

Βοηθάμε τον Πλανήτη μας

*Γινόμαστε Μέρος
της Λύσης!*



Ο πλανήτης μας, μετά από πορεία 4,5 δισεκατομμυρίων ετών, κινδυνεύει να καταστραφεί από την αλόγιστη εκμετάλλευση των φυσικών πόρων και την απληστία, που έχει κυριεύσει τον άνθρωπο.

Η προστασία του πλανήτη μας δεν είναι υπόθεση μόνο των επίσημων αρχών, αλλά όλων μας. Η αλλαγή στάσης ζωής και συνηθειών είναι το πρώτο βήμα για την ουσιαστική αντιμετώπιση των προκλήσεων που απειλούν τον πλανήτη μας.

Κάθε ένας από εμάς μπορεί να κάνει τη διαφορά υποθετώντας στην καθημερινότητά του μικρές, εύκολες αλλά ουσιαστικές πρακτικές.

Εφαρμόστε ιδέες και πρακτικές που μπορούν να βοηθήσουν στην επιβίωση του πλανήτη μας χωρίς να υποβαθμίζουν την ποιότητα της ζωής μας.



Στο σπίτι

Εξοικονομήστε ενέργεια

- Μια **λάμπα χαμηλής κατανάλωσης** καίει 5-10 φορές λιγότερη ηλεκτρική ενέργεια από μια παλιά λάμπα πυρακτώσεως. Έτσι μπορείτε και να αποσβέσετε την υψηλότερη τιμή αγοράς σε ελάχιστους μήνες και να εξοικονομήσετε ηλεκτρική ενέργεια, CO₂ και χρήματα.
- Προτιμήστε τις φαινομενικά ακριβότερες ηλεκτρικές **συσκευές ενεργειακής κλάσης A+++** που έχουν 3-4 φορές μικρότερη κατανάλωση ρεύματος και μεγαλύτερη διάρκεια ζωής.
- **Βάψτε με ανοιχτά χρώματα** που ανακλούν την ηλιακή ακτινοβολία τους τοίχους του κτιρίου και τοποθετήστε **ανοιχτόχρωμες τέντες** στα μπαλκόνια με προτεραιότητα στα νότια και δυτικά παράθυρα. Έτσι μειώνετε την ηλιακή ακτινοβολία ως και 75%.

- **Τοποθετήστε αεροστεγανωτική ταινία** στις πόρτες, τα παράθυρα και άλλα ανοίγματα και χρησιμοποιήστε τις ειδικές ταινίες-βούρτσες στο κάτω μέρος της εξώπορτας.
- **Μονώστε τους εκτεθειμένους σωλήνες** (καλοριφέρ ή θερμοσίφωνα) που μεταφέρουν ζεστό νερό στο σπίτι.
- **Αξιοποιήστε τους αισθητήρες** για αυτόματο άνοιγμα/κλείσιμο του φωτισμού σε κοινόχρηστους χώρους.
- **Κλείστε τις συσκευές** με τον ON/OFF διακόπτη και όχι με το τηλεκοντρόλ.
- Τοποθετήστε αλουμινοχαρτό κάτω από το κάλυμμα της σιδερώστρας, ώστε η θερμοκρασία να διατηρείται περισσότερο.
- Αερίστε το σπίτι τις πρωινές ώρες το καλοκαίρι. Κατεβάστε τις τέντες και κλείστε τα εξώφυλλα των παραθύρων την ημέρα, αλλά το βράδυ ανοίξτε τα παράθυρα, για να δημιουργείται ρεύμα και να δροσίζεται με φυσικό τρόπο το σπίτι. Το χειμώνα αερίστε το σπίτι τις μεσημεριανές ώρες και ανοίξτε τις κουρτίνες και τα εξώφυλλα των παραθύρων για να μπει ήλιος. Το βράδυ κλείστε τα εξώφυλλα, τις κουρτίνες και τις εσωτερικές πόρτες για να κρατήσετε τη ζέστη στο χώρο σας.
- Κάντε την **ταράτσα σας «πράσινη»** και **φυτέψτε** στο έδαφος του κήπου σας τριφύλλι ή αγριάδα αντί γκαζόν που καταναλώνει πολύ νερό.
 - Μην καλύπτετε τα θερμαντικά σώματα με κουρτίνες, καλύμματα και έπιπλα.
 - Κλείστε τα παράθυρα όταν λειτουργεί η θέρμανση ή το κλιματιστικό.
 - **Ρυθμίστε τον θερμοστάτη** του θερμαντικού σώματος στους 18-19°C και του κλιματιστικού στους 26-27°C.
 - Τοποθετήστε στον τοίχο πίσω από τα σώματα θερμομονωτικές πλάκες ή αλουμινοχαρτό που επιστρέφουν τη θερμότητα προς τον χώρο.
 - Ελέγξτε ώστε τα θερμαντικά σώματα να είναι πάντα εξαερωμένα.
 - Η **συστηματική συντήρηση του λέβητα** και του καυστήρα πρέπει να γίνεται το φθινόπωρο, ώστε να μεγιστοποιείται η απόδοσή τους, να εξοικονομείται καύσιμο και να μειώνεται η αέρια ρύπανση.



- ▶ Κάντε τακτικά συντήρηση των κλιματιστικών σας και καθαρίστε συχνά τα φίλτρα.
- ▶ Χρησιμοποιήστε τον κλιματισμό μόνο στο δωμάτιο που βρίσκεστε.
- ▶ Ο ανεμιστήρας οροφής είναι καλύτερη επιλογή έναντι ενός κλιματιστικού καθώς είναι οικονομικότερος στην αγορά και καταναλώνει ενέργεια όση και ένας κοινός λαμπτήρας φωτισμού.

Καταναλώστε υπεύθυνα

- ▶ **Προτιμήστε καθαριστικά προϊόντα που δεν επιβαρύνουν το περιβάλλον** και αντικαταστήστε κάποιες χρήσεις του απορρυπαντικού με άλλα προϊόντα που έχουν καθαριστικές και απολυμαντικές ιδιότητες, όπως η σόδα και το λευκό ξύδι. (Βρείτε τις συμβουλές μας για καθαρό σπίτι με σόδα και ξύδι στο πίσω μέρος αυτού του εντύπου.)
- ▶ **Προγραμματίστε τις αγορές** των τροφίμων σας, ώστε να καλύπτουν τις ανάγκες σας μέχρι την επόμενη αγορά και να περιορίσετε τη σπατάλη.
- ▶ **Προτιμήστε τις οικογενειακές ή μεγάλης ποσότητας συσκευασίες** σε προϊόντα μακράς διάρκειας.
- ▶ **Επαναχρησιμοποιήστε τις συσκευασίες** που είχατε αγοράσει με κάποιο προϊόν (π.χ. ένα γυάλινο μπουκάλι μπορεί να αποθηκεύσει πολύ καλά νερό, λάδι, κ.λπ.) και προτιμήστε τις επιστρεφόμενες από τις συσκευασίες μιας χρήσης.
- ▶ Καταναλώστε το φαγητό που περίσσεψε σε επόμενο γεύμα ή αξιοποιήστε το σαν πρώτη ύλη για την παρασκευή νέου φαγητού. Υπάρχουν πολλές συνταγές στο διαδίκτυο, που έχουν σαν πρώτη ύλη περισσεύματα άλλων γευμάτων.
- ▶ **Επισκευάστε** τις ηλεκτρικές σας συσκευές ή τα έπιπλά σας αντί να τα πετάξετε για να αγοράσετε καινούρια.
- ▶ **Ανακατασκευάστε** τα παλιά σας ρούχα ή παπούτσια και **χαρίστε** όσα δεν χρειάζεστε σε άλλους ανθρώπους που τα έχουν ανάγκη.

Στο δρόμο

- ▶ Προσπαθήστε, όσο μπορείτε, να **ταξιδεύετε με μέσα μεταφοράς** με μικρότερες επιπτώσεις, όπως το τρένο, το υπεραστικό λεωφορείο ή το πλοίο, αντί του αεροπλάνου ή του αυτοκινήτου. Ένα ταξίδι με τρένο μπορεί να έχει κατά 75% λιγότε-



ρες εκπομπές CO2 και άλλων αέριων ρύπων από ένα αντίστοιχο ταξίδι με αεροπλάνο.

- ▶ **Βάλτε το περπάτημα και το ποδήλατο στη ζωή σας.** Εκτός του ότι είναι τρόποι μετακίνησης μηδενικών εκπομπών, βελτιώνουν τη φυσική μας κατάσταση και την ψυχική μας υγεία.
- ▶ Ενθαρρύνετε και τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας αλλά και τους φίλους σας να μετακινούνται υπεύθυνα.
- ▶ **Έχετε μαζί σας ένα παγούρι με νερό** της βρύσης ή του ψυγείου, ώστε να μην αγοράζετε συνεχώς εκατοντάδες πλαστικά.
- ▶ **Εξαλείψτε τη χρήση της πλαστικής σακούλας** μεταφοράς και αντικαταστήστε τη με πάνινες τσάντες, τσάντες πολλών χρήσεων ή καρότσια.

Στη δουλειά

- ▶ Χρησιμοποιήστε οποιοδήποτε χαρτί και από τις δύο όψεις, έστω και σαν πρόχειρο.
- ▶ Τυπώστε φυλλάδια και έντυπα που θα χρησιμοποιήσετε για την προώθηση της επιχείρησής σας σε **χαρτί με το σήμα FSC®** που διασφαλίζει ότι το χαρτί που χρησιμοποιείτε προέρχεται από ορθολογική διαχείριση των δασών του πλανήτη μας.
- ▶ Προμηθευτείτε μαζί με τους συναδέλφους σας μια καφετιέρα ή κάποια άλλη συσκευή για παρασκευή καφέ ώστε να μη χρειάζεται να αγοράζετε κάθε μέρα καφέδες και να σπαταλάτε εκατοντάδες συσκευασίες και ποτήρια που καταλήγουν στα σκουπίδια.
- ▶ **Αποσυνδέστε τον εξοπλισμό του γραφείου** σας όταν δεν τον χρησιμοποιείτε.
- ▶ **Σβήνετε τα φώτα** όταν δεν τα χρειάζεστε.
- ▶ Χρησιμοποιήστε την "αναστολή λειτουργίας" στον υπολογιστή σας και εξοικονομήστε ενέργεια έως και 70%.
- ▶ Απενεργοποιήστε την οθόνη του υπολογιστή σας όταν κάνετε διάλειμμα. Μερικές οθόνες καταναλώνουν δύο φορές περισσότερη ενέργεια από τον υπολογιστή.
- ▶ Μην πετάτε τις άδεις μπαταρίες στα σκουπίδια. Η **ανακύκλωση μπαταριών** είναι σημαντική όχι μόνο για το περιβάλλον αλλά και για την υγεία μας.



Ανακυκλώστε σωστά!

- α) Διαχωρίστε τις χάρτινες, πλαστικές, μεταλλικές και γυάλινες συσκευασίες και το χαρτί.
- β) Συμπιέστε και αδειάστε τις συσκευασίες στους μπλε κάδους και φροντίστε να είναι όσο το δυνατό πιο καθαρές.
- γ) Τοποθετήστε χύμα τα υλικά στους μπλε κάδους και όχι σε κλειστές σακούλες.
- δ) Μην πετάτε σκουπίδια ή άλλα μη επιθυμητά υλικά στους μπλε κάδους, γιατί έτσι μειώνουμε την απόδοση της ανακύκλωσης και αυξάνουμε το κόστος διαχείρισης με την επιπλέον απαιτούμενη μεταφορά των σκουπιδιών στους ΧΥΤΑ.



Τι να κρατήσετε μακριά από τους κάδους ανακύκλωσης

- ✘ Σπασμένα γυαλιά
- ✘ Χαρτί υγιείας και κουζίνας, χαρτοπετσέτες (ακόμα και μη χρησιμοποιημένα)
- ✘ Πλαστικές ή μεταλλικές συσκευασίες ορυκτέλαιων, αντιψυκτικών, εντομοκτόνων κ.ά.
- ✘ Πλαστικά προϊόντα, όπως πλαστικά μαχαιροπίρουνα, καλαμάκια, έπιπλα, γλάστρες, παιχνίδια, οδοντόβουρτσες κ.α.
- ✘ Μπαταρίες, ηλεκτρικές συσκευές, λάμπες και λαμπτήρες
- ✘ Οικοδομικά υλικά, χώμα και κλαδιά



Δε χρειάζεται να τα κάνετε όλα με μιας! Το σημαντικό είναι να συνειδητοποιήσουμε όλοι μας και ο καθένας χωριστά ότι μπορούμε να κάνουμε τη διαφορά και να μεταμορφωθούμε βήμα-βήμα από μέρος του προβλήματος σε μέρος της λύσης.

Συμβουλές για καθαρό σπίτι με σόδα και λευκό ξύδι

* Κάντε τα λευκά σας ρούχα, πιο λευκά!

Θα χρειαστείτε 3 κουταλιές της σούπας μαγειρική σόδα (30 γραμμάρια) και μισό φλιτζάνι λευκό ξύδι (125 ml). Βρέξτε τα λευκά σας ρούχα και έπειτα τρίψτε τα με σόδα. Βάλτε τα σε μια λεκάνη με λευκό ξύδι και αφήστε τα να μουλιάσουν για μισή ώρα. Στη συνέχεια ξεπλύνετε τα όπως συνήθως.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη σόδα και ως φυσικό μαλακτικό ρούχων και ως φυσικό αποσμητικό βάζοντας ½ φλιτζάνι στο πλυντήριο.

* Απολυμάνετε το μπάνιο

Αναμίξτε σε μία λεκάνη 2 φλιτζάνια νερό (500 ml), 2 κουταλιές της σούπας μαγειρική σόδα (20 γραμμάρια) και 1/4 του φλιτζανιού λευκό ξύδι (62 ml). Όταν το διάλυμα σταματήσει να αφρίζει, τρίψτε τις επιφάνειες με μια βούρτσα ή ένα σφουγγάρι και αφήστε το να δράσει για 10 λεπτά. Ξεπλύνετε το όπως συνήθως.

* Καθαρίστε το φούρνο

Αναμίξτε σε ένα μπολ ½ φλιτζάνι σόδας με λίγο νερό για να δημιουργήσετε μια πάστα. Απλώστε την πάστα στις επιφάνειες στο εσωτερικό του φούρνου και αφήστε να δράσει για τουλάχιστον 12 ώρες (π.χ. για όλο το βράδυ). Στη συνέχεια, σκουπίστε με ένα βρεγμένο πανί και ψεκάστε, με ένα μπουκάλι ψεκασμού το οποίο θα γεμίσετε με λευκό ξύδι, όλες τις επιφάνειες. Με ένα βρεγμένο καθαρό πανί σκουπίστε τον αφρό που έχει δημιουργηθεί και επαναλάβετε τη διαδικασία μέχρι να καθαρίσει ο φούρνος.



«Ν' αγαπάς την ευθύνη. Να λες:
Εγώ, εγώ μονάχος μου έχω χρέος να σώσω τη γη.
Αν δε σωθεί, εγώ φταίω»

Καζαντζάκης



Ανδραβίδας 7
136 71 Χαμόμυλο Αχαρνών
Τ.: 210 3410436
Φ.: 210 3425967
www.lyhnia.com
info@lyhnia.com



Πιστοποίηση για τη χρήση τεχνολογιών

