

МОЙ БЛОКНОТ

НОЭМИ ДЕЛЬВА

# НОЛЬ ОТХОДОВ



ЗДОРОВЫЙ И ЭТИЧНЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ

- \* Организация своего жизненного пространства без чувства вины
- \* Полезные экопривычки в области питания, декора, моды и красоты
- \* Советы, приемы, рецепты, соответствующие концепции нулевых отходов

MY LIFE IS BEAUTIFUL

Иллюстрации

Изабель Мароже  
и Одри Бюсси

# Ноэми Дельва

## Мой блокнот. Ноль отходов

*Издательский EPUB*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63107596](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63107596)*

*Мой блокнот. Ноль отходов: Попурри; Минск; 2020*

*ISBN 9789851546301*

### **Аннотация**

Автор делится своим опытом и дает советы, как перейти на более экологичный образ жизни, научиться употреблять в пищу органические продукты и не оставлять после себя никаких отходов, не использовать токсичные вещества и отойти от навязанных стандартов, создать уютный и чистый дом, придерживаясь минимализма, применяя для декора винтажный или скандинавский стиль. Ноль отходов – это планета здоровья.

Для широкого круга читателей.

# Содержание

Введение	5
Тест «Насколько вы экологически ответственный человек?»	9
Глава 1. Что такое концепция «ноль отходов»?	21
Что означает термин «ноль отходов»?	24
Экодвижения уже существовали ранее	31
5 золотых правил концепции «ноль отходов»	34
Действительно ноль?	41
Конец ознакомительного фрагмента.	42

**Ноэми Дельва**

**Мой блокнот. Ноль отходов**

MON CAHIER ZÉRO DÉCHET / Noémie Delva;  
illustrations: Isabelle Maroger (couverture) et Audrey Bussi  
(intérieur), 2019.

© Éditions Solar, 2019 Paris

© Перевод. Издание на русском языке. Оформление.  
ООО «Попурри», 2020

# Введение

Туфли-лодочки, здоровое питание, пользование эфирными маслами, сокращение количества отходов и многое другое – это и есть этичный образ жизни. Насколько это необходимо? Если опустить тему спасения полярных медведей и вообще всей флоры и фауны на планете, то можно сказать, что эконаправление «ноль отходов» просто позволит вам чувствовать себя гораздо лучше. И это веская причина, чтобы перейти к новому образу жизни! В чем же его суть? Ноль отходов в окружающей среде (упаковки, токсичные и загрязняющие вещества), в вашем организме и сознании! Это своего рода философия, направленная на сокращение отходов. Конечная цель процесса – вовсе не производить отходы.



Данная книга поможет вам перейти на здоровый образ

жизни с пользой для себя и для всей планеты. Шаг за шагом вы будете вносить изменения во все области своей жизни: от питания до обстановки в доме, моды и красоты. Станете покупать продукты без упаковки, питаться органической пищей, пользоваться косметикой, сделанной своими руками, очистите гардероб от ненужных вещей, будете стремиться к минимализму в декоре...

Помимо рекомендаций относительно того, как сократить отходы, концепция безотходности в целом – это философия жизни, ориентированной на минимализм, простоту и здоровье. Избавившись от загрязняющих и токсичных веществ, от ненужных вещей, вы почувствуете себя свободнее.

Благодаря пошаговой программе, рассчитанной на год, своими ежедневными действиями вы внесете неоценимый вклад в сохранение нашей планеты, не чувствуя при этом ни малейшего напряжения.

Готовы сделать первый шаг в «зеленую» сторону?



# **Тест «Насколько вы экологически ответственный человек?»»**

Являетесь ли вы активным экозащитником или этот образ жизни далек от вашего? Насколько ваше поведение экологически осознанное? Проверьте это с помощью следующего теста.



**Как часто вы выносите мусор?**

✓ Несколько раз в неделю, но не каждый день. Отчасти потому, что стесняюсь соседей, не хочу, чтобы они видели меня с мусорным пакетом в руках.

✓✓ Ежедневно! Мусорное ведро наполняется так быстро! Откуда берутся все эти отходы...

✓✓✓ Раз в неделю или реже. Я уже пересмотрела свои привычки и стараюсь покупать меньше продуктов, особенно в упаковке. Мое мусорное ведро тоже перешло на экологичный образ жизни!

### **Какой вы покупатель?**

✓✓ Я совершаю покупки исключительно в супермаркете, причем происходит это несколько беспорядочно: не составляю предварительно список, а просто беру то, что нравится.

✓✓✓ Считаю себя организованным покупателем. Хожу в определенные дни на рынок, воду приобретаю исключительно в стеклянных бутылках, заранее подготавливаю перечень покупок, посещаю ближайшую ферму и магазин органических продуктов... Все это вошло в привычку!

✓ Придерживаюсь здорового образа жизни. Стараюсь покупать свежие продукты на рынке и никогда не забываю заранее продумать список продуктов для меню на неделю.



## **Каково ваше видение экологии?**

✓✓ Экологи кажутся мне идеалистами. Не смогу я одна изменить мир!

✓ Тема экологии мне близка, и я стараюсь быть ответственной: сортирую мусор, экономно расходую воду и электроэнергию, покупаю по возможности органические продукты.

✓✓✓ Каждый день думаю об экологии. Стараюсь придерживаться «зеленого» образа жизни во всем, что делаю. Приобретаю исключительно местные натуральные продукты без упаковки, никакого пластика. Считаю себя человеком, вдумчиво и ответственно относящимся к питанию.

**Связаны ли, по-вашему, экология и концепция «ноль отходов» со здоровым образом жизни?**

✓ Почему бы и нет? Все зависит от того, какие изменения повлечет за собой этичный образ жизни.

✓✓ Вряд ли. Я вижу в этом скорее ограничения для себя.

✓✓✓ Безусловно! Моя жизнь изменилась к лучшему с тех пор, как я стала относиться к окружающей среде более дружелюбно.

**Мой обед на работе...**

✓✓✓ В стиле «ноль отходов». Я использую экологически чистый пищевой контейнер и столовые приборы.

✓ Горячая домашняя еда в посуде Tupperware, приготовленная накануне. Стараюсь придерживаться этого правила, даже если не каждый день получается.

✓✓ Питаюсь спонтанно и неорганизованно. Предпочитаю не думать об этом заранее.

**Как вы относитесь к тенденции минимализма в быту?**

✓✓ Не считаю достойной внимания. Получается немного строго: белые стены без декора и лишённые индивидуальности мне определенно не подходят. И я так люблю всякие милые вещицы!

✓ Интересуюсь ею и даже придерживаюсь некоторых

принципов. Не покупаю ничего одинакового и время от времени устраиваю дни сортировки вещей, а затем избавляюсь от ненужного.

✓✓✓ Являюсь сторонницей подобного образа жизни. У меня дома нет бесполезных гаджетов, каждый предмет тщательно выбран и отвечает моим потребностям. Я не накапливаю вещи – это позволяет сделать интерьер еще лучше.



**Используете ли вы радар для измерения отходов?**

✓✓ Я не обращаю внимания на отходы, это даже не приходит мне в голову!

✓ Да, но только тогда, когда у меня накапливаются отходы. «О нет, мы опять этим вечером забыли использовать моющиеся стаканы...»

✓✓✓ Да, и он очень эффективный. Я пользуюсь им при каждой новой покупке, чтобы избежать бесполезных отходов.

### **Каково ваше мнение о концепции «ноль отходов»?**

✓ Я уже о ней слышала и нахожу ее интересной. Считаю, что нужно познакомиться с этим эконаправлением поближе.

✓✓ Ничего об этом не слышала. Наверное, снова какая-то странная тенденция.

✓✓✓ Я уже практикую этот образ жизни и всегда готова к новым переменам!

**Большинство ответов ✓✓✓. Вы придерживаетесь концепции «ноль отходов» на тысячу процентов!**



Для вас очевидно, что уменьшение количества отходов является РЕШЕНИЕМ не только для планеты, но и для вашего благополучия. Это здоровый образ жизни, и вы уже приобрели определенный опыт. Никаких упаковок и одноразовых предметов в вашем мусорном ведре, вы исключили их из своего обихода. Пользуетесь качественными веща-

ми на протяжении нескольких лет и не покупаете больше, чем необходимо. Одним словом, вы придерживаетесь «зеленого» и «медленного» образа жизни. Эта книга поможет вам дальше развиваться в данном направлении: вы научитесь не производить отходы, не поддающиеся переработке, благодаря минимализму и вещам, созданным своими руками. Помимо этого, вы оздоровитесь в физическом и ментальном плане.

**Большинство ответов ✓.** *Вы дружелюбно относитесь к окружающей среде.*



Осознаете важность концепции «ноль отходов», но вам трудно решиться поменять свои многолетние привычки. Несмотря на все старания, ваше мусорное ведро наполняется гораздо быстрее, чем хотелось бы. Некоторые шаги очень сложно сделать: вы никак не можете начать пользоваться тканевыми платками. Однако можно найти очень женственные и современные модели, совсем не похожие на клетчатые платки вашей бабушки! Данная книга поможет вам перей-

ти на новый образ жизни без всякого напряжения. Вы узнаете обо всех преимуществах этого эконаправления для окружающей среды в целом и вашего организма в частности. И поймете, что движение в «зеленую» сторону подразумевает здоровое питание и свободу от забот. Вы обретете отличное самочувствие!

**Большинство ответов ✓✓.** *«Ноль отходов»: ничего не получится!*



Вы чувствуете некоторое беспокойство по поводу своего образа жизни, но не испытываете желания прикладывать усилия, которые, по вашему мнению, ничего не изменят в мире. «Ноль отходов» в вашем сознании ассоциируется с идеологией хиппи, и вы боитесь лишиться привычного комфорта. Отбросьте все тревоги! Придерживаясь концепции «ноль отходов», каждый двигается в своем темпе и применяет методы, которые ему подходят. Нет необходимости совершать действия, которые вам кажутся сложными или неприемлемыми. Вы убедитесь, что данное направление неразрывно связано со здоровым образом жизни и отличным самочувствием, нужно лишь следовать нескольким маленьким рекомендациям...

# **Глава 1. Что такое концепция «ноль отходов»?**

В современном мире применение метода нулевых отходов жизненно необходимо. Кроме того, они ведь такие милые – эти тканевые сумочки для продуктов или цветные стеклянные баночки для крупы! Это правильный выбор, и вы должны комфортно чувствовать себя в соответствии со своими ценностями. Но отходы не всегда так просто идентифицировать. Итак, что такое концепция «ноль отходов» и как ее применять?



Бумажный платок разлагается в природе около 3 месяцев, жестяная банка – до 100 лет, пластиковая бутылка – до тысячи...

# Что означает термин «ноль отходов»?

Эконаправление «ноль отходов» – это образ жизни, способ потребления, целью которого является производить как можно меньше отходов по экологическим причинам. Это касается всех сфер жизни человека, будь то дом, работа или социум. Но ведь отходы принимают зачастую весьма разнообразные формы, иногда невидимые глазу! Наиболее очевидные отходы – это то, что мы выбрасываем (предметы, упаковки, очистки, материалы). И все это, если не подлежит повторному использованию или переработке, накапливается на нашей планете и постепенно ее загрязняет. Порой отходы незаметны. Вспомним, например, о загрязняющих и токсичных веществах... А ведь за них ответственны и мы, и те люди, которые производят их для нас.

## *«Ноль упаковок»*

Упаковки являются самым большим источником беспокойства экологически ответственного человека. Они везде, их использования сложно избежать. Они заполняют значительный объем мусорного ведра и чаще всего состоят из пластика – загрязняющего вещества, которое не всегда перерабатывается. Только 9 % всего пластика с момента его появления в 1950-е годы и последующего масштабного исполь-

зования было переработано до настоящего времени!



Суммарная площадь мусорных свалок в океане

превышает площадь США.

В действительности практически все виды пластика не перерабатываются (во Франции переработке подлежат преимущественно ПЭТ – полиэтилентерефталат, прозрачные бутылки и ПЭВП – *полиэтилен* высокой плотности от непрозрачных бутылок; центры сортировки мусора еще не оборудованы должным образом для переработки всех видов пластика, поэтому часть его просто закапывается в землю). Другие виды пластика, такие как ПВХ, очень дорого перерабатывать, поэтому их сжигают и получают энергию, которую можно направить, например, на отопление домов. Именно так часто происходит во Франции. Некоторые отходы плохо сортируются и никогда не перерабатываются, другие попросту выбрасываются в природу, даже не попадая в мусорный бак. Одним словом, лучше не производить мусор, чем пытаться его переработать и рисковать экологическим состоянием окружающей среды.

### ***Ноль токсичных и загрязняющих веществ***

Каждый день мы соприкасаемся с вредными для здоровья веществами, оказывающими негативное воздействие на окружающую среду. Их необходимо избегать. Загрязнители часто несут опасность и являются причиной головных болей, заболеваний дыхательной системы и т. д. Они везде: в продуктах питания, мебели, одежде, воздухе, которым мы ды-

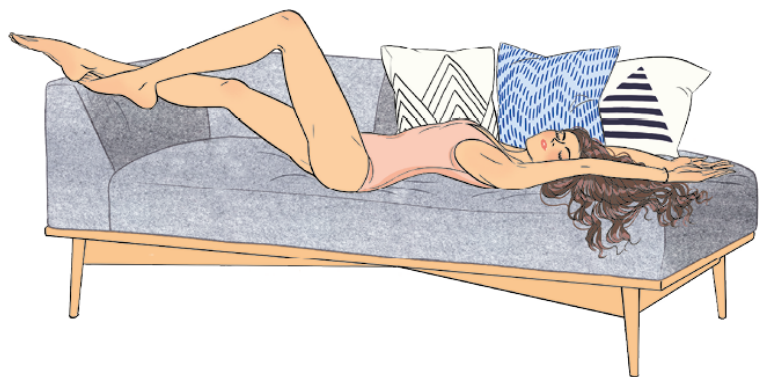
шим. Пестициды, такие как глифосат, могут вызвать врожденные пороки развития или онкологические заболевания. Формальдегид, содержащийся в клее для мебели, синтетической немнущейся одежде или выделяющийся при горении свечей, является канцерогенным. Мелкие частицы, выделяемые с выхлопными газами автомобилей, проникают глубоко в легкие и нарушают функционирование дыхательной системы... Существует множество видов и категорий загрязнителей, и каждый год этот перечень увеличивается. Разгрузки мусорного ведра недостаточно, ваш организм тоже в этом нуждается. Образ жизни по принципу «ноль отходов» предполагает также ноль токсичных и загрязняющих веществ.

### **Эффект коктейля**

Если вы идете по улице в немнущейся блузке и едите яблоко, то подвергаетесь воздействию пестицидов, формальдегида и мелких частиц. Хуже всего то, что эти субстанции могут накапливаться в организме и начинают взаимодействовать друг с другом. И тогда некоторые загрязнители оказывают еще более пагубное влияние на наше здоровье. Так называемый эффект коктейля. Он еще недостаточно изучен, но от этого не менее опасен. Поэтому старайтесь максимально защищать себя от воздействия загрязнителей!

## *Ноль углеродного следа*

Отходы, которые мы производим, не всегда заметны. Известно ли вам, что, покупая килограмм бананов, вы участвуете в выбросе почти такого же количества углекислого газа в атмосферу? Это один из самых известных парниковых газов. Каждое наше действие имеет последствия для планеты: приобретение одежды каждую неделю, употребление клубники зимой, путешествия... Производство и транспорт значительно усиливают наш углеродный след, но не забывайте и о ежедневных маленьких действиях (например, оставление приборов включенными без надобности, нагревание бойлера до очень высокой температуры). Подсчитывая количество парникового газа, выбрасываемого каждым из нас в результате этих действий, мы получаем плачевные результаты. Если этот уровень станет слишком высоким, произойдет глобальное изменение климата!



**Факты в цифрах**

- Если все человечество будет жить, как французы, то понадобится почти 3 планеты, чтобы удовлетворить все его потребности.

- Каждый год гражданин Франции производит около 360 кг бытовых отходов, что составляет 1 кг в день.

## *Ноль экологического следа*

Экологический след – это ресурсы, которые мы используем для производства предметов и услуг, питания и переработки отходов. Проблема заключается в том, что, производя одноразовые или с коротким сроком действия предметы, расточительно используя блага, мы способствуем образованию огромного количества мусора, на транспортировку и утилизацию которого требуются невероятные затраты. Мы значительно превышаем потребление ресурсов планеты, и концепция «ноль отходов» предлагает уменьшить наш экологический след.

# Экодвижения уже существовали ранее

Начало 1700-х годов отмечено первыми экологическими движениями: члены религиозной секты Бишной в Индии обнимали деревья, чтобы защитить леса от вырубки. Бенджамин Франклин вместе со своими соседями по району обращался к Пенсильвании с просьбой лучше управлять отходами кожевенного производства. Но сразу после первой промышленной революции и Второй мировой войны, когда чрезмерное потребление уже считалось нормой, стало появляться все больше сторонников здорового образа жизни. Если экология существует уже давно, то движение «ноль отходов» возникло в 2008 году. Его инициатором является Беа Джонсон, француженка, проживающая в США. Впервые о сокращении объема мусора она задумалась, когда ее семья решила переехать поближе к центру города. Прежде чем купить дом, они решили пожить в квартире с меньшим количеством вещей, взяв только самое нужное, остальное отдали на хранение.



Беа увидела, что оставленные вещи ей практически не понадобились, и полностью пересмотрела свой образ жизни и потребления. Беа Джонсон является активной сторонницей движения «ноль отходов»: она разрабатывает свои правила безотходного производства, проверяя на себе все альтернативы привычным вещам. За год семья собирает максимум литр мусора! Беа ведет блог и представляет свой образ жизни в книге. Это шок и мгновенный успех, рождение мировой тенденции! В чем заключается ее секрет? Безошибочный ме-

тод, который действительно работает, практичный, эффективный, состоящий в уменьшении отходов по принципу 5R!

## **5 золотых правил концепции «ноль отходов»**

По мнению Беа Джонсон, в основе безотходного образа жизни лежат 5 простых принципов. Просто следуйте инструкциям! Применяя каждое из этих правил в нужной последовательности во всех сферах своей жизни, вы станете экологически ответственным человеком за рекордно короткие сроки.

## *Шаг 1. Refuse (откажись)*



Этот первый важный этап заключается в том, чтобы просто не производить отходы. Листовки, пробники, двенадцать бумажных салфеток от мороженого, четвертая пара черных сапог на каблуках, три упаковки от печенья, пластиковый пакет, в который вы складываете новые покупки... Предметы одноразового пользования, совершенно бесполезные вещи. Вы окружены тем, без чего вполне можете обойтись, но

при этом хорошо организовать свою жизнь. Вы можете способствовать уменьшению спроса на все эти вещи и соответственно ограничению их производства, а следовательно, снижению негативного воздействия на планету в целом.

## *Шаг 2. Reduce (сократи)*

Это правило позволит вам сократить потребление. Данный этап является крайне необходимым: как только вы избавились от ненужных вещей, необходимо уменьшить потребление в целом: оно имеет очень сильное влияние на вашу жизнь. Вы уже отказались от четвертой пары сапог? Возможно, двух будет достаточно? Все, чем вы владеете и пользуетесь, должно быть принято во внимание на этом этапе. Количество автомобилей, одежда, которую вы надели всего несколько раз, прежде чем выбросить, запас косметических средств, у которых срок годности закончится раньше, чем у вас найдется время их использовать, слишком обильный ужин, который вы заставляете себя съесть... Будьте разумны! Не покупайте слишком много на будущее. Лучше сконцентрируйтесь на том, что важно в вашей жизни, и избавьтесь от всего остального. Определяя свои потребности и удаляя лишнее, вы не будете чувствовать себя ущемленной. Возможно, эта сортировка принесет вам самое большое благо...

### *Шаг 3. Reuse (повторно используйте)*



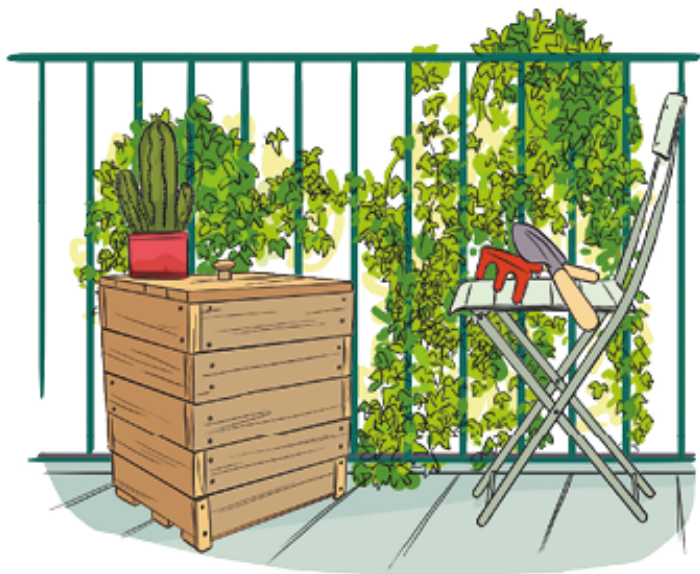
Теперь, когда у вас есть только самое необходимое, продлите срок службы каждого предмета, чтобы уменьшить количество отходов и свое влияние на окружающую среду. Зачем покупать такую же вещь, если ее можно починить и использовать повторно? Это правило несет несомненную пользу: мы потребляем меньше ресурсов нашей планеты и эконо-

мим свои деньги. Кроме того, это хорошая возможность инвестировать в качественные товары, которые прослужат вам всю жизнь, или восстановить вещи, забытые в шкафу вашей бабушки. Попробуйте починить тостер (или попросить кого-то помочь вам, если вас пугает вид электрических проводов) вместо покупки нового. Позаимствуйте у соседей ракетницу, которая без надобности пылится у них в гараже. Используйте старое продырявленное полотенце в качестве многоразовой салфетки для уборки. Отнесите предметы и одежду, которыми вы больше не пользуетесь, в ассоциацию, которая их перепродает или даст им вторую жизнь. Соорудите кукольный домик мечты из картона, бутылок и прочих ненужных предметов. Станьте сторонницей безотходной кухни и повторно используйте свои очистки (см. «Готовим на основе... очисток»). Есть тысяча и один способ продлить жизнь вещам!

#### ***Шаг 4. Recycle (переработай)***

Часто представленный в качестве первоначального этапа переработки является одним из последних принципов метода 5R. Этому есть логическое объяснение: переработка требует затрат энергии, и проблема состоит в том, что лишь часть отходов удастся переработать в столь же ценный продукт. Старайтесь как можно реже сдавать что-то в переработку, если существует лучшее решение концепции «ноль»

ОТХОДОВ».



### ***Шаг 5. Rot (компостируй)***

Компостирование отходов – это достаточно простой и малозатратный способ преобразования органических материалов в смесь для улучшения качества почвы. Все, что происходит из земли, возвращается в землю. Органические отходы составляют треть всего бытового мусора, поэтому, при-

менив это правило, вы на 30 % очистите содержимое своего мусорного ведра!

# Действительно ноль?

Вы определенно задаете себе этот вопрос... На самом ли деле данная концепция означает НОЛЬ? Успокойтесь, конечно же, нет. Название этого образа жизни описывает идеальную цель, к которой нужно стремиться в идеальном мире. К сожалению, в условиях нашей современной цивилизации эта цель недостижима.

# 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.