

# «Справедливый переход к устойчивому образу жизни».

## Девиз Всемирного Дня защиты прав потребителей 2025 года

Ежегодно 15 марта отмечается Всемирный день прав потребителей. В 2025 году определена тематика, акцент которой сосредоточен на том, что устойчивый образ жизни – это **подход, который сосредоточен на осознанном потреблении, стремлении к минимизации ухудшения состояния окружающей среды вследствие потребления человеком продуктов и ресурсов, вместе с тем не ущемляющий основных потребностей человека, а призванный расширить права и возможности потребителей.** Важным фактором перехода к устойчивому образу жизни является доступный выбор экологически чистых и полезных для здоровья товаров и услуг, а также эффективное и рациональное использование ресурсов, которое не наносит вред окружающему миру.

Каждый человек, соблюдая простые советы выбора и потребления товаров и услуг, может повлиять на минимизацию негативных последствий, влияющих на окружающую среду.

Можно выделить основные **принципы разумного потребления:**

- 1. Сознательность:** выбирая товары потребитель должен знать о том, как производится товар, как производство и сам товар во время использования и после его утилизации влияет на окружающую среду.
- 2. Минимализм:** отказ от избыточного потребления и стремление к простоте. Чем меньше необходимо товаров и услуг для удовлетворения потребностей человеку и чем проще их состав (чем меньше составных частей), тем меньше товаров производится и тем меньше оказывается негативного влияния на окружающую среду.
- 3. Экологическая устойчивость:** необходимо выбирать товары и услуги, которые наносят наименьший экологический вред, или вообще не наносят вреда, а именно покупать товары с экологическими сертификатами, уменьшать использование одноразовых изделий.
- 4. Социальная ответственность:** разумный выбор и потребление товаров также включает в себя учет социальных аспектов производства и потребления товаров. Это означает, что стоит отдать предпочтение компаниям и организациям, которые следуют этическим стандартам производства, обеспечивают достойные и комфортные условия труда и справедливую оплату труда своих работников.

**5. Локальное потребление:** при выборе товаров предпочтение стоит отдать местным товарам и услугам, т.к. помимо поддержания местного производителя это также способствует уменьшению времени и расстояния транспортировки товара от производителя к потребителю, что приводит к снижению количества вредных выбросов от транспорта.

Исходя из вышеуказанных принципов можно выделить несколько **рекомендаций для перехода к устойчивому образу жизни:**

- необходимо отдавать предпочтение товарам, которые можно использовать повторно, а также переработать после того, как товар уже невозможно использовать по назначению. Например, вместо одноразового пластикового стаканчика использовать керамическую кружку, или бумажный стаканчик, который легче переработать.

- использовать энергоэффективные электроприборы. Например, светодиодные лампы вместо ламп накаливания, а также технику с более высоким классом энергоэффективности, где «А +++» - низкое потребление электроэнергии, а «G» - высокое потребление. Предпочтение лучше отдать технике с классом энергоэффективности не ниже уровня «А».

- стараться уменьшить расход воды и своевременно устранять протечки, выключать воду, когда она не используется, например, закрыть кран на время чистки зубов и открыть его, когда необходимо будет ополоснуть рот. Использовать оборудование и приборы с низким расходом воды. Например, использовать смеситель с аэратором, т.к. аэратор с помощью специальных отверстий подсасывает воздух, тем самым снижает расход воды без потери напора. Кроме того, в частном доме или в саду можно собирать дождевую воду и использовать её для хозяйственных нужд.

- вместо личного автомобиля больше использовать общественный транспорт, выбирая экологически чистые виды транспорта, например, трамвай, троллейбус или автобус на газовом топливе. А при использовании личного автомобиля стараться использовать его совместно с другими людьми, например, подвозить соседей или коллег. При покупке нового автомобиля лучше отдать предпочтение электрическому или гибриднему автомобилю. Самое лучшее использовать транспорт без двигателя – велосипед, самокат и/или др., или ходить пешком.

- превратить свое жилье в энергоэффективное, а именно загерметизировать зазоры в стенах/окнах и сделать термоизоляцию, что приведет к наиболее эффективному нагреванию жилья зимой и охлаждению летом и как следствие снижению расхода ресурсов.

Принятие устойчивого образа жизни дает возможность каждому человеку положительно повлиять на охрану окружающей среды, а также на минимизацию негативных последствий на окружающую среду.

Разумное потребление товаров и услуг способствует сокращению использования природных ресурсов, снижению количества отходов, что не только помогает сохранить окружающую среду, но также, что не маловажно, сократить свои денежные расходы.