

ДАЙДЖЕСТ

ОТВЕТСТВЕННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ



ГБУК «Белгородская государственная
универсальная научная библиотека»

Дайджест

Ответственное потребление

Белгород, 2022

ББК 65.28
О-80

Главный редактор Н. П. Рожкова

Ответственный за выпуск С. А. Бражникова

Составитель А. Б. Исаева

Редактор И. А. Егорова

О-80 Ответственное потребление : дайджест / Белгор. гос. универс. науч. б-ка, Отдел произв. лит. ; сост. А. Б. Исаева ; гл. ред. Н. П. Рожкова ; отв. за вып. С. А. Бражникова. – Белгород : ИЦ БГУНБ, 2022. 29 с. – Текст непосредственный.

ББК 65.28

ОТ СОСТАВИТЕЛЯ.....	4
1. ОТВЕТСТВЕННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ: СУЩНОСТЬ И ПРИНЦИПЫ	5
1.1 Слабое или сильное?	5
1.2 Ответственное потребление	7
1.3 Раздельный сбор отходов.....	8
2. ФИЛОСОФИЯ «НОЛЬ ОТХОДОВ»	12
2.1 Мода и ответственное потребление.....	14
3. РАЗУМНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ В БЫТУ И ПРИ ВЫБОРЕ ТОВАРОВ.....	15
3.1 Отказ от одноразовых вещей и предметов.....	16
3.2 Как отказаться от пластика?	17
3.3 Минимализм.....	18
3.4 Расхламление	19
3.5 Выбор товаров.....	20
3.6 Экономия ресурсов.....	25
3.7 Экономика совместного потребления	26
Список используемых источников	27

От составителя

Ответственное потребление (разумное, осознанное, устойчивое потребление) – рациональный подход к выбору и использованию продуктов и вещей, позволяющий сохранять природные ресурсы, – важная составляющая культуры современного человека. Основной целью, которую ставят перед собой все программы по устойчивому потреблению, является улучшение качества жизни для всех.

Осознанное потребление – это образ мышления и соответствующий стиль жизни, который включает в себя: снижение потребления, осознанный выбор экологичных товаров, отдельный сбор отходов, уменьшение количества отходов за счет вторичного использования, отказ от пластика и одноразовых вещей, движение соседского обмена, волонтерской работы, внедрение принципов минимализма, экономное использование воды, электроэнергии и др.

В дайджесте собраны приемы и решения, которые помогут осваивать экологичный образ жизни.

Материалы сгруппированы в разделы: «Ответственное потребление: сущность и принципы», «Философия “Ноль отходов”», «Разумное потребление в быту и при выборе товаров».

Дайджест адресован широкому кругу читателей, тем, кто интересуется проблемами экологии и хочет стать ответственным потребителем.

1. ОТВЕТСТВЕННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ: СУЩНОСТЬ И ПРИНЦИПЫ

В последние годы ученые всё чаще напоминают о том, что активное потребление природных богатств может привести к их истощению и даже полному исчезновению.

Ответственное потребление – понятие в экономике, которое подразумевает экономное использование природных ресурсов в рамках удовлетворения только лишь необходимых потребностей человека.

На международном уровне об ответственном потреблении заговорили после Конференции ООН по окружающей среде и развитию в Рио-де-Жанейро в 1992 году. Термин «устойчивое потребление» требовал разъяснения, и в 1994 году на Симпозиуме по устойчивому потреблению в Осло (Норвегия) было дано следующее определение: «Использование услуг и сопутствующих продуктов, которые отвечают основным потребностям и обеспечивают более высокое качество жизни, одновременно сводя к минимуму использование природных ресурсов и токсичных материалов, а также выбросы отходов и загрязняющих веществ в течение жизненного цикла услуги или продукта, чтобы не подвергать риску потребности будущих поколений».

В 2015 году в рамках Повестки дня в области устойчивого развития на период до 2030 года всеми государствами – членами ООН было принято 17 Целей устойчивого развития. Целью номер 12 стало «Обеспечение перехода к рациональным моделям потребления и производства».

1.1 Слабое или сильное?

Понятие «ответственное потребление» разделяют на два типа – «слабое» и «сильное». «Слабое» ответственное потребление призывает покупателей выбирать продукты,

при производстве которых было использовано меньшее количество ресурсов и энергии.

Принципы «слабого» устойчивого потребления:

- выбирать товары, которые могут нанести меньше всего вреда окружающей среде;
- выбирать товары, которые могут нанести меньше всего вреда здоровью;
- выбирать товары, производство которых требует меньше всего затрат сырья, энергии;
- выбирать товары, срок годности которых максимально долгий.

Идея этого типа устойчивого потребления заключается в том, что потребители создают спрос на более «зеленые» альтернативы в разных отраслях, тем самым провоцируя разработку новых решений и постепенное замещение товаров на рынке. В свою очередь, всё это должно привести к изменениям в самой экономической модели.

Многие потребители знают о важности выбора определенных товаров на рынке. Однако большинство людей не меняют или не могут изменить своих потребительских привычек. Так что в лучшем случае «слабое» устойчивое потребление может лишь отдалить разрушительные последствия изменения климата. Именно поэтому ученые и специалисты по устойчивому развитию начали говорить о «сильном» типе устойчивого развития. Эффект от него сильнее и продолжительнее.

В «сильном» устойчивом потреблении фокус смещается на доступность ресурсов на Земле и на то, как эти ресурсы распределены среди населения. Оно направлено на изменение самой системы потребления, поэтому для него характерны сознательный выбор и использование продуктов, а также критическая самооценка уровня потребления. Среди самых обсуждаемых – движение минимализма, соседского обмена,

волонтерской и общественной работы, «зеленые» города и многое другое.

1.2 Ответственное потребление

Осознанное потребление – это ответственное потребление товаров, которое должно удовлетворять базовые потребности людей, улучшать условия и качество жизни, но не вредить окружающей среде.

Достичь этой цели помогают простые правила, выполнение которых доступно и для взрослых, и для детей: покупать то, что действительно необходимо, не покупать лишнего, отказаться от одноразовых вещей, использовать multifunctional предметы, избавляться от всего ненужного, бережно относиться к продуктам, соблюдать правила и условия их хранения.

Ответственное потребление – это умение искать информацию, анализировать, принимать решение о покупках самостоятельно, а не под влиянием рекламы и мнений окружающих.

Для создания любого товара были затрачены природные ресурсы, то есть материалы, из которых были произведены вещи: металлы, кварцевый песок для стекла, продукты нефтепереработки, также электричество, газ, вода, топливо. А еще человеческие ресурсы – труд сотен, а то и тысяч людей.

Ответственное потребление – это рациональный подход к потреблению, когда человек задумывается о цикле производства товаров, об их сроке службы, о том, что происходит с товарами, когда они выходят из потребления.

В России сегодня есть ряд предпосылок для развития ответственного потребления. Судя по опросам, российский потребитель готов платить больше за натуральные товары, за продукцию компаний, соблюдающих принципы экологической и социальной ответственности.

Тем не менее, есть и тормозящие факторы. Так, в России нет общепринятых норм и стандартов ответственного потребления на уровне частных лиц. Это означает, что степень ответственности за модель своего потребления, в частности, за способ утилизации отходов, определяется исключительно личными представлениями и готовностью нести связанные с этим дополнительные издержки.

Не хватает экоинфраструктуры – для сбора и переработки мусора, источников альтернативной электроэнергии, доступной эко- и ресурсосберегающей архитектуры или транспортных сервисов. Свою роль играет и невысокий уровень информированности населения – об устойчивых практиках, видах сертификации, влиянии продукции на окружающую среду.

Исторически и культурно Россия воспринимается ее гражданами как страна, богатая природными ресурсами, поэтому рациональное использование воды, леса, земли или электроэнергии не резонирует на подсознательном уровне и с трудом становится стандартом поведения потребителей.

1.3 Раздельный сбор отходов

Твердые коммунальные отходы (ТКО) – отходы, образующиеся в жилых помещениях в процессе потребления физическими лицами, а также товары, утратившие свои потребительские свойства в процессе их использования физическими лицами в жилых помещениях в целях удовлетворения личных и бытовых нужд. Бытовые отходы собираются в специально установленные контейнеры – мусоросборники, под которые выделяются площадки.

С 2019 года в рамках нацпроекта «Экология» в России официально внедряется раздельный сбор твердых коммунальных отходов (сокращенно – РСО). Главный его принцип – отделить друг от друга перерабатываемые и неперерабатываемые отходы.

Отходы – это сырье, которое делится на вторсырье (перерабатываемые отходы) и смешанное сырье (неперерабатываемые отходы).

Необходимо собирать отходы отдельно в разные мусорные баки. Это действие позволяет не только вернуть в промышленный оборот максимум материалов, но и сократить расходы на вывоз мусора, его промышленное сепарирование, а также снизить углеродный след, общее загрязнение окружающей среды, в том числе сократить площадь мусорных полигонов.

В мусоросборники для ТКО нельзя складировать: крупногабаритные вещи, горячие, раскаленные предметы, ртутьсодержащие приборы, лампы, аккумуляторы, батарейки, медицинские отходы.

Все перерабатываемые отходы (бумага, пластик, упаковка) можно собирать в одну емкость (пакет, коробка). Базовые правила их сортировки: промыть, просушить, уменьшить объем.

Алюминиевые банки желательно сминать. Тетрапакеты складывают, отогнув ушки по бокам, сплющивают и промывают водой. Кстати, так поступать необходимо даже в отсутствие отдельного сбора, чтобы мусоровозы не возили воздух, тратили меньше бензина и выбрасывали меньше выхлопов.

Все емкости надо полностью освобождать от содержимого и споласкивать водой, если они загрязнены.

У пластиковых бутылок сначала откручивается пробка, тогда их очень легко сдавить даже рукой до плоской формы.

Пластиковые бутылки освобождаются от термоусадочной пленки, она не перерабатывается. Крышки от бутылок и колечки на горлышке относятся к другому виду пластика, их нужно отделить. После этого бутылку нужно смять и сдать на переработку в контейнер с маркировкой РЕТ/РЕТЕ или 1,

а крышку в контейнер PEHD/HDPE или 2. Следует обращать внимание на маркировку пластика.

Определить вид пластика нам помогут особые обозначения. На каждое пластиковое изделие производитель обязан наносить маркировку. Она представляет собой три стрелки, зацикленные в треугольнике. Внутри треугольника находятся цифры от 1 до 7. Цифры в треугольнике позволяют определить вид пластика.

№ 1 (ПЭТ, PETE или PET) – самый распространенный вид пластика. Использовать его можно только один раз, так как при вторичном использовании он выделяет опасные вещества. Невозможно вторичное использование. Переработка.

№ 2 (ПЭ, HDPE или PEHD) – это самый близкий друг пластиковой бутылки. Крышка для нее производится именно из этого вида пластика. Полиэтилен высокой плотности поддается переработке и подходит для вторичного использования. Помимо крышек для бутылок из такого пластика производят посуду и контейнеры. Вторичное использование. Переработка.

№ 3 (ПВХ, PVC или V) – один из самых опасных видов пластика, поливинилхлорид, используется в технических целях. Из него изготавливают трубы и пластиковые окна. Поливинилхлорид запрещен для использования с пищевыми продуктами. Невозможно вторичное использование. Невозможна переработка.

№ 4 (ПВД, LDPE или PEVD) – полиэтилен высокого давления, знаком как пакет из магазина, мусорный мешок и линолеум. Относительно безопасен для человека. Вторичное использование. Переработка.

№ 5 (ПП, PP) – пищевые контейнеры и детские игрушки производятся именно из полипропилена. Прочный, термостойкий и относительно безопасный. Вторичное использование. Переработка.

№ 6 (ПС, PS) – из него делают стаканчики для йогурта и сметаны, лотки для мяса. Сложно переработать, невозможно. Вторичное использование.

№ 7 (О или OTNER) – пластмассы, не получившие отдельного номера. Часто это может быть изделие, изготовленное из смеси пластиков. Увидеть маркировку можно на упаковке сыров или кофе. Переработке не подлежит.

Бумага, пригодная к переработке, – это журналы, газеты, книги, картон, белая бумага, бумажная упаковка разных видов (например, от офисной бумаги, журналов, газет), печатная продукция в виде календарей, проспектов, рекламных листовок. Важно предварительно освобождать отходы бумаги от папок, файлов, пакетов, веревок, скрепок и скоб, картон – от скотча. Для переработки не пригодны мокрая или грязная бумага, картон, кассовые чеки, карточки на метро, салфетки, пачки от сигарет.

Хотя пластиковая и бумажная упаковка сейчас очень распространены, однако стекло всё еще остается популярной тарой для напитков и продуктов питания. Есть много причин, почему стоит сортировать стеклотару. Во-первых, стекло разлагается тысячи лет, и если не сдавать его на переработку, то планета будет засорена стеклянными осколками. Во-вторых, для производства стеклянной тары необходимо много природных (газ, песок, сода, известняк) и энергетических ресурсов.

Стеклотару следует сдавать в специализированные пункты приема.

Что можно сдать: стеклянные бутылки, стеклянные банки, баночки из-под лекарств, баночки из-под детского питания, стеклянную посуду стеклотарой. Перед сдачей стеклянной тары ее необходимо вымыть и просушить. Подготовленное к утилизации стекло не должно содержать остатков других веществ: металла, клея, бумаги, пластика.

Сдавать тару следует без крышек и пробок, желательно без этикеток.

Качественно сортировать отходы помогут фандоматы.

В зависимости от модели фандомат может принимать на переработку пластиковые и стеклянные бутылки различных объемов, алюминиевые банки, иногда тетрапакеты и даже старые мобильные телефоны. Автомат любит чистоту, поэтому тару нужно сдавать чистой и пустой. В противном случае он откажет в услуге, чтобы не навредить себе. Крышки тоже лучше оставить – они могут защитить фандомат от остатков жидкости в таре.

Тару загружают в фандомат штрихкодом вверх, поэтому этикетку снимать не нужно. Фандомат выдает купон со скидкой или зачисляет баллы на свою скидочную карту. Если карты нет, ее можно оформить в фандомате.

Пищевые отходы добавляют в атмосферу ежегодно более 3,3 млрд тонн парниковых газов. Чтобы сократить количество пищевых отходов, надо:

- сократить отходы, не терять продукты питания на этапах от выращивания до потребления;
- хорошую еду, которую планировалось выбросить, передать нуждающимся;
- пищу, непригодную к употреблению человеком, можно скормить домашним животным;
- компостировать и извлекать вещества, которые можно использовать как удобрение.

2. ФИЛОСОФИЯ «НОЛЬ ОТХОДОВ»

«Ноль отходов» – это новое движение, философия и образ жизни. Его идея в том, чтобы жить, оставляя как можно меньше мусора, и рационально использовать все имеющиеся ресурсы.

Главная задача этого движения – постепенно изменить образ мысли людей. Его сторонники выступают за осознанное

потребление, не пользуются одноразовыми вещами, отдают сортированный мусор на переработку. Их лозунг прост и разумен: «Долой мусор!» Человек глобально стремится уменьшить свой экослед.

В основе философии «Ноль отходов» лежат 5 принципов. Первый принцип – откажись, не покупай лишнего. Призывает переосмыслить свое отношение к вещам и отказаться от перепотребления.

Второй принцип – сокращай потребление. Фасовочные пакеты в магазине, ненужные пробники в неперерабатываемой упаковке, бумажные флаеры, которые раздают на улице промоутеры. Всё это через короткий промежуток становится мусором.

Третий – используй повторно. Используйте то, что кажется отходами, по-новому: пакеты от сока и молока – кормушки для птиц, фруктовые шкурки – цукаты для чая, контейнеры из плотного пластика, стеклянные банки просто созданы для повторного использования.

Практичные экологисты передаривают подарочные пакеты, перешивают старые наряды. Они находят нужное через «Юлу», «Авито», группы формата «Отдам даром», секонд-хенды.

Любая вещь имеет потенциал для вторичного использования. Можно превратить свитер в жилет, обрезки ткани пустить на изделия в стиле пэчворк, а из газет плести корзины. Из полиэтиленовых пакетов связать своими руками рюкзаки, коврики, сумки. Из старой мебели сделать садовые скамейки, вешалки, полочки, сушилки.

Любой бизнес может стать поставщиком сырья для мастеров «безотходного производства». Например, кафе и рестораны могут не выбрасывать битую посуду, а отдавать ее местным умельцам для поделок.

Правило четыре – переработай. Сдать вещь на переработку – лучше, чем выбросить. Как это сделать? Во-первых,

найти, где сдать вторсырье. Это могут быть стационарные пункты приема, акции по раздельному сбору или экотакси. Во-вторых, узнать, какие виды отходов там принимают.

Почему это важно? Когда всё сваливается в одну кучу, то вторсырье (металл, пластик, стекло и особенно бумага) загрязняется пищевыми отходами. И пока неразделенный мусор доедет до сортировки, полезные материалы потеряют свое качество и шанс на вторую жизнь.

Пятый принцип – компостируй. Как ни парадоксально, пищевые отходы в условиях свалок становятся опасными. Остатки попадают в бескислородную среду, вступают в реакции, в результате которых выделяется свалочный газ, негативно влияющий на изменение климата. Вот поэтому пищевые отходы лучше всего компостировать.

2.1 Мода и ответственное потребление

Осознанное потребление – глобальная тенденция, затронувшая многие сферы, связанные с производством, технологиями и инновациями. И сфера моды не стала исключением.

Индустрия моды – одна из самых экологически вредных отраслей промышленности, в этом она уступает только нефтепереработке. При изготовлении текстиля и одежды используются природные ресурсы, а токсичные отходы попадают в водоемы. При стирке и сушке одежда становится источником углекислого газа, из-за которого меняется климат.

Многие любят джинсы, но мало кто знает, что вторым крупнейшим источником по загрязнению воды является окрашивание текстильных изделий. Например, чтобы окрасить одну пару джинсов, потребуются 750 л воды.

Модные тренды подстегивают людей обновлять гардероб несколько раз в год, заставляя забывать о старой. Выход есть. Можно дарить одежде вторую жизнь. Если вещь вышла из моды, ее можно попробовать обновить – переделать так,

чтобы она соответствовала актуальным модным трендам. Можно также продавать вещи, отдавать их в благотворительные организации, друзьям и знакомым или сдавать в переработку.

«Безотходное производство» – это креативное повторное использование, когда отходы и бесполезные штуки превращают в новые материалы или вещи лучшего качества. Этот принцип предполагает творческий подход с частичным сохранением первоначального продукта, в результате чего изделие или материал получают не только новую жизнь, но и уникальный дизайн. Он давно приобрел популярность в масштабах фабрик и производств. Дизайнеры одежды успешно превращают нераспроданные вещи из старой коллекции в новые.

Также они создают целые коллекции из вторсырья, появляются отдельные бренды, которые выпускают вещи только из переработанного пластика. И это не поделки ужасного качества, а стильные футболки, штаны, куртки, сумки и аксессуары.

Российский бренд Urbantiger представил новую коллекцию верхней одежды из переработанного пластика, который достали из океана, а также из биоразлагаемого бамбука, льна и неокрашенного денима.

Еще одной гранью осознанного потребления стал отказ от натурального меха и натуральной кожи в производстве одежды, обуви и аксессуаров.

3. РАЗУМНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ В БЫТУ И ПРИ ВЫБОРЕ ТОВАРОВ

Когда задумываемся об эффективном использовании ресурсов в доме, первое, что приходит на ум, – это сохранение электроэнергии и тепла. Но вещи и предметы, которые хранятся в доме, тоже создают углеродный след. Огромный потенциал для вторичного использования есть у

мебели, ее можно восстановить и переделать так, что она будет выглядеть абсолютно новой.

Методы воздействия на поверхность выбирают в соответствии с интерьером и предпочтениями. Декупаж – техника декорирования поверхностей с помощью аппликаций, поможет скрыть мелкие дефекты и сколы. Кракелюр – метод имитации состарившегося дерева, мебель можно покрасить специальной краской под доску для рисования, добавить света и узоров с помощью разноцветного японского скотча или использовать оригами.

3.1 Отказ от одноразовых вещей и предметов

Мы живем в мире одноразовой посуды: соломинки, пластиковые бутылки с водой, контейнеры для еды. Они заселяют наши свалки после мимолетного использования. Казалось бы, невозможно идти против мировых корпораций, которым проще производить пластик.

Одна из заповедей осознанного потребления – замени одноразовое многоразовым. Стоит раз и навсегда осознать, что одноразовые средства приходится покупать снова и снова.

Экосумки, авоськи станут альтернативой пакетам-майкам; фруктовки или полотняные мешочки заменят фасовочные пакеты. Пластиковую соломинку для напитков можно заменить металлической, стеклянной, бамбуковой многоразовой соломинкой или пить прямо из стакана.

Многие любят с утра забежать в кофейню, взять кофе на вынос и отправиться на работу. Однако мало кто задумывается над тем, что такая одноразовая посуда не поддается переработке: на самом деле она не бумажная, как думают многие, а покрыта полипропиленовой пленкой. Выход простой – обзавестись термocupкой или индивидуальным стаканом и попросить бариста налить кофе в него.

3.2 Как отказаться от пластика?

Около 300 миллионов тонн пластика производят по всему миру каждый год. И только 10 % от этого количества перерабатывают.

Существует очень много причин, по которым пластик стал неотъемлемой частью нашей жизни. Он гибкий, прочный, водонепроницаемый и способен выдерживать огромный вес. Пластик – мечта производителя, учитывая низкую стоимость изготовления, по сравнению с другими более экологичными материалами, такими как стекло или биопластик.

Пластиковые отходы заполняют свалки, засоряют водоемы и загрязняют воздух в результате открытого сжигания или сжигания на специализированных заводах. Некоторые пластики содержат и выделяют вредные химические вещества, что создает опасность для дикой природы и людей.

Лучший способ начать сокращать потребление пластика – внимательно посмотреть на вещи, которые используются ежедневно. Можно, например, заменить жидкое мыло и гель для душа, которые обычно находятся в пластиковой упаковке, на кусковое мыло.

Пластик вредит не только окружающей среде, но и нашему организму, поэтому крупы и другие продукты следует хранить в стеклянных контейнерах. Готовую пищу тоже лучше складывать именно в них.

Во многих косметических средствах содержится микропластик. Это – кусочки пластика меньше 5 мм в объеме. Иногда это очевидные шарики, которые используются в скрабах и пилингах – они очень хорошо очищают кожу, но загрязняют окружающую среду. То же самое можно сказать про блески. Такие частички есть в косметике любого типа – зубных пастах, гелях для душа.

Для того чтобы понять, что в составе средства есть микропластик, внимательно читайте состав на этикетке. Самые распространенные элементы пластиковых микро-частиц – это полиэтилен (ПЭ, PE) и полипропилен (ПП, PP).

3.3 Минимализм

Нередко потребитель товаров совершает покупки только ради того, чтобы покупать, поэтому скорость, с которой растет количество вещей, намного превышает время их использования. Часто на процесс принятия решений о покупке влияет реклама или информация о распродажах.

Четыре правила минимализма включают в себя простые и действенные рекомендации, которые помогут сэкономить время и деньги:

- покупайте только то, что действительно необходимо;
- безжалостно избавляйтесь от всего ненужного;
- меньше равно лучше, не только в цене и количестве, но и в размерах;
- пусть как можно больше предметов вокруг вас будут многофункциональны.

С чего можно начать:

- меньше потреблять;
- более ответственно подходить к выбору и отдавать предпочтение производителям, которые заботятся об окружающей среде;
- поддерживать местных производителей, которые изготавливают свою продукцию небольшими партиями на небольших производствах, не нанося глобального вреда окружающей среде;
- дарить вещам вторую жизнь, покупать вещи с рук, также продавать, отдавать свои вещи, которые стали не нужны;
- отдавать вещи в переработку, а не выбрасывать или сжигать их;

– подходить к распродажам с позиции осознанного потребления, использовать их как отличную возможность пополнить гардероб более качественными вещами из более высокого ценового сегмента по более приятной цене.

3.4 Расхламление

В доме становится всё меньше места из-за большого количества ненужных вещей? Расхламление дома – совсем не сложный процесс, он может стать образом жизни, который принесет надежный результат – чистый, функциональный и просторный дом.

Чтобы эффективно избавиться от излишков, необходима информация о вторичной переработке или вторичном использовании. Сюда можно отнести и информацию о магазинах, которые принимают вещи.

Выбрасывайте, если у вас накопилось чего-то больше, чем сможете использовать: оберточную бумагу, веревки, пустые коробки.

Эксперты предлагают разные критерии для избавления от вещей, с которыми трудно расстаться. Сохраните лишь те вещи, которые вызывают отклик в сердце. А потом совершите решительный прыжок – и выбросьте всё остальное.

Научившись проще относиться к вещам, можно не только освободить пространство, но и окружить себя именно тем, что нравится. Эффективная уборка включает всего два важнейших действия: избавиться от ненужного и определить, где хранить нужное.

3.5 Органическая уборка

Для уборки используются самые разные химикаты: средства для мытья посуды, чистящие средства и стиральные порошки. Токсичные вещества вредят не только окружающей среде, но и нашему здоровью.

Делая уборку в квартире, мы можем сделать выбор в пользу нехимических веществ и таким образом помочь планете. Как сделать процесс уборки простым и в то же время

экологичным? В качестве альтернативы бытовой химии можно использовать натуральные и экологически чистые средства.

Для тех, кто хочет содержать свой дом в чистоте, не используя химикаты, можно использовать всего лишь несколько простых ингредиентов, таких как соль, лимон и уксус. Соль прекрасно подходит не только для готовки и косметических процедур, но и пригодится во время уборки.

3.6 Выбор товаров

Ответственный потребитель – человек, который не только выбирает вещи по цене, качеству и дизайну, но и оценивает их экологичность. Переходите на экологичные альтернативы постепенно, по возможности.

Если вещь недолговечна, содержит вредные примеси и не может быть переработана, это повод поискать альтернативу. Необходимо отдавать предпочтение местным товарам и сезонным продуктам, так как импортные оставляют большой экологический след из-за транспортировки.

Покупайте без упаковки то, что можно купить на развес, – продукты, бытовую химию.

Не приобретайте вещи и материалы, содержащие вредные вещества: агрессивную бытовую химию, токсичные краски, стройматериалы и др. Отсутствие опасных веществ гарантируют экомаркировки.

При выборе отделочных материалов для ремонта лучше избегать тех, в составе которых присутствуют ароматические углеводороды, фенол, формальдегид и аммиак, так как они все токсичны. Лаки, краски и клей для обоев лучше выбирать на водной основе. Такая основа безопасна – при высыхании не выделяет вредных компонентов. По возможности избегайте виниловых обоев, в них содержится опасный поливинилхлорид, известный также как ПВХ.

Мебель из ДСП (древесно-стружечной плитки) опасна тем, что скрепляющий элемент в ней – смола на основе

формальдегида. Мебель из массива дерева является дорогой, но экологичной альтернативой. При выборе экологичных материалов следует обращать на знак экологической сертификации – «Листок жизни». Российская экологическая маркировка «Листок жизни» гарантирует безопасность и соблюдение экологических норм на всех этапах производства.

Разберем несколько альтернатив, которые заметно снизят экологический след, но не усложнят жизнь. В отделе развесных продуктов мы видим рулоны с пластиковыми пакетами. Мы машинально берем себе парочку и идем собирать в них продукты. Фруктовки – легкие тканевые мешочки различного размера и цвета на завязках могут заменить пластиковые пакеты при походе в магазин. Эти экомешочки можно купить или изготовить самостоятельно. Также в качестве фруктовок могут выступать мешки для стирки. Они бывают разного размера, стоят недорого, мало весят, и в них видно, что лежит внутри. Есть только один минус – в них нельзя упаковать мелкие продукты.

Как только мы подходим к кассе, то часто слышим всем знакомый вопрос: «Пакет нужен?». Ежегодно все жители России потребляют 26,5 млрд пластиковых пакетов. Лично вы сможете сократить количество потребляемого пластика на 1 кг в год, если откажетесь от пакета в магазине и возьмете с собой экосумку.

Как и в случае с фруктовками, экосумок огромное множество. Но действительно хорошую сумку стоит еще поискать. Очень важно, чтобы шопер был действительно долговечным и не потерял свою форму после первой стирки. Также надо обратить внимание на толщину ручек у сумки. Если они очень тонкие, то в скором времени превратятся в скрученные веревки, это неудобно не только в плане эстетики, слишком тонкие лямки врезаются в руку или плечо, если вы несете много продуктов, и поход в магазин становится пыткой.

Обращайте внимание на качество печати рисунка, если таковой имеется. Некачественная печать может привести к тому, что после первой стирки сумка станет облезлой или запачканной собственной краской.

Посмотрите, какой из ближайших к вам супермаркетов наиболее широко представляет набор продуктов на развес. Чем больше людей будут ходить в такие магазины, тем выше вероятность, что и другие супермаркеты последуют их примеру.

При покупке косметических средств обращайтесь внимание на некоторые особенности:

- цвет экокосметики должен быть неярким, светлых тонов (из-за отсутствия синтетических красителей);

- при вскрытии упаковки можно ощутить непривычный, сильный аромат;

- многие средства нужно взбалтывать перед употреблением, так как натуральные эмульсии могут расслаиваться внутри;

- упаковка изготовлена из биоразлагающихся и экологически чистых материалов, либо из стекла. Многие бренды делают упаковку из натуральных материалов – ее легче утилизировать;

- на упаковке должны стоять отметки о сертификатах качества, например – Ecocert, Vegan, Soil Association и др. Получить экосертификат могут только те продукты, производство и применение которых не вредит окружающей среде;

- у экокосметики небольшой срок годности из-за отсутствия в ее составе искусственных консервантов. При этом органическую косметику лучше хранить в холодильнике и строго соблюдать срок годности.

Непростая задача – отличить средства с экологической маркировкой от недобросовестного экомаркетинга.

В супермаркете часто продают продукты с надписями: «натуральный продукт», «эко», «био», «без ГМО», «без консервантов» и проч. Они, как правило, имеют приятные цвета, которые ассоциируются с экотоварами: зеленый, коричневый или бежевый.

Если на упаковке нет маркировки, которая подтверждает, что товар прошел необходимую экологическую сертификацию, то ему нельзя верить.

Иногда производители выдают свою продукцию за органическую или экологическую по завышенной цене. Чаще всего эти продукты безвредны, но переплачивать за них точно не стоит.

Возьмите за правило читать состав и искать маркировку на упаковке, которая гарантирует экологичность производства на всех циклах.

«Листок жизни» – российская система добровольной экологической сертификации продукции, работ и услуг. Российская экологическая маркировка «Листок жизни» изображается в виде листа в зеленой окружности. «Листок жизни» – единственный российский сертификат, признанный Всемирной ассоциацией экомаркировки:



Маркировка «Евролист» стартовала как добровольная сертификация в 2000-х годах. С 2010 года она стала обязательной для всех органических продуктов, которые произведены на территории Евросоюза (ЕС).



Производители органических продуктов не могут добавлять приставки «эко» или «био» к своим продуктам, не пройдя эту сертификацию. По требованию «Евролиста» продукт должен содержать не менее 95 % ингредиентов, произведенных в соответствии со стандартом органического сельского хозяйства.

Согласно опросам примерно четверть всех купленных продуктов оказываются на помойке. Можно купить что-то, поддавшись на акцию, или пойти в магазин на голодный желудок. И только позже становится понятно, что эти продукты вообще не были нужны. Самый простой способ не выбрасывать продукты – это покупать ровно столько, сколько можно съесть за время, пока продукт не испортится.

Овощи, фрукты и зелень можно нарезать и заморозить в контейнерах или многоразовых зип-пакетах. Они подойдут для приготовления смузи, супа, тушеных овощей. Таким же образом можно заморозить молочные продукты, мясо и птицу. Еще один способ сохранить остатки еды – приготовить из них вкусные блюда! Ведь так и появилась пицца, солянка и лазанья. В Интернете есть рецепты на любой вкус.

Чтобы покупать ровно столько продуктов, сколько необходимо:

- всегда ходить в магазин со списком необходимых продуктов;
- для удобства составления списка повесьте маркерную доску на холодильник. Когда закончится какой-либо продукт, внесите его в список. Перед походом сфотографируйте доску и следуйте списку;
- проводите ревизию в холодильнике и в шкафах. Так вы точно будете знать, сколько продуктов у вас осталось и сколько нужно купить;
- спланируйте меню на неделю заранее. Это поможет вам не покупать лишних продуктов.

3.7 Экономия ресурсов

Электроэнергия – это такой же ресурс нашей планеты, как вода и еда. И каждый месяц к нам приходит счет на оплату этого ресурса. Чтобы не тратить электричество впустую, просто выключайте свет, когда уходите, например, из кухни или из комнаты. Обращайте внимание на оставленные включенными электроприборы, плиту и духовой шкаф.

Постепенно замените все лампочки на светодиодные – так можно значительно снизить потребление электроэнергии. По сравнению с энергосберегающими лампами светодиодные наиболее безопасны. Они не выделяют паров ртути, даже если разобрать пластиковый корпус. Банальное «уходя гасите свет» превратите в выключение всех электроприборов, кроме холодильника. Не оставляйте приборы в режиме ожидания. Это расходует электричество. Используйте местное освещение. Например, для чтения включайте настольную точечную лампу вместо люстры.

Кипятите воду под крышкой для сокращения теплопотерь.

Для того чтобы сократить расход воды и сэкономить деньги, необходимо:

- установить счетчики, чтобы видеть расход воды;
- следить за состоянием сантехники;
- выключать кран во время чистки зубов и научить этому близких (удобнее всего набирать в стакан);
- принимать душ вместо ванны;
- использовать стиральную машинку при полной загрузке и не запускать ее ради пары футболок;
- овощи и фрукты мойте в большой миске. Если это делать под проточной водой, потратите несколько десятков литров вместо двух-трех;
- поставьте аэраторы на кран. Это специальная насадка, которая разбивает струю воды, добавляя в нее воздух.

Площадь покрытия струей воды остается такая же, а вот расход уменьшается.

3.8 Экономика совместного потребления

В последние годы набирает обороты экономическая модель совместного потребления – коллективное пользование товарами или услугами без обязательного владения.

Оно основано на идее, что иногда удобнее платить за временный доступ к продукту, чем владеть им. Брать что-то напрокат или совершать аренду стало гораздо быстрее благодаря развитию цифровых технологий.

В России существует несколько сервисов, успешно развивающихся и пользующихся популярностью среди населения. Один из них «БлаБлаКар» – сервис, создатели которого называют его сообществом попутчиков, где водители и пассажиры могут договориться о поездке.

Онлайн-платформа позволяет искать подходящие поездки, бронировать их и получать информацию о попутчиках. Сервис предлагает людям удобные транспортные решения.

Члены сообществ на разных площадках (чаще всего онлайн) делятся продуктами с людьми или сами принимают еду от других. Такой способ позволяет не выкидывать продукты, а отдать их тому, кому они точно нужны. Группа в соцсети «ВКонтакте» «Отдам еду даром» работает по принципу доски объявлений. В день в ней публикуются десятки предложений от обычных людей и различных организаций. Это могут быть столовые, кафе и небольшие продуктовые магазины.

Ключевыми элементами экономики совместного потребления в России являются: краткосрочная аренда автомобиля, помещений, продажа товаров «потребитель для потребителя», аренда вещей по модели «от человека к человеку» и др.

Список используемых источников

1. Бекер Д. Дом минималиста. Комната за комнатой, путь от хаоса к осмысленной жизни / Д. Бекер. – Москва : Эксмо, 2020. – 318 с. – Текст : непосредственный.
2. Гаркуша А. Государственная политика ответственного потребления / А. Гаркуша. – Текст : непосредственный // Экология и право. – 2019. – № 76. – С. 21.
3. Ершова М. Скажи нет пластику: [101 способ использовать меньше пластика и спасти мир] / М. Ершова. – Москва : Эксмо, 2019. – 125 с. – Текст : непосредственный.
4. Жукова И. С. Я забочусь о планете: простые способы сделать каждый свой день экологичным / И. С. Жукова. – Москва : Эксмо, 2020. – 128 с. – Текст : непосредственный.
5. Комарницкая О. А. Декупаж и антураж: авторские техники декора для стильного интерьера : рустик, лофт, стимпанк, сканди, хай-тек, арт-деко, классика / О. А. Комарницкая. – Москва : Эксмо, 2020. – 143 с. – Текст : непосредственный.
6. Ландышева С. Используем мусор со вкусом / С. Ландышева. – Текст : непосредственный // Приусадебное хозяйство. – 2022. – № 4. – С. 78–80.
7. Малина Г. 30 лайфхаков, которые сделают вашу жизнь экологичнее / Г. Малина. – Текст : электронный // Recycle : интернет-издание об экологичном образе жизни. – 2019. – 17 апр. – URL : <https://recyclemag.ru/article/laifhakov-kotorie-pomogut-sdelat-zhizn-ekologichnee> (дата обращения: 24.11.2022).

8. Кашеев О. В. Ответственное потребление как новая парадигма культуры современного общества / О. В. Кашеев, С. В. Усик, А. И. Вингерт. – Текст : электронный // Вестник славянских культур. – 2021. – Т. 61. – С. 127–135. – URL : <http://vestnik-sk.ru/russian/archive/2021/tom-61/kashheev>. (дата обращения: 23.11.2022).
9. Латватало С. Пластик! Пластик! Вяжем крючком из пластиковых пакетов: правильный способ создать сказочно красивые вещи и беречь природу / С. Латватало. – Москва : Эксмо, 2019. – 159 с. – Текст : непосредственный.
10. Лебедев А. Сервисы совместного пользования в концепции ответственного потребления / А. Лебедев. – Текст : непосредственный // Экология и право. – 2019. – № 76. – С. 19–21.
11. Митина Э. А. Теоретические подходы к пониманию сущности ответственного потребления / Э. А. Митина. – Текст : электронный // Теоретическая экономика. – 2020. – № 1 (61). – С. 65–73. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-podhody-k-ponimaniyu-suschnosti-otvetstvennogo-potrebleniya/viewer> (дата обращения 27.11.2022).
12. Панасейкина В. С. Тенденции спроса на экологические товары и ответственное потребление в России / В. С. Панасейкина, Е. А. Беляева. – Текст : электронный // Московский экономический журнал. – 2021. – № 8. – С. 346–355. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/tendentsii-sprosa-na-ekologicheskie-tovary-i-otvetstvennoe-potreblenie-v-rossii> (дата обращения 01.12.2022).

13. Переработка в моде и мода на переработку: как российские бренды создают одежду из отходов. – Текст : электронный // Зеленый : медиа об осознанном потреблении. – 2021. – 28 окт. – URL : <https://green.reo.ru/articles/tpost/4xpto3vp91-pererabotka-v-mode-i-moda-na-pererabotku> (дата обращения: 29.11.2022).
14. Потрекий Я. Д. Zero Waste: осознанное потребление без фанатизма / Я. Д. Потрекий. – Москва : Эксмо, 2019. – 207 с. – Текст : непосредственный.
15. Рапинчук Б. Органическая уборка для безопасности всей семьи: дом без химии : простая пошаговая инструкция по переходу на натуральные средства уборки / Б. Рапинчук. – Москва : К ; АСТ, 2020. – 254 с. – Текст : непосредственный.
16. Салливан Р. Экоуборка без химии: как с помощью соды, соли, лимона и уксуса навести порядок в доме / Р. Салливан. – Москва : Бомбора ; Эксмо, 2020. – 78 с. – Текст : непосредственный.
17. Тацуми Н. Ничего лишнего: минимум вещей, максимум счастья / Н. Тацуми. – Москва : Бомбора ; Эксмо, 2021. – 318 с. – Текст : непосредственный.
18. Уайт Д. Уборка со скоростью жизни: как одержать победу в бесконечной битве с вещами / Д. Уайт. – Москва : АСТ, 2020. – 287 с. – Текст : непосредственный.
19. Фи Н. ЭКОsapiens: простые правила осознанной жизни / Н. Фи. – Москва : Бомбора ; Эксмо, 2020. – 206 с. – Текст : непосредственный.
20. Чичкова Е. Больше, чем кухня. Экологический образ жизни начинается с вашего дома / Е. Чичкова. – Москва : Эксмо, 2020. – 112 с. – Текст : непосредственный.