

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

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

Жукова Ирина Сергеевна

Я ЗАБОЧУСЬ О ПЛАНЕТЕ

Простые способы сделать каждый свой день экологичным

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*. Шеф-редактор *Т. Сова*
Ответственный редактор *О. Лебедева*. Младший редактор *М. Карась*
Художественный редактор *Е. Анисина*. Корректор *Т. Остроумова*

В оформлении обложки использованы изображения:
sokolffy / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Во внутреннем оформлении использованы изображения:
rambudi, olga boat, ItVector, Preres, Olegro, Raura7, a Sk,

Sudowoodo / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»

125308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

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

Фабрица: «ЭКСМО-АКБ Басмасы», 125308, Москва, Ресей, Зорге кышасы, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

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

Түбір бөлгесі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-магазин: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»

Казахстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и продавец по прямой торговле на территории,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Казахстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арна-каналдарды

кабылдоушы компания «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Дембровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-99-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өзінше жарнамалық меркемі шешетпегенге.

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

Свидетель 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 18.02.2020. Формат 70x108^{1/32}.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 5,6. 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://bomborabooks.ru) [bomбора](https://bomбора.ru)
bomбора.ru

ISBN 978-5-04-110358-3



9 785041 103583 >

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



ЛитРес:
лучшее чтение

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!