

УДК 574
ББК 20.1
Ж86

Жукова, Ирина Сергеевна.

Ж86 Я забочусь о планете : простые способы сделать каждый свой день экологичным / Ирина Жукова. — Москва : Эксмо, 2020. — 128 с. — (Жизнь в стиле эко).

ISBN 978-5-04-110358-3

Наша планета нуждается в защите прямо сейчас. Однако для спасения планеты вовсе не обязательно ехать на Амазонку высаживать тропические леса или бастовать перед зданием правительства. Вполне достаточно начать со своей жизни и, немного изменив ее, жить гораздо экологичнее и осознаннее. В этой книге собрано множество небольших практических советов из разных сфер нашей жизни: от утреннего кофе до новогодних елок. Спасать планету каждый день и вдохновлять других — легко!

**УДК 574
ББК 20.1**

ISBN 978-5-04-110358-3

© Жукова И.С., текст, 2020
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2020

Оглавление

Навигация	11
Новый день.....	15
Работа и учеба	47
Делаем покупки	63
Домашнее хозяйство.....	81
Конец дня.....	113
Двигайтесь вперед каждый день	125



Важен каждый шаг

Пляжи, полные пластика. Глобальное потепление, из-за которого тают ледники. Химикаты и микропластик в косметике. Загрязненные пестицидами фрукты и овощи с плантаций, на которых эксплуатируются рабочие.

Каждый девятый человек в мире голодает, в то время как некоторые упиваются изобилием. Бесчисленные виды животных находятся под угрозой исчезновения, и леса нещадно вырубаются.

Так ли мы представляли себе будущее нашей планеты? Хотим ли мы жить в этом мире, лишь усугубляя ситуацию, и оставить его нашим потомкам в таком виде?

Тот, кто хочет сделать что-то для лучшего будущего, должен действовать уже сейчас. И для этого необходимо ис-

креннее желание помочь. Конечно, мы не можем в одночасье превратиться в спасателей мира с развевающимся плащом, но каждый маленький шаг имеет значение.

Если с сегодняшнего дня вы будете просить в кафетерии наливать кофе в вашу термокружку, а не в одноразовый стакан, вы уже внесете свой вклад. Так вы создадите меньше пластикового и алюминиевого мусора и поможете остановить повсеместную вырубку лесов.

Вегетарианские блюда сделают вашу повседневную жизнь более яркой, и к тому же, отказавшись от мяса, вы сэкономите окружающую среду и принесете пользу своему здоровью. Вместо того, чтобы заполнять ваш шкаф дешевым масс-маркетом, вы можете купить качественную одежду, которую сможете носить долго. Таким образом, вы не поддерживаете распыление пестицидов и инсектицидов на полях, защищаете свою кожу и обеспечиваете справедливое вознаграждение для швей, работающих на текстильных фабриках.

И если вы будете следовать этим мелочам, вы сделаете наш мир чуточку лучше.

Ваши решения будут иметь большое значение!

В этой книге вы узнаете, как сделать вашу повседневную жизнь устойчивой – утренний кофе, путь на работу, в школу или в университет, обеденный перерыв, покупки и

домашние дела. Начните делать добро сегодня и помогите позитивно повлиять на мир. Сделайте это для природы, для животных, для своих близких. И особенно для себя самого.



Навигация

Приносить пользу обществу, избегать пластика или делать что-то для собственного здоровья? Следующие символы, которые встретятся вам у каждого совета в этой книге, показывают, на что влияют ваши ответственные и экологические действия.



Польза
обществу



Защита
природы



Сокращение
пластиковых отходов



Повторное
использование



Рациональное
использование воды



Защита
животных



Польза
для здоровья



Экономия
электроэнергии

Также на страницах этой книги вы можете найти информационные вставки, которые помогут вам больше узнать о причинах возникновения и способах решения различных проблем, подстерегающих наш мир.



Вы сможете их распознать
благодаря этому знаку.

Чем еще я могу помочь планете

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Новый день

Звонит будильник в половине шестого или в восемь – вставать надо всем. В начале дня есть несколько процедур, которые вы можете сделать с заботой о природе. Эта глава посвящена теплым душам, капсулам для кофе и бамбуковым зубным щеткам. Кроме того, тут вы узнаете об устойчивой моде. Доброе утро и приятного дня!