

УДК 504.06  
ББК 20.18  
М15

Will McCallum

How to Give Up Plastic: A Guide to Saving the World,  
One Plastic Bottle at a Time

Copyright © Will McCallum 2018

Chapter opening illustrations © Jennifer Brogger, 2018

Original English language edition first published by Penguin Books Ltd, London.  
Text Copyright © Will McCallum 2018. The author has asserted his moral rights.  
All rights reserved.

**МакКаллум, Уилл.**

**М15** Как отказаться от пластика: руководство по спасению мира / Уилл МакКаллум ; [пер. с англ. Т. Платоновой]. — Москва : Эксмо, 2019. — 256 с. — (Подарочные издания. Досуг).

ISBN 978-5-04-097797-0

Примерно 12,7 миллиона тонн пластика попадает в океан ежегодно. Это приводит к гибели более 1 000 000 морских птиц и 100 000 млекопитающих.

Пластик — экологическое бедствие нашего века. Как ЛИЧНО ВЫ можете помочь?

Объединим силы всей планеты, чтобы покончить с зависимостью от пластика!

#BreakFreeFromPlastic.

УДК 504.06  
ББК 20.18

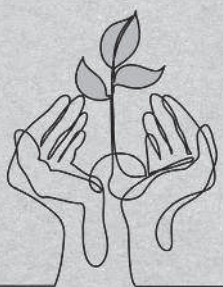
ISBN 978-5-04-097797-0

© Платонова Т.Л., перевод на русский язык, 2019  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019



СКАЖИ **НЕТ** ПЛАСТИКУ  101 СПОСОБ ИСПОЛЬЗОВАТЬ МЕНЬШЕ ПЛАСТИКА И СПАСТИ МИР

# СКАЖИ **НЕТ** ПЛАСТИКУ



**101** СПОСОБ ИСПОЛЬЗОВАТЬ **МЕНЬШЕ ПЛАСТИКА**  
И **СПАСТИ МИР**

Мы достигли экологического кризиса, наша планета буквально задыхается от пластиковых отходов. Но возможно ли остановить глобальную катастрофу, не нанося ущерб качеству своей жизни? Просто шаг за шагом отказывайтесь от пластика, и вы сможете стать суперменом, спасающим планету от смертельной угрозы!

Эта практическая книга предлагает экологически чистые альтернативы пластику, которые позволят значительно сократить отходы и помочь природе.

### КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ:

- 1 **ВЫБЕРИТЕ СОВЕТ;**
- 2 **ВНЕДРИТЕ ЕГО В СВОЮ ЖИЗНЬ;**
- 3 **ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ СОВЕТА ДО ФОРМИРОВАНИЯ ПРИВЫЧКИ;**
- 4 **ПОСТЕПЕННО ДОБАВЛЯЙТЕ НОВЫЕ ЭКОПРИВЫЧКИ В СВОЮ ЖИЗНЬ, НАЧИНАЯ С 1 ШАГА.**



**ОСТАНОВИТЕ ГЛОБАЛЬНУЮ КАТАСТРОФУ,  
НЕ НАНОСЯ УЩЕРБ КАЧЕСТВУ СВОЕЙ ЖИЗНИ!**

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.

Научно-популярное издание

ПОДАРОЧНЫЕ ИЗДАНИЯ. ДОСУГ

**МакКаллум Уилл**

**КАК ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ПЛАСТИКА:  
РУКОВОДСТВО ПО СПАСЕНИЮ МИРА**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*  
Ответственный редактор *Е. Новомирская*  
Научный редактор *М. Гельман*  
Младший редактор *О. Лебедева*  
Художественный редактор *Е. Анисина*  
Корректор *О. Пономарев*

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:

Olkita / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

В коллаже на обложке использованы фотографии:

posteriori / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

В оформлении использованы фотографии:

© the-lightwriter / iStock / Getty Images Plus / GettyImages.ru

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Өндүрүш: «ЭКСМО» АКБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1-үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Tayar bellichi: «Эксмо»

Интернет-магазин: [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Интернет-дукен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»,  
Казахстан Республикасында импортырауы «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,  
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»  
Қазақстан Республикасында дистрибуторы және өнім бойынша арыз-талаптарды  
қабилдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,  
Алматы қ., Дембровский көш., 3-қ., литер Б, офис 1.  
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: [RDC.Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC.Almaty@eksmo.kz)  
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

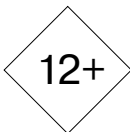
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ  
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»  
[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Өндүргөн мемлекет: Ресей. Сертификация карастырылмаған

Подписано в печать 19.03.2019. Формат 84x120<sup>1</sup>/<sub>32</sub>.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 15,06.

Тираж экз. Заказ



EKSMO.RU  
новинки издательства



ISBN 978-5-04-097797-0



9 785040 977970 >

В электронном виде книга доступна на мониторе  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

ЛитРес:  
в один клик до книги



## ОБ АВТОРЕ

На протяжении последних трех лет Уилл МакКаллум, руководитель программы по сохранению океанов в Гринписе Великобритании, был одним из самых активных участников экологического движения против использования пластика. Он регулярно встречается с представителями правительственных структур и различных компаний, чтобы вовлечь их в процесс решения экологических проблем. МакКаллум возглавляет всемирную кампанию Гринписа по созданию самой большой в мире охраняемой территории в Южном океане. Недавно он вместе со своей командой провел месяц в Антарктиде с целью выяснить, добрался ли пластик до самого дальнего региона планеты. Уилл любит бегать на длинные дистанции и выходить в море на каяке, исследуя побережье Англии. Своей любовью к природе и активному образу жизни он обязан дедушке с бабушкой, а также серии книг «Доктор Дулиттл» и документальным фильмам Дэвида Аттенборо.



*Посвящается всем, кто каждый день борется  
с загрязнением планеты пластиком.*

*Пусть ваши силы никогда не иссякнут,  
и надеюсь, эта книга окажется вам полезной.*





# СОДЕРЖАНИЕ

|  |     |
|--|-----|
| Предисловие . . . . .  | 9   |
| Вступление . . . . .   | 13  |
| 1. Короткая история о борьбе с пластиком. . . . .  | 21  |
| 2. Проблема с пластиком . . . . .  | 38  |
| 3. Истории о надежде и успехе: всемирное движение<br>против использования пластика . . . . . | 65  |
| 4. Что может сделать один человек? . . . . .   | 80  |
| 5. Отказываемся от пластика в ванной. . . . .  | 90  |
| 6. Отказываемся от пластика в спальне . . . . .  | 106 |
| 7. Отказываемся от пластика на кухне. . . . .  | 116 |
| 8. Отказываемся от пластика в течение дня . . . . .  | 139 |
| 9. Отказываемся от пластика в детской. . . . .   | 159 |
| 10. Отказываемся от пластика на работе. . . . .  | 170 |

|   |     |
|---|-----|
| 11. Отказываемся от пластика в своем местном сообществе ..... | 179 |
| 12. Что нас ждет в будущем? .....                             | 233 |
| Благодарность .....   | 242 |
| Несколько слов о том, как готовилась данная книга.....        | 244 |
| #BreakFreeFromPlastic .....                                   | 245 |
| Гринпис .....   | 246 |
| От редакции русскоязычного издания.....                       | 247 |
| Полезные онлайн-ресурсы .....                                 | 249 |

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Проблема загрязнения Мирового океана и окружающей среды пластиком ворвалась в общественное сознание относительно недавно, заставив нас всерьез задуматься об экологических угрозах. Десятки миллионов людей по всему миру смотрели захватывающий документальный сериал Дэвида Аттенборо «Голубая планета II», в шоке наблюдая, как альбатрос скармливает своим птенцам маленькие кусочки пластика, ошибочно принимая их за еду. Каждому из нас доводилось во время прогулок наткнуться на валяющиеся на земле предметы из пластика, которые уродуют пейзаж. Уровень научного понимания последствий загрязнения окружающей среды пластиком, а также решений того, как не допустить ухудшения ситуации, пока еще довольно незрел. И все же по мере осознания масштаба этой проблемы желание действовать только усиливается.

Мне как участнику кампании против использования пластика часто задают вопрос: «Чем я могу помочь?»

Книга «Как отказаться от пластика» в какой-то степени отвечает на этот вопрос, она помогает осознанно подойти к проблеме пластика в нашей повседневной жизни. Вряд ли возможно привести альтернативные варианты для каждого продукта из пластика в рамках одной этой книги. К тому же, учитывая сегодняшние темпы научных исследований и инноваций, можно предположить, что спустя какое-то время после выхода моей книги появится множество новых альтернатив. В данной книге приводятся источники, обратившись к которым можно провести свое собственное исследование не упомянутых здесь продуктов. А еще вы найдете в ней факты и аргументы, способные убедить друзей, родных, коллег, местных бизнесменов и политиков вместе с вами начать создавать тот мир, в котором вопрос загрязнения окружающей среды будет уже не актуален.

Говоря о пластике, я в большинстве случаев ссылаюсь на одноразовый пластик: пластиковые пакеты, соломинки, стаканчики для кофе и упаковочный материал. Все эти предметы используются один раз и затем выбрасываются, после чего они, как известно, разлагаются целую вечность. Я останавливаюсь на них, потому что они незаметно вошли в нашу жизнь, в наш быт, и если мы не откажемся от них, то не сможем улучшить качество нашей жизни. А еще они, по моему мнению, представляют собой главную проблему защиты природы от пластика. Дело не в том, что этот материал, будучи дешевым, эластичным и во многих случаях жизненно необходимым, когда вопрос касается медицинских целей, плох по самой своей сути.

Скорее, проблема в том, что у нас сформировалась нездоровая культура выбрасывать одноразовые предметы — нездоровая как для общества, так и для Мирового океана. И если в критической ситуации с загрязнением Мирового океана просматривается хоть малейший луч надежды, то хотелось бы надеяться, что это может стать тем катализатором, который способствует нашему выходу из этой разрушительной модели.

И в заключение я хотел бы отметить важность пластика в жизни отдельных людей, когда имеются объективные причины для использования одноразового пластика. Например, когда речь идет о людях, которые в силу своей болезни не могут обойтись без пластиковой трубочки для принятия пищи, или о людях, живущих в районах, где вода из-под крана непригодна для питья. Эти исключения из правил означают, что в нашем стремлении избавиться от пластика важно не торопиться делать категоричные выводы, не разобравшись в сложившихся обстоятельствах. Обстоятельствах, которые *не* должны служить оправданием компаний и правительств, отказывающихся от конкретных действий и инноваций для поиска альтернатив. Об этом пойдет речь в отрывке из книги Джейми Шимковьяка, основателя организации по защите прав недееспособных граждан «Один из пяти» (One in Five), на с. 142. Пластик стал настолько вездесущим, что если мы надеемся хоть на какую-то долю успеха, то отказ от него должен стать той дорогой, которая объединит людей вне зависимости от обстоятельств.



# ВСТУПЛЕНИЕ

«Ты мне срочно нужен. Я хочу показать тебе кое-что». Грант Оукс, специалист по вопросам биологической безопасности, работающий на борту «Арктик Санрайз», судна ледокольного типа, принадлежащего Гринпису, вытаскивает меня из столовой и ведет в нашу импровизированную лабораторию в трюме, где он установил микроскоп. Пока он вращает по кругу чашку Петри под линзами микроскопа, я концентрируюсь на броском объекте — твердом, ярко-розовом с зазубренными краями — явно не природного происхождения. Похоже, мы обнаружили наш первый фрагмент пластика в девственно чистых водах Южного океана, по которому мы идем. К нам присоединяются еще двое наших коллег, и мы по очереди изучаем найденный предмет. Определить, пластик ли это, мы сможем лишь в следующем месяце, когда отдадим его на анализ в нашу лабораторию в Эксетерском университете. Но неспециалисту сложно представить, что это может быть нечто иное. (Несколько недель спустя