

УДК 504.06
ББК 20.18
Ф48

Natalie Fee
HOW TO SAVE THE WORLD FOR FREE

© Text 2019 Natalie Fee
© Illustrations 2019 Carissa Tanton Natalie Fee has asserted her right under the Copyright, Designs and Patents Act 1988, to be identified as the Author of this Work. Translation
© 2019 EKSMO Publishing House
The original edition of this book was designed, produced and published in 2019
by Laurence King Publishing Ltd., London, under the title How to Save the World for Free

Фи, Натали.

Ф48 ЭКОsapiens : простые правила осознанной жизни / Натали Фи ; [перевод с английского А. Усачевой]. — Москва : Эксмо, 2020. — 208 с. — (Жизнь в стиле эко).

Вас беспокоит изменение климата и его глобальное влияние на нашу окружающую среду? Хотите помочь, но не знаете с чего начать? Новое руководство Натали Фи по «зеленой жизни» поможет вам внести небольшие изменения во все ключевые сферы жизни, от еды до выборов, которые будут иметь большое значение для планеты.

Полезные и доступные советы для всех — как новичков, так и уже осознанных потребителей. Давайте спасать мир вместе!

#HowToSaveTheWorldForFree

УДК 504.06
ББК 20.18

ISBN 978-5-04-106203-3

© Усачева А., перевод на русский язык, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Издание для досуга

ЖИЗНЬ В СТИЛЕ ЭКО

Фи Натали

ЭКОsAPIENS

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ОСОЗНАННОЙ ЖИЗНИ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*. Шеф-редактор *Т. Сова*
Ответственный редактор *О. Лебедева*. Младший редактор *М. Карась*
Художественный редактор *Г. Булгакова*. Корректор *О. Ермолаева*

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.



ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндiрiшi: «ЭКМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Зорге кышесi, 1 үй.

Tel.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Tayar belgisi: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дукен: www.book24.kz

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию, в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы к., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Tel.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнiмнiң жарамдылық мерзiмi шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

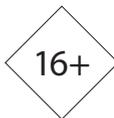
Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 24.01.2020. Формат 84x120¹/₃₂.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 12,23.

Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-04-106203-3



В электронном виде книгу издательство не может
публиковать www.litres.ru

ЛитРес:
С нами читать. Со нами!



ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!

БОМБОРА

ИЗДАТЕЛЬСТВО

БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг. Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

Мы в соцсетях:

[bomborabooks](https://bomborabooks.com) [bomбора](https://bomborabooks.com)

bomбора.ru

*Посвящается Эллиоту.
Надеюсь, он вырастет в мире,
где еще будут жить альбатросы,
питающиеся рыбой, а не пластиком.*

СОДЕРЖАНИЕ

Введение 8

Семь шагов к спасению природы

1: Океаны и моря	15
2: Леса	19
3: Атмосфера.....	22
4: Реки и льды	26
5: Почва.....	33
6: Растения и животные.....	38
7: Люди	43

Как спасти планету, когда... ешь

Разве это не МУУчительно?	51
Только натуральное.....	53
Без упаковки	55
Местные рынки	56
Готовим впрок	57
Дарите любовь	58

Как спасти планету, когда... пьешь

Без соломинки	64
Выберите вторичное использование	70
Советы по использованию чайника.....	71
Молока не желаете?.....	72

**Как спасти планету, когда...
путешествуешь**

Велосипед — это круто... и сексуально	79
Без забот из пункта А в пункт Б	83
Общественный транспорт — глоток свежего воздуха	86
Философия компенсации полетов	88
Советы по гигиенической косметике	90
Бэпкекинг выигрывает	92

**Как спасти планету,
где ты... живешь**

Когда экологичнее значит дешевле	97
Бесплатная утилизация	101
Губка из зеленых насаждений	102
Серые сточные воды на самом деле «зеленые»	103
Дома должно легко дышаться	104
Выращивайте свое	106

**Как спасти планету, когда...
держишь деньги в банке**

Деньги дребеденьги	112
Природосберегающая пенсия	114
Региональная валюта	115
Альтернатива капитализму	117
Экономика для вас, меня и деревьев	118

Как спасти планету, когда... одеваешься

Благотворительность и мода	123
Хлопок: да или нет	125
Будь оригинальным — носи ношенное	129

Как спасти планету, когда... пользуешься ванной и туалетом

Пение в душе	136
Водосберегающие душевые лейки	137
Ванна на двоих	137
Скажите «нет» микрогранулам	138
Зубные феи	139
Три «П» — пописать, подтереться, покакать	141

Как спасти планету, когда... приходят женские дни

Месячные без пластика	149
---------------------------------	-----

Как спасти планету, когда... занимаешься спортом

Правильные тренировки с Good Gym	156
Сократите углеродный отпечаток четвероногих	158

Как спасти планету, когда... занимаешься сексом

«Нам понадобится лодка побольше»	164
«Зеленое» планирование семьи	165

Как спасти планету, когда... развлекаешься

Время для себя	171
Время для общения	173

Как спасти планету, когда... голосуешь

Переосмысление демократии	182
«Зеленое» будущее	186
Реформа и создание честной системы	187
Сделай шаг навстречу переменам — выдвини свою кандидатуру	188

Как максимально расширить свое влияние

Поделиться, поделиться, поставить лайк	192
«В животе чудовища»	196
Список рекомендованных фильмов	198
Люди и организации, на которых нужно подписаться	199
Жить правильное значит жить веселее	200
Примечания	201

Алфавитный указатель	202
Благодарности от автора	206
Об авторе	208

ВВЕДЕНИЕ

Дорогие читатели, я признательна вам, что вы обратились к моей книге, возможно, из-за осознания, что обязаны внести свой вклад в дело спасения нашей планеты, или увидели ее мимоходом в магазине или на экране компьютера, и название книги «Как спасти планету бесплатно» заинтриговало вас, но так или иначе наша встреча состоялась.

Отмечу, что это крайне важно. С этой минуты нам с вами по пути. Вы, я и каждый потенциальный читатель данной книги — любой, кто понимает, что спасение планеты Земля — это первостепенная задача, стоящая перед человечеством, и не может равнодушно взирать на деградацию окружающей среды. Каждый из нас должен внести посильный вклад в дело, которое не терпит отлагательства, в противном случае все живое обречено на гибель.

Можно смело посмотреть в лицо фактам глобального изменения климата, повышения уровня Мирового океана, сокращения биоразнообразия и загрязнения планеты и при этом не впасть в нисходящую спираль отчаяния. Но порой все же необходимо прочувствовать бессилие, гнев и безысходность, чтобы обрести мотивацию к действиям. Однако нельзя поддаваться унынию и опускать руки. Необходимо объединиться и совместными усилиями предотвратить экологическую катастрофу. Мы с вами единомышленники, и этим все сказано. Наш энтузиазм и позитивный настрой привлечет в наши ряды тысячи и тысячи неравнодушных людей. Это — основа нашего союза.

Мы спасем нашу планету, причем сделаем это без излишних затрат. Присоединиться к нам может любой же-

лающий. Хотя на первом этапе от вас потребуются некоторые вложения, например покупка безопасной бритвы высокого качества вместо одноразовых станков или покупка менструальной чаши вместо тампонов и прокладок, но в будущем они помогут сэкономить вам значительную сумму денег.

Путь к спасению планеты — это не прогулка, а длинное неспешное путешествие по извилистой дороге, когда проблемы не решаются на скорую руку. Он поможет вам лучше познать себя и раскрыть ваше отношение к миру. Я, например, не буду оценивать, насколько вы погружаетесь в общее дело, как быстро достигаете результатов и как много людей откликаются на ваши посты в Инстаграме. Но я активно поддержу каждого, кто решил изменить свою жизнь и обнаружил, что альтернатива привычным действиям приносит в его жизнь больше радости. Например, после отказа от обработанных мясных продуктов ваше состояние здоровья неожиданно улучшится или после того, как вместо фитнес-клуба начнете выходить на пробежку в парк и обретете новых друзей. Спасение планеты останется для вас пустым времяпровождением, если вы не проникнетесь радостью от своей причастности к этому делу и вам не захочется поделиться ею с другими.

Давайте признаем, перед нами масса серьезных экологических проблем, и Земля начинает демонстрировать сопротивление нашему давлению. Рост численности населения, возросшие запросы на невозобновляемые природные ресурсы, непредсказуемая погода, нехватка пресной воды, загрязнение Мирового океана и таяние полярных льдов. Мы, люди, должны что-то предпринять, и как можно быстрее, если хотим обеспечить себе счаст-

ливую жизнь на грядущие десятилетия. В ином случае итог будет плачевным.

Если говорить об основных шагах к спасению планеты, то мы должны защищать воздух, которым дышим, воду, которую пьем, еду, которую едим, и дикую природу на нашей планете, а также людей. Ведь Земля так прекрасна! Я, например, не хочу жить в мире, где не бывает радуги. Или не летают бабочки.

Я не могу оставаться безучастной к боли: дети по всему миру рождаются с отклонениями из-за химикатов, применяемых для изготовления одежды, которую мы носим; морские птицы умирают от голода, потому что их желудки набиты остатками пластиковых упаковок от нашей еды и напитков; киты погибают после облучения высокоинтенсивными сонарами, используемыми для гидроакустической разведки в военных целях и нефтяной и газовой промышленностью для поиска горючих ископаемых, благодаря которым мы обеспечиваем энергией свои дома и машины. Это неправильно. Так это оставлять нельзя.

Мы спасаем планету, потому что вдохновлены и не можем иначе. Потому что сыты по горло бездействием сильных мира сего, которые не разделяют этих чувств. Сконцентрируйтесь и все свое внимание обратите на защиту окружающей среды. Вы немедленно ощутите глубочайший смысл своего существования, обретете цель и счастье.

Если мотивация к спасению планеты произрастает из страха, паники или досады, мы рискуем не только принести вред себе, но и закрыть все окна, которые, возможно, прежде были бы распахнуты навстречу ветру перемен. Пропустите эти ощущения через себя, позвольте им по-

разить вас до самого сердца и затем направьте их в практическое позитивное русло. Чтобы вас случайно не раздавил груз полного преобразования, начните привносить изменения в свою жизнь постепенно, шаг за шагом. Начните с самого простого, на ваш взгляд. Думаю, первые небольшие шаги принесут вам столько радости и удовлетворения, что вы немедленно перейдете к следующему. А после него, возможно, и к еще одному. И кто знает, к чему вы в итоге придете?

После просмотра на Фейсбуке удручающего и душевраздирающего ролика про птенцов альбатроса, умирающих от того, что их животики забиты пластиком, я не предполагала, что следующие пять лет (и это не предел) я буду делать все возможное, чтобы предотвратить подобную трагедию. Или что я стану учредителем и руководителем экологической организации, которая получит признание и поддержку общественности.

Я вижу смысл существования человека в том, чтобы делать добро. Я осознала, что если вкладывать время, энергию и творческие способности в работу по поддержанию жизни на планете Земля, то все это окупится сторицей. Когда я прекращаю думать только о себе и своих потребностях и переключаюсь на вопросы, касающиеся жизни на нашей планете, я преображаюсь. Этого я желаю и вам: следуя рекомендациям данной книги — тем, от которых у вас запоет душа, — вы проникнитесь желанием действовать, привнесете в свою жизнь творчество и испытаете чувство единения.

Способ работы с книгой остается полностью на ваше усмотрение. Начнете ли вы от начала книги и пойдете до конца, или с конца — до начала, с середины, или откроете на первой попавшейся странице — она позволяет сво-

бодное обращение. Конечно, имеет смысл прежде всего ознакомиться с причинами спасения Земли. Но в любом случае я жду, что вы на практике убедитесь в пользе рекомендаций настоящей книги. Я не тешу себя надеждой, что кто-то из моих читателей учтет все указанные пожелания (но если вы попробуете обратиться к ним, то вы — мой герой и, пожалуйста, напишите мне об этом!). Но хочется верить, что большинство из вас все же смогут выполнить большую часть рекомендаций и решить, что вам подходит, а что нет и от чего вы остались в восторге. Те новшества и преобразования, которые вам действительно придется по душе, вскоре войдут в вашу жизнь, и вы начнете рекомендовать их другим.

И наконец, я писала эту книгу не для того, чтобы заставить вас испытать чувство вины, стыда или неловкости. Тот факт, что вы держите в руках эту книгу и заинтересованы в спасении Земли, уже сам по себе замечателен.

Смею предположить, что раз вы обратились к этой книге, то уже знакомы с экологическими проблемами, угрожающими всей жизни на Земле. Но если нет или если вы считаете, что наши беды ограничиваются пластиковым мусором, то вам необходимо углубиться в проблему, «копнуть поглубже». Копнуть иссушенную, пресыщенную удобрениями почву под лежащими на поверхности вопросами.

Если вы в курсе современных экологических изменений и не хотите лишний раз беречь раны и напоминать себе об их размахе, неотвратимости и силе, то можете пропустить следующую главу и сразу же перейти к выполнению рекомендаций. Когда дело доходит до спасения мира, нет лучшего союзника, чем «Сейчас».

И последнее. Эта книга не охватывает, к сожалению,

все аспекты глобального изменения климата, истощения ресурсов, распространения пластиковых отходов и всех остальных пунктов, перечисленных ниже. Я не ученый, как вы уже успели заметить. Я просто стараюсь получить достаточно информации или мотивации для того, чтобы начать делать все, что в моих силах. Но это обо мне, а мы, слава богу, все разные, и возможно, вам захочется узнать больше о темах, которых я касаюсь в книге.

Написано немало трактатов и научных статей, на которые я активно ссылаюсь. Однако не нужно быть экологом, чтобы улучшить мир вокруг себя. Если 100 000 читателей в возрасте 25 лет решат раз и навсегда отказаться от приобретения напитков в пластиковой упаковке, то они смогут остановить производство 1,14 миллиарда пластиковых бутылок и сократить выброс углекислого газа на 86 000 тонн. Столько же углекислоты выбрасывается в атмосферу в течение года при обеспечении электричеством 10 000 домов. Эти изменения могут произойти в результате одного вашего простого действия.

Мы, люди, являемся не только проблемой, но и ее решением. Вот что самое интересное. Каждый наш поступок имеет вес. Засчитывается каждый маленький шаг, сделанный в направлении решения глобальных проблем. Итак, давайте начнем свой путь и рассмотрим основные экологические проблемы, с которыми мы сегодня сталкиваемся. Я прошу вас, дышите глубже, когда постепенно придете к осознанию того, что «плаваете по уши в дерьме», — но есть и хорошая новость: весел, чтобы выплыть, хватит на всех.

Семь шагов к спасению природы



1: ОКЕАНЫ И МОРЯ

ПЛАНЕТА ОКЕАНОВ

Если учесть, что почти три четверти поверхности Земли покрыты соленой водой, то вполне очевидно, что проблемы океана — это проблемы планеты в целом. Воды Мирового океана постоянно пребывают в движении, при этом они обеспечивают до 70% кислорода, которым мы дышим, регулируют температуру воздуха и являются основным источником пищи для 3 миллиардов человек. Получается, что океаны очень важны для жизни человека. Ученые-океанологи уверены, что сегодня океаны переживают не просто сложные времена, а настоящий кризис.

На Северном и Южном полюсах лед тает с беспрецедентной скоростью, углекислый газ вызывает закисление океана, коралловые рифы обесцвечиваются и отмирают из-за повышения температуры воды, вся экосистема подводного мира разрушается из-за чрезмерного вылова рыбы, возникают бескислородные «мертвые зоны» на месте выброса удобрений и сточных вод с поверхности земли в море, и, помимо всего прочего, океаны задыхаются от загрязнения пластиком.

ПРОБЛЕМА ПЛАСТИКА

С тех пор как в 1965 году был запатентован первый пластиковый пакет, мы произвели 8 миллиардов тонн пластика¹. Несомненно, пластик стал настоящим спасением для медицинской индустрии, но около половины производимого пластика уходит на изготовление банальных одноразовых упаковок. Вспомните об одноразовой посуде: трубочки, стаканчики для кофе, крышечки и палочки для размешивания... — все эти вещи изготовлены из вечного материала — пластика. Он не разлагается (со временем распадается на мельчайшие частицы, которые называются микропластиком), и ежегодно около 12 миллионов тонн этого материала попадает в океаны вместе с мусором, утечками и разливами в результате производства пластмасс, из-за деятельности рыбодобывающих компаний, через сточные воды и ливневые стоки². С таким же успехом мы могли бы запускать груженные пластиком фуры в океан каждую минуту. Согласно данным калифорнийского океанариума Monterey Bay Aquarium, каждый год около 1 000 000 морских птиц и 100 000 морских животных умирают от попадания в их желудок пластика, или они запутываются в пластиковом мусоре. Сегодня микропластик обнаруживают в самых отдаленных частях океанов, в морепродуктах, морской воде и в 90% всей коммерческой морской соли³.

ЧРЕЗМЕРНЫЙ ВЫЛОВ РЫБЫ

Грустно, но в море уже осталось не так много рыбы. На самом деле она была бы, если бы растущее население планеты перестало есть ее со скоростью, превышающей скорость возобновления популяции⁴. Как всегда, проблема заключается не в самом действии, а в том, как мы