



## **«Справедливый переход к устойчивому образу жизни». Девиз Всемирного Дня прав потребителей 2025 года**

Всемирный день защиты прав потребителей проводится ежегодно 15 марта, начиная с 1983 года, а с 1994 года широко отмечается и в Российской Федерации.

*Всемирная организация потребителей (CI) выбрала основной темой Всемирного дня прав потребителей 2025 года » Справедливый переход к устойчивому образу жизни».*

Этот выбор не случаен - проблемы загрязнения окружающей среды и истощения природных ресурсов становятся все более актуальными. Прошедшее десятилетие стало самым теплым за всю историю наблюдений, а экстремальные погодные условия стали обычным явлением во многих странах. Утрата биоразнообразия и загрязнение окружающей среды представляют собой растущую угрозу для всей планеты и для здоровья человека.

В этой связи Всемирная организация потребителей призывает всех переходить к устойчивому образу жизни, который помогает снизить вред природе и улучшить условия для будущих поколений.

Чтобы сохранить нашу планету для будущих поколений, нам придется внести фундаментальные изменения в то, как мы питаемся, как путешествуем, как обогреваем или охлаждаем наши квартиры, а также в то, какие товары и услуги мы покупаем и используем каждый день. При этом крайне важно, чтобы товары и услуги, потребление которых не наносит вреда окружающему нас миру, стали для потребителей доступными в разных частях мира и недорогими. Этот переход не должен происходить за счет ущемления основных прав и потребностей, а наоборот, давал возможность для развития, обеспечивая устойчивый образ жизни как для людей, так и для планеты.

Разумное потребление — путь к устойчивому образу жизни. Оно представляет собой концепцию потребления ресурсов и товаров с учетом их воздействия на окружающую среду, социальные аспекты и личное благополучие. Этот подход нацелен на минимизацию отрицательного воздействия человеческой деятельности на планету и на создание более сбалансированного и устойчивого образа жизни.

Устойчивый образ жизни — это подход, который сосредоточен на осознанном потреблении, стремлении к минимизации ухудшения состояния окружающей среды, вследствие потребления человеком продуктов и ресурсов с учетом их воздействия на окружающую среду, социальные аспекты и личное благополучие. Этот подход нацелен на минимизацию отрицательного воздействия человеческой деятельности на планету и на создание более сбалансированного и устойчивого образа жизни.

Справедливый переход подразумевает то, что переходный процесс к устойчивому образу жизни должен обеспечивать социальную справедливость, должны соблюдаться права человека и его потребности.

#### **Основные принципы разумного потребления:**

*Сознательность:* Разумное потребление начинается с осознания последствий наших потребительских решений. Потребитель должен быть информирован о том, как производятся товары и как они влияют на окружающую среду и общество.

*Минимализм* - отказ от избыточного потребления и стремление к простоте. Минимализм помогает сосредоточиться на том, что действительно важно, и снизить потребление ресурсов.

*Экологическая устойчивость:* Потребитель должен уделять особое внимание выбору товаров и услуг, которые имеют наименьший отрицательный экологический след, а именно покупать товары с экологическими сертификатами, уменьшать использование одноразовых изделий.

*Социальная ответственность:* Разумное потребление также включает в себя учет социальных аспектов производства и потребления товаров. Это означает поддержку компаний, которые следуют этичным стандартам производства, обеспечивают достойные условия труда и справедливую оплату своих работников.

*Локальное потребление:* Предпочтение местным товарам и услугам способствует снижению уровня транспортных выбросов и поддерживает местное хозяйство и сообщество.

#### **Преимущества разумного потребления:**

*Сохранение ресурсов:* Разумное потребление помогает сократить использование природных ресурсов, уменьшить количество отходов и снизить негативное воздействие на окружающую среду.

*Экономические выгоды:* Минимизация избыточного потребления ведет к экономии денежных средств и способствует более ответственному управлению финансами.

*Улучшение качества жизни:* Разумное потребление способствует более здоровому и сбалансированному образу жизни, снижая стресс и повышая уровень удовлетворенности.

Хотя концепция разумного потребления представляет собой многообещающий путь к устойчивому образу жизни, ее внедрение сталкивается с рядом вызовов. Это включает в себя необходимость изменения потребительских привычек, сокращение влияния рекламы и преодоление культурных и социальных барьеров.

В целом, разумное потребление представляет собой ключевой элемент перехода к более устойчивой и сбалансированной модели потребления. Через осознанное выбор потребительских решений мы можем создать более устойчивое будущее для себя, нашего общества и планеты в целом.

## **Что мы можем сделать, чтобы начать вести устойчивый образ жизни**

### **1. Отказаться от личного транспорта.**

Минимизировать использование транспорта в принципе. На долю транспорта приходится 27% всего энергопотребления в мире. Максимизировать передвижение пешком и на велосипеде.

Дополню, что, ходьба и велосипед также способствуют улучшению вашего здоровья. Кроме того, рекомендую предпочтовать локальный отдых. Путешествие на самолёте из Москвы в Стамбул произведёт 0,6 тонны углекислого газа на 1 пассажира (сразу целая треть от максимально допустимых выбросов на человека в год для предотвращения экологической катастрофы) это эквивалентно 2,6 кругосветных путешествий на электропоезде!

### **2. Оптимизировать своё питание.**

- Минимизировать количество мяса в рационе. На приготовление одного бургера уходит в среднем 1 695 литров воды – почти вдвое больше, чем человек выпивает в течение года. На долю мясной промышленности приходится больше выбросов парниковых газов, чем от крупнейших в мире нефтяных компаний. Также производство мяса служит главным фактором обезлесивания;
- Покупать еды столько, сколько нужно. По статистике – 33% еды выбрасывается;
- Потреблять преимущественно местные сезонные продукты. Они вкуснее и экологичнее;
- Выбирать самостоятельное приготовление еды или заказ готовой с эко-упаковкой. Доставка еды, как правило, сопровождается распространением большого количества пластиковой и композитной трудноперерабатываемой упаковки;

- Использовать собственную сумку / пакет при покупке. Каждый год используется до 5 триллионов одноразовых пластиковых пакетов. Кроме загрязнения океана и окружающей среды, пластиковые пакеты могут способствовать распространению таких заболеваний, как малярия, засоряя канализационные системы;
- Использовать многоразовые ёмкости. Каждую минуту покупается и выбрасывается 1 миллион пластиковых бутылок вдобавок к более 300 миллионам тонн пластиковых отходов в год, загрязняющих нашу среду. Дополни: вот [карта заведений Москвы](#), где вам нальют напиток в вашу ёмкость или даже сделают скидку.

### 3.                   Прочее

- Минимизировать покупку новой одежды. Индустрия моды – второй в мире потребитель воды (20% от мирового потребления), привносит глобально 10% от парниковых газов. Для изготовления одной пары джинсов требуется 10 000 литров воды, что эквивалентно объёму воды, который человек выпивает за 10 лет. Одежда «потребляет» больше энергии, чем авиация и судостроительство вместе взятые. 85% производимой одежды выбрасывается на наземные свалки или сжигается, хотя могло бы полностью переиспользоваться. Дополни: одежду можно сдавать / продавать в [секонд-хенд](#), [комиссионки](#) или [благотворительные фонды](#);
- Принимать 5-минутный душ. Дефицит воды уже сказывается на каждом 4 из 10 человек. Притом, что 80% сточных вод никогда не проходят очистку;
- Отключать адаптеры питания / вилки из розеток. Чем меньше потребление энергии, тем меньше её нужно производить;
- Выключать свет в неиспользуемых помещениях. Когда вы выключаете свет, даже не несколько секунд, экономится больше энергии, чем затрачивается на его включение, независимо от типа лампочки;
- Осуществлять раздельный сбор мусора. Наибольшая часть пластика (около 80%) – никогда полностью не разлагается; изделия из пластика уменьшаются в размерах до тех пор, пока их не проглатывают рыбы или животные. Дополни: чтобы сдать вторсырьё на переработку можно воспользоваться соответствующей [картой по России](#);
- Принимать участие в таких инициативах как «Действуйте сейчас» и других волонтёрских проектах (приготовление эко-блюд, изготовление одежды из существующей, плоггинг, ...).