

УДК 502.1
ББК 20.18
Т56

Isabel Thomas

This Book is Not Rubbish: 50 Ways to Ditch Plastic, Reduce Rubbish and Save the World!

First published in Great Britain in 2018 by Wren & Rook

Text © Isabel Thomas, 2018

Illustrations © Alex Paterson, 2018

All rights reserved.

This edition published by arrangement with Riverhead Books, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Томас, Изабель.

Т56 Эта книга не мусор : [50 способов избавиться от пластика, сократить количество мусора и спасти мир!] / Изабель Томас ; [перевод с английского В. В. Сафонова]. — Москва : Эксмо, 2020. — 208 с. — (Жизнь в стиле эко).

ISBN 978-5-04-107441-8

Планета в опасности и нуждается в нашей помощи! Но хорошая новость заключается в том, что есть множество простых способов это сделать: от организации экологической вечеринки и отказа от пластика до заботы о природе и экоактивизма — спасти планету не так сложно, как ты думаешь.

Узнай, как именно ты можешь избавиться от пластика, сократить количество мусора и стать ЭКОВОИТЕЛЕМ, а не ЭКОВРЕДИТЕЛЕМ, с 50 практическими и работающими советами!

**УДК 502.1
ББК 20.18**

ISBN 978-5-04-107441-8

**© Сафонов В.В., перевод на русский язык, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020**

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.

Издание для досуга

ЖИЗНЬ В СТИЛЕ ЭКО

Томас Изабель

ЭТА КНИГА НЕ МУСОР

50 способов избавиться от пластика, сократить количество мусора и спасти мир!

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Шеф-редактор *Т. Сова*
Ответственный редактор *О. Лебедева*
Младший редактор *М. Карась*
Литературный редактор *Е. Новомирская*
Художественный редактор *Е. Пуговкина*

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
Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дукен: www.book24.kz

Импортер 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 қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімінің жарамдылық мерзімі 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
Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

12+



Подписано в печать 10.01.2020. Формат 70x90¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 15,17.

Тираж экз. Заказ

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://www.bomborabooks.ru) [bombora](https://www.bombora.ru)

[bombora.ru](https://www.bombora.ru)

ISBN 978-5-04-107441-8



9 785041 074418 >

В электронном виде книга доступна на сайте
www.litres.ru

ЛитРес:
ОФИЦИАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР



ОГЛАВЛЕНИЕ

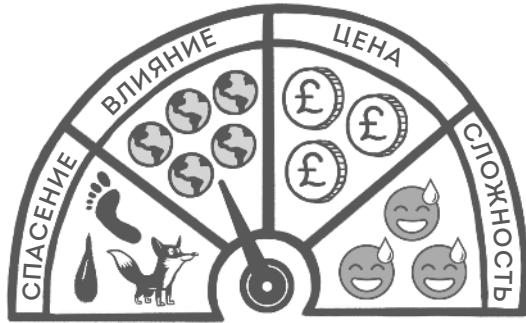
ПЕРЕЙДИ НА ОВОЩИ!	10
РЕЖЕ МОЙ ПОСУДУ	16
ЗАПРЕТ НА ВАННЫ!	22
ПРЕВРАТИ БУТЫЛКУ В БУМЕРАНГ!	26
ПРАЗДНИК ДЛЯ ПЛАНЕТЫ	32
НЕ ИСПОЛЬЗУЙ БЛЕСТКИ	36
ЕШЬ НЕКРАСИВУЮ ЕДУ	39
ПЕРЕКУС, СПАСАЮЩИЙ МИР	42
ПРЕВРАТИ МУСОР В СОКРОВИЩЕ!	46
ЗАПЛАНИРУЙ ВЫХОДНОЙ ОТ МУСОРА...	48
С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ МЕНЯ ПЛАНЕТА!	50
ЭТО ПОСЛЕДНЯЯ ТВОЯ ТРУБОЧКА. НА ЭТОТ РАЗ ТОЧНО	52
ЭТОТ КАМЕНЬ – НЕ МУСОР	56
СОЗДАЙ ШКОЛЬНУЮ ЭКОБАНДУ	59

СДЕЛАЙ КУЧУ МУСОРА!	62
НЕ СПЕШИ СМЫВАТЬ!	66
ЭТО ВСЕГО ЛИШЬ ОБЕРТКА!	70
УСТРОЙ СВОП!	72
«ЗАПУСТИ» СВОЙ САД	78
СПАСАЙ ПЛАНЕТУ, ПОКА СПИШЬ	81
НЕ СДАВАЙ ДОМАШНЮЮ РАБОТУ...	84
ДУМАЙ, КАК ПТИЦА	89
ПОДРУЖИСЬ С ДОЖДЕМ	92
ОБНИМИ ДЕРЕВО!	98
ИГРАЙ С МЕЛКАМИ	104
ВОЗЬМИ МУСОРНЫЙ ПАКЕТ НА ПРОГУЛКУ	108
ОТКРЫТКИ? НЕТ, СПАСИБО!	114
ЕШЬ БОЛЬШЕ ЧИПСОВ!	118
ХЛОПОК – МОДА ИЗ ОТХОДОВ	120
КАК НАСЧЕТ КОФЕ-БРЕЙКА РАДИ БОРЬБЫ С МУСОРОМ?	125

ОСТОРОЖНО, СКВОЗНЯК!	129
ДУМАЙ, КАК МОРСКАЯ ЧЕРЕПАХА	132
ЗАЛЕЗАЙ НА ВЕЛОСИПЕД (ИЛИ СКЕЙТ, ИЛИ РОЛИКИ...)	136
НОСИ СВОЙ ЛЮБИМЫЙ СВИТЕР!	140
СТАНЬ В ДОМЕ ГЛАВНЫМ...	142
СПРОЕКТИРУЙ ДОМ СВОЕЙ МЕЧТЫ	146
НАЧНИ ХОДИТЬ КРУГАМИ	150
КРИЧИ О ПРОБЛЕМАХ! ПРЯМО СЕЙЧАС!	155
ГУЛЯЙ БЕЗ СЛЕДА	160
СТАНЬ ГРАЖДАНСКИМ УЧЕНЫМ	164
НЕ ВЕРЬ СКАЗКАМ О ПЧЕЛАХ	168
СОЗДАВАЙ ИСКУССТВО	172
ОТКАЖИСЬ ОТ ПОЕЗДОК В ШКОЛУ	176
ЧИТАЙ ЭТИКЕТКИ (И СПАСАЙ ЛЕСА)	180
ОХОТА ЗА СОКРОВИЩАМИ	184
ИГРЫ КОНЧИЛИСЬ	188

ЗАВЕДИ «ЗЕЛЕНОВО» ПИТОМЦА	192
НЕ ТОРОПИТЬСЯ С ЕДОЙ	196
МОЙСЯ ЭКОЛОГИЧНО	201
ИЗБАВЬСЯ ОТ ЭТОЙ КНИГИ	204
УКАЗАТЕЛЬ	206

КРАТКОЕ РУКОВОДСТВО



ПО ПЛАНЕТОМЕТРУ

СПАСЕНИЕ:



ЖИВАЯ
ПРИРОДА



БУМАГА/
ДЕРЕВО



ЭЛЕКТРИЧЕСТВО



СВАЛКА



ПЛАСТИК



ТРОПИЧЕСКИЕ
ЛЕСА



ПЕРЕРАБОТКА



УГЛЕРОДНЫЙ
СЛЕД



ЗАГРЯЗНЕНИЕ



ВОДА



ЕДА

ВЛИЯНИЕ:



ЦЕНА:



СЛОЖНОСТЬ:



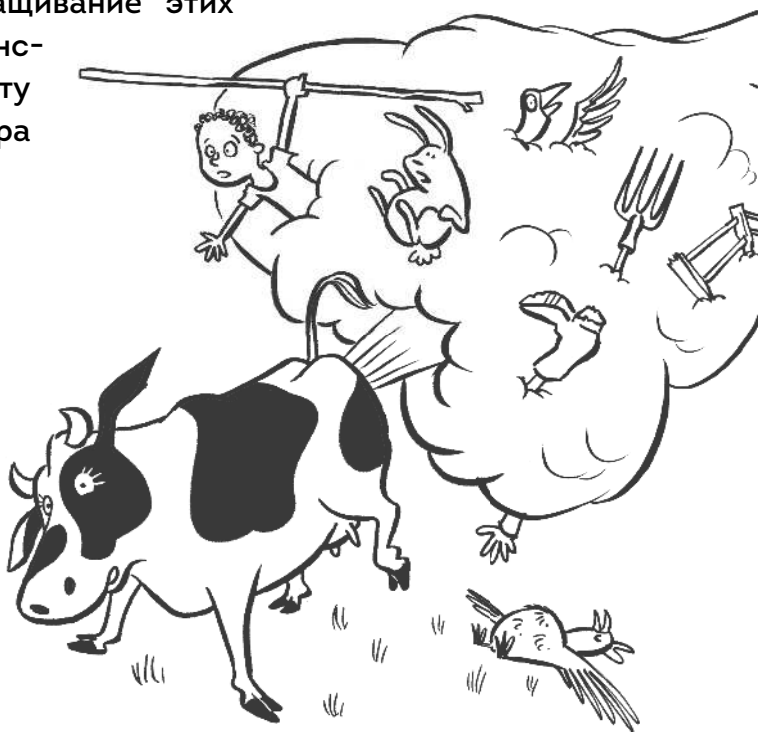
ПЕРЕЙДИ НА ОВОЩИ!

В вопросе сохранения ресурсов мясо – враг планеты номер один! Всего один день вегетарианства в неделю может привести к **ОГРОМНЫМ** изменениям.



ПО ПЛАНЕТОМЕТРУ

Каждый год 7,6 миллиарда людей пережевывают и поглощают мясо 65 миллиардов животных. Есть целых три причины, почему выращивание этих животных и их трансформация в котлету для твоего бургера влияют на планету.



МУ-МУ-ЛЕНД

Почти треть всей площади Земли занимают луга, пашни и другие сельскохозяйственные угодья. И большая их часть предназначена для разведения животных на мясо и молоко. Но для содержания коров и овец нужна не только трава: примерно треть всех злаков, что мы выращиваем, используется для кормления животных. Эти поля и пастбища вытеснили леса и уничтожили природные экосистемы.

ОПАСНЫЕ ГАЗЫ

Домашний скот – мощный источник парниковых газов. Примерно на том же уровне, что и машины с двигателями внутреннего сгорания! Коровы **ОСОБЕННО** выделяются.



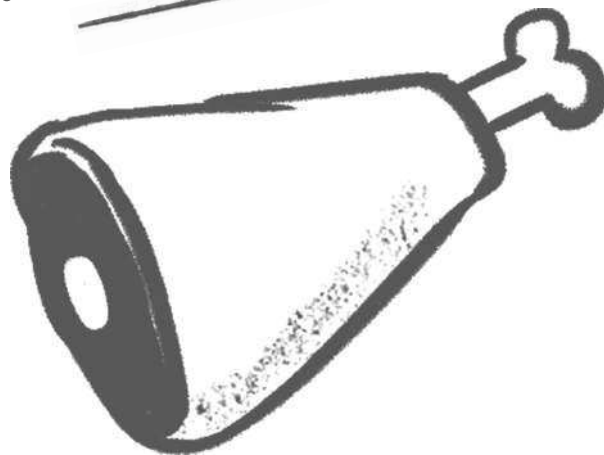
Во время переваривания травы, они постоянно отрыгивают и выделяют метан, один из самых вредоносных парниковых газов. Каждый из 1,5 миллиарда рогатых преступников ежедневно поставляет в атмосферу до 500 литров метана!

ПРОБЛЕМА С ВОДОЙ

На уход за всеми этими животными тратится примерно 10% всей пресной воды, используемой человеком. Еще больше воды приходится на длинный путь мяса от пастбищ до твоей тарелки: очистку и хранение. Кроме того, сельские хозяйства – один из главных источников загрязнения воды, потому что отходы жизнедеятельности животных попадают в реки и океаны.

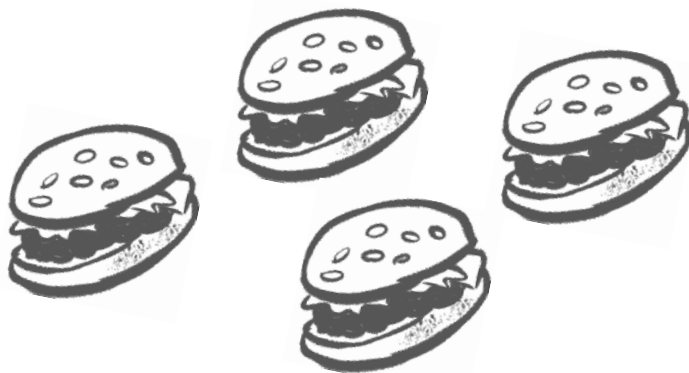
Ученые подсчитали углеродный след популярных мясных блюд...

Половина бараньей ноги



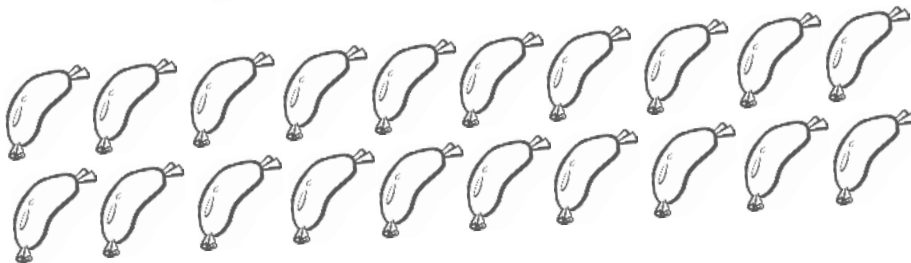
39,2 кг углекислого газа, или поездка длиной 150 км на машине

4 больших бургера



27 кг углекислого газа, или поездка длиной **105 км** на машине

20 свиных колбасок



12,1 кг углекислого газа, или поездка длиной **50 км** на машине

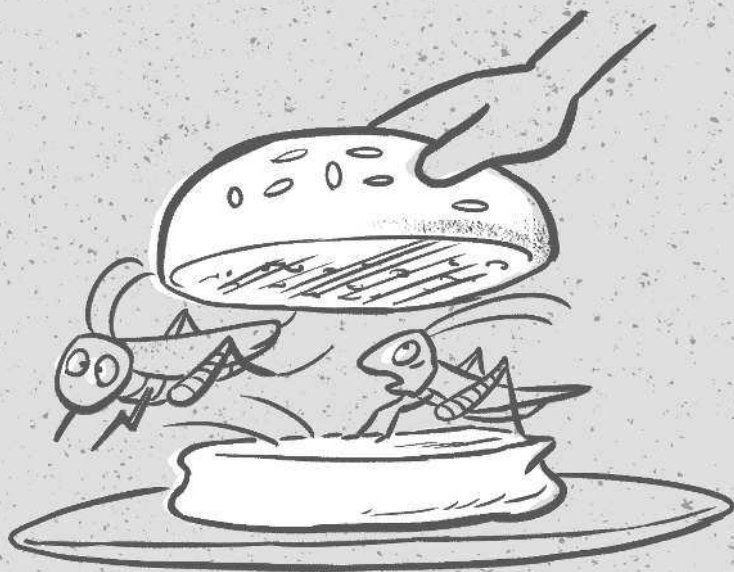
Если ты и твоя семья откажетесь от мяса (и сыра тоже) всего на один день в неделю, это поможет планете больше, чем отказ от автомобиля на **5 НЕДЕЛЬ!**

А что насчет остальных шести дней? Ну, если вы любите мясо слишком сильно, чтобы отказаться от него насовсем, но хотите заботиться об окружающей среде, то ешьте курицу и рыбу, выращенных в естественных условиях. Яйца – еще более зеленый источник животного белка (только **НЕ ЕШЬ** их, если они буквально зеленые...).



К 2050 году как минимум 9 МИЛЛИАРДОВ человек будут жить на нашей планете (50 лет назад нас было всего 3,5 миллиарда). Прокормить их всех говядиной и ягнатиной будет просто невозможно. Нам придется получать животный белок из других источников. Ученые уже работают над некоторыми идеями: выращиваемое в лаборатории мясо, белок из насекомых. Согласись, в сравнении с этим бургер из бобов уже не кажется таким уж несъедобным!





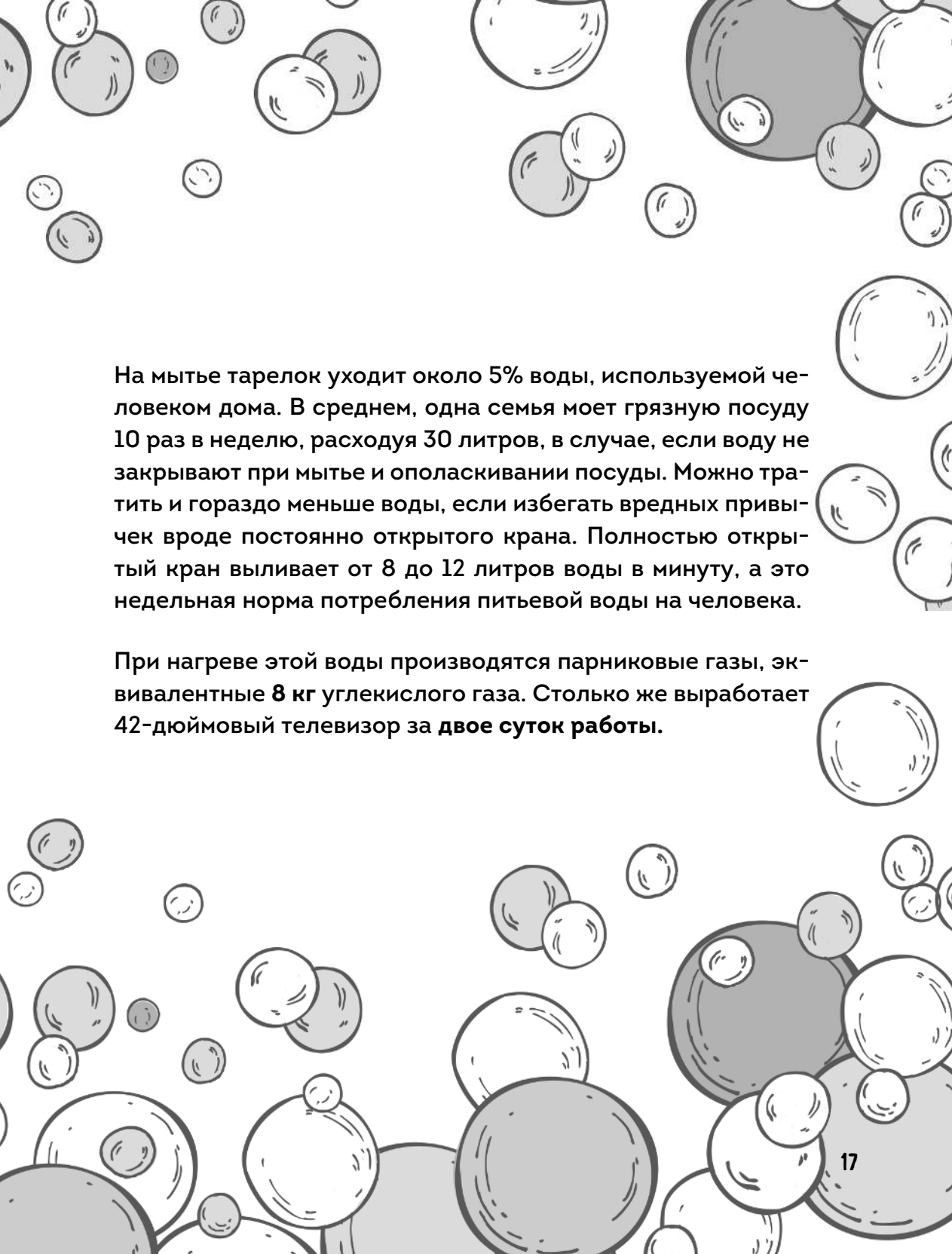
РЕЖЕ МОЙ ПОСУДУ

Тебе не нравится мыть посуду, и планете это тоже не нравится! К счастью, от того, что ты будешь тратить меньше времени на грязные тарелки, в выигрыше останутся все.



ПО ПЛАНЕТОМЕТРУ

Тебе никогда не хотелось принять участие в научном исследовании? Ученые постоянно ищут людей, готовых помочь с проверкой их теорий. **НО БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ!** Незвучим участникам одного исследования пришлось вымыть по 144 предмета: грязные тарелки, кастрюли, сковородки и столовые приборы. **КАЖДОМУ.** Конечно, с точки зрения ученых, смысл в этом был. Результаты показали, что подход людей к этой задаче очень различался: кто-то нанес гораздо меньше вреда окружающей среде, чем остальные.



На мытье тарелок уходит около 5% воды, используемой человеком дома. В среднем, одна семья моет грязную посуду 10 раз в неделю, расходуя 30 литров, в случае, если воду не закрывают при мытье и ополаскивании посуды. Можно тратить и гораздо меньше воды, если избегать вредных привычек вроде постоянно открытого крана. Полностью открытый кран выливает от 8 до 12 литров воды в минуту, а это недельная норма потребления питьевой воды на человека.

При нагреве этой воды производятся парниковые газы, эквивалентные 8 кг углекислого газа. Столько же выработает 42-дюймовый телевизор за двое суток работы.