



## ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

# 40 Τρόποι για να σώσεις τον πλανήτη...



1. Αποφεύγετε τις συσκευασίες μιας χρήσης
2. Χρησιμοποιήστε επαναφορτιζόμενες μπαταρίες.
3. Αντικαταστήστε τους κοινούς λαμπτήρες πυρακτώσεως με νέους λαμπτήρες χαμηλής κατανάλωσης.
4. Προτιμήστε ανεμιστήρες οροφής αντί των ενεργοβόρων κλιματιστικών.
5. Χρησιμοποιήστε στα ψώνια σας μία πάνινη τσάντα αντί για πλαστική.
6. Ανακυκλώστε το λάδι μηχανής του αυτοκινήτου σας. Δώστε το στο συνεργείο και μην το ρίχνετε στην αποχέτευση.
7. Να αγοράζετε αναψυκτικά σε επιστρεφόμενα γυάλινα μπουκάλια.
8. Αν χρειάζεστε είδη ξυλείας απαιτείστε πιστοποιητικά που να βεβαιώνουν ότι δεν προέρχονται από αρχέγονα δάση.
9. Χρησιμοποιήστε απορρυπαντικά που δεν περιέχουν φωσφορικά άλατα.
10. Προτιμήστε τα καταστήματα που προωθούν συγκεκριμένα προγράμματα ανακύκλωσης.
11. Βάλτε ηλιακό θερμοσίφωνα.
12. Χρησιμοποιείτε εναλλακτικούς τρόπους μετακίνησης: λεωφορεία, τρένα, μετρό, τραμ, τρόλεϊ, ποδήλατα ή περπάτημα.
13. Υποστηρίξτε τις τοπικές αγορές αγροτικών προϊόντων.
14. Χρησιμοποιήστε μη λευκασμένα φίλτρα καφέ.
15. Πειραματισθείτε με τα χορτοφαγικά γεύματα κατά προτίμηση βιολογικής προέλευσης.
16. Μειώστε τα απορρίμματα προτού ακόμη αγοράσετε τα προϊόντα, προτιμώντας αυτά με μικρή και φιλική προς το περιβάλλον συσκευασία.
17. Προτιμήστε τα οικονομικά "πράσινα" ψυγεία.
18. Εάν σχεδιάζετε ένα καινούργιο σπίτι, συμπεριλάβετε στα κατασκευαστικά σχέδια συστήματα εξοικονόμησης ενέργειας.
19. Αναζητήστε το λογότυπο της ανακύκλωσης στα προϊόντα που αγοράζετε.
20. Μαζέψτε το νερό της βροχής σε κουβάδες και χρησιμοποιήστε το για πότισμα των φυτών σας.
21. Μην αγοράζετε προϊόντα που προέρχονται από ζώα ή φυτά που κινδυνεύουν με εξαφάνιση
22. Τα βράδια του χειμώνα κλείνετε τα πατζούρια και τις κουρτίνες για να κρατήσετε τη ζέστη στο χώρο σας.
23. Χρησιμοποιήστε επαναχρησιμοποιούμενα δοχεία για την αποθήκευση τροφών στο ψυγείο σας αντί να τις καλύπτετε με αλουμινόχαρτο.
24. Η ποδηλασία βοηθάει στη διατήρηση καλής φυσικής κατάστασης, συμβάλλει στη μείωση της ατμοσφαιρικής ρύπανσης και επιβραδύνει το "φαινόμενο του θερμοκηπίου".
25. Φυτέψτε ένα δέντρο.
26. Ανακυκλώστε τις εφημερίδες και τα περιοδικά.
27. Επιλέξτε, όπου είναι δυνατόν, υδροχρώματα και όχι λαδομπογιές.
28. Αποφύγετε τα χημικά εντομοκτόνα. Χρησιμοποιείτε λεβάντα για την καταπολέμηση του σκώρου.
29. Μην ξεχνάτε να σβήνετε όσα φώτα δεν σας χρειάζονται.
30. Αντί για κλιματιστικές συσκευές, αξιοποιήστε τις δυνατότητες φυσικού δροσισμού.
31. Προτιμάτε χαρτιά που δεν έχουν προηγουμένως υποστεί λεύκανση με χλώριο.
32. Προτιμάτε να αγοράζετε πιστοποιημένα βιολογικά προϊόντα.
33. Μην αφήνετε άσκοπα τις εστίες της ηλεκτρικής κουζίνας ανοιχτές.
34. Μην αφήνετε την τηλεόραση, το στερεοφωνικό ή άλλες ηλεκτρικές συσκευές σε κατάσταση αναμονής. Θα εκπλαγείτε εάν μάθετε πόση ενέργεια καταναλώνουν σε αυτή την κατάσταση.
35. Μην αγοράζετε ψάρια πολύ μικρού μεγέθους. Δώστε μία ευκαιρία στη φύση να αναπαραχθεί.
36. Φροντίστε για τη συντήρηση του λέβητα-καυστήρα στο σπίτι σας δυο φορές το χρόνο. Εξοικονομήστε ενέργεια και χρήματα.
37. Μειώστε, όσο αυτό είναι δυνατό, την κατανάλωση χαρτιού και υλικών

Πόσα χρόνια χρειάζονται  
για να διαλυθούν στη θάλασσα;



γυάλινο μπουκάλι  
**1.000.000**  
χρόνια



πλαστικό μπουκάλι  
**450** χρόνια



χάρτινη συσκευασία γάλακτος  
**3** μήνες



κουτί αλουμινίου  
**80-200**  
χρόνια



πλαστικό ποτήρι  
**50** χρόνια



πλαστική σακούλα  
**10-20**  
χρόνια