

ТАЙНЫ ПРОФЕССИОНАЛОВ

Елизавета Юсуповская

ТВОЙ ЗЕЛЕНЫЙ ДЕНЬ

*Как прожить 24 часа,
не сломав планету*



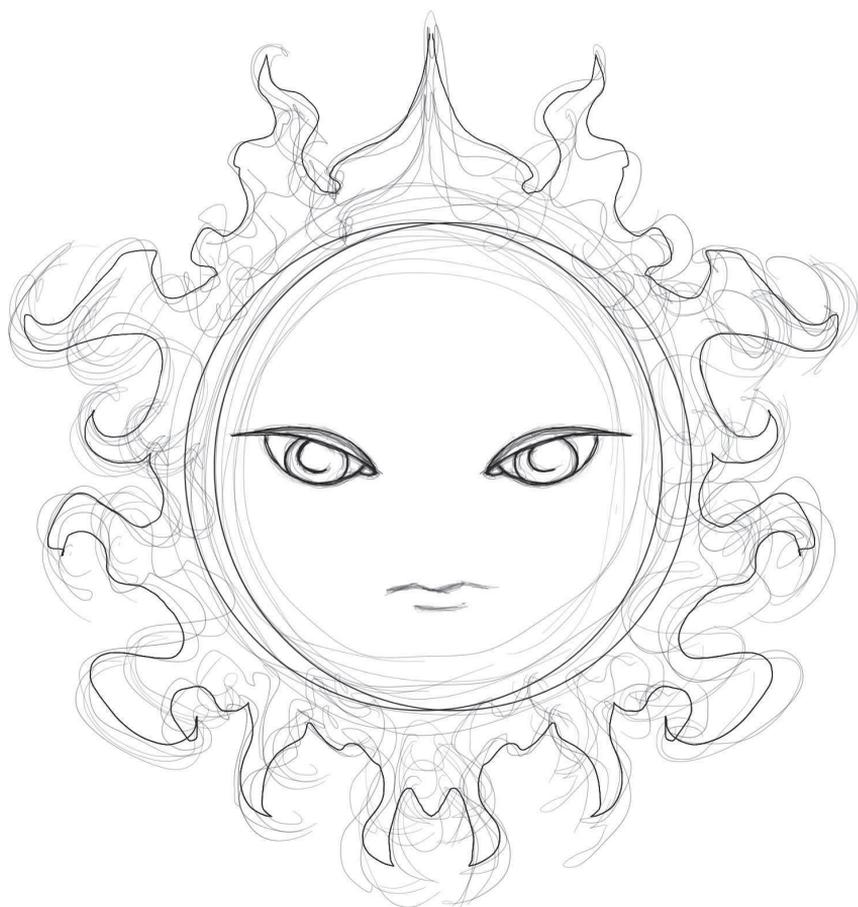
Издательство АСТ
Москва



Содержание

Предисловие	7
УТРО	11
От H ₂ O до океана из-под крана	13
О зубах и деснах	28
Что в моей косметичке	33
Себя лечим, планету калечим	41
Жир и золотые рыбки	47
Кровь с молоком	54
Завтрак съешь сам	65
ДЕНЬ	79
Город-сад или город-парник?	81
Дом, который построен по LEED	86
Модная катастрофа	95
Полиэстеровый мир победил	105
Комфорт плюс — экология минус	112
Сквозь тернии к лампочкам	121
«Телевизор мне природу заменил»	127
Реальная виртуальность	137
Как с деньгами обстоит вопрос?	144
ВЕЧЕР	149
Кольца активности	151
Книга рецептов Менделеева	159
«Зеленый» — это новый черный	168
Золотой глобус или зеленая планета?	177
Одна розочка в пластике	185
Бывшие, болячки и безысходность	189
НОЧЬ	205
Точка неразврата	207
Климатический кризис — краткое содержание	215
Кухонная философия	225
Улетающая из гнезда кукуха	235
Выживут только экологи	244
Послесловие	249

Предисловие



*В этом маленьком вступлении мы
познакомимся, я расскажу, почему решила
написать эту книгу и как стоит относиться
ко всей информации, которую вы узнаете на
этих страницах.*



Привет, меня зовут Лиза, может быть, вы знаете меня по телеграм-каналу «Экологиня». А может и нет. Тогда в этой книге я предстану перед вами в виде лирической героини, проживающей обычный день обычного человека.

Перед тем как я начну, хотелось бы рассказать немного о самой книге, которая еще даже не издана (парадокс, потому что, читая это, вы уже держите ее в руках, если у меня все получилось). Согласно моим планам, книга будет адресована и сторонникам, и противникам экологической реформации. Если вы так же увлечены темой экологии, как и я, то с радостью поделюсь с вами интересными фактами, открытиями и выводами, которые я сделала за 4 года ежедневного изучения этой темы. Но держите в голове, что ни я, ни лирическая героиня — не ученые-экологи, не исследователи, а обычные люди, однажды увлекшиеся интересной темой. В книге, конечно, будут и цифры, и научные факты, но со ссылками на авторитетные источники.

Тем, кто терпеть не может выскочек, которые морщатся, когда в магазинах берут пластиковые па-



кеты, кто скептически относится к людям, которые хранят дома три или четыре мусорные корзины, моя книга немного приоткроет окно в мир этих сумасшедших. Объяснит, почему в мире становится все больше людей, объявивших войну пластику и разговаривающих на странном новом языке («зировойст», «сустейнабилити», «апсайкл», «слоу ливинг» и так далее). Моей целью не является переманить вас на свою сторону, единственное, на что способна эта книга — показать вам, что экология — это весело, интересно и полезно для кругозора.

Будучи читателем, я всегда ненавидела предисловия, хотелось перелистнуть их и быстрее перейти к сути книги. Теперь, будучи автором, я понимаю, зачем они нужны: это передышка, настройка, вдох-выдох перед тем, как сесть и начать писать. Ну что ж, вдох-выдох, поехали!



*В этой главе я расскажу о том, как нелегка
утренняя рутина, почему я все время опаздываю
по утрам, чем мне не угодил зубной порошок,
почему для меня так важно Аральское море
и где все еще может жить сибирская язва.
Я приготовлю себе завтрак из авокадо, за что
мне будет немного стыдно.*

От H_2O до океана из-под крана



Каждое утро я строю планы: проснуться, умыться, включить кофеварку и, в ожидании утренней амброзии, придать лицу человеческий вид. Затем употребить в пищу что-то из холодильника (иногда это сложно назвать завтраком) и отправиться на работу. И каждое утро я жалею на мир, который крайне несправедлив к тем, кто любит поспать подольше. Если вы из тех, кто в 8 утра уже на ногах, свеж и бодр и пахнет розами, завидую вам черной завистью.

Вот я отрываю свое брненное тело от кровати и ползу к раковине. Пока я стою в ванной комнате и стараюсь не пересекаться взглядом со своим отражением, вода медитативно капает из крана. Я вспоминаю о том, что на 70% состою из воды — сейчас это ощущается как 100% правда. Пока я собираюсь с мыслями, чтобы начать проживать этот день, они уносятся совсем в другую сторону.

Что вообще такое вода? Со школьных уроков химии я помню только формулу H_2O . На самом деле эта формула — только формальность (простите мои каламбуры), и воду, состоящую из двух Н и О можно



встретить только в учебниках, в природе «чистой воды» не существует. В воде, дополняя ее формулу, растворяются минералы и примеси, в водопроводной воде — кальций, натрий, магний, которые мы удаляем с помощью фильтра, чтоб превратить ее в «питьевую воду». Но даже в питьевой воде содержатся натрий, калий, кальций, железо и т. д. Большую часть минералов наш организм не усваивает, но некоторые могут накапливаться и при долгом употреблении такой воды наносить вред здоровью. Самая чистая вода, которую мы можем встретить в природе, — ледниковая, но даже в ней, как в росе и дожде, содержатся примеси из атмосферы. Выходит, что несмотря на то, что Земля на две трети покрыта водой, чистую воду найти катастрофически сложно.

Катастрофически, потому что недостаток воды — один из вероятных сценариев будущего апокалипсиса.

На нашей планете примерно 35 миллионов куболитров пресной воды и распределены они несправедливо. Согласно ВОЗ, 2,2 миллиарда человек не имеют доступа к чистой питьевой воде, а дефицит воды уже затрагивает 3,2 миллиарда человек, что, примерно, 40% населения земного шара.

Виновата в этом не только матушка-природа, которая неравномерно разбросала реки и озера по





земному шару, но и климатические изменения и сам человек.

Источников загрязнения воды множество: сточные воды, промышленные отходы, утечка из канализационных линий, химические удобрения, и это далеко не полный перечень. Мы не только отравляем воду, но и провоцируем глобальное потепление, которое, по словам ученых, изменит водный баланс на всей планете. Одни регионы рискуют оказаться под водой в результате таяния ледников и повышения уровня мирового океана, в других вода уже становится предметом роскоши, доступным только элите.

И вот я распинаюсь о важности воды в мире, о дефиците и грядущем водном апокалипсисе, а вода продолжает капать из моего крана. Обычно я закрываю воду, когда чищу зубы, но сегодня я не выпалась и немного подтормаживаю. Закрепить привычку выключать воду во время утренней рутины получилось легко — кто-то думает об африканских детях, оставшихся без воды, а меня волнуют киты. Каждый раз, выключая воду, я представляю, как сберегаю пару капель воды в океане, чтоб китам жилось лучше. Я знаю, что это самообман чистой воды (ха!), но мне все равно нравится так думать. В экологии важна мотивация, мною движет жалость к морским животным, которые могут лишиться среды обитания.

Кстати об африканских детях, прогнозируется, что к 2025 году примерно 230 миллионов африканцев столкнутся с нехваткой воды, а около 460 мил-

