

## **«Делаем устойчивым себя и общество вокруг»**

*заведующий Центром правовой  
информации ГБУК «Смоленская  
областная универсальная научная  
библиотека им. А. Т. Твардовского»  
Трипутень А. Ю.*

Как вы знаете, тема Всемирного дня прав потребителей в этом году — «Справедливый переход к устойчивому образу жизни».

В современном мире все больше людей задумываются о том, как можно жить в гармонии с природой и внести свой вклад в сохранение окружающей среды. Небольшие изменения в нашей повседневной рутине могут иметь огромное значение для будущих поколений и здоровья нашей планеты. Воздействуя на что-то одно, мы вольно или невольно влияем на все происходящее вокруг. Так давайте попробуем делать это более осознанно.

Поговорим о том, что может сделать каждый для достижения целей устойчивого образа жизни. Давайте посмотрим, из чего состоит наша ежедневная жизнь: мы путешествуем, ездим в гости, общаемся с людьми, ходим в магазины, готовим еду, делаем уборку дома, лечимся, учимся, выращиваем вкусноту и красоту на даче или балконе и т. д. Список может быть бесконечным, но все это оказывает влияние на все, что нас окружает, а иногда и на тех, кто находится на другой стороне планеты, это влияет и на природу, а также местную и глобальную экономику.

2016 год ООН объявил годом устойчивого образа жизни. Согласно этой организации устойчивый образ жизни, такой образ жизни, социального поведения и совершения выбора, который сводит к минимуму ухудшение состояния окружающей среды, вместе с тем поддерживая справедливое социально-экономическое развитие и повышение качества жизни для всех. Если своими словами, то это такой образ жизни, при котором человек при принятии своих личных решений обращается к мысли о балансе между экономическим благом, общественной справедливостью и экологической безопасностью. Да, этот выбор у нас есть всегда, в тот момент, когда мы выбираем что есть, где жить, как передвигаться, какие товары приобретать и как их использовать и даже как развлекаться.

В настоящее время самым важным международным документом в этой сфере являются Цели в области устойчивого развития до 2030 года, принятые в 2015 году. В этом документе глобальные проблемы человечества переформулированы в цели и задачи. Их 17. Под этими целями подписались все государства-члены ООН. В том числе и Россия.

В 2020 году в нашей стране были приняты Национальные цели развития России, которые, по сути, являются адаптированной сокращенной версией основного международного документа. В соответствии с ним определены 5 ключевых целей:

- сохранение населения, здоровье и благополучие людей;
- возможности для самореализации и развития талантов;
- комфортная и безопасная среда для жизни;
- достойный, эффективный труд и успешное предпринимательство;
- цифровая трансформация.

Для внедрения Национальных целей в жизнь были разработаны Национальные проекты, о которых вы все слышали и знаете: национальные проекты «Здравоохранение», «Образование», «Демография», «Культура», «Безопасные качественные дороги», «Жильё и городская среда», «Экология», «Наука и университеты» и другие.

Давайте теперь разберемся, насколько мы с вами устойчивы. Например, можно узнать насколько вы экологичны, и для этого есть удобный инструмент - расчет Экологического следа.

Экологический след – это мера измерения воздействия человека на среду обитания. Он отражает, какой размер территории (в гектарах) необходим для производства ресурсов, потребляемых человеком, и хранения отходов.

Мера говорит нам, сколько гектаров земли необходимо для того, чтобы произвести необходимую для нас еду, одежду, мебель и все другое, что мы потребляем. Какая площадь леса потребуется, чтобы переработать весь углекислый газ, который производится, чтобы обеспечить вас энергией и транспортом и т.д. Это позволяет измерить влияние на окружающую среду как одного человека, так и предприятия, организации, населенного пункта, страны и даже населения всей планеты.

Благополучие населения растет в последние десятилетия, естественно, растет и экологический след. По данным 2017 года, в среднем «экологический след» жителя Земли составил 2,77 га, тогда как планета способна предоставить каждому лишь около 1,63 га, что значит воздействие глобальной экономики и деятельности человека почти на 60% превысили способность Земли предоставлять «экологические услуги» и восстанавливаться.

Уже более пятидесяти лет экологический след человека превышает биоемкость нашей планеты: в долг у будущих поколений человечество живет с 1970 года. Тогда день экологического долга пришелся на 29 декабря, а в 2024 году – уже на 1 августа.

Методика GFN (Global Footprint Network) позволяет рассчитать день экологического долга и для каждой страны по отдельности. Так, в России в 2024 году день экологического долга наступил уже 5 апреля – на четыре месяца раньше, чем в среднем по миру.

Среднестатистический показатель на 2017 год экологического следа россиянина составлял 3,4 планеты, в сравнении для индуса – всего 0,6 планеты. Согласно GFN средний экослед россиянина сейчас составляет 5,8 глобальных гектар, мы занимаем четвертую строчку в антирейтинге.

Давайте посмотрим, из чего же складывается наш экослед.

26% экологического следа россиян – приходится на жилищно-коммунальные услуги: электричество, отопление, газ и водоснабжение. Здесь причина кроется в том, что планете нужно поглощать выбросы углекислого газа от сжигания углеводородов: угля, мазута и природного газа. Мы их сжигаем много, да, у нас холодно.

На втором месте - 20% – продовольствие. Наша страна входит в пятерку крупнейших производителей еды в мире. Кроме того, Россия является одним из главных импортеров ряда продуктов, производство которых наносит значительный ущерб экосистемам Земли.

Далее, следует транспорт – 12,5% экоследа россиян. Главная причина – опять сжигание ископаемого топлива. Если в абсолютных величинах здесь лидирует автотранспорт, то в расчете на каждого пассажира самое большое негативное воздействие оказывают авиаперевозки.

4% приходится на отдых и культурные мероприятия: театры и музеи нужно отапливать и кондиционировать, обеспечивать расходными

материалами, чтобы напечатать театральную программку или сделать бутерброд с рыбой в буфете - тоже нужны ресурсы.

2% приходится на одежду и обувь. Например, чтобы произвести пару обуви из телячьей кожи, нужны ресурсы пашен и пастбищ, топливо для отопления и освещения фабрики, горючее для транспортировки (особенно, если их импортируют из других стран) и т.д.

Как же уменьшить свой экослед и сделать свой быт устойчивым?

Все мы с вами в основном офисные работники, постарайтесь следовать следующим советам:

- Не забывайте гасить свет там, где в нем нет необходимости, в том числе в течение дня. А на освещение пустого офиса ночью можно израсходовать столько же энергии, сколько необходимо для приготовления тысячи чашек кофе!
- Выключайте компьютер на ночь и используйте функции энергосбережения. Техника продолжает потреблять электроэнергию и в режиме ожидания.
- Используйте оборудование для теле- и видеоконференций. Так вам с коллегами реже придется совершать авиаперелеты, что поможет сэкономить деньги, время и уменьшить объемы выбросов CO<sub>2</sub>. Если без самолета не обойтись, используйте программу компенсации выбросов CO<sub>2</sub> (например, посадка лесов).
- Распечатывайте только необходимое и на обеих сторонах листа – такой режим можно легко установить в настройках принтера. Измените, установки полей в текстовом редакторе таким образом, чтобы на странице помещалось больше слов.
- Закупайте бумагу, сертифицированную Лесным попечительским советом FSC (Forest Stewardship Council), или переработанную бумагу. Маркировка FSC подтверждает, что бумага была произведена с соблюдением экологических стандартов.
- Пользуйтесь ноутбуком – он потребляет в пять раз меньше электроэнергии, чем стационарный компьютер.
- Не предлагайте участникам бизнес-встреч воду в пластиковых бутылках. Для производства 1 литра такой воды расходуется 3 литра.

Несколько общих советов:

Можно сделать ревизию того, какие именно продукты вы покупаете, где они произведены, и не успевают ли они испортиться у вас. Покупайте продукты местного производства, выбирайте сезонные продукты. Так вы поддержите местных фермеров, а значит, деньги вашего региона останутся здесь. А при транспортировке не появятся дополнительные выхлопные газы.

Планируйте свои покупки заранее, чтобы не выбрасывать испортившиеся продукты. И это касается не только еды! Задумайтесь, насколько рационально вы совершаете покупки, от чего можно было отказаться? Какие вещи вы купили только из-за «последнего писка моды», какие вы, возможно, никогда не будете использовать или будете использовать только ограниченное время? Задавайте себе эти вопросы при любой покупке.

Также можно узнать, есть ли в вашем городе продовольственный банк или проект по фудшерингу, где можно сдавать ненужные продукты питания для нуждающихся в этом людей.

Сдавайте мусор в переработку или перерабатывайте сами.

У вас есть дача? Отлично! Значит, вы уже используете продукты местного производства! Можно попробовать развести сад или огород прямо в городе. Некоторые умудряются делать прямо на крыше многоэтажного дома. Чем больше зелени в городе, тем больше она может поглотить углекислого газа.

Компостная куча, которая, наверняка, есть на любой даче, – отличная вещь для переработки органических отходов. На балконе, кстати, теперь это можно сделать – сейчас появились специальные герметичные устройства, которые выполняют с успехом эту функцию и при этом не выделяют запахов.

Разделяйте и сдавайте на переработку свои отходы. При покупке выбирайте натуральные материалы, ведь их природа способна переработать достаточно быстро. Купите многоразовую бутылку для воды, чтобы носить ее с собой. За продуктами ходите с сумкой из ткани или «авоськой». Много опробованных приемчиков на эту можно узнать в проектах «Мусора.Больше.Нет» или «Сделаем!»

Используйте энергию разумно.

В России лишь небольшое количество энергии можно назвать чистой, та, которая производится за счет энергии солнца, ветра, воды. Для производства потребляемой нами энергии сжигают топливо, поэтому

используйте энергию разумно: выключайте за собой свет, старайтесь не нагревать духовку заранее, разумно настройте обогрев вашего дома, замените старую технику, которая потребляет большое количество электроэнергии, лампочки - на энергоэффективные. Все это поможет вам нейтрализовать свои выбросы углекислого газа - основного виновника изменения климата.

Пользуйтесь общественным транспортом и велосипедом. Можно перейти на общественный и велосипедный транспорт – это тоже будет вклад. Если же вы заядлый автолюбитель, заботьтесь о своем автомобиле - верно отлаженный автомобиль выбрасывает меньше токсичных газов.

Используйте существующие инновации.

Используйте мобильные технологии и Интернет для записей и оплаты счетов, чтобы не тратить бумагу, проекты по аренде велосипедов и машин, интерактивные карты пунктов сбора разделенных отходов и так далее.

Используйте воду с умом.

Несмотря на то, что в нашей стране нет проблем с пресной водой, на ее очистку и доставку до вашего дома тратится уйма ресурсов, поэтому обратите внимание, насколько рационально вы используете воду. Сколько воды тратится напрасно за день, а за год? Попробуйте экономить воду. Например, выключайте воду, когда чистите зубы, намыливаете посуду или себя, принимайте короткий душ.

Очень важно, чтобы наши водоемы оставались чистыми. Не смывайте в унитаз какой-либо мусор - скорее всего рано или поздно он окажется в Мировом океане, даже если вы живете от него очень далеко!

Будьте этичны по отношению к природе.

В целом будьте этичными по отношению к природе! Не мусорьте и на природе, не ломайте деревья, не рвите цветы, тушите после себя костер. Откажитесь от одежды, украшений и сувениров, сделанных из частей диких животных. Если вы рыбак или охотник, соблюдайте все правила охоты и рыболовства, берегите редкие виды животных, птиц и рыб.

В дополнение к этому, при поиске места для отдыха, выбирайте эко-отели (да, есть уже и такие, даже на нашем черноморском побережье, к примеру), а при выборе, где кушать в поездке, отдавайте предпочтение кафе, поддерживающим местных жителей.

Участвуйте в городских акциях или организуйте их сами.

Для того, чтобы ваш населенный пункт действительно развивался согласно вашим желаниям, участвуйте в общественных слушаниях при принятии решений по его планированию.

Не пропускайте акции по уборке городских территорий. Кстати, нарастает интерес к такому подходу к уборке территории как плоггинг. Плоггинг - это родившееся в Швеции явление, гибрид здорового образа жизни и бережного отношения к природе. Назван он так, потому что образован от шведского глагола «подобрать» и существительного «джоггинг» - медленный бег трусцой. Пробежки со сбором мусора становятся популярными по всему миру.

Итак, способов стать чуть более дружелюбным по отношению к планете много.

Когда вы начнете быть ориентированными на природу, это вовсе не должно означать ухудшение качества жизни. Не надо совсем отказываться от использования воды и от покупок и бежать разводить компост на балконе. Всему нужна мера и разум. Просто важно помнить, что у нас всегда есть выбор! Использовать пластиковые бутылки или стеклянные графины. Распечатать всю раздатку или часть выдать в электронном виде. Поехать на машине, на велосипеде или пройтись пешком. Выборы могут быть разные, но они есть всегда, и часто можно найти более экологичный вариант. Просто мы не задумываемся о том, что он есть, и делаем все по привычке.

Выберите 1-2 приемчика для начала и попробуйте. Например, выключать воду, пока чистите зубы. Или собирать батарейки или ПЭТ-бутылки и сдавать их на переработку. Если «пойдет» – будете постепенно расширять свой спектр. Если не пойдет – надо попробовать что-то другое. Пробуйте понемногу, и скоро вы сами удивитесь, как много делаете для природы.

Сделайте свой маленький вклад, и этот мир станет более устойчивым!

### Список литературы:

1. 15 главных советов для устойчивого образа жизни – URL: <https://sigmaearth.com/ru/15-главных-советов-для-устойчивого-образа-жизни/> (дата обращения : 24.02.2025). – Текст : электронный.
2. Устойчивый образ жизни экономичнее и безопаснее – URL: <https://vc.ru/life/503879-ustoichivyi-obraz-zhizni-ekonomichnee-i-bezopasnee> (дата обращения : 24.02.2025). – Текст : электронный.
3. Цели устойчивого развития для НКО : [курс] // Онлайн курсы – stepik.org // – URL: <https://stepik.org/course/54049/info> (дата обращения : 24.02.2025). – Текст : электронный.
4. Экологический след по странам в 2024 году – URL: <https://worldpopulationreview.com/country-rankings/ecological-footprint-by-country> (дата обращения : 24.02.2025). – Текст : электронный.
5. Экологический след человека – URL: <https://www.ecodao.ru/ecological-footprint/> (дата обращения : 24.02.2025). – Текст : электронный.