

# СКАЖИ **НЕТ** ПЛАСТИКУ



**101**

СПОСОБ ИСПОЛЬЗОВАТЬ **МЕНЬШЕ ПЛАСТИКА**  
и **СПАСТИ МИР**



Мария Ершова

**Скажи «НЕТ» пластику.  
101 способ использовать  
меньше пластика и спасти мир**

«ЭКСМО»

2019

УДК 574  
ББК 20.18

**Ершова М.**

Скажи «НЕТ» пластику. 101 способ использовать меньше пластика и спасти мир / М. Ершова — «Эксмо», 2019

ISBN 978-5-04-100080-6

Мы достигли экологического кризиса, наша планета буквально задыхается от пластиковых отходов. Но возможно ли остановить глобальную катастрофу, не нанося ущерб качеству своей жизни? Эта практическая книга предлагает экологически чистые альтернативы пластику, которые позволят значительно сократить отходы и помочь планете. 101 способ использовать меньше пластика поможет легко сделать первый шаг и изменить ситуацию.

УДК 574  
ББК 20.18

ISBN 978-5-04-100080-6

© Ершова М., 2019  
© Эксмо, 2019

# Содержание

Что не так с пластиком?	5
Предисловие	6
Таблица времени разложения	8
Ваш пластик	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

**Мария Ершова**  
**Скажи «НЕТ» пластику.**  
**101 способ использовать**  
**меньше пластика и спасти мир**

**Что не так с пластиком?**

© Ершова М., текст, 2019

© ООО «Издательство «Эксмо», 2019

## Предисловие

Скорее всего, вам известно, что использование пластика представляет собой серьезную угрозу для нашей планеты. Объемы производства пластиковых изделий, короткий срок их использования и миллионы лет разложения – все эти факторы указывают на то, что если не принять решительных мер, в скором времени человечество может столкнуться с настоящей экологической катастрофой. Если вы держите в руках эту книгу, скорее всего, вы хотите использовать меньше пластика и просто не знаете, с чего начать. Неудивительно, ведь пластик повсюду! Есть хорошая новость – это проще, чем вы думаете. В этой книге вы найдете 101 подсказку о том, как, немного изменив свои привычки, вы можете изменить мир. Просто выберите одну, например замените свой обычный шампунь на твердый или начните покупать фрукты и овощи без упаковки. Продержавшись неделю, попробуйте придерживаться этого совета на протяжении месяца, постепенно добавляя все новые и новые полезные привычки в свою жизнь.

Цель этой книги – помочь вам использовать меньше пластика. Поэтому здесь не будет информации о выбросах углерода от производства других материалов. Ее можно без труда найти в Интернете. Уменьшить количество чрезмерно используемого пластика помогут три простых правила: **сокращайте потребление, используйте повторно, перерабатывайте**. Практически все подсказки из этой книги учат вас давать вторую или третью жизнь одноразовым пластиковым предметам, правильно их перерабатывать и использовать меньше подобных вещей.

Мы знаем, что вы очень занятой человек, поэтому к каждой подсказке мы добавили дополнительную информацию, чтобы помочь вам выбрать способ, который лучше всего впишется в вашу жизнь. На каждой странице вы найдете следующие обозначения.



Дешевле, чем пластиковый аналог



Легко найти в магазинах



Можно сделать своими руками



Сократит общее количество пластика, который вы используете



Поможет избавиться от пластика



Продляет жизнь вашим пластиковым вещам



Требует финансовых вложений



Требует временных затрат



Принципиально изменит ваши привычки

В 2016 году в мире было произведено около 335 000 000 тонн пластика. Примерно столько же весят 2 000 000 синих китов.

## Таблица времени разложения

<b>5 дней – 1 месяц</b>	– овощи
<b>2–5 месяцев</b>	– бумага
<b>6 месяцев</b>	– хлопковая футболка
<b>1–5 лет</b>	– шерстяные носки
<b>25–40 лет</b>	– кожаные ботинки
<b>30–40 лет</b>	– нейлоновые ткани
<b>50–100 лет</b>	– консервные банки
<b>80–100 лет</b>	– алюминиевые банки
<b>500 лет – вечность</b>	– полиэтиленовый пакет
<b>500 лет – вечность</b>	– пластиковый стаканчик
<b>1 000 000 лет</b>	– стеклянная бутылка

Каждый год на свалки отправляется количество пластика, достаточное, чтобы обогнуть планету четыре раза.

10 % всего мусора – пластик.

Каждый год в России выкидывают 800 000 тонн пластиковых бутылок, большинство из которых не перерабатывается. В среднем один человек выбрасывает около 25 килограммов пластика в год.

8% нефти добывают для производства пластика. Учитывая то, что человечество движется в направлении пика потребления нефти, пластик не может считаться рациональным материалом.

Каждый год около 8 000 000 тонн пластика попадает в океан. На данный момент известно, что пластик достиг самой глубокой точки планеты – на дне Марианской впадины на глубине 10 898 метров нашли бутылки и банки.

Каждый год из-за мусора в океане погибает около 100 000 морских млекопитающих и приблизительно 1 000 000 птиц.

Существуют крошечные пластиковые шарики, с которых начинается жизнь каждый пластиковый предмет. Они часто попадают в море с перевозящих их кораблей, и на их долю приходится около 10 % мусора на пляжах мира. Они не разлагаются, а просто разламываются на более мелкие части и поедаются морскими обитателями, нанося непоправимый ущерб их здоровью. Они настолько маленькие, что их практически невозможно убрать из океана, если они туда попали.

Пластик вреден не только для окружающей среды. Пластик – это переработанная смесь химикатов, некоторые из которых содержат токсичные или канцерогенные (вызывающие рак) компоненты. И хотя пластик разлагается медленно, при взаимодействии с солнцем или воздухом он все-таки начинает разлагаться, выделяя вредные вещества в землю или воду. К примеру, людям не следует пить воду из пластиковой бутылки, которая некоторое время находилась на солнце, поскольку в ней могут содержаться продукты разложения пластика.

Первый шаг к сокращению количества пластика – понять, какой пластик можно переработать или повторно использовать. Вот некоторые из наиболее распространенных видов:

**ПЭТ/ПЭТФ (Полиэтилентерефталат)** – в основном прозрачные бутылки из-под напитков и некоторая упаковка еды. Ее можно переработать, но нельзя использовать повторно.

**Полиэтилен высокой плотности** – бутылки для молока, моющих и косметических средств. Можно как перерабатывать, так и использовать повторно.

**ПВХ (Поливинилхлорид)** – пищевая пленка, шторы для душа, игрушки. Предметы из этого материала довольно тяжело перерабатывать.



**Полиэтилен низкой плотности** – пакеты, тубики, держатели для банок. Сложны в переработке, хотя на данный момент принимаются меры, чтобы это изменить. Некоторые супермаркеты принимают пакеты на переработку.

**Полипропилен** – пакеты для хлопьев, крышки бутылок, коробочки для масла, соломинки. Можно использовать повторно и иногда перерабатывать.

**Полистерол (пенопласт)** – упаковка хрупких объектов, стаканчики для напитков с собой. Нельзя использовать повторно и сложно переработать, хотя и это, возможно, скоро изменится.

**Другое** – акриловое стекло (оргстекло), поликарбонат и предметы из смеси пластиков. Нельзя использовать повторно и сложно переработать.

## **Ваш пластик**

Лучший способ начать сокращать потребление пластика – внимательно посмотреть на вещи, которые вы используете ежедневно, такие как кондиционер для волос и зубная паста. Из этих предметов складывается регулярный объем выбрасываемого пластика. Вы удивитесь, узнав, сколько альтернативных товаров можно легко найти в магазинах.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.