**15 марта – Всемирный день прав потребителей!**

Всемирный день прав потребителей проводится ежегодно 15 марта, начиная с 1983 года, а с 1994 года широко отмечается и в Российской Федерации. Этот праздник — средство повышения глобальной осведомленности о правах и потребностях потребителей. В течение многих лет Меж-дународная организация потребителей проводит кампании на различные темы, призванные по-мочь мобилизовать усилия для решения насущных проблем потребителей.
В 2025 году тема Всемирного дня прав потребителей — «Справедливый переход к устой-чивому образу жизни». Этот выбор не случаен: проблемы загрязнения окружающей среды и ис-тощения природных ресурсов становятся все более актуальными. Всемирная организация потре-бителей призывает всех переходить к устойчивому образу жизни, который поможет снизить вред природе и улучшить условия для будущих поколений.
Справедливый переход подразумевает, что переходный процесс к устойчивому образу жизни должен обеспечивать социальную справедливость, соблюдение прав человека и его потребностей. Этот переход не должен происходить за счёт ущемления основных потребностей человека, а наоборот, должен давать шанс для усиления защиты, расширения прав и возможностей потребителей и быть безусловным.
Устойчивый образ жизни – это подход, который сосредоточен на осознанном потреблении, стремлении к минимизации ухудшения состояния окружающей среды вследствие потребления человеком продуктов и ресурсов.
Путь к устойчивому образу жизни - разумное потребление. Оно представляет собой кон-цепцию потребления ресурсов и товаров с учетом их воздействия на окружающую среду, соци-альные аспекты и личное благополучие. Этот подход нацелен на минимизацию отрицательного воздействия человеческой деятельности на планету и на создание более сбалансированного и устойчивого образа жизни.

Основные принципы разумного потребления:
1.    Сознательность: Разумное потребление начинается с осознания последствий наших по-требительских решений. Выбирая товары, потребитель должен знать о том, как производится то-вар, 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. Минима-лизм помогает сосредоточиться на том, что действительно важно, и снизить потребление ресур-сов. 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 эко-логическими 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 этичным стандартам производства, обеспечивают достойные и комфортные условия труда и справедливую оплату труда своих работников.
5.    Локальное потребление: при выборе товаров предпочтение стоит отдать местным това-рам и услугам, т.к. помимо поддержания местного производителя это также способствует умень-шению времени и расстояния транспортировки товара от производителя к потребителю, что при-водит 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.
− Использовать энергоэффективные электроприборы. Например, светодиодные лампы вме-сто ламп накаливания, а также технику с более высоким классом энергоэффективности, где «A +++» - низкое потребление электроэнергии, а «G» - высокое потребление. Предпочтение лучше отдать технике с классом энергоэффективности не ниже уровня «А».
− Стараться уменьшить расход воды: выключать воду, когда она не используется, например, закрыть кран на время чистки зубов и открыть его, когда необходимо будет ополоснуть рот. Ис-пользовать оборудование и приборы с низким расходом воды. Например, использовать смеситель с аэратором, т.к. аэратор с помощью специальных отверстий подсасывает воздух, тем самым сни-жает расход воды без потери напора. Кроме того, в частном доме или в саду можно собирать дож-девую воду и использовать её для хозяйственных нужд.
− Минимизировать использование транспорта. Вместо личного автомобиля больше исполь-зовать общественный транспорт, выбирая экологически чистые виды транспорта, например, трамвай, троллейбус или автобус на газовом топливе. При покупке нового автомобиля лучше отдать предпочтение электрическому или гибридному 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 сте-нах/окнах и сделать термоизоляцию, что приведет к наиболее эффективному нагреванию жилья зимой и охлаждению летом и как следствие снижению расхода ресурсов. Используйте интеллек-туальный термостат, позволяющий автоматически регулировать температуру дома в зависимости от температуры окружающей среды. Можно установить солнечные панели или другие альтерна-тивные способы получения электроэнергии.

Преимущества разумного потребления:
Сохранение ресурсов: Разумное потребление помогает сократить использование природных ресурсов, уменьшить количество отходов и снизить негативное воздействие на окружающую сре-ду.
Экономические выгоды: Минимизация избыточного потребления ведет к экономии денеж-ных средств и способствует более ответственному управлению финансами.
Улучшение качества жизни: Разумное потребление способствует более здоровому и сбалан-сированному образу жизни, снижая стресс и повышая уровень удовлетворенности.

Всемирный день прав потребителей в 2025 году станет не только праздником, но и важной вехой в формировании культуры разумного потребления в обществе. Каждый из нас может стать активным участником этого процесса, осознавая свои права и принимая ответ-ственные решения в повседневной жизни. Устойчивый образ жизни — экономичнее и без-опаснее. Ограничить своё потребление – не сложно, выгодно и полезно.