 độ, đạt mức 39-42 độ.



Theo báo Hà Nội Mới, chỉ số tia UV ở thành phố Hà Nội, Đà Nẵng và TP. Hồ Chí Minh dự báo

Ở MỨC 8 - 10

ứng với mức ảnh hưởng nguy cơ

GÂY HẠI TỪ CAO ĐẾN RẤT CAO

đối với cơ thể con người khi tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng.

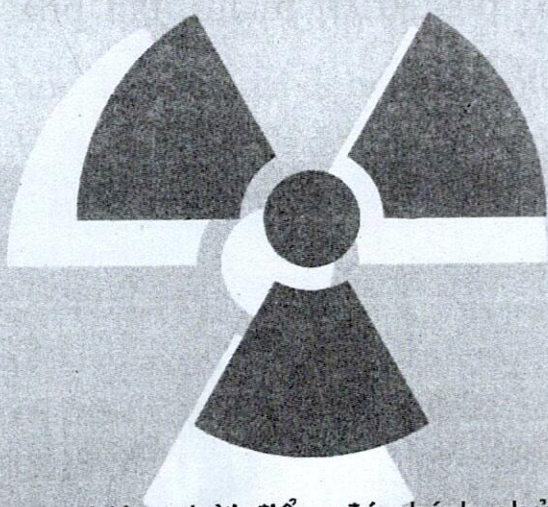
Ô NHIỄM MÔI TRƯỜNG PHÓNG XẠ

Nguyên nhân:

Hiện nguyên nhân chưa được xác định chính xác

nhưng có thể kể đến vài lí do sau: lò hạt nhân bị rò rỉ chất phóng xạ, sản xuất xỉ than có mức độ phóng xạ cao...

Trận động đất, sóng thần năm 2011 đã phá hỏng một phần nhà máy điện hạt nhân tại Fukushima, gây rò rỉ chất phóng xạ.



Theo thông tin từ báo South China Morning Post, năm 2018, mỗi ngày vẫn có khoảng

100 TẤN

nước nhiễm xạ thoát qua khỏi bức tường bằng. Tính cả lượng nước nhiễm xạ thu hồi trước khi xây dựng bức tường thì đã có hơn 1.000 bồn chứa với tổng dung tích lên đến khoảng

1.000.000 TẤN

Tuy nhiên, thời điểm đó chính phủ Nhật vẫn chưa tìm ra cách giải quyết đối với lượng nước nhiễm xạ nêu trên. Không chỉ gây hại sức khỏe mà sự việc rò rỉ chất phóng xạ còn làm ảnh hưởng đến tinh thần của người dân, họ phải chịu áp lực tâm lí khi bị người ngoài xa lánh vì nghi ngờ nhiễm phóng xạ.

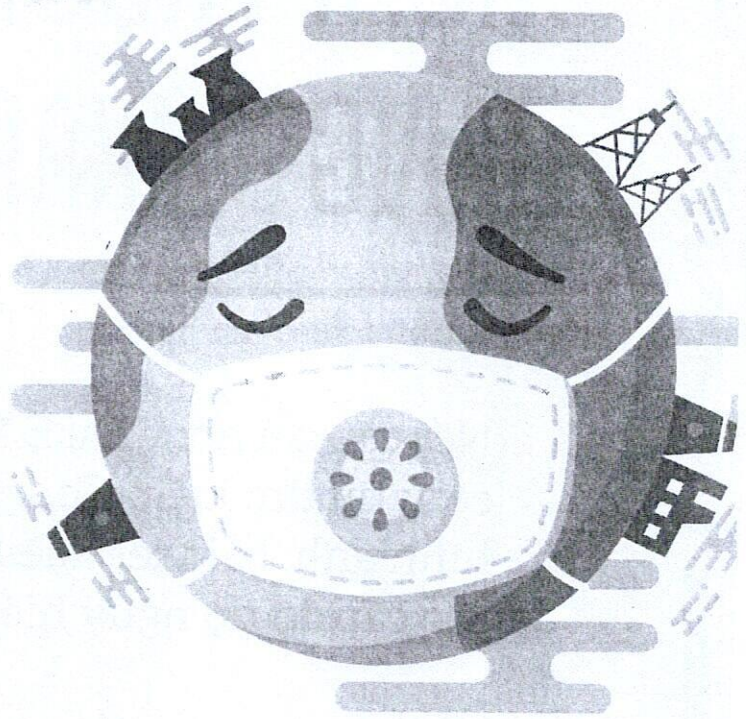
Cùng thời điểm 2011, tại Việt Nam đã phát hiện có phóng xạ trong nước mưa ở Hà Nội nhưng thấp hơn gấp hàng trăm nghìn lần so với mức tiêu chuẩn, không gây ảnh hưởng đến sức khỏe con người.

Tác hại:

– Các chất phóng xạ có thể gây nhiễm độc và lan truyền trong mạch nước ngầm, gây hại sức khỏe của người dùng.

– Góp phần gây ra hiệu ứng nhà kính khiến nhiệt độ Trái Đất nóng lên.

– Nếu con người tiếp xúc trong môi trường phóng xạ nhiều, có thể xuất hiện triệu chứng: buồn nôn, tiêu chảy, chóng mặt... Về lâu dài sẽ gây ra các bệnh: hạ huyết áp, nhiễm trùng, bệnh bức xạ cấp tính... hoặc gây tử vong.



Qua phân tích trên, chúng ta có thể thấy tình trạng ô nhiễm môi trường hiện nay chủ yếu là do con người gây ra. Nếu như thiên nhiên có thể tự cân bằng, tái tạo những gì nó phá hủy thì ngược lại, con người chúng ta chưa có cách giải quyết triệt để những gì chúng ta gây ra. Nổi bật nhất hiện nay là tình trạng ô nhiễm nhựa đang xảy ra khắp nơi trên thế giới, các quốc gia đã bật báo động đỏ để cảnh báo về hậu quả mà con người phải gánh chịu nếu tình trạng này kéo dài.

THỰC TẾ MÔI TRƯỜNG SỐNG ĐANG “XÁM” THẾ NÀO?

Nếu gõ câu hỏi “Trái Đất đang ô nhiễm thế nào?” trên công cụ tìm kiếm Google, bạn sẽ tìm được rất nhiều hình ảnh, bài viết miêu tả về “sức khỏe” của Trái Đất đang ở cấp độ nguy hiểm “chết người” ra sao.

Dù đã chuẩn bị sẵn tinh thần nhưng tôi vẫn không khỏi rùng mình khi nhìn thấy hình ảnh đất đai khô cằn đến nứt nẻ, nhiệt kế báo nhiệt độ ngoài trời tăng cao đến hơn 40 độ C ở các khu đô thị; các thành phố lớn như Bắc Kinh (Trung Quốc) hay thủ đô Băng Cốc (Thái Lan) chìm trong tầng bụi mịn dày đặc như sương mù, các loài động vật dưới biển phải bơi

trong bể rác thải nhựa khổng lồ do con người thải ra... Điều gì đang xảy ra trước mắt tôi vậy? Màu xanh của Trái Đất mà tôi được học suốt bao năm qua đã biến đi đâu? Chúng ta đang làm gì với mái nhà chung thế này?

Tôi dám chắc nhiều bạn sẽ cười khì khì, cho rằng tôi nói chuyện vĩ mô quá, ăn khoai lang mà hay nói chuyện thế

giới. Nhưng không sao, thực tế vấn đề ô nhiễm môi trường đang diễn ra trên phạm vi toàn cầu chứ chẳng riêng một quốc gia, khu vực nào, chỉ là bạn chưa cảm nhận được sự tác động cụ thể nên còn nghĩ nó là điều viễn vông, còn cách xa mình lắm nên chẳng thèm quan tâm. Vậy tôi sẽ kể cho bạn nghe những câu chuyện thực tế đang xảy ra ở Việt Nam, chính nơi chúng ta đang sống để bạn cảm nhận sự nghiêm trọng của vấn đề ô nhiễm môi trường (chứ không phải hù dọa nhau nhé!).

Ô NHIỄM KHÔNG KHÍ

Nếu như ở khoảng thập niên 80 – 90, các cô gái chỉ cần đội chiếc nón lá để che nắng khi ra đường thì ngày nay ngược lại, bất kể nữ hay nam cũng đều trùm kín mít từ đầu đến chân giống ninja như một xu hướng thời trang nhưng không phải cho đẹp mà để bảo vệ sức khỏe bản thân đang bị đe dọa. Không trùm sao được khi những ngày hè qua, nhiệt độ tại các thành phố Hà Nội, Hồ Chí Minh đo được đạt mức

từ 37 độ C trở lên, vào giờ trưa có thể lên đến 39 – 40 độ C, chỉ số tia cực tím (tia UV) đạt mức 12, mức cao nhất theo thang của Tổ chức Y tế Thế giới WHO là 11+, là mức có thể gây bỏng da nếu tiếp xúc trực tiếp với ánh mặt trời trong 10 phút.

Chưa kể nhiều ngày bước ra đường cứ ngỡ sương mù “giăng kín lối” như ở Đà Lạt, định bụng sẽ lòi hết đồng áo len ra mặc nhưng ai ngờ đâu đó là bụi mịn, nếu hít phải sẽ có triệu chứng như ho, khó thở, tức ngực. Về lâu dài, bụi mịn gây ra các bệnh lý về đường hô hấp ở trẻ em, làm giảm chức năng phổi, gây ra các đợt kịch phát của bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính, một số nghiên cứu cho thấy khả năng sinh ung thư phổi... Đọc thông tin trên báo tới đây thôi chỉ muốn... nín thở cho rồi, vì theo các chuyên gia thì các loại khẩu trang hiện nay chỉ ngăn được hạt bụi có kích thước lớn, nhìn thấy được chứ bụi mịn thì... bó tay.com.

Ô NHIỄM NGUỒN NƯỚC

Chạy xe theo cung đường

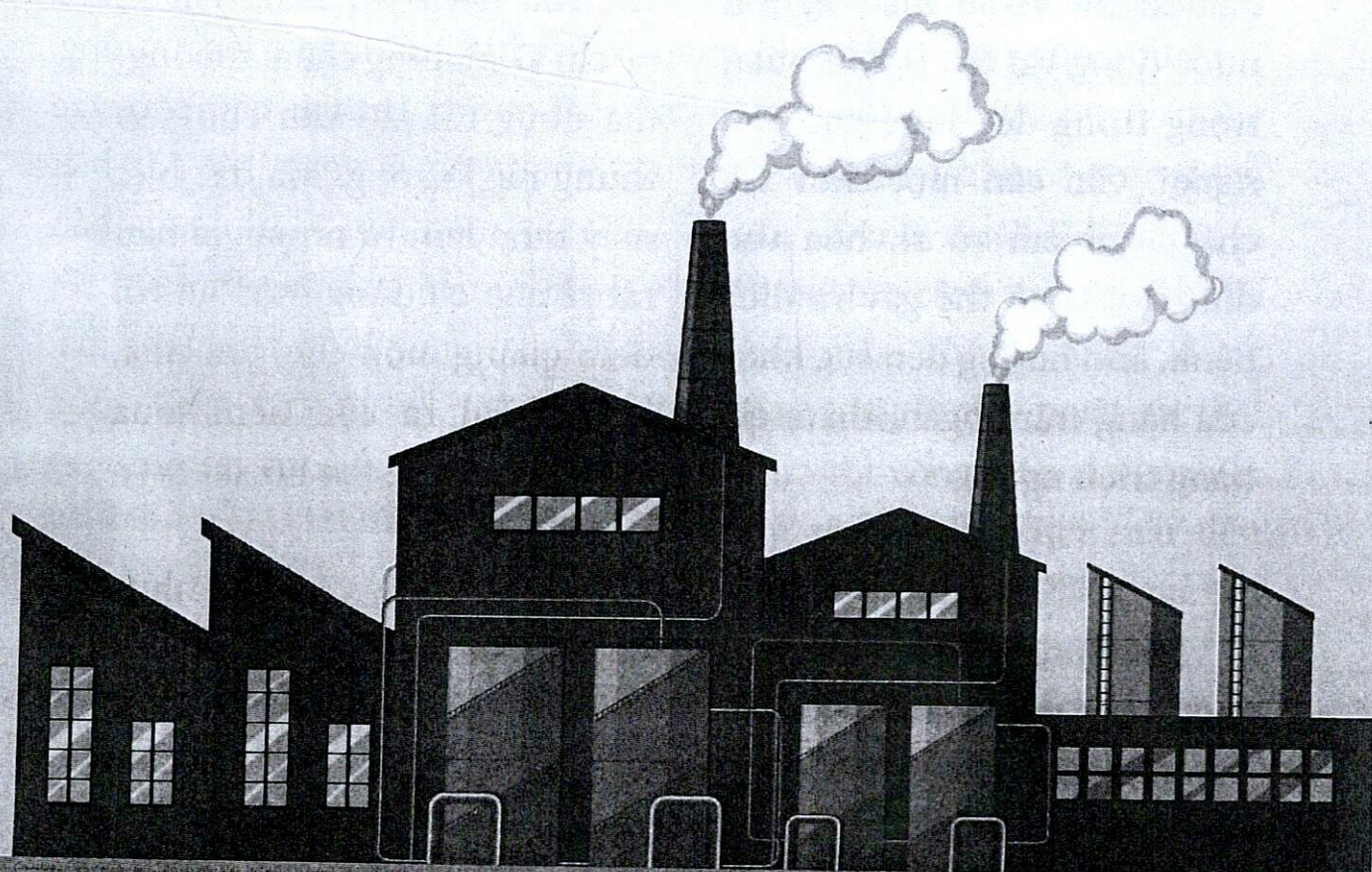
chính của thành phố Hồ Chí Minh, hít dăm kí bụi thì bạn sẽ được nhìn thấy con sông Đồng Nai đang oằn mình tắm trong chất thải chưa qua xử lí của các nhà máy, xí nghiệp xung quanh đó. Ngày còn thơ bé, mỗi buổi chiều tôi với nhóc em họ thường kéo nhau ra bờ sông câu cá, trong lúc chờ cá cắn câu thì ngồi ngửa mặt lên trời, dang hai tay đón những ngọn gió mát lành từ sông thổi lên cuốn cuộn một cách sảng khoái. Còn giờ đây, cá câu lên có nặng 4kg - 5kg, to bằng bắp đùi cũng chẳng dám ăn, vì không biết nó đã ăn phải bao nhiêu thứ rác thải, uống bao nhiêu hóa chất ngày ngày đổ ra dòng sông kia. Nhiều hôm mưa to, nước sông dâng cao khiến mùi hôi thối bốc lên nồng nặc, chạy xe ngang qua chút xíu mà còn phải bịt mũi nên những cảnh thơ mộng ngày xưa cũng theo thực tế phũ phàng đó mà biến mất.

Hẳn bạn còn nhớ, con sông Đồng Nai nối với hồ thủy điện Trị An sau đó hòa vào dòng sông Sài Gòn. Nên dù nhà bạn

không ở sát mé sông, mà nằm ở trung tâm Quận 1 của thành phố thì nguồn nước sinh hoạt vẫn bị ảnh hưởng. Theo thông tin trên các báo, nguồn nước sông Sài Gòn mỗi năm đều ô nhiễm hơn khi các chỉ số hóa sinh đều tăng. Không chỉ bị ô nhiễm vi sinh, chất hữu cơ, kim loại nặng, trong nguồn nước thô còn xuất hiện các chất hoặc chưa nằm trong danh mục cần được xử lí cho nước máy hoặc chỉ mới được kiểm soát định kì như: hợp chất gây rối loạn nội tiết, dư lượng kháng sinh, chất có thể gây ung thư... Hạ lưu sông Đồng Nai ở khu vực Tp.HCM năm 2018 chỉ đạt mức sử dụng cho mục đích giao thông, chứ tắm giặt, uống nước trên dòng sông này như thời ông bà ta chỉ còn là chuyện quá khứ. Nguồn nước này nếu xử lí không kĩ thì sẽ theo các ống dẫn len lỏi vào cuộc sống của bạn qua việc tắm rửa, nấu nướng, giặt đồ, rửa chén... gây ra nhiều chứng bệnh nguy hiểm (tôi không dám liệt kê thêm vì sợ bạn sẽ hoảng loạn mà bỏ nhà đi bụi mất).

Ở Hà Nội, nguồn nước ngầm nằm tận sâu trong lòng đất cũng đang bị ô nhiễm nặng nề, hàm lượng amoni rất cao và có dấu hiệu bị nhiễm bẩn bởi nước thải sinh hoạt và nước thải công nghiệp. Nguyên nhân không chỉ từ các nhà máy, xí nghiệp xả chất thải ra mà còn bởi người dân tự ý đào khoan các giếng nước ngầm dùng cho sinh hoạt một cách bừa bãi; các nguồn rác thải, nước thải tại gia cũng không được xử lý kỹ nên cứ theo... ống cống trong nhà mà trôi xuống, ngấm dần

vào mạch nước ngầm. Vào tháng 10 năm 2019, người dân thủ đô đã phải xếp hàng xách xô đi hứng nước như thời bao cấp, vì nguồn nước từ công ty cung cấp nước Sông Đà có mùi lạ, chứa hàm lượng styren cao gấp 1,3 đến 3,65 lần bình thường. Nếu không có biện pháp xử lý nhanh, triệt để mà cứ cho người dân sử dụng nguồn nước ô nhiễm này thì trong thời gian dài, không chỉ mắc bệnh về da mà còn ảnh hưởng đến hệ tiêu hóa, hệ thần kinh... là điều chắc chắn.



Hẳn bạn còn nhớ, trong cuốn tiểu thuyết *Hỏa Ngục* của tác giả Dan Brown, kẻ ác Zobrist đã tạo ra một con virus hoạt hóa một cách ngẫu nhiên và làm biến đổi DNA của con người. Zobrist không chọn các phương án gây bệnh như: tiêm thuốc vào người và biến họ thành zombie lây bệnh qua vết cắn, đầu độc vào thức ăn... mà lại chọn phương án cho túi chứa dịch bệnh tự phân hủy, tan rã trong nước. Theo nguồn nước, dịch bệnh sẽ lây lan rất nhanh và có thể gây vô sinh cho 1/3 loài người. Qua đó bạn có thể nhận thấy, nguồn nước đóng vai trò cực kì quan trọng trong đời sống của con người. Chỉ cần một chút xíu chất ô nhiễm rò rỉ, hòa vào dòng nước có thể gây ra dịch bệnh, ảnh hưởng đến sức khỏe của hàng trăm ngàn, thậm chí hàng triệu người.

Ô NHIỄM NHỰA

Nhựa từng được xem là một phát minh thần kì của con người, giúp cuộc sống của chúng ta trở nên tiện lợi hơn, đáp ứng đầy đủ tiêu chí nhanh-

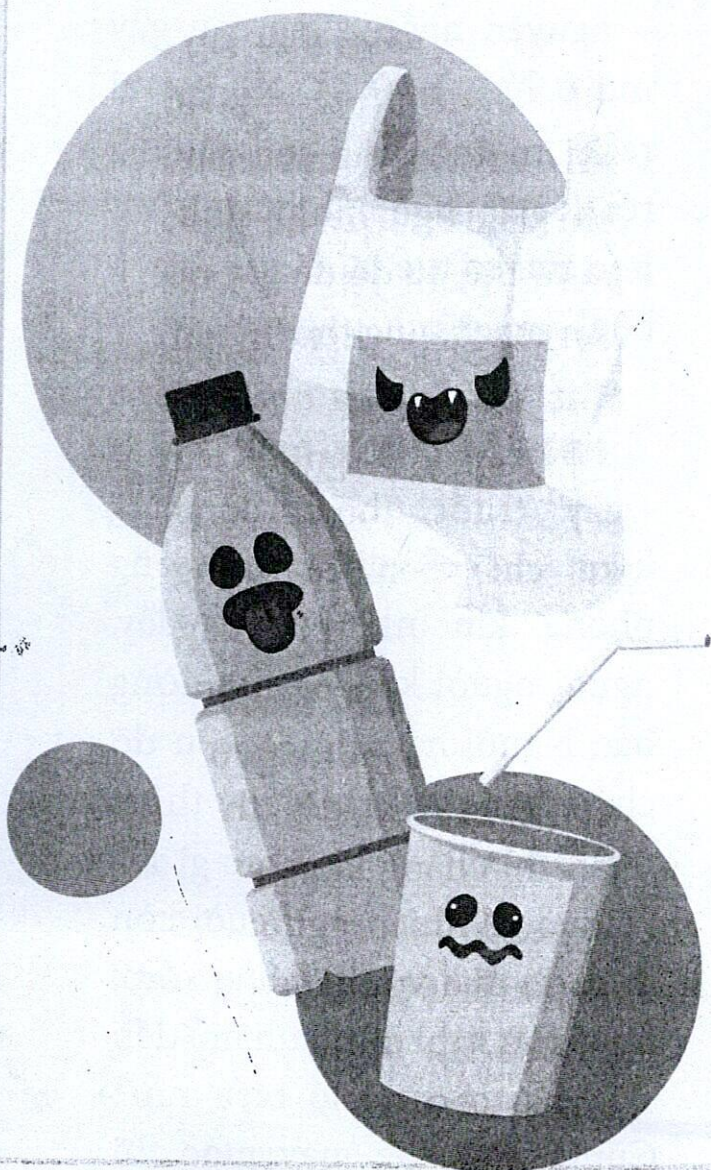
gọn-nhẹ-rẻ. Thay vì phải xách cà-mên đi mua phở trông linh kinh thì giờ chỉ cần đi tay không đến tiệm, người bán sẽ bỏ nước dùng, bánh phở, rau, tương vào từng túi nylon nhỏ để bạn mang về nhà. Ghé tiệm cà phê thay vì mất thời gian ngồi uống tại chỗ, bây giờ bạn có thể xách li cà phê nhựa vừa đi vừa uống. Mấy cô thiếu nữ sợ trôi son môi có thể xin thêm cái ống hút nhựa, uống cà phê kiểu này trông cũng duyên dáng hơn là bung li lên ừng ực. Tối tổ chức tiệc tùng cùng bạn bè đến tận khuya, không còn sức rửa chén thì cũng chẳng hề chi vì sử dụng chén, muỗng, đĩa nhựa thì chỉ cần cho vào thùng rác là xong. Mà đặc biệt mấy món làm từ nhựa giá bán rất rẻ nên cứ dùng một lần rồi đem quăng luôn cho gọn nhà, hết thì lại ra cửa tiệm mua thêm một lô về tha hồ xài.

Chính sự tiện lợi của nhựa đã khiến chúng ta bị phụ thuộc vào chúng. Nhưng cái gì cũng có giá của nó. Những chiếc túi nylon, chai nước nhựa, ống hút... sau khi xài xong thường

Chính sự tiện lợi của nhựa đã khiến chúng ta bị phụ thuộc vào chúng. Nhưng cái gì cũng có giá của nó

sẽ được gom và đem chôn dưới đất, vì đốt thì sẽ gây mùi khó chịu và làm ô nhiễm môi trường không khí. Nhưng kì lạ thay, nhựa không thể phân hủy sinh học như các loại chất thải tự nhiên khác để trở thành phân bón hoặc tiêu biến, mà chúng cứ nằm im dưới đất như thế đến hàng triệu năm. Nhựa không tự sinh ra cũng không tự mất đi, chúng chỉ biến từ cái chai, ống hút, li... ta có thể cầm nắm được thành những mảnh vỡ giòn rụm, càng lúc càng nhỏ xíu đến khi thành hạt vi nhựa mà ta khó có thể nhìn thấy bằng mắt thường và tiếp tục gây hại môi trường.

Các nhà khoa học nghiên cứu về môi trường đã đưa ra nhiều lời cảnh báo rằng nếu chúng ta không hành động ngay, nhất là giải quyết rác thải nhựa thì vòng tròn oan nghiệt này sẽ còn kéo dài mãi đến hàng nghìn năm. Hậu quả thì chúng ta đã thấy được ngay từ bây giờ, thế hệ con cháu sẽ tiếp tục phải chịu những hệ lụy còn nguy hiểm hơn.



Ô NHIỄM ÁNH SÁNG

Bạn còn nhớ những đêm hè cũng lũ bạn nô đùa trước sân nhà ngược lên nhìn trời biết là ngày mai sẽ mưa hay nắng, ánh trăng soi sáng con ngõ nhỏ huyền ảo, đó là tuổi thơ của tôi, của bạn, những con người đầu 9x đổ về trước. Là tuổi thơ mà bạn và tôi đều mong muốn con cháu của mình cũng được trải qua. Nhưng, nhìn những đứa trẻ xung quanh bạn xem, chúng đang quen với ánh sáng ti vi, điện thoại, quen với những bóng đèn vàng thấp sáng, những đèn xe ô tô, xe máy lấp đầy đường đầy ngõ khiến người lớn chẳng dám để chúng thò chân ra khỏi cửa. Đó là thực tế bây giờ.

Bạn tôi là một nhiếp ảnh gia, muốn chụp hình bầu trời đầy sao hay ánh trăng phải chịu khó chạy xe dạt ra vùng ngoại ô để né bầu không khí ô nhiễm và ánh sáng nhân tạo, mới thu được tấm ảnh ưng ý. Còn nếu bạn muốn sống lại những cảnh nên thơ dưới ánh trăng vàng thì có một phương án khác là... "cuốn gói" về vùng miệt vườn.

Tác hại của ô nhiễm ánh sáng dễ thấy nhất là số lượng các bạn trẻ đeo kính cận ngày càng tăng, nhiều đến nỗi bé lớp 1 nào không đeo kính mà mắt vẫn chuẩn 10/10 cũng đã có thể đưa vào danh sách cần được "bảo tồn" rồi. Và khi tiếp xúc quá nhiều với ánh sáng xanh hắt ra từ màn hình điện thoại, máy tính hay đèn LED còn làm tăng nguy cơ thoái hóa hoàng điểm ở người lớn tuổi – nguyên nhân hàng đầu gây mù ở lứa tuổi trên 65. Ngoài ra, ô nhiễm ánh sáng còn gây rối loạn giấc ngủ, nhịp sinh học của cơ thể, từ đó dễ gây ra bệnh tim mạch, ung thư...

Ô NHIỄM TIẾNG ỒN

Ngày trước, hoạt động karaoke chỉ diễn ra trong phòng kín nhưng giờ đây, người người kéo loa ra đường hát. Người hát hay thì còn đỡ chứ gặp "thánh hát dở" thích thể hiện thì chẳng khác gì tra tấn. Chưa kể nhiều người còn thích ganh đua với hàng xóm, người ta mở 1 thì mình mở đến 10 để "dập cho nó biết mùi". Cùng với tiếng máy móc thì

công công trình, tiếng phương tiện giao thông... ô nhiễm tiếng ồn cứ như thế tăng dần đều, lan rộng đến từng góc đường ngõ hẻm.

Theo các chuyên gia, nếu một người ở trong môi trường có tiếng ồn trên 90dBA trong thời gian từ ba tháng trở lên thì khả năng nghe bị suy giảm và không có khả năng hồi phục. Có người còn bị nhức đầu, mất ngủ dẫn đến stress... Nguy hiểm hơn, nhiều vụ ẩu đả liên quan đến ô nhiễm tiếng ồn cũng đã xảy ra khiến buổi hát karaoke trở thành nỗi buồn đến vô tận, người bị thương tích, còn kẻ khác thì đi "hát"... mãi không về.

* * *

Ngoài bốn loại ô nhiễm môi trường thường gặp, dễ nhận thấy – dễ cảm nhận thì ở nhiều tỉnh, thành phố còn ô nhiễm sông, ô nhiễm phóng xạ, ô nhiễm đất... Dù xét về khoảng cách địa lí, có thể chúng ta ở cách xa những nơi ô nhiễm đó nhưng về bản chất là chúng ta

cùng hít thở chung một bầu trời, cùng sử dụng chung một nguồn nước do các con sông nối nhau mà thành, cùng đứng trên một mặt đất... nên chắc chắn ít nhiều sẽ bị ảnh hưởng.

Như tình trạng ô nhiễm đất ở vùng nông thôn khiến người nông dân không thể trồng trọt cây trái gì được dẫn đến nguồn lương thực cung thấp hơn cầu, giá cả tăng cao. Dù bạn không có thói quen đi chợ để trả giá theo thị trường mà chỉ chọn những cửa hàng bình ổn giá thì cũng sẽ có lúc rơi vào tình trạng "viêm màng túi", vì ai đâu dư tiền mà tài trợ cho bạn hoài. Ăn ít lại có thể giúp bạn giảm cân trong một thời gian, nhưng ăn thiếu chất trong thời gian dài có thể khiến bạn suy nhược, hay ăn phải đồ ăn ôi, thiu được bán với giá rẻ hơn thì bị ngộ độc thực phẩm ngay. Chúng ta sẽ từ thủ phạm trở thành nạn nhân của chính mình vì hành động tàn phá môi trường sống.

Thêm một ví dụ... khác cho bạn dễ lường tượng. Rác bạn

xả xuống biển, theo từng cơn sóng cuốn trôi ra đại dương và với các loài cá thì túi nylon xanh xanh đỏ đỏ, vỏ hộp sữa, ống hút... trông ngon như một bữa tiệc thịnh soạn. Những loại “thức ăn” này khi nuốt vào không thể tiêu biến theo sự co bóp của dạ dày, mà còn nằm hoai trong bụng của chúng.

Rồi chúng ta đánh bắt cá, đưa lên bàn ăn, những hạt vi nhựa cũng theo đó mà quay trở lại, trôi vào dạ dày của bất kì ai. Đúng là “nhựa không tự sinh ra, cũng không tự mất đi mà chúng chỉ di chuyển từ bụng của loài này sang loài khác” và dẫn mọi loài đến cửa tử phải không bạn?

Hi vọng sau khi đọc xong bài này, bạn sẽ không quá sợ hãi mà “cuốn gói” khỏi nơi mình đang sống, vì chạy đâu cũng không thoát khỏi tình trạng ô nhiễm môi trường đang diễn ra khắp mọi nơi. Chỉ có cách đối diện trực tiếp và giải quyết vấn đề bằng hành động cụ thể mới có thể thay đổi môi trường sống theo hướng tích cực hơn thôi.

“QUÁI VẬT” PLASTIC ÂM THẦM CHIẾM LĨNH THẾ GIỚI

Trong các loại ô nhiễm môi trường thì ô nhiễm nhựa hiện là mối quan tâm hàng đầu của các quốc gia trên thế giới.



Theo thống kê hiện nay, trung bình mỗi năm có khoảng 8 triệu tấn rác thải nhựa trôi ra biển. Còn riêng tại Việt Nam, theo số liệu của Tổ chức Lương thực và Nông nghiệp Liên Hiệp Quốc (FAO) đưa ra vào tháng 6/2019, mỗi năm chúng ta thải khoảng 1,8 triệu tấn rác thải nhựa ra biển, nằm trong top 5 quốc gia hàng đầu phải chịu trách nhiệm về khoảng 13 triệu tấn nhựa thải ra đại dương mỗi năm. Điều này cho thấy con người đang ngày càng phụ thuộc vào nhựa dùng một lần trong đời sống hằng ngày, quan trọng hơn là sau khi dùng xong, chúng ta chưa có biện pháp xử lý triệt để, từ đó gây ô nhiễm môi trường.

“Quái vật” plastic từ đâu em tới?

Trước khi bị gắn mác độc hại cho môi trường và bị tẩy chay như hiện nay thì vào năm 1907, nhựa đã được xem là phát minh vĩ đại của con người trong việc sử dụng nhiên liệu hóa thạch để chế tạo thành sợi polymer tổng hợp. Từ đây,

mọi hoạt động sản xuất cũng như sinh hoạt trong đời sống thường ngày của con người trở nên thuận tiện hơn. Và dòng tộc “quái vật” plastic được chia thành bảy loại khác nhau:



**PETE**

**Polyethylene
terephthalate**
(kí hiệu: số 1 PET)

Tính chất: Màu trong suốt. Dạng cứng, có thể chìm trong nước.

Biến hình dưới dạng: Chai nhựa đựng nước uống, khay/hộp nhựa đựng thực phẩm, bao bì đóng gói...

Có thể tái chế: Có

**HDPE**

**Polyethylene
tỷ trọng cao**
(kí hiệu: số 2 -
HDP hay HDPE)

Tính chất: Nổi được trên mặt nước, chịu nhiệt lên đến 110°C.

Biến hình dưới dạng: Bình sữa em bé, chai đựng dầu gội/sữa tắm, bình đựng chất tẩy rửa, chai đựng dầu ăn...

Có thể tái chế: Có



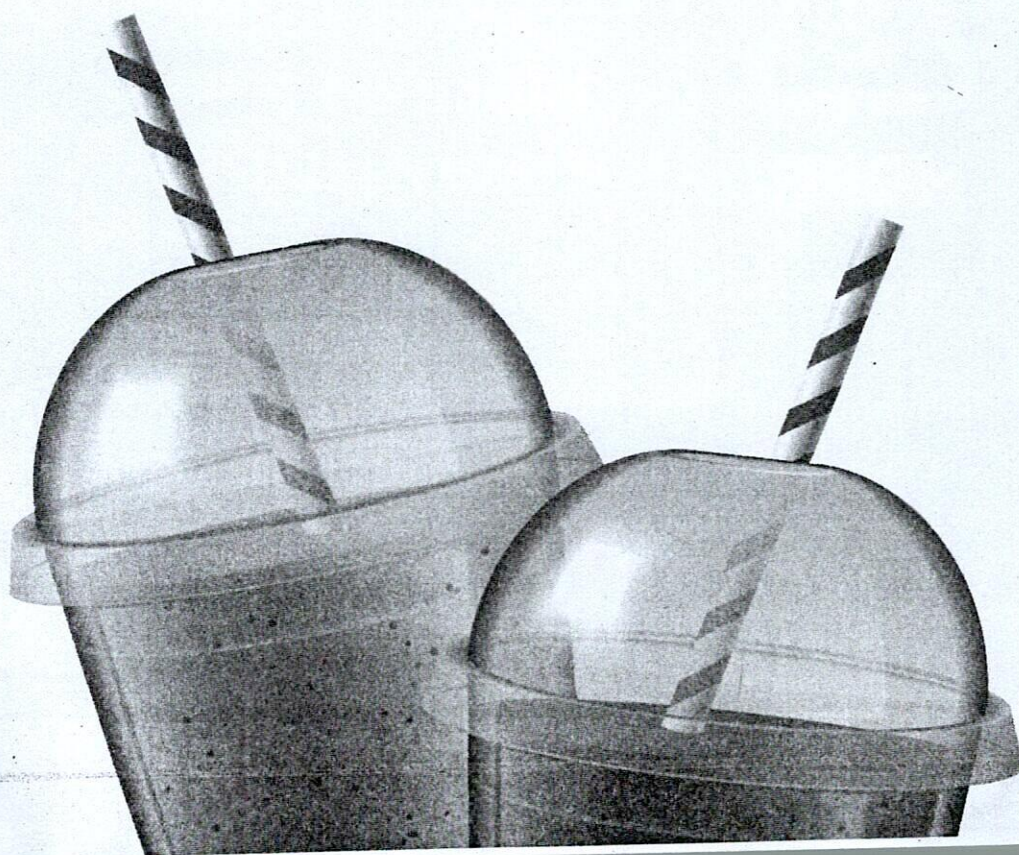
Polyvinyl chloride
(kí hiệu: số 3
– PVC hay 3V)

Tính chất: Sản xuất với giá thành rẻ, có độ dẻo cao, song chỉ chịu được nhiệt độ tối đa ở mức 81°C.

Biến hình dưới dạng: Màng plastic bọc thức ăn, áo mưa, vỏ nhựa bọc dây điện, ống nước nhựa...

Có thể tái chế: Tỷ lệ tái chế không cao.

Mức độ gây hại: Không được khuyến khích dùng để đựng thực phẩm. Khi phân hủy, nhựa PVC thường thải ra các chất độc hại ngấm vào nước, đất...





Polyethylene
tỉ trọng thấp (kí hiệu:
số 4 hoặc LDPE)

Tính chất: Không thể làm nóng trong lò vi sóng, vì nhựa LDPE sẽ giải phóng chất độc hại cho sức khỏe.

Biến hình dưới dạng: Vỏ ổ đĩa cứng, đĩa CD, túi đựng rác, các chai nhựa có thể bóp được (như tuýp sữa rửa mặt)...

Có thể tái chế: Có

Mức độ gây hại: Tuy chưa có bằng chứng cụ thể về việc gây hại cho sức khỏe nhưng các nhà khoa học khuyến cáo không nên dùng để đựng thực phẩm.



Polypropylene
(kí hiệu: số 5
hoặc PP)

Tính chất: Nổi được trên mặt nước, thường chịu được ở nhiệt độ cao lên đến 167°C nên có thể tái sử dụng, quay trong lò vi sóng.

Biến hình dưới dạng: Nắp chai/ nắp ly nước, ống hút, hộp nhựa đựng thức ăn...

Có thể tái chế: Có



Polystyrene
(kí hiệu: số 6
hoặc PS)

Tính chất: Không chịu được nhiệt độ cao, từ 40°C trở lên có thể giải phóng các chất gây ung thư (như chất Styrene cực độc).

Biến hình dưới dạng: Dao, đĩa, chén... làm từ nhựa, vỏ đĩa DVD, hộp xốp đựng thức ăn...

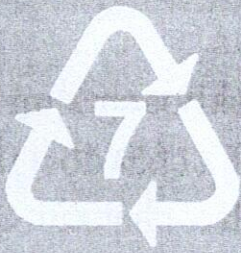
Có thể tái chế: Không

Mức độ gây hại: Được khuyến hạn chế tối đa dùng các sản phẩm làm từ nhựa PS để đựng thực phẩm.

Không chỉ xuất hiện dưới dạng túi nylon mà “quái vật” plastic còn biến hóa dưới rất nhiều hình dạng khác như: vỏ chai nhựa dùng để đựng nước, ly nhựa, ống hút nhựa... Nhưng đó mới chỉ là một phần bề nổi được các phương tiện truyền thông đưa tin, “quái vật” plastic còn biến hình thành khẩu trang y tế dùng một lần,

khăn ướt, vỏ bút bi... tạo thành hệ sinh thái bao trùm nhiều lĩnh vực trong cuộc sống mà ít ai để ý đến.

Dù biến hình cỡ nào thì chúng cũng có đặc điểm chung là thường được “nhào nặn” với nhiều hình dạng bắt mắt, trông có vẻ mỏng manh, yếu đuối khiến mọi người nhầm



Polycarbonate và các vật liệu phức hợp (kí hiệu: số 7 hoặc PC)

Tính chất: Gồm các loại nhựa không có trong 6 loại trên.

Biến hình dưới dạng: Thùng đựng nước, ốp điện thoại, máy vi tính...

Có thể tái chế: Không

Mức độ gây hại: Không được khuyến khích dùng cho thực phẩm, có chứa chất bisphenol-A (BPA) gây hại cho sức khỏe như: thay đổi chức năng hệ miễn dịch, rối loạn tim mạch, ung thư, vô sinh...

tưởng “túi nylon mỏng vậy mà gây ô nhiễm gì”, “cái ống hút bé xíu không có gây hại gì đâu”... Nhiều người còn so sánh kiểu cái thau nhựa có kích thước to hơn sẽ gây ô nhiễm hơn so với cái ống hút bé, nhưng thực tế thì hoàn toàn không phải như vậy. Kích thước hay độ dày của món đồ nhựa mà chúng biến hình chỉ phản ánh một phần

nhỏ thôi, còn bản chất thật sự của chúng là nhựa nên vẫn có khả năng gây hại môi trường như nhau.

Sau đây là năm kiểu biến hình của nhựa dùng một lần thường gặp nhất và những hậu quả tàn phá môi trường mà “quái vật” gây ra:

Kiểu biến hình	Mức độ gây hại
Dây thun	Có hình tròn xinh xinh, dày khoảng 2 mi li mét nhưng “ôm” lại có chứa nhiều chất độc hại khác như: nhựa, chất hóa dẻo, chất xúc tác, bột màu, bột tan... gây hại sức khỏe.
Tăm bông	Thân hình mỏng manh, dài cỡ ngón tay út nhưng lại có sức “quyến rũ” cực kì mạnh. Hàng năm ở Anh, có đến 1,8 tỉ chiếc bông tăm thải ra môi trường và nhiều loài sinh vật đã nhầm tưởng chúng là đồ ăn, nuốt vào bụng.
Khẩu trang y tế	Được xem là “công thần” giúp bảo vệ sức khỏe con người trong tình trạng ô nhiễm môi trường hiện nay nhưng thực tế ngược lại, theo nghiên cứu của Đại học Massachusetts, các loại khẩu trang y tế dùng nhiều ở châu Á có hiệu quả rất thấp trong việc lọc không khí. Chưa kể sau khi thải ra môi trường và gặp nước, chúng sẽ phân hủy thành các hạt vi nhựa có sức công phá mạnh hơn.

Tuy là người bạn thân thiết của chị em phụ nữ nhưng băng vệ sinh lại không thân thiện với môi trường chút nào. Bạn có biết, trong nhiều trường hợp, “ôm” được làm từ bông và sợi rayon nhưng vẫn chứa hợp chất từ các loại nhựa tổng hợp. Chưa kể chúng còn được đóng gói bằng những bao bì làm từ nhựa nữa thì càng làm tăng lượng rác xả thải ra môi trường.

Và theo BBC đưa tin, trong năm 2017, Hiệp hội Bảo tồn Biển đã tìm thấy lượng lớn mảnh vụn từ hàng trăm miếng băng vệ sinh, tampon và bao bì trên các bờ biển của nước Anh. Nhiều loài sinh vật biển lại nhầm tưởng chúng là “snack” và nuốt trọn vào bụng nhưng không tiêu hóa được, gây nguy hiểm cho chúng.

Microbead

Nghe tên tiếng Anh “sang nhẹ” vậy thôi chứ thật ra chúng chính là những hạt nhỏ li ti có tác dụng tẩy tế bào chết cho da, thường “ẩn nấp” trong sữa rửa mặt, kem đánh răng... Chính vì quá nhỏ nên khi được xả thải ra môi trường, những hạt Microbead có thể “ung dung” bơi trong nước biển mà không sợ bất cứ màn lọc nào ngăn cản lại. Tại Anh, trước khi lệnh cấm vi hạt bắt đầu có hiệu lực vào năm 2018 thì đã có từ 16 – 86 tấn hạt vi nhựa thải ra hệ thống nước thải, gây hại môi trường.

Khi nhựa tung hoành, thế giới tan tành

Điều nguy hiểm nhất là sau khi được thải ra, “quái vật” plastic nếu không bị con người kiểm soát bằng các phương pháp xử lý thích hợp thì chúng sẽ tự phân rã thành trăm mảnh nhỏ li ti, âm thầm len lỏi theo dòng nước để trôi ra biển, ngấm vào lòng đất... tích tụ các loại chất độc có sẵn trong tự nhiên, gọi là chất ô nhiễm hữu cơ bền, tàn phá môi trường. Các loài sinh vật sống dưới biển có thể sẽ nuốt rác thải nhựa vào bụng, khi không tiêu hóa được thì sẽ bị chướng hơi, đầy bụng và chết mòn. Có khi, những rác thải ấy còn trở thành vũ khí tấn công vào những bộ phận nhạy cảm như mũi, mắt... khiến các loài vật bị tổn thương.

Tạp chí *The Sun* từng ghi nhận một chú cá nhà táng tại vùng biển đảo Sardinia của Ý đã bị ngộ độc thức ăn khi nuốt phải... 22kg rác, gồm các tấm nhựa, lưới đánh cá, dây buộc tóc, bao tải rác và một chai chất tẩy rửa còn nguyên nhãn hiệu.

Trong dạ dày của nó chỉ có 1/3 là mực và các loại cá nhỏ khác. Điều đáng lo ngại hơn là cá nhà táng sống ở vùng biển sâu, điều này có nghĩa là rất nhiều rác thải đang nằm dưới đáy đại dương mà chúng ta không thể đo lường được.

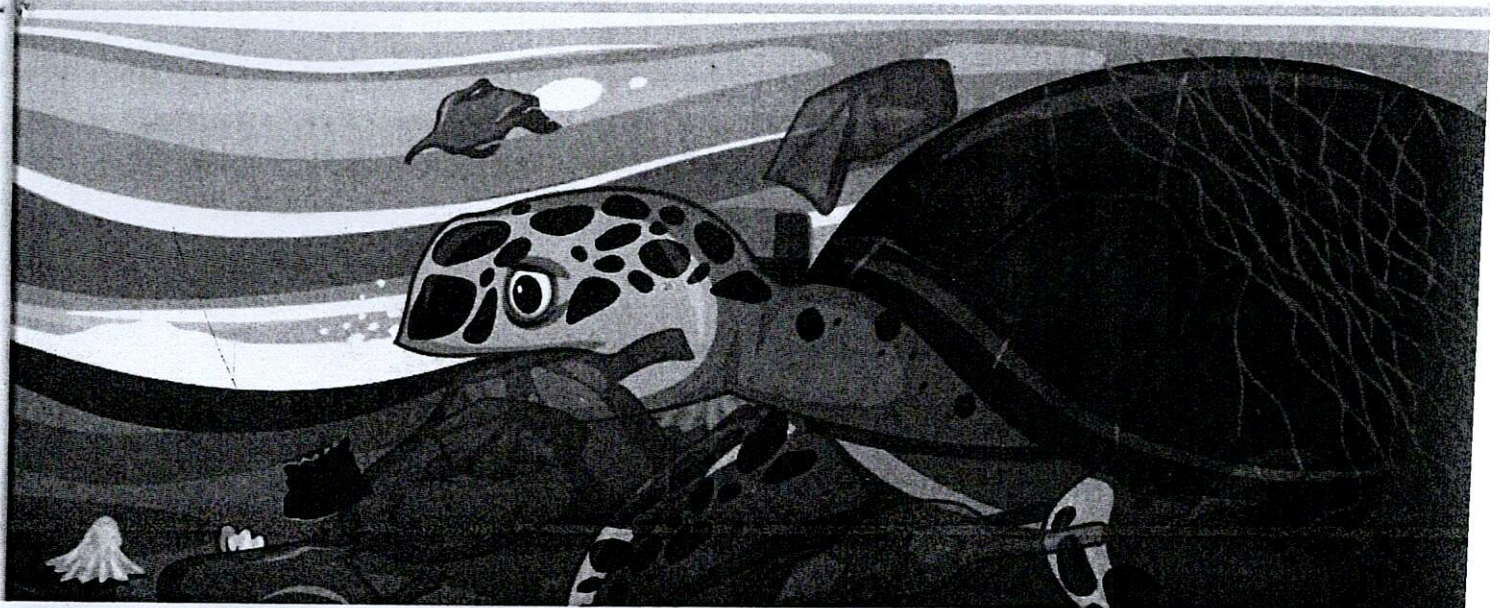
Trước đó, trên YouTube có một đoạn clip đăng tải việc hai nhà khoa học Christine Figgener và Nathan Robinson đã tìm thấy một con rùa biển đực, loại quý hiếm tại vùng biển Costa Rica đang khổ sở vì bị tắc mũi. Ban đầu họ nghĩ rằng thứ nằm trong mũi con rùa là kí sinh trùng nhưng sau khi rút vật thể ra thì họ đã bất ngờ vì đó là một chiếc ống hút. Và hình ảnh chú rùa vùng vẫy đau đớn, mũi chảy máu khi hai nhà khoa học đang kéo chiếc ống hút ra đã khiến cho nhiều người cảm thấy xót xa.

Nhưng đó chưa phải là điều tồi tệ nhất. Vì biển thể nguy hiểm nhất của nhựa chính là hạt vi nhựa, tức là những hạt siêu nhỏ li ti, có kích thước dưới 5 mi li mét

mà nếu không để ý thì chúng ta khó nhìn thấy được (giống các hạt Microbead, có khi nhỏ hơn). Các loài sinh vật không cần ăn mà chỉ thở thôi cũng có thể hít phải chúng, rồi con người đánh bắt chúng làm bữa ăn thì cũng đã vô tình đưa hạt vi nhựa vào bao tử.

Trên báo Pháp Luật Online, PGS. TS Lê Hùng Anh - Viện trưởng Viện Khoa học Công nghệ & Quản lí Môi trường thuộc Trường Đại học Công nghiệp TP.HCM cho biết đã thực hiện một thí nghiệm tại sông Sài Gòn vào năm 2018 và thu được những số liệu đáng báo động: có 172.000 - 519.000 sợi vi nhựa trong một mét khối nước, 10 - 233 mảnh và màng vi nhựa trong một mét khối nước.

Bạn có biết, khi một hạt vi nhựa vỡ ra sẽ sản sinh nhiều chất độc có thể gây nguy hiểm đến sức khỏe con người như: mất cân bằng hoóc-môn, mắc các căn bệnh về thần kinh, các bệnh hô hấp,... Vì thời gian phân hủy của nhựa có thể lên tới hàng trăm năm nên chắc chắn những tác hại do hạt vi nhựa gây ra sẽ không dừng lại ở đó. Biết đâu chúng còn có thể gây ra nhiều mối nguy hại khác, nhất là khi con người vẫn lạm dụng nhựa để cho ra đời những sản phẩm dùng một lần rồi xả thải, làm tăng lượng rác gây ô nhiễm môi trường nhưng chưa có biện pháp xử lí các hạt vi nhựa này một cách triệt để, khiến chúng ngày càng lan rộng khắp Trái Đất.



NHỮNG LÀN TƯỚC VỀ SỐNG XANH



Lối sống xanh tuy được giới truyền thông, báo chí liên tục nhắc đi nhắc lại nhưng vẫn có nhiều người hiểu không đúng, không đủ. Từ đó, họ chỉ làm theo điều họ nghĩ nên thường không đạt hiệu quả như mong muốn. Và những hiểu lầm thường gặp đó là:

Sống xanh là...	Thực tế là...
Sống xanh là nhập vai nông dân, ngày ngày chăm chỉ vác cuốc ra vườn trồng vài cây hoa. Sau đó, mang hết cây xanh vào nhà mà trồng, chỗ nào trống cứ nhét một cây vào đến khi nhìn đâu cũng một màu xanh xanh là ổn.	Đúng là bạn cần làm xanh môi trường sống, làm việc của mình nhưng trồng cây xanh chỉ là một trong những phương pháp thực hiện đơn giản mà hữu hiệu thôi. Đối với một số cây con dễ trồng như: trầu bà, sả, sen đá... thì có thể tìm trên mạng cách trồng, chăm sóc rồi làm theo. Nhưng với những cây cảnh đắt tiền hơn, đòi hỏi cách trồng đặc biệt thì buộc phải nghiên cứu kỹ từ môi trường, nhiệt độ, loại đất... chứ không lại làm tổ cho muỗi, côn trùng trú trong nhà thì nguy.

Phải bỏ rác vào thùng, đúng nơi quy định để nhân viên vệ sinh dễ dọn dẹp. Chuyện muối, ai cũng biết từ hồi mẫu giáo (Khổ nỗi ít ai tự giác làm theo).

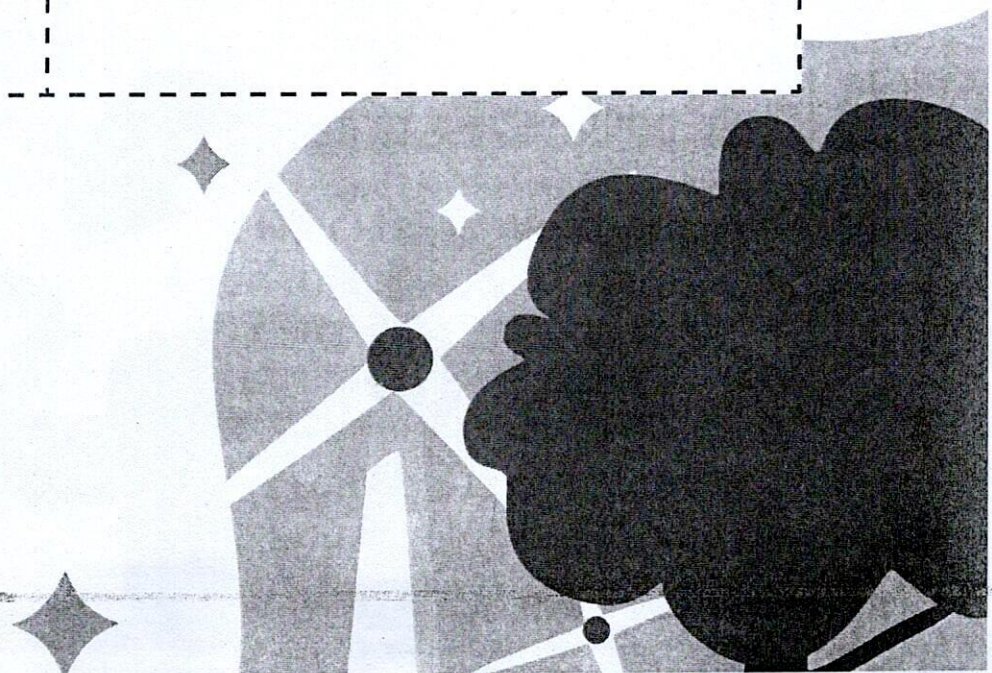
Chuyện rác thải hôm nay đã không còn bé như mấy chục năm trước, mà đã trở thành vấn nạn cấp bách cần cộng đồng chung tay giải quyết.

Các thành phố lớn như Hà Nội, thành phố Hồ Chí Minh đã ban hành hướng dẫn cách phân loại rác tại nguồn (gồm: rác hữu cơ dễ phân hủy, rác vô cơ có thể tái chế và rác thải còn lại) để người dân chủ động thực hiện. Đây là hành động thiết thực giúp việc tái chế, xử lý rác thải diễn ra nhanh và hiệu quả hơn, tiết kiệm chi phí công. Một số rác đặc biệt như pin điện thoại, ắc-quy... cần phải được thu gom xử lý riêng để tránh gây hại đến sức khỏe con người. Vì thế, cần cập nhật ngay để không bỏ rác sai quy định nhé bạn, đến khi bị phạt lại bảo xui.

Dùng cà-mên, bình nước cá nhân... thay cho các vật dụng làm từ nhựa dùng một lần. Ủng hộ các sản phẩm làm từ tự nhiên như: ống hút tre, ống hút cỏ bàng, đĩa gỗ...

Việc thay thế các vật dụng có thể tái sử dụng nhiều lần thay cho nhựa dùng một lần là điều đáng hoan nghênh, không có gì phải bàn. Nhưng chuyện lưu tâm ở đây chính là việc ủng hộ các sản phẩm làm từ tự nhiên cần có chừng mực, không thể nhân danh sống xanh mà dùng vô tội vạ.

Khi cầu vượt cung, các nhà sản xuất nhìn thấy được phần lời béo bở trước mắt sẽ cho khai thác tài nguyên thiên nhiên nhiều hơn, thậm chí là tận diệt để có thể đáp ứng đủ nhu cầu của người dùng. Khi đó, không thể lấy việc hạn chế xả rác thải nhựa để lấp liếm cho hành động tàn phá tự nhiên của con người được, vì rừng, hệ sinh thái cần từ vài chục năm đến cả trăm năm mới phục hồi được.



Việc tái chế các vật dụng là điều cần thiết nhưng cần “tái” đúng nơi, đúng chỗ và đúng cách. Chẳng hạn, với đồ nhựa dùng một lần thì không thể rửa xà phòng, dùng đựng thức ăn cho lần sau, vì các hạt vi nhựa khi đó có thể đã bị biến dạng do nhiệt từ thức ăn nóng tỏa ra, gây nguy hại cho sức khỏe.

Tuy nhiên, nếu không muốn biến ngôi nhà thành vựa ve chai lổm nhổm thì mỗi người cần tái chế một cách chọn lọc, vệ sinh sạch sẽ trước khi bắt tay thực hiện và làm sao cho “êm” trông đẹp mắt nữa nhé! Nhớ nè: Việc tái chế chỉ nên áp dụng cho những món đồ chúng ta không thể từ chối, không thể tiết giảm.



Món gì "100%
làm từ tự nhiên
nguyên chất" mới
xai, còn những loại
làm từ hóa chất thì
bài trừ hết.

Đây là lối sống xanh cực đoan. Không phải bất cứ thứ gì làm từ thiên nhiên đều tốt, nhất là khi chính thiên nhiên hiện nay cũng đang phải chịu những tác động xấu do môi trường ô nhiễm gây ra.

Ngoài ra, cũng tùy vào cơ địa của từng người mà những món đồ làm từ thiên nhiên, nhất là mỹ phẩm có hiệu quả khác nhau. Không phải ai dùng nước nấu từ trái bồ kết tươi gội đầu cũng có mái tóc suôn mượt, có khi còn bị dị ứng da đầu nữa thì khổ. Do đó, đừng quá tin vào những lời quảng cáo có cánh mà nên cân nhắc, dùng thử trước khi sử dụng lâu dài.

Ngoài ra, còn rất nhiều những hiểu lầm khác đang được lan truyền trên mạng xã hội khiến cộng đồng hoang mang, chẳng biết ai đúng ai sai mà cứ làm theo trước rồi tính sau, đôi khi dẫn đến hậu quả khó lường. Nếu không muốn sống xanh một cách "nông cạn" thì bạn cần dành thời gian đọc sách, tìm hiểu những quy tắc sống xanh do các tổ chức uy tín ban hành hoặc cơ quan chức năng tại địa phương hướng dẫn. Áp dụng thử và chủ động điều chỉnh cho phù hợp với điều kiện sống thực tế để đạt hiệu quả tốt nhất nhé!

HÃY HÀNH ĐỘNG NGAY HÔM NAY!

Lúc đầu tôi nghĩ câu hỏi “Bạn đã làm gì để bảo vệ môi trường?” khi đặt ra sẽ hơi thừa, vì chúng ta đã được học quá nhiều về ô nhiễm môi trường và các biện pháp trong suốt quãng thời gian ngồi mài quần trên ghế nhà trường. Thậm chí, khi tôi đi phỏng vấn lấy tư liệu thực tế để viết sách, rất nhiều bạn trẻ có thể đọc vanh vách mọi khái niệm, nhưng với thái độ rất hời hợt. Những tiếng “à, ừm” thỏ thẻ vang lên kèm cái cười trừ thay cho câu trả lời khiến tôi cảm thấy thất vọng. Nhưng tôi vẫn không từ bỏ mà cố gắng níu kéo chút hi vọng, “có lẽ do các bạn ngại chia sẻ chẳng” – tôi tự hỏi.

Lần sau, tôi thay đổi hình thức khảo sát bằng cách cho điền vào phiếu khảo sát với phần tên được ẩn danh để mọi người thoải mái chia sẻ. Quả thật kết quả có khả quan hơn, phần đáp án không còn bị bỏ trống hoặc điền dấu ba chấm mà thay vào đó là những câu trả lời chung chung bỏ rác vào thùng, tái chế nguyên liệu cũ... nhưng làm cụ thể ra sao, trong hoàn cảnh nào, đạt được kết quả gì thì không nêu rõ. Dựa vào đó tôi có thể phỏng đoán rằng những câu trả lời ấy cũng chỉ mang tính hình thức, còn thực hành thì hên xui, mà xui có lẽ chiếm tỉ lệ nhiều hơn hên. Chính vì không có trải nghiệm cụ thể, hoặc không đặt hết cái

tâm vào việc sống xanh nên các bạn không có gì để kể.

Không chỉ có các bạn trẻ mà cả những người lớn tuổi hơn cũng phải tay khi tôi nói đến vấn đề ô nhiễm môi trường. “Nó ở xa lắc lơ, biết chừng nào xảy tới mà lo”, “thân mình còn lo chưa xong, hơi đâu đi làm chuyện bao đồng”, “Thế giới ô nhiễm kệ nó, miễn nhà tao không có dơ bẩn là được rồi”... Nghe mấy lời đó quả thật tôi hơi buồn nhưng cũng không thể trách móc hay giận hờn gì. Phần vì tôi nhỏ tuổi hơn, phần khác vì tôi cũng hiểu sống đến từng tuổi này thì các bác đã quen với nếp sống cũ, để thay đổi suy nghĩ và hành động không phải một sớm một chiều mà được.

Nhưng tôi nghĩ không chuyện gì là không thể, cứ tùy sức mình mà làm. Giới trẻ có sức khỏe thì hành động bằng tay chân, còn các bác lớn tuổi, không nhanh nhẹn bằng thì có thể dùng lời để khuyên dạy con cháu. Con cháu bạn xoay vần với học tập, công việc thì ông

bà đọc báo, xem ti vi rồi kể lại trong bữa cơm gia đình cũng là một cách tuyên truyền hay... Một khi đã muốn làm thì người ta sẽ tìm cách, còn khi không muốn thì có bày 9 lần 9 ra 81 kể thì họ cũng sẽ tìm lí do để từ chối.

Thiết nghĩ, để đạt hiệu quả trong việc bảo vệ, cải tạo môi trường sống, chúng ta cần làm thật tâm, làm cho đến cùng trong thời gian dài, thay vì chỉ qua loa để chụp hình báo cáo thành tích trong các buổi tình nguyện. Quan trọng hơn hết là mỗi người phải tự giác nâng cao ý thức sống xanh, nghiêm chỉnh thực hành từ hành động nhỏ, có như vậy mới hình thành thói quen sống tích cực và góp phần truyền cảm hứng cho cộng đồng. Bạn đã sẵn sàng bắt chế độ sống xanh chưa? Nếu rồi thì lật ngay đến trang sau thôi.

BẬT CHẾ ĐỘ SÔNG XANH



Đối diện về quy tắc 5R / 62

Refuse - Không nên thi "say no" / 66

Reduce - Những gì bạn nên trừ bớt / 79

Reuse - Tiêu thụ món gì, tái sử dụng món đó / 88

Recycle - "Bùng hết cỡ" ý tưởng tái chế / 97

Refresh - "Làm mới" rác hữu cơ / 106

Quy tắc "F" yêu thương / 116

Sống chung với "quái vật" plastic / 119

Dừng chỉ sống xanh bằng hình thức / 123

Sống xanh với thông tin sạch - đúng / 126

Hành động nhỏ, ý nghĩa lớn / 131

ĐÔI ĐIỀU VỀ QUY TẮC 5R

Khi nói đến sống xanh, mọi người sẽ nghĩ ngay đến quy tắc 5R nổi tiếng thế giới. Bộ quy tắc này gồm năm chữ cái đầu tiên, viết tắt của các từ:

Refuse – Không cần thì “say no”;

Reduce – Những gì cần vẫn nên trừ bớt;

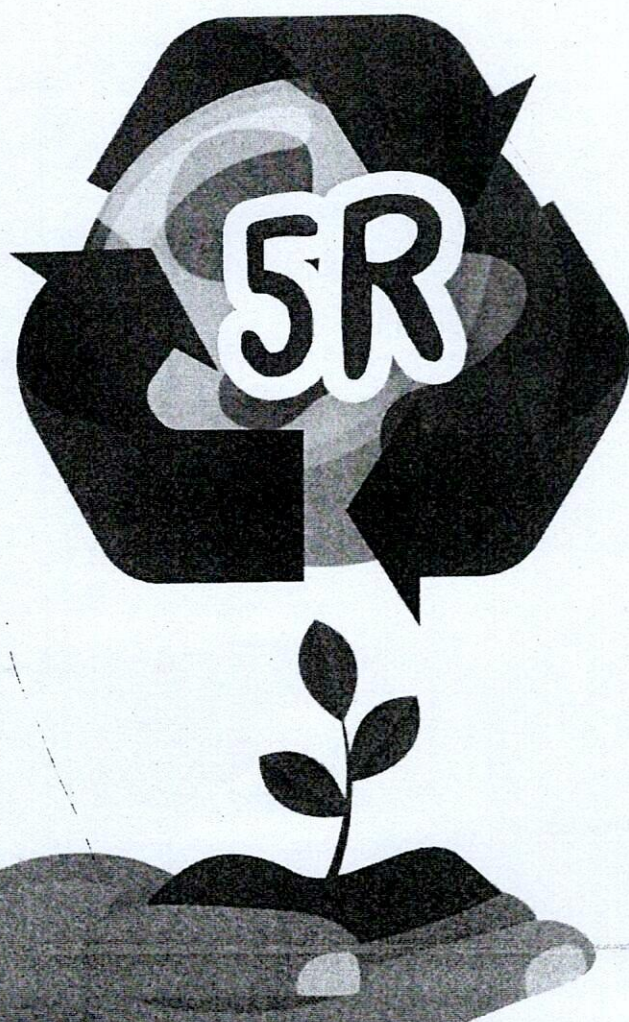
Reuse – Tiêu thụ món gì, tái sử dụng món đó;

Recycle – “Bung hết cỡ” ý tưởng tái chế;

Refresh – “Làm mới” rác thải hữu cơ.

Nghe thì có vẻ đơn giản, dễ thực hiện nhưng vì không hiểu một cách rõ ràng nên nhiều người không làm đến nơi đến chốn, đương nhiên kết quả sẽ không đạt được như ý muốn.

Thật ra, năm quy tắc này không nằm biệt lập với nhau và đứng ở vị trí ngẫu nhiên, mà chúng là những yếu tố liên quan mật thiết trong lối sống xanh, được sắp xếp theo thứ tự tăng dần về độ khó khi thực hiện:



Mức độ 1: Đơn giản dễ làm nhất chính là Refuse – từ chối những món đồ chúng ta không thực sự cần thiết. Chỉ cần xác định mức độ cần thiết của món đồ đó so với nhu cầu cá nhân là chúng ta có thể tự tin nói “không” khi nhận được đề nghị từ người khác.

Mức độ 2: Độ thực hiện khó hơn xít, Reduce – những gì cần cũng vẫn nên tiết giảm, vì điều này đi ngược với bản tính của con người. Trong cuộc sống, ai cũng đặt mục tiêu vươn lên vị trí cao, muốn thu gom nhiều điều tốt nhất cho bản thân, thế thì làm sao chúng ta có thể tiết giảm những gì cần thiết một cách dễ dàng được?

Mức độ 3: Độ thực hiện nâng lên thêm một mức khó hơn nữa, Reuse – tiêu thụ thứ gì, tái sử dụng thứ đó. Nhất là khi lượng hàng hóa được các công ty sản xuất đại trà để tối đa hóa lợi nhuận, yếu tố cung vượt mức cầu khiến giá thành trở nên rẻ hơn, tuổi thọ của các xu hướng tiêu dùng ngày một ngắn đi... thì tâm lí xài lại một

món đồ là điều không tưởng trong cuộc sống hiện nay.

Mức độ 4: Độ khó được nâng lên “le-vô” mới, vì để Recycle – muốn “bung hết cỡ” ý tưởng sáng tạo tái chế những gì chúng ta thải ra thì cần có yếu tố khéo léo, kiên trì, gout thẩm mỹ cao. Còn nếu làm bừa, làm đại, có khi chúng ta lại vô tình tạo ra thêm đồng rác mới và biến ngôi nhà thành vựa ve chai thì khổ.

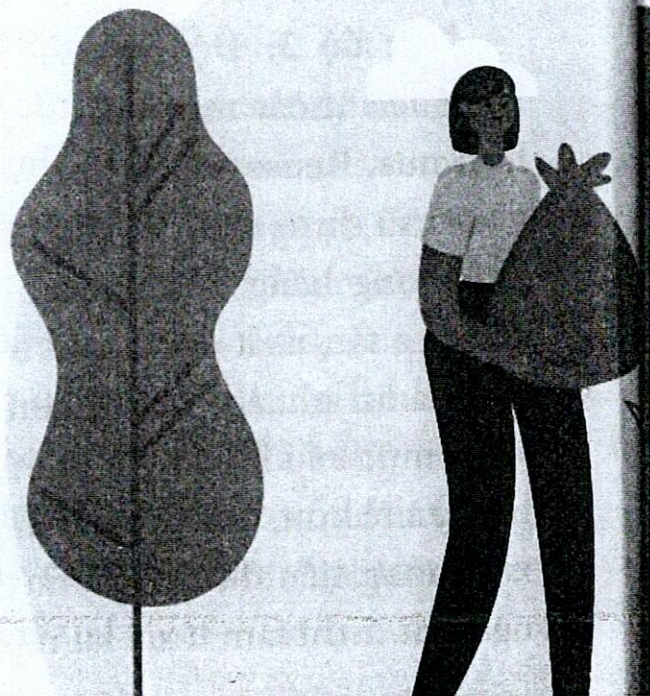
Mức độ 5: Độ thực hiện khó nhất, Refresh – “làm mới” rác thải hữu cơ. Nếu như ở mức độ 4, bạn có thể tùy ý tái chế theo sự sáng tạo của mình thì mức độ 5 đòi hỏi tính chuyên môn, kiến thức cao hơn. Chẳng hạn, muốn ủ những thực phẩm hữu cơ thành phân bón cho cây thì cần làm theo công thức hẳn hoi mới cho ra sản phẩm đạt hiệu quả cao khi sử dụng.

Đương nhiên, bạn có thể chọn cách thực hiện theo thứ tự từ thấp đến cao, nâng cao độ khó lên từng bậc tùy khả năng của mình. Nhưng thực sự nếu

muốn sống xanh hiệu quả, bạn cần kết hợp cả năm yếu tố này với nhau và áp dụng chúng một cách nhuần nhuyễn trong đời sống. Lý do là vì không phải bất cứ món đồ nào chúng ta sử dụng rồi thải ra cũng có thể áp dụng trọn vẹn 1 trong 5 quy tắc một cách cứng nhắc, có khi phải linh hoạt kết hợp nhiều quy tắc “R” với nhau. Thậm chí, có những món mà chúng ta không thể áp dụng được bất kì quy tắc nào, khi đó bạn buộc phải suy nghĩ và sáng tạo ra một quy tắc mới cho riêng mình, lúc đó đòi hỏi nhiều công sức thực hiện hơn.

Đến đây, tôi sẽ bật mí thêm một điều là thực sự: ít ai có thể làm cả năm quy tắc trên, mà thường họ sẽ dừng ở quy tắc 3, vì Refuse – Reduce – Reuse là ba quy tắc nền tảng và chỉ cần thực hiện chúng một cách hiệu quả, bạn sẽ không cần phải tự làm khó mình với quy tắc 4 và 5. Trừ phi bạn chọn hướng kiếm tiền từ việc tái chế rác thải (quy tắc 4) thì mới cần đổ nhiều công sức vào đó. Và trong ba quy tắc đầu,

Nếu bạn muốn sống xanh hiệu quả, bạn cần kết hợp cả năm yếu tố này với nhau và áp dụng chúng một cách nhuần nhuyễn trong đời sống

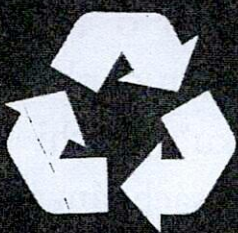


bạn chỉ cần làm tốt Refuse – Reduce thì bạn sẽ nhẹ đầu và nhẹ gánh hơn khi thực hiện quy tắc Reuse. Đồ càng ít thì chúng ta sẽ đỡ phải loay hoay trước nhiều lựa chọn, mà đa số những lựa chọn đó đôi khi lại không cần thiết. Do đó, cái nào dễ thì nên làm trước và cố gắng hoàn thiện nó một cách tốt nhất, đừng làm dở dở ương ương kéo bạn lại tạo ra một núi rắc rối mới cho mình, khi đó việc sống xanh sẽ trở nên khó khăn chẳng thua kém gì hái sao trên trời đâu.

Và ở những trang tiếp theo, tôi sẽ phân tích cụ thể cũng như đưa ra những gợi ý để bạn có thể áp dụng vào cuộc sống.

Quan trọng hơn, những hành động này cần được thực hiện và ghi chép lại ít nhất trong 66 ngày liên tục, vì theo các nhà nghiên cứu thì đây là khoảng thời gian lí tưởng để bạn hình thành và quen với việc sống cùng thói quen mới. Sau 66 ngày, thói quen ấy chính thức trở thành một phần cuộc sống của bạn, bạn sẽ không thấy mệt mỏi hay khó chịu khi thực hiện, mà xem đó là một việc hiển nhiên, cần thiết và không thể thiếu trong cuộc sống.

Đến cột mốc sau 66 ngày có vẻ khó khăn đó, bạn không nên tự thỏa mãn bản thân, vì đó chính là cạm bẫy khiến bạn buông lơi những thói quen mình đã cất công rèn luyện. Bạn phải tiếp tục thực hiện vòng tròn 5R ở trên theo một cách thức mới, sáng tạo, hiệu quả hơn, đó cũng là cách để nếm gia vị cho cuộc sống thêm hấp dẫn.



REFUSE – KHÔNG CẦN THÌ “SAY NO”

Như đã nói, Refuse là cấp độ sống xanh đơn giản nhất trong quy tắc 5R mà bất kì ai cũng có thể thực hiện được và dễ dàng đạt hiệu quả mong muốn.

Bạn chỉ cần xác định xem món đồ đó/ lời đề nghị đó có thực sự cần thiết so với nhu cầu của bản thân hay không. Nếu không thì cứ mạnh dạn từ chối là xong.

Nhưng vấn đề nằm ở chỗ, làm thế nào để xác định đúng nhu cầu của chính mình? Đây là điều tưởng dễ nhưng không hề dễ chút nào, vì tâm lí con người thường ưu tiên sống cho bản thân nên nhìn đâu cũng thấy có thứ mình muốn, món mình cần để thu gom về. Thậm chí, có người còn vung

tiền qua cửa sổ mua những thứ hợp nhãn chỉ để thỏa lòng mình trong phút chốc, giới tâm lí hay gọi là dùng tiền mua cảm xúc, rồi sau đó đem cất tủ chẳng bao giờ dùng. Đọc đến đây, bạn đừng vội xếp những người đó vào hạng “nhiều tiền, ít não” mà ngay cả những người (tưởng chừng) “nhiều não” cũng có hành động tương tự. Chẳng hạn ở Nhật Bản, người ta có hẳn danh từ riêng là “Tsundoku” để chỉ những người cuồng sách, ám ảnh việc mua sách về nhà chất đống nhưng chẳng đọc là bao.

Để xác định được đúng nhu cầu của bản thân, bạn có thể làm theo cách sau:

Bước 1: Ghi vào điện thoại hoặc một tờ giấy các món bạn muốn mua.

Bước 2: Chia bảng thành bốn cột: cột thứ nhất ghi tên các món đồ, cột thứ hai ghi lí do cần, cột tiếp theo ghi lợi ích thực tế mà món đồ đem lại (chứ không phải copy những lời “dụ ngọt” in trên các mẫu quảng cáo nha), cột cuối cùng là những lợi ích đó có cần thiết ngay bây giờ hay không/ có phương án nào thay thế không...

Bước 3: Dựa theo các thông tin liệt kê trong bảng, bạn sẽ cân nhắc xem món đồ nào nên ưu tiên mua trước, món nào không cần thiết lắm sẽ mua sau. Còn món nào không cần, có cũng được mà không có cũng không sao thì gạch bỏ luôn không màng tới.

Bước 4: Mở trang mới (nếu bạn dùng điện thoại) hoặc lật mặt sau tờ giấy (nếu bạn viết ra

giấy), liệt kê tối đa năm món đồ cấp thiết và đi mua đúng y như vậy. Bạn có thể vẽ vờ trang trí theo dạng sketchnote – ghi chú bằng tranh để tập trung sự chú ý vào đó.



DANH SÁCH NHỮNG MÓN ĐỒ CẦN MUA CHO BỮA TIỆC GIÁNG SINH CUỐI NĂM

Món đồ trong tâm ngầm	Vì sao cần mua?	Lợi ích	Gợi ý thực hiện/ đề xuất phương án B (nếu có)
Dây đèn trang trí giáng sinh	Bộ dây đèn năm ngoái đã bị đứt bóng, không sử dụng được.	Làm tăng độ lung linh cho bữa tiệc thêm sắc màu.	- Xem kĩ bóng nào đứt, nếu được thì thay thế. - Có thể hỏi mượn của bạn bè được không? (Vì cũng chỉ dùng trong bữa tiệc, xong là đem cất). - Trên mạng có bài nào hướng dẫn tự làm dây đèn trang trí từ vật liệu bỏ đi không?

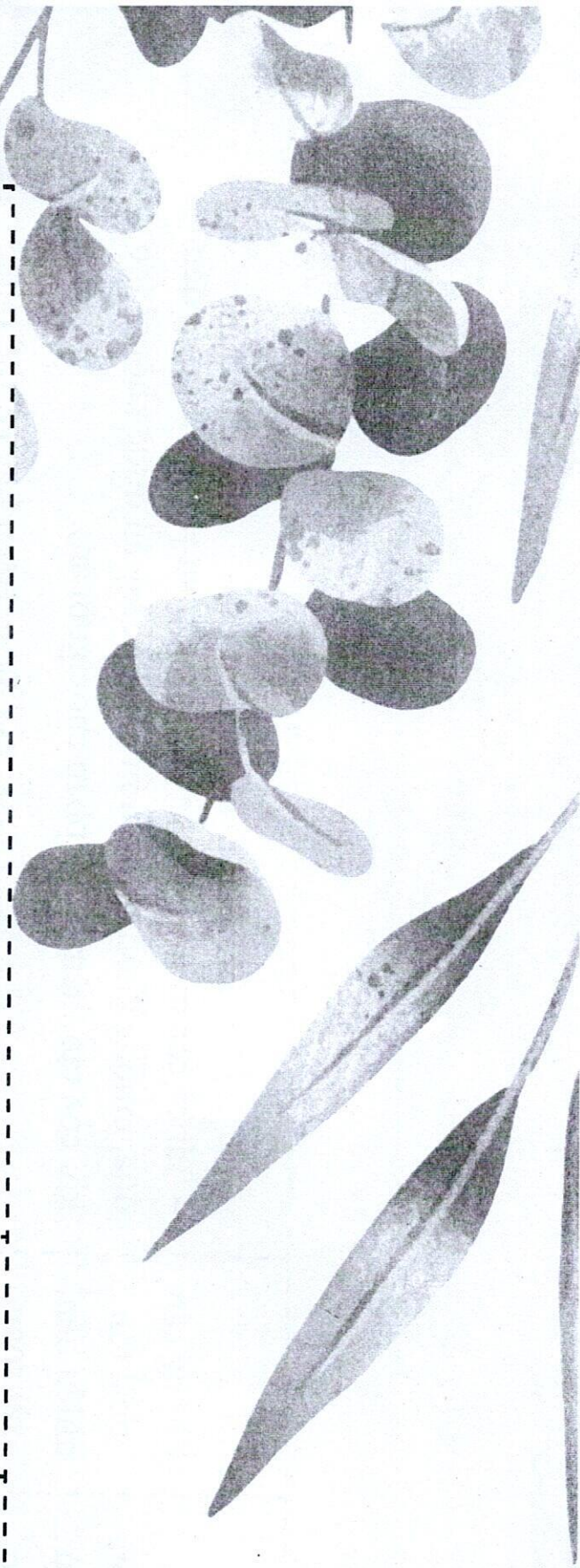
Phụ kiện
trang
trí cây
thông

Mấy món
phụ kiện
năm trước
đều đã đóng
bụi và cũ
mềm, trông
không có
sang trọng.

Trang trí
đồ vật
mới cho
cây thông
cũng là
một hoạt
động thú
vị được
nhiều
người yêu
thích.

- Lúc kĩ xem có món nào sau khi rửa sạch có thể dùng lại được không?

- Trên mạng có rất nhiều video hướng dẫn làm phụ kiện trang trí giáng sinh từ những vật liệu tái chế. Hay rủ mọi người cùng góp sức thực hiện nhỉ? Chấn chấn sẽ vui lắm.



- Tất cả các món ăn trong tiệc có thật sự phải cần dùng đến đĩa, muổng không? Có món nào bốc tay ăn được không? (có khi còn tạo thêm hưng phấn cho người ăn).
- Mỗi món cần dùng chén, đĩa đựng riêng hay có thể tái sử dụng một cái đĩa, chén cho nhiều món khác nhau?
- Có thể gợi ý mỗi người tự mang theo bộ dụng cụ ăn cho đúng với tinh thần sống xanh của chủ đề tiệc "Green X-mas Party" được không?

- Trong thực đơn có bao nhiêu món chính, bao nhiêu món phụ? Nên chọn thức uống nào đi kèm với những món ăn này cho phù hợp?

Không cần phải tốn nhiều tiền, xài xong có thể vứt đi, đỡ tốn công rửa chén.

Ăn để no, uống để đập tan cơn khát.

Số chén, đĩa... ở nhà không đủ dùng cho mọi người trong bữa tiệc.

Yếu tố chính của bữa tiệc mà.

Chén, đĩa, li nhựa...

Đồ ăn, thức uống

- Có món nào có thể tận dụng phần rau củ thu hoạch được từ vườn nhà không? Mình sẽ nấu nó thế nào nhỉ?
- Món nào nên đặt nhà hàng nấu sẽ ngon và tiện hơn?

Tráng
miệng

Yếu tố phụ
nhưng
không thể
thiếu.

Tạo điểm
nhấn thú
vị trước
khi kết
thúc tiệc.

- Có thể dùng phần nguyên liệu nào còn dư sau khi nấu món chính để chế biến thành món tráng miệng độc đáo không?



Nhìn vào bảng, bạn sẽ thấy những món đồ như: dây đèn trang trí tiệc, phụ kiện trang trí cây thông, chén, đĩa nhựa... có phương án B để thay thế. Nhưng còn yếu tố món ăn, thức uống và tráng miệng thì không thể thay thế bằng phương án khác rồi, do đó những gạch đầu dòng ở cuối bảng cần ưu tiên hàng đầu và ngược lại. Giờ thì bạn có thể lật mặt sau trang giấy, liệt kê những nguyên liệu cần mua để nấu tiệc và tự tin xách giỏ đi chợ rồi đó. Để chắc chắn hơn, bạn nên cụ thể hóa các món ăn, từ đó xác định rõ món nào cần mua, mua bao nhiêu thì đủ, khi mua cần lựa thế nào cho ngon... giúp tránh được những lời mời “dụ ngọt” từ nhân viên bán hàng.

Nhiều bạn sẽ bảo cách trên chỉ có thể được thực hiện trong điều kiện mình là người chủ động trong việc lựa chọn, có thời gian cân nhắc để từ chối. Nhưng khi đi vào quán gọi li nước thì sao? Chẳng lẽ lại đứng đó lấy giấy ra vẽ, rất mất thời gian, có khi còn bị nhân viên cầu nhàu, hàng dài khách

hàng đứng sau lưng phàn nàn. Hoặc khi bạn đi dự tiệc cưới, mọi thứ đã được chuẩn bị sẵn thì thế nào? Lúc này mà ngồi ۆng ۆo từ chối có khi được lưu tên vào danh sách đen của mọi người xung quanh đó. Tôi đã từng rơi vào những trường hợp này, thậm chí lọt vào thế bí hơn khi người yêu mua cho một tô bún bò đựng trong hộp xốp, đi kèm theo là đôi đũa và muۆng nhựa, hẫng hà bao nylon đựng rau, ۆt... “Lúc này mà lẹm bẹm từ chối có khi bị friendzone cũng nên” – tôi thâm nghĩ và đành chấp nhận sống... kém xanh thôi.

Đến tối về nhà nằm suy nghĩ, cuối cùng tôi cũng đã tìm ra được lí do vì sao mình không thể từ chối trong các tình huống “bị ۆộng” đó. Chính là vì mình không có sự chuẩn bị, dự phòng sẵn phương án B nên đã vô tình trao quyền chủ ۆộng cho người khác. Chẳng hạn, vào quán nước, bạn có thể bảo nhân viên ۆừng cho ống hút nhựa (theo CNN, đây là loại rác thải xếp thứ 6 trong các loại rác không thể phân

hủy) vào li vì bạn có mang theo ống hút inox để dùng thay thế. Đi dự tiệc, sau khi ăn tôm luộc thì bạn nên rửa tay bằng thau nước chanh có sẵn trên bàn hoặc vào toilet chà xà phòng thay vì dùng khăn ướt (làm từ nhựa PE, cần từ 200 đến 500 năm để phân hủy). Còn người

yêu có ý tốt mua đồ ăn đem qua thì hãy nhắn “ai kia” nói cô bán bún cho ớt vào tô luôn, đỡ phải dùng một cái bịch nylon, khỏi cho kèm đũa muỗng nhựa vì mình có sẵn bộ dụng cụ ăn làm từ inox rồi... Nói chung là có rất nhiều cách, chỉ cần bạn chủ động chuẩn bị xiu xiu thôi.

Gợi ý 24 hành động từ chối bạn nên thực hiện lặp lại ít nhất 3 lần trong 66 ngày (hoặc có thể sáng tạo thêm nhiều phương thức khác hiệu quả hơn, nhớ ghi chép vào kéo quên).

1 Lập danh sách mua sắm, giúp tránh sa đà mua những thứ không cần thiết.

4 Mang theo bình giữ nhiệt cá nhân để dùng thay cho li nhựa.

2 Mang theo giỏ đệm, túi vải khi đi mua sắm và từ chối dùng túi nylon.

5 Đừng quên sắm luôn bộ dụng cụ ăn cá nhân làm từ inox nhé!

3 Mua sỉ những mặt hàng như: gạo, muối... khi nào dùng thì chiết ra hũ nhỏ => giúp giảm lượng bao bì so với mua lẻ.

6 Khi gọi nước trong quán nhớ kèm thêm câu: “Mình không có nhu cầu dùng ống hút, cảm ơn bạn!”.

7 Hạn chế đặt món ăn qua app trên điện thoại, vì họ sẽ giao cho bạn... rất nhiều túi nylon đó.

8 Nếu phải đặt đồ ăn bên ngoài thì những thứ có thể bỏ chung như: ớt, hành lá... cho luôn vào hộp xốp, hạn chế chia vào các túi nylon nhỏ.

9 Mang theo khăn giấy để dùng thay cho khăn ướt đựng trong túi nylon.

10 Một số mặt hàng như: quần áo, sách... bạn có thể yêu cầu người bán gói hàng bằng giấy báo cũ trước khi giao.

11 Gửi hộp các-tông cũ chỗ cửa hàng quen hay mua đồ để họ tái sử dụng, đừng đơn hàng sau của bạn.

12 Yêu cầu cửa hàng chuyển hóa đơn điện tử qua mail thay vì phải in ra một cuộn giấy dài ngoằng.

13 Luôn đem theo ô, áo mưa "xịn" thay vì mặc áo mưa nylon dùng 1 lần, vừa dễ rách, vừa tốn tiền.

14 Ưu tiên sử dụng các phương tiện giao thông công cộng thay vì đi xe cá nhân để hạn chế khí thải ra môi trường.

15 Tính toán đoạn đường đi một cách chính xác, có thể chọn đường tắt để tiết kiệm nhiên liệu.

16 Dùng đèn đỏ quá 20 giây nên tắt máy. Với đoạn đường kẹt xe thì cũng có thể làm tương tự.

17 Nếu có người quen ở gần thì bạn nên quá giang đi chung, có thể gửi tiền phụ xăng hằng tháng.

18 Nên bảo dưỡng xe đúng hạn, tránh tình trạng xe đột

nhiên liệu quá nhiều, gây ô nhiễm môi trường mà đi không được bao nhiêu.

19 Dùng vé điện tử, mã QR code thay cho vé giấy khi đi máy bay, tàu hỏa...

20 Chiết dầu gội, sữa tắm... ra chai nhỏ cho tiện mang theo khi đi công tác, du lịch. Cách làm này giúp hạn chế túi nylon nhỏ đựng dầu gội, sữa tắm thải ra môi trường.

21 Mang theo bàn chải, lược... thay vì dùng những vật dụng ấy làm từ nhựa dùng 1 lần do khách sạn chuẩn bị.

22 Bật máy lạnh từ 27 độ C trở lên để tiết kiệm năng lượng, đồng thời giúp bạn tránh sốc nhiệt khi từ phòng bước ra ngoài.

23 Khi đi ra ngoài, nhớ tắt hết đèn, máy lạnh, rút sạc pin...

24 Nên đi thang bộ thay vì dùng thang máy, vừa rèn luyện sức khỏe, vừa giúp tiết kiệm điện.

Từ số 25 đến 66, bạn hãy tự ghi chú những bí kíp riêng của mình nhé!

Hãy tắt các thiết bị điện hoàn toàn. Vì dù ở chế độ chờ, bạn cũng đã tiêu hao thêm 10% năng lượng.

Đến năm 2050, số lượng rác
thải nhựa trong đại dương
sẽ nhiều hơn cả cá.

Mỗi ngày có 35 tấn rác đổ
ra đại dương, đồng nghĩa
việc tình hình ô nhiễm môi
trường ngày càng gần mức
báo động.

Cần 2.650 lít nước để sản
xuất một chiếc áo thun
cotton và 20% lượng nước
ô nhiễm trong ngành công
nghiệp trên toàn cầu đến từ
việc xử lý và nhuộm vải dệt.
Từ số liệu thống kê này, bạn
hãy nhân lên với số quần
áo có trong tủ để thấy môi
trường bị bức tử đến thế
nào nhé!

Na Uy là nước đã tái chế
được 97% chai nhựa. 92%
trong số đó quay trở lại
thành nhựa chất lượng cao
và có thể tiếp tục đựng nước
uống. Chỉ có chưa đến 1% là
nhựa không thể tái chế, loại
bắt buộc phải thải ra ngoài
môi trường.

Bạn có biết 70% món đồ trong tủ quần áo không được dùng đến. Vì thế, thay vì tốn hàng mớ tiền mua quần áo mỗi tuần thì bạn hãy kéo dài tuổi thọ của những bộ đồ trong tủ từ 1 đến 2 năm. Vừa tiết kiệm tiền, vừa giúp giảm 24% lượng khí thải mỗi năm đó!

Một vòi nước rỉ ở nhà bếp của bạn lãng phí trung bình 120 lít nước/ngày, trong khi đó, người dân ở Ấn Độ lại đang thiếu nước trầm trọng do hạn hán mà trời không đổ mưa.

Hàng năm, 17 triệu thùng dầu mỏ được dùng để sản xuất các chai nhựa chứa nước dùng một lần. Và cứ mỗi phút lại có 1 chai nước được bán ra, nhân lên để thấy chúng ta đang sử dụng hao phí tài nguyên nhiều đến mức nào!

Theo số liệu thống kê năm 2015 của tổ chức Global Burden Disease, mỗi năm có 9 triệu người chết vì ô nhiễm môi trường, cao gấp 1,5 lần số người chết vì hút thuốc, gấp ba lần tổng số người chết vì AIDS, lao và sốt rét cộng lại, gấp sáu lần số người chết do tai nạn đường bộ, và 15 lần số người thiệt mạng trong chiến tranh hoặc các hình thức bạo lực khác.

TỔNG KẾT NHỮNG VIỆC ĐÃ LÀM

.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

KẾT QUẢ ĐẠT ĐƯỢC

.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

ĐIỀU CẦN RÚT KINH NGHIỆM CHO LẦN SAU

.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

CHẤM ĐIỂM:..... / 10 ĐIỂM

REDUCE – NHỮNG GÌ CẦN VẪN NÊN TRỪ BỎT

Reduce – Tiết giảm đồ đạc, kể cả những thứ chúng ta cần nằm ở mức độ 2 trong quy tắc 5R.

Quy tắc này tương đương với lối sống tối giản (minimalism) đang được nhiều người áp dụng. Tức là thay vì sở hữu nhiều đồ vật thì chúng ta sẽ cắt giảm đồ dùng trong nhà đến mức tối đa, chỉ giữ lại những vật dụng quan trọng. Điều này nghe tưởng dễ nhưng lại rất “khó nuốt”, vì không chỉ từ chối như Refuse mà bạn còn phải chủ động vứt bỏ bớt những gì dư thừa trong nhà.

Thường tâm lí con người chỉ thích vơ vét, thu gom càng nhiều về cho mình càng tốt,

người ta quan niệm rằng tích càng nhiều đồ thì sẽ càng thể hiện được giá trị bản thân, càng thành công. Chẳng hạn, người siêu giàu là người 7 ngày 1 tuần không đi cùng 1 con siêu xe, người thành đạt phải mặc đồ vest hàng hiệu...

Nhưng thực tế thì khác hoàn toàn, càng sắm nhiều đồ, bạn càng dễ bị đắm chìm trong sự rối rắm. Nhất là khi bạn phải mất hàng giờ đồng hồ đứng trước tủ quần áo để lựa chọn trang phục đi làm sao cho phù hợp, quan trọng là không bị trùng lặp với những ngày

trước để không bị chê là mặc đồ cũ; muốn lấy cuốn sách để tra cứu thì phải hì hục “bơi” tìm trong bể sách; nghe tin người yêu chuẩn bị ghé thăm liền hốt hải chạy đi dọn đồ đồ dơ vào một góc... Bạn phải tốn nhiều thời gian hơn cho những việc cón con, không đâu vào đâu và đây là lí do khiến tâm tính trở nên cáu bẳn, khó chịu.

Vì thế, tác giả cuốn sách *Lối sống tối giản của người Nhật* – Sasaki Fumio đã khuyên rằng “Đồ đạc ít, hạnh phúc nhiều” ngay từ trang đầu để hướng người đọc đến lối sống tối giản – giải pháp hữu hiệu để thanh lọc vật chất lẫn tinh thần. Nghĩa là khi bạn không bị vướng víu bởi vật chất thì tâm hồn bạn cũng được giải phóng, trở nên thư thái hơn. Còn ý nghĩa về mặt sinh thái, việc bạn sở hữu càng ít món đồ thì bạn cũng sẽ giảm thiểu được lượng rác thải ra môi trường. Do đó, nếu muốn đổi lấy hạnh phúc thật sự cho mình và lợi ích thật sự cho môi trường sống, bạn cần quyết tâm hơn trong chuyện vứt bỏ.

Vậy những món đồ nào nên vứt bỏ? Và giữ lại bao nhiêu món đồ trong nhà là đủ? Đây là hai câu hỏi đầu tiên nhiều người bật ra khi nói về việc tiết giảm đồ đạc. Nếu bạn đang đi tìm một lời giải lí tưởng để làm theo thì xin chia buồn, vì không có một quy định hay mức hạn nào cụ thể để bạn có thể tham khảo cả. Tùy vào nhu cầu thực tế của bản thân mà mỗi người sẽ có một con số sở hữu đồ đạc lí tưởng khác nhau, một cách tiết giảm đồ đạc khác nhau... chứ chẳng ai dám khẳng định chắc nịch rằng việc sở hữu dưới 100 hay 200, 300 món đồ trong nhà mới gọi là sống tối giản.

Tuy nhiên, có một quy tắc chung mà rất nhiều người đều đang tán thành, đó là hãy vứt bỏ bớt những món đồ mà chúng ta sở hữu chỉ vì không muốn bị đánh giá thấp trong mắt người khác. Chẳng hạn, bạn có sở thích đọc sách thì chỉ nên sở hữu tối đa năm cuốn cho năm chủ đề mà mình đang thực sự quan tâm. Còn những cuốn khác chất đầy

Hãy vứt bỏ bớt những món đồ mà chúng ta sở hữu chỉ vì không muốn bị đánh giá thấp trong mắt người khác

trong tủ để gắn mác mình là một người tri thức cho người khác thấy thì nên dẹp bỏ, vì cuối cùng chúng cũng chỉ nằm đóng bụi, chắc chắn hiếm khi nào bạn đụng tới hoặc đọc trọn vẹn. Nếu cứ để như thế sẽ rất lãng phí, thay vào đó, bạn nên đem quyền góp cho các tủ sách tình nguyện hoặc bán chúng đi. Khi đó, tủ sách sẽ có thêm nhiều khoảng trống để bạn sắp xếp các cuốn mới vào, đồng thời tâm trí bạn cũng sẽ trở nên thoáng đãng, tập trung tốt hơn cho việc đọc những cuốn sách giá trị thực và tích lũy tri thức hiệu quả.

Không chỉ tiết giảm bằng cách vứt bỏ những món hiện có là đủ, bạn còn cần phải

chủ động từ chối ngay những món không cần thiết từ khâu mua sắm (đã được đề cập ở bài viết trước) và sử dụng tiết kiệm năng lượng ở mức tối đa. Chẳng hạn, nếu ở nhà một mình thì bạn chỉ cần bật một bóng đèn là đủ, thay vì phải bật hết đèn lên; hoặc khi tắm, bạn nên tranh thủ làm sạch mình trong 10 phút hơn là vừa ca hát, vừa kì cọ sẽ tốn nhiều thời gian cũng như lãng phí lượng nước không cần thiết... Hãy nhớ, lãng phí năng lượng, tài nguyên cũng là một cách gây hại cho môi trường.

Gợi ý 24 hành động tiết giảm bạn nên thực hiện lặp lại 3 lần trong 66 ngày (hoặc có thể sáng tạo thêm nhiều phương thức khác hiệu quả hơn, nhớ ghi chép vào kéo quên).

1 Sử dụng các loại bóng đèn tiết kiệm điện trong nhà, tuổi thọ cũng cao hơn giúp bạn đỡ thải rác ra môi trường hơn.

2 Chỉ gắn bóng đèn và chiếu sáng những nơi thật sự cần thiết. Không quên tắt đèn trước khi ra khỏi nhà nhé!

3 Tận dụng nguồn ánh sáng tự nhiên từ mặt trời khi có thể để tiết kiệm năng lượng điện.

4 Phủ xanh ngôi nhà bằng cách trồng cây giúp môi trường sống trở nên mát lành mà không cần dùng đến máy lạnh.

5 Dùng vòi sen khi tắm thay vì ngâm mình trong bồn để tiết kiệm nước.

6 Sau khi rửa rau, vo gạo... bạn đừng vội đổ đi mà hãy dùng phần nước đó cho việc tưới cây.

7 Nên giữ lại những bộ quần áo mình hay mặc, còn bộ nào đã lâu không dùng đến hoặc không còn vừa thì nên cho đi.

8 Có thể dùng sách điện tử thay cho sách giấy, vì để có giấy in thì người ta cần đốn một lượng gỗ khá lớn đó.

9 Số hóa các dữ liệu và lưu trữ trên đám mây để tiết kiệm phần giấy in hồ sơ, giúp không gian sống được mở rộng hơn.

10 Hạn chế mua các thiết bị điện tử không cần thiết. Ví dụ, bạn có thể cài báo thức trên smartphone thì không nên mua thêm đồng hồ thông minh.

11 Bỏ bớt những thứ có cùng công dụng trong nhà. Chẳng hạn, bạn chỉ cần giữ một cây kéo thay vì đến ba cây kéo, vít lẫn lộn trong nhà.

12 Bạn nên bắt tay vào tái chế ngay khi có thể. Đừng chần chừ quá lâu kéo quên mất ý tưởng, lúc đó những món đồ cũ sẽ biến thành rác thật sự và chiếm diện tích khiến nhà thêm chật.

13 Hãy chuyển nhượng những món quà mình được tặng nhưng không có nhu cầu dùng đến cho người khác.

14 Đừng giữ lại quá nhiều di vật của người quá cố, điều đó chỉ khiến nhà thêm chật và bạn thêm nặng lòng mà thôi.

15 Chụp hình những món đồ kỉ vật và lưu giữ chúng bằng câu chuyện, cảm xúc thay vì khư khư ôm đống đồ vô tri vô giác.

16 Loại bỏ những thứ cổ lỗ sĩ đi. Chẳng hạn như vít bỏ chồng CD, máy nghe nhạc khi đã có YouTube trên smartphone thay thế.

17 Đừng thấy giá rẻ mà nhào vô hốt một đống mang về nhà, cá chắc bạn sẽ không dùng hết chúng đâu.

18 Không mua đồ tích trữ với số lượng lớn, vừa tốn không gian chứa, vừa khó kiểm soát hạn sử dụng, tính năng... của chúng.

19 Áp dụng công thức “mua 1 món, giảm 1 thứ” để đảm bảo số lượng đồ đạc không tăng đột biến.

20 Đừng để bị dụ bởi những món đồ khuyến mãi như: cái đĩa, cái chén... mà bạn rinh về một đống chai dầu ăn rồi dùng không hết.

21 Hạn chế nhận những thứ miễn phí không cần thiết (như tờ rơi) để tránh tha rác về nhà.

22 Chọn chơi các môn thể thao ít hoặc không cần dụng cụ như: chạy bộ, bơi lội, thể dục dưỡng sinh...

23 Nếu điều kiện cho phép, bạn hãy ra công viên vận động, hít thở không khí thiên nhiên sẽ tốt cho sức khỏe đó!

24 Nên đọc sách ở thư viện thành phố thay vì rinh đồng sách về nhà tích trữ, ghé bảo tàng ngắm cổ vật thay vì giữ một đồng đồ đóng bụi trong kho.

Từ số 25 đến 66, bạn hãy tự ghi chú những bí kíp riêng của mình nhé!

Thời gian phân rã của thuốc lá là 2 năm, kẹo cao su là 5 năm, lon nhôm là 100 năm và túi nhựa là 450 năm. Bạn có muốn được sống trường thọ như chúng? Nếu muốn thì hãy hành động sống xanh ngay hôm nay để giành lại sự sống trong lành cho chúng ta.

"Con tàu Noah" của thực vật được đặt ở Svalbard, một nơi nằm ở Bắc Cực. Ở đó có hầm hạt giống cất giữ gần 1 triệu mẫu hạt từ khắp nơi trên thế giới. Các hạt giống được đông lạnh bởi băng giá vĩnh cửu để phòng khi con người chúng ta cần dùng đến trong tương lai.

Đài Loan cam kết sẽ loại bỏ tất cả sản phẩm nhựa dùng một lần trước năm 2030.

Nữ hoàng Elizabeth II chống ô nhiễm môi trường bằng biện pháp cấm ống hút nhựa, chai nhựa và các dụng cụ bàn ăn bằng nhựa xuất hiện trong khu vực của Hoàng gia.

Các thành phố thuộc quận Denton (Mỹ), với khoảng 130 nghìn cư dân, sẽ hoàn toàn sử dụng năng lượng mặt trời và năng lượng gió.

Pháp cam kết sẽ ngừng sử dụng năng lượng than đá trước năm 2021.

Thụy Điển tái chế 99% lượng rác thải.

Đức thiết lập mục tiêu sử dụng 60% năng lượng tái sinh trước năm 2050.

Việt Nam cam kết đến năm 2025 sẽ không còn đồ nhựa dùng một lần.

300 trong số 364 ngày, nguồn điện của Costa Rica hoàn toàn chạy bằng năng lượng tái sinh như thủy điện, địa nhiệt, gió và năng lượng mặt trời.

TỔNG KẾT NHỮNG VIỆC ĐÃ LÀM

.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

KẾT QUẢ ĐẠT ĐƯỢC

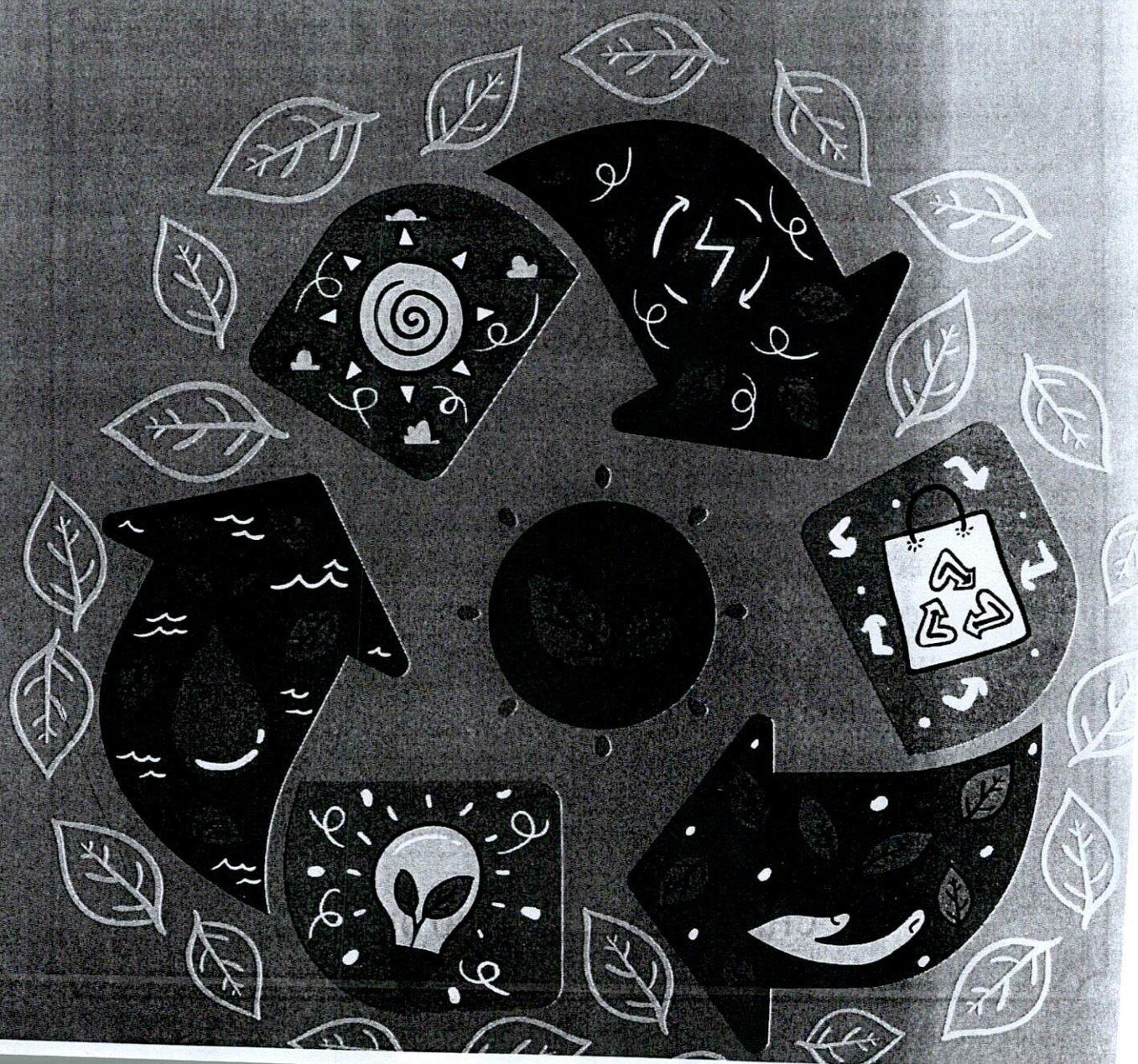
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

ĐIỀU CẦN RÚT KINH NGHIỆM CHO LẦN SAU

.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

CHẤM ĐIỂM:..... / 10 ĐIỂM

REUSE – TIÊU THỤ MÓN GÌ, TÁI SỬ DỤNG MÓN ĐÓ



Chào mừng bạn đến với nấc thang thứ ba trong bộ quy tắc 5R: Reuse – tiêu thụ món gì, tái sử dụng món đó. Tức là sử dụng các sản phẩm hay một phần của sản phẩm cho một mục đích trong nhiều lần. Điều này tưởng chừng dễ nhưng cũng không dễ, thậm chí còn khó hơn 2 quy tắc kể trên. Vì không chỉ cần có ý thức bảo vệ môi trường mà bạn cần có thêm kĩ năng sáng tạo, sự khéo léo cũng như sự “chai mặt”.

Trong đời sống hiện nay, khi vật chất đang là thước đo giá trị xã hội thì việc xài lại một món đồ nhiều lần không phải là dễ. Chẳng hạn, nếu tủ đồ của bạn sau khi tiết giảm tối đa chỉ còn năm bộ thì chắc chắn sẽ có lúc bạn mặc trùng lại, mọi người thường nhìn vào đó để trề môi chê bạn là người lạc hậu, không sành điệu, thiếu hiểu biết về thời trang. Hoặc khi bạn chạy mãi một con xe hai bánh hiệu không đắt tiền lắm thì bị gắn mác “traai nghèo”, đeo chiếc đồng hồ điện tử từ thời cấp ba đến khi đi làm thì bị bảo là người sống “ki bo”... Liệu có bao nhiêu người đủ can đảm để “bơ đi mà sống” trước những lời thị phi của thiên hạ?

Tôi cũng đã từng có khoảnh khắc rơi tuột xuống đáy cảm xúc khi suốt ngày phải nghe những lời dò xét, đánh giá không hay từ người khác về vẻ bề ngoài của mình. Thậm chí, bạn bè cấp ba chơi thân bao nhiêu giờ cũng bị vài đứa xa lánh, vì tụi nó đã chuyển sang xài hàng hiệu trong khi mình cứ tà tà ở mức bình dân. Những lúc ấy, tôi lại khao khát mình có đủ khả năng chạy theo những thứ gắn mác #xu_hướng #hot_trend #sành_điệu hòng thoát khỏi những lời thị phi đó. Thế là tôi cấm mặt đi làm kiếm tiền, dành dụm được chút xiu liền đi mua cái áo, cái quần, đồng hồ... thời trang để “xe xua” với đời.

Càng chạy theo thì tôi càng cảm thấy đuối sức và hụt hơi, tiền bạc vơi đi nhưng tinh thần cũng chẳng khá hơn là bao, thậm chí bị áp lực mỗi khi đọc báo thấy có xu hướng mới xuất hiện. Cho đến ngày nọ, tôi đọc được bài viết của một blogger nổi tiếng có đại ý rằng: nếu thế giới chia thành ba phần, sẽ có 1/3 biết đến và yêu thích bạn, 1/3 thế giới ghét bạn và phần còn lại chẳng biết bạn là ai. Thế thì cần gì phải mất công chạy theo làm vừa lòng tất cả mọi người, chẳng phải đó là con đường dễ dẫn đến thất bại nhất sao?

Vậy là tôi trở về với phiên bản gốc của chính mình, thoải mái tái sử dụng những món đồ đang sở hữu, mặc kệ người khác có thích hay không chỉ cần mình thích là được. Cũng nhờ tái sử dụng mà những món đồ trong tủ được dùng hết công năng, tuổi thọ của chúng cũng được tăng lên đáng kể giúp tôi tiết kiệm kha khá tiền cho việc mua sắm. Thay vào đó, tôi dùng phần tiền dư để đầu tư vào các khóa học tích

lũy kiến thức, kỹ năng sống sau giờ làm, tính ra hữu hiệu hơn rất nhiều. Tôi cũng khuyên bạn bè, đàn em của mình nên làm như vậy vì đồ đạc sở hữu nhiều cỡ mấy, khi xảy ra chuyện (như sóng, lũ, động đất, bão...) thì có ai đủ sức để mang theo hết bên mình. Chỉ có các tài sản vô hình là kỹ năng, kiến thức đã được rèn luyện mới có giá trị.

Có bạn sẽ nhận xét tôi là người sống một màu, đơn điệu, vì không sở hữu nhiều thì lấy cái gì mà thay đổi? Tôi cũng từng rất đắn đo về điều đó khi thực hiện quy tắc số 2 – Reduce, nhưng sau khi vượt qua 66 ngày thử thách, tôi nhận ra một màu hay nhiều màu là do suy nghĩ của mình. Như Steve Jobs suốt ngày chỉ mặc những bộ quần áo giống nhau (áo đen cổ lọ + quần Levi 501 + giày thể thao của New Balance), nhà sáng lập Facebook – Mark Zuckerberg luôn mặc áo phông xám, nhà khoa học lừng lẫy Einstein luôn mặc cùng một kiểu áo khoác... trong mọi tình huống. Nhưng kì lạ thay, chẳng ai nhận xét họ một màu

Chỉ có các tài sản vô hình là kỹ năng, kiến thức đã được rèn luyện mới có giá trị



cả, ngược lại còn đồng tình ủng hộ “Đó là phong cách độc đáo riêng của họ” hoặc thậm chí xem đó là một giá trị đo lường của người thành công. Vậy thì sao chúng ta không học hỏi điều này? Cách thứ hai, bạn vẫn có thể biến hóa chỉ với năm bộ đồ bằng cách đổi vị trí của chúng, kết hợp chiếc áo này với quần nọ, kiểu áo cổ lọ với đầm hoa... hoặc thêm thắt một vài phụ kiện đi kèm như: vòng tay, mẫu pin gắn trang trí trên áo... Như vậy số lượng quần áo sở hữu vẫn không đổi, chỉ là chúng ta phá vỡ vài quy tắc vốn có để tự tạo ra phong cách mới cho chính mình. Như khi đi du lịch ở Myanmar, tôi đã rất thích chiếc váy Longyi

truyền thống của họ. Vì chỉ với một miếng vải lớn được may thành hình ống, người đàn ông có thể quấn làm váy, buộc lên làm quần soóc, dùng làm khăn che khi thay đồ, làm chăn đắp khi trời lạnh, quấn hai vòng lên cổ là có ngay một chiếc khăn quàng ấm áp, buộc hai đầu làm tay quai là có ngay chiếc túi đựng đồ... tùy theo nhu cầu và sự sáng tạo khi sử dụng.

Điều quan trọng hơn, nếu muốn kéo dài tuổi thọ của các món đồ để có thể tái sử dụng nhiều lần thì bạn cần tuân theo chỉ dẫn của nhà sản xuất, bảo trì/ bảo dưỡng thường xuyên đảm bảo chúng chạy tốt hơn.

Gợi ý 24 hành động tiết giảm bạn nên thực hiện lặp lại 3 lần trong 66 ngày (hoặc có thể sáng tạo thêm nhiều phương thức khác hiệu quả hơn, nhớ ghi chép vào kéo quên).

1 Với những tài liệu không quan trọng, bạn nên in cả hai mặt giấy thay vì một mặt.

2 Tập chí sau khi đọc xong có thể cắt hình ra để trang trí sổ tay, hoặc dùng để làm giấy gói quà đều tuyệt.

3 Xé những tờ giấy trắng còn dư trong cuốn vở cũ ra và đóng lại, bạn sẽ có một cuốn sổ tay mới, đỡ tốn tiền đi mua.

4 Quần áo cũ bị rách chút xíu đừng vội đem vứt mà hãy đem ra tiệm nhờ thợ may sửa.

5 Nếu quần áo rách quá lớn không thể khâu lại, bạn có thể mua các miếng vải in hình bông hoa may đắp vào.

6 Với áo sơ mi, bạn chỉ cần buộc hai tay áo lại, đính chặt các nút là đã có ngay chiếc váy rồi.

7 Quần jeans dài bị rách gấu, có thể cắt ngắn và “đạp” thêm vài đường may thành chiếc quần soóc.

8 Bạn có thể nhuộm màu áo thun bằng phương pháp nhuộm lạnh (lên men cây lá nhuộm) và nhuộm nóng (nấu cây lá lấy nước nhuộm) để thay đổi phong cách.

9 Đính thêm hoa vải, quần một vòng ren quanh viền mũ để tạo sự mới lạ.

10 Dùng bút màu vẽ lên giày bata, vậy là bạn đã có một đôi giày mới rồi đó.

11 Hoặc bạn có thể học cách buộc dây giày với 365 kiểu (có clip hướng dẫn trên mạng) để biến hóa đôi giày trở nên bắt mắt.

12 Mặc áo sơ mi tay dài bên ngoài lớp áo thun thay cho áo khoác chống nắng.

13 Hết nước rửa chén, bạn đừng vội mua chai mới mà hãy mua gói dung tích lớn và chiết lại vào chai cũ. Cách làm này giúp giảm lượng rác thải nhựa (chai nhựa) ra môi trường hơn nữa giá thành lại rẻ hơn so với mua chai cùng dung tích.

14 Với bột giặt, bạn nên mua thùng to để đựng lâu dài. Nếu xài hết thì mua gói xả phòng mới đổ vào thùng. Bật mí: Để khuyến khích sống xanh, gói "tiết kiệm" này thường được bán với giá ưu đãi hơn.

15 Bạn nên chọn mua vật dụng nhà bếp chất lượng để có

thể sử dụng chúng trong thời gian dài.

16 Thường xuyên rửa đông tủ lạnh, vệ sinh sạch sẽ để duy trì hoạt động hiệu quả của máy móc.

17 Hạn chế đóng mở tủ lạnh nhiều lần, vì mỗi phút mở cửa, tủ lạnh sẽ cần đến ba phút tiêu thụ năng lượng điện để trở về trạng thái mát.

18 Sau khi tắt bếp hồng ngoại, bạn không nên rút dây điện ra ngay mà phải chờ đến khi quạt tản nhiệt ngưng hoạt động. Có như vậy bếp mới hoạt động bền lâu.

19 Nước rửa rau có thể dùng để tưới cây hoặc gội bồn cầu.

20 Nước vo gạo dùng để rửa mặt sẽ cho làn da sáng mịn tự nhiên đó!

21 Hộp các-tông có thể để chồng lên nhau tạo thành tủ đựng đồ.

22 Sử dụng pin sạc thay cho pin dùng một lần để xài được lâu hơn.

23 Dùng bút có thể thay ống mực/bơm mực. Cách này giúp bạn bớt xả rác thải nhựa (vỏ bút) ra môi trường.

24 Dùng ống mực in có thể bơm thêm mực, thay vì phải thay ống mực mới hoàn toàn.

Từ số 25 đến 66, bạn hãy tự ghi chú những bí kíp riêng của mình nhé!

Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), mỗi năm có 7 triệu người tử vong do mắc các bệnh liên quan đến ô nhiễm không khí như: ung thư phổi, viêm phổi, đột quỵ...

Trung bình, mỗi hộ gia đình sử dụng 1 mét khối nước/ngày và nếu duy trì ở mức độ này, đến năm 2025 sẽ có đến 2/3 dân số thế giới thiếu nước sạch để dùng.

vẫn không giải quyết được vấn nạn rác thải. Và cứ sau mỗi mùa leo núi, Everest lại công thêm trên vai 5,5 tấn rác, đây cũng là lí do khiến du khách dễ mắc bệnh khi tham quan – Theo Metro.

Mỗi năm có đến 13 triệu tấn nhựa đổ ra biển và 50% số đó là rác thải nhựa dùng một lần.

Có đến 95% bao bì nhựa dùng một lần sẽ trở thành rác và trong số đó, có loại nhựa cần đến 500 năm mới phân hủy trong môi trường tự nhiên.

Ngon núi Everest cao nhất thế giới tưởng chừng ít bị con người xâm hại nhưng trong thời gian qua cũng đã bị rác thải của con người xâm chiếm. Theo thống kê sơ bộ, ở đây có hàng trăm hố chôn rác, diện tích nhỏ nhất 80 mét vuông, lớn nhất lên đến 380 mét vuông nhưng

Trung bình mỗi người xả ra 1,2kg rác/ngày. Trong đó có 16% là rác thải nhựa.

TỔNG KẾT NHỮNG VIỆC ĐÃ LÀM

.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

KẾT QUẢ ĐẠT ĐƯỢC

.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

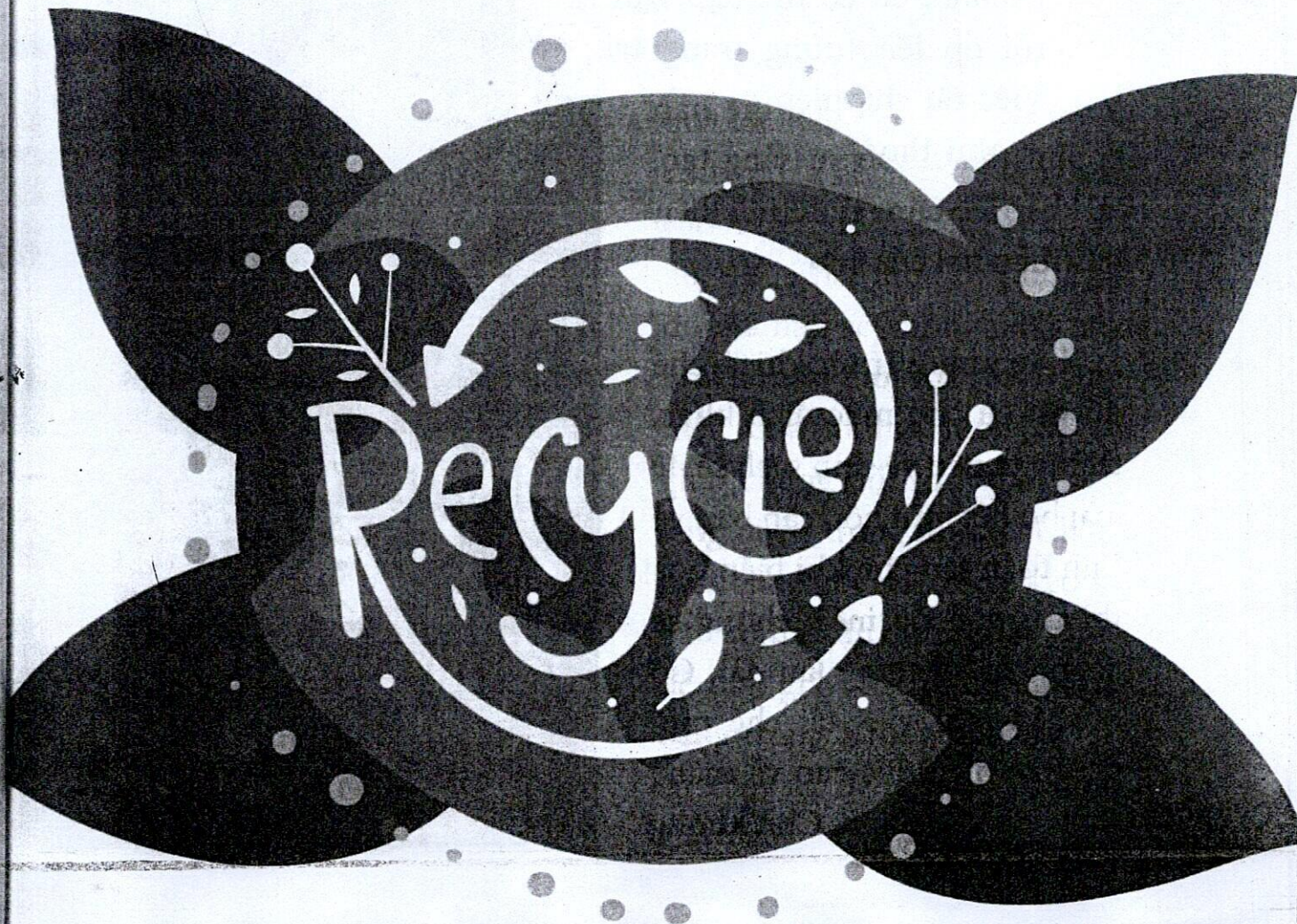
ĐIỀU CẦN RÚT KINH NGHIỆM CHO LẦN SAU

.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

CHẤM ĐIỂM:..... / 10 ĐIỂM

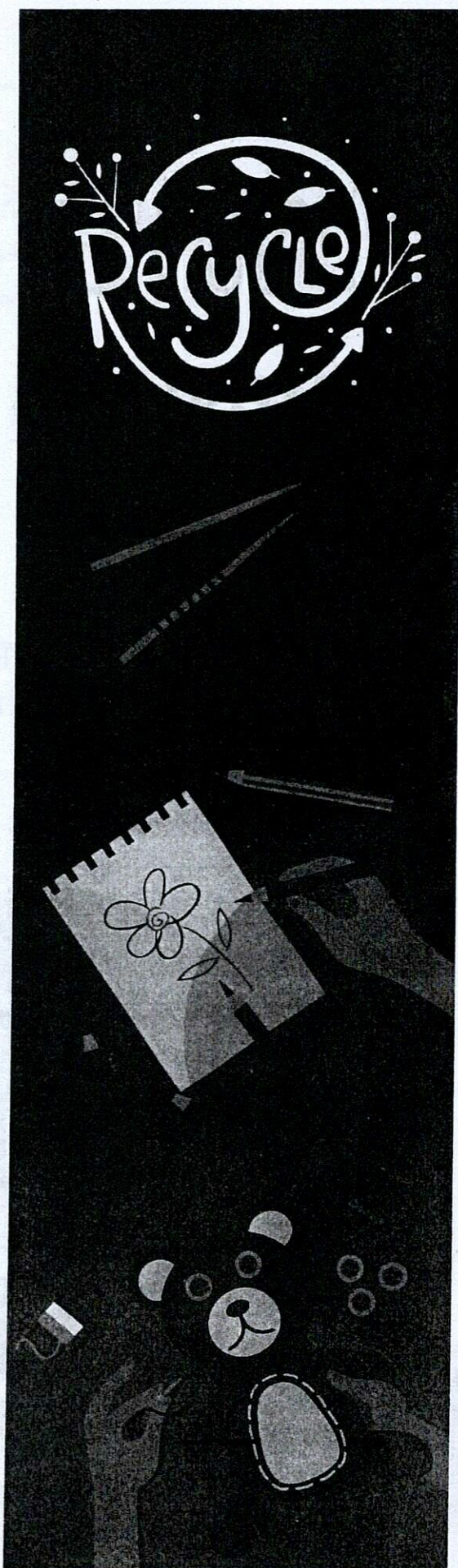
RECYCLE - "BUNG HẾT CỠ" Ý TƯỞNG TÁI CHẾ

Sang quy tắc thứ 4 - Recycle: Những rác thải mà con người xả ra nhưng không phân hủy được, chúng cần được tái chế.



Bạn sẽ nâng cấp “le-vô” lên cao hơn, không chỉ tái sử dụng nhiều lần một món đồ mà bạn còn có thể biến hóa chúng thành các món đồ mới sử dụng cho mục đích khác. Chẳng hạn, với tấm thảm lót sàn nhà quá cũ kĩ mà bạn muốn thay mới, thay vì vứt nó ngoài bãi rác, bạn có thể cắt chúng thành những miếng nhỏ làm thảm chùi chân trước các cửa phòng. Với các vật dụng khác, chúng ta cũng làm tương tự: giấy báo cũ tận dụng để gói quà thay cho giấy bóng kính, chén sứ cũ có thể đập vụn ra rồi ốp lên tường trang trí... Việc tái chế hiệu quả thế nào là phụ thuộc vào sự sáng tạo, tài khéo léo cũng như tính kiên trì, nhẫn nại của bạn.

Lưu ý nhỏ: Trước khi tái chế đồ vật cũ cho mục đích khác, chúng ta nên vệ sinh sạch sẽ để loại bỏ hết mùi hôi, cặn bẩn và tính toán sao cho khi biến hóa thành món đồ mới, chúng sẽ có giá trị sử dụng lâu dài. Có như vậy thì việc tái chế mới đem lại hiệu quả cao và mang tính bền vững hơn. Chứ không



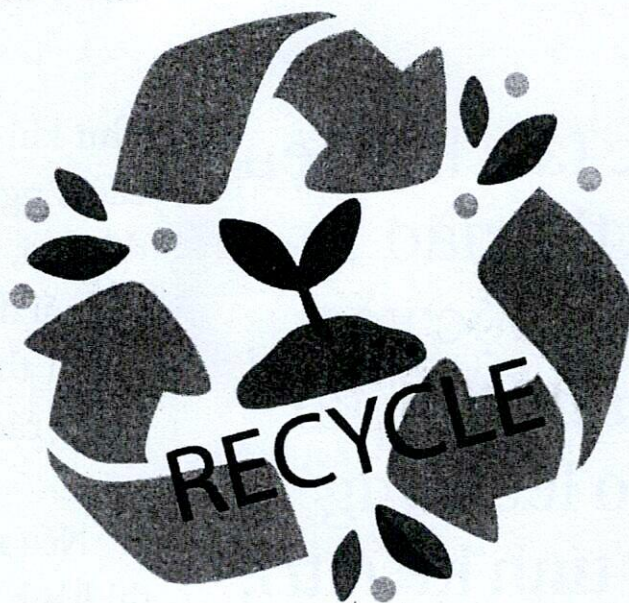
Việc tái chế hiệu quả thế nào phụ thuộc vào sự sáng tạo, tài khéo léo cũng như tính kiên trì, nhẫn nại của bạn

thì bạn lại tạo ra đồng rác dưới hình dạng mới, chất đầy nhà cũng chẳng nên cơm cháo gì.

Tôi có một cô bạn rất khéo tay, thích làm những món đồ tái chế. Nhưng khổ nỗi, nếu muốn tái chế một ống đựng khoai tây thành đồ cắm bút thì cô ấy phải đi nhà sách mua thêm rất nhiều những món đồ mới như: dây ruy băng, kéo, băng keo, bút màu... Có món có thể tái sử dụng như dây ruy băng nhưng với băng keo hai mặt, sau khi dán chắc chắn sẽ phải thải ra môi trường rất nhiều lớp giấy trắng được làm từ nguyên liệu có thành phần là nhựa. Hay

như khi tái chế một chiếc hộp các-tông thành mô hình lâu đài đồ chơi, cô bạn lại tiếp tục rinh cả “núi đồ” về và hì hụi cắt dán, rồi lại thải ra môi trường một lượng rác khác.

Nếu xét về yếu tố sống xanh thì hành động của cô bạn có lẽ chưa xanh lắm, vì vẫn thải ra nhiều rác và lại mua nhiều món đồ không cần thiết (đi ngược lại với quy tắc Reduce – Reuse) trong khi chỉ tái chế được 1 món đồ. Số lượng rác thải ra không hề tương xứng với số món đồ được tái chế. Do đó, cần có thêm một yếu tố quan trọng để quy tắc Recycle – tái chế thành công đó là kết hợp và tận dụng các món đồ cũ, nguyên vật liệu thừa hết mức có thể. Nhờ đó mà bạn sẽ không phải mua nhiều món mới mà sẽ sử dụng hiệu quả những món đã cũ, giúp chúng hồi sinh thay vì bị lãng quên trong hố rác. Chẳng hạn, thay vì dùng băng keo thì bạn có thể tận dụng cơm nguội để dán giấy, tận dụng dây ruy băng trong những hộp gói quà cũ thay vì đi mua mới, dùng giấy báo cắt thành cánh hoa



thay vì mua hoa nhựa để trang trí... Con số lí tưởng nhất khi tái chế là: $1 + n$ món đồ cũ = tái chế được 1 món đồ mới, nhớ nhé!

Không chỉ bảo vệ môi trường, giúp giảm thiểu lượng rác thải mà việc tái chế còn đem lại nguồn thu kinh tế nữa đó. Nhiều bạn tôi quen biết đã khéo léo hô biến rác thải thành những món quà handmade và rao bán trên mạng xã hội, mỗi tháng thu về một khoản kha khá, đủ để trang trải học phí và sinh hoạt hằng ngày. Chẳng hạn với hộp diêm, sau khi dùng hết thường bị vứt đi thì nhiều bạn đã thu nhặt về, tô vẽ một chút hô biến thành chiếc hộp chứa thông điệp yêu thương được nhiều khách trong và

ngoài nước đặt hàng liên tục. Hay có bạn khác chuyên thu gom bóng đèn sợi dây tóc đã đứt, hô biến thành chậu trồng cây sen đá mini để trưng lên bàn học rất đáng yêu. Bạn khác thì mua những cánh cửa gỗ cũ về làm đồ trang trí quán cà phê theo phong cách retro, thu hút khách tới quán ngày một đông hơn... Ngoài ra, bạn cũng có thể gửi công thức sáng tạo của mình đến các tòa soạn để được đăng báo và lãnh nhuận bút, còn không thì tự quay Vlog riêng của bản thân và chờ các nhãn hàng liên hệ mời tham gia quảng cáo. Bạn cũng muốn sớm thu được kết quả như vậy thì hãy bắt tay thực hiện ngay hôm nay đi nào!

Gợi ý 24 hành động tiết giảm bạn nên thực hiện lặp lại 3 lần trong 66 ngày (hoặc có thể sáng tạo thêm nhiều phương thức khác hiệu quả hơn, nhớ ghi chép vào kéo quên).

1 Dùng giấy cũ để học xếp hình origami cũng là một ý hay đó!

2 Cắt giấy cũ thành những sợi vụn dùng để lót ổ cho thú cưng (như chuột hamster).

3 Xếp những tờ báo lớn thành túi giấy, dùng để đựng đồ khi mua sắm là chuẩn sống xanh luôn nha!

4 Quần jeans cũ có thể cắt ra để may túi xách sẽ rất tuyệt.

5 Cắt áo sơ mi cũ để may áo gối, thêu trang trí vài đường là đẹp ngay.

6 Với đầm cũ nhiều hoa văn, bạn có thể cắt may để lót li.

7 Ở Nhật Bản có hẳn một môn nghệ thuật Jogakbo – may chắp vá vải vụn thành vỏ gối, chăn... Bạn cũng nên thử.

8 Muỗng nhựa sau khi dùng xong có thể tận dụng làm 12 móc thời gian của mặt đồng hồ.

9 Đĩa CD không dùng nữa có thể treo lên vách tường bằng sợi dây để làm rèm trang trí.

10 Cắt phần đuôi chai nhựa ra để làm li đựng bàn chải đánh răng.

11 Tận dụng bốn rửa tay cũ để làm chậu trồng cây trang trí thêm nhà.

12 Bánh xe tải cũ có thể dùng làm xích đu cho nhóc em, chỉ cần sơn phết lại và treo chúng lên cành cây bằng sợi dây thừng.

13 Hô biến ống đựng khoai tây thành lọ đựng bút, đảm bảo bạn bè sẽ phải bấm like khi nhìn thấy sản phẩm sống xanh này đấy!

14 Hộp đựng ngũ cốc có thể làm thành khay đựng giấy tờ, hồ sơ cũng tuyệt.

15 Hộp đựng khăn giấy dùng làm ngăn tủ mini để đựng dây sạc pin điện thoại, tai nghe...

16 Sau khi ăn hết kem, bạn có thể rửa sạch hộp nhựa để đựng thực phẩm cho những lần sau.

17 Chai nước ngọt làm từ thủy tinh có thể rửa sạch, tái sử dụng đựng các hóa chất tẩy rửa.

18 Hũ bánh sau khi dùng xong có thể đựng hạc giấy, ngôi sao giấy... làm quà tặng ai kia rất dễ thương.

19 Những chiếc hũ thủy tinh nhỏ có thể dùng đựng nến thơm, treo trang trí trong phòng.

20 Bán các thiết bị lỗi thời cho tiệm thu mua đồ cũ để họ rã các bộ phận ra bán đồng nát cho công ty tái chế.

21 Nếu có ý định xây nhà mới thì đừng vội vứt hết đồ cũ đi, vì những món đồ như giá đỡ, móc treo... có thể tái sử dụng được.

22 Xà bần sau khi đập nhà có thể dùng để làm nguyên liệu nâng mặt đường cao lên, chống ngập nước mùa mưa.

23 Các cánh cửa gỗ có thể sơn phết lại, dựng thành một

chiếc kệ sách theo hình chữ A cũng tuyệt.

24 Miếng gỗ ép từ chiếc bàn học cũ có thể rã ra, đóng lại thành băng ghế con con ngồi hóng gió trước hiên nhà.

Từ số 25 đến 66, bạn hãy tự ghi chú những bí kíp riêng của mình nhé!

Tái chế 1 chai nước có thể tiết kiệm đủ năng lượng để thắp sáng một bóng đèn 60W trong 6 giờ liên tục.

Tái tái chế 1 tấn giấy có thể tiết kiệm 17 cây xanh, 2.590 lít dầu, 26.500 lít nước và 3,3 mét khối bãi rác.

Tái chế 660 thùng các-tông (tương đương với 11 lần chuyển nhà trong đời của bạn) giúp tiết kiệm được 7 cây xanh, 133 lít dầu, 11.659 lít nước và 90 lít khí thải.

Khoảng 80% món đồ bị chôn
lấp bên dưới các bãi rác có
thể tái chế được. Còn chờ gì
mà không bắt đầu thực hiện
việc tái chế ngay từ thùng
rác nhà mình đi nào!

Việc thu nhặt được 135 tấn
đồ có thể tái chế giúp tiết
kiệm tương đương 3,5 triệu
lít nước; 1,9 triệu cây xanh;
giảm 3 tấn chất làm ô nhiễm
không khí và 1.300 mét khối
đất để chôn lấp rác.

TỔNG KẾT NHỮNG VIỆC ĐÃ LÀM

.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

KẾT QUẢ ĐẠT ĐƯỢC

.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

ĐIỀU CẦN RÚT KINH NGHIỆM CHO LẦN SAU

.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

CHẤM ĐIỂM:..... / 10 ĐIỂM

REFRESH – "LÀM MỚI" RÁC THẢI HỮU CƠ



Trong quy tắc 5R, thường chữ “R” cuối cùng sẽ là Rot – ủ phân những thứ không thể tái chế nhưng có thể tự phân hủy trong đất, chủ yếu là rác thải hữu cơ như: vỏ chanh sau khi vắt nước, lá cây khô rụng, đồ ăn thừa...

Nhưng riêng tôi thì ủ phân thôi chưa đủ, vì có nhiều thứ chúng ta có thể tận dụng lại như một nguyên liệu để làm nên sản phẩm mới mà không nhất thiết phải là phân bón. Do đó, tôi chọn chữ Refresh – “làm mới” rác thải hữu cơ.

Có bạn sẽ thắc mắc vì sao tôi không xếp chữ “R” này vào quy tắc Reuse – tái sử dụng hoặc Recycle – tái chế mà phải tách riêng ra? Lí do là hai quy tắc kia thường chỉ áp dụng cho rác thải vô cơ, trong khi lượng rác thải hữu cơ cũng chiếm một tỉ lệ khá khá trên Trái đất, chỉ là do chúng ta mặc định chúng có thể tự phân hủy và đó là nhiệm vụ của môi trường tự nhiên nên đôi khi chúng ta lướt qua, không đề cập đến. Vì thế, tôi quyết định dành hẳn một bài

riêng để nói về việc làm mới rác thải hữu cơ, nhất là khi nước ta có thể mạnh về nông nghiệp, kinh nghiệm sản xuất hàng ngàn năm nên sẽ có rất nhiều cách để làm mới chúng.

Trước tiên nói về việc ủ phân. Đúng là rác thải hữu cơ có khả năng tự phân hủy trong đất để trở thành phân bón cho cây, nhưng không phải bất cứ thứ gì chúng ta ném xuống đất cũng mang lại hiệu quả. Vì còn phải tùy vào chất lượng của đất, tùy vào loại cây trồng cần hấp thu chất dinh dưỡng gì... thì chúng ta mới có thể tận dụng rác thải hữu cơ cho phù hợp. Có khi còn phải phối hợp nhiều loại tạp chất khác mới có thể cho ra phân bón chất lượng.

Chẳng hạn như xỉ than có tác dụng làm cho đất trồng thoáng khí, thoát nước tốt,

giúp hút một vài độc tố trong đất nhưng không thể cứ vậy mà rải xuống. Vì xỉ than không chứa chất dinh dưỡng do đó cần trộn thêm đất, chất hữu cơ, chất mùn... khi trồng trọt thì mới đem lại lợi ích cho cây. Hoặc vỏ chuối có chứa nhiều photpho, kali cần thiết cho sự phát triển của cây nhưng không phải vì thế mà cứ bón trực tiếp xuống đất, dễ làm cho rễ cây bị thối. Các chuyên gia nông nghiệp khuyên chúng ta cần xay nhuyễn vỏ chuối với muối, hoặc nước vo gạo, một ít vỏ trứng (để bổ sung canxi cho cây) rồi trộn với đất, một tuần sau mới được sử dụng.

Bởi vậy làm nông ai bảo là dễ, mà nhất là nông nghiệp kiểu "Refresh" thế này thì càng khó hơn, đòi hỏi bạn phải tìm tòi đọc sách, học hỏi các chuyên gia nhiều hơn. May mắn là không chỉ hỗ trợ tốt về thông tin mà công nghệ hiện đại ngày nay còn cho phép việc biến rác thải hữu cơ thành phân bón trở nên dễ dàng hơn. Như với chiếc thùng rác thông minh Zera Food Recycler hiện

nay, bạn chỉ cần đổ thức ăn thừa vào cánh cửa, hệ thống sẽ tự động xay, trộn nguyên liệu với phụ gia thực vật. Sau đó, bộ phận lọc khí cacbon hoạt động để làm sạch khí thải phát sinh và phân bón đầu ra được chuyển xuống khay đựng phía dưới chỉ trong 24 giờ. Nhờ đó mà thời gian để rác thải ủ thành phân hữu cơ được rút ngắn từ vài tháng xuống còn vài ngày, những rắc rối kèm theo như: mùi hôi, chuột bọ quấy phá... cũng được giải quyết triệt để.

Nếu như việc ủ phân bón cho cây thường được thực hiện ở vùng nông thôn thì người dân sống ở thành thị lại làm mới rác thải hữu cơ theo cách khác: tận dụng chúng làm nguyên liệu để tạo ra sản phẩm thân thiện với môi trường, thậm chí làm thành món ăn cực ngon. Chẳng hạn, người ta sẽ tận dụng vỏ chanh sau khi vắt lấy nước để rửa móng tay, cho vào nồi nấu để làm sạch nồi. Hoặc vỏ cam sau khi gọt sẽ được dùng để chiết xuất tinh dầu cho thơm phòng, có tác dụng đuổi muỗi

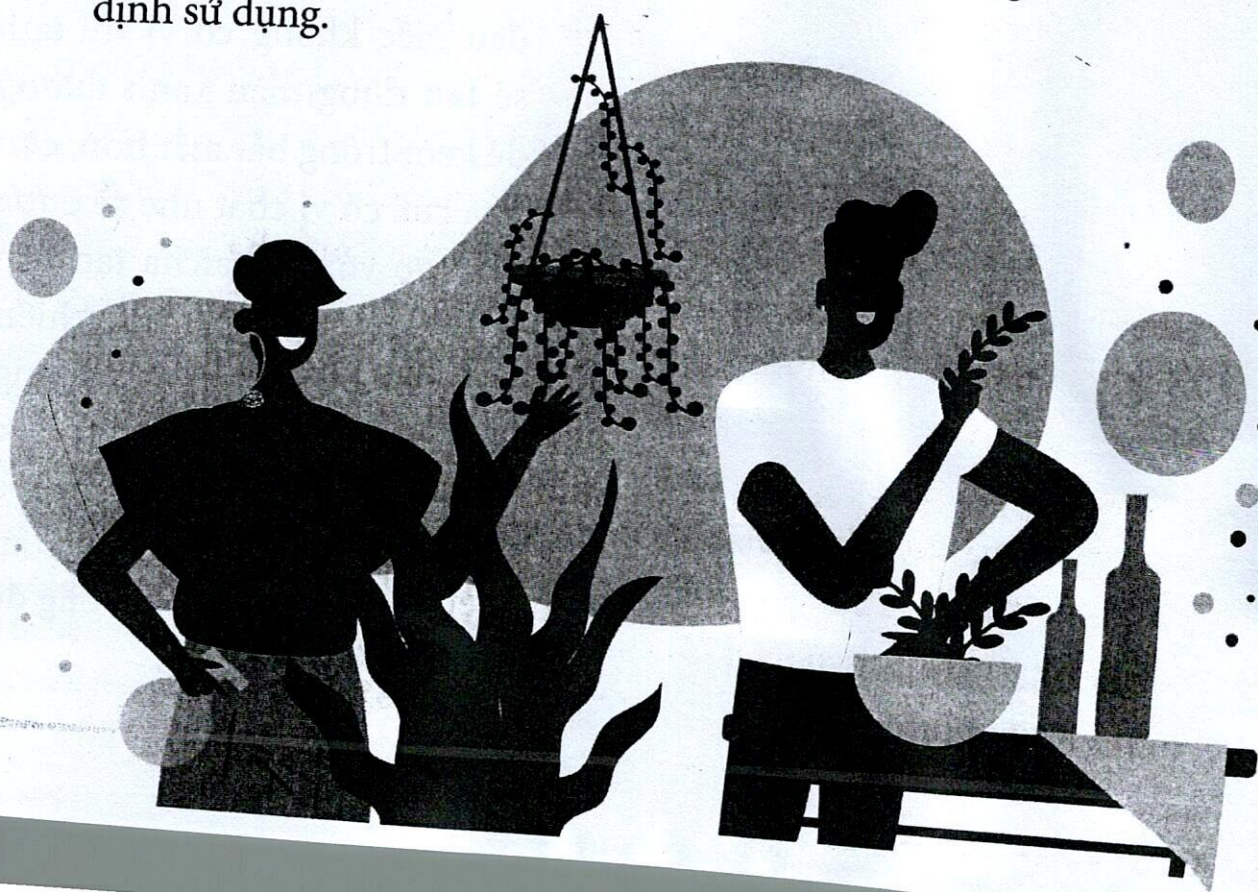
Bởi vậy làm
nông ai bảo là
dễ, mà nhất là
nông nghiệp
kiểu “Refresh”
thế này thì càng
khó hơn, đòi hỏi
bạn phải tìm tòi
đọc sách, học
hỏi các chuyên
gia nhiều hơn

hiệu quả. Còn vỏ bưởi thì được dùng để nấu nước gội đầu, làm mát bưởi, nấu chè bưởi ngon số “dzách” luôn...

Trong một lần đi lên Đà Lạt, tôi vô tình ghé vào quán Xưởng Kem Hoa và đã mê mẩn nghe anh chủ chia sẻ về tinh thần sống xanh của mình. Những bó hoa sau khi được thu hoạch từ nông trại, hoa nào tươi thì đem ra chợ bán hoặc dùng để sấy khô ướp trà, còn hoa nào héo sẽ được tận dụng pha với nước thảo mộc cho khách ngâm chân thư giãn. Và anh còn rất sáng tạo khi nghĩ ra cách hấp hoa để lấy tinh dầu làm kem. Chẳng hạn, với hoa đậu biếc không có vị thì anh sẽ tận dụng màu xanh dương để kem trông bắt mắt hơn, còn hoa cúc có vị chất nhẹ sẽ được kết hợp với vị matcha tạo nên những món ăn tuyệt vời, khiến du khách nào ghé Đà Lạt cũng phải tấp vào quán thưởng thức một lần cho biết. Như vậy, hoa sau khi thu hoạch sẽ được tận dụng hết mức có thể, không để lãng phí bất kì thứ gì.

Và còn nhiều nhiều nữa những bí kíp làm đẹp, chế biến món ăn, mẹo vặt... làm từ nguyên liệu tự nhiên đang được ghi vào sổ tay của rất nhiều chị em. Nhưng cái gì cũng có hai mặt của nó, không phải cứ tự nhiên là tốt hết đâu, nhất là trong thời buổi môi trường ô nhiễm thì loài nào cũng sẽ bị ảnh hưởng xấu, không ít thì nhiều. Với lại, tùy theo đặc tính cơ địa của mỗi người mà các loại sản phẩm làm từ thiên nhiên sẽ có hiệu quả khác nhau, đôi khi có thể gây tác dụng phụ không mong muốn. Do đó, mọi người nên thử nghiệm mẫu nhỏ để xem có phù hợp với mình hay không rồi mới quyết định sử dụng.

Đến bây giờ, tôi vẫn còn ám ảnh mãi vụ việc sáu người đàn ông sống ở tỉnh Khánh Hòa đi lên núi, hái được vài quả rừng lạ liền đem ngâm rượu và chia nhau uống mà không biết đó là quả gì. Để rồi sau đó ba người tử vong, những người còn lại may được cấp cứu kịp thời nên còn sống. Qua đó, chúng ta rút ra thêm được một kinh nghiệm nữa: Hãy tìm hiểu kỹ thông tin trước khi nuốt hoặc bôi trét thứ gì đó gần mặt thiên nhiên lên người để không phải lãnh hậu quả nghiêm trọng. Nếu không biết rõ thì tuyệt đối không sử dụng, nên nhờ chuyên gia hoặc các bác sĩ tư vấn trước khi dùng.



Gợi ý 24 hành động tiết giảm bạn nên thực hiện lặp lại 3 lần trong 66 ngày (hoặc có thể sáng tạo thêm nhiều phương thức khác hiệu quả hơn, nhớ ghi chép vào kéo quên).

1 Bã chè, bã cà phê sau khi để nguội dùng rải trực tiếp trên đất, giúp giữ độ ẩm để cây hoa phát triển tốt.

2 Bóp nhỏ vỏ trứng và đem bón vào đất giúp trung hòa độ pH khiến đất trở nên tơi xốp, cây sinh trưởng và phát triển tốt hơn.

3 Trộn bã đậu nành với bã dừa rồi đem ủ 1 tháng, giúp đất trồng tơi xốp và có thêm chất dinh dưỡng.

4 Nước vo gạo chứa nhiều vitamin nên có thể tưới trực tiếp dạng phân bón nước lên cây.

5 Nước rửa bình sữa, thay bể cá... có nhiều chất dinh dưỡng, tưới lên hoa thúc cho cây phát triển.

6 Nước luộc trứng có nhiều khoáng chất, sau khi để nguội, dùng tưới trực tiếp giúp hoa lâu tàn hơn.

7 Thức ăn thừa đừng vội đổ đi, mà bạn có thể dùng chúng để chế biến thành món ăn mới cho hôm sau (với điều kiện chúng chưa bị ôi thiu nhé!).

8 Vỏ chanh bào mỏng trộn với nước chanh đá xay nhâm nhi ngon hết ý luôn.

9 Phần vỏ xanh lá nhạt bên trong của trái dưa hấu (cùi dưa hấu) có thể bào sợi mỏng, dùng để trộn gỏi tôm thịt.

10 Vỏ ngoài cây sả dùng làm ống hút, còn lõi cây sả dùng

để nấu nước, pha với nước chanh tạo thành món thức uống giải nhiệt mùa hè.

11 Vỏ cam có thể bào thành sợi mỏng, cho vào nồi chè đậu xanh đang nấu giúp làm tăng thêm vị ngon cho món ăn.

12 Xơ mít có thể dùng để kho với cá, không chỉ giúp đánh bay mùi tanh của cá mà còn làm dậy vị thơm cho món ăn thêm hấp dẫn.

13 Dùng vỏ chuối chà hai hàm răng để giúp răng trở nên trắng sáng hơn.

14 Rắc bột soda vào hai nửa vỏ quả chanh, sau đó chà quanh vùng khuỷu tay để tẩy tế bào chết.

15 Đun nước vỏ bưởi, để nguội rồi dùng rửa mặt giúp kích thích hình thành collagen cho việc tái tạo làn da.

16 Vỏ cam phơi khô, sau đó sấy và nghiền thành hỗn hợp bột mịn, dùng như một loại kem dưỡng ẩm và tẩy tế bào chết.

17 Công thức mặt nạ: vỏ xoài phơi khô rồi nghiền thành bột + 1 thìa sữa chua không đường, giúp làm mờ vết thâm nám.

18 Vỏ nho có chứa nhiều chất *polyphenol*, *anthocyanins* và *resveratrol* giúp việc giảm béo của bạn diễn ra nhanh, hiệu quả hơn.

19 Ở vùng núi Tây Bắc có hoa ban dùng làm nộm rau, nộm riêng hay măng nộm đều rất ngon.

20 Hạt của hoa tam giác mạch được phơi khô, xay kỹ rồi trộn với bột, nước để đổ thành món bánh tam giác mạch ngon nổi tiếng.

21 Hoa hồng không chỉ để trưng mà có thể dùng làm mứt ăn trong những ngày Tết nữa đó!

22 Tinh dầu hoa hồng cũng có tác dụng làm đẹp cho da, giúp da trở nên hồng hào, mịn màng hơn.

23 Màu xanh của hoa đậu biếc được dùng để nhuộm màu thực phẩm như xôi, thạch trân châu... giúp món ăn trông bắt mắt hơn.

24 Giã hoa cúc trắng, cho vào túi vải và chườm lên phần da bị bỏng nắng trong vòng 15 phút, giúp da trở nên dễ chịu hơn.

Từ số 25 đến 66, bạn hãy tự ghi chú những bí kíp riêng của mình nhé!

Loài cóc vàng sinh sống tại khu vực rừng núi phía bắc Costa Rica được cho là đã tuyệt chủng từ năm 1989 do biến đổi khí hậu.

Chú rùa khổng lồ cuối cùng ở đảo Pinta đã chết vào tháng 6/2012 và giống loài này chính thức bị tuyệt chủng do sự khai thác quá mức của con người và bị mất môi trường sống do nạn phá rừng.

Từ năm 2016, loài tê giác
đen Tây Phi đã bị diệt vong
hoàn toàn do nạn săn bắt
trộm trái phép.

Năm 2018 đánh dấu việc
loài báo Cuga phương Đông
chính thức bị tuyệt chủng do
mất môi trường sống và nạn
săn trộm.

Hồ phải đi xin ăn nơi bìa
rừng. Đây không phải là tin
giật gân lá cải mà là chuyện
có thật 100%. Do những tên
săn bắn bất hợp pháp và
lâm tặc hoành hành ở các
khu rừng của Siberia nên
hồ đã phải tìm ra đường
quốc lộ với hi vọng sẽ có
ai đó dừng xe, phân phát
đồ ăn cho chúng. Các loài
vật khác ít can đảm hơn,
không dám tiếp xúc với con
người thì phải tự vật lộn
tìm thức ăn để thích nghi.
Sớm thôi, chúng ta sẽ phải
đi xin xỏ như chúng, khi
không còn tài nguyên thiên
nhiên để khai thác. Nhưng
khi đó thì xin ở đâu, ai cho
là cả một vấn đề lớn - Theo
brightside.me.

TỔNG KẾT NHỮNG VIỆC ĐÃ LÀM

.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

KẾT QUẢ ĐẠT ĐƯỢC

.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

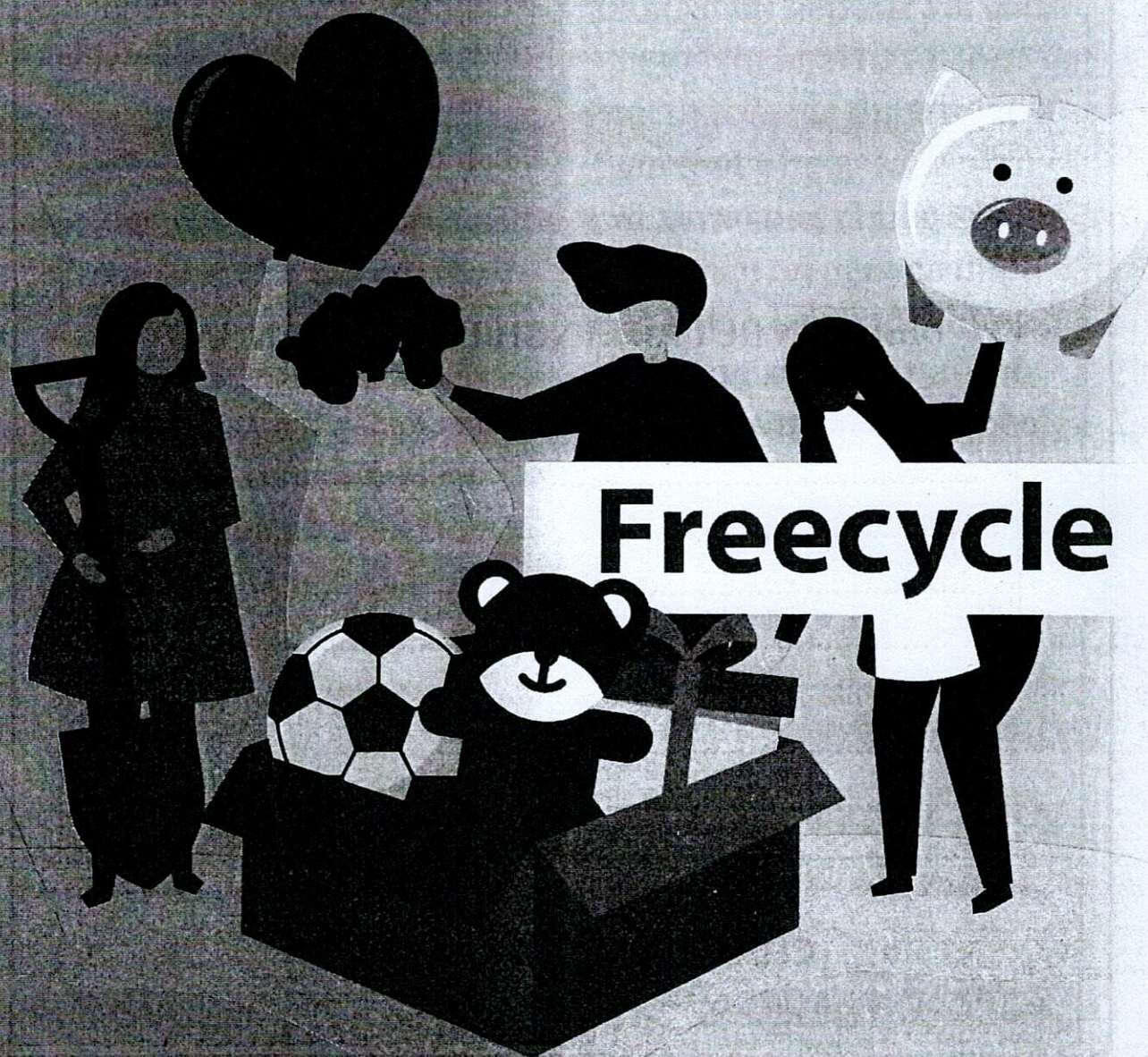
ĐIỀU CẦN RÚT KINH NGHIỆM CHO LẦN SAU

.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

CHẤM ĐIỂM:..... / 10 ĐIỂM

QUY TẮC "F" YÊU THƯƠNG

Ngoài 5 quy tắc "R" đã đề cập ở trên, có một chữ "F" mới xuất hiện trên phương tiện truyền thông, được nhiều người ủng hộ đó là: Freecycle – vòng quay miễn phí.



Hiểu một cách đơn giản là những món đồ dùng của mọi người sẽ được dịch chuyển theo vòng tuần hoàn mà không mất tiền thông qua các chương trình tình nguyện, quyên góp... để chia sẻ với người khó khăn hơn.

Với sự hỗ trợ từ mạng xã hội, bạn có thể tham gia các nhóm Freecycle Vietnam, Freecycle Saigon, Freecycle Danang... trên Facebook và đăng thông tin món đồ mình có thể chia sẻ, ai cần hoặc biết trường hợp nào cần sẽ comment làm cầu nối, giúp món đồ của bạn có thể tìm đến chủ mới trong thời gian nhanh nhất. Hoặc bạn có thể đem trực tiếp đến các địa điểm quyên góp sách báo, quần áo, đồ dùng cũ... cùng mọi người làm việc thiện nguyện.

Tuy nhiên, bạn cần lưu ý những điều sau:

- Tôn trọng người nhận bằng việc chọn lọc ra những món đồ cũ nhưng còn xài được

(chứ không phải đem một đồng rác đến cho họ), giặt phơi thơm tho trước khi gửi.

- Lưu ý đến đặc điểm của người nhận như: dân tộc, giới tính, độ tuổi... để chọn lựa đồ cho phù hợp.

- Có thể gói lại bằng giấy báo cũ để trông món đồ lịch sự hơn.

- Đây là hình thức CHIA SẺ chứ không phải BAN-CHO nên cần có thái độ phù hợp khi trao đồ cho người khó khăn. Không kì thị họ dưới bất kì hình thức nào.

Ngoài ra, bạn cũng có thể tự tổ chức tiệc đổi đồ với bạn bè. Chẳng hạn, sắp đi du học ở xứ lạnh, những bộ quần áo mùa hè không còn phù hợp nữa thì bạn có thể đổi với hội chị em để lấy về những món đồ mùa đông. Với sách cũng vậy, cuốn nào bạn đọc rồi và không có nhu cầu đọc lại, bán ve chai thì chẳng được bao nhiêu vậy thì cách tốt nhất chính là đổi sách với cậu bạn

Nếu quy tắc
Reuse áp dụng
cho “chính
chủ” sở hữu đồ
vật thì quy tắc
Freecycle này
áp dụng cho
chủ mới, đúng
kiểu “cũ người
mới ta”

“mọt” ngồi cùng bàn. Biết đâu nhờ đó mà hai bạn tìm ra được sở thích chung để tiến xa hơn thì sao... Đừng quên thống nhất với nhau những quy tắc cụ thể: quy định về giá trị món đồ trao đổi phải tương xứng với nhau thế nào, thời gian đổi món đồ hư hỏng trong bao lâu, nếu phải sửa chữa đồ thì ai sẽ là người chịu trách nhiệm... để khi xảy ra sự việc thì có cơ sở giải quyết, tránh để lại thương tích trong lòng thì không vui chút nào đâu. Ghi thêm các

sự kiện trao đổi đồ đang được các bạn trẻ yêu thích và nhiệt tình tham gia: Sự kiện Chủ Nhật Tặng Sách, Books Hand To Hand, Đổi Giấy Lấy Cây, Vietnam Sustainable Space...

Đó bạn hình thức Freecycle này giống với quy tắc “R” nào? Đó chính là quy tắc Reuse – tái sử dụng những gì chúng ta tiêu thụ. Chỉ khác ở chỗ, nếu quy tắc Reuse áp dụng cho “chính chủ” sở hữu đồ vật thì quy tắc Freecycle này áp dụng cho chủ mới, đúng kiểu “cũ người mới ta”. Nhưng điều đó không quan trọng bằng việc mỗi người, dù là người cho hay người nhận, cũng đã góp phần giúp sử dụng hiệu quả các món đồ, đồng thời giảm lượng rác thải ra môi trường. Tình yêu thương, đoàn kết, sẻ chia cũng qua đó mà được nhân rộng hơn trong cuộc sống.

SỐNG CHUNG VỚI "QUÁI VẬT" PLASTIC

Như đã nói ở chương trước, rằng mối lo lắng nhiều nhất của mọi người hiện nay chính là ô nhiễm nhựa. Và trong khi cả thế giới còn đang loay hoay xử lý hạt vi nhựa (do "quái vật" biến hình) sao cho triệt để thì chúng vẫn âm thầm oanh tạc khắp nơi. Có bạn hỏi rằng nếu áp dụng năm hay sáu cách ở trên thì chúng ta có thể diệt trừ "quái vật" plastic hoàn toàn hay không?



Nếu bạn đang trông đợi vào một câu trả lời tích cực thì xin chia buồn, vì đáp án đến thời điểm hiện tại là... không. Ngay cả đất nước tự hào nhất về công nghệ xử lý rác thải nhựa là Thụy Điển, thì vẫn còn 1% rác thải nhựa không thể xử lý được và chúng vẫn có cơ hội mon men ra ngoài biển, thấm vào đất... để phá hoại môi trường. Quan trọng hơn, dù có làm thế nào thì chúng ta vẫn sẽ khó có thể sống mà không dùng đến nhựa, nhất là trong cuộc sống hiện nay.

Lí do là có một số ngành nghề bắt buộc bạn phải sử dụng nhựa dùng một lần, tiêu biểu nhất là y tế. Trong ngành y, bạn không thể tái sử dụng kim tiêm bằng cách chích cho người này xong dùng chích tiếp cho người khác được, vì tỉ lệ lây nhiễm bệnh qua đường máu rất cao. Hoặc bạn không thể tái sử dụng các miếng bông gòn bằng việc chùi cho người này xong đem qua chùi cho bệnh nhân khác, ngay cả chùi nhiều vết thương trên

người chỉ với một miếng bông gòn cũng không được. Các ngành liên quan như thẩm mỹ, chăm sóc sắc đẹp... cũng tương tự vậy.

Vậy thì chúng ta có nên ra quy định cấm sử dụng đồ nhựa hay không? Câu hỏi này gợi tôi nhớ đến một câu hỏi khác cũng tương tự vậy: Nếu loài muỗi có nguy cơ bị tuyệt chủng, chúng ta sẽ cố gắng bảo vệ chúng hay cố gắng để diệt chúng luôn tránh dịch sốt xuất huyết? Anh Jay Bazzinotti, học tại trường Đại học Framingham State đã trả lời câu hỏi này bằng cách kể lại câu chuyện thực tế của bản thân. Anh và người dân ở khu hồ Maine từng phải đối mặt với một trận dịch muỗi rất lớn. Không được phép dùng thuốc trừ sâu vì phải tuân theo quy tắc để bảo vệ nguồn nước nên họ đã mua một số nam châm diệt muỗi, bẫy muỗi và 50.000 quả trứng chuồn chuồn chuyên ăn ấu trùng muỗi, xây dựng tổ dơi để thu hút chúng đến ăn muỗi. Chỉ trong vòng một tháng, quần thể muỗi tại khu vực đó đã bị phá hủy hoàn toàn, người

Dù có làm thế
nào thì chúng
ta vẫn sẽ khó
có thể sống mà
không dùng đến
nhựa, nhất là
trong cuộc sống
hiện nay

dân có thể thoải mái mặc quần áo ngắn ra đường mà không sợ bị muỗi đốt.

Tưởng chừng cuộc sống cứ thế yên bình diễn ra, nhưng thực tế hoàn toàn ngược lại. Khi loài muỗi bị diệt chủng, tất cả những loài chim ở đó cũng biến mất. Dơi, chuồn chuồn sau khi hoàn thành nhiệm vụ thì cũng bay đi mất vì đã cạn kiệt nguồn thức ăn. Cá trong hồ không có thức ăn bèn ngoi lên mặt nước nên chúng dễ bị người dân đánh bắt, đương

nhiên sau đó không lâu, loài cá cũng biến mất. Duy chỉ có một loài sinh sôi nảy nở không thua gì muỗi lúc trước, đó là bọ ve. Chúng nhiều đến nỗi tạo thành một đại dịch mới khiến người dân lo sợ, một số người đã bị mắc bệnh Lyme (một hội chứng nhiễm trùng do vi khuẩn từ bọ ve gây ra). Như vậy việc biến mất của muỗi chỉ có thể đem đi những rắc rối do chúng gây ra nhưng lại đem đến những rắc rối khác.

Tôi nghĩ với nhựa cũng vậy. Nếu chúng ta hoàn toàn loại bỏ nhựa khỏi cuộc sống thì không chừng sẽ có nhiều rắc rối mới xảy đến. Chẳng hạn, việc tất cả quán cà phê không sử dụng túi nylon nữa mà thay vào đó là túi giấy để cho khách đựng đem đi. Có thể chúng ta sẽ không còn rác thải nhựa dùng một lần nhưng thay vào đó, số lượng cây bị đốn sẽ nhiều hơn để có thể chế biến thành bột, làm túi giấy đáp ứng nhu cầu sử dụng của con người. Hoặc mọi người vận động nhau không dùng ống hút nhựa mà thay vào đó dùng

ống hút làm từ cỏ bàng, thì cũng sẽ đến lúc loài cỏ bàng bị tận diệt để làm vật “thay thế”. Các tài nguyên tự nhiên khác cũng sẽ được khai thác ngày càng nhiều hơn để sản xuất những vật liệu mới, thay thế cho nhựa, rồi cũng có lúc sẽ phải kiệt quệ. Ất hẳn nhiều bạn sẽ không đồng tình với tôi về quan điểm này nhưng thực tế dự án khai thác tài nguyên tự nhiên nhân danh “sống xanh” vẫn đang diễn ra, nhất là khi mọi thứ đều được quy về lợi ích kinh tế, có thể gây ra hậu quả khó lường (tôi sẽ nói vấn đề này sâu hơn trong bài tiếp theo).

Vậy khi không loại bỏ nhựa thì chúng ta buộc phải chấp nhận sự có mặt của chúng và phải sống chung với chúng. Nhưng con người cần có thái độ và hành động thế nào cho phù hợp với “quái vật” plastic này? Các chuyên gia thường khuyên chúng ta nên sử dụng các loại nhựa số 1-2-4-5 để có thể tái sử dụng, tái chế chúng. Còn các loại nhựa 3-6-7 do có tính chất độc hại nên không

thể tái chế thì cần phải hạn chế sử dụng đến mức tối đa. Đây được xem là phương án tối ưu nhất đến thời điểm hiện tại, vừa đảm bảo sức khỏe cho con người, vừa hạn chế gây tác động xấu đến môi trường. Trong khi chờ những nghiên cứu mới về việc sản xuất các loại nhựa có thể tự phân hủy (chứ không phải phân rã thành các hạt vi nhựa), thân thiện với môi trường thì chúng ta nên áp dụng cách trên, kết hợp với các quy tắc 5R sẽ đem đến các kết quả tốt đẹp nhất có thể. Và hi vọng trong quá trình sống xanh, bạn sẽ nghĩ ra được những cách thức mới, hiệu quả hơn để giúp con người “kết thân” với nhựa.

ĐỪNG CHỈ SỐNG XANH BẰNG HÌNH THỨC

Hiện nay, đi bất cứ đâu bạn cũng sẽ nghe những khẩu hiệu sống xanh được hô vang, được biến thành những hành động cụ thể như: dùng ống hút làm từ thiên nhiên (như tre, cỏ bàng...) thay cho ống hút nhựa, dùng li giấy thay cho li nhựa, dùng muỗng gỗ thay cho muỗng nhựa... và được cộng đồng hưởng ứng nhiệt liệt. Nhưng vì có lẽ nhiệt tình quá nên dẫn đến một hiện trạng có thể không mới nhưng đang gây sốt, đó là lợi dụng vào xu hướng sống xanh để đánh tráo khái niệm, bán những món đồ mà quy trình sản xuất nó cực kì kém xanh.



C hẳng hạn, mỗi một người đều có riêng một bộ ống hút tre thì để đáp ứng đủ cho dân số cả nước, các công ty sản xuất buộc phải đốn một lượng tre khá lớn. Chưa kể, ống hút tre chỉ dùng được trong khoảng thời gian ngắn (thường là ba tháng) là phải thay mới. Tính ra số lượng tre đốn mỗi quý cũng theo cấp số nhân mà tăng lên khá khá. Ngặt thay, tre không thể phát triển nhanh và nhiều trong thời gian ngắn để đáp ứng lượng tiêu thụ sản phẩm “khổng lồ” như vậy. Số lượng cây tre dần trở nên cạn kiệt, khó có thể phục hồi và con người sẽ tiếp tục tìm một nguyên liệu tự nhiên khác để thay thế. Như vậy, việc hạn chế sử dụng ống hút nhựa trong trường hợp này lại vô tình đẩy tre rơi vào thế bị khai thác đến cạn kiệt.

Bên cạnh đó, có nhiều nhóm nhân danh “sống xanh” kèm theo ti tỉ lí do nhân văn khác để thực hiện những hành động... kém xanh. Bạn tôi có lần tham gia một hoạt động

nghe rất tuyệt vời: quét dọn mộ các anh hùng địa phương để thể hiện lòng tri ân. Nếu chỉ dùng khăn lau sạch mộ, quét dọn lá rơi, dọn cỏ thu gom vào một chỗ cho khu nghĩa trang trở nên sạch đẹp thì không có gì để bàn. Nhưng người tổ chức lại làm một điều “ngộ nghĩnh” ở bước dọn dẹp, là kêu mọi người nhặt lá, cho vào túi nylon rồi đem đốt. Xét về yếu tố sống xanh, quả thực hành động trên chỉ xanh ở hình thức, tức là chụp hình để báo cáo nhìn rất “mướt mắt”, còn bản chất thì chẳng xanh. Lá cây rụng có thể tự phân hủy, vậy sao không gom lại và chôn ở một hố nào gần đó mà lại cho vào túi nylon – thứ không thể phân hủy được. Chưa kể việc đốt nhựa còn gây ra mùi khó chịu, bạn tôi và nhiều người đã phải bịt mũi chạy ra xa, vì không muốn đi về phải ôm bịch thuốc rồi nằm kêu ca nhức đầu.

Như vậy, sống xanh ở đây chẳng có ý nghĩa gì, thậm chí còn bị đánh tráo khái niệm, bị lấp liếm bởi những mục đích,

Sống xanh chỉ thật sự đạt hiệu quả khi chúng ta không làm thay đổi vòng tuần hoàn của thiên nhiên

tên gọi nghe rất hoành tráng và có vẻ thiết thực. Nếu là người chuộng hình thức hay chỉ muốn mượn thiên nhiên để thu lợi cho mình thì bạn hẳn sẽ cảm thấy rất thoải mái với hành động trên. Nhưng nếu thuộc típ người sống xanh “có tâm” thì tôi tin bạn sẽ như tôi, không đồng tình với kiểu sống xanh hời hợt này.

Tôi nghĩ rằng, sống xanh chỉ thật sự đạt hiệu quả khi chúng ta không làm thay đổi vòng tuần hoàn của thiên nhiên. Chẳng hạn, bạn có thể dùng mây tre để làm ống hút

nhưng sau khi thải ra thì nên chôn xuống đất để chúng tự phân hủy thành phân bón hữu cơ, cung cấp dinh dưỡng cho các cây khác. Sơ đồ như sau: cây tre – ống hút tre – phân hữu cơ bón cho cây. Khởi đầu là cây thì sau khi trải qua 9 lần 9, 81 “kiếp nạn” cuối cùng vẫn quay về cây, về thiên nhiên. Chứ khởi đầu là cây tre mà cuối cùng lại trở thành một “vật thay thế” để kiếm tiền, để làm món trang sức đăng lên Facebook sống ảo... rồi trở thành phế phẩm trong bãi rác, có khi bị biến chất thành những thứ không thể tái chế thì làm sao chúng có thể “đầu thai” được. Khi đó, thiên nhiên làm sao có thể tái tạo được. Có khi con người chúng ta sẽ giống như chú robot Wall – E, vượt mọi khó khăn chỉ để bảo vệ mầm cây xanh cuối cùng giữa Trái Đất đầy bụi bặm. Quả là kinh khủng nhỉ?

SỐNG XANH VỚI THÔNG TIN SẠCH – ĐÚNG

Trong thời buổi công nghệ hiện đại, chỉ cần gõ vài chữ trên thanh tìm kiếm là bạn đã có ngay cho mình hàng loạt bài viết liên quan đến lối sống xanh, nhiều tựa đề nghe rất kêu như: “9 bí kíp giúp bạn sống xanh hiệu quả”, “Không muốn bị lạc hậu thì gia nhập ngay biệt đội sống xanh với 10 hành động sau”... khiến bạn muốn click vào đọc ngay. Nhưng giữa rừng thông tin đó, có những bài viết đúng cũng có những bài viết sai. Lợi dụng vào đó, nhiều trang fanpage trên mạng xã hội đã tận dụng sống xanh để... kiếm danh, bằng cách đăng những bài viết tưởng đúng mà hóa ra sai lè.

Nổi bật nhất trên Facebook từng có một bài viết chia sẻ cách xử lý các loại pin ngay tại nhà hiệu quả. Đại ý gồm có bốn bước: bỏ pin vô chai, bỏ cát thêm vô rồi đổ nước cho đầy chai và đem chôn xuống đất. Tác giả bài viết giải thích: “Bằng cách này, nước hấp thụ axit, cô đọng trong chai nhựa và không gây ô nhiễm”. Tạm chưa bàn đến tính đúng sai của cách làm này, nhưng tôi đọc và cảm thấy rất khó chịu với cách kêu gọi của bài viết. Ngay từ đầu bài, tác giả đã dùng giọng văn có vẻ hơi “khiêu khích”: “Trong lúc chờ dài cổ các hiệp hội bảo vệ môi trường, các nhóm kêu gào thu gom pin đưa ra quy trình xử lý pin một cách đúng đắn, chứ không phải tuồn pin ra làm cà phê, luộc ngô... thì chúng ta TỰ XỬ LÝ PIN theo cách đơn giản như hình đính kèm”. Có lẽ đánh trúng tâm lý sống xanh kiểu vội vàng, hay chỉ làm theo hình thức cho có để không tụt hậu so với số đông mà nhiều người đã hưởng ứng nhiệt liệt, bằng cách bấm nút Like

và Share. Thậm chí, có trang fanpage còn tiên phong làm theo và chụp hình, lan truyền rộng rãi. Chưa bao giờ công thức “nhiệt tình + thiếu tìm hiểu = phá hoại” lại chính xác như trường hợp này.

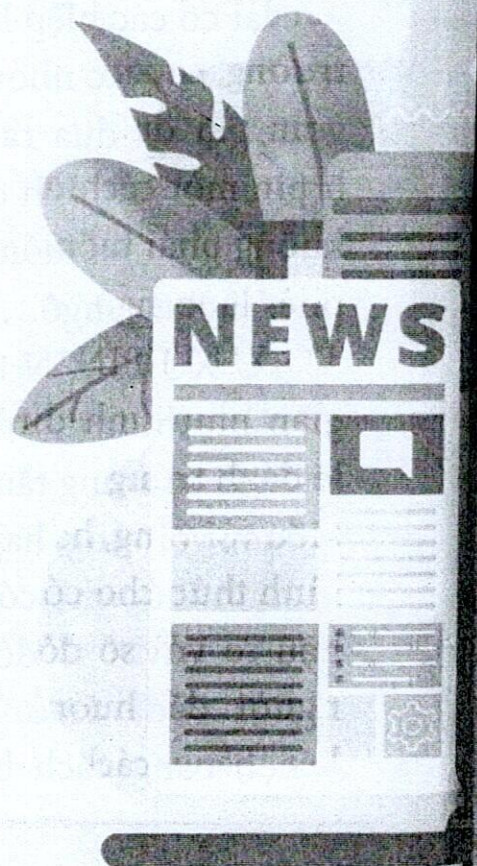
Chắc chắn nhiều bạn sẽ lại ném đá tôi và bênh vực những người ở trên bằng những lời biện minh: “Đừng trách móc vì dù sao họ cũng đã có thiện chí sống xanh rồi mà”, “Có thể họ làm sai nhưng họ không có ý xấu”, “Chừng nào hành động như họ đi rồi hẵng lên tiếng, đừng có ngồi một chỗ mà chê bai lòng tốt của người khác”... Từ khi nào lòng tốt lại trở thành vũ khí để biện hộ cho hành động sai của con người vậy nhỉ? Tôi cần bạn phân biệt rõ ràng rằng tôi không chê bai ý tốt của họ mà chỉ đơn giản là không đồng tình với cách làm sai, cách hưởng ứng thiếu tìm hiểu của những người “sống xanh vội vã” mà thôi.

Bạn thử tưởng tượng xem, hàng trăm nghìn con người đang sử dụng Facebook sẽ

nhân danh lòng tốt mà làm theo, chôn hàng trăm chai đựng pin, cát, nước xuống đất. Dù chai nhựa có mất hàng trăm năm đến cả ngàn năm để phân hủy thì cũng không ai dám đảm bảo rằng nó sẽ không bị biến dạng, không tạo ra lỗ thủng và những chất độc hại trong pin không rỉ ra ngoài, thấm vào lòng đất gây hại đến môi trường. Như vậy chẳng phải lòng tốt đó đang trở nên vô nghĩa sao. Không những vô nghĩa mà còn gây ra hậu quả khó lường thì còn nguy hiểm hơn gấp ngàn lần.

Trong khi các nhà khoa học, cơ quan chức năng đang ra sức nghiên cứu cách xử lý tốt nhất thì thiết nghĩ nếu chúng ta không làm được như họ, không tìm ra phương án mang tính triệt để thì đừng làm cho mọi chuyện trở nên rối mù. Nếu như chỉ xử lý số lượng pin thải ra thuần túy thì họ sẽ chỉ cần tìm ra phương án A, nhưng vì nóng vội chúng ta lại làm cho pin trở nên độc hại hơn theo nhiều kiểu khác nhau thì có khi phương án A lại trở

Việc chúng ta cần làm là hãy thực hiện theo chỉ dẫn của các tổ chức uy tín, có sự công nhận của cơ quan chức năng, sự kiểm nghiệm của các nhà khoa học



nên vô dụng. Mọi người lại phải đầu tư công sức, tiền bạc để bắt đầu lại và tìm ra những phương án B, C, D... phức tạp hơn, vấn đề ô nhiễm môi trường lại bị kéo dài mà chẳng nên cơm cháo gì.

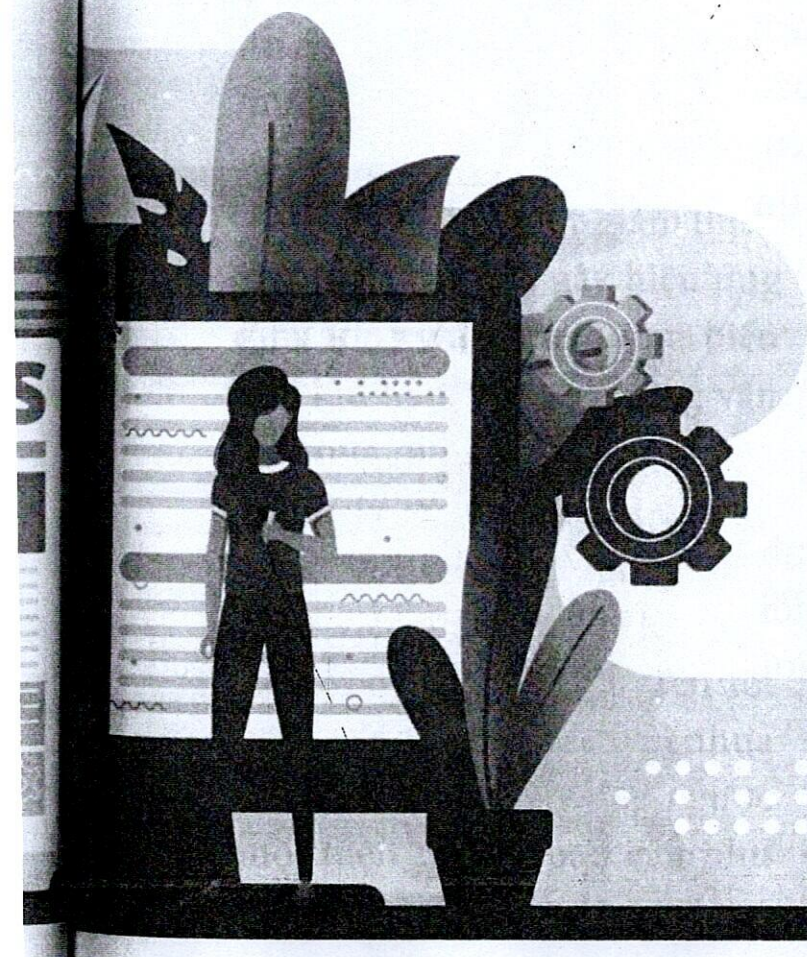
Việc chúng ta cần làm là hãy thực hiện theo chỉ dẫn của các tổ chức uy tín, có sự công nhận của cơ quan chức năng, sự kiểm nghiệm của các nhà khoa học để tham gia vào quy trình của họ. Muốn không bị lạc vào ma trận thông tin trên mạng, nhất là những tin đồn,

tin giả về sống xanh thì bạn có thể tham khảo và thực hiện theo các bước sau:

1 Không nên đặt trọn niềm tin vào các bài viết mang tính chia sẻ cá nhân theo kiểu: “Nghe bà hàng xóm nói rằng bí kíp này hay lắm...”, “Hôm bữa gặp anh kia gần nhà chia sẻ cách làm này khá hiệu quả...”, “Tôi nghĩ rằng...” mà thiếu các con số thống kê, tài liệu dẫn chứng uy tín.

2 Luôn đặt câu hỏi lật ngược vấn đề, ví dụ: “Tại sao làm phương án A tốt hơn phương án B?”, “Cách sống xanh mọi người truyền miệng hiệu quả ra sao so với cách mà báo chí đăng tải?”...

3 Đọc comment dưới các bài viết và xem cộng đồng phản ứng thế nào. Nhớ chỉ chú tâm đến những comment mang tính chất phân tích đúng vào chủ đề, còn những comment mang tính hùa theo hoặc chỉ là hóng chuyện thì bỏ qua, vì nó chẳng có giá trị gì cả.



4 Tra thông tin và tìm các bài viết liên quan đến chủ đề được viết bởi ít nhất 10 người khác nhau (họ không cùng làm việc chung trong một tổ chức, không có mối quan hệ mật thiết với nhau...) để có cái nhìn khách quan. Dựa trên cơ sở đó bạn mới đánh giá xem bài viết này có đáng tin cậy và làm theo hay không.

5 Đọc và tìm hiểu về lối sống xanh đã được kiểm chứng, đăng tải trên các phương tiện truyền thông uy tín như: đài truyền hình quốc gia, trang thông tin điện tử của cơ quan chức năng phụ trách vấn đề môi trường, các tờ báo chính thống... Đương nhiên, không phải lúc nào thông tin cũng đăng một cách chính xác hoàn toàn nhưng ít nhất là tỉ lệ sai sót được giảm xuống mức tối thiểu.

Nếu cảm thấy bài viết mình đọc có vấn đề, bạn tuyệt đối không nên chia sẻ cho người khác. Sau khi kiểm chứng, thấy bài viết sai thì bạn có thể phản biện (đương nhiên bằng

những dẫn chứng, số liệu cụ thể và lí lẽ thuyết phục) để tác giả tự xem xét. Còn nếu cố tình gây hấn thì báo cáo Facebook để tạm khóa bài viết này lại, tránh để tin giả lan truyền.

Tin tức giả, bấm like và share là ảo nhưng hành động của chúng ta có thể để lại hậu quả thật, tác động thật đến môi trường. Do đó, việc chọn lọc thông tin sạch – đúng cũng là cách giúp bạn sống xanh hiệu quả và thiết thực hơn. Thậm chí còn bỏ túi được nhiều thông tin, kiến thức hay về môi trường nữa đó!



HÀNH ĐỘNG NHỎ, Ý NGHĨA LỚN

Trong một diễn đàn tranh luận trên mạng xã hội, nhiều bạn tỏ ý không đồng tình khi nói về trào lưu sống xanh hiện nay. “Vấn đề của phong trào này là thay vì tập trung vào ô nhiễm môi trường do quá tải rác, nhiều chiến dịch tuyên truyền đã nhập nhằng giữa giảm thiểu rác thải, khí thải gây hiệu ứng nhà kính và hiện tượng biến đổi khí hậu, vốn là những vấn đề chưa được khoa học chứng minh là có mối liên quan rõ ràng với nhau. Nhưng liệu rằng việc giảm thiểu dùng đồ nhựa hay thậm chí là tiến tới cuộc sống không rác thải nhựa có thể thay đổi hay đảo ngược một hiện tượng toàn cầu như

biến đổi khí hậu hay không?” – một bạn nêu vấn đề.

Ngoài ra, người bạn ấy còn lo sợ rằng sự nhập nhằng giữa rác thải nhựa và biến đổi khí hậu không những không giúp gì cho việc bảo vệ môi trường mà còn là cơ hội cho nhiều đối tượng trục lợi ngay trên chính niềm tin của mọi người, bằng cách bán những món đồ tái chế/tái sử dụng nhưng thực chất quá trình mà nó đến tay bạn thì không được “xanh” cho lắm.

Điều bạn lo lắng là đúng, vì ở thời nào cũng có người tốt kẻ xấu. Nhưng nếu chỉ vì một vài phần tử xấu mà bỏ qua

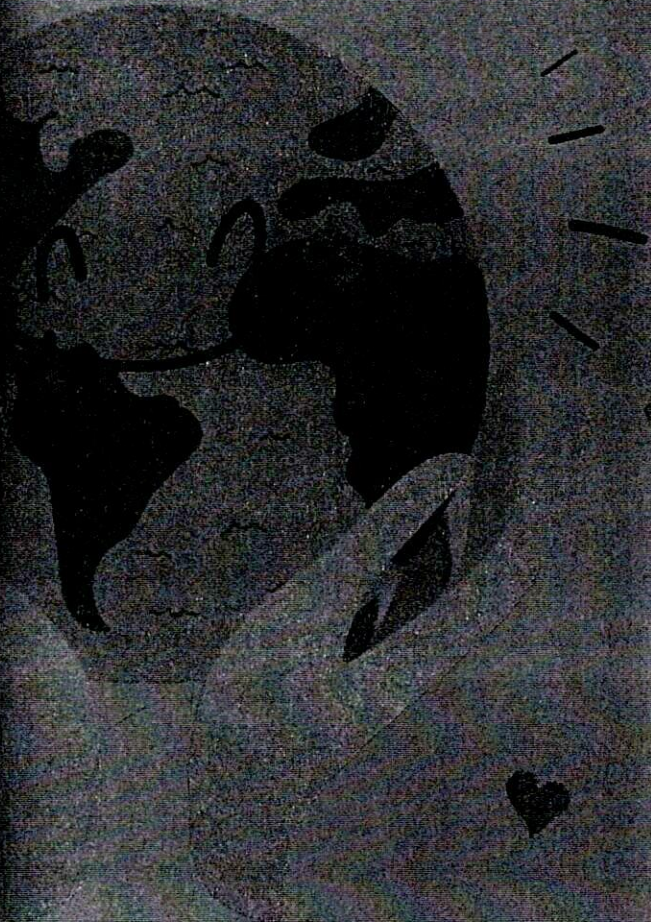
Về việc sống xanh có thực sự đem lại lợi ích cho môi trường hay không thì tôi dám khẳng định với bạn là có, chỉ là mức độ của nó hiện giờ có thể chưa đủ sức để tạo nên sự thay đổi lớn

những hành động tốt thì chẳng phải chính bạn cũng đang làm cho tình hình xấu đi hay sao. Nếu như biết rõ những việc lợi dụng lòng tin để buôn bán trục lợi thì hãy lên tiếng, vạch trần sự thật cho mọi người rõ. Martin Luther King từng nói: “Trong thế giới này chúng ta không chỉ xót xa vì những hành động và lời nói của người xấu mà còn vì sự im lặng đáng sợ của người tốt.”

Bạn không dám lên tiếng vì sợ ném đá ư? Vậy thì đừng đặt ra vấn đề tiêu cực làm gì, thay

vào đó, bạn nên chia sẻ những phương pháp sống xanh khác tích cực hơn. Độc giả bây giờ thông minh lắm, họ có thể tỉnh táo kiểm chứng thông tin trước khi nghe hoặc làm theo điều gì đó, nên hãy cứ để họ tự nhận ra vấn đề. Việc của mình chỉ là gợi hướng về điều tốt, còn lựa chọn thế nào là ở họ, vì chính họ là người chịu trách nhiệm về hành động của mình chứ không phải bạn.

Về việc sống xanh có thực sự đem lại lợi ích cho môi trường hay không thì tôi dám



ý muốn (ví dụ: trồng rừng phải mất vài năm đến cả chục năm sau cây mới trưởng thành).

Do đó, tôi nghĩ nếu muốn bảo vệ môi trường sống, không chỉ khắc phục bằng cách trồng rừng, tái chế rác thải... mà chúng ta còn phải ngăn chặn sự hủy hoại môi trường, không làm cho tình hình tệ hơn qua việc nói không với túi nylon, ống hút nhựa sử dụng một lần... Mỗi con kiến nhỏ tha lâu sẽ đầy tổ, ý thức và hành động sống xanh của mỗi người cũng được tích lũy như thế qua từng ngày, đến một mốc thời gian nào đó, chắc chắn sẽ tạo ra sự thay đổi tích cực đến kinh ngạc. Quan trọng là từ nay đến đó, chúng ta phải kiên trì rèn luyện, tập quen với lối sống xanh, biến những hành động nhỏ thành thói quen tốt. Gieo mầm xanh cho Trái đất, nuôi dưỡng mầm sống trong chính mình. Bạn sẽ nói có với những điều nhỏ bé đó từ hôm nay chứ?

khẳng định với bạn là có, chỉ là mức độ của nó hiện giờ có thể chưa đủ sức để tạo nên sự thay đổi lớn. Và như đã nói, ô nhiễm môi trường diễn tiến từng ngày theo lũy thừa cấp tăng dần, hành động bảo vệ môi trường của chúng ta cũng tăng tiến theo những tốc độ không thể nào bằng được. Vì hành động phá hoại môi trường chỉ trong chốc lát có thể gây hậu quả ngay (ví dụ: quăng bịch rác ngoài đường vài tiếng là bốc mùi hôi liên) còn việc khắc phục thì cần một thời gian dài mới đạt được như

PHẦN 3

LAN TỎA
TÌNH THẦN
SỐNG XANH

Tra từ điển sống xanh / 136

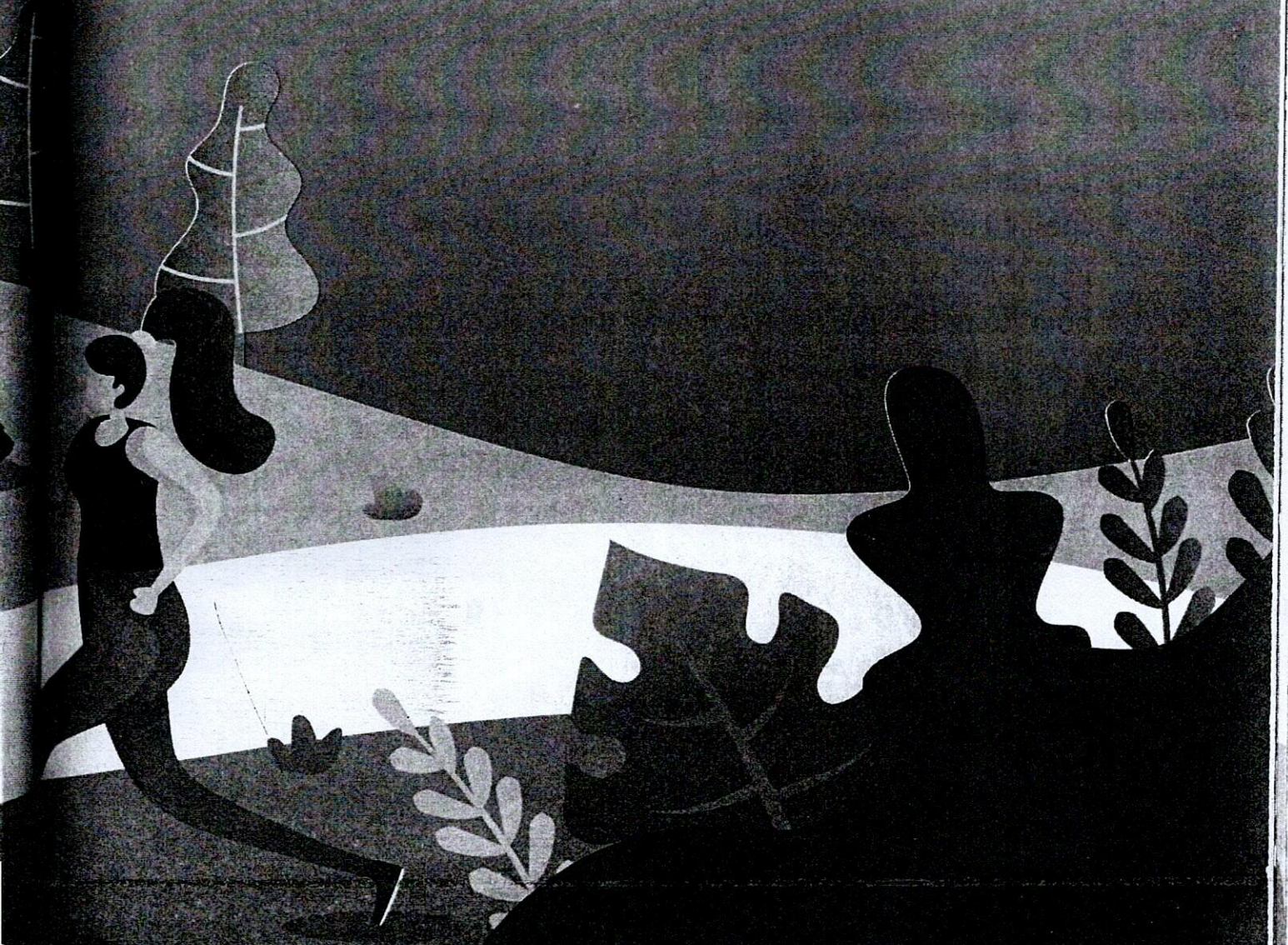
Sống xanh đi quanh thế giới / 146

Bạn đã sẵn sàng gia nhập team giải cứu Trái Đất? / 157

Sống xanh thời đại 4.0 / 162

Sống xanh quanh nút Follow / 166

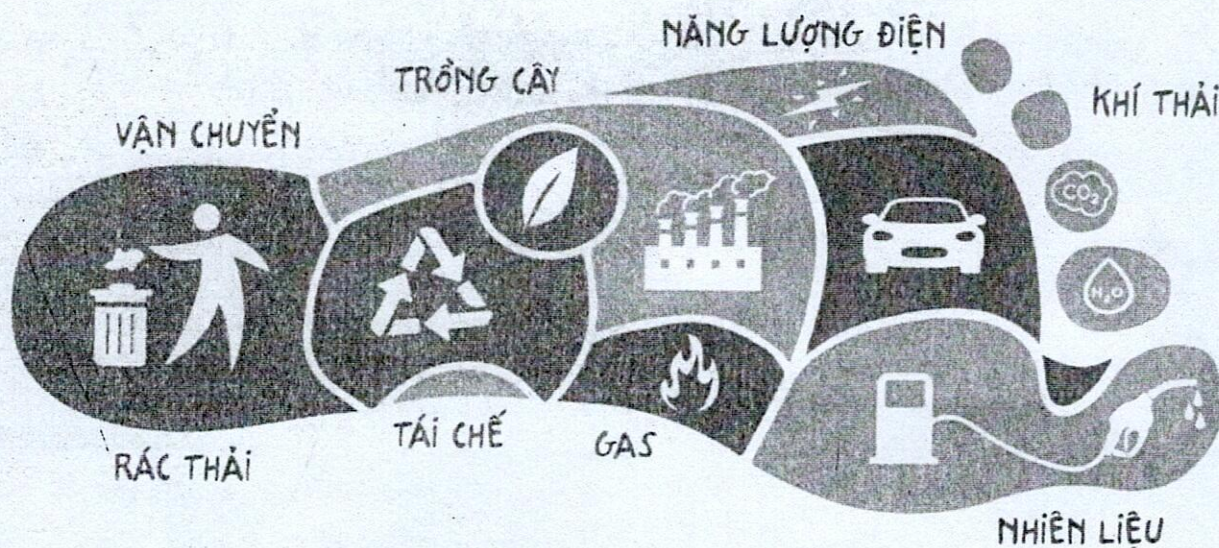
Dong dầy cảm hứng sống xanh qua trang sách / 169

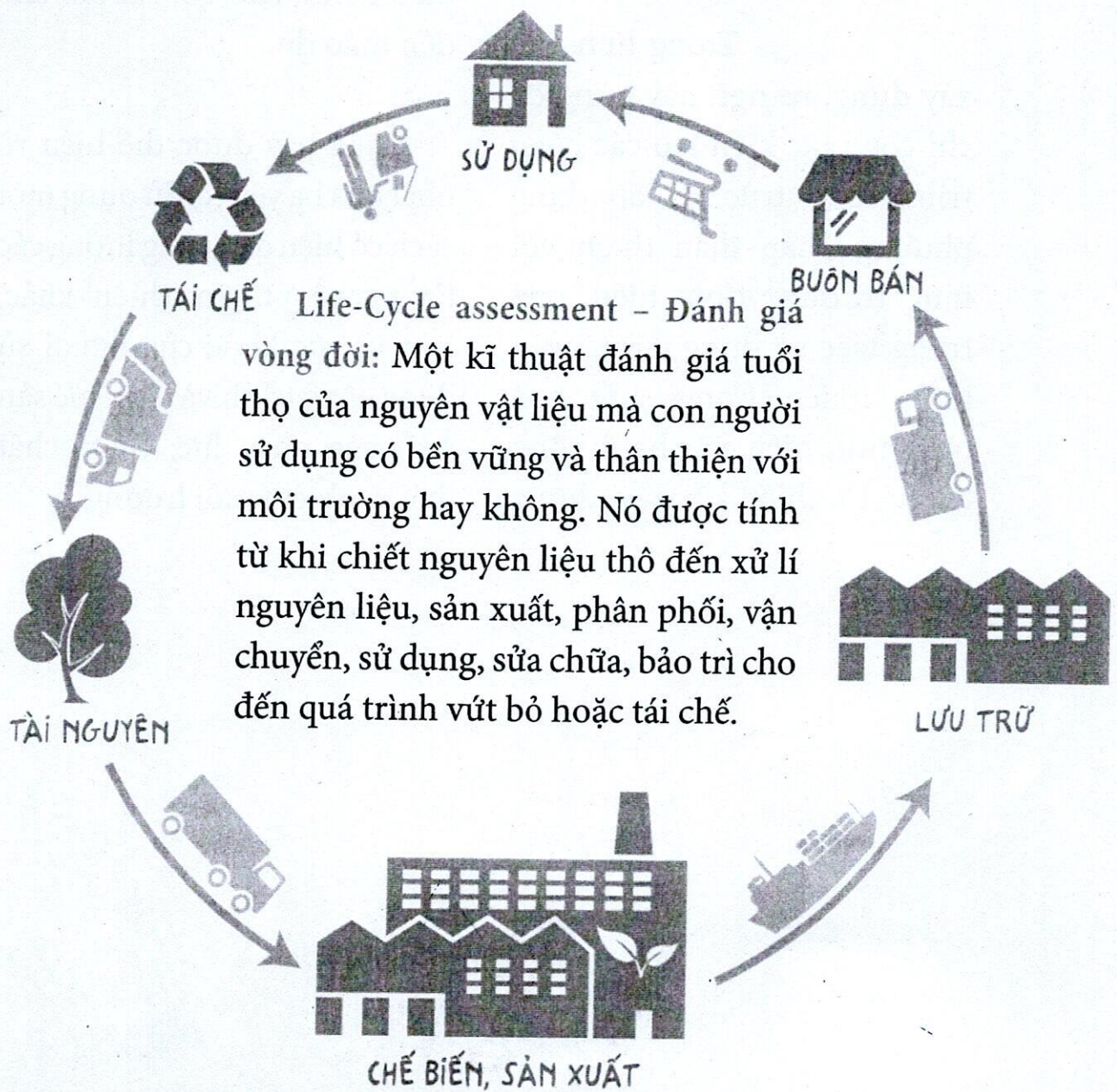


TRA TỪ ĐIỂN SỐNG XANH

Bắt nhịp theo xu hướng hiện nay, rất nhiều từ ngữ, khái niệm mới liên quan đến hành động sống xanh đã được ra đời. Không chỉ dùng trong tiếng nói/ tiếng lóng hằng ngày mà những từ ngữ ấy còn được giới truyền thông sử dụng để tuyên truyền, thậm chí có từ được chọn in vào từ điển. Điều này cho thấy mức độ quan tâm của mọi người về lối sống xanh ngày một nhiều hơn. Do đó, nếu không muốn bị tụt lại phía sau thì bạn cần cập nhật ngay những từ khóa xanh sau:

Carbon footprint - Dấu chân Carbon: Đây là công cụ dùng để đo những tác động xấu của con người gây ra cho môi trường thông qua những hoạt động thường ngày như: xây dựng, sử dụng máy tính, mở máy lạnh...



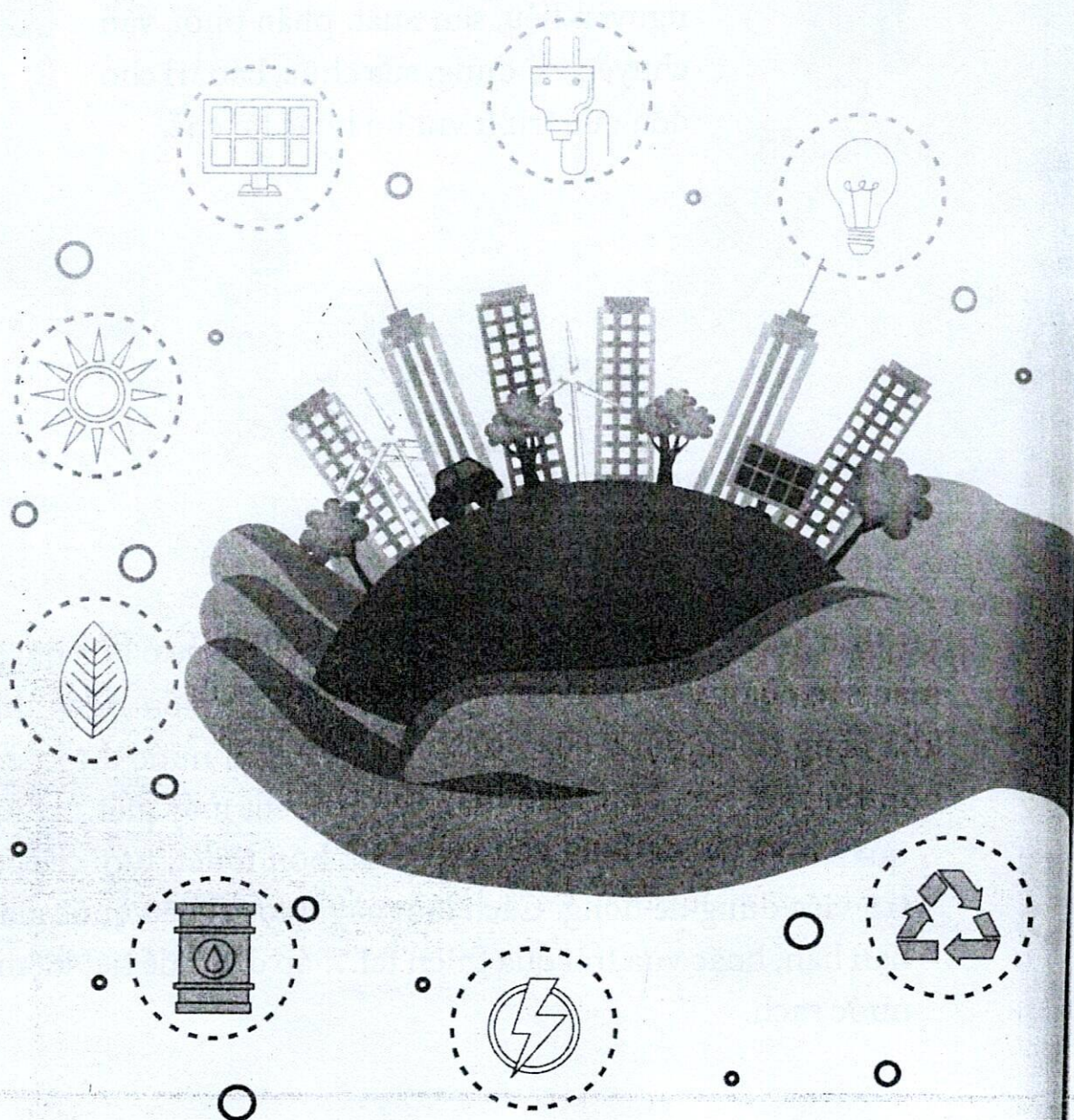


Gray water – Nước xám: Tên gọi này không có liên quan gì đến màu sắc của nước, mà chủ yếu cho biết nguồn nước thải ra và khả năng tái sử dụng của nó. Nước xám là nước được thải ra từ bồn rửa, vòi sen, bồn tắm, máy rửa chén, máy giặt... thường đã qua xử lý và tái sử dụng cho việc xả bồn toilet, tưới tiêu... ngoại trừ việc dùng để uống. Cách làm này được nhiều quốc gia có nạn hạn hán, hoặc vừa trải qua thiên tai... áp dụng để tiết kiệm nguồn nước sạch.

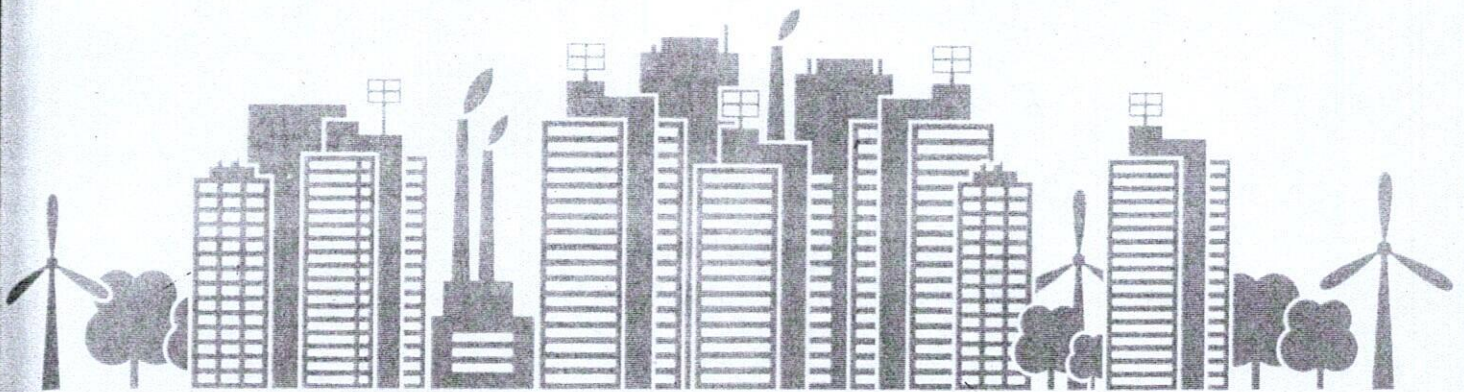
Sustainable building - Kiến trúc bền vững: Trong lĩnh vực xây dựng, từ ngữ này dùng để chỉ công tác kiến tạo các công trình kiến trúc có áp dụng phương pháp thân thiện với môi trường, tính hiệu quả trong việc sử dụng tài nguyên thiên nhiên trong suốt quá trình thực hiện, vận hành công trình: từ thiết kế, xây dựng,

điều hành, bảo trì, cải tạo cho đến tháo dỡ.

Điều này được thể hiện rõ nhất qua ba yếu tố: Sử dụng một cách có hiệu quả năng lượng các tài nguyên thiên nhiên khác; Bảo vệ sức khỏe của người sử dụng công trình và tăng sức sản xuất của nhân lực; Giảm chất thải, ô nhiễm môi trường.



Natural building – Kiến trúc tự nhiên: Một khái niệm tương tự Sustainable building, dùng để chỉ những công trình nhỏ hơn, sử dụng các vật liệu nguồn gốc tự nhiên thường có sẵn tại địa phương để kiến tạo nhiều mảng xanh bằng việc trồng cây và kết nối với thiên nhiên qua những ô cửa mở bao quanh tòa nhà.



Eco-brick – Gạch sinh thái:
Chỉ những chai nhựa được làm cứng, bằng cách nhét thật chặt các loại rác khó phân hủy ở bên trong. Chúng hoàn toàn có khả năng thay thế cho gạch xây dựng trong các công trình ở đời sống thường ngày như: nhà cửa, ghế đá, bồn hoa...





Zero waste – Lối sống không rác thải: Lối sống hướng đến việc giảm thiểu lượng rác thải ra môi trường, nhất là các loại rác không có khả năng tái chế và khó phân hủy như nhựa hay nylon. Có bốn cách được nhiều người áp dụng:

1) Dùng túi vải thay cho túi nylon,

2) Dùng bình nước cá nhân và các loại ống hút có

khả năng phân hủy như: ống hút tre, ống hút gạo, ống hút cỏ... thay cho li và ống hút nhựa ở các quán nước,

3) Dùng khẩu trang vải thay cho khẩu trang y tế dùng một lần trong cuộc sống thường ngày,

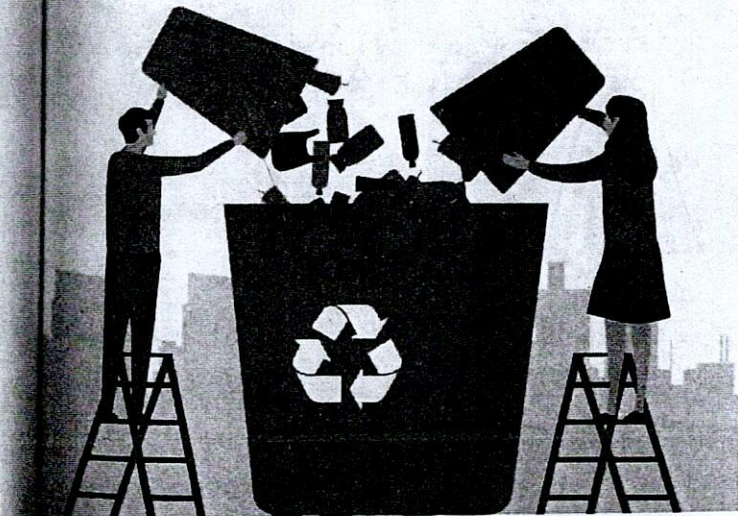
4) Dùng bộ dụng cụ ăn cá nhân làm từ inox thay cho muỗng nhựa dùng một lần.

Eco-chic – Lối sống có trách nhiệm với môi trường: Lối sống Eco-chic đề cao giá trị trải nghiệm bằng phong cách sống chậm, hòa mình với thiên nhiên đồng thời có trách nhiệm với môi trường. Những người sống theo lối sống này thường ăn thức ăn organic 100%, dùng các vật dụng được làm từ nguyên liệu thân thiện với môi trường (như mây, tre, nứa...), mua ít đồ nhưng dùng chất...



Challenge for change – Thử thách thay đổi: Hashtag hot được nhiều bạn trẻ khắp nơi trên thế giới hưởng ứng và làm theo. Các bạn ấy sẽ chụp bức ảnh bãi rác trước và sau khi được dọn dẹp, đảm bảo xem xong bạn sẽ cảm thấy bất ngờ về kết quả luôn đó!

Ploggin – Đi bộ nhặt rác: Trào lưu ploggin bùng nổ từ năm 2016 do cộng đồng người Thụy Điển khởi xướng. Từ ploggin được ghép giữa hai từ tiếng Anh là jogging (đi bộ) và picking up (nhặt rác). Như vậy, trào lưu này đơn giản chỉ là đi bộ và nhặt rác thải nhựa trên quãng đường bạn đi thôi. Không chỉ giúp bảo vệ môi trường mà theo thống kê của trang The Washington Post, chỉ nửa giờ vừa đi bộ vừa nhặt rác, bạn sẽ đốt cháy trung bình 288 calo, cao hơn so với một người đi bộ bình thường, đem lại sức khỏe, sự dẻo dai cho cơ thể.

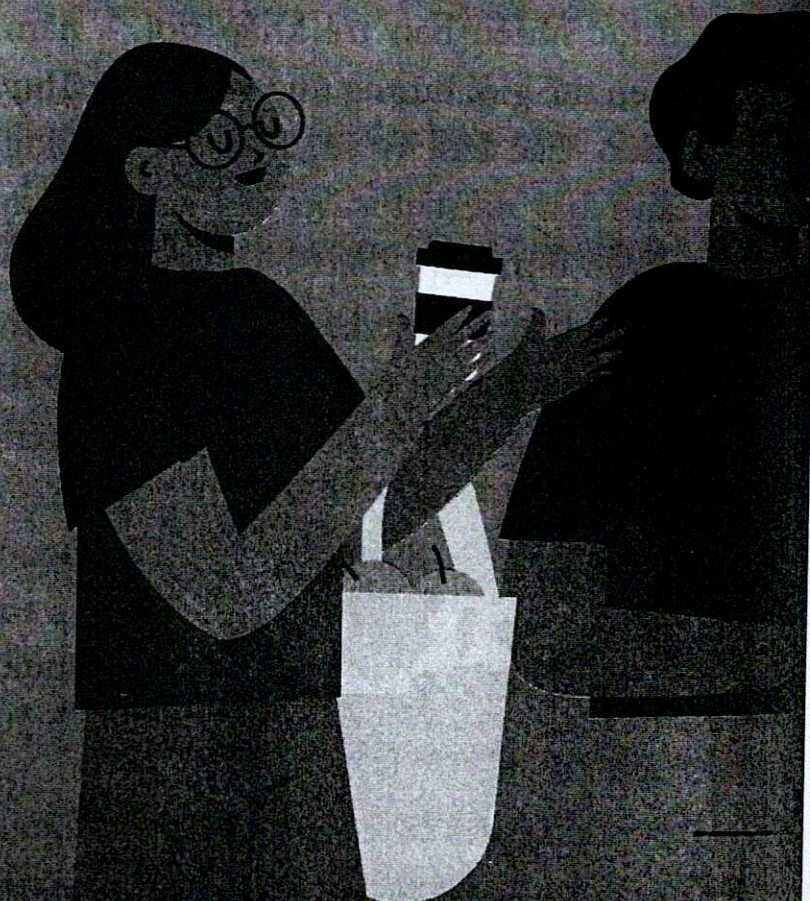




Seed Bombs - “Bom sinh thái”: Đỉnh chính đây không phải là loại vũ khí mới dùng để hủy diệt, mà ngược lại được sử dụng để tái tạo môi trường. Những “quả bom” này được làm từ hỗn hợp đất hoặc phân ủ cùng với đất sét, hạt giống và phân bón. Sau khi vo tròn và phơi khô, “bom” sẽ được rải ở những nơi nào có đất trống để

qua quá trình tiếp xúc với môi trường (như ánh nắng, nước mưa...) thì sẽ nảy mầm. Lưu ý: Không rải “bom” ở những nơi đã được lên kế hoạch trồng trọt kéo phá hủy quy tắc sinh thái thì nguy.

Greenager - Thế hệ sống xanh: Từ để chỉ các bạn trẻ hiện nay có lối sống xanh bằng việc thực hiện những hành động cụ thể như: không xả rác bừa bãi, không sử dụng nhựa dùng một lần, tái chế rác thải... Những nhân vật truyền cảm hứng sống xanh cũng có thể được gọi là Greenager.



Organic – Chuẩn hữu cơ: Là một trong những tiêu chuẩn mới được các nhà sản xuất thực phẩm hiện nay hướng đến. Thực phẩm đạt chuẩn organic ở mỗi quốc gia cần đảm bảo các tiêu chí khác nhau, nhưng tựu trung lại thì phải được thu hoạch từ nguồn sản xuất không sử dụng bất kì hóa chất nào. Tức là trong thực phẩm không có chứa hoóc-môn, thuốc trừ cỏ, phân bón hóa học, không bị biến đổi gen, không bị chiếu xạ diệt trùng,

không có hương liệu, phẩm màu và chất bảo quản.

Thực phẩm organic là thực phẩm sạch nhưng thực phẩm sạch chưa chắc đạt chuẩn organic, vì có thể các loại thực phẩm đó được sản xuất kiểu công nghiệp, có sử dụng các chất hóa học (như phân bón, cám công nghiệp, thuốc trừ sâu...) trong quá trình nuôi trồng theo quy định an toàn cho phép.



Eat clean – Ăn sạch và xanh: Đây là xu hướng ăn mới – tránh sử dụng những đồ ăn đóng hộp, đã qua chế biến và lựa chọn ăn thực phẩm tươi, tự nhiên – đang được nhiều người áp dụng, tùy vào nhu cầu cá nhân mà có người chỉ ăn thực vật và ngược lại. Nhìn chung, một bữa ăn eat clean phải đảm bảo các tiêu chuẩn sau: bữa ăn nấu tại nhà; nguyên liệu không dùng chất bảo quản, chất tạo màu hay các loại hương liệu khác; tối giản quá trình chế biến.

Tuy nhiên, xu hướng này không có quy chuẩn cụ thể nên còn gây ra nhiều tranh cãi như: nếu nấu không chín thì vi khuẩn trong thịt còn sống có thể gây hại thì sao, thành phần nguyên liệu quá đơn giản có đảm bảo cung cấp đủ năng lượng cho cơ thể không?... Dù thế nào thì cũng nên ưu tiên sức khỏe mình hàng đầu nha bạn.

Eco fashion – Thời trang xanh: Từ ngữ này mới xuất hiện trong thời gian gần đây nhưng đã trở thành xu hướng hot nhất của thập kỉ. Nếu như dòng thời trang nhanh (fast fashion) gây hại môi trường bao nhiêu thì thời trang xanh đảm bảo thân thiện với môi trường bấy nhiêu, từ khâu lựa chọn nguyên liệu, quá trình sản xuất cho đến việc vận chuyển sản phẩm đến tay khách hàng.

Chẳng hạn, thay vì dùng sợi bông hoặc sợi polyme để làm vải may áo thì nhà sản xuất sẽ sử dụng xơ trái chuối hoặc dứa;

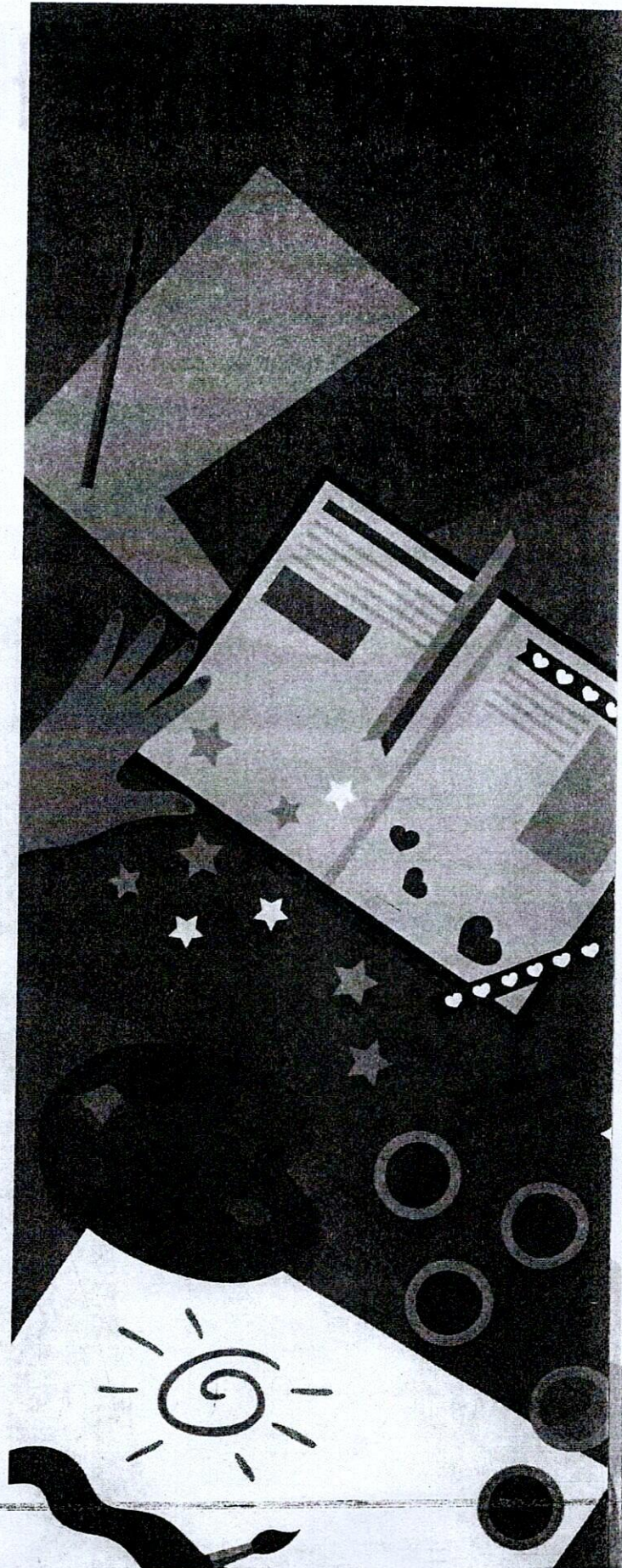
tận dụng các tế bào nấm để tạo ra sợi collagen, dùng làm da sinh học thay cho da bò trước đây; màu nhuộm áo không còn là hóa chất độc hại mà được chiết xuất từ lá, trái cây có sẵn trong tự nhiên... Quan trọng là tuổi thọ của chúng được kéo dài, giúp hạn chế lượng chất thải xả ra môi trường.



D.I.Y (Do-it-yourself) – Tự tay làm một món đồ nào đó: Từ này tương đương với handmade và quy tắc Recycle, dùng để chỉ những món đồ được làm thủ công thay vì bỏ tiền ra mua. Và trong trào lưu sống xanh, những món đồ ấy được làm/tái chế từ nguyên liệu là đồ dùng cũ được thành món đồ mới, phục vụ cho mục đích sử dụng mới.

Eco-art – Nghệ thuật sinh thái: Khác với các từ trên, từ “eco” không mang nghĩa là sinh thái xanh, mà nó mang gốc từ tiếng Hy Lạp và được dịch là “nhà”. Và eco-art chính là sáng tạo nghệ thuật có chủ đích, hướng đến “mái nhà chung” – Trái Đất. Đặc điểm của eco-art là: phác họa mối quan hệ giữa con người và tự nhiên, truyền tải thông điệp về các vấn đề môi trường và lịch sử hình thành hệ sinh thái, sử dụng chất liệu từ thiên nhiên, gợi ý phương thức tồn tại và phát triển bền vững của con người với thiên nhiên... Ngoài ra, trong hội họa còn có nhiều trường phái tương tự như:

environmental art, earth art, land art, art in nature...



SỐNG XANH ĐI QUANH THẾ GIỚI



Ngoài phương pháp 5R quen thuộc, mỗi quốc gia trên thế giới đều có những cách thức sống xanh riêng, thậm chí trở thành lối sống biểu trưng cho người dân ở đó. Cùng sống xanh đi quanh thế giới nhé!

NA UY: HÒA HỢP VỚI THIÊN NHIÊN

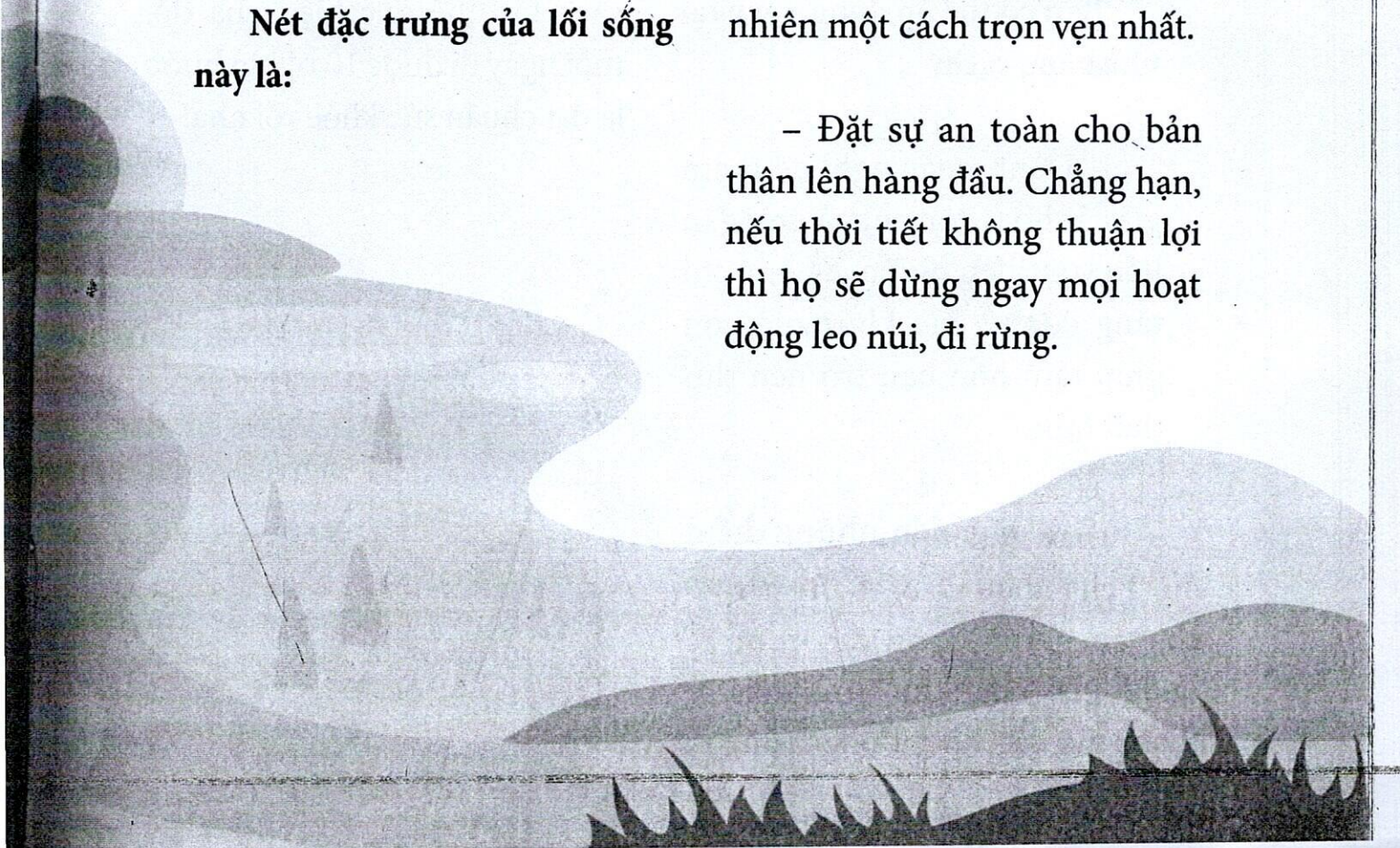
Friluftsliv: Ở khu vực Bắc Âu nói chung và người dân Na Uy nói riêng, việc sống hòa hợp với thiên nhiên đã trở thành lối sống đặc trưng, nổi tiếng khắp thế giới.

Nét đặc trưng của lối sống này là:

– Gắn liền với thiên nhiên bằng cách tham gia nhiều hoạt động ngoài trời như: leo núi, đi rừng, chèo thuyền trên sông, cắm trại...

– Tận hưởng vẻ đẹp thiên nhiên một cách trọn vẹn nhất.

– Đặt sự an toàn cho bản thân lên hàng đầu. Chẳng hạn, nếu thời tiết không thuận lợi thì họ sẽ dừng ngay mọi hoạt động leo núi, đi rừng.



– Luôn tôn trọng thiên nhiên, không xâm phạm hoặc làm hại bằng những hành động xấu xí như: hái hoa, bẻ cành, xả rác bừa bãi...

Tinh thần Friluftsliv cũng được người dân phát huy trong đời sống hằng ngày qua những hành động cụ thể: làm việc ở những không gian mở như quán cà phê trồng nhiều cây xanh thay vì ru rú trong phòng máy lạnh, tăng cường ăn thực vật và hạn chế đạm (họ tin rằng việc kiêng thịt trong bữa ăn sẽ giúp cân bằng hệ sinh thái)...

Bạn có thể áp dụng ngay tại nhà bằng cách:

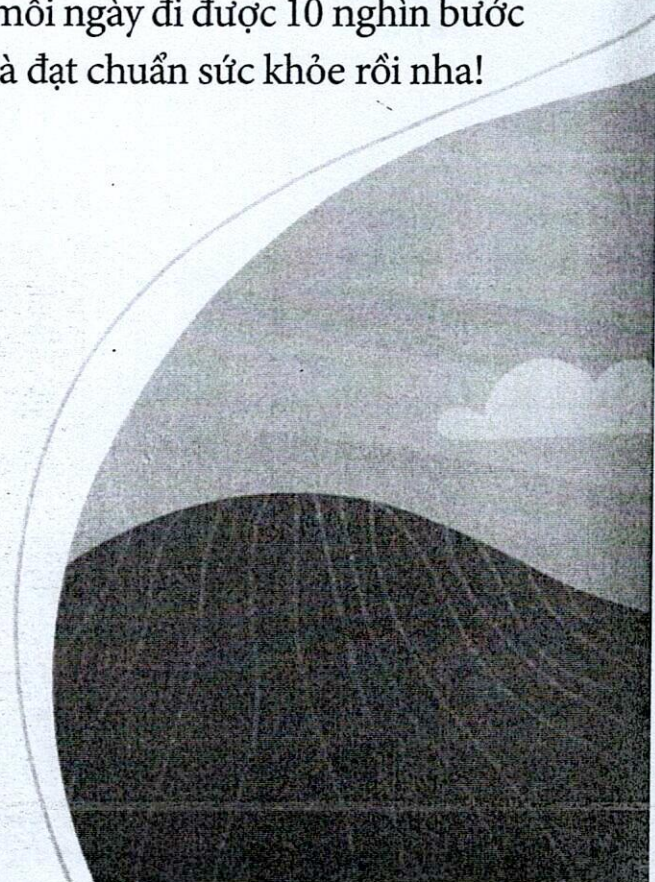
– Dành ngày nghỉ để tham gia các hoạt động ngoài trời gắn liền với thiên nhiên. Không chỉ tăng cường sức khỏe mà còn giúp tâm hồn bạn trở nên thư thái hơn.

– Thay vì đến những điểm du lịch nhân tạo, bạn nên chuyển hướng sang các vườn quốc gia hay khu bảo tồn, tham gia các hoạt động trồng

cây, tìm hiểu tài nguyên rừng, trekking trong rừng...

– Khi ở nhà hoặc trường học, văn phòng, bạn nên tích cực tận dụng ánh sáng và gió trời tự nhiên sẽ tốt hơn. Trồng thêm các chậu cây xinh xinh, vừa trang trí phòng, vừa làm tăng mảng xanh giúp không khí mát lành hơn.

– Trong di chuyển thường ngày, bạn nên sử dụng phương tiện công cộng hoặc đi bộ (nếu gần) thay cho phương tiện cá nhân, đi cầu thang bộ thay vì đi thang máy... Đây cũng là một cách tập thể dục hiệu quả đó, mỗi ngày đi được 10 nghìn bước là đạt chuẩn sức khỏe rồi nha!



NHẬT BẢN: TẬN HƯỞNG VẺ ĐẸP TỰ NHIÊN BẰNG CÁC GIÁC QUAN



Nếu như Na Uy chỉ có Friluftsliv nổi bật thì ở Nhật Bản có đến hai phong cách sống nổi tiếng, được bạn bè thế giới biết đến thông qua những cuốn sách do các tác giả xứ hoa anh đào chấp bút, đó là: *Ikigai* và *Shinrin – yoku*. Đặc biệt, hai phong cách sống này có nét tương đồng và tương hỗ nhau rất nhiều.

Shinrin – yoku (tạm dịch: nghệ thuật tắm rừng) là một trong những liệu pháp chữa trị trong y học ở Nhật Bản lẫn Hàn Quốc. Theo đó, con người sẽ đi vào rừng để thư giãn, kết nối với thiên nhiên. Đặc biệt, họ sẽ dùng cả năm giác quan của mình tận hưởng vẻ đẹp của rừng:

– Thị giác: nhìn ngắm sự kì vĩ của những cây cổ thụ, mảng xanh trải dài bát ngát.

– Thính giác: lắng nghe tiếng chim hót, tiếng muông thú gọi nhau... trong rừng.

– Khứu giác: hít hà không khí trong lành, bạn sẽ ngửi

được mùi thơm của hoa cỏ, mùi mưa ẩm... rất thú vị.

– Vị giác: nếm các loại trái cây hoặc rau rừng nếu có thể.

– Xúc giác: dùng tay vuốt ve bộ lông mượt mà của những chú thỏ, chạm tay vào gân lá cảm nhận đường nét độc đáo của tạo hóa.

Trong Ikigai – triết lí sống giúp người Nhật đông đảo hạnh phúc và trường thọ. Có năm yếu tố trụ cột chính tạo thành, trong đó yếu tố sống trọn khoảnh khắc hiện tại tương ứng với cách “tắm rừng” ở trên. Với người dân ở thành thị, họ rất mong chờ đến mùa hoa anh đào để cùng trải bạt dưới gốc cây, ngồi tận hưởng vẻ đẹp của hoa bằng các giác quan.

Ngoài ra, việc gắn kết với thiên nhiên còn được thể hiện trong yếu tố hòa hợp và bền vững của Ikigai, qua việc kiểm chế sự ham muốn cá nhân trước vẻ đẹp tự nhiên. Chẳng hạn, thay vì xử lí nhiều

Việc gắn kết với thiên nhiên còn được thể hiện trong yếu tố hòa hợp và bền vững của Ikigai, qua việc kiểm chế sự ham muốn cá nhân trước vẻ đẹp tự nhiên

kĩ thuật thì họ sẽ dùng luôn bề mặt chiếc bàn gỗ nhẵn để làm sushi. Người Nhật có văn hóa tắm Sento để kết nối con người với thiên nhiên (được tái hiện bằng các tiểu cảnh trang trí) hoặc đặt tranh vẽ thiên nhiên trong phòng tắm công cộng, giúp người tắm có thể thư giãn qua việc cảm nhận bức tranh.

Bạn có thể áp dụng ngay tại nhà bằng cách:

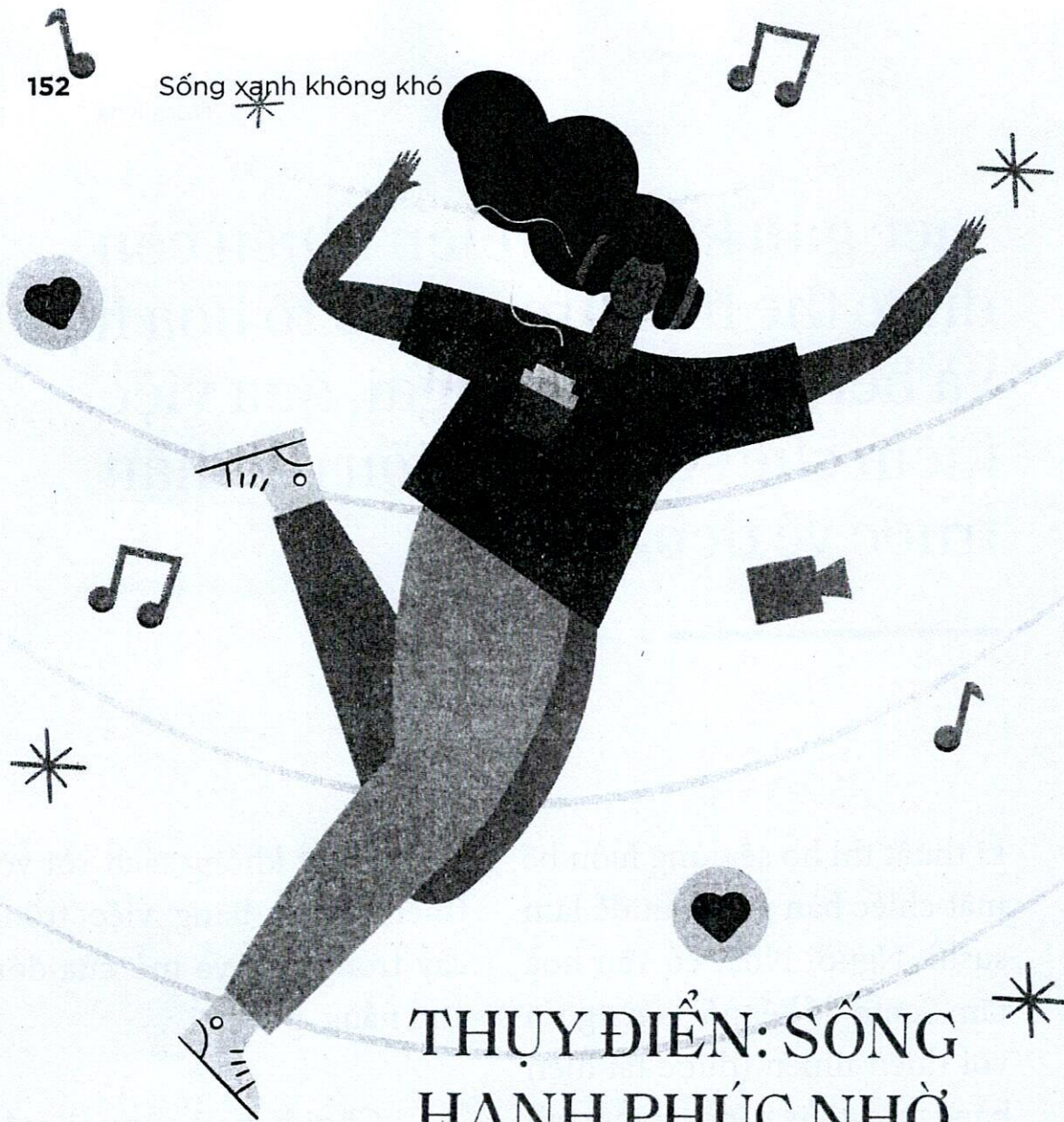
– Khi đi chơi ở các điểm du lịch tự nhiên, hãy dùng các giác quan để cảm nhận trọn vẹn vẻ đẹp thay vì mãi mê chụp hình check-in sống ảo.

– Sống không tách rời với thiên nhiên bằng việc trồng cây trong nhà và mở cửa đón ánh nắng, gió trời.

– Chơi bonsai cũng là một cách sống Ikigai, tức là thưởng thức vẻ đẹp thuần túy về kiểu dáng của cây do thiên nhiên ban tặng.

– Sáng sớm, bạn có thể ra công viên tập thể dục để hít thở khí trời, cảm nhận thiên nhiên thay vì đổ mồ hôi trong phòng máy lạnh.

– Treo tranh vẽ thiên nhiên để tạo cảm giác thoải mái cho không gian sống.



THỤY ĐIỂN: SỐNG HẠNH PHÚC NHỜ BIẾT ĐỦ

Người dân Thụy Điển có phong cách sống Lagom cũng được nhiều người biết đến và áp dụng theo. Lagom tạm hiểu là biết sống đủ, không thừa mứa trong mọi hoạt động. Do đó, người dân ở Thụy Điển không nghèo cũng không giàu, vừa đủ sống; ăn uống không

thiếu cũng không dư mà đủ chất; không vút tiền qua cửa sổ cũng như không quá ki bo mà chi tiêu vừa đủ...

Việc sở hữu vật chất vừa đủ của người Thụy Điển gần giống với lối sống tối giản (Minimalism) của người

Nhật. Tuy nhiên, nếu như Minimalism thường là bỏ bớt đồ đi, thanh lọc tâm trí thì Lagom lại mang tính chủ động hơn, bằng việc mua sắm sao cho phù hợp chứ không phải mua cho đã tay rồi về dọn dẹp mỗi tay, mệt não. Và như đã đề cập ở những bài trước, việc càng sở hữu ít đồ đạc đi thì cũng đồng nghĩa với việc giảm lượng rác thải ra môi trường.

Một vài nét đặc trưng của Lagom trong đời sống là:

- Phong cách thiết kế nhà cửa Scandinavian (tạm dịch: tinh tế tối giản) của người dân Thụy Điển được áp dụng rất nhiều trong hiện tại, theo quy tắc đồ vật trong nhà chỉ sắm vừa đủ đáp ứng nhu cầu sống thường ngày và dành nhiều không gian trống để tạo "độ thở" thoải mái.

- Thương hiệu thời trang của Thụy Điển thường mang phong cách thanh lịch, đơn giản, ít điểm nhấn với màu sắc chủ đạo là những gam màu trầm, nền nã.

- Trong ẩm thực, họ thường đi chợ/siêu thị mua sắm đủ lượng thực phẩm dùng cho cả tuần theo kế hoạch đã lên. Cách chế biến món ăn cũng cực kì đơn giản, thiên về việc tận hưởng hương vị tự nhiên nhất của thực phẩm.

Bạn có biết, Thụy Điển cũng là quốc gia đầu tiên trên thế giới có trung tâm thương mại chuyên bán những món hàng đã qua sử dụng. Đây là biểu hiện đặc trưng của tinh thần Lagom trong kinh doanh, hướng đến sự bền vững, thân thiện với môi trường, giúp tiết kiệm vật liệu và năng lượng, giảm thiểu gánh nặng xử lý rác thải cho địa phương.

Bạn có thể áp dụng ngay tại nhà bằng cách:

- Mua sắm vật dụng đa năng để sử dụng trong nhà, món nào không cần thiết thì không nên mua.

- Khi mua quần áo, bạn nên chọn những trang phục có màu trung tính để dễ phối đồ



và kết hợp với phụ kiện. Như vậy, bạn vẫn có thể làm mới mình mà không cần phải mua quá nhiều đồ.

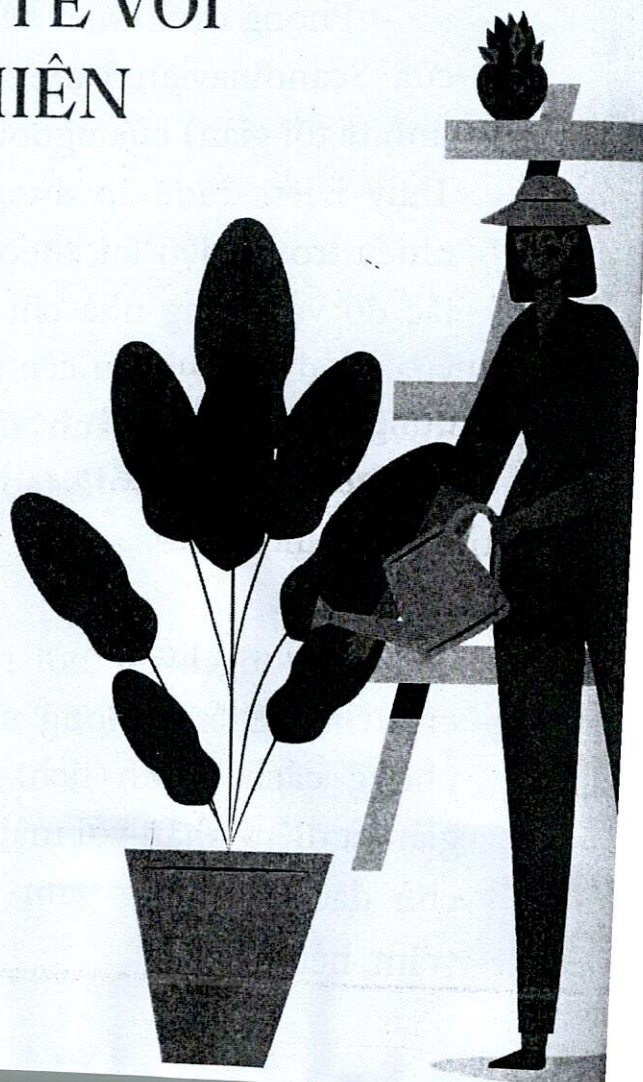
– Lên sẵn thực đơn cho cả tuần với lượng thức ăn vừa đủ, tương ứng với lượng calo cần

nạp cho cơ thể. Hãy ưu tiên mục đích ăn vì sức khỏe hơn là ăn cho thỏa mãn cơn thèm nha bạn!

– Thỉnh thoảng, bạn có thể tổ chức tiệc đổi đồ hoặc đăng bán những món đồ cũ mà mình không có nhu cầu nữa. Nhớ làm sạch đồ trước khi trao tay người mua, đó cũng là cách để bạn thể hiện sự tôn trọng với người khác đó.

BHUTAN: TỬ TẾ VỚI THIÊN NHIÊN

Nằm sâu trong hẻm núi nhưng lối sống tử tế với thiên nhiên của con người Bhutan vẫn tạo được tiếng vang khắp thế giới. Thay vì chạy theo những mục đích ngắn hạn, Chính phủ Bhutan chọn phát triển bền vững gắn liền với tự nhiên, tạo tiền đề để người dân có cuộc sống hạnh phúc hơn, cả về mặt vật chất lẫn tinh thần. Đương nhiên, chỉ số ấy mang tính tương đối, vì khái



niệm hạnh phúc ở mỗi quốc gia là khác nhau, quan trọng là người dân cảm thấy hài lòng với cuộc sống và vui hưởng trọn hạnh phúc hiện tại của mình là được.

Lối sống này biểu hiện qua một vài nét sau:

– Người Bhutan không khai thác rừng để kiếm tiền, mặc dù đất nước này được bao phủ bởi hơn 72% diện tích rừng nguyên sinh. Nếu cần phải đốn 1 cây lấy gỗ thì họ sẽ trồng bù

ba cây để trả lại cho rừng. Điều này được chính phủ quy định rõ trong luật nhằm bảo vệ môi trường sống tốt hơn.

– 80% người dân sống bằng nghề nông, trồng trọt rau củ bán sang Ấn Độ. Tuy nhiên, họ không vì tham lời mà sử dụng thuốc trừ sâu, thuốc kích thích tăng trưởng, thay vào đó họ để cho cây phát triển thuận tự nhiên.

– Các ngôi chợ của Bhutan chủ yếu bán các loại rau, củ,



quả do chính người dân tự tay trồng, có rất ít gian hàng bán thịt bò và cá khô. Vì trong bữa ăn thường ngày, họ chỉ ăn gạo, bơ, một ít rau trộn với trứng... là chủ yếu. Ở đất nước này, bò được nuôi để lấy sữa, gà để đẻ lấy trứng chứ không giết thịt.

- Vốn là dân tộc yêu chuộng hòa bình nên bên ngoài các pháo đài người dân Bhutan thường trồng hoa, còn bên trong là các điện thờ Phật vô ưu, thể hiện mưu cầu cuộc sống không tham-sân-si của mình.

- Bhutan cam kết trở thành đất nước không thải hiệu ứng nhà kính. Họ thực hiện bằng những hành động cụ thể trong cuộc sống, ví dụ như đường sá ở Bhutan thường không có đèn đường nhằm giảm lượng khí thải ra môi trường.

Bạn có thể áp dụng ngay tại nhà bằng cách:

+ Khi trồng rau, không dùng phân hóa học, thuốc trừ sâu, thuốc kích thích... mà

hãy để chúng lớn lên theo bản năng tự nhiên.

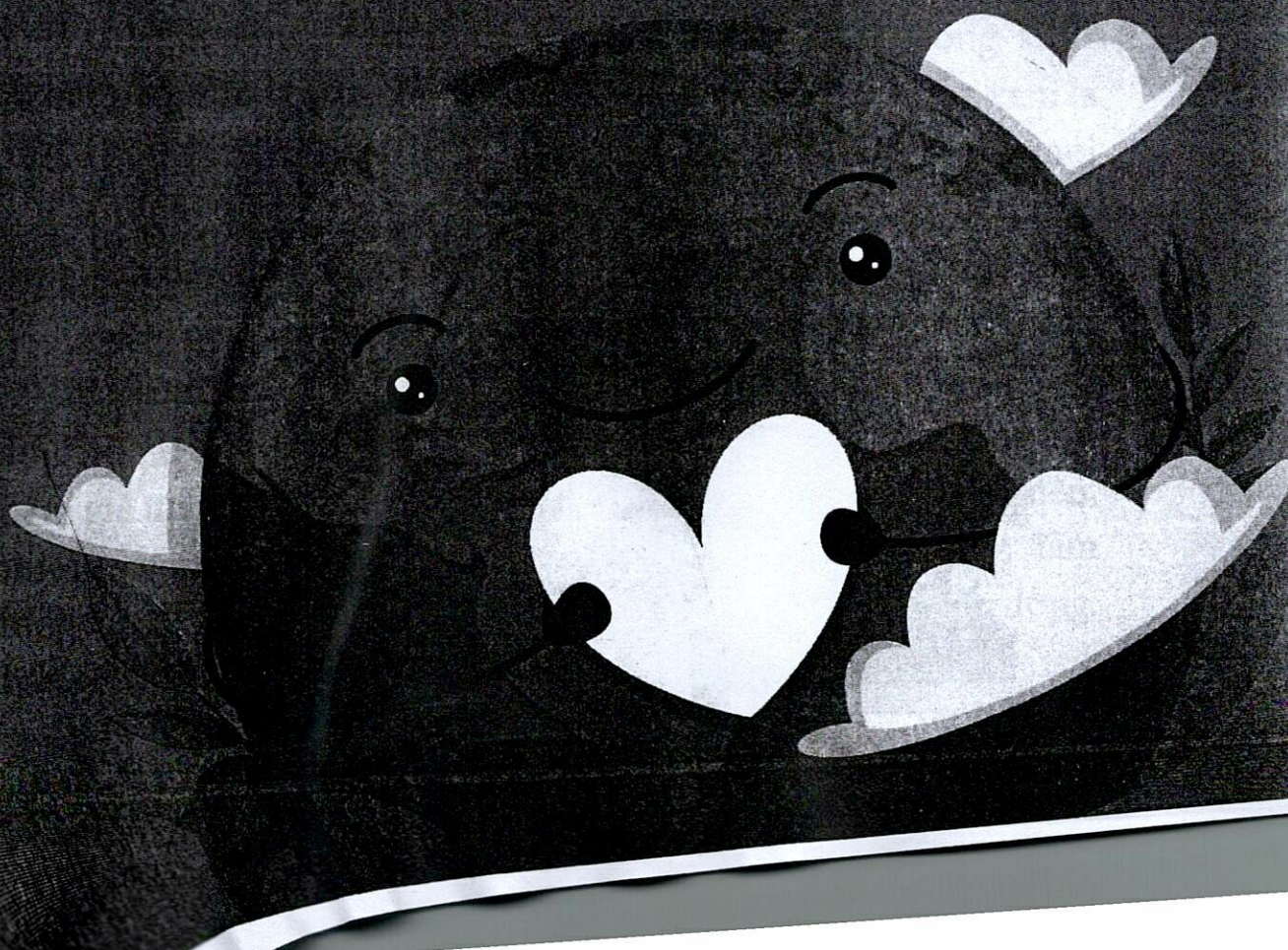
- Việc chăm sóc hoa trong vườn cũng là cách xả stress cực hữu hiệu đó.

- Tăng số lượng rau, củ, quả trong bữa ăn hằng ngày. Với nguồn thực phẩm phong phú, bạn có thể sáng tạo những món độc đáo hơn như: salad trái cây, sandwich trái cây, các loại chè, nước mát nấu từ thực vật (ví dụ: nha đam)...

- Sử dụng năng lượng một cách hiệu quả và tiết kiệm, bằng nhiều cách như: chỉ bật bóng đèn ở những chỗ cần chiếu sáng với độ sáng vừa đủ, đun nước nóng bằng hệ thống năng lượng mặt trời...

BẠN ĐÃ SẴN SÀNG GIA NHẬP TEAM GIẢI CỨU TRÁI ĐẤT?

Không có đánh đấm hoành tráng như trên màn ảnh, những bạn trẻ dưới đây chỉ đơn giản bảo vệ môi trường sống bằng những ý tưởng mới lạ và hành động nho nhỏ theo cách riêng của mình thôi! Bạn sẵn sàng gia nhập team xanh để giải cứu Trái Đất khỏi ô nhiễm chưa?



Team mua sắm
không nhựa

Tọa độ hành động: Cửa hàng
Lại Đây Refill Station, Tạp hóa
Lá Xanh, Go Eco Hanoi...

Những cửa hàng này đều có chung hình thức mua sắm không nhựa, tức là thay vì dùng túi nylon, chai nhựa thì bạn sẽ phải mang túi vải, túi giấy, chai thủy tinh – những vật liệu thân thiện với môi trường, dễ phân hủy, có thể tái chế – đến để đựng thực phẩm, vật dụng cần mua. Chẳng hạn

nếu muốn mua dầu gội, bạn chỉ việc rót dung dịch từ trong bình thủy tinh lớn ra chai riêng rồi dán nhãn sản phẩm và đem đi tính tiền là xong. Còn các sản phẩm khác như: dụng cụ ăn bằng gỗ, ống hút inox... bạn có thể bỏ vào túi vải, vừa gọn lại vừa tiện.

Điều đặc biệt là tất cả mặt hàng ở đây được sản xuất từ nguyên liệu tự nhiên 100%, với công thức handmade chuyên biệt, không sử dụng hóa chất nên đảm bảo an toàn cho sức



khỏe của người dùng. Bạn Trâm Anh (chủ tiệm Tạp hóa Lá Xanh) cho biết: “Do các sản phẩm tại tạp hóa như: đậu, gạo, bánh, mì... không có chất bảo quản nên hạn sử dụng không được lâu, dễ bị hư mốc nên mình thường nhập với số lượng hạn chế và kiểm tra các thùng hàng hằng ngày”.

Bạn của tôi đến mua hàng nhớ lại: “Lần đầu tiên đến tiệm, mình thấy một chị đang cúi sắp xếp đồ cho gọn gàng, tưởng nhân viên, đến hỏi quá trời. Chị ấy cũng vui vẻ trả lời và nhiệt tình tư vấn sản phẩm. Đến khi tính tiền, nghe một bạn nhân viên khác bật mí đó là chị chủ tiệm thì mình đã rất bất ngờ, còn chị ấy chỉ cười. Đúng là tiệm-nhà-người-ta, đạt điểm 10 từ chất lượng sản phẩm đến dịch vụ luôn”.

Các cửa tiệm thì có thêm chương trình khuyến mãi giảm giá ưu đãi, nhận sửa chữa những vật dụng có vòng đời sử dụng lâu để khuyến khích tinh thần sống xanh của các bạn trẻ!

Sống xanh ở quán cà phê

Ghé ngay tại: Fruity Fact, Yifang Tea, Đen Đá Coffee, Infinity Coffee...

Ngày nay, có rất nhiều quán cà phê ở các thành phố lớn bắt đầu thực hiện chiến dịch sống xanh với nhiều hình thức khác nhau: dùng túi giấy hoặc quai vải để khách xách cà phê đi dễ dàng hơn, dùng li thủy tinh có thể tái sử dụng nhiều lần thay cho li nhựa...

Nổi bật nhất là ống hút nhựa – từ khóa lọt top rác thải dùng một lần gây nguy hiểm cho môi trường năm 2018 – hầu như đã được “tống khứ” ra khỏi quán. Đây được xem là bước tiến và là chuẩn mực mới của các quán cà phê hiện nay, quán nào không tuân thủ sống xanh thì sẽ tự động mất khách ngay. Do đó, các quán đã cho khách sử dụng các loại ống hút mới được làm từ thiên nhiên, có khả năng tự phân hủy, đảm bảo thân thiện với môi trường.

Ống hút giấy	– Gọn nhẹ. – Dễ sử dụng cho các loại đồ uống khác nhau. – Giá thành ổn định.
Ống hút cỏ	– Có nguồn gốc từ cây cỏ thiên nhiên (như cỏ bàng, tre...). – Sản phẩm mộc mạc nhưng rất bắt mắt, được nhiều người ưa chuộng.
Ống hút gạo	Có nguồn gốc từ gạo nên có thể ăn được.



Tuy nhiên, những loại ống hút trên đây khó có thể được xem là phương án ưu việt cho việc thay thế hoàn toàn ống hút nhựa, vì còn một số hạn chế như: Quy trình sản xuất, phân phối thủ công nên khó đảm bảo vệ sinh; Ống hút được đựng trong túi nylon (vì gạo có tính hút ẩm) nên cũng không thân thiện với môi trường lắm... Vì thế, nếu không thực sự có nhu cầu thì bạn có thể nhấn nhân viên đừng bỏ vào li nhé!

Bên cạnh đó, các quán cũng có nhiều chương trình ưu đãi như: giảm giá cho khách khi tự mang theo bình đựng nước cá nhân, tặng quai vải cho khách... rất hấp dẫn, tiếp thêm vitamin để bạn sống xanh hơn.

Team xanh từng
milimet

Địa bàn hoạt động: khu vườn 3T, Tidu Workshop – Tạo hình nhân vật

Khi ghé khu vườn 3T – viết tắt 3 chữ cái đầu trong từ tiết

giảm, tái sử dụng, tái chế của anh Minh Tiến, bạn sẽ phải mồm chữ A miệng chữ O ngạc nhiên vì những vật dụng tưởng chừng bỏ đi đã được anh “hô biến” thành phiên bản mới rất đáng yêu: quần áo cũ thì may thành túi vải, nắp chai nhựa làm thành móc khóa... Bên cạnh đó, anh Tiến nhận ra rằng những vật dụng tái chế cũng có lúc bị bỏ đi khi không còn khả năng tái sử dụng nữa, nên nếu muốn bảo vệ môi trường thì sản phẩm phải xuất phát từ nguyên liệu tự nhiên, dễ dàng tự phân hủy. Thế là ý tưởng làm ống hút từ cỏ bàng ra đời và được nhiều người ủng hộ. Anh Tiến còn giúp tạo việc làm cho người dân địa phương qua các đơn đặt hàng sản xuất theo kiểu dây chuyền: đem quần áo cũ cho các chị thợ may thành túi vải, cỏ bàng sau khi cắt khúc sẽ được các hộ gia đình vệ sinh sạch sẽ...

Không chỉ bán các sản phẩm xanh như: dụng cụ ăn bằng gỗ, ống hút inox, túi giấy... mà Tidu Workshop còn truyền cảm hứng sống xanh

qua những mẫu truyện tranh ngắn vui vui về nhân vật Rơm Ri. Chị Tiểu Dung (founder) bật mí câu chuyện kể về hành trình của Rơm Ri cùng người bạn Vịt Tồ đi khám phá thế giới, nhận thấy rác đang ngày càng xâm lấn môi trường sống nên cả hai đã trang bị gậy, sọt to để dọn dẹp và làm ra các vật dụng từ nhiên nhiên. Từ hình ảnh, nội dung cho đến tên nhân vật đều gắn liền với những hình ảnh thân quen trong cuộc sống và hướng đến từ khóa sống xanh, thuần tự nhiên rất ý nghĩa.

Có thể bây giờ bạn chưa có nhu cầu mua sắm, chưa sẵn sàng dịch chuyển sang tiêu dùng xanh nhưng hãy cứ mạnh dạn tìm đến cửa hàng để được nghe những câu chuyện truyền cảm hứng và bỏ túi những bí kíp bé xinh từ các “biệt đội sống xanh” này.

SỐNG XANH

THỜI ĐẠI 4.0

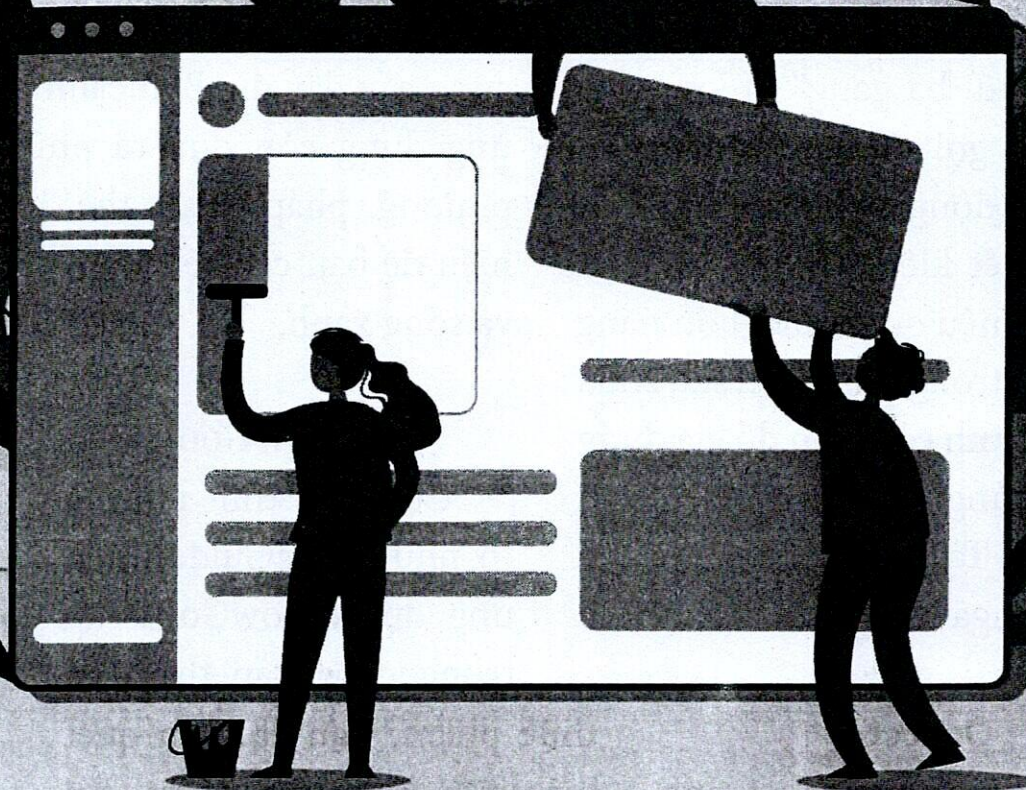
Với sự phát triển của công nghệ, có rất nhiều ứng dụng về sống xanh đã được ra đời để giúp bạn có thêm động lực “kết bạn thân” với Trái đất. Đa số các ứng dụng này đều miễn phí, vậy còn ngại chi mà không tải ngay về điện thoại.

ECOSIA

Thay vì tìm kiếm thông tin trên Google, bạn hãy tra cứu trên ứng dụng Ecosia. Không chỉ có được đáp án cần thiết mà hành động của bạn còn góp một phần quỹ cho các tổ chức bảo tồn phi lợi nhuận khác nhau, bằng cách dành ít thời gian xem quảng cáo trên ứng dụng. Mục đích chính của Ecosia là muốn cùng mọi người trồng tái tạo rừng ở nhiều nơi trên thế giới.

JouleBug

Ứng dụng JouleBug khuyến khích bạn hình thành thói quen sống xanh bằng cách trao điểm thưởng mỗi khi bạn hoàn thành một hành động tích cực nào đó (ví dụ: bỏ rác đúng nơi quy định, đi bộ đến cơ quan thay vì xe máy nếu có thể). Đặc biệt, JouleBug còn có thể liên kết với hóa đơn tiện ích, giúp bạn kiểm soát ví tiền của mình tốt hơn theo quy tắc: mua ít, sở hữu ít đồ thì giảm lượng rác thải ra môi trường. Đừng quên rủ bạn bè cùng tham gia



chung, ganh đua vui vui xem ai là người sống xanh hơn nhé!

MGreen

MGreen là dự án xã hội, phi lợi nhuận, nhằm xây dựng thói quen văn minh trong phân loại rác tại gia đình và bảo vệ môi trường. Cư dân tại các tòa nhà triển khai dự án sẽ được cung cấp 1 sọt đựng rác tái chế và 1 thẻ tích điểm. Bạn chỉ cần phân loại rác, sử dụng ứng dụng MGreen để gọi người thu gom và tích điểm thưởng. Điểm thưởng có thể đổi được

nhiều phần quà có giá trị như: voucher, vé xem phim...

90 DAYS

Với ứng dụng 90 Days, bạn sẽ được cung cấp một “thư kí” miễn phí giúp bạn sống xanh tốt hơn bằng cách: mỗi ngày gợi ý những hành động sống xanh, nhắc nhở bạn thực hiện chúng để giúp bạn hình thành thói quen sống tích cực hơn. Đặc biệt, 90 Days có tính năng cá nhân hóa giúp đặt ra những mục tiêu phù hợp để bạn không bị “cá đuối” khi sống xanh.

BrightNest

Ứng dụng BrightNest là một “túi ba gang” bí kíp sống xanh, gợi ý cho bạn nhiều hành động thiết thực trong việc tiết kiệm năng lượng, sử dụng hiệu quả các nguồn năng lượng trong nhà, cách sửa chữa và vệ sinh các món đồ gia dụng để chúng hoạt động trơn tru hơn... Tải về tham khảo và áp dụng ngay!

Oroeco

Ứng dụng Oroeco sẽ tính toán thông số carbon qua những hành động của bạn được ghi chép trên ứng dụng. Từ đó, bạn có thể chủ động điều chỉnh các hành động của mình trong cuộc sống, nhằm làm giảm thải lượng carbon ra môi trường.

GoodGuide

GoodGuide là ứng dụng tuyệt vời giúp bạn có thêm thông tin về món đồ mà mình chuẩn bị rút ví ra mua tại các cửa hàng, siêu thị. Tất tần tật các giá trị dinh dưỡng của thực phẩm, mối nguy hiểm sức khỏe tiềm ẩn đối với các

mặt hàng chăm sóc cá nhân và vệ sinh gia đình... đều được cung cấp đầy đủ. Bên cạnh đó, ứng dụng còn đưa ra những phương pháp thay thế hữu hiệu để bạn có thể tham khảo và sống xanh.

HowGood

Cũng có tính năng tương tự như GoodGuide tuy nhiên ứng dụng HowGood chỉ tập trung cung cấp thông tin về thực phẩm. Bạn chỉ cần quét mã vạch hoặc tìm kiếm sản phẩm trên ứng dụng là có thể biết ngay thực phẩm đó có tác động thế nào đến sức khỏe của bạn cũng như môi trường. Việc nắm rõ thông tin thực phẩm là một điều cần thiết để bạn có thể đưa ra lựa chọn tốt hơn cho mình và gia đình.

Green Kitchen

Green Kitchen sẽ là người bạn đồng hành tuyệt vời giúp bạn kết thân nhiều hơn với rau, củ, quả trong bữa ăn hằng ngày. Không chỉ cung cấp nhiều hình ảnh “trông ngon hơn cả ngon” để truyền cảm hứng, Green Kitchen còn đưa

ra nhiều công thức chế biến các món chay để bạn có thể tự “múa chảo” và nhâm nhi.

Think Dirty

Với những cô nàng thích làm đẹp thì ứng dụng Think Dirty là một công cụ đắc lực, giúp bạn theo dõi các thành phần có hại trong mỹ phẩm và sản phẩm chăm sóc cá nhân. Bên cạnh đó, ứng dụng còn gợi ý những loại mỹ phẩm thân thiện với môi trường hoặc cách làm đẹp với nguyên liệu tự nhiên (như chanh, cam...) để bạn có thể tham khảo và làm theo.



Hẳn nhiều bạn sẽ bỏ qua bài viết này vì cho rằng những ứng dụng này không đem lại hiệu quả thực tế. Tôi không có quyền phê phán bạn nhưng chỉ xin bạn nhớ một điều, các ứng dụng này chỉ là phương tiện, còn hành động và kết quả thế nào là do chính bản thân bạn. Cũng giống như chiếc xe máy, muốn động cơ hoạt động tốt thì cần có dầu nhớt bôi trơn, và đây là những loại “dầu nhớt” uy tín được nhiều người trên thế giới sử dụng trong việc sống xanh. Hi vọng bạn sẽ tìm thấy cho mình một ứng dụng phù hợp nhé!

SỐNG XANH QUANH NÚT FOLLOW

Hiện nay, có rất nhiều KOL hoặc Vlogger chọn theo lối sống xanh để lan tỏa tinh thần sống tích cực này đến mọi người xung quanh. Và cũng có những người bình thường, chỉ đơn giản muốn rời xa phố thị, tìm về cuộc sống nguyên sơ, hòa mình với thiên nhiên ở vùng thôn quê. Tất cả họ đã sống thật nhiều cảm xúc và ghi chép, quay clip để chia sẻ cảm nhận cá nhân đến mọi người. Thông qua việc theo dõi những kênh YouTube, mạng xã hội như Facebook, Instagram hoặc blog, bạn đọc cũng được tiếp thêm ngọn lửa nhiệt huyết cho mình.

Tôi cũng là một độc giả/khán giả trung thành của những người lan truyền cảm hứng như vậy và muốn chia sẻ với mọi người để chúng ta cùng cộng hưởng tinh thần sống xanh. Và đây là những địa chỉ uy tín tôi khuyên bạn nên tìm đến để được “sạc pin” tinh thần:

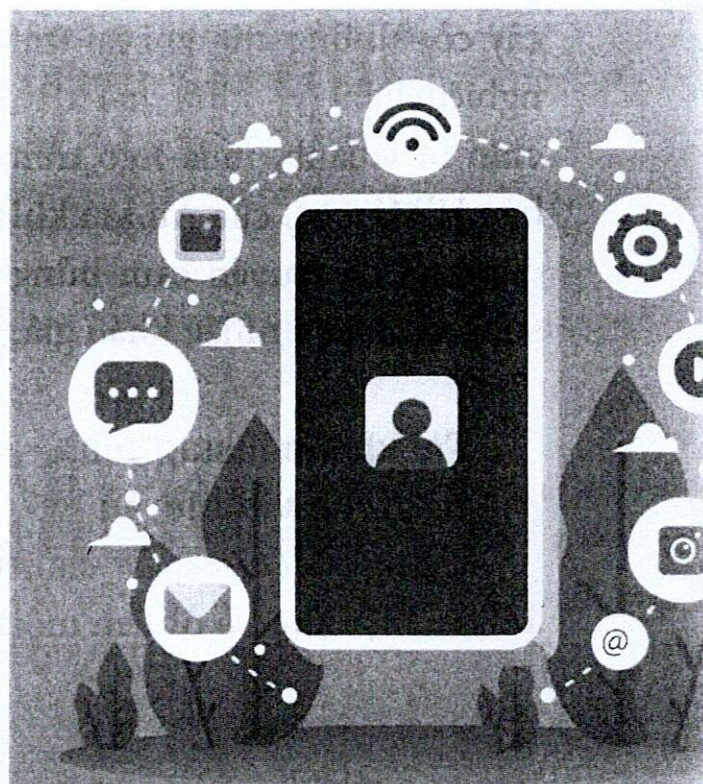
Fanpage Chuyển đi của Vịt -
[facebook.com/
ChuyendicuaVit/](https://www.facebook.com/ChuyendicuaVit/)

Đây là nơi mà cô bạn Hồng Vy ghi chép lại những mẩu chuyện đời thường, hành trình từ bỏ cuộc sống nơi phố thị để về với nông dân, tìm lại những mối liên kết bền chặt giữa con người và tự nhiên. Bạn sẽ được

nghe Vy kể về những ngày đầu phải thay đổi thói quen để có thể thích nghi với cuộc sống nơi thôn quê thế nào, những nhận thức về nông nghiệp mới mẻ, dự án Xanh Journey để kêu gọi mọi người tiêu dùng xanh nhiều hơn...

Fanpage Mình là
hũ - facebook.com/
minhtenlahuu/

Ghé vào trang, bạn sẽ được đọc những bài viết xoay quanh vật dụng xanh lẫn không xanh với môi trường. Không diễn giải kiểu lí thuyết, viết những bài phân tích khô cứng mà tất cả đều được thể hiện dưới hình thức kể chuyện, nên thông điệp rất dễ theo từng câu chữ thấm vào người đọc. Những bài được nhiều bạn đọc yêu thích là: "Tụi bây thấy kì khôi hông? Mấy cô chú phải bỏ tiền mua rác"; "Biết ơn cây cỏ, mảnh đất"; "Mình mua gì thì nhớ mang theo cà-mên"... Cô bạn Nguyễn Hữu Quỳnh Hương – admin trang fanpage cũng là người đã viết tấm bảng "cung xủ" về việc khuyên khách mua hàng mang theo túi vải và gửi



tặng các cô bán rau, củ... ngoài chợ để lan tỏa tinh thần sống xanh đến mọi người.

Kênh Youtube Bếp Trên Đỉnh Đồi

Dù rất yêu công việc hiện tại nhưng cô bạn Tâm An vẫn đau đầu ý nghĩ sẽ về sống cùng với bố mẹ ở Đắc Lắc. Bỗng nhận được lời đề nghị lên Sa Pa sinh sống và được bố động viên, Tâm An đã dọn lên ở một bản nhỏ của người H'Mông (tại Ý Linh Hồ, xã Lao Chải, huyện Sa Pa) để bắt đầu cuộc sống mới: không deadline, không ồn ào khói bụi mà ngược lại, rất gần gũi với thiên nhiên,

cây cỏ. Những clip ghi lại trải nghiệm thú vị như: hái đào chín làm bánh, mùa ngô trên bản H'Mông... của An sau khi đăng tải đã truyền cảm hứng sống xanh đến nhiều khán giả.

Tài khoản Instagram

@greenwithme_au

Không để cập hay chụp ảnh về hiện thực ô nhiễm môi

trường, blogger người Úc đã chọn cách truyền cảm hứng qua những bức ảnh chụp đẹp lung linh, kèm những câu quote về môi trường. Qua đó, người xem sẽ thấy hành tinh xanh của chúng mình đẹp đến thế nào, vì thế còn ngại ngần gì mà không hành động bảo vệ môi trường sống xanh – sạch – đẹp ngay hôm nay!

Có bạn sẽ ủng hộ nhiệt tình và bấm nút follow ngay giống tôi, nhưng cũng có người sẽ không thích. Điều đó chẳng hề gì, vì những nhân vật truyền cảm hứng cũng giống liều vitamin được bán ngoài hiệu thuốc, có rất nhiều nhãn hiệu cho chúng ta lựa chọn. Quan trọng là tùy từng thời điểm, chúng ta biết bản thân mình cần gì để có những quyết định lựa chọn hợp lý và hành động sống xanh vì môi trường. Nếu biết thêm địa chỉ nào thú vị thì hãy chia sẻ ngay với tôi và mọi người xung quanh cùng biết, bạn nhé!

1900, tác giả đã gióng lên hồi chuông cảnh tỉnh nước Mỹ về việc con người càng tin tưởng vào sự phát triển vượt bậc của công nghệ thì môi trường càng bị đẩy vào sự tuyệt vọng.

Bằng những dẫn chứng khoa học, Carson lên án Chính phủ Mỹ đã cho sử dụng hóa chất một cách tràn lan, đặc biệt là sử dụng thuốc diệt cỏ và thuốc trừ sâu trong nông nghiệp. Khi đó, do thế giới chưa phải đối mặt với những vấn đề môi trường như hiện tượng nóng lên do hiệu ứng nhà kính, nên tác giả đã bị nhiều người chỉ trích, phản đối. Nhưng dù thế nào thì cuốn sách của Carson cũng không “vắng lặng” như tựa sách, ngược lại còn truyền cảm hứng sống xanh cho nhiều người trên thế giới, gây được tiếng vang lớn.

**Cuộc cách mạng một cộng
rơm - Masanobu Fukuoka**

Từ cuộc sống thực tế, tác giả đã ghi chép và kể lại cách mình đã tìm ra phương pháp làm nông thuận tự nhiên như thế nào khiến nhiều người

thán phục. Ông thực hiện các thao tác: không tác động đến đất, không dùng phân hóa học, không làm cỏ bằng việc cày xới và thuốc diệt cỏ, không phụ thuộc hóa chất mà để mọi thứ diễn ra theo đúng quy trình của tự nhiên.

Mặc cho các nhà nông xung quanh nghi hoặc thì ông vẫn miệt mài trên cánh đồng của mình và đã gặt hái những thành công. Masanobu Fukuoka dùng lối viết đầy chất thơ, đượm tinh thần vô vi của đạo Lão và cả Thiền học để dẫn dắt người đọc quay về với thiên nhiên, từ đó tìm đến hạnh phúc đích thực trong cuộc sống.

Ngoài ra, bạn cũng nên đọc cuốn *Gieo mầm trên sa mạc* của ông. Trong cuốn sách này, nhà nông học Masanobu Fukuoka đã đi đến châu Phi, Ấn Độ, miền nam châu Á, châu Âu và nước Mỹ để vận dụng kỹ thuật nông nghiệp thuận tự nhiên, nhằm làm sống lại những mảnh đất khô cằn trên sa mạc.

Quả táo thần kì của Kimura
- Takuji Ishikawa

Tương tự với nhà nông học Masanobu Fukuoka, ông Kimura cũng chọn cách trồng táo mà không cần dùng đến hóa chất, lí do là vì vợ ông bị mẫn cảm với thuốc bảo vệ thực vật. Nhưng từ khi không dùng thuốc, vườn táo nhà ông trở nên kiệt quệ chứ không còn sai trái như trước. Nguồn thu nhập của gia đình theo đó cũng cạn kiệt đến nỗi ông phải bán mọi thứ có giá trị trong nhà để đắp đổi sống qua ngày. Mọi người xung quanh đều bảo ông là kẻ điên rồ, người phá của... và ông đã từng nghĩ đến việc quyên sinh để không làm gánh nặng cho gia đình.

Khi đến giây phút tuyệt vọng nhất, cuộc đời lại mở ra cho ông một hướng đi mới. Ông nhận ra vấn đề của cây táo chết không phải do bệnh dịch, mà là do mối quan hệ của nó với môi trường sống xung quanh, những loài côn trùng... bị đứt gãy. Thế là ông tìm cách kết nối mọi thứ, tạo nên hệ sinh thái hoàn hảo và

cây táo lại sống lại, cho ra hoa kết quả. Không chỉ truyền cảm hứng sống xanh mà cuốn sách còn đem đến nhiều triết lí sống khác bạn có thể áp dụng vào cuộc đời mình.

Sống xanh -

Ngô Thị Giáng Uyên

Cuốn sách này được xuất bản vào năm 2010 và hiện giờ chắc khó có thể tìm thấy trên kệ sách. Nhưng tôi đảm bảo, nếu bạn chịu khó tìm mua ở tiệm sách cũ thì chắc chắn sẽ không uổng phí công đâu. Vì trong cuốn sách này, tác giả đã chia sẻ nhiều suy nghĩ rất hay về lối sống xanh của người Việt ở thời điểm đó (chẳng hạn đặt ra vấn đề chọn sống xanh hay sống sang) nhưng vẫn đứng trong ngày hôm nay. Bên cạnh đó, sách cũng có những bài viết nhẹ nhàng để giúp bạn sống xanh từng ngày như: giảm stress bằng mùi hương, làm cảm cười nhỏ thân mật, phân biệt "added value" và "gimmick" - hướng dẫn cách mua hàng khuyến mãi mà không bị lừa tiền...

Bộ sổ tay New Me
- Hồ Thu Hương,

Hoàng Thảo cố vấn nội dung
Bộ sổ tay *New Me* không chỉ tập trung vào những thay đổi bên ngoài như chế độ dinh dưỡng, thể chất, mà còn hướng tới những khía cạnh rộng hơn và sâu hơn của cuộc sống là sức khỏe tinh thần, lối sống xanh, lối sống tối giản, hòa hợp với tự nhiên, cách thức làm việc để đạt hiệu quả tối đa, cách kiểm soát tài chính, cách nuôi dưỡng các mối quan hệ... Bạn sẽ thấy mình theo thời gian không chỉ khỏe đẹp ở bên ngoài mà còn thay đổi thực sự từ bên trong, trở thành một người sống tích cực, một tâm hồn rộng mở đầy

yêu thương và lan tỏa niềm hạnh phúc đến với mọi người xung quanh.

Du ký xanh: Hành trình cứu
biển - Lekima Hùng

Nhiếp ảnh gia Hùng Lekima đã đi một hành trình dài 7.000km, tận mắt chứng kiến mức độ ô nhiễm mà con người đã gây ra cho những bờ biển, vùng đất, tác động trực tiếp và lâu dài lên chính cuộc sống của mình. Và cuốn sách này chính là nhật kí ghi lại một phần những gì đáng chú ý nhất trong những hành trình đi chụp của anh, truyền cảm hứng sống xanh đến bạn đọc qua từng câu chữ.

Trên đây là những cuốn sách đã truyền cảm hứng cho tôi để hoàn thành bản thảo này cũng như hình thành lối sống xanh trong cuộc sống hằng ngày. Tôi hi vọng rằng, bạn cũng sẽ đồng cảm với tôi hoặc tự lập một danh sách truyền cảm hứng sống xanh cho mình. Và trong danh sách đó, tôi ao ước sẽ có cuốn sách bạn đang cầm trên tay để có thêm lựa chọn cho những người bạn chia sẻ.

LỜI KẾT

Trước hết, tôi xin gửi lời cảm ơn chân thành vì bạn đã đồng hành với tôi trên con đường sống xanh, hoặc ít nhất là đọc đến trang cuối cùng của cuốn sách viết về sống xanh dành riêng cho người Việt Nam.

Chắc hẳn nhiều bạn sẽ cười tôi, vì sao tác giả lại viết những điều sống xanh một cách “bình dân” thế này được nhỉ? Nếu điều này đang xảy ra thì tôi cũng không ngại gì đâu. Vì như tôi đã khẳng định ngay từ đầu, tôi không phải là một chuyên gia trong lĩnh vực môi trường nên không thể nói những điều mang tính vĩ mô, chuyên sâu để bạn có thể tham khảo trong quá trình nghiên cứu khoa học. Chỉ là tôi dùng ngòi bút để diễn giải một cách dễ hiểu, dễ nắm nhất những điều mình dành thời gian và công sức tìm hiểu. Và lẽ đương nhiên, những thông tin trong sách này chắc chắn sẽ không đủ và không bao giờ là đủ, vì

cuộc sống ngày ngày đều có những chuyện biến thiên, còn câu chữ in trên giấy rồi thì làm sao mà thêm được, trừ khi có phép thuật như Harry Potter.

Do đó, sau khi uống “li nước trà” giải khát giữa giờ nắng nóng này, tôi khuyên bạn nên tìm đọc thêm những cuốn sách khác viết chuyên sâu, mang tính nghiên cứu khoa học hơn nếu thực sự muốn trở thành chuyên gia về môi trường. Và nếu học thêm được điều gì hay, xin bạn hãy chia sẻ với tôi và mọi người để chúng ta cùng sống xanh hiệu quả hơn.

Cuối cùng, tôi xin cảm ơn bạn một lần nữa vì đã dành thời gian nhâm nhi “li nước trà” này. Chúc bạn sống thật xanh, thật hạnh phúc trong những ngày sắp tới!

Mến chào!

Nam Kha

SỐNG TRÂN TRỌNG GIỚI THIỆU TỦ SÁCH SỐNG XANH



1. Du ký xanh - Hành trình cứu biển

Tác giả: Lekima Hùng

Khổ: 13x20.5

Giá bìa: 109.000

Để ghi lại tình trạng rác thải nhựa gây ô nhiễm khắp Việt Nam, nhiếp ảnh gia Lekima Hùng (tên thật Nguyễn Việt Hùng) đã đi gần 7.000km trong đó có 3.260km bờ biển từ Bắc chí Nam bằng xe máy. Hành trình ấy kéo dài một tháng rưỡi qua 28 tỉnh thành ven biển Việt Nam.



2. Bộ sổ Newme

Newme 66 ngày sống xanh

Newme 66 ngày sống Healthy & Balance

Khổ: 11x19

Giá bìa: 99.000/cuốn



Bộ Sổ tay *New Me* không chỉ tập trung vào những thay đổi bên ngoài như chế độ dinh dưỡng, thể chất, mà còn hướng tới những khía cạnh rộng hơn và sâu hơn của cuộc sống là sức khỏe tinh thần, lối sống xanh, lối sống tối giản, hòa hợp với tự nhiên, cách thức làm việc để đạt hiệu quả tối đa, cách kiểm soát tài chính, cách nuôi dưỡng các mối quan hệ... Bạn sẽ thấy mình theo thời gian không chỉ khỏe đẹp ở bên ngoài mà còn thay đổi thực sự từ bên trong, trở thành một người sống tích cực, một tâm hồn rộng mở đầy yêu thương và lan tỏa niềm hạnh phúc đến với mọi người xung quanh.



Dịch vụ nhập khẩu sách ngoại văn

Alpha Books cung cấp tất cả các dịch vụ nhập khẩu, thủ tục, giấy phép, vận chuyển đến tận nơi tất cả loại sách ngoại văn từ nước ngoài về Việt Nam cho Quý khách hàng.

Hotline: 093.232.9959 | Tổng đài: 1900.26.47 | Email: cskh@alphabooks.vn
Địa chỉ: Tại Hà Nội: Số 11A, 282 Nguyễn Huy Tưởng, Thanh Xuân, Hà
Nội | Tại Sài Gòn: 138C Nguyễn Đình Chiểu, P6, Q3, TPHCM

SỐNG XANH KHÔNG KHÓ

NHÀ XUẤT BẢN DÂN TRÍ

Số 9 - Ngõ 26 - Phố Hoàng Cầu - Q. Đống Đa - TP. Hà Nội

VPGD: Số 347 Đội Cấn - Quận Ba Đình - TP. Hà Nội

ĐT: (024). 66860751 - (024). 66860752

Email: nxbdantri@gmail.com | Website: nxbdantri.com.vn

Chịu trách nhiệm xuất bản:

BÙI THỊ HƯƠNG

Chịu trách nhiệm nội dung

LÊ QUANG KHÔI

Biên tập: Nguyễn Thảo Nguyên

Thiết kế bìa: Phạm Ngọc Diệp

Sửa bản in: Ngô Tuyết Nga

Trình bày: Hùng Nguyễn - Minh họa: freepik.com

In 2.000 cuốn, khổ 15x23cm,

tại Công ty CP In và Truyền thông Hợp Phát

Địa chỉ: Cụm CN Quốc Oai, thị trấn Quốc Oai, huyện Quốc Oai, Hà Nội

Số xác nhận đăng ký xuất bản số: 1220-2020/CXBIPH/01-41/DT

Quyết định xuất bản số: 596/QĐXB/NXBĐT do NXB DT cấp ngày 3/6/2020

Mã ISBN: 978-604-88-9570-9. In xong và nộp lưu chiểu năm 2020.

CÔNG TY CỔ PHẦN VĂN HÓA TRUYỀN THÔNG SỐNG

Trụ sở chính: Số 11A, ngõ 282 Nguyễn Huy Tưởng, Thanh Xuân Trung,
Quận Thanh Xuân, Hà Nội

Tel: (024) 3 722 62 34 | (024) 6 656 60 58 | Fax: (84-24) 3 722 62 37

Phòng kinh doanh: Tel: (84-24) 3 773 8857

Email: sale@alphabooks.vn

VPĐD phía Nam: 138C Nguyễn Đình Chiểu, P.6, Q.3, TP. HCM

Tel: (028) 3 822 03 34

Sách đã xuất bản:

- *Tuyệt Đỉnh Bí Kíp Teen Truyền*
(NXB Kim Đồng, 2016)

- *Bắt Tim Bí Kíp Chuẩn Teen*
(Công ty CP Văn hóa
Truyền thông Sống, 2019)

- *Mẹ ơi, ở đâu con
mới được an toàn?*
(Nhiều tác giả, Công ty CP
Văn hóa Truyền thông Sống,
2019)

