

УДК 502.1  
ББК 20.18  
П12

Ashlee Piper  
GIVE A SH\*T

Copyright © 2018 by Ashlee Piper,  
This edition is published by arrangement with Sterling Lord Literistic  
and The Van Lear Agency LLC

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:  
YegoeVdo22, graphixmania / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

**Пайпер, Эшли.**  
П12 Грязная правда. Уберись на планете или убирайся с нее / Эшли Пайпер; [перевод с английского Л. В. Парнюк]. — Москва : Эксмо, 2020. — 320 с. — (Жизнь в стиле эко).

ISBN 978-5-04-106034-3

Это первое руководство по переходу к более доброй, здоровой, сознательной и устойчивой жизни без купюр. Эшли Пайпер, популярный журналист, эксперт по экологичному образу жизни, проведет вас через простые, но впечатляющие изменения в образе жизни. Каждый может жить и становиться лучше день за днем, в доме (на кухне, в гардеробе, в уходе за собой) и снаружи (в общественной жизни, на работе, за границей). Пришло время меняться. На этот раз точно!

УДК 502.1  
ББК 20.18

ISBN 978-5-04-106034-3

© Парнюк Л.В., перевод на русский язык, 2020  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020



## Отзывы на книгу

«Мне нравится стиль Эшли — откровенный и увлекательный. Так необычно читать правду о вещах, о которых люди предпочитают делать вид, что их не существует. Море позитива!»

— Даниэлла Моне, актриса и активистка

«Стань тем самым суперчеловеком, которым ты и так в глубине души знал, что являешься, но просто тебе нужно было руководство, как им стать... прочитай эту книгу, и ты (и весь мир) станешь лучше.»

— Кэти Фрестон, популярный автор *New York Times*, создатель бестселлеров «*The Lean*», «*Veganist*», и «*Clean Protein*».

«Спасение мира может показаться довольно сложной задачей, если у тебя нет подходящей книги, которая указала бы тебе верный путь. Так вот она — та самая книга. Эшли Пайпер вдохновляет, дает всю самую необходимую информацию и точные инструкции, как внести в свою жизнь небольшие изменения, которые в итоге окажут такое огромное влияние на мир.»

— Энни Шэннон, автор бестселлеров «*Betty Goes Vegan*» и «*Mastering the Art of Vegan Cooking*».

«Остроумное, краткое, полезное, и да — уморительно непристойное руководство о том, как жить так, чтобы наш мир стал гораздо лучше. Кто бы мог подумать, что быть добрым — это так классно?»

Сюзи Уэлч, популярный автор *New York Times*, создатель бестселлера «*10-10-10*» и соавтор «*The Real-Life MBA*»

«Это что-то вроде сборника самых толковых статей про то, как стать «зеленым» — начиная с того, как правильно перерабатывать отходы, и заканчивая советами по уходу за собой, — все в одной книге. Это идеальная порция экосоветов для всех, кому нужно настоящее, небредовое руководство.»

— Грета Иган, автор «*Wear No Evil: How to Change the World with Your Wardrobe*».

«Это то самое руководство, которое так необходимо всем благопорядочным, но слишком занятым людям, которые не знают, с чего начать. Содержательно, забавно и в высшей степени практично.»

— Натали Слейтер, автор «*Bake and Destroy: Good Food for Bad Vegans*»

«Эшли приводит веские аргументы, что не так уж это и сложно — не плеваться. Она придала экообразу жизни элегантность и шик — для следующего поколения потребителей, которые не хотят выбирать между эффективностью и экологичностью. Зачетная книга!»

—*Лейла Джана, директор и основатель Samasource  
и LXMI, автор книги «Give Work: Reversing Poverty One  
Job at a Time».*

«Эшли Пайпер — эксперт осознанного образа жизни, проводник доброты, экокрасавица высочайшего класса. Она проповедует идеалы, которым я следую уже несколько десятилетий: можно выглядеть сногшибательно и при этом по-настоящему заботиться о нашей планете и ее обитателях. Это именно та книга, которая должна быть всегда под рукой у всех эко-сочувствующих и целеустремленных травоядных и берегущих природу модников».

—*Хлои Джо Дэвис — основатель/редактор  
GirlieGirlArmy*

«Забавная, доброжелательная, девчачья (и основанная на серьезных фактах) — эта книга за непринужденной беседой покорит твое сердце, и что еще важнее — откроет возможности выбора. А еще план Пайпер по спасению животных и планеты максимально улучшит твой стиль и образ жизни».

—*Виктория Моран, автор «Main Street Vegan» и «Living  
a Charmed Life»*

«Эшли доказывает, что заботиться о планете — это просто. Эта книга — искренний и серьезный разговор, простой и эффективный план, как изменить свою жизнь и весь мир к лучшему. Никто из нас не вправе просто так дышать и зря растрачивать свою жизнь. Я считаю, что эта книга должна быть у каждого!»

—*Брук Харви-Тейлор, основатель компании Pacifica*

**МАМЕ – ЗА СОСТРАДАНИЕ**

**ПАПЕ – ЗА ХРАБРОСТЬ**

**БАНДЖО – ЗА ЦЕЛЬ**

# Содержание

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	<b>8</b>
<b>Не плюй: в доме</b> .....	<b>28</b>
Утилизация и переработка отходов.....	31
Энергоэффективность.....	39
Минимализм: тратить меньше — жить лучше.....	55
Обустройство экодома.....	58
Ненаплевательские чистящие средства.....	89
Коротко о главном.....	100
<b>Не плюй: на кухне</b> .....	<b>101</b>
Твоя причина стать веганом.....	102
Реализуем на практике.....	126
Ненаплевательские рецепты.....	136
<i>Серьезно о самом важном</i> .....	136
<i>Ежедневная борьба</i> .....	145
<i>Гастрономическое роскошество (или кое-что получше)</i> ....	165
<i>ПМС, СОС (или просто вкусняшки)</i> .....	175
Коротко о главном.....	183
<b>Не плюй: в шкафу</b> .....	<b>184</b>
Больше ≠ лучше.....	185
Почему индустрия моды в пролете.....	186

Как не одеваться как лошара .....	191
Ненаплевательский детокс шкафа.....	192
Создаем свой гардероб.....	204
Коротко о главном.....	212
<b>Не плюй: в зеркале .....</b>	<b>213</b>
Тестирование на животных (это полная хрень) .....	215
Красота вокруг нас .....	218
Тратить меньше — жить лучше .....	227
Коротко о главном.....	237
<b>Не плюй: на воле .....</b>	<b>238</b>
Нет отмазки для одноразки .....	238
Работа, работа, работа, работа, работа.....	243
Тили-тили-тесто, любовь, жених, невеста... и детская коляска.....	248
Братья наши меньшие .....	267
Волонтерство и активизм .....	270
Коротко о главном .....	272
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....</b>	<b>273</b>
<b>БЛАГОДАРНОСТИ.....</b>	<b>275</b>
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ДРУГИХ ИСТОЧНИКОВ .....</b>	<b>276</b>
<b>АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ .....</b>	<b>309</b>
<b>ОБ АВТОРЕ .....</b>	<b>319</b>

Введение:

# Как не наплевать на все

«Мы те, кого мы так ждали»

— ЭЛИС УОКЕР

**М**не хочется верить, что человечество состоит по большей части из благомыслящих людей, действующих из лучших побуждений. Что-то нам подсказывает, без дураков, ей-богу: планета погибает под гнетом промышленности и культуры одноразового потребления, и мы явно имеем к этому какое-то отношение.

Мы утилизируем наши чувства. Мы покупаем понтовые органические продукты, если на них есть скидки, берем с собой на тренировку цветастые бутылки для воды многократного использования (если не забудем). Мы полны надежд, что вносим свой вклад и оказываем влияние на проблему, которая приближается к максимальному уровню угрозы. Но именно в это время, когда все вокруг заявляют, что больше остальных заботятся об экоустойчивости и рациональном потреблении, наша планета находится в наихудшем состоянии, чем когда-либо (поконкретнее об этом через секунду).<sup>1</sup>



Как такое возможно? Вот мои догадки: диссонанс между нашим желанием быть «зелеными» и нашим вальяжным невмешательством определяют три фактора.

1. Парализующая вера в то, что государственное регулирование более эффективно, чем деятельность одного человека.
2. Отсутствие понятного, четкого руководства, заслуживающего доверия, о возможностях индивидуальных действий.
3. Заблуждение, что экоустойчивый образ жизни — это дорого, обременительно, обрекает тебя на социальную изоляцию, а гонка по принципу «все или ничего» требует абсолютного совершенства.

Все эти три фактора создают и распространяют опасный пораженческий дух «чего ради?». И вместо того, чтобы осознать всю значимость влияния отдельной личности, мы предпочитаем устроиться поудобнее и буквально наблюдать, как весь этот мир катится в тартарары, в надежде, что какая-нибудь большая шишка вмешается, придет на помощь и все исправит. Ну или, если уж на то пошло, нальет нам чего покрепче.

## **А ПОЧЕМУ ТЕБЕ НЕ НАПЛЕВАТЬ?**

Первоначально я задумывала написать книгу о том, как сделать эко-рациональный образ жизни стильным и увлекательным. Но потом, накануне 8 ноября 2016 года, пытаясь утопить неверие в бесконечных стаканах малиновки с содовой, равно как и миллионы других людей по всему миру, я вдруг поняла, что концепцию необходимо поменять. Потому что (ну кто б мог подумать!), ставки существенно возросли, всего за последние четыре часа. И вот так эта книга не стала фолиантом по политологии, который дает исчерпывающие сведения по рациональному ведению хозяйства, полностью игнорируя администрацию президента США, который отрицает глобальное потепление или сводит на

нет все попытки уменьшить экологическую нагрузку — что превратило бы эту книгу в ненаучную фантастику. Нет, книга не об этом.

## СТАНОВИТСЯ ЖАРКОВАТО

Этот термин мы слышали уже стоицот раз, но давайте-ка разберемся подробнее, что на самом деле означает «глобальное потепление». Практически с сотворения мира солнечные лучи освещали поверхность Земли и отражались обратно в атмосферу в виде тепла. Газы, входящие в состав атмосферы, удерживают часть этого тепла, но остальное тепло уходит в космическое пространство. Глобальное потепление возникает из-за чрезмерного количества парниковых газов, таких как углекислый газ и метан. Эти газы называют парниковыми, потому что они пропускают свет, но задерживают тепло, совсем как (ну вы догадались) — в парнике. Этот обмен, или парниковый эффект, впервые был открыт в девятнадцатом веке. И это принципиально важное условие для существования жизни на Земле. Без этого планета была бы холоднее примерно на 15 °С.<sup>1</sup>

10

Изменение климата имеет к этому непосредственное отношение, но эти вышеназванные термины (и собственно, сами явления) не равнозначны. По мере того как температура на планете повышается, ветра и течения переносят тепло, таким образом охлаждая, нагревая или изменяя количество осадков самыми разными способами, что в результате приводит к изменению климата в зависимости от региона. Самая наглядная иллюстрация изменения климата — стремительное таяние ледников в Арктике. И в то же время в Индии выпадает небывалое количество осадков. Вот лишь две крайне разные географические зоны, в которых местный климат подвергся значительным изменениям в результате глобального потепления.

И хотя термин «глобальное потепление» (в своем первоначальном значении) подразумевает проблему мирового масштаба, для решения которой необходимы согласованные действия разных стран, большая часть проблематики этой книги завязана на Соединенных Штатах Америки. И это вовсе не потому, что я проявляю этноцентрическую личную заинтересованность. Скорее, потому, что американцы в большей степени несут ответственность за изменение климата, недавно сместив с первого места Китай в борьбе за постыдный

статус главного виновника загрязнения и выбросов углекислого газа в истории человечества. Насчитывая всего 4% от 7,5-миллиардного населения Земли, американцы производят 14,34% всех вредных выбросов в атмосферу.<sup>2</sup>

Мы — словно незваные гости, которые напились дорогущим крафтовым пивом, вломились на вечеринку с пустыми руками и заблевали всю спальню хозяев. Несмотря на нашу национальную малочисленность, вера в то, что гараж на четыре машины и ежевечерний ужин с большим куском мяса — это вершина осуществления американской мечты, поставила нас во главу того сорта людей, которым наплевать на нашу планету. И пусть это звучит мрачно и безжалостно, но важно помнить, что именно это же влияние, из-за которого мы вляпались в неприятности, необходимо использовать, чтобы все исправить. Благодаря тому, что люди — коллективные и крайне восприимчивые существа и в значительной степени легко поддаются под сильное влияние других людей, действия одного человека могут быстро перерасти в коллективное движение. Отказавшись от пластиковых пакетов и прожорливых автомобилей, потребляющих слишком много горючего, мы можем уменьшить количество мусора и вредных выбросов в атмосферу на индивидуальном уровне, а затем наблюдать, как наше рациональное поведение распространяется в массы — как мемы с котятками в интернете.

## *Мир в огне*

Глобальная температура оставалась на приемлемом уровне до конца последнего ледникового периода (около семи тысяч лет назад), что также ознаменовало начало и способствовало развитию человеческой цивилизации. Подавляющее большинство научных исследований подтверждает, что воздействие человека на природу и вредные выбросы, сопровождающие подъем промышленности, значительно ускорили глобальное потепление. Сжигание углеводородного топлива и выбросы углекислого газа в атмосферу привели к росту температуры на 2 °С по сравнению с XIX-м веком, а большая часть

изменений произошла всего за последние 35 лет. Причем 16 самых жарких лет в истории из задокументированных 17 были зафиксированы с 2001 года.<sup>3</sup>

Словом, планета самостоятельно и успешно саморегулировалась на протяжении семи тысяч лет, но теперь вмешательство людей, промышленности и глобального потепления активно проявилось за очень короткий промежуток времени. Принимая во внимание этот факт, довольно нелепо полагать, что любой, кто способен мало-мальски критично мыслить, будет отрицать изменение климата.

Вы должно быть думаете: «Ну а разве Земля не нагревается уже целую вечность, типа того?». Да, наша планета нагревается и остывает сама по себе уже миллионы и миллионы лет. Как правило — из-за небольших отклонений в орбите, что меняет уровень воздействия солнечного излучения. Но эти периодические изменения в среднем не превышают 13 °C и происходят постепенно за сотни тысяч лет. То, с чем мы столкнулись сегодня, можно сравнить лишь с неспешной прогулкой на гольфкаре, которая вдруг превратилась в бешеный полет по автостраде на Конкорде.<sup>4</sup>

У матери Земли, как и у любой отвергнутой женщины, есть парочка жестоких способов продемонстрировать нам, что она чертовски рассержена и не намерена все это терпеть и дальше.

**Стихийные бедствия.** Ураганы, торнадо, засухи, цунами, землетрясения и наводнения изначально являются неотъемлемым условием нашей сделки по обитанию на планете. Однако изменение климата усугубляется, многократно усиливая частоту и степень воздействия природных катастроф. Например, сильная засуха увеличивает вероятность возникновения пожаров, а теплые арктические течения могут превратить тропические циклоны третьей категории в ураганы четвертой категории, сметающие целые города. Частота и интенсивность ураганов в одной лишь Северной Америке значительно выросла с 1980-х годов.<sup>5</sup>

**Таяние полярных льдов и ледников.** Площадь ледникового покрова в Гренландии и Антарктике с 2002 года в сумме уменьши-

лась примерно на 375 км<sup>3</sup>, а ледники по всему миру — от Альп до Гималаев — буквально исчезают с лица земли.<sup>6</sup>

**Опасные моря.** Не только температура воздуха постоянно растет. Океаны также поглощают тепло, оставшееся в атмосфере, и температура воды в морях по всему миру возросла примерно на 5 °С с 1969 года.

И аае, новость дня! Эти полярные шапки и ледники, про которые я уже упоминала, тают прямо в воду, поэтому температура воды и воздуха повышается, как и уровень моря. За последние два десятилетия уровень моря повысился на 20 см — в два раза больше, чем за последние сто лет. Повышение температуры и увеличение вредных выбросов также привело к повышению кислотности океана на 30%. И я гарантирую, что следующий отпуск на море будет не таким уж и веселым.

## МОРЕ ПЛАСТИКА

Говорят, что весь пластик, который когда-либо был произведен на нашей планете (а это примерно девять с чем-то миллиардов тонн, начиная с 1950 года), существует до сих пор. Ну а если и это еще недостаточно страшно — более восьми миллионов тонн пластика попадает в океаны каждый чертов год. Брошенные рыбацкие снасти, мусор и даже неправильно переработанный пластик попадают в море, где течения сгоняют все это в гигантские груды. Например, Большое тихоокеанское мусорное пятно, оно же Тихоокеанский мусороворот, занимает, по предварительным оценкам, от 700 000 км<sup>2</sup> (что примерно равно площади моего родного штата — Техаса) до 15 000 000 км<sup>2</sup> (а это почти 8% Тихого океана, народ). Такая неразбериха с его размерами потому, что большинство пластиковых частиц плавают как на поверхности, так и под ней, и определить количество пластика при помощи самолетов или спутников очень сложно. И это только тот пластик, который находится на поверхности. А о том, что происходит на океанском дне, не знает никто, но существуют предположения, что там такой же трюндец.

Пластик в поверхностном слое океана выделяет вредные химические вещества и является угрозой и причиной гибели дикой природы. Например, только на

атолле Мидуэй (расположен в северной части Тихого океана, площадь 6,23 км<sup>2</sup> — прим. ред.) птенцам альбатроса каждый год скармливается более пяти тонн пластиковых отходов. Океанский пластик также способствует распространению инвазивных видов животных, которые буквально путешествуют на кусочках пластика на большие расстояния, чтобы колонизировать разные дальние экосистемы. А если мы будем продолжать в том же духе (плевать на все), то к 2050 году, по оценкам конференции ООН «Океаны», в океане будет больше пластика, чем рыбы. Так что, если тебе было любопытно, почему я постоянно советую избегать пластика любой ценой, теперь ты точно это знаешь.<sup>ii</sup>

**Изменение сред обитания и исчезновение видов.** Земля — биодинамична и симбиотична. По мере резкого и кардинального изменения климатических зон доступные ареалы обитания уменьшаются в размерах (тебе наверняка встречались все эти фотографии с грустными белыми мишками) или становятся непригодными для выживания местных видов. По мере того как вымирают травоядные животные и растения, необходимые для поддержания жизни, у хищников есть всего два отстойных варианта на выбор: умереть от голода или рыскать в поисках новых территорий. Хрупкая экосистема нашей планеты похожа на игру Дженга: убери лишь несколько ключевых элементов, и вся структура станет неустойчивой; убери слишком много, и все незамедлительно рухнет. (На тот случай, если метафоры — это не твой конек, объясню на пальцах: растения, животные и люди — это все блоки, из которых состоит наша планета.) Так что не будет слишком пафосным заявление, что конечный результат нынешнего изменения климата — это плохие новости не только для мишек.

Ежедневный опыт также предоставляет нам отдельные доказательства глобального потепления. Пока я пишу эти строки, в Чикаго — городе, который славится зимами с минусовыми температурами (а также футбольными болельщиками, уплетающими сосиски за обе щеки), — впервые за последние 150 лет отмечены бесснежные январь и февраль.<sup>8</sup> И если ты до сих пор считаешь, что все эти процессы не имеют никакого отношения к воздействию человека на природу и что все это одно большое совпадение, то

должна сказать — это полный бред. Сама суть жизни на Земле — это симбиоз.

**Повышенный риск эксплуатации.** А вот тебе тема на десерт для следующей дискуссии во время семейного застолья на День благодарения: изменение климата — это проблема глобальной безопасности. Сильные засухи, голод и стихийные бедствия сжирают наши ресурсы, что приводит к массовой миграции, и люди отчаянно хватаются за любые рабочие места ради пищи и безопасности. А это отчаяние заставляет людей вытворять черт знает что. И какое отношение это имеет к глобальным конфликтам? Представь, что ты — простой фермер из Сирии, выращиваешь себе пшеницу.

И жизнь, в общем-то, не так уж и плоха до тех пор, пока в сельском районе не наступит засуха или, наоборот, наводнение, и выращивать посевы станет невозможно. После тщетных попыток продать жалкий урожай тебе остается лишь забрать всю семью и переехать в город в поисках другого способа заработка, откинув в сторону все свои умения и знания в области сельского хозяйства. Неудивительно, что в городе работы на всех не хватает. И вот тут-то тебе становится по-настоящему страшно, что твоя семья умрет с голодухи. Потом в один прекрасный день хорошо упитанный мужик с автоматом рассказывает тебе, как ИГИЛ (запрещенная в России террористическая организация — прим. ред.) дал ему цель и защиту в обмен на активное участие в их деятельности. Ну ты понимаешь, к чему я? Изменение климата влечет за собой уязвимость и нестабильность, что является основой для набора рекрутов и процветания таких военных группировок, как ИГИЛ или «Боко Харам» (запрещена в Российской Федерации — прим. ред.).<sup>9</sup>

Ну и вечеринка не была бы вечеринкой без нанесения непропорционального удара по бедным. Влияние изменения климата, как и многое другое, в первую очередь негативно сказывается на тех, кто живет в менее развитых, менее обеспеченных, отстойных регионах. Богатые страны, такие как Соединенные Штаты, расходуют огромное количество ископаемых видов топлива и получают прибыль. Но при этом не готовы справедливо делиться и признавать