

Искоренить крайнюю нищету.
Победить неравенство и несправедливость.
Остановить изменение климата.
Ничего себе задачки!
Глобальные цели — это важные, меняющие мир вехи, для достижения которых необходимы совместные усилия правительств, международных организаций и мировых лидеров. Кажется невероятным, что обычный человек может как-то повлиять на этот процесс.
Так что же, просто опустить руки?
Ни в коем случае!
Перемены начинаются с вас. Серьезно!
Каждый человек на Земле, даже самый безразличный и ленивый, — часть решения.
К счастью, есть ряд простых действий, которые могут нам помочь: если все мы сделаем их частью своей повседневной жизни, в мире произойдут большие изменения. Мы облегчили вам жизнь и собрали список, в который вошла лишь малая часть того, что вы можете сделать, чтобы внести свой вклад.

ВЕЩИ, КОТОРЫЕ МОЖНО СДЕЛАТЬ, ДАЖЕ НЕ ВСТАВАЯ С ДИВАНА



- Экономьте электричество, подключив бытовую технику (в том числе и компьютер) к удлинителю и выключая его полностью, когда техника не используется.
- Перестаньте пользоваться бумажными квитанциями: оплачивайте счета через интернет или мобильный телефон.
- Нажимайте не только «Мне нравится», но и «Поделиться». Если вы увидели в социальных сетях интересное сообщение о правах женщин или изменении климата, поделитесь им, чтобы ваши знакомые тоже его увидели.
- Не молчите! Призывайте местные и национальные власти участвовать в инициативах, не наносящих вреда человеку или планете.
- Выключайте свет. Экран телевизора или компьютера уютно светится, поэтому выключайте прочее освещение, если оно вам не нужно.
- Проведите небольшое интернет-исследование и покупайте только у тех компаний, про которые вы знаете, что они используют экологически ответственные методы и не наносят вреда окружающей среде.
- Сообщайте об интернет-грубиянах. Если вы увидели оскорбления на форуме или в чате, воспользуйтесь соответствующей функцией и сообщите об обидчике.
- Будьте в курсе. Следите за местными новостями и не упускайте из виду глобальные цели.
- Расскажите в социальных сетях о своих действиях по достижению глобальных целей, используя хэштег #globalgoals.
- Нейтрализуйте свои выбросы углерода! Вы можете рассчитать свой углеродный след и приобрести квоты на выбросы на сайте «Климатическая нейтральность уже сейчас».

ВЕЩИ, КОТОРЫЕ МОЖНО СДЕЛАТЬ У СЕБЯ ДОМА



- Сушите на воздухе. Пусть ваши волосы и одежда сохнут естественным путем, без использования техники. При стирке убедитесь, что бак машины заполнен целиком.
- Принимайте недолгий душ. Принимая ванну, вы расходуете на много литров больше воды, чем при 5—10-минутном душе.
- Ешьте меньше мяса, птицы и рыбы. На производство животной пищи уходит больше ресурсов, чем на выращивание растительной.
- Если вы не можете съесть свежие продукты и остатки до того, как они испортятся, замораживайте их. Кроме того, если вы знаете, что на следующий день уже не захотите доедать купленные на вынос или с доставкой блюда, с ними можно поступить так же. Это сэкономит и еду, и деньги.
- Переработка бумаги, пластика, стекла и алюминия предотвращает разрастание свалок.
- Компостируйте. Переработка объедков в компост снижает воздействие на климат; кроме того, это позволяет вторично использовать содержащиеся в них питательные вещества.
- Покупайте товары в минимальной упаковке.
- Старайтесь не нагревать духовку заранее. Если только вам не нужна конкретная температура для выпечки, включайте духовку в тот момент, когда кладете в нее еду.
- Герметизируйте окна и двери, чтобы повысить энергоэффективность.
- Настройте термостат.
- Замените старую технику и лампочки на энергоэффективные.
- При возможности установите солнечные батареи. Это также сократит ваши расходы на электричество.
- Купите ковер. Ковры и половики согреют ваш дом и позволят выставить на термостате более низкую температуру.
- Не споласкивайте. Если вы пользуетесь посудомоечной машиной, не ополаскивайте посуду перед тем, как поставить ее в машину.
- Убирайте снег вручную. Вы избавитесь от шума и выхлопов снегоочистителя и заодно сделаете зарядку.

ВЕЩИ, КОТОРЫЕ МОЖНО СДЕЛАТЬ ЗА ПОРОГОМ ДОМА



- Покупайте по соседству. Поддержка местного бизнеса обеспечивает занятость и помогает сократить пробег грузовых автомобилей.
- Покупайте с умом. Планируйте готовку, используйте списки и избегайте спонтанных покупок. Не поддавайтесь на маркетинговые уловки, заставляющие покупать больше продуктов (особенно скоропортящихся), чем вам нужно. Может быть, они стоят дешевле в пересчете на вес, но в конечном итоге окажутся дороже, когда большая их часть окажется в мусорном ведре.
- Покупайте «забавные» овощи. Много овощей и фруктов выбрасывается из-за «неправильного» размера, формы или цвета. Купив на рынке или где-нибудь еще такие абсолютно качественные «забавные» овощи, вы используете еду, которая иначе может быть выброшена.
- Заказывая в ресторане морепродукты, всегда спрашивайте: «Вы подаете морепродукты, выращенные с использованием рациональных методов?». Пусть ваши любимые компании знают, что вы покупаете безопасные для океанов морепродукты.
- Ходите пешком, ездите на велосипеде или общественном транспорте. Поездки на машине оставьте для больших компаний.
- Используйте многоразовую бутылку для воды и чашку для кофе. Вы будете производить меньше мусора и даже, может быть, сэкономите в кофейне.
- Ходите за покупками со своей сумкой. Откажитесь от пластиковых пакетов и начните носить с собой многоразовые сумки.
- Берите меньше салфеток. Вам не нужна целая охапка салфеток, чтобы съесть взятое на вынос блюдо. Берите ровно столько, сколько вам нужно.
- Покупайте подержанные вещи. Новое не обязательно значит лучшее. Подумайте, какое новое применение можно найти вещам из секонд-хендов.
- Заботьтесь о своем автомобиле. Отлаженный автомобиль выбрасывает меньше токсичных газов.
- Отдавайте то, что вам не нужно. Местные благотворительные организации дадут вторую жизнь одежде, книгам и мебели, которыми вы пользовались аккуратно.

- Вы и ваши дети должны быть привиты. Защищая свою семью от болезней, вы способствуете укреплению общественного здоровья.
- Используйте свое право выбирать руководителей своей страны и местной общины.

ПОСТУПКИ, КОТОРЫЕ ВЫ МОЖЕТЕ СОВЕРШИТЬ НА РАБОТЕ



- Не выбрасывайте фрукты и еду для перекуса, если вам не хочется их есть. Отдайте еду тому, кому она нужна и кто просит о помощи.
- Все ли из ваших коллег имеют доступ к медицинскому обслуживанию? Знайте свои трудовые права. Боритесь с неравенством.
- Станьте наставником для молодежи. Это разумный, воодушевляющий и эффективный способ указать человеку путь к лучшему будущему.
- Женщины получают на 10—30% меньше мужчин за ту же самую работу. Неравенство в оплате труда сохраняется во всех странах мира. Выступите в поддержку равной оплаты за труд равной ценности.
- 2,4 миллиарда человек не имеют доступа к основным санитарно-гигиеническим услугам. Присоединяйтесь к тем, кто поднимает вопрос об отсутствии туалетов во многих общинах мира!
- Убедитесь в том, что ваша компания использует технологии энергоэффективного отопления и охлаждения, а также устанавливает термостаты на более низкую температуру зимой и высокую — летом.
- Будьте в курсе. Читайте материалы о трудящихся в других странах и о практиках ведения деятельности. Общайтесь с коллегами на эти темы.
- Вкладывает ли ваша компания средства в создание экологически чистой и устойчивой инфраструктуры? Это единственный способ обеспечить безопасность работников и защитить окружающую среду.
- Возражайте против любых видов дискриминации в вашей компании. Все люди равны, независимо от их пола, расы, сексуальной ориентации, социального происхождения и физических способностей.
- Добирайтесь до работы на велосипеде, пешком или общественным транспортом. Пользуйтесь автомобилем только тогда, когда вы едете с большой группой людей.
- Организуйте на работе «Неделю без вредного воздействия».
- Не молчите! Призывайте свою компанию и правительство своей страны участвовать в инициативах, которые не наносят вреда людям и планете. Выскажитесь в поддержку Парижского соглашения!
- Старайтесь сокращать отходы, ведь большинство из них, в конечном итоге, попадает в океан.
- Проанализируйте и измените свое повседневное поведение. Можете ли вы перерабатывать отходы на рабочем месте? Покупает ли ваша компания товары у продавцов, применяющих вредные для экологии методы?
- Знайте свои трудовые права с тем, чтобы получить доступ к правосудию.
- Корпоративная социальная ответственность имеет большое значение! Побуждайте вашу компанию взаимодействовать с гражданским обществом и искать способы для того, чтобы помочь местным общинам в достижении их целей.