

ЭКОsapiens. Простые правила осознанной жизни

Автор:

[Натали Фи](#)

ЭКОsapiens. Простые правила осознанной жизни

Натали Фи

Жизнь в стиле эко

Вас беспокоит изменение климата и его глобальное влияние на нашу окружающую среду? Хотите помочь, но не знаете с чего начать? Новое руководство Натали Фи по «зеленой жизни» поможет вам внести небольшие изменения во все ключевые сферы жизни, от еды до выборов, которые будут иметь большое значение для планеты.

Полезные и доступные советы для всех – как новичков, так и уже осознанных потребителей. Давайте спасти мир вместе!

#HowToSaveTheWorldForFree

Натали Фи

ЭКОsapiens: простые правила осознанной жизни

Посвящается Эллиоту.

Надеюсь, он вырастет в мире, где еще будут жить альбатросы, питающиеся рыбой, а не пластиком.

© Усачева А., перевод на русский язык, 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Введение

Дорогие читатели, я признательна вам, что вы обратились к моей книге, возможно, из-за осознания, что обязаны внести свой вклад в дело спасения нашей планеты, или увидели ее мимоходом в магазине или на экране компьютера, и название книги «Как спасти планету бесплатно» заинтриговало вас, но так или иначе наша встреча состоялась.

Отмечу, что это крайне важно. С этой минуты нам с вами по пути. Вы, я и каждый потенциальный читатель данной книги – любой, кто понимает, что спасение планеты Земля – это первостепенная задача, стоящая перед человечеством, и не может равнодушно взирать на деградацию окружающей среды. Каждый из нас должен внести посильный вклад в дело, которое не терпит отлагательства, в противном случае все живое обречено на гибель.

Можно смело посмотреть в лицо фактам глобального изменения климата, повышения уровня Мирового океана, сокращения биоразнообразия и загрязнения планеты и при этом не впасть в нисходящую спираль отчаяния. Но порой все же необходимо прочувствовать бессилие, гнев и безысходность, чтобы обрести мотивацию к действиям. Однако нельзя поддаваться унынию и опускать руки. Необходимо объединиться и совместными усилиями предотвратить экологическую катастрофу. Мы с вами единомышленники, и этим все сказано. Наш энтузиазм и позитивный настрой привлечет в наши ряды тысячи и тысячи неравнодушных людей. Это – основа нашего союза.

Мы спасем нашу планету, причем сделаем это без излишних затрат. Присоединиться к нам может любой желающий. Хотя на первом этапе от вас потребуются некоторые вложения, например покупка безопасной бритвы высокого качества вместо одноразовых станков или покупка менструальной чаши вместо тампонов и прокладок, но в будущем они помогут сэкономить вам значительную сумму денег.

Путь к спасению планеты – это не прогулка, а длинное неспешное путешествие по извилистой дороге, когда проблемы не решаются на скорую руку. Он поможет вам лучше познать себя и раскрыть ваше отношение к миру. Я, например, не буду оценивать, насколько вы погружаетесь в общее дело, как быстро достигаете результатов и как много людей откликаются на ваши посты в Инстаграме. Но я активно поддерживаю каждого, кто решил изменить свою жизнь и обнаружил, что альтернатива привычным действиям приносит в его жизнь больше радости. Например, после отказа от обработанных мясных продуктов ваше состояние здоровья неожиданно улучшится или после того, как вместо фитнес-клуба начнете выходить на пробежку в парк и обретете новых друзей. Спасение планеты останется для вас пустым времяпровождением, если вы не проникнетесь радостью от своей причастности к этому делу и вам не захочется поделиться ею с другими.

Давайте признаем, перед нами масса серьезных экологических проблем, и Земля начинает демонстрировать сопротивление нашему давлению. Рост численности населения, возросшие запросы на невозобновляемые природные ресурсы, непредсказуемая погода, нехватка пресной воды, загрязнение Мирового океана и таяние полярных льдов. Мы, люди, должны что-то предпринять, и как можно быстрее, если хотим обеспечить себе счастливую жизнь на грядущие десятилетия. В ином случае итог будет плачевным.

Если говорить об основных шагах к спасению планеты, то мы должны защищать воздух, которым дышим, воду, которую пьем, еду, которую едим, и дикую природу на нашей планете, а также людей. Ведь Земля так прекрасна! Я, например, не хочу жить в мире, где не бывает радуги. Или не летают бабочки.

Я не могу оставаться безучастной к боли: дети по всему миру рождаются с отклонениями из-за химикатов, применяемых для изготовления одежды, которую мы носим; морские птицы умирают от голода, потому что их желудки набиты остатками пластиковых упаковок от нашей еды и напитков; киты погибают после облучения высокоинтенсивными сонарами, используемыми для гидроакустической разведки в военных целях и нефтяной и газовой промышленностью для поиска горючих ископаемых, благодаря которым мы обеспечиваем энергией свои дома и машины. Это неправильно. Так это оставлять нельзя.

Мы спасаем планету, потому что вдохновлены и не можем иначе. Потому что сыты по горло бездействием сильных мира сего, которые не разделяют этих

чувств. Сконцентрируйтесь и все свое внимание обратите на защиту окружающей среды. Вы немедленно ощутите глубочайший смысл своего существования, обретете цель и счастье.

Если мотивация к спасению планеты произрастает из страха, паники или досады, мы рискуем не только принести вред себе, но и закрыть все окна, которые, возможно, прежде были бы распахнуты навстречу ветру перемен. Пропустите эти ощущения через себя, позвольте им поразить вас до самого сердца и затем направьте их в практическое позитивное русло. Чтобы вас случайно не раздавил груз полного преобразования, начните привносить изменения в свою жизнь постепенно, шаг за шагом. Начните с самого простого, на ваш взгляд. Думаю, первые небольшие шаги принесут вам столько радости и удовлетворения, что вы немедленно перейдете к следующему. А после него, возможно, и к еще одному. И кто знает, к чему вы в итоге придете?

После просмотра на Фейсбуке удручающего и душераздирающего ролика про птенцов альбатроса, умирающих от того, что их животики забиты пластиком, я не предполагала, что следующие пять лет (и это не предел) я буду делать все возможное, чтобы предотвратить подобную трагедию. Или что я стану учредителем и руководителем экологической организации, которая получит признание и поддержку общественности.

Я вижу смысл существования человека в том, чтобы делать добро. Я осознала, что если вкладывать время, энергию и творческие способности в работу по поддержанию жизни на планете Земля, то все это окупится сторицей. Когда я прекращаю думать только о себе и своих потребностях и переключаюсь на вопросы, касающиеся жизни на нашей планете, я преображаюсь. Этого я желаю и вам: следуя рекомендациям данной книги – тем, от которых у вас запоет душа, – вы проникнитесь желанием действовать, привнесете в свою жизнь творчество и испытаете чувство единения.

Способ работы с книгой остается полностью на ваше усмотрение. Начнете ли вы от начала книги и пойдете до конца, или с конца – до начала, с середины, или откроете на первой попавшейся странице – она позволяет свободное обращение. Конечно, имеет смысл прежде всего ознакомиться с причинами спасения Земли. Но в любом случае я жду, что вы на практике убедитесь в пользе рекомендаций настоящей книги. Я не тешу себя надеждой, что кто-то из моих читателей учтет все указанные пожелания (но если вы попробуете обратиться к ним, то вы – мой герой и, пожалуйста, напишите мне об этом!). Но хочется верить, что

большинство из вас все же смогут выполнить большую часть рекомендаций и решить, что вам подходит, а что нет и от чего вы остались в восторге. Те новшества и преобразования, которые вам действительно придутся по душе, вскоре войдут в вашу жизнь, и вы начнете рекомендовать их другим.

И наконец, я писала эту книгу не для того, чтобы заставить вас испытать чувство вины, стыда или неловкости. Тот факт, что вы держите в руках эту книгу и заинтересованы в спасении Земли, уже сам по себе замечателен.

Смею предположить, что раз вы обратились к этой книге, то уже знакомы с экологическими проблемами, угрожающими всей жизни на Земле. Но если нет или если вы считаете, что наши беды ограничиваются пластиковым мусором, то вам необходимо углубиться в проблему, «копнуть поглубже». Копнуть иссушенную, пресыщенную удобрениями почву под лежащими на поверхности вопросами.

Если вы в курсе современных экологических изменений и не хотите лишний раз беречь раны и напоминать себе об их размахе, неотвратимости и силе, то можете пропустить следующую главу и сразу же перейти к выполнению рекомендаций. Когда дело доходит до спасения мира, нет лучшего союзника, чем «Сейчас».

И последнее. Эта книга не охватывает, к сожалению, все аспекты глобального изменения климата, истощения ресурсов, распространения пластиковых отходов и всех остальных пунктов, перечисленных ниже. Я не ученый, как вы уже успели заметить. Я просто стараюсь получить достаточно информации или мотивации для того, чтобы начать делать все, что в моих силах. Но это обо мне, а мы, слава богу, все разные, и возможно, вам захочется узнать больше о темах, которых я касаюсь в книге.

Написано немало трактатов и научных статей, на которые я активно ссылаюсь. Однако не нужно быть экологом, чтобы улучшить мир вокруг себя. Если 100 000 читателей в возрасте 25 лет решат раз и навсегда отказаться от приобретения напитков в пластиковой упаковке, то они смогут остановить производство 1,14 миллиарда пластиковых бутылок и сократить выброс углекислого газа на 86 000 тонн. Столько же углекислоты выбрасывается в атмосферу в течение года при обеспечении электричеством 10 000 домов. Эти изменения могут произойти в результате одного вашего простого действия.

Мы, люди, являемся не только проблемой, но и ее решением. Вот что самое интересное. Каждый наш поступок имеет вес. Засчитывается каждый маленький шаг, сделанный в направлении решения глобальных проблем. Итак, давайте начнем свой путь и рассмотрим основные экологические проблемы, с которыми мы сегодня сталкиваемся. Я прошу вас, дышите глубже, когда постепенно придете к осознанию того, что «плаваете по уши в дерьме», – но есть и хорошая новость: весел, чтобы выплыть, хватит на всех.

Семь шагов к спасению природы

1: Океаны и моря

ПЛАНЕТА ОКЕАНОВ

Если учесть, что почти три четверти поверхности Земли покрыты соленой водой, то вполне очевидно, что проблемы океана – это проблемы планеты в целом. Воды Мирового океана постоянно пребывают в движении, при этом они обеспечивают до 70 % кислорода, которым мы дышим, регулируют температуру воздуха и являются основным источником пищи для 3 миллиардов человек. Получается, что океаны очень важны для жизни человека. Ученые-океанологи уверены, что сегодня океаны переживают не просто сложные времена, а настоящий кризис.

На Северном и Южном полюсах лед тает с беспрецедентной скоростью, углекислый газ вызывает закисление океана, коралловые рифы обесцвечиваются и отмирают из-за повышения температуры воды, вся экосистема подводного мира разрушается из-за чрезмерного вылова рыбы, возникают бескислородные «мертвые зоны» на месте выброса удобрений и сточных вод с поверхности земли в море, и, помимо всего прочего, океаны задыхаются от загрязнения пластиком.

ПРОБЛЕМА ПЛАСТИКА

С тех пор как в 1965 году был запатентован первый пластиковый пакет, мы произвели 8 миллиардов тонн пластика

. Несомненно, пластик стал настоящим спасением для медицинской индустрии, но около половины производимого пластика уходит на изготовление банальных одноразовых упаковок. Вспомните об одноразовой посуде: трубочки, стаканчики для кофе, крышечки и палочки для размешивания... – все эти вещи изготовлены из вечного материала – пластика. Он не разлагается (со временем распадается на мельчайшие частицы, которые называются микропластиком), и ежегодно около 12 миллионов тонн этого материала попадает в океаны вместе с мусором, утечками и разливами в результате производства пластмасс, из-за деятельности рыбодобывающих компаний, через сточные воды и ливневые стоки

. С таким же успехом мы могли бы запускать груженые пластиком фуры в океан каждую минуту. Согласно данным калифорнийского океанариума Monterey Bay Aquarium, каждый год около 1 000 000 морских птиц и 100 000 морских животных умирают от попадания в их желудок пластика, или они запутываются в пластиковом мусоре. Сегодня микропластик обнаруживают в самых отдаленных частях океанов, в морепродуктах, морской воде и в 90 % всей коммерческой морской соли

ЧРЕЗМЕРНЫЙ ВЫЛОВ РЫБЫ

Грустно, но в море уже осталось не так много рыбы. На самом деле она была бы, если бы растущее население планеты перестало есть ее со скоростью, превышающей скорость возобновления популяции

. Как всегда, проблема заключается не в самом действии, а в том, как мы его совершаем. Некоторые способы рыбной ловли ведут к опустошению вод, не только истощая популяцию рыб, но и разрушая целые морские экосистемы через сопутствующий улов – морские птицы, акулы, киты и дельфины случайно

попадают в рыболовные сети и погибают, а донные тралы убивают всех обитателей морского дна без разбора. На сайте overfishing.org сказано, что около 80 % мировых рыбных ресурсов подвергаются чрезмерной эксплуатации, истощены или находятся на грани исчезновения. Популяция различных видов крупных промысловых рыб сократилась на 90 %. Это серьезная проблема. Экологическое равновесие океанов находится под очевидной угрозой из-за чрезмерного вылова. А мы знаем, что если высшие хищники или ключевые виды (необходимые для поддержания структуры определенной среды обитания) выпадут из уравнения, то пищевая цепочка развалится. Как исчезли 95 % южного и тихоокеанского голубого тунца. Как исчезли около 80 % всех высших хищных рыб в прибрежной зоне Северной части Тихого океана и в Северной Атлантике

. Покупать тунца с маркировкой «безопасно для дельфинов» (то есть тунец выловлен без ущерба для популяции дельфинов) – это не решение проблемы, нам нужно одновременно создавать морские заповедники, ужесточать международные законы, разрабатывать более гуманные методы ведения рыбного промысла и ограничивать потребление рыбы в пищу.

ГОРЯЧАЯ ВОДА

Создается впечатление, что отходов от сельскохозяйственной деятельности, таяния льдов, загрязнения пластиком и чрезмерного вылова рыбы недостаточно для того, чтобы испортить огромное морское голубое блюдо, и мы тут же добавили в него еще одну солидную порцию проблем. Наши океаны окисляются в результате всевозрастающего выброса углекислого газа в атмосферу и всеобщего помешательства на сжигании горючих ископаемых. Возможно, вы слышали, что для поддержания здоровья человеку необходим сбалансированный pH (кислотно-щелочной баланс): не слишком кислотный, не слишком щелочной. То же самое нужно и океанам. Они созданы для того, чтобы поглощать углекислый газ, но чрезмерное количество углекислоты окисляет воду в океанах, что приводит к многочисленным негативным последствиям для морских экосистем – кислая среда препятствует росту раковины у морских моллюсков, таких как устрицы

(они постоянно трудятся, очищая воду от загрязнений, так что мы можем на них положиться), предположительно вызывает репродуктивные проблемы у

некоторых видов рыб и, наряду с повышением температуры, вызывает обесцвечивание кораллов. Нам очень, очень нужны коралловые рифы. Кажется, что они находятся так далеко и скорее относятся к категории «не наших» проблем, особенно для тех, кто живет в материковой части. Но подобно нашему телу, которое нуждается во всех частях и органах для правильного функционирования, тело Земли не может обойтись без слаженной работы всего организма. Мы полностью зависим от нашей планеты, и если в океанах назрела проблема, то она касается всех нас.

2: Леса

ТРОПИЧЕСКИЕ ЛЕСА – «ЖЕМЧУЖИНА ЗЕМЛИ»

Если океаны – это левое легкое планеты, то тропические леса – правое. Они генерируют пятую часть кислорода на Земле и занимают всего 6 % поверхности планеты, но тем не менее дождевые леса – это дом для двух третей всех видов растений и одной четверти всех видов насекомых

. Тропические леса выполняют функцию кондиционера для планеты. Они остужают нагревающуюся атмосферу, поглощают огромные объемы углекислого газа, впитывают солнечный свет и обеспечивают до 50 % круговорота воды путем транспирации, что приводит к активному образованию облаков над поверхностью земли и возвращению воды в виде осадков. Леса впечатляют – несмотря на наши не менее впечатляющие попытки оставить от них одни пеньки. Незвизрая на наше отношение, тропические леса служат источником для изготовления многих лекарственных препаратов и дают кров 30 миллионам видов животных и растений, а также 84 бесконтактным племенам

ЛЕСА — ГУБКА ДЛЯ ВРЕДНЫХ ВЫБРОСОВ

Леса по всему миру, в том числе леса умеренной зоны и тропические леса, – это жизненно необходимый буфер, защищающий нас от изменений климата.

По результатам одного из недавних исследований, мировые леса поглощают почти 40 % от 38 миллиардов тонн углекислого газа, которые ежегодно появляются в результате деятельности человека

. Кроме того, ученые установили, что в наши дни тропические леса выбрасывают в атмосферу огромный объем углерода, являющегося неотъемлемой частью процесса засева облаков, в результате которого испарившиеся молекулы воды связываются вместе и формируют облака

. А что еще умеют облака, кроме того, как быть красивыми и поливать нас дождем? Они отражают солнечные лучи обратно в космос, оберегая нас от перегрева.

ТЕПЕРЬ ВЫ ЗНАЕТЕ

Несмотря на то что деревья жизненно необходимы для сохранения биоразнообразия и почвы, для обеспечения пищи и поддержки здоровья океанов, для пополнения уровня грунтовых вод и рек, правительства многих стран до сих пор предоставляют корпорациям право вырубать первозданные вековые леса. За исключением Норвегии, где в 2018 году был принят закон о запрете истребления лесов. Я поддерживаю этот закон. Тропический лес вырубают со скоростью около 30 миллионов акров в год, чтобы обеспечить древесиной мебельные производства и расчистить площади под сельскохозяйственную деятельность

. Почти 80 % мирового леса уже исчезло с лица Земли, около 90 % тропических лесов Западной Африки и Мадагаскара уничтожены

. Сейчас остановимся, сделаем глубокий вдох и повторим еще раз. Около 90 % тропических лесов Западной Африки и Мадагаскара уничтожены.

Проблема исчезновения покрытой буйной растительностью важнейшей части биосферы гораздо серьезнее, чем кажется на первый взгляд. Тропические леса сегодня настолько деградировали, что они за год выделяют больше углекислого газа, чем автомобили на дорогах США

. По последним данным, вырубка тропических лесов – на древесину и для очищения площадей под пастбища – несет ответственность за 8 % мирового выброса углекислого газа в атмосферу. Для сравнения: если сложить все территории, где были уничтожены леса, то суммарный выброс углекислого газа с этой площади лишь немного уступил бы США и многократно превзошел бы Европу. Когда бывший лес превращается в пастбище для изрыгающих метан коров, процесс изменения климата испытывает тройную нагрузку.

Сохранение того, что осталось от тропических дождевых лесов, и восстановление лесонасаждений – вот простые и дешевые способы вернуть утраченные богатства и остановить изменение климата. Но создается впечатление, что правительства разных стран за деревьями не видят леса.

СКОРО ВСЕ ИСЧЕЗНЕТ

При нынешней скорости вырубки леса через десять лет в Индонезии полностью исчезнут тропические леса.

Этим мы во многом обязаны индустрии пальмового масла. То же самое ждет лес в Папуа – Новой Гвинее через 13 или 16 лет

. Не самые веселые новости для планеты, которая нагревается, и для биоразнообразия, которое редет. По данным специалистов из Всемирного фонда дикой природы (WWF) и Зоологического лондонского общества на 2014 год, число диких животных на Земле сократилось в половину за последние 40 лет. Больше о потере биологического разнообразия читайте ниже.

3: Атмосфера

ВСЕ, ЧТО МНЕ НУЖНО, — ЭТО ВОЗДУХ И ЛЮБОВЬ

Когда 4,5 миллиарда лет назад наша Земля только сформировалась, на ней не было атмосферы. Она представляла собой всего лишь раскаленный шар, вращающийся по своей орбите в космическом пространстве. Затем благодаря вулканической деятельности, длительному периоду остывания и эволюции важнейших организмов поднялась концентрация кислорода, и появилась атмосфера, которую мы сегодня знаем.

Атмосфера нашей планеты – это сложный защитный экран от солнечной радиации и космического мусора. Она сохраняет нам жизнь и позволяет дышать. Кроме того, атмосфера поддерживает тепло на планете, захватывая необходимое количество солнечного тепла и отражая излишки обратно в космос... по крайней мере, пока. Нижний слой атмосферы, окутывающий поверхность Земли, – это тропосфера, где формируется погода, далее следует стратосфера, которая включает озоновый слой, защищающий нас от ультрафиолетового излучения. Предполагается, что тропосфера состоит из 78 % азота, из 21 % кислорода и всего из 0,04 % углекислого газа плюс незначительное количество некоторых других газов. Но на самом деле сегодня из-за огромного количества парниковых газов, связанных с деятельностью человека, состав жизнеобеспечивающего атмосферного слоя сильно нарушен.

МНОГО ГОРЯЧЕГО ВОЗДУХА

Наиболее актуальная угроза (из известных) существованию жизни на нашей планете заключается в изменении климата, потому что мы приближаемся к «критической точке» нагрева, из которой уже не будет возврата. Атмосфера Земли нагревается из-за парниковых газов (главным образом углекислого газа, метана и оксида азота), которые выбрасываются в воздух с тех пор, как были открыты горючие ископаемые и произошла индустриальная революция. Уголь, нефть и газ прочно вошли в нашу жизнь и как топливо, и как сырье для химической промышленности. Человечество уже не мыслит себя без использования этих ресурсов. Однако их эксплуатация ставит под угрозу само существование жизни. Если глобальное потепление превысит доиндустриальную температуру на 1,5 °C, то «возникнет катастрофический риск нанесения вреда здоровью планеты и ее населению». В 2016 году уровень

глобального потепления достиг 1,2 °С. Стало предельно ясно, что к концу века мы уверенно достигнем отметки в 3 °С – так считают ученые

. Тогда возникает вопрос: если 1,5 °С создают катастрофический риск, во что же превратится жизнь на Земле при удвоении этой цифры? Скорее всего, по прошествии 20 лет в летние месяцы полюса Земли будут полностью освобождаться ото льдов

, в результате температура планеты повысится еще на полградуса (так как белый лед отражает тепло, а земля и море тепло накапливают). Из-за таяния вечной мерзлоты в атмосферу будет выброшено максимально возможное количество метана. Он удерживает в 100 раз больше тепла в атмосфере, чем углекислый газ, поэтому плохо будет не только полярным мишкам (их изображения помещают на все плакаты, информирующие о таянии полюсов), но и людям.

Вернемся к углекислому газу. Ученые, занимающиеся измерением количества углекислого газа в атмосфере (на вершине гавайского вулкана, если интересно) в миллионных долях (мд или англ. «ppm»), предупреждают, что превышение 350 мд не пройдет без фатальных последствий. При этом мы уже достигли значения 406,5 мд – такой концентрации углекислого газа планета не видела последние 12 миллионов лет. При сегодняшних темпах мы дойдем до 500 мд за пятьдесят лет

. Достигнув этой точки, потепление будет расти по экспоненте. В результате не только температура воздуха поднимется на 3 °С, но и вода станет горячей, исчезнут дождевые леса, учащаются погодные катаклизмы, перестанет хватать продовольствия – что даст толчок массовым миграциям, – и морская вода начнет выделять ядовитый газ сероводород.

ПЛАН ВЫХОДА ПЛАНЕТЫ ИЗ КРИЗИСА

Ученые предупреждают политиков об опасностях глобального потепления на протяжении трех десятилетий. Были опубликованы многочисленные исследовательские работы, касающиеся этой насущной проблемы человечества. Если выброс парниковых газов не остановить, то это приведет к глобальному

изменению климата на планете. Мы уже сейчас можем наблюдать нарастающую угрозу природных катаклизмов: переменчивые погодные условия, засуха, повышение уровня воды в морях, пожары, аномально жаркая погода, загрязнение воздуха и климатическая миграция. Тем не менее большинство политиков и представителей индустрии горючих ископаемых продолжают сжигать невозобновляемые «грязные» источники энергии. Они игнорируют переход на энергию ветра, солнца и приливов, которая могла бы обеспечить все нужды человечества, сохранив при этом жизнь на планете. Еще можно повернуть все вспять, но делать это нужно прямо сейчас. Каждому из нас необходимо внести вклад в это дело, заставить правительства и коммерческие предприятия повернуться лицом к проблеме и начать действовать незамедлительно.

КОГДА ВСЕ ВАЛИТСЯ ИЗ РУК

Выбросы вредных веществ в атмосферу губительны и для человека, и для природы. Вредные вещества аккумулируются в воздухе, собираются в каплях воды и выпадают на нас вместе с дождем. Выброс выхлопных газов и твердых частиц, пестициды, очистительные средства, дезодоранты-спреи, летучие химические соединения из краски и строительных материалов никуда не пропадают после использования. Они попадают в атмосферу и накапливаются там. Сегодня люди, живущие в местностях с сильно загрязненным воздухом, на 20 % чаще умирают от рака легких

, даже если они ни разу не брали в руки сигареты. Озоноразрушающие вещества, которые раньше считались пережитком 1980-х из-за модных в то время начесов и неоновой одежды, сегодня возвращаются к нам. Они разрушают озоновый слой планеты, защищающий нас и растения от вредных для структуры ДНК ультрафиолетовых лучей

4: Реки и льды

ИСТОЧНИК ЖИЗНЕННОЙ СИЛЫ ЗЕМЛИ

Если тропические леса и океаны – это легкие земли, тогда реки можно назвать ее кровеносными сосудами.

Реки несут по земле пресную воду, содержащую минеральные и питательные вещества и семена, они создают среду обитания диким животным и растениям, наполняют океаны и обеспечивают нас питьевой водой. Но пресной воды на планете не так много, как нас с вами, особенно если учесть количество водопроводных кранов. На самом деле на «кувшин» в один галлон[1 - 1 галлон = 3,785 л (здесь и далее примечания редактора).]

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

1 галлон = 3,785 л (здесь и далее примечания редактора).

Купить: https://tellnovel.me/fi_natali/ekosapiens-prostye-pravila-osoznannoy-zhizni

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)