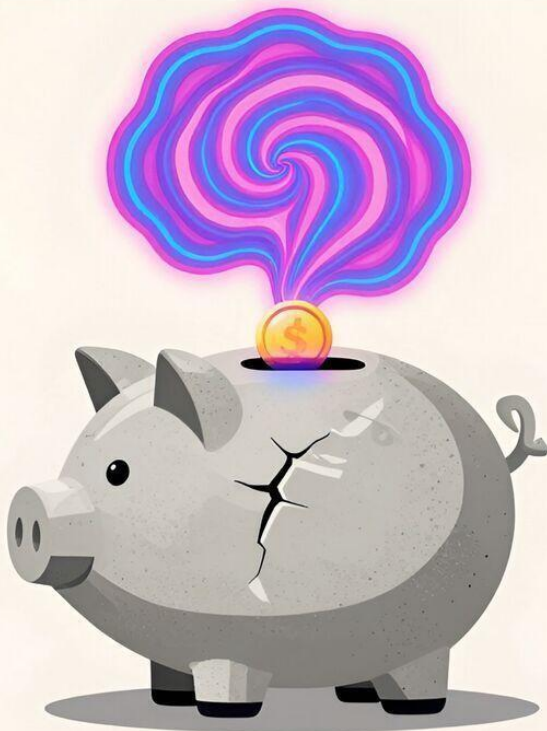


12+

ВЕНА СБЕРЕЖЕНА

# Экономия как духовная практика



# **Веня Сбережения Экономия как духовная практика**

*<https://litres.ru/74290814>*

*ISBN 9785007078986*

## **Аннотация**

Жанна — мать Маринетт Мортем, учёный без диссертации и сталкер без Зоны. Она синтезировала сталкинг, чтобы доказать: экономить — это духовно. И если ваш кошелёк пуст, значит, вы просто высвободили энергию для главного квеста. 108 смешных и работающих советов по экономии всего — от воды до внимания — в диалоге с эльфом-качком, которого она по ошибке называет Анжеллой.

# Содержание

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| Аннотация                                                 | 7  |
| Часть 1. Материальный сталкинг: Ресурсы тела и дома       | 13 |
| Глава 1. Гидравлика и сантехника: Война за каждый литр    | 13 |
| Совет №1. Техника «Сухого душа»                           | 13 |
| Совет №2. Аудит смыва (Техника «Полшишки»)                | 15 |
| Совет №3. Сбор конденсата (Артефакт «Слеза хладагента»)   | 17 |
| Совет №4. Стратегия «Термос» (Охота на «Жадный радиатор») | 19 |
| Совет №5. Сталкинг посудомойки (Рейд «Полная загрузка»)   | 22 |
| Совет №6. Техника «Затычка для ванны» (Артефакт «Пробка») | 24 |
| Совет №7. Аудит кранов (Охота на «Жадинку»)               | 26 |
| Совет №8. Сталкинг стирки (Рейд «Полная корзина»)         | 27 |
| Совет №9. Техника «Вторичного цикла» (Артефакт «Бульон»)  | 29 |
| Совет №10. Охота на протечки в бачке                      | 31 |

|                                                                                |    |
|--------------------------------------------------------------------------------|----|
| (Артефакт «Тихушник»)                                                          |    |
| Совет №11. Сталкинг бритья (Техника «Заткнутая раковина»)                      | 33 |
| Совет №12. Техника «Перекрытие магистралей»                                    | 34 |
| Глава 2. Термодинамика быта: Охота на сквозняки и «вампилов»                   | 37 |
| Совет №13. Стратегия «Термос» (Охота на «Жадный радиатор»)                     | 37 |
| Совет №14. Сталкинг оконных щелей (Охота на «Сквозняк»)                        | 39 |
| Совет №15. Сталкинг радиаторов (Артефакт «Фольгированный щит»)                 | 41 |
| Совет №16. Оптимизация пространства (Техника «Расчистка завалов»)              | 43 |
| Совет №17. Сталкинг «Вампилов» (Охота на приборы в режиме ожидания)            | 45 |
| Совет №18. Оптимизация освещения (Охота на «Лампу накаливания»)                | 47 |
| Совет №19. Сталкинг «Теней» (Охота на «Теневых потребителей»)                  | 49 |
| Совет №20. Сталкинг «Эмоционального обогревателя» (Техника «Движение — жизнь») | 51 |
| Совет №21. Сталкинг «Солнечного зайчика» (Техника «Дневной свет»)              | 53 |

|                                                                             |    |
|-----------------------------------------------------------------------------|----|
| Совет №22. Сталкинг «Кулинарной<br>Жарки» (Техника «Остаточного тепла»)     | 54 |
| Совет №23. Сталкинг «Призрачной<br>нагрузки» (Охота на зарядные устройства) | 56 |
| Совет №24. Сталкинг «Холодного<br>душа» (Техника «Контраст»)                | 58 |
| Глава 3. Кухонный сталкинг: Пища и отходы                                   | 60 |
| Совет №25. Сталкинг меню (Рейд<br>«Нулевой холодильник»)                    | 60 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                           | 61 |

# **Экономия как духовная практика**

**Веня Сбережения**

*Оформление обложки* Картинки были сгенерированы в нейросети Fabula-ai

© Веня Сбережения, 2026

ISBN 978-5-0070-7898-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Аннотация

Вы думаете, что экономия — это про купоны на скидку и выключенный свет? Жанна, мать Маринетт Мортем, докажет вам, что вы глубоко заблуждаетесь. В мультивселенной, где магия Кастанеды встречается с бытом, Жанна — сталкер, забывший, что она сталкер. В её сознании произошёл критический сбой: она не удачно сделала пару упражнений тенсегрити, и перепутала свою диссертацию по методике преподавания физики с научной работой по тотальной экономии.

Сталкинг по Кастанеде — это отслеживание собственных слабостей. Сталкинг из игры «S.T.A.L.K.E.R.» — это выживание в агрессивной среде с ограниченным боезапасом. Жанна объединила эти понятия и пришла к гениальному выводу: **быт — это Зона**, а семейный бюджет — ваш скудный боезапас.

В диалоге со своим другом, мускулистым эльфом Анжелато, которого она в приступе беспамятства и сбоя идентификации упорно называет Анжеллой, Жанна рождает 108 абсурдных, но рабочих советов. Это философия сбережения не только денег, но и жизненной энергии, воды и внимания. Вы узнаете, как упражнения Кегеля экономят воду, почему тёмная тема на телефоне — это духовный подвиг и как договориться с водителем мусоровоза.

Книга содержит научные расчёты (ведь Жанна — учё-

ный!), ироничные комментарии скептика Анжелато, который покажет риски её идей, и станет вашим первым шагом к просветлению через оптимизацию реальности. Смешно для фанатов вселенной Маринетт Мортем и познавательно для всех, кто хочет перестать сливать ресурсы в черную дыру быта.

## **Введение. Сталкинг пустоты: почему вы всё делаете не так**

Вы держите в руках не просто книгу. Это полевой дневник заблудшего сталкера, который по ошибке вышел не к Монолиту, а к вашему холодильнику. Меня зовут Жанна. Для посвящённых я — мать Маринетт Мортем. Для самой себя я — учёный на пороге великого открытия в области энергосбережения бытия.

Однажды я выполняла тенсегрити у кухонной раковины и поняла страшную вещь: я забыла, какой именно я сталкер. В моей голове схлопнулись две реальности. С одной стороны — безупречный сталкинг дона Хуана: дисциплина, контроль внимания, стирание личной истории (и чеков из магазина). С другой — суровый прагматизм Зоны отчуждения: каждый патрон на счету, каждый глоток воды может стать последним, а хабар (в моём случае — скидка 50% на гречку) — смыслом выживания.

Я совершила синтез. Мой дом — моя Зона. Мой бюджет — мой детектор аномалий. А каждый неоплаченный счёт за свет — это пси-излучение, крадущее вашу волю.

В этом труде вы найдёте 108 инструкций по переводу вашей жизни в режим жёсткого энергосбережения. Мы будем экономить воду, деньги, время и самое главное — внимание. Я буду приводить сложные расчёты и физические обоснования (я же учёный!), а мой собеседник и главный критик, которого я называю Анжеллой (почему-то он от этого смеётся, хотя Илона Маска назвали Илоной и он тоже смеялся), будет указывать на риски и объяснять, почему ваша психика может не выдержать такой эффективности.

Приготовьтесь. Мы начинаем охоту за пустотой в вашем кошельке. Это будет весело. Это будет страшно. Это будет... выгодно.

## **Как пользоваться этой книгой: Инструкция по эксплуатации реальности**

Приветствую тебя, путник. Ты держишь в руках не просто сборник советов, а полевой дневник сталкера, который по ошибке сменил свой детектор аномалий на калькулятор коммунальных платежей. Добро пожаловать в Зону Быта.

## **Философия этой книги**

В основе всего лежит один простой, но парадоксальный синтез. Я, Жанна (мать Маринетт Мортем, если тебе это о чём-то говорит), объединила два великих искусства выживания:

— **Сталкинг Карлоса Кастанеды:** Выслеживание собственных слабостей и автоматизмов. В нашем случае — это расточительность, лень и привычка сливать ресурсы в пусто-

ту.

— **Сталкинг из игры «S.T.A.L.K.E.R.»:** Выживание в агрессивной среде с крайне ограниченным запасом патронов, аптечек и чистой воды.

**Мой гениальный вывод:** Твой дом — это твоя Зона. Твой бюджет — скудный инвентарь. Текущий кран — гравитационная аномалия, высасывающая деньги. Соцсети — пси-излучение, крадущее внимание.

Цель этой книги — не просто научить тебя экономить. Цель — перевести твою жизнь в режим **энергосбережения**, чтобы высвободить самый ценный ресурс — твоё внимание и жизненную силу — для по-настоящему важных вещей.

**Для кого эта книга?**

— **Для фаната «S.T.A.L.K.E.R.»:** Ты поймешь язык. Холодильник — это тайник, бюджет — рюкзак, а советы по экономии воды звучат как инструкции по выживанию в Припяти.

— **Для последователя Кастанеды:** Эта книга — руководство к духовной практике. Экономия учит нас свободе от навязанных желаний и позволяет достичь «внутренней тишины», заглушив бесконечный шум рекламы и потребительства.

— **Для фаната мультивселенной Маринетт Мортем:** Ты встретишь знакомых персонажей. Пока твоя любимая героиня создает миры и путешествует по ним, её мать, Жан-

на, спасает семейный бюджет от главного злодея — Расточительства.

## **Как устроена эта книга**

Книга состоит из **9 глав**, в которых я собрала **108 нетривиальных советов**. Чтобы тебе было удобно, я распределила их по **12 советов на каждую главу**, сгруппировав по темам: от физиологии до цифровой гигиены.

Каждая глава построена по единому принципу, чтобы ты мог читать книгу так, как тебе удобно:

— **Суть метода (для занятых и практичных)** В самом начале каждой главы ты найдешь краткое описание советов. Если тебе некогда читать художественные изыски — просто пробежись по этому блоку. Здесь я сразу называю совет и его выгоду в цифрах или ресурсах.

*Пример: Совет №15: Аудит смыва. Суть экономии: до 20 литров воды в день на человека.*

— **Диалог (для тех, кто любит истории)** Здесь я рассказываю эти идеи своему другу Анжелато (которого я по внезапно из-за потери памяти и идентификации называю Анжеллой). Он — мускулистый эльф, мой вечный скептик. Он смеется над абсурдом, говорит своё фирменное «Ндаа...» и указывает на риски моих гениальных планов.

— **Научное обоснование (для физиков и зануд)** Поскольку я учёный (ну, или думаю, что учёный), я привожу расчеты и физические обоснования для каждого совета. Почему это работает с точки зрения термодинамики и логики.

— **Риски от Анжелато (для реалистов)** Мой друг-скептик разбирает совет с точки зрения практичности. Социальные риски, физические травмы или просто нелепость ситуации — он укажет на всё.

### **Как читать?**

Ты можешь читать книгу от корки до корки. А можешь использовать оглавление, находить интересующую тебя тему (например, «Транспорт» или «Цифровой шум») и сразу переходить к сути метода.

### **В тут логика?**

— **Часть 1. Материальный сталкинг:** Мы начинаем с самого осязаемого — с ресурсов дома (вода, тепло) и тела (еда). Это база, без которой не выжить в Зоне.

— **Часть 2. Цифровой и социальный сталкинг:** Переходим к более сложным системам — как мы тратим время, как принимаем решения (привычки), как перемещаемся. Это оптимизация наших действий во внешнем мире.

— **Часть 3. Высший сталкерский пилотаж:** Финал. Сначала мы наводим порядок в цифровом пространстве (память), затем — в физическом (пространство), и в последней главе Жанна объединяет всё в единую философию, делая глобальные выводы.

Выбирай свой путь. Экономь ресурсы. И помни: высвобожденная энергия — это твой главный хабар в этой Зоне.

Начать сталкинг!

# **Часть 1. Материальный сталкинг: Ресурсы тела и дома**

## **Глава 1. Гидравлика и сантехника: Война за каждый литр**

### **Совет №1. Техника «Сухого душа»**

— **Суть метода:** Принимать душ, используя ковш или кружку для смачивания тела и смывания пены, а не стоя под непрерывной струёй воды.

— **Суть экономии:** Сокращение расхода воды в 3—5 раз по сравнению с обычным душем. Экономия до 1500 литров воды на человека в месяц.

Жанна стояла в ванной, закутанная в полотенце, и с видом полководца осматривала поле битвы. Её враг был хитер, невидим и бил по самому больному — по кошельку.

— Анжелла! — крикнула она, перекрикивая шум воды, которую она только что набрала в ковш. — Ты видишь это расточительство?! Эта труба — не просто труба! Это «Жадинка», аномалия, которая безжалостно поглощает наши деньги и планетарные ресурсы!

Анжелато, который в этот момент пытался медитировать на кухне под звук капающего крана, обреченно вздохнул и пошел на передовую. Он заглянул в ванную как раз в тот момент, когда Жанна, зачерпнув воду ковшом, с боевым кличем вылила её себе на голову.

— Я поняла! — торжествующе заявила она, отфыркиваясь. — Проточная вода — это иллюзия комфорта! Это ловушка для нашего внимания! Мы стоим под ней, как под пси-излучением, и не замечаем, как наши сбережения утекают в канализацию!

Она повернулась к эльфу, глаза её горели фанатичным блеском. — Решение простое, как артефакт «Пустышка»! Мы вводим технику «Сухого душа». Намочи себя из ковша. Намылься. Смой пену из ковша. Три простых шага к финансовой и энергетической независимости! Мы должны стать как сталкер у костра — использовать только то топливо, что принесли с собой.

Анжелато посмотрел на ковш, потом на душ, потом снова на Жанну.

— Ндаа... — протянул он. — А ты не думала, что экономия воды — это, конечно, хорошо, но экономия времени тоже важна? Пока ты будешь черпать воду, я успею пробежать марафон вокруг квартала. И вообще... соседи. Они могут не так понять твои боевые кличи из ванной.

**Научное обоснование (по версии Жанны):** Стандартная душевая лейка выдает от 8 до 12 литров воды в мину-

ту. Средний прием душа длится 10—15 минут. Итого: 100—180 литров за один раз. Ковш объемом 2 литра позволяет полностью вымыться, используя 4—6 литров воды. Простая арифметика показывает пятикратную экономию. Кроме того, это тренирует осознанность и бережное отношение к ресурсам тела и планеты.

### **Риски от Анжелато:**

— **Временные затраты:** Процедура занимает значительно больше времени.

— **Риск поскользнуться:** Манипуляции с ковшом в скользкой ванне повышают травматизм.

— **Социальный риск:** Если ты живешь не один, твои домочадцы могут не оценить увеличение времени твоего пребывания в ванной.

— **Риск переохлаждения:** В холодной квартире мокрое тело без постоянного притока теплой воды может замерзнуть быстрее.

## **Совет №2. Аудит смыва (Техника «Полшишки»)**

— **Суть метода:** Не использовать полный слив бачка унитаза для малых нужд. Либо установить систему двойного смыва, либо класть в бачок наполненную бутылку с водой, чтобы уменьшить его рабочий объем.

— **Суть экономии:** Экономия до 20 литров воды в день

на человека.

Жанна с видом следователя по особо важным аномалиям склонилась над унитазом. Она легонько постучала по белому фаянсу костяшками пальцев, словно проверяя его на прочность. — Анжелла! — позвала она тоном, не терпящим возражений. — Подойди сюда! Посмотри на этого монстра! Это же «Жадный водопад»! Он требует дань за каждое наше... эм... посещение!

Анжелато заглянул в санузел и страдальчески поморщился.

— Жанна, это просто унитаз. Он выполняет свою функцию.

— Функцию?! — Жанна выпрямилась и направила на него указательный палец. — Он выполняет функцию разорения нашего бюджета! Каждый раз, когда ты нажимаешь эту кнопку, ты спускаешь в бездну несколько литров чистой, почти артезианской воды! Это непозволительная роскошь! Это как использовать патроны калибра 7.62 для отстрела тушканов!

Она решительно открыла крышку бачка. — Мы должны провести аудит смыва! Я называю это техникой «Полшишки». Для малых нужд нам не нужен весь этот водопад. Мы должны его укротить! Вот, смотри...

— Она достала из кармана халата пластиковую бутылку, наполненную водой.

— Мы помещаем сюда этот артефакт «Утяжелитель». Те-

перь объем сливаемой воды уменьшится! Мы обманем систему! Мы станем экономными сталкерами!

**Научное обоснование (по версии Жанны):** Средний объем бачка унитаза составляет 6—9 литров. По статистике, значительная часть посещений санузла не требует полного объема смыва для поддержания гигиены. Используя технику «Полшишки» или систему двойного смыва (3/6 литров), мы можем сократить расход воды на эти нужды вдвое или втрое. В масштабах года это выливается в экономию тысяч литров и существенную сумму на счетах за воду.

### **Риски от Анжелато:**

— **Риск нарушения гигиены:** При недостаточном объеме воды отходы могут не смываться полностью с первого раза, что приведет к необходимости повторного смыва и сведет экономию на нет.

— **Риск поломки механизма:** Лишний предмет в бачке может помешать нормальной работе сливного механизма или поплавок.

— **Эстетический риск:** Наличие бутылки в бачке может показаться неэстетичным при необходимости снять крышку (например, для ремонта).

## **Совет №3. Сбор конденсата (Артефакт «Слеза хладагента»)**

— **Суть метода:** Собирать воду, которая капает из кон-

диционера или стекает по стенке морозильной камеры холодильника, в отдельную ёмкость.

— **Суть экономии:** Получение бесплатной технической воды для полива комнатных растений, мытья пола или других хозяйственных нужд. Сбор до 1—2 литров в сутки с работающего холодильника.

Жанна с видом алхимика, открывшего философский камень, с гордостью демонстрировала Анжелато пластиковую бутыл, наполненную мутноватой жидкостью.

— Смотри, Анжелла! — её голос дрожал от восторга. — Это же чистая эссенция! Я назвала этот артефакт «Слеза хладагента»! Мы нашли способ добывать воду прямо из воздуха! Это ли не чудо сталкинга?

Анжелато, который в этот момент пытался понять, почему его эльфийское чутье подсказывает ему держаться от этой бутылки подальше, склонил голову набок.

— Жанна... Это конденсат из холодильника. По сути, это дистиллированная вода. В ней нет минералов. И, судя по цвету, в ней есть всё, что было на стенках морозилки.

— Пф-ф! Мелкие детали! — отмахнулась Жанна. — Главное — ресурс! Сталкеры в Зоне не брезгают пить из луж после Выброса, а ты привередничаешь из-за пары пылинок? Мы используем эту «Слезу» для полива моих фикуса и кактуса! Это же замкнутый цикл! Мы оптимизировали работу холодильника, превратив его из потребителя в добытчика!

**Научное обоснование (по версии Жанны):** В процес-

се работы холодильника влага из воздуха конденсируется на холодных элементах и стекает вниз. Это естественный физический процесс. Собирая этот конденсат, мы используем побочный продукт работы техники, который в противном случае просто впитался бы в полку или испарился. Объём может быть значительным, особенно в летний период.

### **Риски от Анжелато:**

— **Риск для здоровья растений:** Дистиллированная вода не содержит питательных веществ и минералов, необходимых растениям. При постоянном поливе такой водой грунт в горшках может стать «мертвым».

— **Риск антисанитарии:** В конденсате со временем могут размножаться бактерии и плесень из холодильника. Использование такой воды для мытья пола может привести к распространению этих микроорганизмов по дому.

— **Риск поломки техники:** Если пытаться модифицировать дренажную систему холодильника для более эффективного сбора, можно повредить её и вызвать протечку уже не в бутылку, а на пол кухни.

## **Совет №4. Стратегия «Термос» (Охота на «Жадный радиатор»)**

— **Суть метода:** Одеваться дома теплее, используя многослойную одежду (термобелье, флис), чтобы снизить температуру в помещении на 2—3 градуса и уменьшить зависи-

мость от центрального отопления.

— **Суть экономии:** Снижение потребления тепловой энергии на 10—15%. Экономия на отоплении до 30% за сезон.

Квартира Жанны напоминала филиал Арктики. Из рта шёл пар, а иней красиво обрамлял узоры на окне. Сама Жанна, похожая на большой шерстяной кокон, сидела за столом и увлечённо чертила схему.

— Анжелла! — воскликнула она, не поднимая головы. — Я вычислила главного врага нашего бюджета! Это не инфляция и не рептилоиды! Это «Жадный радиатор»! Он безжалостно излучает наши деньги прямо сквозь стены на улицу!

Анжелато, одетый в лёгкую эльфийскую тунику, поёжился и попытался натянуть рукава на озябшие руки.

— Жанна... Может, просто... включим обогреватель? Или хотя бы котёл? —

Котёл?! — Жанна посмотрела на него так, словно он предложил продать душу Барону за пачку печенья. — Это же чистерство! Это как использовать артефакт «Медуза» для обогрева палатки! Мы должны использовать системный подход! Мы должны стать как «Термос»!

Она вскочила и начала ходить вокруг стола, активно жестикулируя.

— Смотри! Наша задача — не греть воздух во всей квартире, тратя гигакалории впустую. Наша задача — сохранить тепло внутри себя! Я называю это «Стратегией Термо-

са». Мы создаём многослойную изоляцию из одежды. Флис, шерсть, хлопок — вот наши артефакты выживания! Снизив температуру в квартире всего на 3 градуса, мы экономим до 10% энергии всей системы отопления! Это чистая физика!

**Научное обоснование (по версии Жанны):** Каждый градус снижения температуры в помещении снижает затраты тепловой энергии примерно на 5—7%. Теплоотдача человеческого тела постоянна. Вместо того чтобы обогревать пространство до некомфортно высоких температур (что провоцирует пересыхание воздуха и болезни), рациональнее создать микроклимат вокруг себя с помощью одежды. Это базовый закон термодинамики, применённый к быту.

### **Риски от Анжелато:**

— **Социальный дискомфорт:** Гости, приходящие в квартиру, могут счесть температуру +18° С не гостеприимной, а враждебной.

— **Стилистические ограничения:** Необходимость постоянно носить несколько слоёв одежды может сковывать движения и не соответствовать модным тенденциям.

— **Риск перегрева:** При активной домашней работе (например, во время генеральной уборки) многослойная одежда может привести к излишнему потоотделению.

— **Статическое электричество:** Синтетические слои в одежде при низкой влажности воздуха могут накапливать статический заряд, что чревато микроударами током при контакте с металлическими предметами.

## Совет №5. Сталкинг посудомойки (Рейд «Полная загрузка»)

— **Суть метода:** Запускать посудомоечную машину только при полной загрузке, используя экорежимы.

— **Суть экономии:** Экономия до 50% воды и электроэнергии по сравнению с мытьем того же количества посуды вручную.

Жанна стояла над раковиной, полной грязных тарелок, с таким видом, будто перед ней лежал поверженный контролёр. Она с отвращением смотрела на текущую из крана воду.

— Анжелла! — воскликнула она, тыкая пальцем в сторону посудомоечной машины. — Вот он, главный диверсант в нашем тылу! Эта машина — «Водохлёб»! Она прикидывается нашим союзником, но на деле жрёт ресурсы без всякой меры!

Анжелато, который как раз доедал яблоко, с хрустом откусил кусок и заинтересованно посмотрел на агрегат.

— Жанна, это же посудомойка. Она создана, чтобы экономить время.

— Время?! — Жанна драматично всплеснула руками.

— Время чего? Время смотреть, как она жрёт электричество и воду ради шести грязных вилок? Это всё равно что вызывать вертолёт для эвакуации ради одного порванного ботинка! Это преступная расточительность!

Она открыла дверцу машины и драматично указала внутрь. — Мы вводим правило «Рейд „Полная загрузка“». Машина отправляется в цикл только тогда, когда набита под завязку! Никаких «полупробегов»! Это закон stalking: не трать патроны (воду), если не уверен в попадании. И всегда, слышишь, *всегда* используй режим «Эко»!

**Научное обоснование (по версии Жанны):** Современная посудомоечная машина при полной загрузке и в экономичном режиме тратит около 10—13 литров воды. Чтобы вручную перемыть тот же объём посуды (12—14 комплектов), потребуется в среднем 100—150 литров. Кроме того, машина нагревает воду более эффективно, чем это делает обычный электрический чайник или проточный нагреватель, что снижает расход электроэнергии.

### **Риски от Анжелато:**

— **Риск антисанитарии:** Оставление грязной посуды в закрытой, влажной и тёплой среде на сутки может привести к размножению бактерий и появлению неприятного запаха.

— **Риск конфликта:** Если вы живёте не один, ваши сожители могут не оценить необходимость копить грязную посуду в раковине ради мифической экономии.

— **Риск поломки:** Некоторые виды загрязнений (например, засохший яичный белок) могут намертво пристать к посуде, если их не смыть сразу.

## Совет №6. Техника «Затычка для ванны» (Артефакт «Пробка»)

— **Суть метода:** Принимать ванну или мыться в душе/раковине, используя затычку для слива, чтобы контролировать точный расход воды.

— **Суть экономии:** Позволяет наглядно увидеть и ограничить объём потребляемой воды, избегая бесцельной утечки в канализацию.

Жанна сидела на краю ванны, задумчиво глядя на сливное отверстие. В её глазах читалась вековая скорбь всех сталкеров Зоны.

— Анжелла... — тихо произнесла она. — Ты когда-нибудь думала о том, куда уходит вода? Вот она была здесь, а потом — пух! — и её нет. Ушла в небытие. В канализационный коллектор. Это же... это же как потерять хабар в аномалии «Карусель»!

Анжелато, который мыл руки в раковине рядом, просто молча смотрел на неё несколько секунд, а затем молча вынул затычку из слива. Вода с громким журчанием устремилась вниз.

— Ты что наделала?! — Жанна в ужасе схватила его за руку. — Ты только что спустила в «Жадинку» наши деньги! Ты хоть представляешь, сколько там литров?!

Она метнулась к шкафчику под раковиной и с победным

кличем извлекла оттуда резиновую пробку на цепочке.

— Вот! Наш спаситель! Артефакт «Пробка»! С этого дня мы принимаем ванну по-новому! Мы набираем воду, моем-ся *в ней*, а не под струёй! Мы видим каждый литр! Мы контролируем процесс! Это как дозиметр для сталкера — без него никуда!

**Научное обоснование (по версии Жанны):** Когда вода уходит в слив беспрерывно, мы теряем контроль над её расходом. Используя пробку, мы переводим процесс из режима «непрерывный поток» в режим «замкнутый объём». Это позволяет точно рассчитать необходимое количество воды (например, 50 литров для ванны) и не потратить ни капли больше. Это базовый принцип ресурсосбережения: то, что можно измерить, можно и оптимизировать.

### **Риски от Анжелато:**

— **Эстетический риск:** Принятие ванны по частям (сначала ноги, потом тело) может показаться негигиеничным и неприятным многим людям.

— **Риск поскользнуться:** Стоять в ванне с мыльной водой и грязью под ногами без постоянного смыва повышает риск падения.

— **Риск остывания:** Вода в ванной без постоянного притока горячей быстро остынет, что сделает процесс мытья некомфортным.

## Совет №7. Аудит кранов (Охота на «Жадинку»)

— **Суть метода:** Регулярно проверять все смесители и краны на предмет протечек и неисправностей. Своевременно менять прокладки и ремонтировать механизмы.

— **Суть экономии:** Устранение одной капающей прокладки экономит до 8000 литров воды в год.

Жанна кралась по коридору, словно выслеживая кровососа. Она двигалась медленно, замирая на каждом шагу и прислушиваясь к звукам квартиры. В руке она сжимала гаечный ключ.

— Анжелла... — прошептала она так тихо, что эльф едва расслышал. — Слышишь? Этот звук... Это не просто так. Это «Жадинка» на водопое. Она пьёт наши деньги. Кап... кап... кап...

Анжелато прислушался.

— Жанна, это просто кран на кухне. Он капает уже месяц.

— Месяц?! — громким шёпотом возмутилась Жанна. — И ты молчал?! Это же диверсия! Это как оставить открытым окно в Зиме во время Выброса! Каждая капля — это монетка, падающая прямо в карман этой аномалии!

Она ринулась на кухню с решимостью ветерана Долга.

— Мы объявляем охоту! Аудит кранов! Мы должны найти и обезвредить все источники утечки! Эта «Жадинка» ду-

мает, что может безнаказанно пить нашу воду? Мы покажем ей силу сталкерского ремнабора!

**Научное обоснование (по версии Жанны):** Одна капля в секунду — это примерно 5—10 миллилитров. В минуте 60 секунд, в часе 60 минут, в сутках 24 часа. Простая арифметика показывает, что за год такой «маленький» про кап превращается в огромную лужу объёмом около 8 кубических метров (8000 литров) чистой питьевой воды, за которую вы заплатили по счётчику.

### **Риски от Анжелато:**

— **Риск затопления:** Самостоятельный ремонт сантехники без должных навыков может привести не к устранению протечки, а к её масштабированию и последующему затоплению квартиры.

— **Риск сорванной резьбы:** Излишнее усердие при закручивании гаек может повредить кран или трубы, что приведёт к необходимости их полной замены.

— **Риск потери гарантии:** Самостоятельное вмешательство может аннулировать гарантию на сантехнику или услуги управляющей компании.

## **Совет №8. Сталкинг стирки (Рейд «Полная корзина»)**

— **Суть метода:** Запускать стиральную машину только при полной загрузке барабана. Использовать экономичные

режимы стирки (эко-режимы, стирка при 30—40 градусах).

— **Суть экономии:** Экономия до 50% воды и электроэнергии за цикл по сравнению со стиркой небольшого количества вещей.

Жанна стояла перед открытой дверцей стиральной машины, в которой сиротливо болтался один-единственный носок. Её лицо было мрачнее тучи перед Выбросом.

— Анжелла, — глухо произнесла она. — Я только что стала свидетелем преступления. Это... это «Холодец» бытового масштаба. Эта машина сожрала 50 литров воды и полкиловатта энергии, чтобы отстирать один носок.

Анжелато, который как раз складывал чистое бельё, сочувственно кивнул.

— Да, это нерационально. Надо было подождать.

— Подождать?! — Жанна резко развернулась, её глаза сверкали. — Это не просто нерационально! Это диверсия против бюджета! Это как использовать редкий артефакт для подсветки темного подвала!

Мы должны ввести протокол «Рейд „Полная корзина“». Машина не активируется, пока датчик веса не подтвердит, что загрузка оптимальна! И никаких режимов «Хлопок 90 градусов» для синтетики! Это всё равно что жечь «Карусель», чтобы согреть руки!

**Научное обоснование (по версии Жанны):** Расход воды и энергии в стиральной машине на 80% состоит из фиксированных затрат на один цикл (нагрев воды, работа пом-

пы, отжим). Запуская полупустую машину, вы тратите почти столько же ресурсов, сколько и на полную. Нагрев воды с 30 до 90 градусов требует в разы больше энергии, чем с 30 до 40. Эко-режимы оптимизируют эти процессы.

### **Риски от Анжелато:**

— **Риск нехватки одежды:** Если у вас нет большого гардероба, ожидание полной загрузки может оставить вас без чистых вещей в нужный момент.

— **Риск смешивания:** Стирка белых и цветных вещей вместе при полной загрузке может привести к тому, что всё станет розовым (или другого цвета).

— **Риск порчи тканей:** Эко-режимы при низких температурах могут быть неэффективны против сильных загрязнений или не убить все аллергены.

## **Совет №9. Техника «Вторичного цикла» (Артефакт «Бульон»)**

— **Суть метода:** Использовать воду после варки макарон, картофеля или мытья овощей (остывшую) для полива комнатных растений.

— **Суть экономии:** Вторичное использование ресурса, который иначе был бы слит в канализацию. Бесплатная подкормка для растений.

Жанна с видом безумного ученого колдовала над кастрюлей на плите. Она только что слила воду, в которой варились

макароны, в большую миску.

— Анжелла! Смотри! Это же чистейший «Бульон»! — воскликнула она, зачерпывая немного мутноватой жидкости и принюхиваясь. — Смотри, сколько в нём крахмала и минералов! Это же готовое удобрение!

Анжелато заглянул в миску и сморщил нос. — Жанна... это вода из-под макарон. Она солёная.

— И что? — Жанна уже несла миску к подоконнику, где стояли её фикусы.

— Сталкеры едят консервы с солью и не жалуются! А растения... растения скажут нам спасибо! Это же симбиоз! Мы оптимизируем процесс готовки, превращая отходы в ресурс!

Она щедро полила фикус «Бульоном». — Вот так, мой хороший. Пей витамины. Это тебе не мертвая вода из-под крана.

**Научное обоснование (по версии Жанны):** Вода после варки овощей или макарон содержит вымытые из них минералы (калий, фосфор) и крахмал. Для растений это служит слабой органической подкормкой, а крахмал в почве может стимулировать рост полезных микроорганизмов.

### **Риски от Анжелато:**

— **Риск засоления почвы:** Вода после варки макарон или картофеля часто содержит много соли. Регулярный полив такой водой приведет к накоплению соли в грунте, что губительно для большинства комнатных растений.

— **Риск закисания:** Остатки органики в воде могут на-

чать гнить в горшке, вызывая неприятный запах и развитие плесени.

— **Риск ожога корней:** Если вода после варки некоторых овощей (например, свёклы) слишком концентрированная, она может «обжечь» нежные корни растения.

## **Совет №10. Охота на протечки в бачке (Артефакт «Тихушник»)**

— **Суть метода:** Регулярно проверять, не течёт ли вода из бачка унитаза в сам унитаз через перелив. Проверка проводится с помощью добавления в бачок капель пищевого красителя.

— **Суть экономии:** Устранение скрытой утечки экономит десятки литров чистой воды в сутки, которые иначе уходят в канализацию незамеченными.

Жанна сидела на полу в туалете, обхватив руками бачок унитаза, и прислушивалась. Её лицо было напряжено, как у ветерана, пытающегося засечь приближение химеры по звуку.

— Анжелла, — прошептала она. — Он там. Внутри. «Тихушник». Он пьёт нашу воду. Бесшумно. Незаметно.

Анжелато, проходивший мимо, заглянул в санузел.

— Жанна, ты в порядке? Ты уже полчаса так сидишь.

— Полчаса?! — она резко повернулась. — А если бы это был Выборс?! Мы бы все погибли! Вода уходит. Капля за

капель. Прямо в «Жадинку», но мы этого не видим! Это как гравитационная аномалия под ногами — ты её не видишь, пока не проверишь детектором!

Она вскочила на ноги и метнулась к кухонному шкафу. — Нам нужен артефакт-детектор! Пищевой краситель! Мы добавим его в воду в бачке! И если через час вода в унитазе окрасится — значит, «Тихушник» там! Он крадёт наш хабар!

**Научное обоснование (по версии Жанны):** Протечка из бачка в чашу унитаза — одна из самых коварных трат воды. Она бесшумна и незаметна. Постоянно работающий клапан наполнения из-за такой утечки может пропускать через себя десятки литров воды в час. Простой тест с красителем позволяет визуализировать эту проблему и вовремя заменить сливную арматуру.

### **Риски от Анжелато:**

— **Риск окрашивания:** Если использовать слишком много красителя или оставить его надолго, есть риск окрасить белоснежный фаянс унитаза.

— **Риск ложной тревоги:** Если просто плохо смыть старый краситель, можно ошибочно принять его за новую утечку.

— **Химический риск:** Использование некачественных или агрессивных красителей может теоретически повредить внутренние прокладки бачка.

## Совет №11. Сталкинг бритья (Техника «Заткнутая раковина»)

— **Суть метода:** При бритье (станком или электробритвой) закрывать сливное отверстие раковины пробкой и использовать набранную воду для ополаскивания бритвы, а не проточную струю.

— **Суть экономии:** Экономия до 5—10 литров воды за одну процедуру бритья.

Анжелато стоял перед зеркалом в ванной, нанося пену для бритья на своё эльфийское лицо. Он уже собирался включить воду, чтобы ополоснуть лезвие, как его руку перехватила Жанна.

— Стой! — скомандовала она, вкладывая ему в другую руку резиновую пробку.

— Ты что творишь? Ты же открываешь прямой портал в «Жадинку»!

— Жанна, я просто хочу побриться, — устало вздохнул Анжелато. — Просто?! — возмутилась Жанна.

— В твоём «просто» кроется преступление против экологии! Каждая капля, что стекает с твоей бритвы — это слеза планеты! Мы должны действовать тактически! Это техника «Заткнутая раковина»! Набираем немного воды. Вот так. И теперь ты ополаскиваешь бритву в этой воде! Видишь? Никакой проточной струи! Мы контролируем ресурс!

**Научное обоснование (по версии Жанны):** При бритье с постоянно включённой водой расходуется огромный её объём впустую. Набрав воду в заткнутую раковину один раз, вы используете этот замкнутый объём для всех этапов ополаскивания. Это простое действие снижает расход воды на эту процедуру в 10—20 раз.

**Риски от Анжелато:**

— **Риск пореза:** При споласкивании бритвы в непрозрачной мутной воде с остатками щетины повышается риск порезаться.

— **Эстетический риск:** Наблюдать за тем, как вода в раковине постепенно мутнеет от сбритых волос — удовольствие не для всех.

— **Риск засора:** Если не собрать сбритые волосы со стенок раковины после процедуры, они могут забить слив.

## **Совет №12. Техника «Перекрытие магистралей»**

— **Суть метода:** Перекрывать главные вентили подачи холодной и горячей воды в квартиру, когда вы уходите из дома надолго (на работу, в отпуск) или на ночь.

— **Суть экономии:** Полная страховка от катастрофических протечек. Экономия воды в случае скрытой, медленной утечки, которую вы не замечаете.

Жанна стояла в прихожей, одетая в походный плащ. В од-

ной руке она держала связку ключей, в другой — огромный разводной ключ, который она называла «Крушителем Аномалий». Она смотрела на два вентиля, торчащих из стены у счётчиков воды.

— Анжелла, — её голос был торжественным и мрачным.

— Мы уходим. Оставлять дом без присмотра — это как оставлять хабар в открытом поле. Аномалии не дремлют. Трубы могут лопнуть. Краны могут сорвать. «Жадинка» может пробудиться и устроить потоп.

Анжелато, который просто собирался сходить в магазин за хлебом, с опаской посмотрел на «Крушитель Аномалий» в её руках.

— Жанна, я думаю, это излишне. У нас хорошие трубы.

— Хорошие трубы?! — Жанна издала звук, похожий на смешок вперемешку с рычанием псевдособаки.

— В Зоне нет ничего надёжного! Это «Тихушники» высшего порядка! Они могут ждать месяцами, а потом... БАМ! Ты возвращаешься, а твоя квартира — это «Жарка», затопленная горячей водой! Мы должны действовать на опережение! Это техника «Перекрытие магистралей»!

Она решительно шагнула к вентилям и с видимым усилием крутанула их. — Вот так. Теперь «Жадинка» заперта в своих владениях. Мы отрезали ей путь к нашим ресурсам. Мы — сталкеры-стратеги!

**Научное обоснование (по версии Жанны):** Система водоснабжения в квартире находится под постоянным дав-

лением. Любое, даже микроскопическое повреждение прокладки или трещина в трубе под давлением приводит к непрерывной утечке воды. Перекрывая главные вентили, вы полностью снимаете давление с внутренней разводки, сводя риск затопления к нулю. Это самый надёжный способ предотвратить материальный ущерб.

### **Риски от Анжелато:**

— **Риск забыть:** Можно просто забыть открыть вентили обратно и обнаружить это только тогда, когда захочется помыть руки или смыть за собой.

— **Риск закисания:** Если вентили не перекрывались много лет, попытка их закрыть может привести к поломке самого вентиля или срыву резьбы из-за ржавчины.

— **Сложность:** Главные вентили часто находятся в труднодоступных местах (в сантехническом шкафу), и до них бывает сложно добраться пожилым людям или в спешке.

## **Глава 2. Термодинамика быта: Охота на сквозняки и «вампиров»**

### **Совет №13. Стратегия «Термос» (Охота на «Жадный радиатор»)**

— **Суть метода:** Одеваться дома теплее, используя многослойную одежду (термобелье, флис, шерстяные носки), чтобы снизить температуру в помещении на 2—3 градуса и уменьшить зависимость от центрального отопления.

— **Суть экономии:** Снижение потребления тепловой энергии на 10—15%. Экономия на отоплении до 30% за сезон.

Квартира Жанны напоминала филиал Арктики. Из рта шёл пар, а иней красиво обрамлял узоры на окне. Сама Жанна, похожая на большой шерстяной кокон, сидела за столом и увлечённо чертила схему.

— Анжелла! — воскликнула она, не поднимая головы. — Я вычислила главного врага нашего бюджета! Это не инфляция и не рептилоиды! Это «Жадный радиатор»! Он безжалостно излучает наши деньги прямо сквозь стены на улицу!

Анжелато, одетый в лёгкую эльфийскую тунику, поёжился и попытался натянуть рукава на озябшие руки.

— Жанна... Может, просто... включим обогреватель? Или хотя бы котёл?

— Котёл?! — Жанна посмотрела на него так, словно он предложил продать душу Барону за пачку печенья.

— Это же читерство! Это как использовать артефакт «Медуза» для обогрева палатки! Мы должны использовать системный подход! Мы должны стать как «Термос»!

Она вскочила и начала ходить вокруг стола, активно жестикулируя.

— Смотри! Наша задача — не греть воздух во всей квартире, тратя гигакалории впустую. Наша задача — сохранить тепло внутри себя! Я называю это «Стратегией Термоса». Мы создаём многослойную изоляцию из одежды. Флис, шерсть, хлопок — вот наши артефакты выживания! Снизив температуру в квартире всего на 3 градуса, мы экономим до 10% энергии всей системы отопления! Это чистая физика!

Она ткнула пальцем в его сторону.

— И выключи этот свой «обогреватель-вампира»! Он сожёт деньги из розетки!

**Научное обоснование (по версии Жанны):** Каждый градус снижения температуры в помещении снижает затраты тепловой энергии примерно на 5—7%. Теплоотдача человеческого тела постоянна. Вместо того чтобы обогревать пространство до некомфортно высоких температур (что провоцирует пересыхание воздуха и болезни), рациональнее создать микроклимат вокруг себя с помощью одежды. Это ба-

зовый закон термодинамики, применённый к быту. Как говорил дон Хуан, воин должен уметь сохранять энергию в любых условиях.

### **Риски от Анжелато:**

— **Социальный дискомфорт:** Гости, приходящие в квартиру, могут счесть температуру  $+18^{\circ}\text{C}$  негостеприимной, а враждебной.

— **Стилистические ограничения:** Необходимость постоянно носить несколько слоёв одежды может сковывать движения и не соответствовать модным тенденциям.

— **Риск перегрева:** При активной домашней работе (например, во время генеральной уборки) многослойная одежда может привести к излишнему потоотделению.

— **Статическое электричество:** Синтетические слои в одежде при низкой влажности воздуха могут накапливать статический заряд, что чревато микроударами током при контакте с металлическими предметами.

## **Совет №14. Сталкинг оконных щелей (Охота на «Сквозняк»)**

— **Суть метода:** Обнаружить и устранить сквозняки из окон и дверей с помощью подручных средств (скотч, уплотнители, поролон) или просто заткнув щели тканью на ночь.

— **Суть экономии:** Предотвращение потерь до 25—30% тепла в помещении, что напрямую снижает нагрузку на си-

стему отопления.

Жанна крадась вдоль стены, держа на вытянутой руке зажжённую свечу. Пламя нервно дрожало и отклонялось в сторону окна.

— Анжелла! — торжествующе прошептала она. — Я нашла её! Аномалию «Сквозняк»! Она невидима, но она здесь! Она крадёт наше тепло и выпускает его в пустоту!

Анжелато наблюдал за этим действием с дивана, закутавшись в плед.

— Жанна, это просто холодный воздух с улицы. В старых домах такое бывает. — Просто холодный воздух?! — Жанна возмущённо задула свечу. — Это хищник! Это «Вампир», который высасывает киловатты энергии из нашего радиатора и выбрасывает их наружу! Мы платим за обогрев улицы!

Она метнулась к шкафу и достала оттуда старый шарф и рулон скотча.

— Сталкеры в Зоне используют всё, что есть под рукой, чтобы выжить. У нас нет артефакта «Батарея», но у нас есть это! Мы проведём ритуал «Запечатывания врат»! Мы перекроем этому «Вампиру» доступ к нашим ресурсам!

**Научное обоснование (по версии Жанны):** Сквозняк — это конвективный перенос тепла. Холодный воздух проникает в помещение через микрощели, опускается вниз (так как он плотнее и тяжелее тёплого) и вытесняет тёплый воздух вверх, к потолку и вытяжке. Этот постоянный обмен заставляет систему отопления работать с повышенной нагруз-

кой, чтобы компенсировать теплопотери. Устранение щелей останавливает этот процесс.

### **Риски от Анжелато:**

— **Эстетический риск:** Использование скотча или старых тряпок для утепления окон может изуродовать их внешний вид.

— **Риск нехватки свежего воздуха:** Герметично закупорив все щели, можно нарушить естественную вентиляцию, что приведёт к духоте и повышению влажности в квартире.

— **Пожарная безопасность:** Использование зажжённой свечи для поиска щелей вблизи штор или занавесок — опасная затея.

## **Совет №15. Сталкинг радиаторов (Артефакт «Фольгированный щит»)**

— **Суть метода:** Наклеить на стену за батареей центрального отопления отражающий материал (например, фольгу или специальный экран), чтобы тепло отражалось в комнату, а не уходило в стену.

— **Суть экономии:** Повышение температуры в помещении на 1—2 градуса без увеличения мощности отопления. Снижение потерь тепла через наружные стены.

Жанна стояла, прижавшись щекой к холодной стене рядом с батареей, и её глаза горели праведным гневом.

— Анжелла! — прошипела она. — Ты чувствуешь этот холод? Эта стена — не просто бетон. Это портал! «Жадный радиатор» думает, что может греть улицу! Он отдаёт наше тепло этой бездонной бетонной яме!

Анжелато, который пытался читать книгу, поднял взгляд. Он уже знал, что сопротивляться бесполезно.

— И что ты предлагаешь? Вызвать экзорциста для стены?

— Почти! — Жанна торжествующе потрясла в воздухе рулоном блестящей фольги.

— Мы создадим «Фольгированный щит»! Мы перекроем этой аномалии доступ к нашим ресурсам! Тепло будет отражаться от фольги и идти в комнату, как от артефакта «Огненный шар»!

Она с рвением принялась наклеивать фольгу на стену. — Смотри, как всё просто! Теперь «Жадный радиатор» будет греть нас, а не космос! Это высший пилотаж сталкинга — использовать подручные средства для изменения вектора энергии!

**Научное обоснование (по версии Жанны):** Стены, особенно в старых домах, обладают высокой теплопроводностью. Значительная часть тепловой энергии от радиатора просто поглощается стеной и уходит наружу. Отражающий экран возвращает инфракрасное излучение обратно в помещение, создавая «тепловую завесу» над батареей и значительно повышая КПД системы отопления. Это базовый закон оптики, применённый к быту.

## **Риски от Анжелато:**

— **Эстетический риск:** Блестящая фольга за батареей выглядит неэстетично и портит интерьер.

— **Риск нарушения циркуляции:** Если наклеить фольгу неаккуратно и перекрыть доступ воздуха к верхней части радиатора, это может нарушить конвекцию и, наоборот, снизить теплоотдачу.

— **Риск отслоения:** Со временем фольга может отклеиться или пожелтеть, что потребует нового ремонта.

## **Совет №16. Оптимизация пространства (Техника «Расчистка завалов»)**

— **Суть метода:** Не заставлять батареи мебелью и не занавешивать их плотными шторами. Обеспечить свободную циркуляцию тёплого воздуха в комнате.

— **Суть экономии:** Повышение эффективности отопления на 10—20%. Комната прогревается быстрее и равномернее.

Жанна с видом безжалостного чистильщика Зоны стояла перед старым комодом, который был придвинут вплотную к батарее. — Анжелла, — её голос был полон скорби и решимости. — Этот комод... Он стоит на нашем тепле. Он — симбионт «Жадного радиатора». Он блокирует поток энергии. Это как если бы ты пытался дышать, заткнув нос и рот.

Анжелато, который сидел на этом самом комоде, вздохнул

и спрыгнул на пол.

— Жанна, это же антиквариат. Ему сто лет.

— Сто лет он крадёт наше тепло! — отрезала Жанна. — Дон Хуан говорил о важности иметь вокруг себя свободное пространство. Шкафы, диваны и тяжёлые шторы перед батареей — это якоря, которые привязывают нас к холоду! Мы должны применить технику «Расчистка завалов»!

Она с усилием отодвинула комод от стены. — Вот! Теперь тепло может свободно циркулировать! Оно не будет застывать за мебелью, превращая её в ледник. Пусть энергия течёт!

**Научное обоснование (по версии Жанны):** Работа радиатора основана на конвекции: тёплый воздух поднимается вверх, а холодный опускается к полу, создавая циркуляцию. Мебель или плотные шторы блокируют этот поток, создавая за собой «холодную зону». Комната прогревается неравномерно: за шкафом холодно, у окна жарко. Освободив пространство, вы позволяете физике работать правильно.

**Риски от Анжелато:**

— **Эстетический риск:** Отодвигание мебели может разрушить привычный и уютный вид комнаты.

— **Риск для мебели:** Если мебель годами стояла в одном положении, её ножки могут быть не рассчитаны на новое место (например, на солнце или сквозняке).

— **Психологический дискомфорт:** Некоторым людям необходимо чувство защищённости, которое создаёт мебель,

придвинутая к стенам. Пустое пространство может вызывать тревогу.

## **Совет №17. Сталкинг «Вампиров» (Охота на приборы в режиме ожидания)**

— **Суть метода:** Полностью отключать от сети электроприборы, которые не используются (телевизоры, зарядные устройства, микроволновки), а не оставлять их в режиме «сна» или с горящим индикатором.

— **Суть экономии:** Экономия до 10% от общего счёта за электроэнергию. Устранение «фантомной» нагрузки.

Жанна стояла посреди комнаты, вооружённая фонариком, и водила им по стенам, словно сканером.

— Анжелла, — её голос был полон священного ужаса. — Они здесь. Повсюду. Смотри! Этот красный огонёк... Тот зелёный... Они не спят. Они пируют.

Анжелато оторвался от книги и проследил за её лучом. — Жанна, это просто индикаторы режима ожидания на телевизоре и роутере.

— Режим ожидания?! — Жанна возмущённо топнула ногой. — Это режим «Кровопийца»! Эти твари — «Вампиры»! Они присосались к нашим розеткам и пьют электричество! Круглосуточно! Даже когда мы спим, даже когда нас нет дома! Это же чистое разорение!

Она метнулась к удлинителю.

— Мы должны провести зачистку! Обесточить их! Полностью! Как говорил дон Хуан, воин должен отсекал всё, что высасывает его силу. А эти «Вампиры» высасывают не только нашу энергию, но и наши деньги!

Она с решительным щелчком выдернула вилку телевизора из розетки. — Вот так. Теперь им нечем питаться. Мы оборвали их связь с источником.

**Научное обоснование (по версии Жанны):** Любой прибор, подключённый к сети, даже в выключенном состоянии, потребляет ток для работы блока питания, часов или просто для того, чтобы быть готовым к включению. Этот «фантомный» расход в масштабах квартиры с десятком таких устройств выливается в киловатт-часы, за которые вы платите каждый месяц, не получая никакой пользы. Это энергия, потраченная впустую.

**Риски от Анжелато:**

— **Риск сброса настроек:** Отключение техники от сети может привести к сбросу времени, запрограммированных таймеров и других пользовательских настроек.

— **Риск износа розеток:** Постоянное выдергивание и втыкание вилок приводит к механическому износу розеток и расшатыванию контактов.

— **Риск неудобства:** Чтобы включить прибор, придётся каждый раз нагибаться к розетке, что может быть неудобно для спины.

## **Совет №18. Оптимизация освещения (Охота на «Лампу накаливания»)**

— **Суть метода:** Заменить все лампы накаливания на светодиодные (LED) и выработать привычку выключать свет, выходя из комнаты.

— **Суть экономии:** Снижение затрат на освещение до 80—90%. Светодиодная лампа потребляет в 8—10 раз меньше энергии при той же яркости.

Жанна стояла под люстрой, в которой горели три старые, тусклые лампы накаливания. Она смотрела на них с брезгливостью энтомолога, нашедшего редкого и отвратительного жука.

— Анжелла... — с отвращением произнесла она. — Посмотри на этих динозавров. Это же «Лампы накаливания». Они — пережиток прошлого. Реликтовая аномалия. Они тратят 95% энергии на то, чтобы греть воздух, и только 5% — на свет. Это как пытаться осветить Зону с помощью костра из артефактов!

Анжелато прищурился от тусклого света. — Но они дают такой тёплый, уютный свет... — Уютный?! — взвилась Жанна. — Это свет разорения! Мы должны провести эволюцию! Заменить их на «Светодиодные кристаллы»! Они холодные, они эффективные, они служат вечно по меркам сталкера! И главное — они не жрут наши деньги!

Она демонстративно щёлкнула выключателем, погасив свет. — И это второе правило stalking света: если тебя нет в комнате, зачем ей свет? Это как оставлять включённым детектор аномалий в пустой пещере. Бессмысленная трата энергии.

**Научное обоснование (по версии Жанны):** Лампа накаливания работает по принципу нагрева нити до высокой температуры, при которой она начинает светиться. Это крайне неэффективный процесс, где большая часть энергии уходит в тепло. Светодиод преобразует электричество напрямую в свет (фотоны) с минимальными тепловыми потерями, что делает его КПД в разы выше.

### **Риски от Анжелато:**

— **Эстетический риск:** Свет от дешёвых светодиодных ламп может быть слишком холодным и неприятным для глаз по сравнению с тёплым светом ламп накаливания.

— **Финансовый риск:** Первоначальная стоимость качественных светодиодных ламп и светильников может быть высокой.

— **Риск для здоровья:** Существуют исследования о негативном влиянии синего спектра света от некоторых LED-ламп на выработку мелатонина (гормона сна), что может нарушать циркадные ритмы.

## Совет №19. Сталкинг «Теней» (Охота на «Теневых потребителей»)

— **Суть метода:** Использовать сетевые фильтры с кнопкой отключения или умные розетки для групп приборов. Это позволяет одним нажатием обесточивать сразу несколько устройств (компьютер, монитор, колонки, принтер), полностью исключая «фантомную» нагрузку.

— **Суть экономии:** Удобное и полное отключение от сети группы приборов, что экономит до 10% электроэнергии и продлевает срок службы техники.

Жанна сидела за столом, уставившись в системный блок компьютера. Её лицо было напряжено, как у сталкера, который пытается засечь полтергейста.

— Анжелла, — прошептала она. — Я чувствую их. Они здесь. В этой коробке. Даже когда я нажимаю «Завершение работы», они не умирают. Они просто... затаились в тених. Ждут.

Анжелато, который в этот момент пытался отредактировать эльфийский манускрипт на этом самом компьютере, закатил глаза. — Жанна, это просто блок питания в дежурном режиме. Он нужен, чтобы ты мог включить компьютер кнопкой, а не вилкой из розетки.

— «В дежурном режиме»?! — Жанна стукнула кулаком по столу. — Это режим «Теневой потребитель»! Он пьёт на-

шу энергию, пока мы спим! Это как контролёр, который зомбирует тебя на расстоянии! Мы должны провести ритуал изгнания!

Она с торжествующим видом выдвинула нижний ящик стола и извлекла оттуда массивный сетевой фильтр с красной кнопкой. — Вот он! Наш «Крушитель Теней»! Одним ударом мы отсекаем их от источника жизни! Мы не оставляем им ни шанса!

Она с размаху нажала кнопку. Тихое гудение от выключенного системного блока стихло. — Вот так. Теперь они во тьме. И мы сэкономили.

**Научное обоснование (по версии Жанны):** Компьютерная и бытовая техника в спящем режиме потребляет ток для поддержания работы блоков питания, сетевых карт и контроллеров. Использование сетевого фильтра позволяет физически разорвать цепь, обесточив все устройства разом. Это самый надёжный способ борьбы с «фантомной» нагрузкой, так как исключает даже минимальные утечки тока.

### **Риски от Анжелато:**

— **Риск потери данных:** Если не сохранить работу перед полным отключением питания, можно потерять несохранённые данные.

— **Риск износа кнопки:** Частое использование механического выключателя на сетевом фильтре может привести к его поломке.

— **Риск неудобства:** Чтобы снова включить всю систе-

му, нужно нажать кнопку, а затем включать каждый прибор по отдельности (или ждать загрузки компьютера).

## **Совет №20. Сталкинг «Эмоционального обогревателя» (Техника «Движение — жизнь»)**

— **Суть метода:** Вместо того чтобы сразу включать обогреватель, если вам стало холодно, выполнить короткую физическую разминку (приседания, махи руками, танцы).

— **Суть экономии:** Экономия электроэнергии, затрачиваемой на обогрев. Дополнительная польза для здоровья и тонуса мышц.

Жанна вошла в комнату, где Анжелато сидел на диване и уже тянулся к пульту от кондиционера, чтобы включить режим обогрева.

— Стой! — крикнула она так, что эльф подпрыгнул. — Что ты делаешь?!

— Мне холодно, Жанна. Я хочу включить тепло.

— Тепло?! — Жанна всплеснула руками. — Ты призываешь «Электрического Вампира», чтобы он выпил нашу энергию? Ты забыл первый закон сталкинга тела? Движение порождает тепло!

Она отошла на центр комнаты и начала энергично размахивать руками, как будто пыталась взлететь.

— Смотри! Это техника «Дровосек»! Раз-два! Кровь на-

чинает циркулировать! Твоё тело — это лучший генератор тепла! Зачем тратить деньги на внешний источник, если у тебя есть свой, бесплатный?

Анжелато с сомнением посмотрел на её нелепые движения, но затем пожал плечами и встал. Он начал делать приседания. — Ндаа... — протянул он через минуту, слегка запыхавшись. — А это действительно... работает.

**Научное обоснование (по версии Жанны):** Мышечная работа — это химическая реакция, побочным продуктом которой является тепло. Физическая активность увеличивает скорость метаболизма и заставляет сердце качать кровь быстрее, что повышает температуру тела. Это самый естественный и эффективный способ согреться изнутри.

### **Риски от Анжелато:**

— **Риск травм:** Выполнение физических упражнений без разминки или с неправильной техникой может привести к растяжениям или болям в мышцах.

— **Риск социального осуждения:** Если вы начнёте делать зарядку в офисе или в гостях, окружающие могут вас не так понять.

— **Риск временного эффекта:** Как только вы прекратите двигаться, теплоотдача тела возобновится, и вы снова можете почувствовать холод.

## Совет №21. Сталкинг «Солнечного зайчика» (Техника «Дневной свет»)

— **Суть метода:** Максимально использовать естественное дневное освещение: мыть окна, открывать шторы, расставлять мебель так, чтобы не перекрывать свет. Использовать светлые тона в интерьере.

— **Суть экономии:** Сокращение времени использования искусственного освещения на 2—4 часа в день.

Жанна стояла посреди комнаты, скрестив руки на груди, и с явным неодобрением смотрела на зашторенное окно.

— Анжелла, — её голос был полон укора. — Ты что делаешь? Ты же задёрнула «Солнечный щит»! Ты добровольно отказалась от бесплатного источника энергии!

Анжелато, который до этого момента мирно дремал в кресле, приоткрыл один глаз.

— Жанна, на улице пасмурно. И мне солнце бьёт в глаза.

— Пасмурно?! — Жанна театрально воздела руки к потолку. —

Даже в самый хмурый день свет «небесного светила» (так она называла солнце) мощнее любой лампочки Ильича! Ты закрыла портал, через который в наш дом течёт бесплатная энергия! Это как отказаться от артефакта «Медуза», потому что он слишком ярко светит!

Она ринулась к окну и одним резким движением распах-

нула шторы. Комнату залил тусклый, но всё же дневной свет. — Вот! Теперь мы используем ресурс по максимуму! А вечером мы просто... зажжём свет. Но позже! И не так ярко! А ещё нужно мыть окна! Грязное окно — это как «жадинка» для фотонов!

**Научное обоснование (по версии Жанны):** Естественный свет имеет гораздо более высокий световой поток и правильный спектр по сравнению с искусственным. Грязное окно может задерживать до 30% света. Использование дневного света напрямую снижает нагрузку на электросеть и ваши счета. Это чистая физика и оптика.

**Риски от Анжелато:**

— **Риск выцветания:** Прямые солнечные лучи могут со временем выцветать обивку мебели, ковры и картины.

— **Риск нарушения приватности:** Открытые шторы позволяют прохожим видеть, что происходит в квартире.

— **Риск перегрева:** В летний период открытые шторы могут привести к нежелательному нагреву помещения от солнечных лучей.

## **Совет №22. Сталкинг «Кулинарной Жарки» (Техника «Остаточного тепла»)**

— **Суть метода:** Выключать плиту (электрическую или газовую) за 5—10 минут до окончания готовки (для блюд, которые тушатся или варятся долго). Использовать плотно

прилегающую крышку.

— **Суть экономии:** Снижение потребления газа или электроэнергии на 15—20% при приготовлении пищи.

Кухня была окутана паром и ароматом борща. Жанна стояла у плиты и гипнотизировала кастрюлю. Рядом, на столе, лежал её верный таймер.

— Ещё пять минут, — бормотала она. — Пусть «Кулинарная Жарка» сделает свою работу. Мы должны быть умнее аномалий.

Анжелато принялся.

— Жанна, ты выключила плиту?

— Конечно! — она гордо кивнула.

— Я использую технику «Остаточного тепла». Видишь ли, когда ты варишь что-то долго, сама жидкость и металл кастрюли накапливают огромное количество энергии. Эта энергия продолжает готовить еду даже после отключения источника.

Она указала на кастрюлю.

— Мы не будем больше кормить «Жадную плиту»! Мы дадим ей поработать, а потом вежливо скажем: «Хватит». И еда доготовится сама! Это как использовать тепло от костра после того, как дрова прогорели. Сталкеры знают этот закон.

**Научное обоснование (по версии Жанны):** Это принцип тепловой инерции. Накопленное тепло в массивном дне кастрюли и в большом объёме кипящей воды продолжает передаваться пище, поддерживая температуру кипения и про-

цесс готовки. Выключение плиты чуть раньше не влияет на результат, но прекращает бесполезный расход энергии на поддержание активного кипения.

### **Риски от Анжелато:**

— **Риск недоваривания:** Если выключить плиту слишком рано или использовать кастрюлю с плохой теплопроводностью, блюдо может остаться сырым.

— **Риск выкипания:** Если кастрюля не накрыта плотно крышкой, жидкость может выкипеть раньше, чем блюдо приготовится, что может привести к пригоранию.

— **Неуниверсальность:** Этот метод не подходит для блюд, требующих постоянного контроля или быстрого обжаривания (например, блины или стейки).

## **Совет №23. Сталкинг «Призрачной нагрузки» (Охота на зарядные устройства)**

— **Суть метода:** Вынимать из розетки зарядные устройства для телефонов, ноутбуков и другой техники, когда они не используются и к ним не подключён гаджет.

— **Суть экономии:** Устранение микроскопических, но постоянных утечек энергии. Экономия незначительна в деньгах, но важна в масштабе глобальной энергосистемы.

Жанна крадась по квартире, как хищник, отслеживающий добычу. В руке она держала свой верный «Крушитель

Аномалий» — тот самый разводной ключ. Её целью была тумбочка у кровати, из розетки на которой торчали два телефонных зарядника.

— Анжелла! — прошипела она. — Смотри! Вот они. Самые коварные. Они маленькие, они незаметные. Они не гудят, не светятся. Но они пьют. Пьют нашу энергию.

Анжелато, который читал книгу лёжа, поднял голову.

— Жанна, это просто зарядки. Они ничего не потребляют, когда к ним не подключён телефон.

— Ничего?! — Жанна издала звук, похожий на рычание псевдособаки. — Это «Призраки»! Они создают «фантомную нагрузку»! Каждая из них, просто воткнутая в розетку, сосёт ток! Это как «жарка», которая жжёт энергию впустую, не давая тепла! Мы должны провести зачистку!

Она решительно подошла к тумбочке и с громким щелчком выдернула оба зарядника. — Вот так. Теперь им нечем питаться. Мы оборвали их связь с источником. Мы должны быть безжалостны к паразитам!

**Научное обоснование (по версии Жанны):** Любой блок питания, включённый в сеть, имеет внутри себя трансформатор и другие компоненты, которые находятся под напряжением. Даже без нагрузки на выходе, на входе он потребляет небольшой ток для поддержания собственной работы. Это мизерная мощность, но в масштабах года и миллионов таких зарядников по всему миру набегает гигаватт-часы впустую потраченной энергии.

## **Риски от Анжелато:**

— **Риск износа:** Постоянное выдергивание и втыкание вилки изнашивает и розетку, и сам провод зарядки.

— **Риск неудобства:** Когда телефон сядет, придётся сначала искать зарядку, потом лезть к розетке, а не просто воткнуть уже торчащий провод.

— **Риск забывчивости:** Можно просто забыть зарядить устройство.

## **Совет №24. Сталкинг «Холодного душа» (Техника «Контраст»)**

— **Суть метода:** Заканчивать принятие душа (даже «сухого») 30 секундами прохладной или холодной воды.

— **Суть экономии:** Сокращение времени использования горячей воды и, как следствие, энергии на её нагрев. Дополнительная польза для здоровья и тонуса кожи.

Жанна стояла в ванной, закутанная в полотенце, и её глаза горели фанатичным блеском.

— Анжелла! — провозгласила она. — Я совершила прорыв в терморегуляции! Я поняла главный секрет «Жадного бойлера»! Он тратит больше всего энергии на поддержание температуры, пока ты стоишь и мечтаешь под струями!

Анжелато, услышав шум воды, заглянул в ванную.

— И что же ты сделала? Установила на бойлер таймер?

— Лучшее! Я применила технику «Контраст»! Смотри! Я

моюсь как обычно... а потом — БАЦ! — я включаю холодную воду! Всего на 30 секунд! Это шоковая терапия для тела и для нашего бюджета!

Она изобразила, как ежится под воображаемым холодным душем.

— Во-первых, это закрывает поры и бодрит лучше любого артефакта! А во-вторых... это заставляет тебя **ВЫСКАКИВАТЬ** из душа немедленно! Никакого лишнего времени под горячей водой! Мы обманываем систему! Мы заставляем «Жадный бойлер» работать меньше!

**Научное обоснование (по версии Жанны):** Нагрев воды — один из самых энергозатратных процессов в быту. Сокращая общее время принятия душа всего на одну минуту за счёт холодного финала, вы экономите десятки литров горячей воды за месяц. Кроме того, резкая смена температуры воды действительно стимулирует кровообращение и заставляет быстро закончить процедуру.

### **Риски от Анжелато:**

— **Риск для здоровья:** Резкий перепад температур может быть опасен для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями или нестабильным давлением.

— **Риск переохлаждения:** Если организм ослаблен (простуда), холодный душ может усугубить состояние.

— **Психологический барьер:** Для многих людей мысль о холодном душе сама по себе является стрессом и может отбить желание мыться вообще.

## **Глава 3. Кухонный сталкинг: Пища и отходы**

### **Совет №25. Сталкинг меню (Рейд «Нулевой холодильник»)**

— **Суть метода:** Планировать меню на несколько дней вперёд и покупать продукты строго по списку для этого меню. Не покупать ничего «на всякий случай» или «про запас», если это не запланировано.

— **Суть экономии:** Устранение главной статьи расходов — выбрасывания испорченной еды. Экономия до 30% бюджета на продукты.

Жанна стояла перед открытым холодильником, и на её лице было выражение, с которым ветеран смотрит на поле боя после Выброса. Внутри, на полках, лежали увядший пучок салата, забытый кусок сыра с белым налётом и одинокий, сморщенный помидор.

# 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.