

# Содержание

## Вместо предисловия

Просьба читать и сразу действовать ..... 7

## Мусор

### Глава об основных понятиях,

в которой бытовое становится глобальным, а глобальное —  
бытовым ..... 15

### Глава про переработку,

в которой отходы лёгким движением руки превращаются  
в сырьё ..... 27

### Глава про отказы,

в которой мы учимся говорить «нет» и экономим ..... 47

### Глава про сокращение,

или Как отступить «на мягких лапках», чтобы не перегореть ..... 57

### Глава о долгом пользовании,

в которой Голлум научит главному принципу бережного  
потребления ..... 63

### Огонь отходам не товарищ

Дополнительная глава, в которой Анна Гаркуша,  
соосновательница «РазДельного Сбора», объясняет, почему  
сжигание отходов — не выход ..... 72

## На кухне

### Глава про пищевые отходы

и о том, как снова сделать их всеобщим благом ..... 79

<b>Глава про покупки,</b> или Что бы такого съесть, чтобы было полезно для нас и для окружающей среды .....	90
<b>Глава, в которой все готовят</b> почти без отходов и лишних расходов.....	104
<b>Глава про умелое хранение,</b> при котором продукты и деньги никогда не пропадают.....	119

## **В домике**

<b>Глава о чистоте,</b> в которой моем и не пачкаем.....	133
<b>Глава о секретах ванной комнаты,</b> или О том, как самое мокрое место в доме сделать суще и на этом сэкономить .....	145
<b>Глава о домашних вещах,</b> которые создают уют и помогают экономить .....	158
<b>Глава о питомцах</b> и о том, как обустроить их жизнь в полном согласии со всем остальным миром.....	169

## **Гардероб**

<b>Глава про оптимизацию гардероба,</b> в котором каждая вещь работает на образ, а не кормит моль.....	189
<b>Глава про обновки,</b> в которой мы покупаем вещи только по необходимости и хорошо подумав.....	199
<b>Глава про аксессуары и обувь,</b> ведь эти предметы гардероба заслуживают особого внимания.....	214
<b>Глава про уход,</b> в которой всё начинается с бирки.....	225

## **Из пункта А в пункт Б**

- Глава про транспортный след**,  
и о том, кто и что оставляет и как его можно уменьшить ..... **245**
- Глава об общественном транспорте**,  
в которой все оказываются там, где им нужно быть,  
с максимальным комфортом  
и минимальным загрязнением воздуха ..... **256**
- Глава про личный транспорт**,  
в которой не у всех есть автомобиль, но все дышат ..... **263**

## **Путешествия**

- Глава про этичные путешествия**,  
в которой троица — любопытство, уважение и безопасность —  
неразлучна с каждым, кто пересёк границу обычной географии .... **283**
- Глава про дальний путь**,  
в которой мы пакуем вещи, отправляемся за новыми  
впечатлениями и не оставляем следов там, где побывали ..... **293**
- Глава про экологический туризм**  
для тех, кто готов оказаться лицом к лицу с дикой природой..... **304**

## **Праздники**

- Глава про вечеринки**,  
утренники и другие праздничные мероприятия, на которых  
все повеселятся, но никому не придётся выносить мусор..... **321**
- Глава об особых поводах**,  
в которой поводы — праздничные,  
организаторы — бережные,  
а виновники торжества — в восторге ..... **332**
- Глава про подарки**,  
в которой даритель и получатель довольны происходящим,  
потому что всё подаренное очень нужно и не будет пылиться  
на полке..... **342**

**Глава про застолья,**  
после которых еды не осталось, гости сыты и довольны  
и мусора как не бывало ..... 353

## **Экотревожность**

**Глава о сигналах,**  
которые подаёт нам рассудок:  
как их не пропускать и трактовать ..... 371

## **Вместо заключения**

Берегите себя, тех, кто вас окружает, и то, что вас окружает ..... 379

**Благодарности** ..... 385

## Вместо предисловия

Просьба читать и сразу действовать

### Голос автора

*Когда я, Маша и Антон ещё только планировали курс бережного потребления «Теперь так»\*, который лёг в основу этой книги, мы ставили себе цель подтолкнуть его читателей к действиям, предоставив им факты для принятия решений и наглядные примеры. Мы не собирались «делиться информацией» о том, как стремительно меняется климат и какие последствия ждут человека в результате этих изменений. И тем более не собирались учить взрослых людей, что правильно, а что нет. Нам просто хотелось поделиться лайфхаками, как развить альтернативные бытовые привычки, которые позволяют снизить нагрузку на окружающую среду, кошелёк и личное время. Мы решили, что рассказ о влиянии бытовых привычек на экосистему станет хорошей мотивацией, а предложение попробовать что-то простое и комфортное снимет барьер, который мешает рациональным мыслям перейти в действие. Каждый, кто прочитает эту книгу, сможет попробовать на практике что-то*

---

\* <http://www.tepertak.ru>. — Здесь и далее, если не указано иное, прим. авт.

*изменить. Ведь действие — это единственный способ узнать, что на самом деле нам подходит. Ух! Как много интересного и полезного мы не делаем, потому что даже не пробовали!*

*Лайфхаки, собранные в этой книге, используют тысячи людей во всём мире, которым надоело бессмысленно тратить ресурсы и деньги на то, в чём, в сущности, нет необходимости: на то, что не приносит пользы ни им, ни окружающей среде, но требует сил и внимания.*

*Какие-то идеи, возможно, покажутся вам неприемлемыми и даже вызовут возмущение — это значит, что они вам не подходят и нужно подобрать другие. Все люди очень разные, и, выбирая действия на свой индивидуальный вкус, мы дополняем друг друга. А если какие-то идеи уже стали для вас привычными, это здорово — пожалуйста, продолжайте им следовать. И наша главная цель будет достигнута, если вы здесь найдёте то, что вдохновит вас на новые действия, которые постепенно войдут в привычку.*

Катя Колчанова

## «Я готов(а) измениться, но повлияет ли это на ситуацию?»

Изменение климата и потеря биоразнообразия начались не сами по себе: они следствие того, как мы использовали природные ресурсы\*. Каждый из нас внес свою лепту.

На Земле живёт более 8 млрд людей, и от каждого зависит, каким будет завтрашний день: ведь мы едим, пьём, моемся, стираем. Помимо быта, мы выполняем социальные роли, которые

---

\* <https://clck.ru/33oeSC>.

требуют от нас ежедневного выбора и вместе с ним дают возможность в той или иной мере влиять на окружающую среду и других людей. Представьте: если в течение года каждый турист, приезжающий отдыхать в Сочи, будет выключать воду, пока намыливает голову, и таким образом сэкономит 10 л воды, то в Чёрное море не выльется 51 000 000 л сточных вод. А если, к примеру, каждый автовладелец в Новосибирске один раз проедет 10 км не на машине, а на трамвае, то 864 т CO<sub>2</sub> и туча загрязняющих веществ не выделятся в воздух. 864 тонны! Или вот ещё: допустим, вы живёте в Москве и начали сортировать отходы. В итоге за год вы вернули в цикл переработки 237 кг вторсырья и сократили размер мусорного полигона. Ваша осознанность вдохновила всех соседей в доме (пусть это будет пятиэтажка), и вот уже за год вы все вместе сдаёте 47 т вторсырья (или даже больше). Вот так по чуть-чуть мы уже сдали на переработку примерно 11% отходов\* в 2021 г. — то ли ещё будет!

*Нам не нужно несколько человек, ведущих жизнь без отходов идеально. Нам нужны миллионы людей, делающих это неидеально.*

**Анн Мари Бонно, @zerowastechef,  
писательница и зеровейстер**

## Что нужно знать про эту книгу?

Книга эта написана одним человеком, но работали над ней целых две команды: бюро партнёрств для достижения целей устойчивого развития «Теперь так»\*\* и издательство «Альпина Паблишер»\*\*\*. Вопросы и идеи для контента помогали собирать

---

\* <https://clck.ru/amSZC>.

\*\* <http://www.tepertak.ru/bureau>.

\*\*\* <http://www.alpinabook.ru>.

читатели курса «Теперь так» и участники сообщества бережного потребления. Материалы о маркировках взяты из курса «Что всё это значит?», выпущенного «Теперь так» совместно с Экологическим союзом. Эксперты и экоблогеры дополнили книгу своими историями и комментариями. Над иллюстрациями работала команда иллюстраторов.

Цифры, собранные в этой книге, — данные статистики, простые вычисления, основанные на них, или фактоиды из СМИ. Эксперты со всего мира работают над созданием точных инструментов измерения человеческого влияния на окружающую среду, но зачастую такие данные носят скорее оценочный характер и не всегда подразумевают академическую достоверность. Тем не менее цифры нужны, чтобы хотя бы приблизительно передать масштаб происходящих изменений.

На страницах книги почти нет слов «экологичный» и «зелёный» — их порядком истрепали, используя по поводу и без.

Говоря о быте, мы будем часто употреблять словосочетание *бережное потребление*.

Имеется в виду бережное отношение:

- **К себе**

Оно необходимо, чтобы личная инициатива и желание что-то изменить только крепло — ведь когда мы делаем что-то полезное, мы чувствуем удовлетворение, становимся счастливее и на этой энергии продолжаем действовать.

- **К тем, кто нас окружает, — к людям**

Потому что дружелюбие и активное сочувствие вдохновляет, а поддержка даёт возможность преодолевать трудности.

- К тому, что нас окружает, – к окружающей среде  
Потому что мы, люди, – её неотъемлемая часть. Мы не можем без воздуха, воды, природных ресурсов и услуг\*.
- К расходам  
Потому что, сокращая потребление и отходы, мы перестаём отправлять ресурсы и деньги в мусор и можем направить их на саморазвитие, развлечения и просоциальные действия – на то, что способно сделать нас счастливее.

Весь контент делится на модули (по традиции, взятые из нашего курса). Каждый модуль включает пару-тройку глав, раскрывающих аспекты жизни горожанина: дом, гардероб, праздники, путешествия, мусор. В конце каждой главы есть практическое задание – постарайтесь сделать его в течение недели после прочтения. Если задание не подходит под ваши обстоятельства, выберите любую другую рекомендацию из главы или придумайте своё решение по теме. Главное – постоянно пробуйте сделать что-то новое, чтобы все эти почти 400 000 знаков (с пробелами) привели к действиям, а ещё лучше – сформировали у вас новые привычки бережного потребления. Используйте силу социальных связей, чтобы масштабировать практики: делитесь вашими экспериментами с близкими и в социальных сетях – тем, что получается, и тем, что нет, – тоже. Ваши посты могут подтолкнуть к активным

---

\* Под природными услугами имеется в виду всё, что мы получаем от функционирования экосистем: очистка воздуха, приток и хранение пресной воды, биологическое регулирование и поддержание биоразнообразия, необходимого для выращивания продуктов или, например, лекарственных средств, включая опыление растений. Естественная защита от природных катастроф и последующее восстановление после них. Генетическое и видовое разнообразие. Эстетическое вдохновение и, благодаря ему, культурное многообразие мира, территории для отдыха и бесчисленное количество развлечений (например, сноубординг в горах или отдых на пляже).

действиям тех, кто пока только задумывается о бережном потреблении, и поддержать тех, кто, как и вы, его уже практикует.

**Используйте хештег #теперьяделаютак — и мы, бережные потребители, будем узнавать друг друга в сети.**

И помните: без вас нет и нас. Ваша забота об окружающей среде и людях, готовность меняться, несмотря на внутренние и внешние барьеры, ваше упорство и достижения — всё это вдохновляет нас на создание новых проектов, которые побуждают людей и организации бережно относиться к природным ресурсам и другим людям.

Выпуская бумажную книгу, мы надеемся, что выполнение приведённых в ней практических заданий не только позволит компенсировать ресурсы, потраченные на её издание, но и поможет сократить безрассудные расходы во многих домах. Мы в вас верим! Читайте книгу, осваивайте и развивайте полезные привычки, а когда придёт время — поделитесь этой книгой с другими.

В конце всех глав есть QR-коды — наводите на них камеру телефона, чтобы открыть онлайн-страницы со ссылками на сервисы, полезные проекты и дополнительные материалы к главам. Так много всего появляется и меняется, что мы решили оставить возможность добавлять и обновлять материалы. Кстати, вы тоже можете принять в этом участие: по той же ссылке есть информация, как это делать.

В конце каждого модуля есть вопросы. Человеческий мозг значительно лучше усваивает новые знания, если успевает построить связь между полученной информацией и опытом. Вспомните, что было в главах (если нужно — листайте), чтобы ответить на вопросы и укрепить эту связь. Даже если вам всё показалось знакомым (это отлично!), размышления могут подсветить незаметные детали и вдохновить на новые идеи. Так время, проведённое за книгой, станет ещё более плодотворным.

# Мусор

Разобраться > Переработать > Отказаться > Сократить >  
«Моя Прелесть» > Огонь отходам не товарищ



## Глава об основных понятиях, в которой бытовое становится глобальным, а глобальное – бытовым

Цель: разобраться, почему пришло время менять привычный уклад жизни.

2 млрд т – столько отходов производит всё городское население мира. Ежегодно. Это так много, что трудно с чем-либо сравнить. Отходы вывозят из городов, но они не исчезают, скапливаясь вдали от наших глаз. Чем выше благосостояние общества, тем больше его отходы. По статистике, один житель России «производит» около 1 кг мусора в день. Реальные цифры, конечно, могут колебаться – от 0,5 до 4 кг на человека. Но в среднем на каждого выходит порядка 400 кг мусора в год. Да-да, именно столько мы выносим на помойку.

С глаз долой – из сердца вон. Если, конечно, вы не живёте рядом со свалкой. Впрочем, шанс оказаться рядом с ней с каждым годом всё выше: площадь мусорных полигонов в России составляет 4 млн га, и туда ежегодно отправляется 93% всех отходов россиян.



Когда пришло время что-то менять. Иллюстрация: Светлана Напалкова

Ещё одно последствие потребительского бума — увеличение выбросов парниковых газов. Они прозрачные и копятся в атмосфере, так что увидеть их невозможно. При этом любое производство и использование вещей или услуг сопровождается выделением газов. Их количество измеряют в тоннах  $\text{CO}_2$  и в совокупности называют «углеродный след», реже — «углеродная цена».

Парниковые газы — это коктейль из углекислого газа ( $\text{CO}_2$ ), метана ( $\text{CH}_4$ ), дифторэтана (HFC-152a), веселящего газа (оксид азота  $\text{N}_2\text{O}$ ), тетрафторэтана (HFC-134a),

фреона или трихлорфторметана (CFC-11), тетрафторида углерода (CF<sub>4</sub>), дифтордихлорметана (CFC-12), трифторида азота (NF<sub>3</sub>) и гексафторида серы (SF<sub>6</sub>). Вместе эти названия звучат как магическое заклинание, но, увы, все они далеки от волшебства. Основа коктейля — водяной пар. Любая деятельность невидимо сопровождается выбросом таких газов. Они копятся в атмосфере и не выпускают солнечное тепло, отражающееся от поверхности Земли, обратно в космос. Без парниковых газов температура на Земле была бы около –18 °С. Планета держала привычный нам «подогрев» последние 10 000 лет, пока не началось перепотребление и пере производство. В результате баланс нарушился, газов накопилось так много, что они создали эффект парника, вызвавший глобальное потепление и изменение климата.

## Что случилось

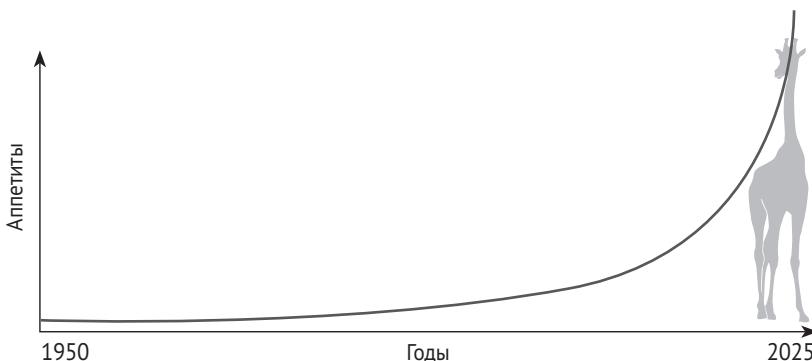
Вроде бы ничего особенного, но после Второй мировой войны население планеты утроилось. Каждому из 8 023 914 450\* живущих на Земле (на момент написания главы) нужно есть, пить, одеваться. Так получилось, что наши аппетиты стали стремительно расти, потребление природных ресурсов увеличилось уже не в три, а в десять раз\*\*. Потребовалось в два раза больше земель, в пять раз больше воды и энергии и в четыре раза больше зерна. График происходящего выглядит так, как если бы удав из «Маленького принца» ещё не до конца переварил слона, но уже проглотил жирафа.

---

\* <https://countryometers.info/ru/World>.

\*\* Джунiper Т. Как спасти планету. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019.

## Рост аппетитов населения Земли



Лежим ли мы на пляже, читаем книгу, едем на работу или гуляем по городу — мы потребляем природные ресурсы. Используемые нами территории суши (города, дороги, леса, пашни, пастбища, мусорные полигоны), водоёмы, дающие нам воду и еду, а также способность экосистем поглощать выделяемый в результате нашей деятельности углекислый газ — всё это называется экологическим следом. Как и углеродный след, его можно рас считать, и этим занимаются учёные — в частности, Глобальная сеть экологического следа (Global Footprint Network). Измеряется экологический след в условных единицах — глобальных гектарах (гга). Это гектары суши или акватории со средней биоёмкостью (её тоже измеряют в гга), то есть способностью в течение года восстанавливать ресурсы — рыбу в водоёмах, деревья в лесу и т.д. Проблемы начинаются, когда ресурсов используют так много, что они не успевают восстанавливаться, и экологический след пре вышает биоёмкость.

Экологический след — совокупность земных и водных ресурсов, обеспечивающих потребности человека и необходимых для поглощения его отходов, в том числе углеродного следа.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)