



1000 & 1
Τρόποι για να
σώσουμε τον
πλανήτη

Πώς να μαγειρέψουμε και να αγγιάσουμε τον κόσμο

Τζοάννα Γάρρου

Μετάφραση: Νίκος Γάσπαρης



ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΠΑΤΑΚΗ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Θα έχετε προσέξει κατά πάσα πιθανότητα ότι ο πλανήτης μας αντιμετωπίζει προβλήματα, εκτός κι αν τα τελευταία χρόνια ζούσατε σ' ένα έρημο νησί ή στην κορυφή ενός βουνού. Όσο όμως κι αν ενδιαφέρεστε, ίσως είναι δύσκολο να μάθετε πώς να προσφέρετε τη βοήθειά σας, ειδικά όταν είστε εγκλωβισμένοι στην πολυάσχολη καθημερινότητα και ακολουθείτε ένα συγκεκριμένο τρόπο ζωής. Αυτό το βιβλίο σχεδιάστηκε για να εμπνεύσει και να καθοδηγήσει όποιον θέλει να παίξει ενεργό ρόλο στη φροντίδα του περιβάλλοντος αλλά δεν ξέρει από πού ν' αρχίσει.


Η κατάσταση του περιβάλλοντος κάποτε δεν υπήρχε καν ως θέμα συζήτησης. Μια καλοσχεδιασμένη εκστρατεία για τη σωτηρία κάποιου χαριτωμένου ζώου της ζούγκλας ή για ένα κομμάτι γης στη γειτονιά μας μπορεί περιστασιακά να τραβούσε την προσοχή μας, ωστόσο γενικά ήταν εύκολο να αγνοούμε όσους ανησυχούσαν για το περιβάλλον – κάτι περιεργούς τύπους συνήθως που η έγνοια τους για τη μοίρα ενός άγνωστου σκαθαριού ή κάτι μακρινών ελών δεν είχε καμιά επίπτωση στη ζωή κανενός. Η φύση φαινόταν τόσο ανθεκτική, ο κόσμος τόσο μεγάλος και οι επιστήμονες τόσο έξυπνοι που ήταν πολύ δύσκολο να φανταστούμε ότι ο τρόπος ζωής μας θα μπορούσε να κα-

ταστρέψει τον ιστό της ζωής με οποιονδήποτε τρόπο.

Οι καιροί, όμως, άλλαξαν γρήγορα, και η τρομακτικά επικίνδυνη κατάσταση είναι πια μέρος της καθημερινής ειδησεογραφίας. Τα στοιχεία σπ' όλο τον κόσμο δείχνουν ότι ένας μικρός αριθμός κατοίκων της Γης (δηλαδή εμείς οι άνθρωποι) προκαλούμε μη αναστρέψιμη βλάβη στον πλανήτη, ωθώντας τις αντιστάσεις του εκτός ορίων και βάζοντας ταυτόχρονα σε κίνδυνο το μέλλον και των άλλων ειδών με τα οποία τον μοιραζόμαστε.

Η ολέθρια επιρροή μας είναι προφανής σε κάθε σημείο της Γης. Για παράδειγμα, ψάρια αλλάζουν φύλο ως αποτέλεσμα της έκθεσής τους στις τοξίνες για τις οποίες είναι υπεύθυνοι οι άνθρωποι, και είδη εξαφανίζονται με πιο γρήγορο ρυθμό από ποτέ, καθώς καταστρέφεται το φυσικό τους περιβάλλον. Η αλλαγή στο κλίμα που έχει άμεση σχέση με την καύση των ορυκτών καυσίμων μάς λέει τις δικές τις λυπητερές ιστορίες, όπως είναι ο πνιγμός και η λιμοκτονία των πολικών αρκούδων, καθώς οι πάγοι όπου κυνηγούν λιώνουν όλο και πιο νωρίς κάθε χρόνο, ή η απειλή που αντιμετωπίζουν οι κατοικίες εκατοντάδων εκατομμυρίων ανθρώπων από την άνοδο της στάθμης της θάλασσας.


Αυτά πλέον δεν είναι προβλήματα που μπορεί να αντιμετω-



πίσουν μια μέρα τα εγγόνια μας, αν είναι άτυχα. Συμβαίνουν τώρα και μάλιστα γρήγορα. Πολλοί επιστήμονες προβλέπουν ότι, αν δε μειώσουμε σημαντικά τη βλαβερή επίδρασή μας στο περιβάλλον, μέσα στις επόμενες δύο δεκαετίες θα έχουμε φτάσει σ' εκείνο το οριακό σημείο πέρα από το οποίο η αφηνιασμένη κλιματική αλλαγή θα έχει γίνει ανεξέλεγκτη και ο πλανήτης θα αλλάξει αμετάκλητα ό,τι κι αν κάνουμε.

Όλα αυτά, ωστόσο, μάλλον ακούγονται πολύ μακρινά σε σχέση με τα καθημερινά μας προβλήματα. Η σωτηρία του πλανήτη φαίνεται σαν άλλο ένα βρος, από τα πολλά που έχουμε.

Δε χρειάζεται όμως αναγκαστικά περισσότερος χρόνος, χρήματα ή μαγικές ιδιότητες για να συνεισφέρετε στην προστασία του πλανήτη. Η καταστροφή που προκαλούμε είναι άμεση συνέπεια του τρόπου που επιλέξαμε να ζούμε. Έτσι, αλλαγές σε πολλές από τις καθημερινές μας δραστηριότητες, από τη στιγμή που ξυπνάμε έως την ώρα που πέφτουμε για ύπνο (φυσικά σε σεντόνια από βιολογικό βαμβάκι), μας δίνουν τη δυνατότητα να φροντίσουμε τον πλανήτη χωρίς να υπερφορτώνουμε τη λίστα των υποχρεώσεών μας. Τα πάντα, από το φαγητό που τρώμε και τον τρόπο που το διατηρούμε και το μαγειρεύουμε έως τον τρόπο που δουλεύουμε



και τη δουλειά που κάνουμε, οι αγοραστικές μας συνήθειες, τα ρούχα που φοράμε και το πώς τα καθαρίζουμε, το πώς πλενόμαστε, αθλούμαστε, διασκεδάζουμε και συντηρούμε το σπίτι μας, όλα μπορούν να αλλάξουν με απλούς αλλά σημαντικούς τρόπους για το καλό του πλανήτη μας.

Δε χρειάζεται να είστε πρότυπο αρετής για να κάνετε τη διαφορά. Υπάρχουν πράγματα που μπορεί να κάνει ακόμα κι ο πιο εγωιστής για τη σωτηρία του πλανήτη. Και θα έχετε και οφέλη, όπως η εξοικονόμηση χρημάτων, το χάσιμο βάρους, η καλύτερη φυσική κατάσταση, η διασκέδαση των παιδιών, η υπεροχή έναντι των γειτόνων, ή απλά ένα γλυκό αίσθημα ευεξίας.

Η προτεραιότητα στον πλανήτη δεν είναι παρά ένας τρόπος σκέψης που μπορεί να βρει την εφαρμογή του σε ό,τι κάνετε, από την οργάνωση ενός πάρτι έως τη συνταξιοδότησή σας, από ένα μεθύσι έως ένα δάνειο. Είναι ενδιαφέρον ότι, καθώς η πρόκληση να ζούμε με σεβασμό στο περιβάλλον γίνεται όλο και πιο έντονη, άνθρωποι και οργανισμοί σε όλο τον κόσμο ανταποκρίνονται με ποικίλες δημιουργικές δράσεις, νεωτερισμούς και πρωτοβουλίες που αφορούν από το πιο μικρό μέχρι και το μεγαλύτερο ζήτημα.

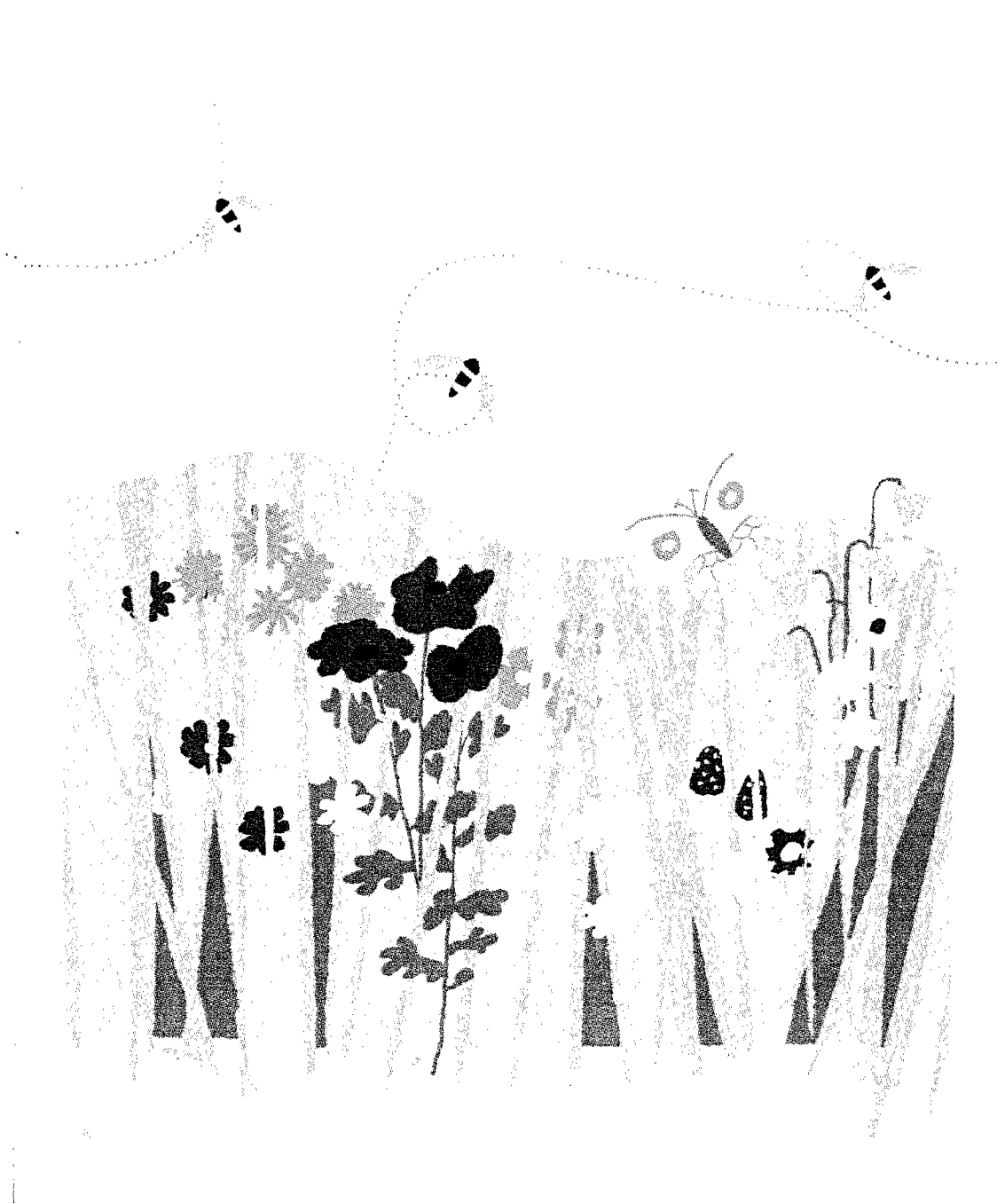
Αυτό το βιβλίο σας προτείνει διάφορους τρόπους ώστε να βοηθήσετε στην προστασία του πλανήτη και στην ανάπτυξη

μιας δίκαιης κοινωνίας για όλους. Κάποιοι συνιστούν μικρές αλλαγές στις προσωπικές μας συνήθειες, οι οποίες, εφόσον επαναλαμβάνονται καθημερινά, μπορούν να έχουν μεγάλη επίδραση σε όλη μας τη ζωή, ενώ άλλοι θα σας δώσουν ιδέες για μακροπρόθεσμες επιλογές που απαιτούν μεγαλύτερη δέσμευση ή επενδύσεις. Θα βρείτε επίσης απόψεις για πρωταρχικά περιβαλλοντικά θέματα, όπως η κλιματική αλλαγή, τα τρόφιμα από γενετικά τροποποιημένους οργανισμούς και οι ανανεώσιμες πηγές ενέργειας. Δεν υπάρχει μία και μοναδική συνταγή για μια ολοκληρωτικά φιλική προς το περιβάλλον ζωή, υπάρχουν όμως παραπάνω από 1001 θετικές πράξεις και σίγουρα μπορούν να προστεθούν κι άλλες...

Είτε πού και πού του ρίχνετε ματιές για να βρίσκετε ιδέες είτε το διαβάσετε από την αρχή μέχρι το τέλος, ελπίζω αυτό το βιβλίο να σας διαλύσει την αίσθηση ότι δεν μπορείτε να κάνετε τίποτα γι' αυτό τον υπέροχο πλανήτη.

Βρείτε τις ιδέες που προτιμάτε, ενσωματώστε τες σ' ένα προσωπικό πρόγραμμα αλλαγών, και ας ζήσουμε στη Γη σαν να σκοπεύουμε να μείνουμε!

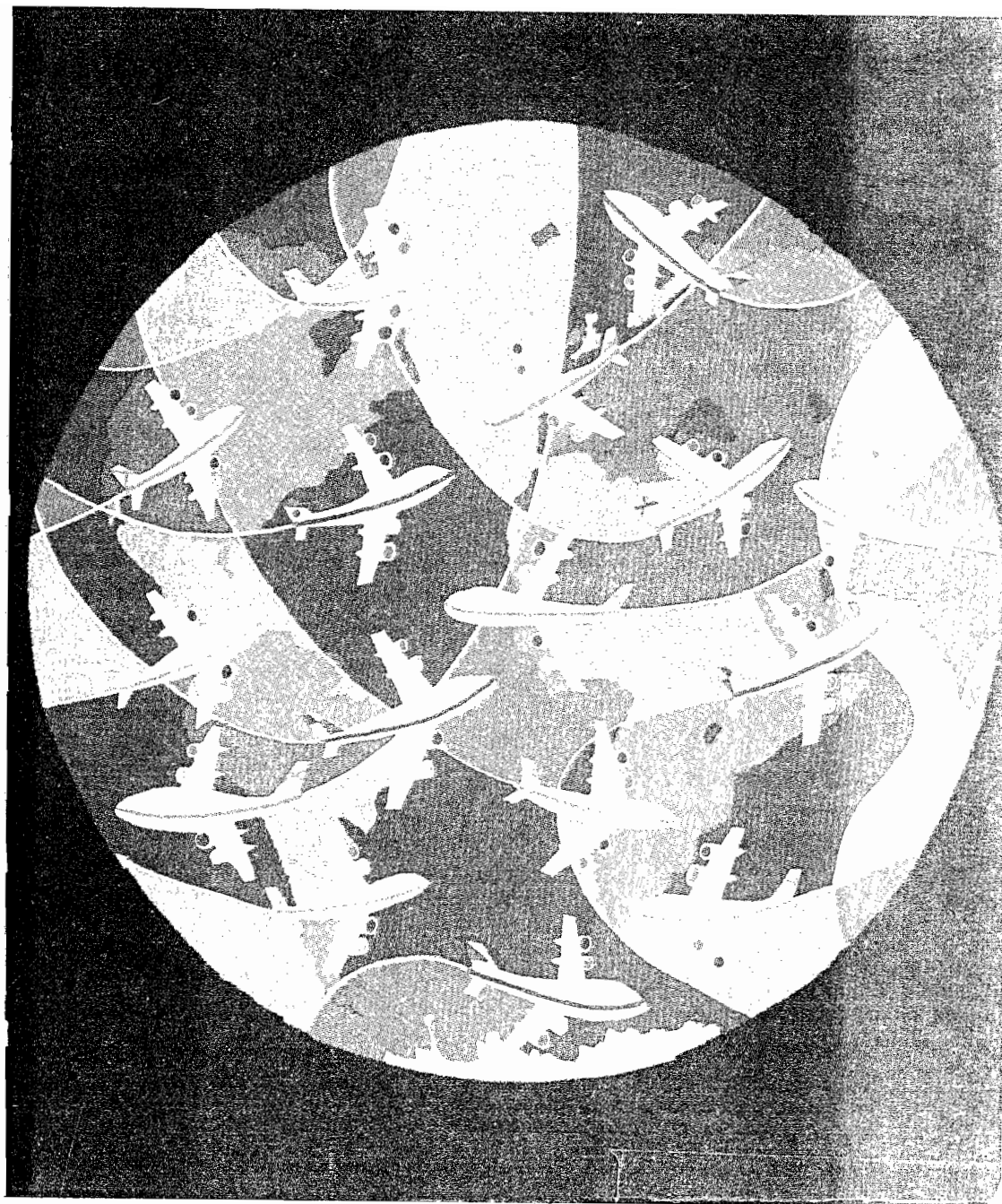
Τζοάννα Γιάρροου,
www.beyondgreen.co.uk



1 **Αντισταθμίστε την εκπομπή διοξειδίου του άνθρακα (CO₂) των πτήσεων σας.** Οι αερομεταφορές σύντομα θα είναι υπεύθυνες για την εκπομπή του 15% όλων των αερίων που προκαλούν το φαινόμενο του θερμοκηπίου. Όταν δεν υπάρχει άλλος τρόπος μετακίνησης, τουλάχιστον βοηθήστε στη μείωση των επιπτώσεων στο περιβάλλον. Εξειδικευμένες εταιρείες (βλ. σελ. 370) σας επιτρέπουν να υπολογίζετε το ποσό των εκπομπών που αναλογεί στη θέση σας και να το αναιρείτε «επενδύοντας» σε αντισταθμιστικά οφέλη, δηλαδή σε μέτρα μείωσης της παραγωγής CO₂ όπως είναι το φύτεμα δέντρων. Σε μια πτήση Νέα Υόρκη-Λονδίνο με επιστροφή, ο ενάμισης τόνος CO₂ που σας αναλογεί αντιστοιχεί σε 15 δολάρια.

2 **Μιλήστε.** Αν δείτε κάτι που νομίζετε ότι μπορεί να προκαλέσει μόλυνση –από σκουπίδια πεταμένα στο πάρκο έως βρόμικο αφρό στην επιφάνεια ενός ποταμού– ειδοποιήστε τις τοπικές Αρχές ή το γραφείο περιβάλλοντος.

3 **Πυκνό γρασιδί.** Το ψηλό γρασιδί κατακρατά περισσότερη υγρασία από το χαμηλό, γι' αυτό το καλοκαίρι αφήστε το να μεγαλώσει τουλάχιστον 4 εκατοστά πριν το κόψετε, ώστε να μην ξεραθεί κατά τόπους αλλά και να αποφύγετε το περιττό πότισμα.



- 4 **Μαλακό ξύλο.** Γιατί πρέπει τα έπιπλά σας να είναι από σπάνια, αργά αναπτυσσόμενη, σκληρή ξυλεία, όταν μπορείτε να χρησιμοποιήσετε όμορφο ξύλο από τα γρήγορα αναπτυσσόμενα (και άμεσα ανανεώσιμα) πεύκα, έλατα και λάρικες;
- 5 **Δροσερό νερό.** Γεμίζετε μια κανάτα ή ένα μπουκάλι από τη βρύση και βάζετε το στο ψυγείο. Έτσι, δε θα χαλάτε νερό όταν ανοίγετε τη βρύση και περιμένετε να κρυώσει για να πιείτε.
- 6 **Θυσιάστε το ξύρισμα του Σαββατοκύριακου.** Κάντε οικονομία στο νερό, τον αφρό και την κρέμα ξυρίσματος παραιτούμενοι απ' την καθημερινή σας τελετουργία τα Σαββατοκύριακα. Η σύντροφός σας μπορεί να έχει αντιρρήσεις, υπενθυμίστε της όμως απλά ότι είναι για το καλό όλων...
- 7 **Μην «ποδοπατάτε» τις επιλογές σας.** Αντί για τεχνητές ίνες επιλέγετε χαλιά από φυτικές, όπως αγαύη, γιούτα, κοκοφοίνικα ή φελλό.
- 8 **Τα εξωτικά πουλιά σας παραμείνουν εξωτικά.** Οι πολύχρωμοι παπαγάλοι, τα μακάο και άλλα πουλιά θα είναι πολύ καλύτερα στο φυσικό τους περιβάλλον παρά φυλακισμένα σ' ένα σπίτι. Σαμποτάρετε τον εγκλεισμό και την εμπορική διακίνησή τους με το να μην τα αγοράζετε. Αντίθετα, κάντε οικονομίες

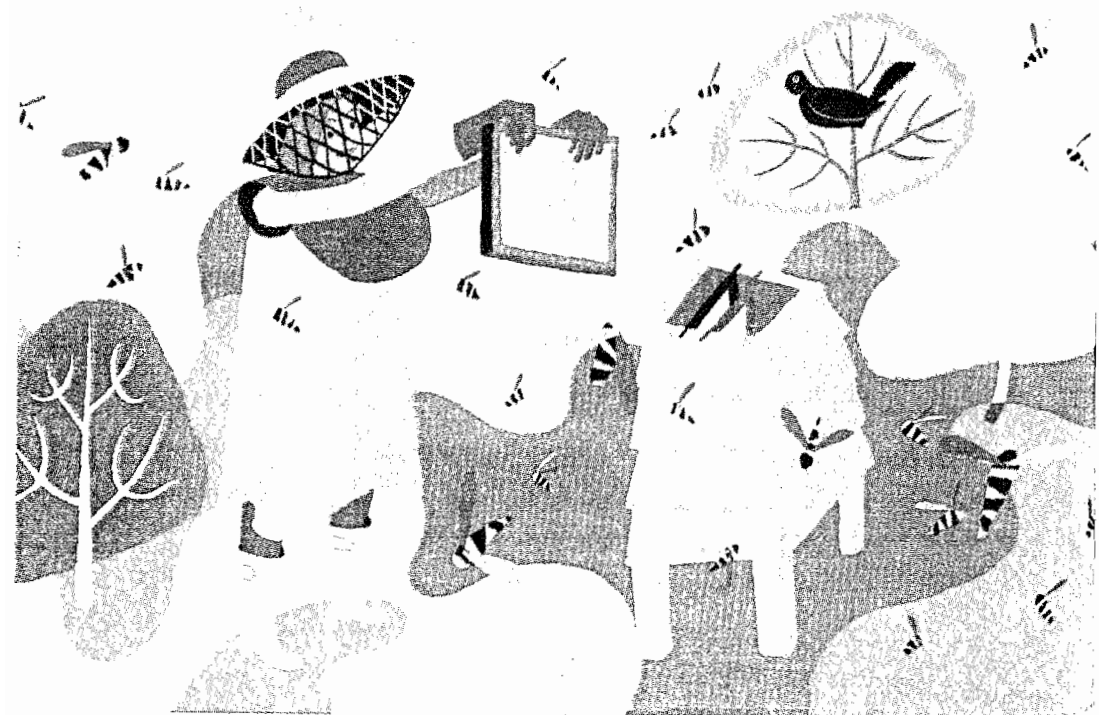
για να πάτε διακοπές σε κάποιο τροπικό δάσος, βάζοντας βέβαια στην άκρη αρκετά για να «εξαγοράσετε» την εκπομπή διοξειδίου του άνθρακα (βλ. σελ. 12). Εκεί, θα δείτε τα πουλιά να πετούν στο φυσικό τους περιβάλλον, και τα χρήματά σας θα ενισχύσουν τις τοπικές κοινωνίες που προσπαθούν να διατηρήσουν τις συνθήκες ως έχουν.

- 9 **Η υπέροχη μαγειρική σόδα.** Ξεχάστε τα φανταχτερά προϊόντα καθαρισμού: είναι ακριβά, και εξάλλου πρέπει να ερχόμαστε σε επαφή με μερικά από τα μικρόβια που εξαφανίζονται, για να κρατάμε σε εγρήγορση τις φυσικές μας άμυνες. Χρησιμοποιείτε τη φτηνή και αποτελεσματική μαγειρική σόδα σαν καθαριστικό γενικής χρήσης, γυαλιστικό και μυκητοκτόνο, και για να απομακρύνετε το πουρί. Με ό,τι μείνει φτιάξτε και κανένα γλυκό.
- 10 **Ξυπνήστε και μυρίστε το άρωμα του καφέ.** Απορρίψτε τα αποσμητικά χώρου που περιέχουν χημικά και χρησιμοποιείτε φυσικά αρώματα που ικανοποιούν τις αισθήσεις, όπως ποτ-πουρί, φρέσκο ψωμί ή καφέ!
- 11 **Διαβάστε για τα πάντα.** Οι εφημερίδες είναι από τα πιο εύκολα υλικά για ανακύκλωση. Ανακυκλώνοντας ένα μέτρο χαρτί εφημερίδας, σώζετε ένα δέντρο.



12

Γίνετε μελισσοκόμος. Η ταπεινή μέλισσα είναι αληθινός φίλος του ανθρώπινου είδους, όχι μόνο γιατί παράγει το μέλι και το κερι, αλλά και γιατί γονιμοποιεί αγριολούλουδα και φυτά του κήπου που αλλιώς θα εξαφανίζονταν. Υπολογίζεται ότι χωρίς αυτά τα εργατικά έντομα ο πλανήτης μας θα άντεχε μόνο 60 χρόνια. Έχοντας μια μικρή κυψέλη από κόμπι, μπορούμε να βοηθήσουμε τις μέλισσες στο πολύ σημαντικό έργο τους, καθώς απαιτείται μόνο μισή ώρα δουλειά εβδομαδιαίως για να βγάζουμε βάζα και βάζα από υπέροχο, σπιτικό μέλι!



13

Περικόψτε το διοξείδιο. Το διοξείδιο του άνθρακα (CO_2) είναι βασικό συστατικό της ζωής στη Γη. Αιχμαλωτίζει κάποιες από τις ακτίνες του ήλιου και ζεσταίνει τον πλανήτη ώστε να είναι κατοικήσιμος. Οι ανθρώπινες δραστηριότητες όμως –κυρίως η χρήση των ορυκτών καυσίμων– έχουν αυξήσει την ποσότητά του στην ατμόσφαιρα στα υψηλότερα επίπεδα των τελευταίων 650.000 χρόνων. Σήμερα το CO_2 λειτουργεί σαν μια χοντρή κουβέρτα η οποία θερμαίνει τη Γη σε τέτοιο βαθμό που απειλεί ουσιαστικά να ανατρέψει την κλιματική ισορροπία.

Όλες οι λειτουργίες και οι δραστηριότητες –από την αναπνοή έως την οδήγηση– απελευθερώνουν CO_2 . Ο μέσος Βρετανός παράγει γύρω στους 11 τόνους και ο μέσος Αμερικανός 20 ετησίως. Αν θέλουμε να περιορίσουμε την κλιματική αλλαγή, οι επιστήμονες εκτιμούν ότι ο καθένας μας πρέπει να μειώσει το αποκαλούμενο «αποτύπωμα άνθρακα» σε λιγότερο από 2,5 τόνους το χρόνο.

Επισκεφθείτε στο Διαδίκτυο τον υπολογιστή του «αποτυπώματος άνθρακα» (βλ. σελ. 370) για να **ανακαλύψετε πόσο CO_2 παράγετε ετησίως (14)** και ακολουθείτε τις προτάσεις αυτού του βιβλίου για να ελέγχετε τις σχετικές συνήθειές σας. **Κάθε λίγους μήνες, υποβάλλετε ξανά τα δεδομένα σας (15)** και παρακολουθήστε την ποσότητα της ετήσιας παραγωγής σας να μειώνεται.

- 16 Τα βασανιστήρια του νερού.** Δεν υπάρχει λόγος να φέρνετε το νερό του μπάνιου σε σημείο βρασμού ώστε μετά να πρέπει να το αναμειγνύετε με κρύο, εκτός αν σας αρέσει να βράζετε σαν αστακός. Εξοικονομείτε ενέργεια χαμηλώνοντας το θερμοστάτη του θερμοσίφωνα στους 60 βαθμούς Κελσίου.
- 17 Λαιρέψτε τον ήλιο.** Εκμεταλλευτείτε όσο μπορείτε περισσότερο τη ζέση του ήλιου –ακόμη και στα πιο κρύα κλίματα– χρησιμοποιώντας τα πιο ηλιόλουστα δωμάτια το χειμώνα. Όταν έρθει ο καιρός να ξαναβάψετε το εξωτερικό του σπιτιού σας, **επιλέξτε σκούρα χρώματα που απορροφούν τη θερμότητα (18).**
- 19 Πώς πάει ο καυστήρας σας;** Κάνετε κάθε χρόνο σέρβις στον καυστήρα και την εγκατάσταση φυσικού αερίου, και για την ασφάλειά σας αλλά και για να εξασφαλίζετε τη μέγιστη δυνατή αποδοτικότητά τους.
Όταν το τακτικό σέρβις δεν είναι πια αρκετό και χρειάζεστε καινούριο καυστήρα, **επενδύστε σε ένα υπεραποδοτικό μοντέλο συμπίεσης αερίου (20)** που χρησιμοποιεί τουλάχιστον 30% λιγότερη ενέργεια.
- 21 Κατευθυνόμενη θέρμανση.** Εάν χρησιμοποιείτε σώματα καλοριφέρ, βεβαιωθείτε ότι θερμαίνετε τα δωμάτια και όχι τους τοίχους του σπιτιού σας, βάζοντας κάποιο υλικό που ανακλά

τη θερμότητα, όπως το αλουμινόχαρτο, πίσω από τα σώματα. Ένα άλλο τέχνασμα είναι να **τοποθετήσετε ένα ράφι μερικά εκατοστά πάνω από το σώμα (22)** ώστε να κατευθύνετε τη θερμότητα προς το εσωτερικό του δωματίου και όχι ψηλά προς τον τοίχο.

- 23 Ευλογημένη εξαέρωση.** Κάνετε τακτική εξαέρωση στα σώματα του καλοριφέρ αφαιρώντας όλο τον αέρα και βεβαιωθείτε ότι φτάνουν στο μέγιστο της απόδοσής τους.
- 24 Μονώσεις.** Στα πιο κρύα κλίματα, πάνω από το μισό της θερμότητας των σπιτιών χάνεται από τους εξωτερικούς τοίχους. Αν έχετε τοίχους-σάντουιτς, μπορείτε να κρατάτε το σπιτί σας ζεστό προσθέτοντας μονωτικό υλικό στο ενδιάμεσο κενό, ενώ αν οι τοίχοι είναι συμπαγείς, χρησιμοποιήστε κάποιο μονωτικό υλικό για επίστρωση.
Η μόνωση της οροφής (25) είναι ένας εφικτός και οικονομικός τρόπος ώστε να μειώσετε τους λογαριασμούς θέρμανσης και τις εκπομπές CO₂ του σπιτιού σας. Το μονωτικό στρώμα πρέπει να είναι τουλάχιστον 18 πόντους παχύ για να είναι αποτελεσματικό. **Χρησιμοποιήστε ανακυκλωμένα ή φιλικά προς το περιβάλλον υλικά (26)**, για παράδειγμα ανακυκλωμένο χαρτί, μαλλί ή ίνες κυτταρίνης, για να μονώσετε είτε τους τοίχους είτε την οροφή του σπιτιού σας.



- 27 Φτιάξτε μια μικρή ζούγκλα μες στην πόλη.** Τα μοντέρνα έπιπλα και ο ηλεκτρονικός εξοπλισμός εκλύουν αρκετά χημικά και κάνουν τον αέρα στο σπίτι και το γραφείο πιο επικίνδυνο από τον εξωτερικό. Κάποια φυτά είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικά στην απορρόφηση αυτών των βλαβερών χημικών. Καθαρίζετε τον αέρα του σπιτιού σας και εξυγιαίνετε το χώρο εργασίας και διαμονής σας, στολίζοντάς τον με φτέρες, φίκους, δράκαινες και φοίνικες.

- 28 Πέρα από τα ορυκτά καύσιμα.** Υπολογίζεται ότι μέχρι το 2030 η παγκόσμια ζήτηση σε ενέργεια θα είναι κατά δύο τρίτα υψηλότερη από ό,τι σήμερα. Η εξάρτηση μόνο από τα ορυκτά καύσιμα δεν αποτελεί επιλογή: τα αποθέματα είναι περιορισμένα και η καταστροφή του περιβάλλοντος απεριόριστη.

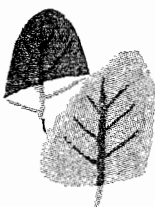
Οι ανανεώσιμες πηγές ενέργειας, όπως ο άνεμος, τα κύματα, ο ήλιος, προβάλλουν όλο και περισσότερο ως η εναλλακτική λύση με τα αμέτρητα πλεονεκτήματα. Για παράδειγμα, εκλύουν αμελητέες ποσότητες CO₂ στην ατμόσφαιρα, η καύσιμη ύλη είναι δωρεάν, το λειτουργικό κόστος ελάχιστο και μειώνεται διαρκώς, αποφεύγεται το οικονομικό χάος που προκαλείται από τις διακυμάνσεις στην τιμή των ορυκτών καυσίμων και επιτυγχάνεται οικονομία ευρείας κλίμακας με την αύξηση του όγκου παραγωγής.

Η αιολική και η ηλιακή ενέργεια αποτελούν τις ταχύτερα αναπτυσσόμενες μορφές ενέργειας στον κόσμο, παρ' όλο που σήμερα καλύπτουν ένα πολύ μικρό ποσοστό της παγκόσμιας ενεργειακής παραγωγής. Αν η ανάπτυξη συνεχιστεί με τον ίδιο ρυθμό, πάνω από ένα δισεκατομμύριο άνθρωποι θα εξυπηρετούνται την επόμενη δεκαετία από ανανεώσιμες πηγές, οι οποίες θα καλύπτουν το ένα τρίτο ως το μισό της παραγωγής παγκοσμίως μέχρι το 2050.

- 29 Ενθαρρυντικά λόγια.** Αν αισθάνεστε λυπημένοι, αδιάφοροι, κενοί, φοβισμένοι, θυμωμένοι ή ένοχοι για την κατάσταση

του κόσμου, τα παρηγορητικά λόγια της Αμερικανίδας οικοφιλόσοφου και ακτιβίστριας Joanna Macy μπορεί να σας κάνουν να αναλάβετε δράση. Στα βιβλία της, όπως το *Coming Back to Life*, προτείνει δοκιμασμένες και ελεγμένες πρακτικές για την επανασύνδεσή μας με το φυσικό κόσμο.

- 30 Η σοφία των παιδιών.** Ενθαρρύνετε τα παιδιά του περιβάλλοντός σας να γράφουν ποιήματα για τα θαύματα της φύσης, και βοηθήστε τα να φτιάξουν ένα δέντρο ποίησης από φύλλα χαρτιού.



- 31 Κόψτε το!** Στην καλλιέργεια καπνού χρησιμοποιούνται εντομοκτόνα και ζιζανιοκτόνα. Μεγάλη ποσότητα αυτών των τοξικών αποβλήτων καταλήγει στο έδαφος και στα ποτάμια, προκαλώντας σημαντική περιβαλλοντική καταστροφή σε μερικές από τις πιο φτωχές χώρες του κόσμου. Το υπόλοιπο καταλήγει στους πνεύμονές σας.
- 32 Μη χάνετε χρόνο.** Λάβετε ενεργό μέρος στην προσπάθεια προστασίας του ιστού της ζωής που στηρίζει όλους μας, συμμετέχοντας σε κάποιο πρόγραμμα προστασίας του περιβάλλοντος. Μπορείτε να το κάνετε και μόνοι σας, δημιουργώντας μικρούς βιότοπους στον κήπο σας, ή να γίνετε μέλος κάποιας οικολογικής οργάνωσης (βλ. σελ. 370). Ιδανικό θα

ήταν να κάνετε και τα δύο. Η Εκτίμηση Οικοσυστήματος της Χιλιετίας υπολογίζει ότι το 10%-30% των ειδών αντιμετωπίζουν σοβαρή απειλή, γι' αυτό κάντε γρήγορα.

- 33 Μην «ψήνεστε».** Το φοινικέλαιο βρίσκεται σε πολλά προϊόντα, από κρέμες προσώπου ως μαργαρίνες. Αν και χαρίζει απαλότητα, η παραγωγή του επιβαρύνει εξαιρετικά το περιβάλλον. Οι φυτείες φοίνικα αντικαθιστούν τεράστιες εκτάσεις των οικολογικά πολύτιμων δασών της Ινδονησίας και αφανίζουν τους κατοίκους τους – συμπεριλαμβανομένων των λίγων τελευταίων ουραγκοτάγκων και των τίγρεων της Σουμάτρας. Αναζητήστε, λοιπόν, προϊόντα με λιγότερο καταστροφικά φυτικά έλαια, όπως η κράμβη, το ηλιέλαιο και το ελαιόλαδο.
- 34 Πληκτρολόγιο χωρίς ψίχουλα.** Όταν είστε στη δουλειά και θέλετε να βγείτε για ν' αγοράσετε φαγητό, είναι καλύτερα να χαλαρώνετε και να τρώτε στην καφετέρια παρά να το κουβαλάτε στο γραφείο. Δε θα χρειάζεται περιτύλιγμα και θα είστε πολύ πιο χαλαροί επιστρέφοντας.
- 35 Μαγειρεύετε έξυπνα.** Μαγειρεύοντας σπιτικό φαγητό λειτουργείτε πολύ πιο φιλικά προς την υγεία σας αλλά και την εξοικονόμηση ενέργειας απ' ό,τι αν αγοράζετε προπαρασκευασμένα ή έτοιμα γεύματα. Μπορείτε μάλιστα να κατα-

ναλώνετε ακόμη λιγότερη ενέργεια όταν δεν είστε σκλάβος του βιβλίου μαγειρικής. Για παράδειγμα, **κλείνετε το διακόπτη δέκα λεπτά νωρίτερα από το χρόνο που υποδεικνύει η συνταγή (36)** με τη θερμότητα που απομένει θα ψηθεί το φαγητό. Επίσης, **μην μπαίνετε στον κόπο να προθερμαίνετε το φούρνο (37)**, εκτός αν ψήνετε γλυκά, ψωμί ή σουφλέ.

- 38 Μικρότερη ταχύτητα, περισσότερο καύσιμα.** Προσοχή όλοι εσείς οι μανιακοί της ταχύτητας! Οδηγώντας με 80 χιλιόμετρα την ώρα ξοδεύετε 25% λιγότερη ενέργεια απ' ό,τι αν οδηγείτε με 110 χλμ./ώρα. Και είναι πολύ λιγότερο πιθανό να καταλήξετε αγκαλιά μ' ένα δέντρο.
- 39 Επιμένετε οικολογικά.** Ακόμα και στο γαλατά ή τον μπακάλη της γειτονιάς σας, θα εξυπηρετείστε πιο εύκολα αν ξέρουν τι ψάχνετε. Ζητάτε λοιπόν από παραγωγούς και εμπόρους να σας παρέχουν αγαθά και υπηρεσίες που βοηθούν την οικολογική αποστολή σας.
- 40 Περισσότερο φυσικό φως.** «Εναρμονίστε» το σπίτι σας με το φως του ήλιου. Βάφοντας τους εσωτερικούς τοίχους σε παλ αποχρώσεις και διατηρώντας τα παράθυρα καθαρά, θα κάνετε τα δωμάτιά σας να φαίνονται πιο φωτεινά και θα μειώσετε την ανάγκη για τεχνητό φωτισμό.
- 41 Ποδηλασία για πάντα.** Μάθετε τα παιδιά σας να κά-

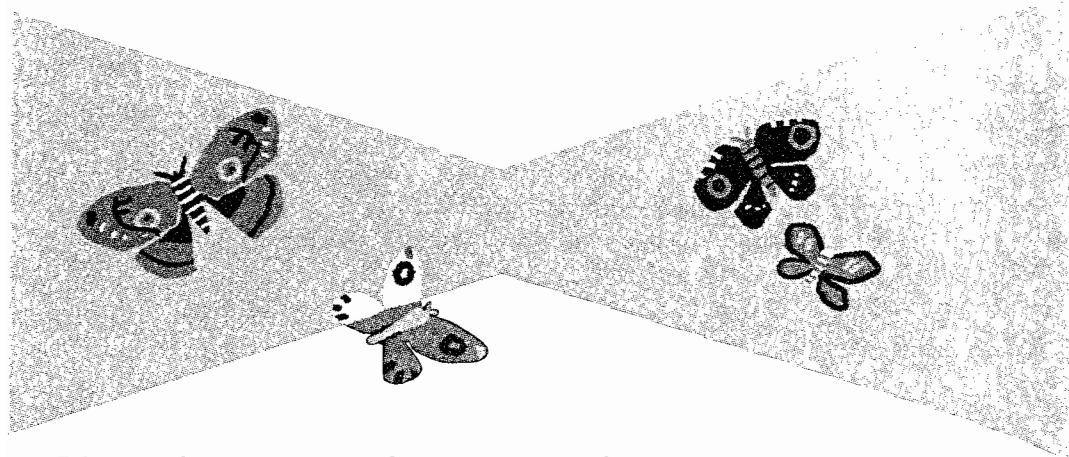


νουν ποδήλατο χαρίζοντάς τους έτσι ένα υγιεινό, οικολογικό και οικονομικό χόμπι για όλη τους τη ζωή. Επιλέγοντας το ποδήλατο έναντι του αυτοκινήτου για μια διαδρομή περίπου 6,5 χιλιομέτρων, εμποδίζετε την παραγωγή περίπου 7 κιλών ατμοσφαιρικής ρύπανσης και δυναμώνετε την καρδιά σας. Οι τακτικοί ποδηλάτες έχουν τη φυσική κατάσταση ανθρώπων κατά δέκα χρόνια νεότερων που δεν ασκούνται συχνά.

- 42** **Υπό πίεση.** «Συμπιέστε» τη μαγειρική διαδικασία χρησιμοποιώντας χύτρα ταχύτητας, η οποία και μειώνει το χρόνο μαγειρέματος αλλά και ξοδεύει 50%-75% λιγότερη ενέργεια σε σχέση με μια κοινή κατσαρόλα.
- 43** **Κρατήστε τα σφραγισμένα.** Σκεπάζετε τα φαγητά –και τα παγάκια– στο ψυγείο ή τον καταψύκτη (προτιμότερο μ' ένα καπάκι ή πιάτο παρά με αλουμινόχαρτο ή μεμβράνη). Έτσι, όχι μόνο δεν ξεραίνεται το φαγητό, αλλά εμποδίζεται και η μετατροπή της υγρασίας σε πάγο. Ένα ψυγείο ή ένας καταψύκτης με τοίχους καλυμμένους με πάγο καταναλώνει περισσότερη ενέργεια και χρειάζεται απόψυξη πολύ πιο συχνά.
- 44** **Τα ψυχρά δεδομένα.** Τα ψυγεία και οι καταψύκτες είναι οι ηλεκτρικές συσκευές που η λειτουργία τους κοστίζει περισσότερο στα σπίτια μας, γι' αυτό βεβαιωθείτε ότι δε χρησιμοποιούν περισσότερη ενέργεια απ' όση χρειάζονται. Την επόμενη φορά που θα πρέπει να αγοράσετε καινούρια, **επιλέξτε το λιγότερο ενεργοβόρο μοντέλο (45)** που θα βρείτε. Η επένδυσή σας θα αποσβεστεί στα πρώτα χρόνια της ζωής του μηχανήματος από την εξοικονόμηση ενέργειας. Όσο παλιά κι αν είναι η συσκευή σας, μην τη βάζετε να δουλεύει περισσότερο απ' όσο χρειάζεται. **Ρυθμίστε την εσωτερική θερμοκρασία (46):** στο ψυγείο γύρω στους 3-5 βαθμούς Κελσίου, ενώ στον καταψύκτη στους -15. Αγοράστε ειδικά

θερμόμετρα, αν οι συσκευές σας δε διαθέτουν. Για να βελτιωθεί η απόδοσή τους, **ξεσκονίζετε τις ψήκτρες (47)** στο πίσω μέρος του ψυγείου και του καταψύκτη και **κάνετε απόψυξη τακτικά (48)** – όταν ο πάγος αποκτά πάχος 3-5 χιλιοστών. **Τοποθετήστε το ψυγείο και τον καταψύκτη σας σε δροσερό σημείο (49)**, αρκετά μακριά από την ηλεκτρική κουζίνα, τον καυστήρα και τα καλοριφέρ, αφήνοντας κενό τουλάχιστον 6 εκατοστών στο πίσω μέρος για να κυκλοφορεί ο αέρας. **Ελέγξτε αν η πόρτα κλείνει αεροστεγώς (50)**, βάζοντας ένα κομμάτι χαρτί στην πόρτα: αν το χαρτί γλιστρήσει όταν η πόρτα είναι κλειστή, τότε θα πρέπει να αλλάξετε τη φλάντζα για να αποφύγετε τη διαρροή ψυχρού αέρα. **Περιμένετε να κρυώσει το φαγητό (51)** πριν το βάλετε στο ψυγείο, και **μην αφήνετε την πόρτα ανοιχτή για περισσότερο απ' όσο χρειάζεται (52)**. Μόνο το φαγητό θέλει ψύξη, όχι και η κουζίνα σας.

- 53** **Προμηθευτείτε Savariug (Σείβαπλαγκ).** Αυτό το έξυπνο μηχανήμα επιτρέπει την κατά διαστήματα ροή του ρεύματος προς το ψυγείο ή τον καταψύκτη (όταν χρειάζεται) και όχι τη συνεχή, που κάνει αυτές τις συσκευές να καταναλώνουν τόση ενέργεια. Μερικά σύγχρονα ψυγεία έχουν ενσωματωμένη αυτή την τεχνολογία, σε άλλα μοντέλα όμως –ειδικά στα παλαιότερα– η εγκατάσταση μιας Σείβαπλαγκ μπορεί να μειώσει την κατανάλωση ρεύματος κατά 20%.



- 54 Βάλτε τη ναφθαλίνη στη ναφθαλίνη.** Αυτή η έντονη μυρωδιά της ναφθαλίνης προέρχεται από την εξάτμιση των τοξικών χημικών συστατικών της, της νάφθας και του διχλωροβενζόλιου, που είναι και τα δύο βιο-συσσωρεύσιμα. Αντί για τις μικρές μπάλες με την επικίνδυνη οσμή, γιατί δε χρησιμοποιείτε φυσικά αντισκορικά; Βάλτε στην ντουλάπα και τα συρτάρια σας κομματάκια κέδρου, σακουλάκια με λεβάντα ή μείγματα από μυρωδικά και μπαχαρικά, όπως δεντρολίβανο, κανέλα, κάρδαμο και γαρίφαλα, για να κρατάτε τους σκόρους μακριά με μυρωδάτο τρόπο.
- 55 Κάτω από πιο ρομαντικό φως των κεριών.** Τα συνηθισμένα κεριά παραφίνης βασίζονται στο πετρέλαιο. Αναμμένα εκλύουν στην ατμόσφαιρα τοξίνες, όπως ακετόνη, βενζόλιο, μόλυβδο και υδράργυρο. Αντίθετα, τα φυσικά κεριά από

μέλισσες ή σόγια δεν περιέχουν τοξίνες. Όχι μόνο δημιουργούν πιο υγιεινή ατμόσφαιρα για τα ρομαντικά δείπνα των ερωτευμένων, αλλά και παρατείνουν τις ευχάριστες στιγμές, καθώς έχουν 50% μεγαλύτερη διάρκεια από τα συνθετικά.

- 56 Το πλαστικό δεν είναι τόσο τέλειο.** Όταν αγοράζετε παιδικά παιχνίδια, αποφεύγετε τα κατασκευασμένα από πολυβινυλοχλωρίδιο (PVC), γιατί μπορούν να απελευθερώσουν επικίνδυνα χημικά αν σκιστούν, και καρκινογόνες τοξίνες αν καούν. Όσα παιχνίδια δεν περιέχουν αυτά τα επιβλαβή πλαστικά φέρουν ετικέτες που το τονίζουν («PVC-free»). Ακόμη καλύτερα, **βρείτε παιχνίδια από ξύλο ή ύφασμα (57)** εξίσου ελκυστικά για τα παιδιά. Προσπαθήστε επίσης να **αποφεύγετε παιχνίδια με μπαταρίες (58)**, καθώς καταναλώνουν ενέργεια και εκλύουν τοξίνες όταν πεταχτούν. Αγοράστε επαναφορτιζόμενες μπαταρίες και ένα φορτιστή (κατά προτίμηση ηλιακό) για τα ηλεκτρικά παιχνίδια που τα παιδιά σας δεν μπορούν να αποχωριστούν.
- 59 Σκεφτείτε κι άλλους.** Μεταφέρετε τις αλλαγές της ζωής σας και αλλού. Πείτε και σε άλλους ανθρώπους, στη δουλειά, στο σχολείο, στους χώρους λατρείας ή σ' αγαπημένα σας μαγαζιά, τι κάνετε. Μπορεί να θέλουν κι εκείνοι να συμμετέχουν, κι αυτό θα είναι ακόμη καλύτερο.



60 **Τρώτε αργά.** Βρείτε χρόνο για να απολαμβάνετε ολόκληρη τη διαδικασία της προετοιμασίας και της κατανάλωσης των γευμάτων σας, όπως συνέβαινε από αιώνες. Πάρτε μέρος στο κίνημα του «αργού φαγητού» που στοχεύει «στην προώθηση της γαστρονομικής κουλτούρας, στην ανάπτυξη της γευστικής εκπαίδευσης, στη διατήρηση της γεωργικής βιοποικιλότητας και στην προστασία των παραδοσιακών τροφών που απειλούνται με εξαφάνιση».

61 **Όσο λιγότερο τόσο το καλύτερο.** Χρειάζεται πολύ περισσότερη γη, νερό και ενέργεια για να παραχθούν τροφές από ζώα απ' ό,τι από φυτά. Για παράδειγμα, στις ΗΠΑ με 140 λίτρα νερό παράγεται ένα κιλό σιτάρι, ενώ αντίστοιχα για ένα κιλό μοσχαρίσιου κρέατος απαιτείται η εξωφρενική ποσότητα των 4.400 λίτρων νερού. Αν θεωρείτε ότι η ζωή σας είναι φρικτή χωρίς μπριζόλες, προσπαθήστε να μειώσετε την κατανάλωση κρέατος σε ένα με δύο γεύματα την εβδομάδα και ξοδεύετε τα χρήματα που θα εξοικονομήσετε σε τοπικές ποικιλίες βιολογικού κρέατος.

62 **Πίνετε βιολογικό γάλα.** Αν επιθυμείτε να καταναλώνετε βιολογικά προϊόντα, ξεκινήστε από το γάλα. Η διαφορά στην τιμή είναι ασήμαντη αλλά τα οφέλη σημαντικά, καθώς το βιολογικό γάλα περιέχει



πολύ περισσότερα θρεπτικά συστατικά, όπως, για παράδειγμα, κατά δύο τρίτα μεγαλύτερη ποσότητα των βασικών ω-3 λιπαρών οξέων σε σχέση με το γάλα που παράγεται με συμβατικές μεθόδους.



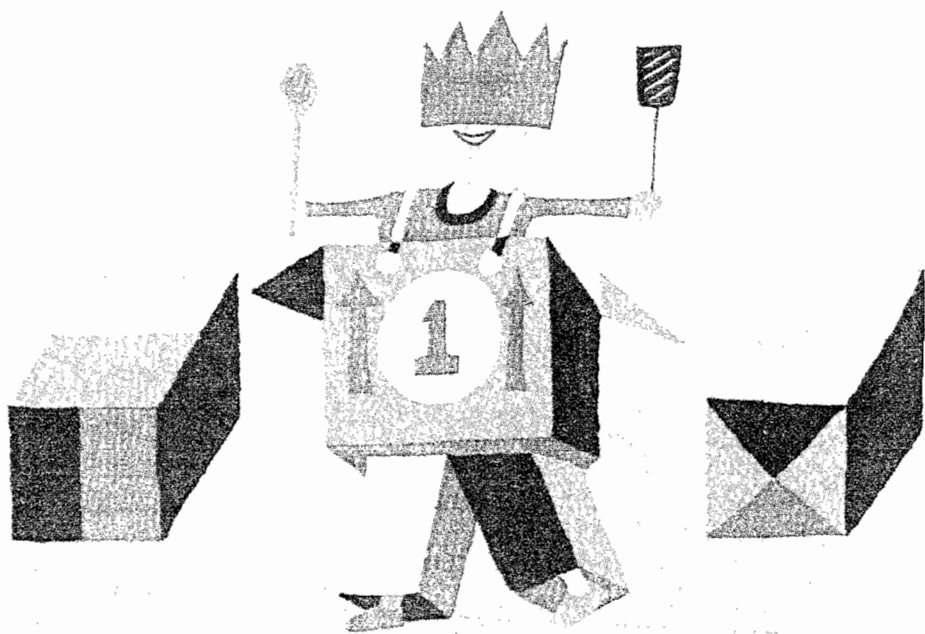
63 **Αγαπημένο μου νέφτι.** Την επόμενη φορά που θα πρέπει να καθαρίσετε τα πινέλα του βαψίματος, χρησιμοποιήστε καθαρό νέφτι –όχι διαλυτικό ή γουάιπ σπρίτ– που φτιάχνεται από πεύκα και μυρίζει υπέροχα. Και, το πιο σημαντικό για την υγεία των δικών σας, έχει χαμηλά ποσοστά πτητικών οργανικών ενώσεων (βλ. σελ. 186).

64 **Γνήσια αντικείμενα.** Διαλέγετε αληθινούς φελλούς αντί για πλαστικούς. Όχι μόνο βγαίνουν πιο εύκολα από το μπουκάλι, αλλά επίσης είναι φτιαγμένοι από ανανεώσιμα υλικά και προέρχονται από δάση στα οποία προστατεύεται μια τεράστια ποικιλία άγριας ζωής και είδη που απειλούνται, όπως ο ιβηρικός λύγκας. Και ακόμη, στο τέλος μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως προσανάμματα ή ως φυσικό λίπασμα.

65 **Σιγά σιγά.** Μην προσπαθείτε να κάνετε πολλά απ' αυτά που σας προτείνουμε μαζί, γιατί πιθανώς θα τα κάνετε λίγες φορές και μετά θα τα παρατήσετε. Για να αποφύγετε το οικολογικό «κάψιμο», προσθέτετε λίγες προτάσεις κάθε εβδομάδα στην καθημερινότητά σας, χτίζοντας ομαλά το προφίλ των αλλαγών στον τρόπο ζωής σας.

66 **Επικοινωνήστε.** Αν έχετε μια καλή ιδέα που θέλετε να μοιραστείτε με τους άλλους, αν χρειάζεστε κάτι ή αν έχετε κάτι να προσφέρετε, βάλτε αγγελία στα τοπικά μαγαζιά ή σε κάποια σχετική ιστοσελίδα.

67 **Κάθε μέρα είναι γιορτή.** Ένα παιδί που βαριέται μπορεί εύκολα να βρει το κέφι του ακόμα και μ' ένα χαρτόκουτο, το οποίο με τη δημιουργική του φαντασία μπορεί να το κάνει από λαγούμι έως διαστημόπλοιο. Πριν στείλετε το κουτί για ανακύκλωση, αφήστε το παιδί σας να παίξει ώρες ή και μέρες μαζί του και να το ευχαριστηθεί.



68 **Αναγνωρίζετε τα πλαστικά.** Υπάρχουν πολλά και διάφορα είδη πλαστικών και κάθε είδος πρέπει να ανακυκλώνεται ξεχωριστά. Ο μόνος τρόπος να ξεδιαλέγονται είναι με τα χέρια, γι' αυτό μάθετε να αναγνωρίζετε τον κωδικό αριθμό κάθε είδους (που συνήθως είναι ανάγλυφος μέσα σ' έναν τριγωνικό κύκλο) και επιλέγετε αυτά που είναι πιο εύκολο να ανακυκλωθούν –όπως το PET (με κωδικό 1) και το HDPE (με κωδικό 2)– βάζοντάς τα στον κατάλληλο κάδο ανακύκλωσης, όταν πια δεν τα χρειάζεστε.

69 **Λόγια της πάνας.** Το μωράκι σας μάλλον θα πλημμυρίσει γύρω στις 5.000 πάνες πριν μάθει να πηγαίνει στην τουαλέτα. Αν χρησιμοποιείτε πάνες μιας χρήσης, θα καταλήξει στη χωματερή περίπου ένας τόνος για χάρη του. Προσπαθείτε λοιπόν να χρησιμοποιείτε πάνες πολλαπλών χρήσεων· είναι ιδιαίτερα βελτιωμένες πια και επιπλέον θα εξοικονομήσετε αρκετά χρήματα. Αν το πλύσιμο σας είναι δυσάρεστο, γιατί δεν **ψάχνετε για κάποιο πλυντήριο στην περιοχή σας (70)**; Θα σας παρέχουν συνεχώς καθαρές υφασμάτινες πάνες, και μάλιστα μέσα από μια ενεργειακά πιο αποδοτική διαδικασία σε σχέση με το πλύσιμο στο σπίτι. Οι πάνες πολλαπλών χρήσεων, όμως, δεν αποτελούν πρακτική λύση όταν είστε μακριά απ' το σπίτι. Στα ταξίδια, **χρησιμοποιείτε πάνες μιας χρή-**



- σης από ανακυκλώσιμα υλικά (71). Σιγουρευτείτε ότι δεν περιέχουν λατέξ, αρώματα, τζελ ή βαφές. Αυτά τα συνθετικά υλικά είναι τοξικά όταν απορροφώνται από το ευαίσθητο δερματάκι των μωρών, και ρυπαίνουν όταν θάβονται ή καίγονται. Μερικές εταιρείες φτιάχνουν πάνες από βιοδιασπώμενα υλικά, οπότε μπορείτε να τις χρησιμοποιήσετε και ως λίπασμα!
- 72 Μην εξανεμίζετε τις οικονομίες σας.** Οι πάνες δεν είναι το μόνο αντικείμενο βρεφικής φροντίδας που έχει αλωθεί από προϊόντα μιας χρήσης. Τα μαντιλάκια μιας χρήσης για τον καθαρισμό των μωρών είναι πολύ διαδεδομένα, αλλά όχι απαραίτητα χρησιμοποιείτε μαντιλάκια που πλένονται – είτε αγοραστά είτε από παλιά υφάσματα. Θα εξοικονομήτε ένα σωρό χρήματα και ένα βουνό σκουπίδια, και επίσης θα προστατεύετε το παιδί σας και το περιβάλλον από τα συνθετικά χημικά που υπάρχουν στα προϊόντα μιας χρήσης.
- 73 Παιδικό διαιτολόγιο.** Ταΐζετε το παιδί σας με τοπικά ή σπιτικά βιολογικά φρούτα και λαχανικά. Τα πολτοποιημένα φρούτα και τα κατεψυγμένα λαχανικά διατηρούνται πολύ καιρό στο ψυγείο. Είναι εύκολο και γρήγορο να τα ετοιμάζετε, και επιπλέον είναι πιο φρέσκα, πιο φτηνά, πιο γευστικά και πιο θρεπτικά από τα έτοιμα.
- 74 Χαρούμενα φτερουγίσματα.** Οι πεταλούδες και άλλα λεπιδόπτερα όσο πάνε και λιγοστεύουν, καθώς το φυσικό τους περιβάλλον καταστρέφεται από τη γεωργία και άλλες ανθρώπινες δραστηριότητες. Μπορείτε να συνεισφέρετε στην αποκατάσταση της ισορροπίας φυτεύοντας πασχαλιές, μπουτλέρια, αγιόκλημα, νυχτολούλουδα και άλλα ανθοφόρα φυτά που προσελκύουν πεταλούδες, κι έτσι να απολαμβάνετε στον κήπο σας τα χρώματά τους.
- 75 Το στήθος είναι καλύτερο.** Δεν μπορούν όλες οι μητέρες να θηλάσουν· όμως, το μητρικό γάλα είναι πολύ πιο καλό όχι μόνο για τα μωρά αλλά και για το περιβάλλον. Δεν είναι συσκευασμένο και δεν απαιτείται ενέργεια από ορυκτά καύσιμα για να παρασκευαστεί!
- Εάν ο θηλασμός είναι αδύνατος, τότε **επιλέγτε βιολογικό βρεφικό γάλα σε σκόνη (76)**. Έτσι, δε θα ταΐζετε το παιδί σας με ίχνη αντιβιοτικών, εντομοκτόνων και λιπασμάτων που συχνά υπάρχουν στα μη βιολογικά παιδικά γάλατα.
- 77 Επιλέξτε φέρετρο που διασπάται γρήγορα.** Το φέρετρό σας δε χρειάζεται να κρατήσει! Τα φέρετρα από ξυλοπολλτό ή ψάθα αποσυντίθενται γρήγορα στο έδαφος. Γράψτε το στη διαθήκη σας και πείτε το στους δικούς σας.



78 Το σπιτί μου σπιτί σου. Αν σας αρέσει να έρχεστε σε επαφή με διαφορετικές κουλτούρες –είτε στο δρόμο είτε στην άνεση του σπιτιού σας–, μπορείτε να γίνετε μέλος της SERVAS (www.servas.org), μιας διεθνούς οργάνωσης ειρήνης που δημιουργεί δίκτυα οικοδεσποτών και ταξιδιωτών, ενθαρρύνοντας την προσωπική επαφή ανθρώπων από διαφορετικά μέρη του κόσμου.

79 ΤΟ ΔΙΚΟ ΣΑΣ ΜΕΡΟΣ. Βρείτε το «μαγικό σας μέρος» σ' ένα κομμάτι γης (όσο μικρό κι αν είναι) και πηγαίνετε συχνά, όποτε χρειάζεστε χώρο για στοχασμό.

80 Εξαφανίστε τις. Απομακρύνετε τις μύγες χρησιμοποιώντας αιθέρια έλαια από κίτρονέλα, μέντα, ευκάλυπτο και γαρίφαλο.

81 Σκέψεις στο ταμείο. Αναρωτηθείτε αν το αντικείμενο που πρόκειται να αγοράσετε είναι απολύτως αναγκαίο. Θα σας ικανοποιήσει πλήρως; Αν όχι, επιλέξτε κάτι πιο ωφέλιμο για σας, όπως ένα καλό γεύμα, κάτι ξεχωριστό μ' ένα φίλο, έναν περίπατο ή οτιδήποτε άλλο σας ενδιαφέρει και σχεδιάζετε εδώ και καιρό.

82 Περικόψτε τα χιλιόμετρα κρασιού. Όπως θα ξέρετε αν έχετε ποτέ με κόπο μεταφέρει κάποιο κιβώτιο από την κάβα,

τα μπουκάλια του κρασιού χρειάζονται κουβάλημα. Ελαχιστοποιήστε τη συμμετοχή σας σ' αυτή την επιβαρυντική για το περιβάλλον διαδικασία, προτιμώντας κρασιά που παράγονται όσο το δυνατόν πιο κοντά σας.



- 83 Ντύστε τον ζεστά.** Βάλτε στο θερμοσίφωνά σας επένδυση, αν δεν έχει. Το μπάνιο σας θα είναι πιο ζεστό, καθώς δε θα διαφεύγει θερμότητα.
- 84 Ζεστές σωληνώσεις.** Βεβαιωθείτε ότι το νερό στους σωλήνες παραμένει ζεστό (ειδικά όταν αυτοί βρίσκονται εκτεθειμένοι σε ψυχρούς χώρους, όπως το γκαράζ) καλύπτοντάς τους με μονωτικό υλικό.
- 85 Απεξαρτηθείτε από το ερκοντίσιον.** Ελαχιστοποιήστε την εξάρτησή σας από το ενεργοβόρο ερκοντίσιον αντιμετωπίζοντας τη ζέση με φυσικό τρόπο. **Καλύψτε τα πολύ φωτεινά παράθυρα (86)**, με κουρτίνες και περσίδες από μέσα, με δέντρα και αναρριχητικά φυτά απ' έξω. **Αφήνετε τα παράθυρα ανοιχτά τη νύχτα (87)** για να κάνει ρεύμα, κλείνετέ τα όμως κατά τη διάρκεια της μέρας. **Εγκαταστήστε ένα μεγάλο ανεμιστήρα στο ταβάνι (88)** και χρησιμοποιείτε τον το βράδυ με τα παράθυρα και τη σοφίτα ανοιχτά, ώστε να μπαίνει δροσερός αέρας στο σπίτι και να απωθείται ο ζεστός στην οροφή.

Αν πρέπει να χρησιμοποιήσετε ερκοντίσιον, αγοράστε κάποιο με χαμηλή κατανάλωση ενέργειας (89) και βεβαιωθείτε ότι όλοι οι αεραγωγοί είναι σωστά σφραγισμένοι. Και χρησιμοποιείτε το μόνο όταν είναι εντελώς απαραίτητο!

- 90 Σκεφτείτε τα παράθυρα.** Ένα μεγάλο μέρος της θερμότητας ενός κτιρίου χάνεται από τα παράθυρα. Μπορείτε να ελαχιστοποιήσετε τις απώλειες εγκαθιστώντας διπλά τζάμια· ιδανικά είναι τα τζάμια χαμηλής διαπερατότητας, που περιορίζουν ακόμη περισσότερο τις απώλειες θερμότητας. Αν αυτό είναι ιδιαίτερα δύσκολο, **τοποθετήστε μονωτική μεμβράνη (91)** σε κάθε τζάμι για να επιτύχετε παρόμοιο αποτέλεσμα με πολύ λιγότερα χρήματα.
- 92 Η μαγεία της κουρτίνας.** Οι κουρτίνες και οι περσίδες όχι μόνο δημιουργούν ωραία ατμόσφαιρα, αλλά λειτουργούν και σαν επιστρωμα στα τζάμια συγκρατώντας τη ζέση – ειδικά αν έχουν χοντρή θερμαντική φόδρα. Για να διατηρείτε τα δωμάτια ζεστά το χειμώνα, **κλείνετε τις κουρτίνες και τις περσίδες λίγο πριν τη δύση (93)** και ανοίγετέ τις το πρωί, για να μπαίνει η ζέση του ήλιου στο σπίτι σας κατά τη διάρκεια της μέρας. Και για να έχετε δροσιά το καλοκαίρι, αφήνετε τις κουρτίνες και τις περσίδες κλειστές την ημέρα και ανοίγετέ τις το βράδυ.

94 Πηγαίνετε με τα πόδια σχολείο.

Τα σχολικά λεωφορεία δημιουργούν κυκλοφοριακά προβλήματα, συντελούν στη ρύπανση και στερούν την άσκηση από τα παιδιά. Εάν δεν υπάρχει σχολικό λεωφορείο και δεν μπορείτε να πηγαίνετε εσείς οι ίδιοι τα παιδιά σας κάθε μέρα στο σχολείο, συνεννοηθείτε με άλλους γονείς στη γειτονιά και οργανώστε ένα «περιπατητικό λεωφορείο». Εκπαιδευμένοι ενήλικες θα παίρνουν τα παιδιά και ακολουθώντας μια συγκεκριμένη διαδρομή θα τα συνοδεύουν περπατώντας στο σχολείο.

95 Μικροί βοηθοί. Ορίστε τα παιδιά σας υπεύθυνα για κάποιες οικιακές οικολογι-



[040]

κές εργασίες (όπως να ελέγχουν αν έχουν κλείσει τα φώτα και οι συσκευές, να φροντίζουν τις γλάστρες ή να ταΐζουν τα πουλιά) και ανταμείψτε τα αν τις κάνουν σωστά. Βρείτε κάτι που τους αρέσει, και η συνήθεια αυτή πιθανώς θα κρατήσει για όλη τους τη ζωή.

96 Ένα πιο λιπό σχολείο. Ζητήστε από το προσωπικό του σχολείου να συνδράμει τις δικές σας προσπάθειες για εξοικονόμηση ενέργειας. Μια καλή αρχή είναι να **ξεφορτωθείτε τα μηχανήματα αυτόματης πώλησης (97)** που είναι γεμάτα με αναψυκτικά και σνακ.

98 Προσφέρετε στ' αλήθεια. Δωρίστε στους φίλους σας πράγματα σημαντικά για σας – όπως ένα βιβλίο που σας άρεσε πολύ. **Η αφιερώστε χρόνο για να φτιάξετε εσείς το δώρο (99):** ετοιμάστε ένα γλυκό ή κορνιζάρετε φωτογραφίες από ευτυχισμένες στιγμές που περάσατε μαζί.

100 Φάτε πριν πάτε για ψώνια. Είναι τρομακτική η ποσότητα φαγητού που πετάει το κάθε σπίτι. Μελέτες δείχνουν ότι αγοράζουμε περισσότερα τρόφιμα όταν πηγαίνουμε για ψώνια πεινασμένοι. Γι' αυτό, ένα καλό γεύμα πριν επισκεφθείτε τα μαγαζιά, σε συνδυασμό με μια αυστηρή λίστα για ψώνια, θα σας βοηθήσουν να αγοράσετε μόνο ό,τι χρειάζεστε και να μειώσετε την περιττή και ακριβή πληθώρα τροφίμων, που τελικά θα καταλήξουν στα σκουπίδια.

[041]

Φυσικά εμπόδια. Τα σαλιγκάρια και οι γυμνοσάλιαγκες είναι από τους πιο καταστροφικούς εισβολείς των κήπων. Ευτυχώς, υπάρχουν πολλοί ακίνδυνοι τρόποι για να αντιμετωπιστούν. Αποφεύγετε τα χημικά, καθώς εξολοθρεύουν όχι μόνο τα βλαβερά αλλά και τα ωφέλιμα πλάσματα, όπως οι σκαντζόχοιροι. Στα σαλιγκάρια και τους γυμνοσάλιαγκες αρέσει η υγρασία: έτσι μπορείτε να **προστατεύετε τα ευάλωτα φυτά καλύπτοντας το χώμα τους με σκληρά υλικά (102)**, όπως η άμμος, τα χαλίκια ή ακόμα και τα τσόφλια αυγών. Αυτά τα λαιμαργα γαστερόποδα αποθαρρύνονται και από το χαλκό, που τα κάνει να παθαίνουν ένα μικρό «ηλεκτροσόκ»: **κολλήστε μια ταινία χαλκού (103)**, πλάτους τουλάχιστον 5 εκατοστών, γύρω από τις γλάστρες σας και δε θα τις πλησιάσουν.

Ωστόσο, ο πιο απλός –και μάλλον πιο αποτελεσματικός– τρόπος για να στερήσετε από τα σαλιγκάρια και τους γυμνοσάλιαγκες το υγρό περιβάλλον του γεύματός τους είναι να **ποτίζετε τα φυτά σας το πρωί (104)**, και όχι το βράδυ που οι ανεπιθύμητοι επισκέπτες είναι πιο δραστήριοι.

105 Οικονομία σε κόπο και ενέργεια. Η λειτουργία ενός πλυντηρίου πιάτων μπορεί να επιφέρει λιγότερα προβλήματα στο περιβάλλον απ' ό,τι το πλύσιμο στο χέρι, αρκεί να επιλέξετε ένα μοντέλο με περιορισμένη κατανάλωση νερού και ηλεκτρικού και να το χρησιμοποιείτε μόνο όταν είναι τελείως

γεμάτο, βάζοντάς το σε χαμηλή θερμοκρασία και πάντα με οικολογικό απορρυπαντικό σε σκόνη ή ταμπλέτες. Επίσης, δεν είναι απαραίτητο να κάνετε πρόπλυση, εκτός αν υπάρχει καμένο ή ξεραμένο φαγητό. Για να κρατήσει περισσότερο **καθαρίζετε τακτικά το φίλτρο (106)**, και **αποτρέψτε τη δημιουργία αλάτων (107)** γεμίζοντας μέχρι πάνω τη θήκη του απορρυπαντικού.

108 Αλατούχες λύσεις. Αντί για απορρυπαντικό, βάζετε αλάτι σε λεκέδες από κόκκινο κρασί και χυμούς φρούτων.

109 Ελιγμοί τακτικής. Εκτός από τη δημιουργία εμποδίων γύρω από τα φυτά που δε θέλετε να σας φάνε τα σαλιγκάρια και οι γυμνοσάλιαγκες (βλ. απέναντι), μπορείτε να μεταχειριστείτε και δόλο. **Αφήστε σωρούς από ξεριζωμένα χορτάρια (110)** σε μια υγρή γωνιά του κήπου αντί να τα βάλετε κατευθείαν να γίνουν λίπασμα στα σαλιγκάρια και τους γυμνοσάλιαγκες αρέσουν ιδιαίτερα τα μαραμένα φύλλα, γιατί είναι πιο μαλακά. Όμως, **αποφύγετε τη χρήση παγίδων με μπίρα (111)** σε μικρά δοχεία θαμμένα στο χώμα. Θα οδηγήσουν στο θάνατο από υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ όχι μόνο τους επιθυμητούς στόχους αλλά και άλλα χρήσιμα πλάσματα, όπως σκαθάρια που τρέφονται με γυμνοσάλιαγκες. Και βέβαια θα χαραμίσετε πολλή μπίρα!

112 **Συν-τονιστείτε με τον τόνο.** Η μεγάλη ζήτηση των καταναλωτών θέτει τον τόνο σε κίνδυνο από την εντατική υπεραλίευση. Αν θέλετε να επωφεληθείτε από τις ευεργετικές ιδιότητες του τόνου αντί να σταματήσετε να τον τρώτε, αγοράζετε τόνο που έχει αλιευθεί με καλάμι ή πετονιά· μ' αυτές τις αλιευτικές μεθόδους δεν απειλείται το είδος και επίσης γλιτώνουν τεράστιες ποσότητες άλλων μικρών ψαριών που διαφορετικά αιχμαλωτίζονται στα δίκτυα των ψαράδων.

113 **Μετράτε τις κούπες σας.** Οι κατσαρόλες, ό,τι και να κάνετε, βράζουν πολύ πιο γρήγορα αν βάζετε μόνο όσο νερό χρειάζεστε. Βράζοντας ένα φλιτζάνι νερό αντί για ολόκληρη χύτρα εξοικονομείτε όση ηλεκτρική ενέργεια καταναλώνει ένας λαμπτήρας νέας γενιάς σε εννέα ώρες. Αν σας φαίνεται δύσκολο να υπολογίσετε την ποσότητα του νερού, **χρησιμοποιήστε ένα φλιτζάνι ή μια μεγάλη κούπα (114)** ώσπου να συμπληρωθεί η απαιτούμενη ποσότητα.

115 **Καυτή κατσαρόλα.** Όταν το φαγητό είναι έτοιμο, δε χρειάζεται ν' αφήνετε το μάτι της κουζίνας ανοιχτό για να μην κρυώσει. Βάλτε μερικές πετσέτες κουζίνας πάνω στο καπάκι και το φαγητό θα διατηρηθεί καυτό για αρκετή ώρα.



116 Καθαρίζετε το βραστήρα σας. Φροντίζετε να μην έχει άλατα ο βραστήρας σας ώστε να είναι πιο αποδοτικός και να φτιάχνει με γρηγορότερο και οικονομικότερο τρόπο το τσάι σας, το οποίο θα είναι και πιο εύγευστο. Βράστε δυο φλιτζάνια λευκό ξίδι με λίγο νερό για να διαλύσετε το ίζημα ασβεστίου. Και θυμηθείτε να το ξεπλύνετε πριν την επόμενη χρήση!

117 Προστασία οθόνης. Μην ξεχνάτε να σβήνετε την οθόνη του υπολογιστή σας όποτε βγαίνετε από το γραφείο για αρκετή ώρα, για παράδειγμα κατά το μεσημεριανό φαγητό. Ένας υπολογιστής σε κατάσταση «προστασίας οθόνης» καταναλώνει σχεδόν την ίδια ενέργεια, σαν να χρησιμοποιείται κανονικά. Πραγματικά, ακόμα και τα πιο βαθυστόχαστα (ή προκλητικά) μηνύματα δεν προσθέτουν τίποτα στη ζωή ενός γραφείου.

118 Αργό ξεπάγωμα. Προγραμματίζετε έγκαιρα την απόψυξη κατεψυγμένων τροφίμων, ώστε να μη χρησιμοποιείτε μικροκύματα. Είναι καλύτερα ν' αφήνετε τα τρόφιμα να ξεπαγώνουν μέσα στο ψυγείο όλη τη νύχτα· η ψύξη που αποβάλλουν κάνει το ψυγείο να δουλεύει λιγότερο.

119 Ανθρώπινη ζεστασιά. Όταν κάνετε πάρτι, εκμεταλλευτείτε τη θερμότητα που παράγεται από τους καλεσμένους σας και κλείστε την κεντρική θέρμανση.

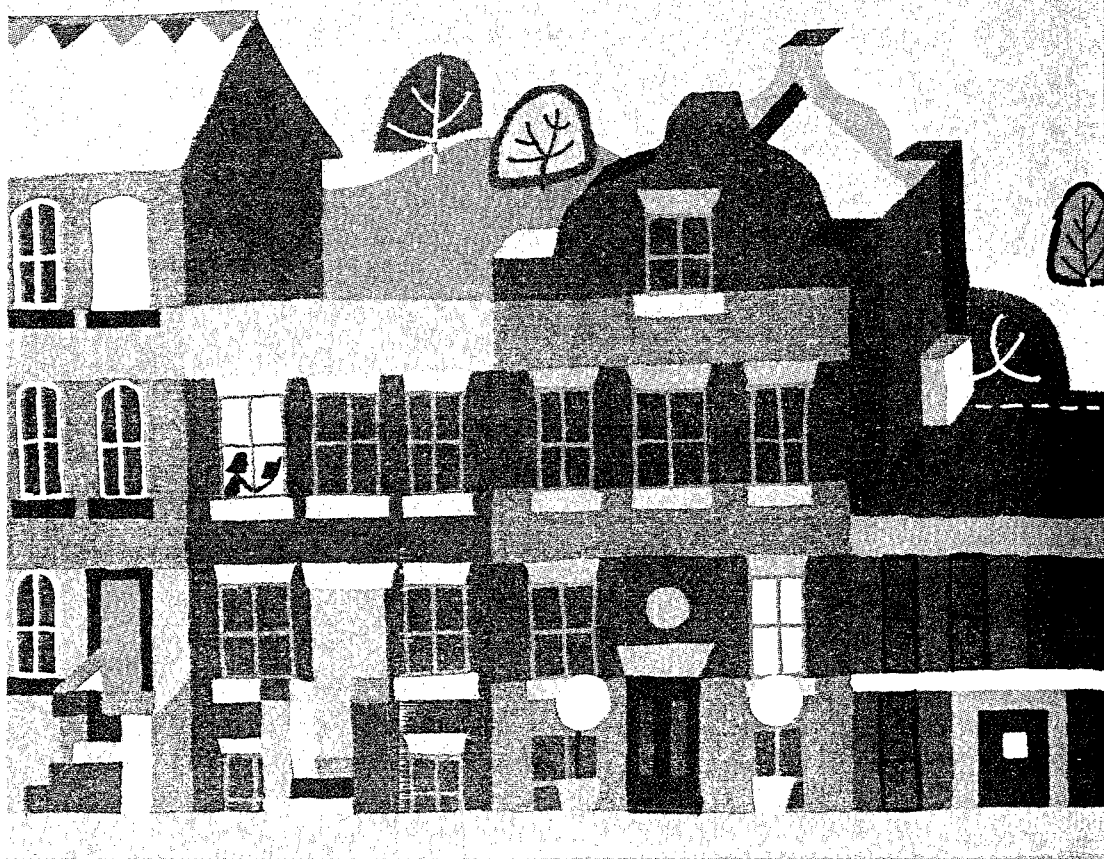
[046]

120 Έξυπνη κηπουρική. Για να καλλιεργείτε τα φυτά σας χωρίς χημικά, καλύτερα να συνεργάζεστε με τη μητέρα φύση παρά να την περιφρονείτε. **Επιλέξτε ποικιλίες φυτών ανθεκτικών στα παράσιτα (121)** και, όταν είναι να αποφασίσετε πού θα τα φυτέψετε, **λάβετε υπόψη το είδος του χώματος και την ποσότητα του φωτός και της υγρασίας που τους ταιριάζει καλύτερα (122).** Αν οι συνθήκες είναι σωστές, τα φυτά σας θα δυναμώσουν και θα μπορούν να αμυνθούν στα παράσιτα και τις ασθένειες. Για πρόσθετη προστασία **επιχειρήστε συμβιωτικές καλλιέργειες (123)**, δηλαδή ανάμειξη διαφορετικών φυτών που προσφέρουν το ένα στο άλλο θρεπτικά συστατικά ή προσελκύουν έντομα τα οποία τρέφονται με τα παράσιτα – για παράδειγμα ντομάτες με καρότα, σκόρδα με τριαντάφυλλα ή νεροκάρδαμο με κολοκύθες, αγγούρια και κολοκυθάκια.

124 Θερμάστρες εξωτερικού χώρου; Μπα! Αν θέλετε να αγοράσετε εξοπλισμό κήπου, δε χρειάζεται να σας κοστίσει ο κούκος αηδόνι. Μια εντελώς ασυλλόγιστη μόδα των τελευταίων χρόνων, η θερμάστρα γκαζιού εξωτερικού χώρου, σπαταλά ενέργεια και ρυπαίνει πολύ. Φορέστε περισσότερα ρούχα και, αν κρυώνετε ακόμα, χρησιμοποιήστε μια ανοιχτή ξυλόσομπα.

[047]

- 125 Τα φώτα είναι αναμμένα.** Ένας πολύ εύκολος και προφανής τρόπος για εξοικονόμηση ενέργειας είναι να σβήνετε τα φώτα όταν βγαίνετε από ένα δωμάτιο· παρ' όλα αυτά, άπειρα άδεια δωμάτια -ακόμα και ολόκληρα κτίρια- λάμπουν από τις φωταψίες κάθε βράδυ. Για να μη συμβαίνει αυτό, **βάλτε αισθητήρες κίνησης στους διακόπτες (126)**· τα φώτα θα ανάβουν μόνο όταν είναι απαραίτητο, και αυτό αφορά και τους εξωτερικούς χώρους του σπιτιού.



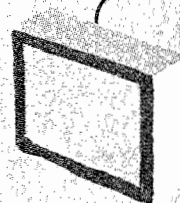
- 127 Λαμπρή ιδέα.** Τώρα που οι λαμπτήρες φθορισμού χαμηλής έντασης διατίθενται σε σχήματα και μεγέθη που ταιριάζουν στα περισσότερα φωτιστικά, είναι πολύ εύκολο να τους χρησιμοποιείτε. Χρειάζονται περίπου το ένα τέταρτο του ρεύματος σε σχέση με τους συνηθισμένους και κρατούν δέκα φορές περισσότερο, οπότε εξοικονομείτε πολλά χρήματα αλλά και ενέργεια (αφήστε που σας βγάζουν κι από τον κόπο να αλλάζετε κάθε τόσο τις καμένες λάμπες).
- 128 Φως το αληθινόν.** Φροντίστε να εκμεταλλεύεστε όσο γίνεται περισσότερο το ηλιακό φως, πριν ανάψετε τα φώτα. Μετακινήστε το γραφείο σας κοντά στο παράθυρο, μην απορροφηθείτε όμως από τη θέα!
- 129 Θέμα συγχρονισμού.** Δεν υπάρχει λόγος να χρησιμοποιείτε θέρμανση όταν λείπετε ή κοιμάστε, γι' αυτό ρυθμίστε κατάλληλα το χρονοδιακόπτη. Αν δεν έχετε χρονοδιακόπτη, τοποθετήστε έναν· θα αποσβέσετε την επένδυση μέσα σε λίγες εβδομάδες.
- 130 Συνήθειες ύπνου.** Αν το σπίτι σας έχει σωστή μόνωση, θα μπορείτε να κλείνετε τη θέρμανση μισή ώρα πριν πάτε για ύπνο, χωρίς να παρατηρείτε πτώση της θερμοκρασίας μέχρι να κωθείτε κάτω από τα σκεπάσματα. Ταυτόχρονα, θα παρατηρήσετε πτώση του λογαριασμού ρεύματος γύρω στο 5%.

131 **Θερμαίνετε το μέρος που βρίσκεστε.** Αν δεν έχετε σοβαρό λόγο να θερμαίνετε τα έπιπλά σας, τότε ζεσταίνετε μόνο τα δωμάτια στα οποία βρίσκεστε, ρυθμίζοντας το θερμοστάτη σε κάθε δωμάτιο ξεχωριστά.

132 **Βγάλτε το απ' την πρίζα.** Οι ηλεκτρονικές συσκευές καταναλώνουν σχεδόν την ίδια ποσότητα ενέργειας τόσο στην αναμονή όσο και κατά τη χρήση. Μια συνηθισμένη τηλεόραση με βίντεο στην αναμονή εκπέμπει 45 κιλά CO₂ το χρόνο. Αν κλείνετε τις ηλεκτρονικές συσκευές τελείως (βγάζοντάς τες από την πρίζα, αν είναι απαραίτητο), θα ελαφρύνετε το λογαριασμό ρεύματος του σπιτιού σας κατά 10%. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τον ψηφιακό εξοπλισμό, που συχνά χρησιμοποιεί περισσότερο ρεύμα από τον αντίστοιχο αναλογικό.

133 **Μπείτε σε καυτό νερό.** Ίσως μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ηλιακούς συλλέκτες όχι μόνο για τη θέρμανση του νερού αλλά και για τη θέρμανση του σπιτιού σας. Το κόστος της εγκατάστασης πέφτει συνεχώς και τυχόν επιδοτήσεις θα σας βοηθήσουν να εξισορροπήσετε τα έξοδα.

134 **Γίνετε τζίνι στα τζιν.** Για ένα συνηθισμένο παντελόνι τζιν απαιτούνται περισσότερα από 300 γραμμάρια λιπάσματος και πα-



[050]

ρασιτοκτόνων. Μην επιτρέπετε να γίνεται κάτι τέτοιο, αποβαίνει εις βάρος σας. Αγοράστε ένα παντελόνι από βιολογικό βαμβάκι, αλλιώς βρείτε ένα μεταχειρισμένο που ταιριάζει στο σπλι σας. Χρειάζεται μόνο ένα ζευγάρι εκπαιδευμένα μάτια σε κάποιο φιλανθρωπικό παζάρι!

135 **Διαχρονικό σπλι.** Μην ξεγελιέστε από τη μόδα. Ένα σπιτι με κλασική διακόσμηση χρειάζεται ανανέωση μόνο όταν έρθει η φυσική φθορά, ενώ οι τάσεις που ξεπροβάλλουν στις σελίδες των πιο μοντέρνων περιοδικών σύντομα θα φαίνονται ξεπερασμένες.

136 **Τα δώρα της όρασης.** Την επόμενη φορά που θα χρειαστεί να αλλάξετε τους φακούς σας ή το σκελετό των γυαλιών σας, ρωτήστε τον οπτικό σας αν συμμετέχει σε κάποιο πρόγραμμα συλλογής γυαλιών για τις αναπτυσσόμενες χώρες. Αν όχι, προτείνεται του το.

137 **Για ένα πιο μικρό ψυγείο.** Αν θέλετε ν' αγοράσετε καινούριο ψυγείο, σκεφτείτε να προμηθευτείτε ένα μικρότερο μοντέλο. Το κρέας, τα ψάρια και τα γαλακτοκομικά προϊόντα χρειάζονται ψύξη, πολλά άλλα όμως προϊόντα που βάζουμε στο ψυγείο διατηρούνται μια χαρά και σ' ένα ντουλάπι ή κελάρι με φυσικό εξαερισμό, αν ζείτε σε χώρα με εύκρατο κλίμα.

[051]



138 «Κόψτε» τα ρούχα. Ελαχιστοποιήστε την ανάγκη για δροσιά ή ζέστη στο χώρο εργασίας σας, πείθοντας τον εργοδότη σας να χαλαρώσει την αυστηρότητα της ενδυμασίας κατά τη διάρκεια των πολύ κρύων ή πολύ ζεστών ημερών. Χρησιμοποιήστε ως παράδειγμα την ιαπωνική κυβέρνηση, η οποία έχει ξεκινήσει εκστρατεία για να ενθαρρύνει τους υπαλλήλους να φορούν κοντομάνικα το καλοκαίρι, ώστε να μειωθεί η χρήση του κερκοντίσιον στα γραφεία.

139 Προχωρημένο «Κάντο μόνος σου». Έχετε σκεφτεί ποτέ πώς θα ξεμοντάρετε το κρεβάτι που μόλις συναρμολογήσατε, σε περίπτωση που μετακομίσετε; Χρησιμοποιήστε βίδες αντί για καρφιά ή κόλλα, έτσι ώστε τα κομμάτια των επίπλων να αποσυναρμολογηθούν και να μπορούν εύκολα να ξαναχρησιμοποιηθούν με την κανονική τους ή άλλη μορφή στο μέλλον.

140 Φυσική ανοσία. Το ανοσοποιητικό μας σύστημα μπορεί να αντιμετωπίσει την έκθεση στα συνηθισμένα μικρόβια του σπιτιού, και τα χρειάζεται κιόλας. Η εξόντωση αυτών των οργανισμών με χημικά αλλάζει τη μικροβιακή ισορροπία του σπιτιού μας και κάνει τα ισχυρά βακτηρίδια να αντέχουν πολύ περισσότερο, ακόμα και στα αντιβιοτικά. Τα ισχυρά απολυμαντικά μπορεί επίσης να προσβάλουν το κεντρικό νευρικό σύστημα και τα όργανά μας, όπως και να προκαλέσουν ορμονικές

διαταραχές. Δοκιμάστε φυσικά απολυμαντικά, όπως λάδι τσαγιόδεντρου, βόρακα και κιτρέλαιο.

141 Κρατάτε πράσινο ημερολόγιο. Σ' ένα σημειωματάριο ή τετράδιο (από ανακυκλωμένο χαρτί βεβαίως!) καταγράφετε τι κάνετε κάθε φορά εσείς και η οικογένειά σας για να σώσετε τον πλανήτη. Μπορείτε να αναφέρετε και τα συναισθήματά σας –και τα ωραία και τα άσχημα– καθώς προχωράτε ή καθώς συναντάτε ενδεχομένως εμπόδια.

Το πράσινο ημερολόγιό σας είναι ιδανικό και για να **ελέγχετε τους λογαριασμούς των οργανισμών κοινής ωφέλειας (142)**. Καταγράφετε την κατανάλωση ρεύματος και νερού του νοικοκυριού σας για κάθε περίοδο. Μετά από ένα



χρόνο θα μπορείτε να συγκρίνετε τον ένα χειμώνα με τον άλλον, το ένα καλοκαίρι με το άλλο κ.ο.κ. Σιγά σιγά το ημερολόγιο θα σας βοηθήσει να παρακολουθείτε από κοντά –πρακτικά, συναισθηματικά και οικονομικά– την πορεία σας προς μια οικολογική ζωή.

143 Κίνδυνοι του επαγγέλματος. Επειδή οι πτώσεις από τη σκάλα δεν είναι αρκετές, οι διακοσμητές έχουν 40% περισσότερες πιθανότητες να πάθουν καρκίνο των πνευμόνων εξαιτίας της έκθεσής τους στα πτητικά οργανικά συστατικά και τους διαλύτες που περιέχουν πολλές βαφές. Χρησιμοποιείτε λοιπόν χρώματα που έχουν ως βάση ορυκτά ή φυτά, για να μην προκαλέσετε προβλήματα στην υγεία σας και το περιβάλλον.

144 Αγορίστικα παιχνίδια. Χρειάζεστε πραγματικά μια ολόκληρη σειρά ηλεκτρικών εργαλείων; Κατά πάσα πιθανότητα θα τα χρησιμοποιήσετε μια ή δυο φορές το χρόνο, εκτός αν είστε οπαδός του «Κάντο μόνος σου». Γιατί δε νοικιάζετε επαγγελματικά εργαλεία από κάποιο κατάστημα στις ελάχιστες περιπτώσεις που θα τα χρειαστείτε, ή **δεν αγοράζετε από κοινού με τους γείτονες (145)**; Θα απαιτηθεί λιγότερη ενέργεια και αναλώσιμες πηγές, θα κάνετε τη δουλειά σας με εργαλεία καλύτερης ποιότητας και θα εξοικονομήσετε και χώρο στην αποθήκη!

146 Καθαρίζετε χωρίς χλώριο. Πολλά απορρυπαντικά και άλλα

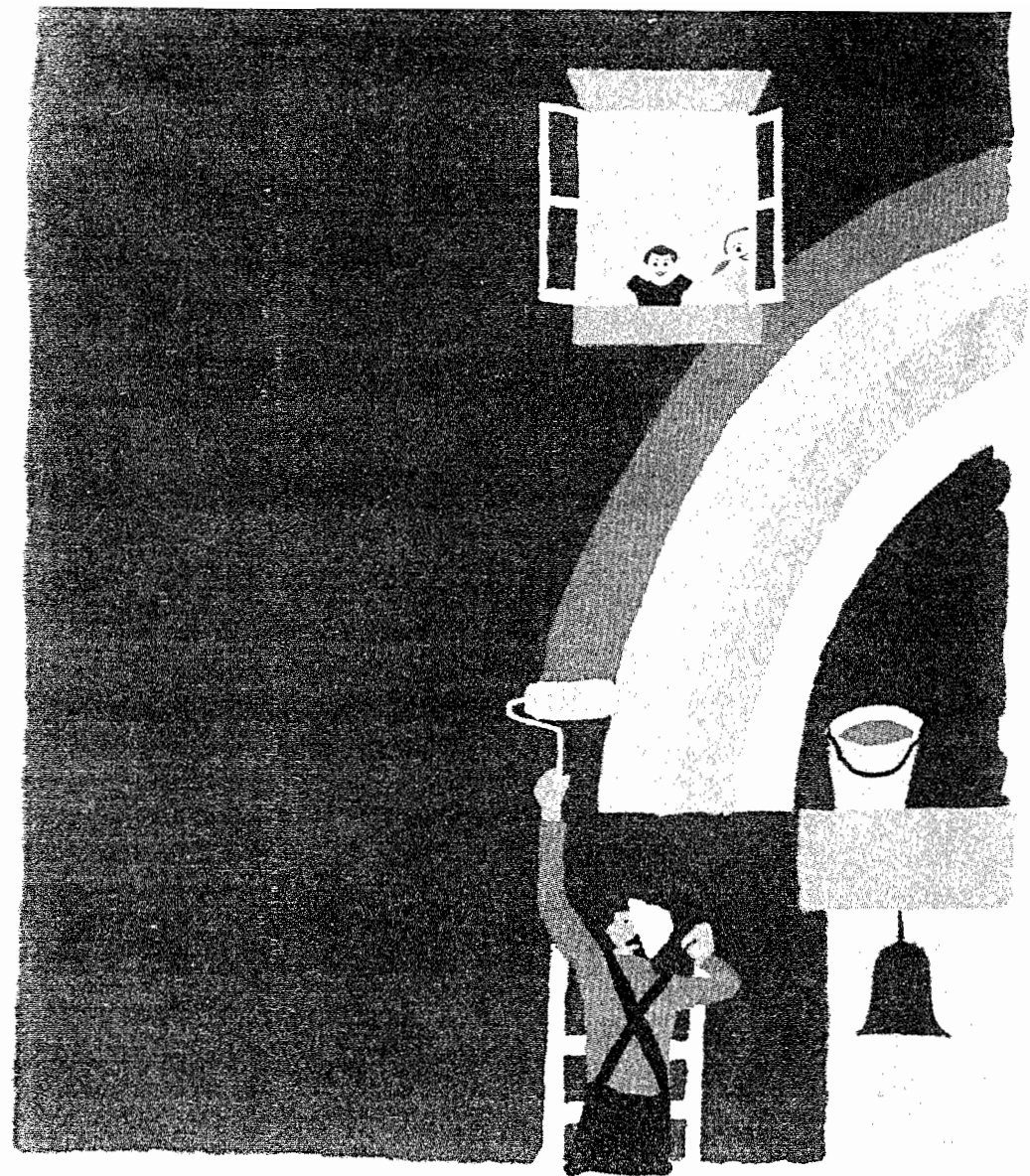
καθαριστικά προϊόντα περιέχουν χλώριο, το οποίο, αν αναμειχθεί με ορισμένες άλλες ουσίες, παράγει τοξικά αέρια. Ένα άτομο χλωρίου μπορεί να καταστρέψει δεκάδες χιλιάδες μόρια όζοντος – όσχημα νέα, δεδομένου ότι η συγκέντρωση χλωρίου στα ανώτερα στρώματα της ατμόσφαιρας έχει τετραπλασιαστεί τα τελευταία 25 χρόνια. Αναζητήστε, λοιπόν, απορρυπαντικά, καθαριστικά τουαλέτας, απολυμαντικά και λευκαντικά χωρίς χλώριο.

147 Αξέχαστες μέρες. Αντί για ακόμα ένα άχρηστο και ανεπιθύμητο αντικείμενο, χαρίστε σε κάποιον που αγαπάτε ένα δώρο το οποίο θα καταλάβει χώρο μόνο στη μνήμη του, όπως ένα πρόγραμμα ομορφιάς, ένα εισιτήριο για μια συναυλία ή ένα γεύμα στο αγαπημένο του εστιατόριο.

148 Ψηφιακές συναλλαγές. Οι πληρωμές των λογαριασμών είναι μπελάς. Μπορείτε να γλιτώσετε τη διαδικασία αλλά και να μειώσετε τις επιπτώσεις στο περιβάλλον διεκπεραιώνοντάς τους ψηφιακά. Όχι μόνο σας μένει χρόνος και δεν κάνετε περιττές διαδρομές, αλλά επίσης περιορίζεται η σπατάλη χαρτιού, η μόλυνση που προκαλείται από τις μεταφορές, καθώς επίσης και το κόστος αποστολής. Αν προγραμματίσετε να γίνονται αυτόματα οι πληρωμές των λογαριασμών σας, δε θα χάνετε προθεσμίες κι ούτε θα πληρώνετε προσαυξήσεις για την καθυστέρηση.

149 **Αξιοποιείτε τα χρώματα που περισσεύουν.** Η παραγωγή χρωμάτων είναι μια ιδιαίτερα ενεργοβόρα διαδικασία που δημιουργεί πάνω από 10 τόνους αποβλήτων για κάθε τόνο χρωμάτων. Αντί, λοιπόν, να τα αφήνετε στην αποθήκη μέχρι να λερωθούν και να αχρηστευτούν, ρωτήστε μήπως το σχολείο, το κέντρο υγείας ή το πολιτιστικό κέντρο στη γειτονιά σας χρειάζονται ένα φρεσκάρισμα. Ίσως έτσι δημιουργηθεί στην περιοχή σας και κέντρο συλλογής χρωμάτων.

150 **Διαβάξτε τα ψιλά γράμματα.** Πολλές από τις κρέμες που χρησιμοποιούμε για να καλύψουμε τις ατέλειές μας κρύβουν περισσότερες ατέλειες οι ίδιες. Αξίζει να διαβάξτε τις ετικέτες και να προσέχετε τις ιδιότητες και τις επιδράσεις στην υγεία και το περιβάλλον των συστατικών με τα περίεργα ονόματα (βλ. σελ. 370). **Αποφεύγετε αυτά που ενοχοποιούνται περισσότερο, όπως οι παραβένες (151),** μεθυλπαραβένες, αιθυλπαραβένες και προπυλπαραβένες, που χρησιμοποιούνται ως συντηρητικά σε καλλυντικά και άλλα είδη καλλωπισμού. Αυτά τα χημικά ενεργούν ως «ορμονικοί αναστολείς», που σημαίνει ότι μπορούν να υποκαταστήσουν, να βλάψουν ή να παρεμποδίσουν την ανθρώπινη και ζωική ορμονική λειτουργία, και ίσως σχετίζονται και με τον καρκίνο του μαστού.



- 152** **Απολαύστε την άκακη μυρωδιά της κοπριάς.** Αυτό οι ενθουσιώδεις θα το πάρετε τοις μετρητοίς, οι υπόλοιποι όμως αναζητήστε σαπούνια και κεριά με εσάνς βανίλιας που ευφυώς παρήγαγαν από σβουινιές αγελάδων λάπωνες επιστήμονες.
- 153** **Κοιτώντας τ' αστέρια.** Περάστε μια νύχτα στην εξοχή, κάτω απ' τ' αστέρια, μόνο μ' ένα κάλυμμα στο έδαφος, για να ξαναέρθετε σε επαφή με τη Γη και το Σύμπαν.
- 154** **Ακίνδυνα βερνίκια.** Αν θέλετε τα νύχια των χεριών και των ποδιών σας να είναι περιποιημένα, χρησιμοποιείτε βερνίκια νυχιών με βάση το νερό. Αντίθετα μ' αυτά που βασίζονται σε διαλύτες, δεν περιέχουν φορμαλδεϋδη ή φθαλικά άλατα –που βλάπτουν την υγεία και το περιβάλλον–, βγαίνουν σε όμορφα χρώματα και στεγνώνουν μόνο μέσα σε τρία λεπτά.
- 155** **Μαγικό τηγάνι.** Χρειάζεστε τον ίδιο χρόνο και την ίδια ενέργεια για να φτιάξετε ένα σοταριστό φαγητό όσο και για να ζεσάνετε ένα τυπικό έτοιμο γεύμα – και χωρίς βέβαια να συμπεριλάβουμε την ενέργεια που απαιτείται για την παρασκευή του. Το τσιγαριστό σίγουρα έχει πιο ωραία γεύση και είναι καλύτερο για σας!
- 156** **Μπουρνούζι από μπαμπού.** Όσο περιεργο κι αν ακούγεται, οι σκληρές ίνες του μπαμπού φτιάχνουν πολυτελείς μαλακές

πετσέτες. Το μπαμπού είναι τρεις φορές πιο απορροφητικό απ' το βαμβάκι και έχει αντιβακτηριδιακές, αντιστατικές και αντιμυκητικές ιδιότητες. Μεγαλώνει γρήγορα χωρίς να χρειάζεται εντομοκτόνα, πράγμα που το κάνει ένα ιδανικό βιολογικό υλικό. Ρωτήστε και τα αρκουδάκια πάντα! Κάτι ξέρουν!

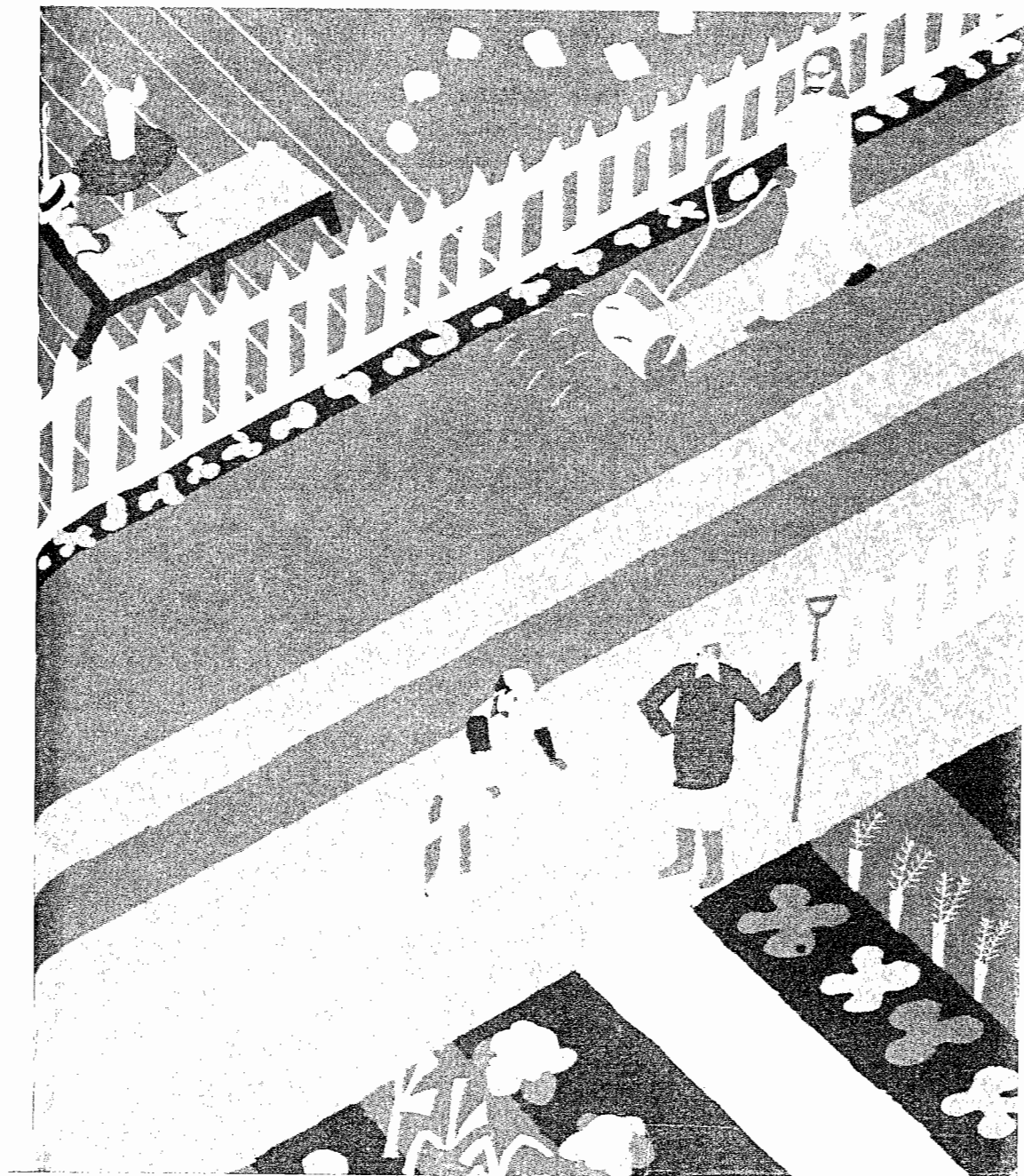
- 157** **Ψηλά τα πόδια!** Ελαχιστοποιήστε την ανάγκη καθαρισμού του δαπέδου, τοποθετώντας πατάκια μέσα και έξω από τις εισόδους, και ζητήστε απ' όλους να βγάζουν τα παπούτσια τους μπαίνοντας. Ποιος είπε ότι η σωτηρία του πλανήτη θέλει σκληρή δουλειά;
- 158** **Συμπιέζετε τα σκουπίδια σας.** Μειώστε τις αρνητικές επιδράσεις των σκουπιδιών που δε γίνεται να μην παράγετε, συμπιέζοντάς τα πριν τα πετάξετε. Έτσι, θα καταλαμβάνουν λιγότερο χώρο στις χωματερές ή στους σταθμούς ανακύκλωσης. Και μην ξεχνάτε ότι, όταν κοπανάτε κάτι, δίνετε το στρες!
- 159** **Κρατάτε το θερμοστάτη ζεστό.** Για να αποφύγετε υπερθέρμανση του σπιτιού σας, βεβαιωθείτε ότι ο θερμοστάτης του μπόιλερ βρίσκεται σε εσωτερικό τοίχο κάποιου κύριου χώρου του σπιτιού και όχι, ας πούμε, σε κάποια παγωμένη αποθήκη.
- 160** **Τέχνη από σκουπίδια.** Αν ασχολείστε με την τέχνη, την επόμενη φορά που θα πρέπει να προμηθευτείτε υλικά, μην πάτε στα ειδικά καταστήματα, αλλά ρίξτε μια ματιά στο καλάθι των

αχρήστων σας. Με λίγη φαντασία μπορείτε να φτιάξετε θαυμάσια έργα τέχνης από άχρηστα αντικείμενα. **Εμπνευστείτε από το Βουνό της Ελπίδας (Σομόχο) του Σοβέτο (161)** στη Νότια Αφρική, όπου μετατράπηκε ένας τεράστιος σκουπιδοτόπος σε μια φημισμένη διεθνώς περιοχή τέχνης.

162 Μιλήστε με αγνώστους. Πολλούς από μας –ειδικά τους πιο συντηρητικούς αστούς– μας φοβίζει η ιδέα να μιλήσουμε σε κάποιον άγνωστο· μπορεί να μη γνωρίζουμε καλά καλά ούτε τους γείτονές μας. Οι συζητήσεις όμως με ανθρώπους που κανονικά δε θα μιλάγατε μπορούν να οδηγήσουν οπουδήποτε. Ο τελικός προορισμός ίσως είναι ένας καλύτερος και πιο φιλικός κόσμος και γι' αυτούς και για σας.

163 Βοηθήστε τα φυτά σας. Το νερό μέσα στο οποίο έχουν βράσει αυγά είναι πλούσιο σε ασβέστιο. Μην το χύσετε αλλά, όταν κρυώσει, ρίξτε το στον κήπο. Έτσι, και θα κάνετε οικονομία στο νερό και θα θρέψετε τα φυτά σας.

164 Γρήγορη αφαίρεση λεκέδων. Να μερικοί τρόποι για να αντιμετωπίζετε τους επίμονους λεκέδες χωρίς να καταφεύγετε σε αντιοικολογικές μεθόδους; Τρίβετε με λευκή κιμωλία τους λιπαρούς λεκέδες πριν το πλύσιμο· αφαιρείτε το τσάι, τον



καφέ, τη σοκολάτα και το αίμα σε διάλυμα με ένα μέρος βόρακα και οκτώ μέρη νερού· δίνοντε τους λεκέδες από γρασιδί με γλυκερίνη (θα τη βρείτε στα φαρμακεία)· κάνετε τα λευκά σας κάτασπρα απλώνοντάς τα στον ήλιο.

165 **Ό,π γυαλίζει δεν είναι χρυσός.** Αποφεύγετε τα βερνίκια επιπλων που βρίσκετε στο εμπόριο, τα οποία φτιάχνονται συνήθως από εύφλεκτα παράγωγα του πετρελαίου (που συνδέονται με τον καρκίνο των πνευμόνων και του δέρματος) και τοξικό νιτροβενζόλιο. Προτιμάτε φυσικά προϊόντα που έχουν ως βάση το κερί της μέλισσας ή το ελαιόλαδο, ή ακόμα **φτιάξτε δικό σας βερνίκι (166)** χρησιμοποιώντας τρία μέρη ελαιολάδου και ένα μέρος ξίδι.

167 **Η αληθινή σημασία του στεγνού καθαρίσματος.** Τα διαλυτικά που χρησιμοποιούνται στο στεγνό καθαρίσμα είναι τοξικά για τους ανθρώπους (ειδικά για τους άτυχους εργαζόμενους που έρχονται σε επαφή μαζί τους) και το περιβάλλον. Ο πιο απλός τρόπος για να αποφεύγεται αυτό είναι να επιλέγετε ρούχα που δεν απαιτούν στεγνό καθαρίσμα. Μπορείτε επίσης **να φρεσκάρτε τα ρούχα σας ανάμεσα στα πλυσίματα (168)** αερίζοντας και βουρτσίζοντάς τα, αν χρειάζεται, μετά από κάθε χρήση. Κάποια ρούχα με την ένδειξη «μόνο στεγνό καθαρίσμα» μπορούν να πλυθούν συμβατικά: **Πλένετε προσεκτικά, στο χέρι, τα μάλλινα και τα μεταξωτά σε κρύο νερό**

(169). Αν ανησυχείτε, μην ξεκινήσετε από το αγαπημένο σας μεταξωτό φουλάρι ή τη γραβάτα, ώσπου να πεισθείτε τελικά ότι δεν κινδυνεύουν. Μια ακόμα εναλλακτική λύση είναι να **αναζητήσετε καθαριστήρια που προσφέρουν «υγρό καθαρίσμα» ή «οικολογικό» στεγνό (170)**, τα οποία χρησιμοποιούν υγρό CO₂ ή διαλυτικά με βάση τη σιλκόνη και όχι επιβλαβείς ουσίες.

171 **Δροσερό πλύσιμο.** Τα ρούχα σπάνια χρειάζεται να πλένονται σε υψηλές θερμοκρασίες. Αν τα πλένετε στους 40 βαθμούς αντί για τους 60, το πλυντήριο σας θα χρησιμοποιεί 30% λιγότερη ενέργεια και τα ρούχα σας θα κρατάνε περισσότερο.

172 **Πείτε «όχι» στα διαφημιστικά φυλλάδια.** Προστατέψτε το σπίτι και το γραφείο σας από τον ανελέητο καταγισμό των άχρηστων διαφημιστικών φυλλαδίων, εγγραφόμενοι σε μια υπηρεσία –αν υπάρχει– που φροντίζει να αποστέλλονται μόνο τα απαραίτητα (βλ. σελ. 373), ή **αναρτήστε ανακοίνωση στην είσοδο του σπιτιού σας που θα απαγορεύει τη διανομή τους (173).**

174 **Περιορίστε τους συνδετήρες.** Μπορεί να φαίνεται ελάχιστο βήμα, αν όμως και τα 75 εκατομμύρια των υπαλλήλων γραφείου των ΗΠΑ χρησιμοποιούσαν ένα συνδετήρα λιγότερο καθημερινά, θα εξοικονομούσαν 2.500 κιλά ατσάλι τη μέρα.

ήται 900 τόνοι το χρόνο. Περιορίστε τη χρήση των συνδετήρων και αντικαταστήστε τους με χάρτινους που έχουν το πλεονέκτημα ότι μπορούν να ξαναχρησιμοποιηθούν.

- 175 **Στην υγεία σας!** Πολλές κάβες προσφέρουν και δωρεάν ποτήρια με την αγορά των ποτών. Χρησιμοποιήστε αυτά στο επόμενο πάρτι σας μειώνοντας τα απορρίμματά σας.
- 176 **Το δέντρο της ζωής.** Για να θυμάστε σημαντικά γεγονότα της ζωής σας, φυτέψτε ένα δέντρο· θα



απορροφά CO₂ και θα καταπολεμά τη μόλυνση, θα γίνει η κατοικία εκατοντάδων πλασμάτων, θα συγκρατεί το χώμα και θα προσφέρει πολλές ακόμα πολύτιμες οικολογικές λειτουργίες. Θα είναι επίσης κάτι όμορφο και η κληρονομιά που θα αφήσετε στη Γη. Αν δεν έχετε πρόσβαση σε κάποιο πρόσφορο μέρος για δένδροφύτευση, υπάρχουν ένα σωρό οργανώσεις που θα το κάνουν για σας.

- 177 **Τινάζετε τα χέρια σας.** Είναι δύσκολο να υπολογιστεί τι είναι πιο καταστροφικό για το περιβάλλον, το στέγνωμα των χεριών στους ηλεκτρικούς στεγνωτήρες (που συνήθως ενεργοποιούνται από μη ανανεώσιμες πηγές) ή η χρήση χάρτινων πετσετών (που περιέχουν ξύλο και άλλες πολύτιμες ύλες). Αποφύγετε το δίλημμα τινάζοντας γρήγορα τα χέρια σας (ή σκουπίζοντάς τα στο παντελόνι σας), και απλώς χρησιμοποιείτε πού και πού μια κρέμα χεριών από φυτικά συστατικά για να μη σκάνε.
- 178 **Αμυνθείτε στις ψείρες με φυσικό τρόπο.** Για να μην τσιμπάνε τα διάφορα έντομα τους τριχωτούς σας φίλους, βάζετε στο φαγητό τους μια σκελίδα ψιλοκομμένο ή τριμμένο



σκόρδο δυο φορές την εβδομάδα. Έτσι, το αίμα τους δε θα ανοίγει την όρεξη στα παράσιτα και επίσης θα αποφεύγετε τις συνηθισμένες σκόνες, τα κολάρα και τα σπρέι, που περιέχουν τοξικά οργανοφωσφορικά άλατα και εντομοκτόνα που προκαλούν προβλήματα στα ζώα, τους ανθρώπους και το περιβάλλον. Για καλύτερα αποτελέσματα, αλλά και για να εξουδετερώσετε τη μυρωδιά του σκόρδου, **βάλτε δενιρολίβανο και λεβάντα στα κρεβατάκια των ζώων σας (179)**, ή νιμ (ινδικό φυτό) ή κιτρέλαιο στο τριχωμά τους.

180

Κηρύξτε πόλεμο στις συσκευασίες. Αν και υποτίθεται ότι σχεδιάζονται για να διευκολύνουν τη ζωή μας, τα πολλαπλά στρώματα συσκευασίας που περικλείουν πολλά βασικά είδη μπακαλικής συχνά είναι μεγαλύτερο εμπόδιο παρά βοήθεια – και βέβαια οι επιπτώσεις που έχουν στο περιβάλλον είναι εντελώς αρνητικές. Ευτυχώς, υπάρχουν πολλοί τρόποι για να αναστραφεί αυτή η τάση. **Αγοράζετε σε μεγάλες ποσότητες πράγματα που δε χαλάνε (181)** ή αγοράζετε τρόφιμα χύμα και μετά αποθηκεύτε τα μόνοι σας σε όσο το δυνατόν μικρότερες και επαναχρησιμοποιούμενες συσκευασίες. **Αναζητάτε προϊόντα που πουλιούνται σε δοχεία τα οποία μπορείτε να ξαναγεμίσετε (182).** Γράψτε στους κατασκευαστές των αγαπημένων σας ειδών και ζητήστε τους να προωθούν αυτές τις συσκευασίες, αν δεν το κάνουν. Επίσης, **επισημαίνετε την παράνοια (183):** όταν βλέπετε ένα παράλογο και υπερβολικά

συσκευασμένο προϊόν (ποιος θέλει, π.χ., καρύδες σε σελοφάν;), ενημερώνετε τους εμπόρους και τους προμηθευτές για το πώς αισθάνεστε. Ίσως αναθεωρήσουν τον τρόπο με τον οποίο διαθέτουν τα εμπορεύματά τους; εξάλλου, δεν τους συμφέρει να αδιαφορούν για τις επιθυμίες των πελατών τους.

Σαν έσχατη λύση, **ξετυλίξτε τα ψώνια σας μέσα στο μαγαζί (184).** Η συσκευασία προστίθεται στο κόστος των προϊόντων (οι πελάτες των σουπερμάρκετ ξοδεύουν εν αγνοία τους για τις συσκευασίες το ένα έκτο –ή και περισσότερο– του προϋπολογισμού τους για τρόφιμα), και γι' αυτό έχετε κάθε λόγο να ενοχλείστε.

185

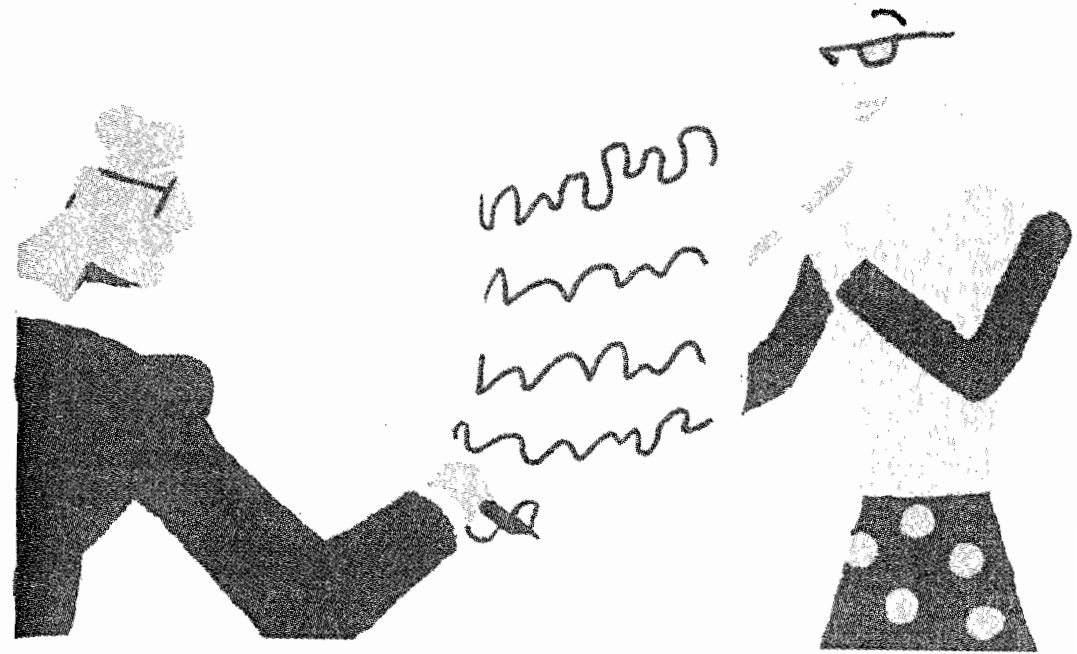
Αντικείμενα (κα)μίας χρήσης. Τα περισσότερα αντικείμενα μιας χρήσης δεν προσθέτουν τίποτα στην ποιότητα της ζωής μας παρά μόνο δημιουργούν σωρούς σκουπιδιών. Προσπαθείτε να τα χρησιμοποιείτε μόνο αν είναι απαραίτητα, και υιοθετήστε εναλλακτικές λύσεις. Για παράδειγμα, **σκεπάζετε το φαγητό μ' ένα πιάτο, πιατέλα ή καπάκι (186)** αντί για αλουμινοχαρτο ή πλαστική μεμβράνη, και **καθαρίζετε τα χυμένα υγρά με πετσέτες κουζίνας (187)** και όχι με χαρτί. Αν σας αρέσουν τα μπάρμπεκιου και τα πικ νικ, **αγοράστε άθραυστα μαχαιροπήρουνα και πιατικά (188)** και μην καταφεύγετε στα πλαστικά.

189 Κάθε νόμισμα έχει δύο όψεις. Είτε τυπώνετε μια μεγάλη επίσημη αναφορά στη δουλειά είτε ζωγραφίζετε αφηρημένοι την ώρα που φλυαρείτε στο τηλέφωνο, θυμηθείτε να χρησιμοποιείτε και τις δυο πλευρές του χαρτιού. Θα περιορίσετε στο μισό τον όγκο του ξύλου και των άλλων πηγών από τις οποίες φτιάχνεται το χαρτί και θα περικόψετε κατά 2,5 κιλά τις εκπομπές CO₂ για κάθε κιλό χαρτιού που εξοικονομείτε. **Ρυθμίστε τον εκτυπωτή σας να τυπώνει κι από τις δυο πλευρές του χαρτιού, αν έχει αυτή τη δυνατότητα (190)**, και αναπροσαρμόζετε τον στις λίγες περιπτώσεις που είναι απαραίτητη η εκτύπωση από τη μία μόνο πλευρά.

191 Δυνατό αντισκωριακό. Για να καθαρίζετε μεταλλικές επιφάνειες από σκουριά ή άλατα, χρησιμοποιείτε λευκό ξίδι, κι αν είναι απαραίτητο, τριβετε με μια συρματόβουρτσα.

192 Ευχετήριες κάρτες. Για να περιορίσετε την υπερβολική ποσότητα χαρτιού που κυκλοφορεί σ' όλο τον κόσμο τα Χριστούγεννα, στείλτε τις ευχές σας μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου. Πολλές περιβαλλοντικές οργανώσεις προσφέρουν ηλεκτρονικές ευχετήριες κάρτες μέσα από τις ιστοσελίδες τους. Για τους φίλους που δε διαθέτουν ηλεκτρονική διεύθυνση **αγοράστε χάρτινες κάρτες από κάποια φιλανθρωπική οργάνωση (193)**.

[068]



νωση (193). Είναι φτιαγμένες συνήθως από ανακυκλωμένο χαρτί (ειδικά αυτές των περιβαλλοντικών οργανώσεων) και επιπλέον θα πάει μεγαλύτερο ποσό στον καλό σκοπό απ' ό,τι αν τις αγοράσετε από κάποιο άλλο κατάστημα. Τέλος, **ανακυκλώστε τις κάρτες που σας στέλνουν (194)**, είτε μέσω κάποιου τοπικού προγράμματος που μαζεύει λεφτά για φιλανθρωπικούς σκοπούς είτε κόβοντας μόνο τις ευχές και χρησιμοποιώντας τις τα επόμενα Χριστούγεννα.

[069]

195 Μαζεμένη δουλειά. Στους περισσότερους ανθρώπους δεν αρέσει να τρέχουν συνέχεια για μικροδουλειές. Στη βιασύνη μας όμως να ξεμπερδεύουμε γρήγορα μαζί τους, πέφτουμε στην παγίδα. Εξοικονομήστε χρόνο, ενέργεια και χρήματα από το κόστος μεταφοράς, στριμώνοντας όλες τις μικροδουλειές σε μία ή δύο μεγάλες διαδρομές τη βδομάδα.

196 Απλοποίηση. Αποφεύγετε τα προϊόντα που περιέχουν πολλά υλικά στη συσκευασία τους, όπως πλαστικό και αλουμινόχαρτο μαζί, επειδή είναι περίπλοκο και δαπανηρό να ανακυκλωθούν. Αν βρείτε ένα τέτοιο προϊόν στο ντουλάπι σας, **προσπαθήστε να ξεχωρίσετε τα υλικά του (197)** πριν το δώσετε για ανακύκλωση.

198 Μακροζωία. Όταν αγοράζετε οικιακό ή επαγγελματικό εξοπλισμό, θέτετε ως προτεραιότητα να κρατήσει αρκετά. Βεβαιωθείτε ότι θα μπορεί εύκολα να επιδιορθωθεί και ότι ο κατασκευαστής θα σας προμηθεύει ανταλλακτικά. Αξίζει να επενδύσετε λίγα χρήματα παραπάνω σε προϊόντα με μεγάλη εγγύηση.

199 Ενοχλείστε από τα μυρμήγκια; Για να διώξετε τα μυρμήγκια από το σπίτι σας χωρίς όμως να τα εξολοθρεύσετε, ανακαλύψτε από πού μπαίνουν και κλείστε τις τρύπες, ή στάξτε λίγο χυμό λεμονιού στις μικρές εισόδους τους. Τα μυρμήγκια σιχαινόνται ακόμα το ταλκ, την κιμωλία, το οστεάλευρο, την

καρβουνόσκονη και το καυτερό κόκκινο πιπέρι, οπότε φτιάξτε εμπόδια με κάποια απ' αυτά τα υλικά ώστε να αποτρέψετε την εισβολή.

200 Τελευταία μαπά. Για να μη χαλάτε χαρτί εξαιτίας τυπογραφικών ή άλλων λαθών, κοιτάξτε προσεκτικά στην οθόνη του υπολογιστή το έγγραφό σας πριν πατήσετε το κουμπί για την εκτύπωση. Ψάξτε για ορθογραφικά λάθη και ελέγξτε την προεπισκόπηση εκτύπωσης για να βεβαιωθείτε ότι η δουλειά σας έχει το σωστό σχήμα.

201 Χτίστε «πράσινο» σπίτι. Αν ξεκινάτε να χτίσετε κάτι, είναι πολύ πιο πιθανό να έχετε τα φιλικά προς το περιβάλλον αποτελέσματα που επιθυμείτε αν ο αρχιτέκτονας σας είναι περιβαλλοντικά ευαισθητοποιημένος (βλ. σελ. 372). Βρείτε κάποιον ενημερωμένο πάνω στα τελευταία οικολογικά υλικά, τις τεχνικές και την τεχνολογία, και θ' αρχίσει η ευχάριστη περιπέτεια. Αν σας κοιτάζουν μ' ανοικτό το στόμα στην πρώτη αναφορά ενός μη ενεργοβόρου λαμπτήρα, ετοιμαστείτε για πόλεμο!

202 Σαν καινούρια. Δωρίστε τις φαγωμένες καρέκλες, τους καναπέδες ή τα τραπέζια σας στους ανακυκλωτές επίπλων της περιοχής. Θα κάνουν την ανεπιθύμητη παλιατζούρα σας σαν καινούρια και θα τη σώσουν κι από το σωρό των σκουπιδιών.

203 **Επίγειες διακοπές.** Ταξιδεύοντας διά ξηράς ή θαλάσσης έχετε την ευκαιρία να απολαμβάνετε τη διαδρομή, να έχετε μικρές περιπέτειες και συχνά να φτάνετε σχεδόν όσο γρήγορα θα φτάνετε και με το αεροπλάνο (και σίγουρα πολύ πιο ξεκούραστοι). Προγραμματίζετε διακοπές χωρίς πτήσεις (βλ. σελ. 373), και όχι μόνο θα αποφεύγετε τις ουρές στον έλεγχο εισιτηρίων αλλά και δε θα προκαλείτε ούτε κατά διάνοια τις τεράστιες ποσότητες ρύπανσης που δημιουργούνται από τα αεροπλάνα: τα τρένα εκπέμπουν 20 φορές λιγότερα καυσαέρια ανά μίλι και τα πλοία σχεδόν 200 φορές λιγότερα.

204 **Αναθέστε στα παιδιά την ανακύκλωση.** Τα σχολεία είναι γενικά πρόθυμα να δεχτούν υλικά όπως περιοδικά, εφημερίδες, κουτιά ή υπολείμματα από ταπετσαρίες για να χρησιμοποιηθούν στο μάθημα των καλλιτεχνικών και της χειροτεχνίας, ως καλύμματα τραπεζιών ή ακόμα και ως πρόσθετα ράφια στις βιβλιοθήκες!



205 **Και το παραμικρό κομματάκι.** Ανακυκλώνετε όλα τα χαρτιά, όχι μόνο τα περιοδικά και τις εφημερίδες. Κάθε τόνος ανακυκλωμένου χαρτιού χαρίζει τη ζωή σε 17 δέντρα και τα αφήνει να θάλλουν αλλά και να δουλεύουν σκληρά απορροφώντας CO₂ για το δικό μας καλό.

206 **Η δύναμη του λεμονιού.** Οι αποξηραμένες φλούδες λεμονιού κρατάνε με φυσικό τρόπο το σκόρο μακριά από τα ρούχα· απλώς σκορπίστε τες στα συρτάρια σας ή βάλτε τες σ' ένα σακουλάκι από γάζα και κρεμάστε το στην ντουλάπα.

207 **Μην κουβαλάτε νερό.** Το νερό κάνει αναμφίβολα πολύ καλό στην υγεία μας, αλλά, όταν μεταφέρεται σε πλαστικά μπουκάλια και για μεγάλες αποστάσεις, δεν κάνει τόσο καλό στον πλανήτη. Στις ανεπτυγμένες χώρες είμαστε πολύ τυχεροί που έχουμε ασφαλές πόσιμο νερό το οποίο διοχετεύεται χωρίς συσκευασία στα σπίτια μας, και μάλιστα με ελάχιστο κόστος σε σχέση με τα εμφιαλωμένα· παρ' όλα αυτά οι πωλήσεις των εμφιαλωμένων συνεχίζουν να αυξάνονται.

Ακολουθήστε τα πιο κάτω βήματα για να απαλλαγείτε από τη συνήθεια του εμφιαλωμένου νερού: **Διατηρείτε μια κανάτα με νερό της βρύσης στο ψυγείο (208)**· όταν

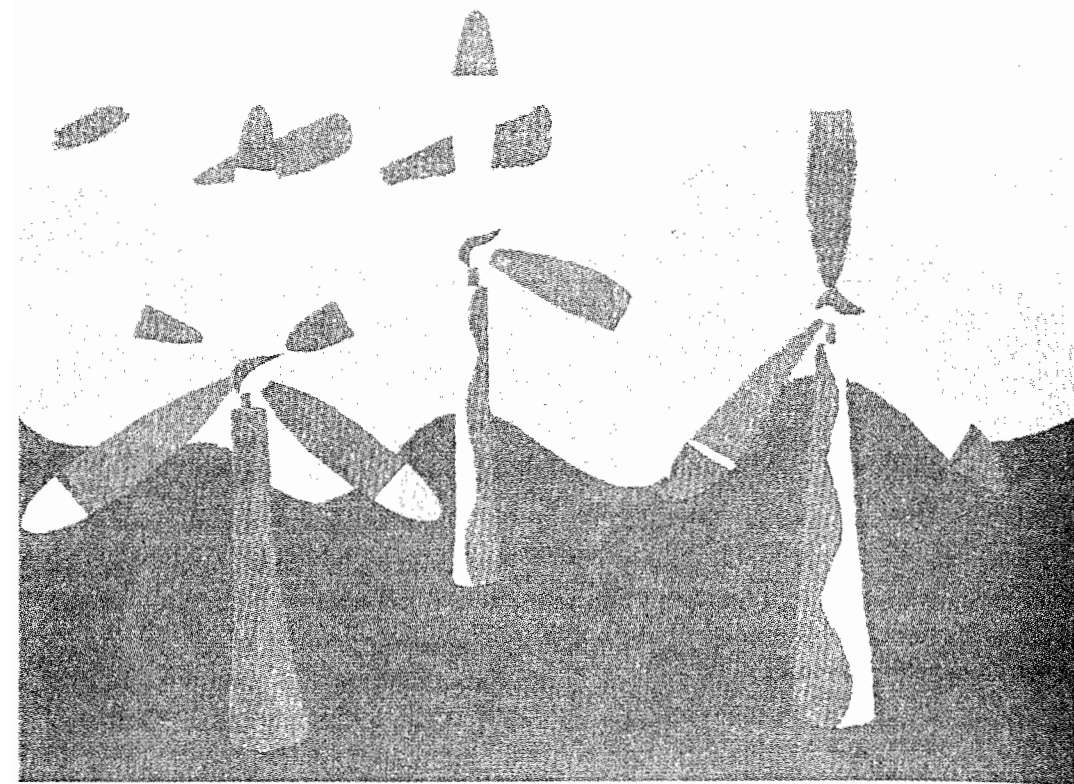


είναι παγωμένο, δεν μπορεί κανείς να διακρίνει τη διαφορά από το μεταλλικό νερό. Αν ανησυχείτε για την ποιότητά του, **αγοράστε ένα φίλτρο για τη βρύση της κουζίνας (209)**.

Οι καλές προθέσεις όμως παραβιάζονται εύκολα, όταν κανείς έχει κορακιάσει απ' τη δίψα. Για να μην αγοράζετε άπειρες ποσότητες εμφιαλωμένου νερού, **έχετε μαζί σας ένα μπουκάλι και κάθε φορά γεμίζετε το ξανά (210)**.

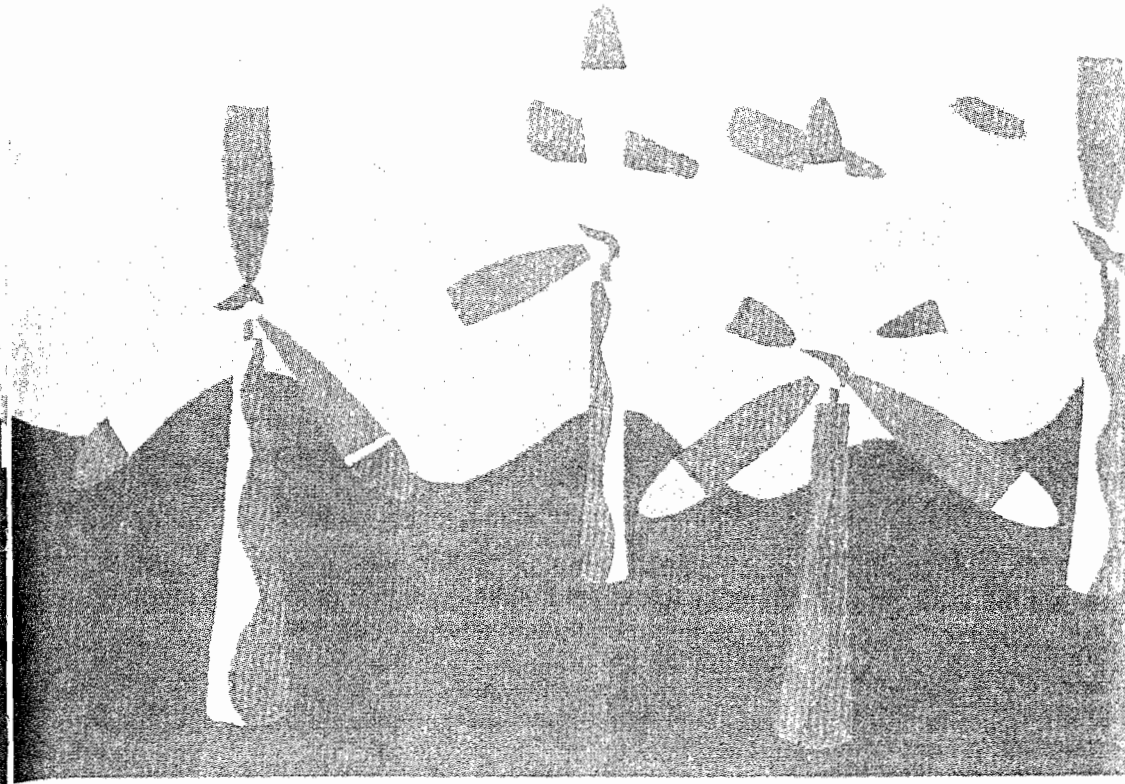


211 **Ωραία μυρωδιά.** Τα συνθετικά αρώματα βρίσκονται σε μια σειρά προϊόντων, από καθαριστικά υγρά έως πολυτελή αρώματα. Πρόκειται για πολύ επιμονες ενώσεις που δε διασπώνται εύκολα και ανιχνεύονται στα πιο απίθανα μέρη, όπως τα μύδια, το ανθρώπινο λίπος, το μητρικό γάλα και τα ψάρια. Είναι δυνητικοί αναστολείς ορμονών και καλύτερα να αποφεύγονται. Αντί γι' αυτά, **επιλέγετε αρώματα που έχουν ως βάση τα φυσικά έλαια (212)**. Και στο σπίτι σας, **εγκαταλείψτε τα αποσμητικά χώρου του εμπορίου (213)** και ανοίγετε τα παράθυρα, και απορροφήστε τις άσχημες μυρωδιές διαλύοντας σ' ένα μπολ με νερό μαγειρική σόδα, βράζοντας κανέλα, χρησιμοποιώντας αρώματα με κίτρονέλα ή άλλα φυσικά έλαια, ή ψεκάζοντας μ' ένα μείγμα νερού και ελαίου λεβάντας.



214 Άνεμος αλλαγής. Εκτός από την προσπάθεια μείωσης της ενέργειας που καταναλώνετε, φροντίστε κι αυτή που σί' αλήθεια χρειάζεστε να μην προέρχεται από υδρογονάνθρακες (βλ. σελ. 21). Η συνεργασία με κάποια από τις όλο και περισσότερες εταιρείες που προμηθεύουν ηλεκτρισμό από ανανεώσιμες πηγές –όπως ο άνεμος, ο ήλιος και η βιομάζα– γίνεται μόνο μ' ένα τηλεφώνημα και, μετά απ' αυτό, το σπίτι σας δε θα συμβάλλει στην εκπομπή CO₂.

[076]



215 Βιομηχανική επανάσταση. Μάθετε περισσότερα για τις απόψεις του Αμερικανού βιομηχανικού σχεδιαστή William McDonough διαβάζοντας το βιβλίο του *Cradle to Cradle* (2002). Ο συγγραφέας αναθεωρεί τις βιομηχανικές διαδικασίες και θέτει ως απώτατο στόχο να εξαφανίζονται τα απορρίμματα στην πηγή τους και όλα τα βιομηχανικά παρα προϊόντα να μπορούν είτε να θρέψουν το έδαφος είτε να μετατραπούν σε κάτι άλλο.

[077]

216 Φυλάτε το ζυμό των λαχανικών. Το νερό που χρησιμοποιείται για το βράσιμο των λαχανικών είναι πολύ καλός ζυμός για σούπες και σάλτσες. Αν, ωστόσο, δε σκοπεύετε να μαγειρέψετε σύντομα, μη χύνετε το νερό στον υπόνομο αλλά ωφελήστε με τα θρεπτικά συστατικά του τα φυτά σας.

217 Αταιρίαστες κάλτσες, ταιριαστή θερμοκρασία. Είναι κοινό μυστικό ότι σε κάθε σπίτι υπάρχουν άπειρες παραπεταμένες αταιρίαστες κάλτσες. Δώστε ακόμη μια ευκαιρία στις μεγαλύτερες, γεμίστε τες με κουρέλια και, αφού ράψετε τις άκρες, βάλτε τες πίσω από την πόρτα για να μην μπάζει.

218 Λέσχες αυτοκινήτων. Χρειάζεστε στ' αλήθεια το αυτοκίνητό σας κάθε μέρα όλη μέρα; Αν το χρησιμοποιείτε περιστασιακά, μπορείτε να μοιράσετε το κόστος, να αποφύγετε τη φασαρία και να ελαχιστοποιήσετε τις επιπτώσεις στο περιβάλλον, παίρνοντας μέρος σ' ένα πρόγραμμα κοινής χρήσης αυτοκινήτων ή συμμετέχοντας σε μια λέσχη αυτοκινήτων (βλ. σελ. 373). Πληρώνετε ένα ποσό το μήνα ή και την ώρα, και έχετε ένα αυτοκίνητο σε πολύ καλή κατάσταση όποτε το χρειάζεστε. Και μετά, φυσικά, το επιστρέφετε. Τέρμα το κυριακάτικο πλύσιμο!

219 Οδοντική αριθμητική. Κλείνοντας τη βρύση κατά τη διάρκεια του βουρτσίσματος των δοντιών σας εξοικονομείτε 10 λίτρα νερό τη φορά. Με δυο βουρτσίσματα τη μέρα ξοδεύει κανείς πάνω από 500.000 λίτρα σε όλη του τη ζωή.

220 Μόνο τα καλύτερα υλικά. Αν πραγματικά θέλετε να ξέρετε τι βάζετε στα ρούχα και στο δέρμα σας, αλλά και τι ρίχνετε στον υπόνομο, φτιάξτε το δικό σας απορρυπαντικό, χρησιμοποιώντας ένα φλιτζάνι τριμμένο φυσικό σαπούνι, ένα φλιτζάνι σόδα καθαρισμού και δυο κουταλάκια έλαιο λεβάντας.

221 Μειώστε την πίεση. Τοποθετήστε δακτυλίους χαμηλής πίεσης στο ντους και στις βρύσες σας. Αυτοί οι έξυπνοι μηχανισμοί μειώνουν την πίεση του νερού κατά 50%, αλλά, επειδή χρησιμοποιούν πολύ λεπτό ψεκασμό ή προσθέτουν αέρα στο νερό, δε γίνεται αισθητή η διαφορά.

222 Χρησιμοποιείτε λεκάνη για το πλύσιμο των πιάτων. Αντί να πλένετε τα πιάτα κάτω από την ανοιχτή βρύση, χρησιμοποιείτε μια λεκάνη γεμάτη με ζεστό νερό και σαπούνι. Ξαναγεμίζετε τη λεκάνη με καθαρό νερό για το ξέβγαλμα, και έτσι θα έχετε ξοδέψει πολύ λιγότερη ποσότητα νερού απ' ό,τι αν είχατε τη βρύση συνεχώς ανοιχτή.

223

Περιορίστε τις γάτες. Οι οικόσιτες γάτες διαταράσσουν σε μεγάλο βαθμό την πανίδα. Για παράδειγμα, οι οκτώ εκατομμύρια κατοικίδιες (και το ένα εκατομμύριο άγριες) γάτες της Βρετανίας σκοτώνουν μέχρι και 300 εκατομμύρια άγρια πουλιά και θηλαστικά κάθε χρόνο – δηλαδή περίπου ένα κάθε δέκα μέρες για κάθε γάτα. Περιορίστε τη σφαγή, κρατώντας τη γάτα σας στο σπίτι μία ώρα μετά την ανατολή και μία ώρα πριν τη δύση του ήλιου, γιατί τότε τα πουλιά είναι πιο δραστήρια. Ως επιπλέον μέτρο, **φορέστε στη γάτα σας κουδουνάκι ή κάποιο άλλο αντικείμενο που παράγει ήχο (224).** Θα δώσετε στα θηράματα την ευκαιρία να ξεφύγουν και θα μειωθεί μέχρι 40% ο αριθμός των θυμάτων. Βεβαιωθείτε, ωστόσο, ότι το κολάρο απελευθερώνεται αμέσως σε περίπτωση που πιαστεί κάπου, ώστε να μην κινδυνεύει να πνιγεί η γάτα.



[080]



225 Εξάσκηση στην ποδηλασία. Αν δε νιώθετε σίγουροι για τις ποδηλατικές σας επιδόσεις ή αυτές των παιδιών σας, γράφτετε οικογενειακώς σε οργανωμένα μαθήματα ποδηλασίας για να αυξήσετε τις ικανότητές σας και να μπορείτε να κυκλοφορείτε άνετα στο δρόμο. Ο δήμος ίσως προσφέρει δωρεάν ή επιδοτούμενα μαθήματα.

226 Ράγες εναντίον ασφάλτου. Πόσα επαγγελματικά έγγραφα, μυθιστορήματα ή ροβασάκια μπορείτε να διαβάσετε (ή να γράψετε) ενώ οδηγείτε; Κάντε το επόμενο μεγάλο ταξίδι σας με τρένο αντί για αυτοκίνητο. Θα είναι μάλλον πιο γρήγορο και θα μπορείτε να απολαύσετε το τοπίο χωρίς να βάζετε σε κίνδυνο τη ζωή κανενός. Επίσης, όταν φτάσετε, θα νιώθετε καλύτερα (έστω επειδή πήρατε έναν υπνάκο) απ' ό,τι αν ήσασταν κολλημένοι στο τιμόνι.

[081]

227 Κήπος ανθεκτικός στην ξηρασία. Αν ο κήπος σας χρειάζεται πάντα πότισμα, φυτέψτε είδη ανθεκτικά στην ξηρασία, όπως αγάπανθους, εχινάκια και παχύφυλλα, που αντέχουν για μεγάλες χρονικές περιόδους με λίγο ή χωρίς καθόλου νερό (βλ. σελ. 373).

228 Ποτίζετε με σύνεση. Οι καλύτερες ώρες για να ποτίζετε τον κήπο είναι νωρίς το πρωί ή το βράδυ. Το νερό εξατμίζεται πιο αργά όταν έχει δροσιά, κι έτσι πάει περισσότερο νερό στο φυτό και χάνεται λιγότερο. Επίσης, θα αποφύγετε το κάψιμο των φύλλων από τις σταγόνες του νερού, που λειτουργούν σαν μεγεθυντικός φακός όταν το φως του ήλιου είναι πολύ δυνατό.

Χρησιμοποιείτε ποσιτήριο αντί για μηχανισμό αυτόματου ποτίσματος (229), ώστε να κατευθύνετε το νερό στη ρίζα του φυτού αντί να καταβρέχετε το δρομάκι του γείτονα. Με το αυτόματο πότισμα σπαταλάτε 650 λίτρα νερό την ώρα, δηλαδή 5.200 λίτρα αν λειτουργεί όλη τη νύχτα. **Αν ποτίζετε με λάσπιο, βάλτε του εκτοξευτήρα (230),** για να διακόπτετε τη ροή όταν το μετακινείτε από το ένα φυτό στο άλλο.

231 Με το πάσο σας. Περιμένετε να γεμίσει το πλυντήριο σας εντελώς, πριν το βάλετε να λειτουργήσει. Κάθε πλύση καταναλώνει περισσότερα από 100 λίτρα νερό, οπότε εκμεταλλευτείτε και την παραμικρή σταγόνα.

232 Ζεστή κουβέρτα. Την άνοιξη καλύπτετε το χώμα, που είναι ακόμα υγρό, ώστε να μην εξατμίζεται το νερό και να φτάνει στις ρίζες των φυτών. Ένα στρώμα, πάχους τουλάχιστον 7 εκατοστών, από κομμάτια φλοιού, άχυρα, κομμένο γρασίδι ή βιολογικό λίπασμα συγκρατεί το νερό, εμποδίζει την ανάπτυξη των ζιζανίων, που ευνοούνται από το φως του ήλιου, και προσθέτει θρεπτικά συστατικά στο χώμα.

233 Χωρίς δεξαμενή. Εγκαταστήστε ταχυθερμοσίφωνα ή μπόιλερ για να εξοικονομείτε έως και 50% του κόστους θέρμανσης του νερού. Αυτοί οι μικροκαμωμένοι πλην αποδοτικοί θερμοσίφωνες καταναλώνουν ενέργεια μόνο όταν χρειάζεστε ζεστό νερό. Έτσι, εκμηδενίζονται οι απώλειες κατά την αναμονή, που μπορεί να φτάσουν το 3%-4% για κάθε ώρα στους συμβατικούς θερμοσίφωνες με δοχείο.

234 Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το νερό δυο φορές; Το «βρόμικο» νερό, που έχει χρησιμοποιηθεί σε νεροχύτες, μπάνια, ντους ή στο πλυντήριο, μπορεί να χρησιμοποιηθεί ξανά στο καζανάκι, ή και στο πότισμα του κήπου αν περιέχει μόνο βιοδιασπώμενα απορρυπαντικά. Κάποια καινούρια σπίτια εφοδιάζονται με σύστημα ανακύκλωσης νερού, το οποίο μπορεί όμως και να ενσωματωθεί στο ήδη υπάρχον υδραυλικό σύστημα.



235 Μπάνιο ή ντους; Για ένα μπάνιο απαιτούνται κατά μέσο όρο 80 λίτρα νερό, ενώ αντίστοιχα για το ντους περίπου τα μισά. Εξοικονομείτε νερό, προτιμώντας το μπάνιο μόνο σε ειδικές περιπτώσεις.



Βέβαια, στο ντους χαλάτε λιγότερο νερό μόνο όταν κάνετε γρήγορα. **Προσπαθείτε να μην κρατά το ντους σας παραπάνω από πέντε λεπτά (236)**, αλλιώς χρειάζεστε την ίδια ποσότητα νερού με το μπάνιο. Ένα χρονόμετρο στον τοίχο είναι μια καλή λύση για να μην ξεχνιέστε, και είναι πολύ διασκεδαστικό για τα παιδιά. **Ακόμη, αποφύγετε τις ντουζιέρες υψηλής πίεσης (237)**, που είναι αντιοικονομικές.

238 Ευχάριστες Κυριακές. Την επόμενη φορά που θα ψάχνετε το δερματάκι για να καθαρίσετε το αυτοκίνητό σας, αναρωτηθείτε αν πραγματικά χρειάζεται καθαρίσμα. Μπορεί να μη σας ενθουσιάζει η ιδέα να βρίσκετε γραμμένο το «θέλω πλύσιμο» πάνω στη σκόνη, αλλά και η καθιερωμένη κυριακάτικη φασίνα ίσως είναι το άλλο άκρο.

Εκτός απ' το να το πλένετε λιγότερο συχνά, προσπαθείτε να χρησιμοποιείτε και λιγότερο νερό κάθε φορά. **Αν το πλένετε με κουβά και σφουγγάρι (239)**, χρειάζεστε γύρω στα 10 λίτρα νερό, ενώ με λάστιχο περίπου 100. Όπως κι ο κήπος σας, έτσι και **το αυτοκίνητό σας θα επωφεληθεί από το βρό-**

χινο νερό (240) που θα μαζέψετε σ' ένα βαρέλι, γιατί είναι πιο μαλακό και διαλύει πιο εύκολα τη βρομιά και το γράσο. Αν δε συνηθίζετε να καθαρίζετε οι ίδιοι το αυτοκίνητό σας, **πηγαίνετε σε πλυντήριο αυτοκινήτων που διαθέτει σύστημα ανακύκλωσης νερού (241)**, το οποίο επαναχρησιμοποιεί το 95% του νερού κάθε πλύσης.

242 Τα φυτά σας θέλουν καθαρό πόσιμο νερό; Αντί να ποτίζετε τα φυτά σας με νερό της βρύσης που έχει υποστεί διάφορες επεξεργασίες, μπορείτε να συνδέσετε ένα βαρέλι με την υδρορροή και να μαζεύετε το νερό της βροχής, που τα ωφελεί περισσότερο.

243 Τραβώντας το καζανάκι. Το ένα τρίτο του πόσιμου νερού που φτάνει στα νοικοκυριά των δυτικών χωρών χρησιμοποιείται στην τουαλέτα. Είναι μια εντελώς παράλογη σπατάλη αυτής της υπερπολύτιμης (και υψηλά επεξεργασμένης) πηγής ζωής. Για να μειώσετε αυτή την ποσότητα, **βάλτε ένα πλαστικό μπουκάλι με νερό στο καζανάκι (244)**. Αν φτιάχνετε καινούριο μπάνιο, **εγκαταστήστε καζανάκι με δύο κουμπιά (245)** που σας επιτρέπει να επιλέγετε τον όγκο νερού που χρειάζεστε, ανάλογα με το «φορτίο». Ακόμη –αν και αυτό είναι συζητήσιμο–, **σκεφτείτε μήπως δεν είναι πραγματικά απαραίτητο να τραβάτε καζανάκι (246)** κάθε φορά που χρησιμοποιείτε την τουαλέτα. Αν κρίνετε έτσι όμως, τουλάχιστον φροντίστε να κλείνετε το καπάκι!

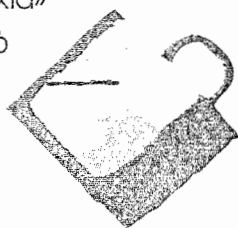
247 Μη ρίχνετε πάνες στην τουαλέτα. Όταν οι πάνες μιας χρήσης πεταχτούν στην τουαλέτα δημιουργούνται ένα σωρό προβλήματα. Το απορροφητικό τζελ που περιέχουν μπορεί να τις κάνει να φουσκώσουν τόσο που να φρακάρουν και οι πιο φαρδείς σωλήνες. Επίσης, τα λευκαντικά που διαχέονται στους αγωγούς είναι δυνατόν να βλάψουν φυτά, ζώα και ανθρώπους. Οι πάνες που περνούν απ' την αποχέτευση καταλήγουν σε όχθες ποταμών και παραλίες. Αν λοιπόν πρέπει να τις χρησιμοποιείτε, πετάτε τις στο καλάθι.

248 Και κάτι ακόμα. Οι πάνες μιας χρήσης όχι μόνο καταστρέφουν το περιβάλλον, αλλά υπάρχουν αποδείξεις ότι η πλαστική τους επένδυση μπορεί να αυξήσει τη θερμοκρασία του οσκέου των μικρών αγοριών κατά 1%, κάτι που έχει σχετιστεί με την υπογονιμότητα στους ενήλικες.

249 **Λουκούλλεια γεύματα.** Βρείτε γερά δοχεία σε διάφορα μεγέθη, ένα άθραυστο μπουκάλι ή ένα φλασκι, αγοράζετε μεγάλες ποσότητες προμηθειών στην αρχή κάθε εβδομάδας, και αφήνετε τη φαντασία σας να οργιάσει. Με τα χρήματα που θα αποταμιεύετε –αφού δε θα παίρνετε έτοιμα φαγητά και δε θα τρώτε έξω– θα μπορείτε να απολαμβάνετε λουκούλλεια γεύματα κάθε μέρα.

250 **Νανουρίζετε «φυσικά» το μωρό σας.** Όταν επιλέγετε σκεπάσματα για το παιδικό κρεβάτι, αναζητάτε φυσικά υλικά, όπως βαμβάκι, μαλλί, μετάξι ή κάνναβη. Αυτά τα αναπνέοντα υλικά βοηθούν στη σωστή ρύθμιση της θερμοκρασίας του μωρού. Προτιμάτε τα υφάσματα με βιολογική σήμανση, για να είστε σίγουροι ότι αποφεύγετε τα κατάλοιπα των χημικών εντομοκτόνων και λιπασμάτων που περιέχονται ακόμα και στα «φυσικά» υφάσματα και τα οποία μπορεί να απορροφηθούν από το τρυφερό δέρμα των μωρών.

251 **Πάνες χωρίς κλάματα.** Πριν πλύνετε τις επαναχρησιμοποιούμενες πάνες με «οικολογικά μπαλάκια» (βλ. σελ. 264), μουλιάστε τες σε οικολογικό υγρό πρόπλυσης, για συνολική και υγιεινή προστασία των οπισθίων του μωρού.

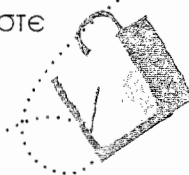



[088]



252 **Περάστε μια μέρα χωρίς λεφτά.** Κάθε τόσο, κάνετε μια προσπάθεια να περνάτε μια μέρα χωρίς να καταναλώνετε τίποτα που χρειάζεται χρήματα. Θα εκπλαγείτε με το πόσο εύκολο και ευχάριστο είναι να τα βγάζετε πέρα με πράγματα που έχετε καλλιεργήσει ή φτιάξει μόνοι σας, ή που απλά είχατε στο σπίτι από καιρό. Αν θέλετε να αισθανεστε μέρος ενός κινήματος, συμμετέχετε στη «Διεθνή

[089]





κίνηση για μια μέρα χωρίς καμία αγορά» (International Buy Nothing Day), που γιορτάζεται την τέταρτη Πέμπτη του Νοέμβρη στον Καναδά και τις ΗΠΑ, και το επόμενο Σάββατο στον υπόλοιπο κόσμο. Αφήστε το πορτοφόλι σας στο σπίτι και όλα θα είναι καλύτερα!

253 Αγοράζετε χαρτί από κάνναβη. Το χαρτί από κάνναβη χρειάζεται το ένα τέταρτο του εδάφους που απαιτείται για την παραγωγή χαρτιού από ξυλεία, και είναι και υψηλότερης ποιότητας.

254 Ένα κλικ την ημέρα. Περίπου 24.000 άνθρωποι πεθαίνουν από πείνα κάθε μέρα. Επισκεφτείτε την ιστοσελίδα www.thehungersite.com, επιλέξτε το «δώστε δωρεάν φαγητό», και οι σπόνσορες της ιστοσελίδας θα δωρίσουν ένα πιάτο φαΐ σ' έναν πεινασμένο άνθρωπο εκ μέρους σας. Αν το χρησιμοποιείτε σαν home page, θα χαρίζετε ένα πιάτο φαγητό κάθε φορά που μπαινετε στο Ίντερνετ.

255 Άσχημες δουλειές. Ξανασκεφτείτε το όταν αγοράζετε προϊόντα της άγριας φύσης, καθώς μπορεί να προέρχονται από είδη που κινδυνεύουν, ή να είναι ακόμα και παράνομα. Αποφεύγετε κοσμήματα και άλλα αντικείμενα φτιαγμένα από καβούκια θαλάσσιας χελώνας, ελεφαντόδοντο ή κοράλλι και, αν αγοράζετε φυτά

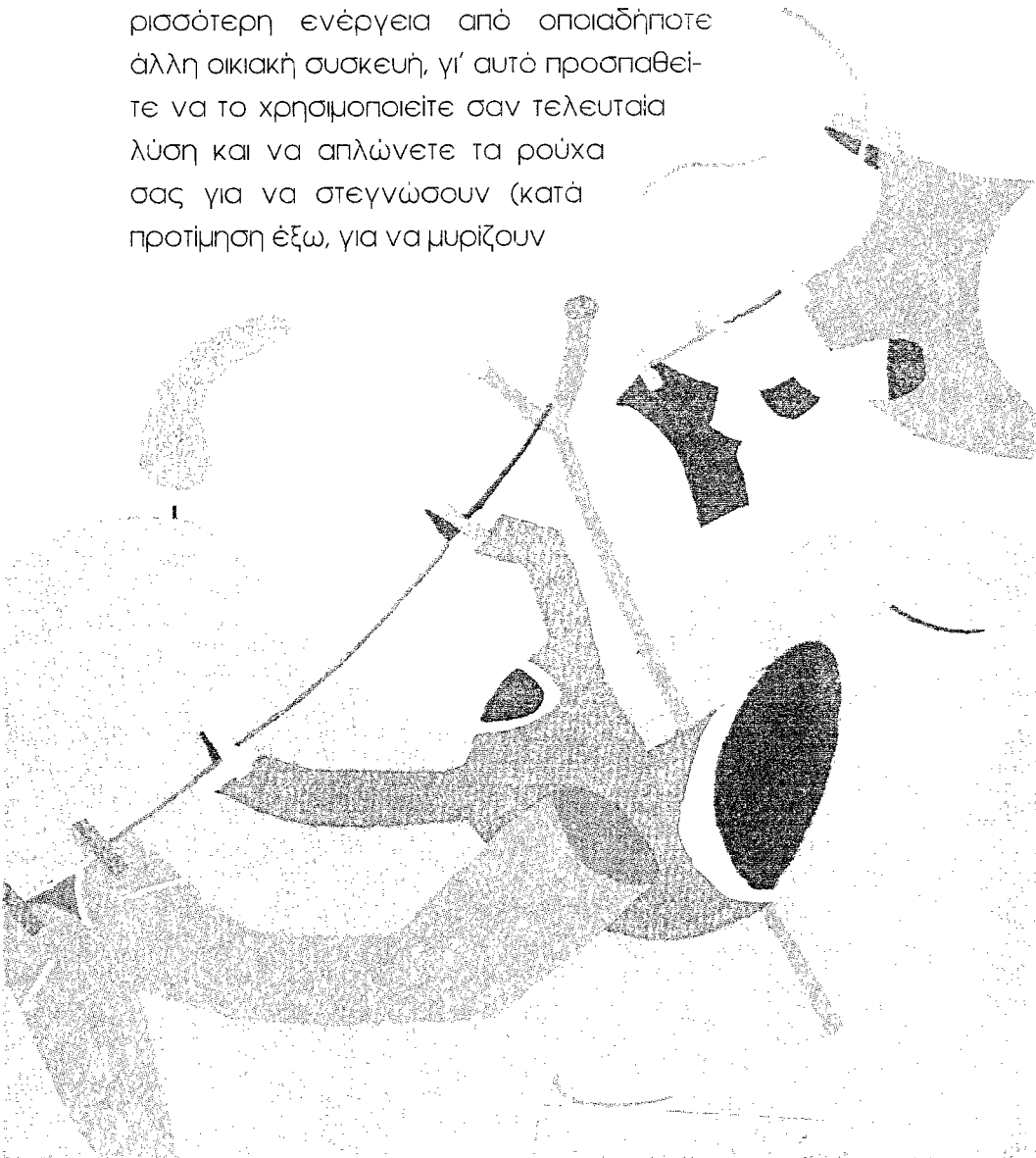
όπως ορχιδέες, κάκτους και γυμνόσπερμα, βεβαιωθείτε ότι δεν τα έχουν συλλέξει από τη φύση.

256 Γίνετε πράσινος βιβλιοφάγος. Η δίψα σας για γνώση πρέπει να έχει όσο το δυνατόν λιγότερες επιπτώσεις στο περιβάλλον, γι' αυτό επιλέγετε βιβλία τυπωμένα σε χαρτί ανακυκλωμένο ή φτιαγμένο από εγγυημένες οικολογικές πηγές (όπως αυτοί!). Αν το βιβλίο που σας ενδιαφέρει δεν κυκλοφορεί σε τέτοια μορφή, καλύτερα να το δανειστείτε από τη βιβλιοθήκη και να ενημερώσετε τους εκδότες ότι έχασαν έναν πελάτη.

257 Ενημερωθείτε. Οι περιβαλλοντικές αναζητήσεις και καινοτομίες προχωρούν με πολύ γρήγορο ρυθμό. Για να είστε ενήμεροι, γίνετε συνδρομητές σε κάποιο ειδικό περιοδικό, όπως το *The Ecologist*. Ο συγκεκριμένος τίτλος διατίθεται σε πολλές χώρες, αλλά και στο Διαδίκτυο. Αν λαμβάνετε έντυπο τεύχος, μην ξεχνάτε να το δίνετε σε φίλους και συναδέλφους ή να το χαρίσετε στο κοντινό σας ιατρείο ή κομμωτήριο, αφού το διαβάσετε.

258 Χαλαρή οδήγηση. Σε μεγάλους και φαρδείς δρόμους, οδηγώντας συνετά και με σταθερή ταχύτητα εξοικονομείτε καύσιμα και είστε πιο ασφαλής.

- 259 Σπιτικά και στεγνά.** Το στεγνωτήριο καταναλώνει περισσότερη ενέργεια από οποιαδήποτε άλλη οικιακή συσκευή, γι' αυτό προσπαθείτε να το χρησιμοποιείτε σαν τελευταία λύση και να απλώνετε τα ρούχα σας για να στεγνώσουν (κατά προτίμηση έξω, για να μυρίζουν



αληθινή φρεσκάδα). Περιορίζοντας τη χρήση του στεγνωτηρίου μόλις κατά μία πλύση την εβδομάδα μειώνετε τις εκπομπές CO₂ του σπιτιού σας κατά 90 κιλά το χρόνο. Αν πρέπει, ωστόσο, να το χρησιμοποιήσετε, **φροντίστε το φίλτρο να μην έχει χνούδια (260) και βάλτε τις πλύσεις τη μία μετά την άλλη, όσο ο κάδος είναι ακόμα ζεστός (261).**

- 262 Φαγούρα στο κεφάλι.** Οι ψείρες της κεφαλής είναι μια συνηθισμένη ενόχληση κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας. Οι παρενέργειες όμως των χημικών θεραπευτικών προϊόντων είναι πολύ χειρότερες από τη φαγούρα: συμπεριλαμβάνουν υπερκινητικότητα, αλλεργίες και διαταραχές του ανοσοποιητικού συστήματος. Για να διώξετε τις ψείρες με φυσικό τρόπο, βάλτε στα μαλλιά του παιδιού ένα φυσικό μαλακτικό και χτενίστε με μια τσατσάρα με αραιά δόντια στην αρχή και μετά με μια με πυκνά δόντια, από τις ρίζες προς τις άκρες, ώστε να απομακρυνθούν οι ψείρες. Επαναλαμβάνετε κάθε δυο μέρες για μία εβδομάδα, για να αφαιρέσετε όλες τις κόνιδες που είναι πιθανόν να έχουν εν τω μεταξύ εκκολαφθεί.

- 263 Μήπως έχετε διάρροη;** Αν έχετε μετρητή νερού, μπορείτε να ανακαλύψετε αν υπάρχει κάποια κρυφή διάρροη, ελέγχοντάς τον στην αρχή και στο τέλος ενός διαστήματος δύο ωρών που δε θα χρησιμοποιήσετε καθόλου νερό. Αν οι δύο μετρήσεις είναι διαφορετικές, τότε υπάρχει διάρροη. Βρείτε τη και επιδιορθώστε τη.

264 **Ανοιξτε, συντονιστείτε, κατεβάστε.** Χαρίστε σε κάποιον (ακόμα και στον εαυτό σας) ένα mp3 πλίσιερ και ένα κουπόνι για να κατεβάσει τραγούδια από το Ίντερνετ. Μόλις μάθει να βρίσκει ηλεκτρονικά την αγαπημένη του μουσική και να την περνάει στο mp3, δε θα χρειαστεί να αγοράσει ποτέ ξανά CD. **Χρησιμοποιείτε κουρδιστό φορπιστή ή έναν που δουλεύει με ηλιακή ενέργεια (265)** και από δω και μπρος οι στιγμές της μουσικής σας απόλαυσης δε θα παράγουν καθόλου CO₂.

266 **Ένα πολύτιμο δώρο.** Με τους φρενήρεις ρυθμούς της σημερινής εποχής, αυτό που μας λείπει περισσότερο είναι ο χρόνος. Αν δε βλέπετε όσο θα θέλατε έναν καλό φίλο, αντί να του πάρετε βιαστικά ένα δώρο, κανονίστε να περάσετε λίγη ώρα μαζί του. Δεν έχει σημασία τι θα κάνετε, το θέμα είναι να βρεθείτε και να τα πείτε. Και μετά, αν θέλετε σώνει και καλά να του πάρετε κάτι, θα σας έρθουν καλύτερες ιδέες για το τι του αρέσει.

267 **Η δύναμη του καταναλωτή.** Αν δε σας αρέσει ο τρόπος που λειτουργούν ορισμένες επιχειρήσεις –είτε σε σχέση με τα υλικά και τις διαδικασίες που μεταχειρίζονται είτε επειδή προκαλούν ρύπανση– πείτε τó τους! Κάθε επιχείρηση τελικά εξαρτάται από σας που αγοράζετε τα προϊόντα ή τις υπηρεσίες της, και η επιρροή της δράσης των καταναλωτών είναι τεράστια. Αν οι οργανωμένες καμπάνιες δεν εί-

ναι για σας, απλά **αλλάξτε τις αγοραστικές σας συνήθειες (268)**· η αγοραστική δύναμη μετράει πολύ. Θα έχετε ακόμη μεγαλύτερη επιρροή όμως αν γράψετε ένα ευγενικό γράμμα στην εταιρεία, εξηγώντας για ποιους λόγους δεν πρόκειται να τους δώσετε ούτε μισό ευρώ.

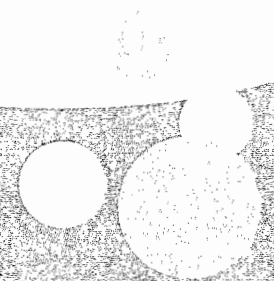
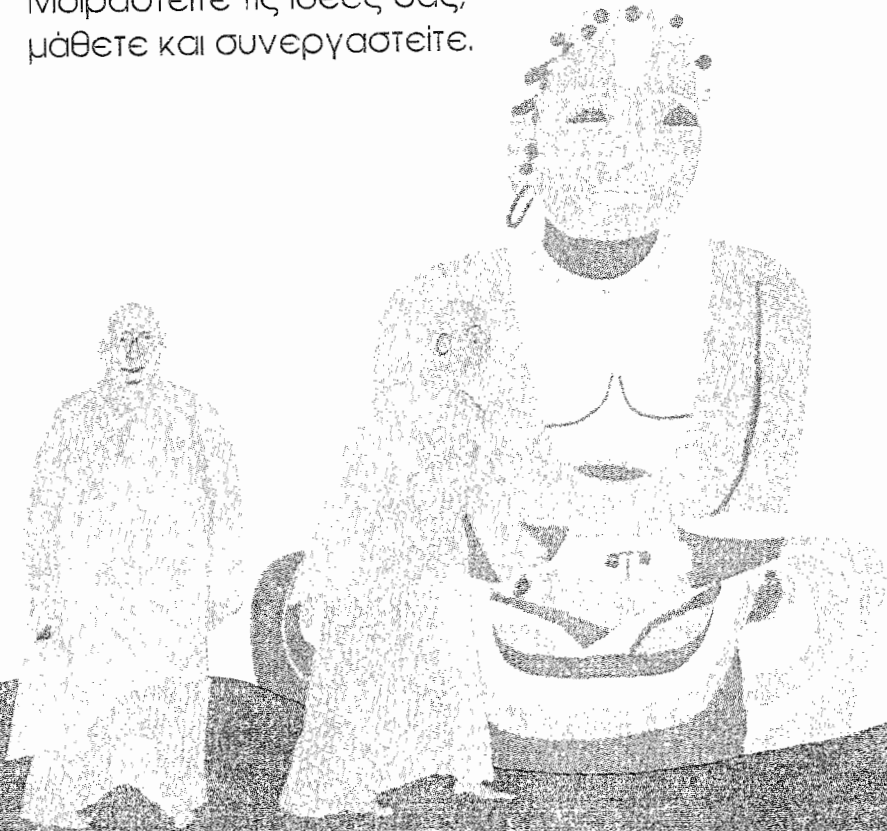
269 **Φυσικά παιχνίδια.** Εμπνεύστε τη φαντασία του μωρού σας κρεμώντας εύχρηστα χειροποίητα παιχνίδια πάνω από την κούνια του. Χαρίστε του εξ απαλών ονύχων μνήμες από φυσικά αντικείμενα, όπως ξύλα που έχει ξεβράσει η θάλασσα, κοχύλια, φύλλα ή φτερά που έχετε μαζέψει με αγάπη και τα έχετε τοποθετήσει σε μια ξύλινη κορνίζα.

270 **Αυτό είναι πακετάρισμα.** Χρησιμοποιείτε ανακυκλωμένο χαρτίπεριτυλίγματος για τα δώρα των αγαπημένων σας. Αγοράζετε επίσης και καρτούλες από ανακυκλωμένο χαρτί, και χρησιμοποιείτε κορδέλες και σπάγγο αντί για σελοτέιπ, ώστε να μπορείτε να χρησιμοποιείτε ξανά το χαρτί.

271 **Δέκα χιλιάδες βήματα.** Οι γιατροί συνιστούν να κάνουμε καθημερινά 10.000 βήματα (χοντρικά γύρω στα 8 κλμ.) για να έχουμε καλή υγεία. Πάρτε λοιπόν ένα μετρητή και, όποτε ξεπερνάτε αυτό το στόχο, κάνετε ένα δώρο στον εαυτό σας. Συνειδητοποιώντας ότι ωφελείτε την υγεία σας, θα αποφασίζετε πιο εύκολα να αφήνετε το αυτοκίνητο στην άκρη και να πηγαίνετε στα μαγαζιά περπατώντας.

272 **Πάρτε ιδέες.** Γνωρίστε περισσότερα για άλλες κουλτούρες, θρησκείες, απόψεις και τρόπους ζωής. Είναι πιθανόν και άλλοι άνθρωποι να ασχολούνται μ' αυτά που θέλετε κι εσείς να αλλάξουν. Μοιραστείτε τις ιδέες σας, μάθετε και συνεργαστείτε.

273 **Μη ρίχνετε χημικά απόβλητα στην αποχέτευση.** Μη χύνετε ποτέ σε υπονόμους, νεροχύτες ή τουαλέτες, επικίνδυνα χημικά που υπάρχουν σ' όλα τα σπίτια, για παράδειγμα μπογιές, χρησιμοποιημένο λάδι, καθαριστικά, βερνίκια, χημικά για πισίνες, εντομοκτόνα και άλλα. Πολλά απ' αυτά τα προϊόντα περιέχουν επιβλαβείς ουσίες, όπως παράγωγα πετρελαίου, υποχλωριώδες νάτριο, αμμωνία και φορμαλδεΰδη, που μπορεί να καταλήξουν σε κοντινές υδάτινες μάζες αν δεν απορριφθούν σωστά. Επικοινωνήστε με τη δημοτική υπηρεσία υγιεινής, δημοσίων έργων ή περιβάλλοντος για να μάθετε πού και πότε γίνεται η αποκομιδή των επικίνδυνων αποβλήτων. Αν δεν υπάρχει αντίστοιχη δημοτική υπηρεσία, ζητήστε να δημιουργηθεί.



274 Χαρούμενοι φωτογράφοι. Αν φωτογραφίζετε με ψηφιακή μηχανή, μπορείτε να σβήνετε τις κουνημένες φωτογραφίες πριν ξοδέψετε χρήματα και ενέργεια για την εκτύπωσή τους. Αν όμως προτιμάτε να χρησιμοποιείτε αναλογική μηχανή, **επιλέγετε φιλμ 36 στάσεων αντί 24 (275)**, για να περιορίζετε το κόστος και τα χημικά για την επεξεργασία και τη συσκευασία τους κατά ένα τρίτο ανά φωτογραφία.

276 Χαμηλή πίεση. Είτε έχετε τοποθετήσει συστήματα χαμηλής πίεσης είτε όχι, ανοίγετε τις βρύσες και το ντους μόνο όσο χρειάζεται. Ας το παραδεχτούμε, δε σας είναι απαραίτητο να εκτοξεύεται άφθονο νερό για να πλύνετε τα χέρια ή να βρέξετε την οδοντόβουρτσά σας.

277 Πατάξτε τη βία εναντίον των ζώων. Αν υποπτεύεστε ότι κάποιο ζώο υφίσταται κακομεταχείριση –στη χώρα σας ή στο εξωτερικό– αναφέρετε το γεγονός στο Born Free Foundation. Η ηλεκτρονική τους καμπάνια «Επαγρύπνηση των ταξιδιωτών» (βλ. σελ. 373) επιδιώκει να φέρει ενώπιον της δικαιοσύνης αυτούς που βασανίζουν ή παραμελούν τα ζώα.



278 Προστασία και προσωπική υγιεινή. Κάθε γυναίκα χρησιμοποιεί κατά μέσο όρο 10.000 προϊόντα προσωπικής υγιεινής σ' όλη τη ζωή της, τα οποία συνήθως υπόκεινται σε επεξεργασία με λευκαντικά χλώρια και παράγουν διοξίνες που καταστρέφουν το περιβάλλον και την υγεία μας. **Επιλέγετε ταμπόν και σερβιέτες που δεν έχουν λευκανθεί με χλώριο (279)** και –αν είναι δυνατόν– που είναι φτιαγμένα από βιολογικό βαμβάκι.

Για να αποφύγετε τη χρήση της μεγάλης πλειονότητας αυτών των προϊόντων, **προσπαθήστε να χρησιμοποιείτε κώδωνα περιόδου (280)**. Αυτό το υγιεινό κωδωνόσχημο δοχείο από σιλικόνη δεν προκαλεί διαρροές ή ενοχλήσεις, και μπορεί να πλυθεί και να ξαναχρησιμοποιηθεί χιλιάδες φορές, εξοικονομώντας τόνους άχρηστων σκουπιδιών κι ένα σωρό χρήματα.

281 Φορτώστε το. Γεμίζετε όσο μπορείτε τον καταψύκτη σας: απαιτείται περισσότερη ενέργεια για να παγώσει ένας άδειος χώρος. Αν δεν έχετε να αποθηκεύσετε τρόφιμα προς στιγμήν, βάλτε άδεια χαρτόκουτα: θα έχουν το ίδιο αποτέλεσμα.

282 Λαμπερά φώτα. Βεβαιωθείτε ότι εκμεταλλεύεστε όσο το δυνατόν περισσότερο την ενέργεια των φώτων σας, ξεσκονίζοντας τις λάμπες και τα φωτιστικά κάθε λίγους μήνες (φυσικά αφού τα έχετε αφήσει να κρυώσουν πρώτα).

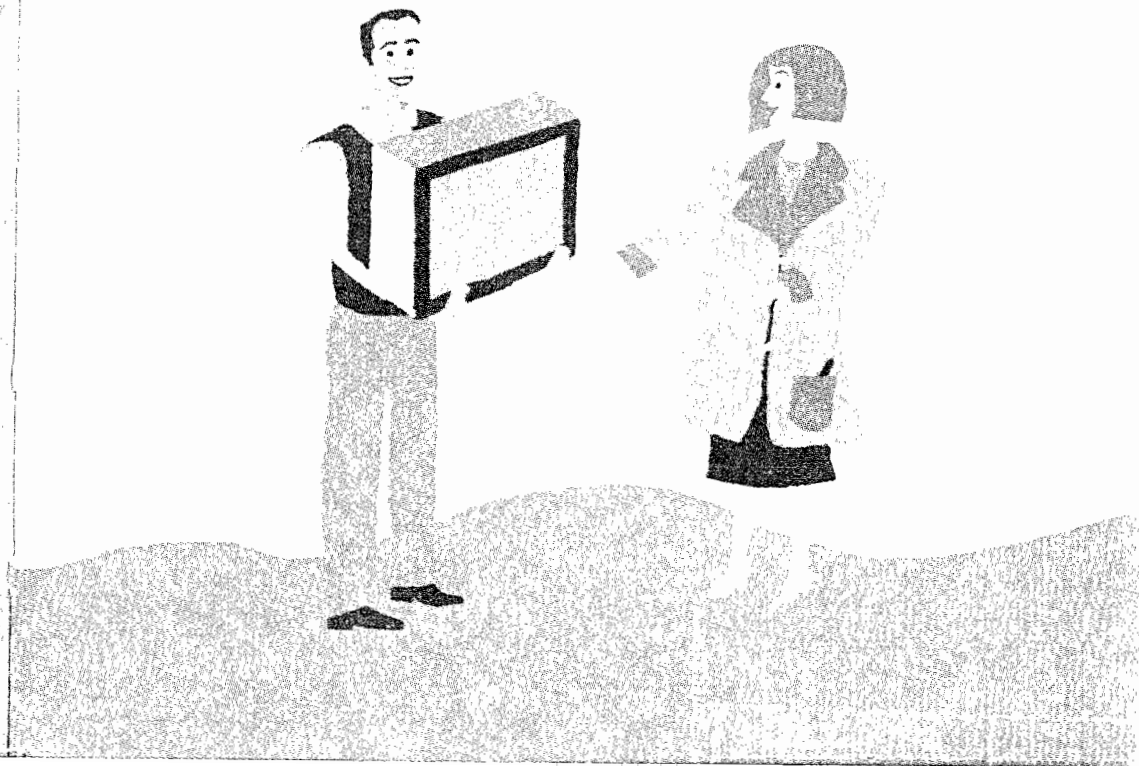
283 Ένας κόσμος παιχνιδιών. Φτιάχνετε παιχνίδια για τα παιδιά σας ή βοηθήστε τα να τα φτιάχνουν μόνοι τους. Μπάλες από παλιά υφάσματα γεμισμένες με φακές (φυσικά όχι μαγειρεμένες!), κούκλες από παλιά φορέματα ή πουκάμισα, ή ένα μπαούλο γεμάτο με αποφόρια, θα δώσουν πολλή χαρά με μικρό κόστος.

284 Βρείτε ενοικιαστή. Αν έχετε ένα άδειο δωμάτιο στο σπίτι, σκεφτείτε να το νοικιάσετε. Οι συγκατοικοί εξοικονομούν χρήματα, χρησιμοποιούν λιγότερες πηγές ενέργειας απ' ό,τι αν έμεναν μόνοι τους, και μαζί σας θα είναι λιγότερο πιθανό να υποφέρουν από μοναξιά!

285 Γάλα από τον τόπο σου. Αν στην περιοχή σας υπάρχει υπηρεσία διανομής γάλακτος, χρησιμοποιείτε τη. Συνήθως οι γαλατάδες προμηθεύουν γάλα από τοπικά κοπάδια, και επίσης παίρνουν τα μπουκάλια, τα πλένουν και τα ξαναχρησιμοποιούν, πράγμα που είναι καλύτερο κι από την ανακύκλωση.

286 Σχολική εκδρομή. Προσφερθείτε να οργανώσετε μια εκδρομή στη φύση ή έναν περίπατο για τη σχολική τάξη του παιδιού σας. Η διά ζώσης επαφή με τη φύση θα ζωντανέψει και το μάθημα για το περιβάλλον.

287 Καινούρια ζωή. Αν δε χρειάζεστε πια κάποιο αντικείμενο, δε σημαίνει ότι πρέπει και να το πετάξετε. Θα μπορούσατε μάλιστα να κερδίσετε και κάποια χρήματα απ' αυτό. Πουλήστε τα ανεπιθύμητα αντικείμενα μέσω Ίντερνετ (δοκιμάστε στο eBay), χαρίστε τα σ' ένα άλλο σπίτι (μέσω του «ελεύθερου κύκλου», βλ. σελ. 273), ή ανταλλάξτε τα με τους γείτονες στο κοινοτικό κατάστημα ανταλλαγών. Έτσι, ίσως βρείτε κι εσείς πηγές αγοράς ή αντικατάστασης αντικειμένων.





- 288** **Στεγνώνετε τα πιάτα σας φυσιολογικά.** Εξοικονομείτε ενέργεια κλείνοντας το πλυντήριο πιάτων πριν το στέγνωμα. Ανοίγετέ το αμέσως μετά το τελευταίο ξέβγαλμα, και τα ζεστά πιάτα θα στεγνώνουν γρήγορα μόνα τους.
-
- 289** **Σαν θαύμα.** Η κατανόηση της φυσικής βιοποικιλότητας μπορεί να γίνει το πρώτο βήμα για την ανάπτυξη μιας τρυφερής σχέσης με τον πανέμορφο πλανήτη μας. Πηγαίνετε με τα παιδιά σας μια βόλτα για να ψάξουν για ζουζούνια, να εξερευνήσουν το ποτάμι ή να θαυμάσουν τα πουλιά, και μαθαίνετε τους λίγα πράγματα κάθε φορά για ένα πλάσμα. Και για να απολαύσουν το τοπίο από ψηλά, κάντε όλοι μαζί μια βόλτα με αερόστατο.
-
- 290** **Ελάχιστος φωτισμός.** Βεβαιωθείτε ότι όλα τα εξωτερικά φώτα του σπιτιού σας έχουν φορά προς τα κάτω κι έτσι το φως πέφτει μόνο εκεί που πράγματι χρειάζεται. Αντικαταστήστε τις λάμπες αλογόνου με λάμπες φθορισμού χαμηλής κατανάλωσης, και ανάβετε τες μόνο όταν είναι απαραίτητο.
-
- 291** **Βραστή ρεζέρβα.** Γεμίζετε ένα θερμός με νερό που περισσεύει από το βραστήρα και χρησιμοποιείτε το κάθε φορά που θέλετε να φτιάξετε ένα ζεστό ρόφημα, αντί να ξαναβράζετε νερό.

292 Αφήστε τα να ψάχνονται. Θωρακίστε τον κήπο σας απέναντι στα έντομα, εναλλάσσοντας κάθε χρόνο τις καλλιέργειές σας. Έτσι, θα αποτρέψετε την αναπαραγωγή στη γη και την εξάπλωση παρασίτων που έχουν ιδιαίτερη αδυναμία σε συγκεκριμένα φυτά.



293 Τέλος φόρτισης. Αν αφήνετε το φορτιστή του κινητού σας τηλεφώνου μόνιμα στην πρίζα, σπαταλιέται άδικα το 95% της ενέργειας που καταναλώνει. Μπορείτε να καταλάβετε πότε ο φορτιστής χρησιμοποιεί ηλεκτρικό, γιατί τότε ζεσταίνεται. Όταν λοιπόν δεν τον χρησιμοποιείτε, βγάξτε τον από την πρίζα, **και μην αφήνετε το κινητό σας να φορτίζει όλη τη νύχτα (294)**· χρειάζεται μόνο μια δυο ώρες για να γεμίσει.

Μπορείτε επίσης να **αγοράσετε έναν κουρδιστό φορτιστή (295)**, τον οποίο είναι δυνατόν να χρησιμοποιείτε οπουδήποτε. Με τρία λεπτά κούρδισμα μιλάτε οκτώ, και, αν σας αρέσει να μιλάτε πολύ, θα κάνετε και γερά μπράτσα!

296 Σιδερώστε το χρόνο. Στο σιδέρωμα, αφήνετε για το τέλος τα ρούχα που χρειάζονται χαμηλότερη θερμοκρασία. Αν είστε γρήγοροι, θα μπορείτε να σβήνετε το σίδερο νωρίτερα και να τα σιδερώνετε με τη ζέστη που απομένει.

297 Κλείσιμο ρουτίνας. Πριν φύγετε απ' το γραφείο σας, ελέγχετε αν έχετε κλείσει τα πάντα. Ένας υπολογιστής που μένει ανοιχτός όλη τη νύχτα σπαταλά όση ενέργεια απαιτείται για να τυπωθούν με λέιζερ 800 σελίδες Α4. Αυτό συνεπάγεται 2.600 κιλοβατώρες και 1,9 τόνους CO₂ το χρόνο χωρίς κανέναν απολύτως λόγο.

298 Καλλιεργείτε το δικό σας κήπο. Αν δεν έχετε δική σας γη, κοιτάξτε μήπως διατίθεται δημοτικός κήπος που μπορείτε να καλλιεργήσετε. Με λίγες ώρες δουλειάς τη βδομάδα, αυτό το μικρό κομμάτι γης θ' αλλάξει τον τρόπο με τον οποίο τρέφεται η οικογένειά σας, θα βελτιώσει τη φυσική σας κατάσταση και θα σας απομακρύνει για πάντα από το μανάβικο και το σουπερμάρκετ.

299 Ανάσα καθαρού αέρα. Αερίζετε την κουζίνα ανοίγοντας τα παράθυρα και όχι τον απορροφητήρα, που είναι συνήθως αναποτελεσματικός, θορυβώδης και βέβαια ενεργοβόρος.

300 Μην κρύβετε τα καλοριφέρ. Μην τοποθετείτε τα καλοριφέρ και τα άλλα θερμαντικά σώματα πίσω από καναπέδες ή κουρτίνες, διότι χρειάζονται χώρο για να εκπέμπουν ζέστη.

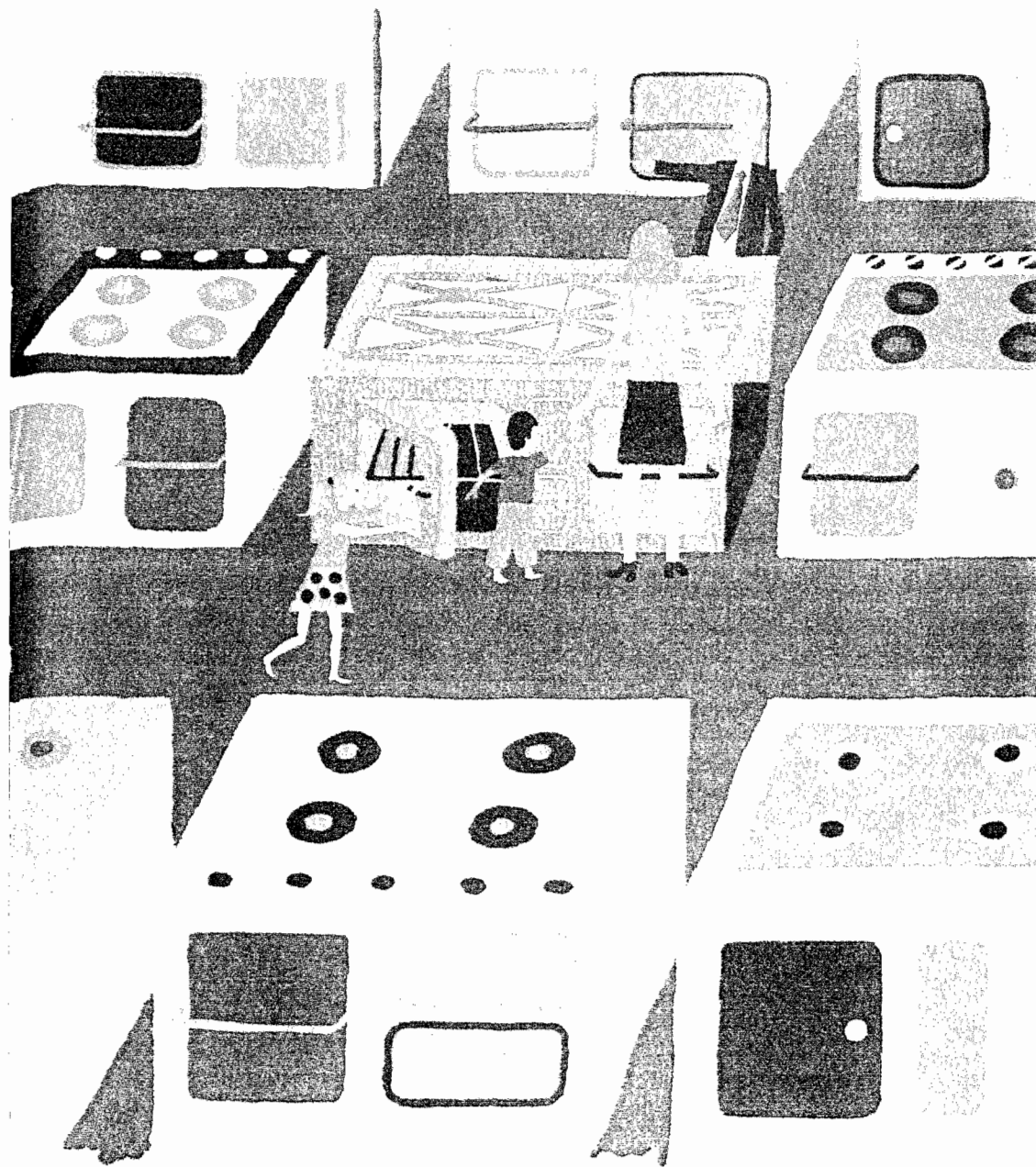
301 Οικιακή οικονομία. Όταν χρειαστεί να αγοράσετε κουζίνα, αναζητήστε κάποιο μοντέλο οικονομικό σε ενέργεια (και χρήμα). **Επιλέξτε**



κουζίνα γκαζιού (302), αν είναι δυνατόν, καθώς το γκάζι έχει πιο άμεση ενεργειακή απόκριση από τον ηλεκτρισμό και το λειτουργικό κόστος θα είναι το μισό. Αν δεν έχετε φυσικό αέριο στην περιοχή σας ή χώρο για φιάλη γκαζιού, **προτιμήστε κουζίνα επαγωγής και αλογόνου (303)**, που είναι πιο αποδοτική από τις κλασικές με τους συμπαγείς μεταλλικούς δίσκους ή με ακτινοβολία, και που ο φούρνος λειτουργεί με αέρα, μειώνοντας το χρόνο ψησίματος κατά ένα τρίτο.

Οποιαδήποτε μορφή ενέργειας κι αν χρησιμοποιεί τελικά, **φροντίστε ο φούρνος να διαθέτει γυάλινη πόρτα και φως (304)**, ώστε να μπορείτε να ελέγχετε το φαγητό χωρίς να ανοίγετε την πόρτα και να έχετε απώλειες θερμότητας.

305 Αγνό μαλλί. Αν και το μαλλί είναι φυσικό προϊόν, η διαδικασία παραγωγής του δεν είναι τόσο φιλική προς το περιβάλλον όσο μας κάνει ενδεχομένως να φανταζόμαστε μια εικόνα με φουντωτά προβατάκια που βόσκουν στο λιβάδι. Τα χημικά που χρησιμοποιούνται στην αποπαρασίτωση των προβάτων –όπως τα οργανοφωσφορικά άλατα– είναι τοξικά και πιθανόν καρκινογόνα, και μπορεί επίσης να περάσουν στο νερό. Αυτό ισχύει και για το χλώριο, που χρησιμοποιείται για να κάνει το μαλλί να μη συρρικνώνεται. Αναζητάτε, λοιπόν, προϊόντα φτιαγμένα από μαλλί που έχει υποστεί επεξεργασία με βιολογικές μεθόδους και δεν εμπεριέχει τέτοια υλικά.



306 **Μέρες σαλάτας.** Γυρίστε την πλάτη στα συσκευασμένα έτοιμα κομμένα λαχανικά. Τα ειδικά αέρια που απαιτούνται για να διατηρούνται φρέσκα τα φύλλα, και το χλώριο που χρησιμοποιείται για να πλυθούν, καταστρέφουν από κοινού πολύτιμα αντιοξειδωτικά συστατικά, και αυτή η εντατική διαδικασία κοστίζει και σε ενέργεια. **Αγοράζετε ολόκληρα μαρούλια (307)**, που είναι πολύ πιο φρέσκα. Θα σας πεισέψουν και χρήματα για να εμπλουτίσετε το ντρέσιγκ.

Ακόμη καλύτερα, **καλλιεργείτε τα δικά σας σαλαπικά (308)**. Θα έχετε μια αξιοπρεπή παραγωγή, ακόμη και με μια γλάστρα στο παράθυρο. Δε θέλει κόπο, και, αν σπέρνετε μια χούφτα σπόρους κάθε δυο τρεις βδομάδες, θα απολαμβάνετε υπέροχες σαλάτες για μήνες.

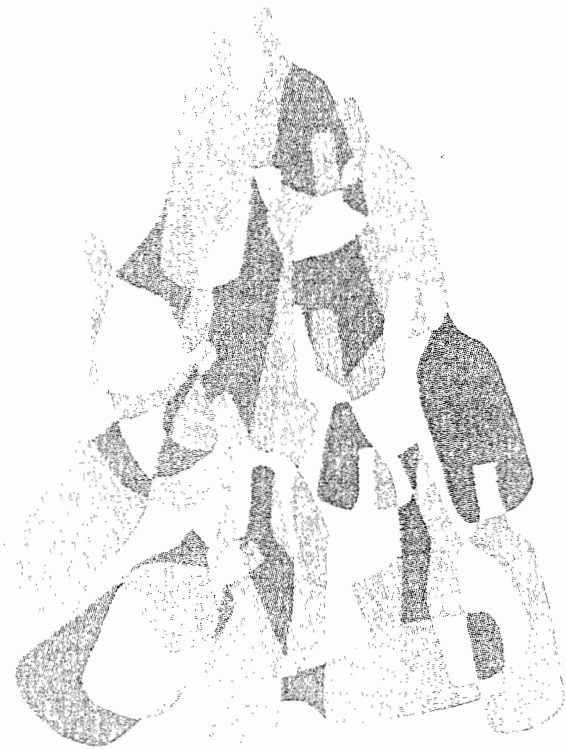
309 **Του κουπού.** Αν δε λειτουργεί κάποια λαϊκή αγορά βιολογικών προϊόντων κοντά σας, η λύση είναι να τα παραγγέλντε και να τα προμηθεύεστε σε πακέτο· είναι πιο φτηνά απ' ό,τι αν τα αγοράζετε απ' τα καταστήματα. Μπορείτε να ζητάτε είτε συγκεκριμένα προϊόντα είτε μια πλούσια ποικιλία ειδών εποχής· δεν αποκλείεται έτσι να ανακαλύψετε διάφορα άγνωστα φρούτα και λαχανικά που θα σας συναρπάσουν!

Επιπλέον, **σκεφτείτε να στηρίξετε κάποιο πρόγραμμα κοινωνικά υποστηριζόμενης καλλιέργειας (CSA) (310)**. Συνδράμοντας ένα τοπικό αγρόκτημα, όχι μόνο λαμβάνετε κάθε εβδομάδα εποχικά προϊόντα, αλλά μπορείτε και να συμμετέχετε

συχνά στις γεωργικές εργασίες και να είστε μέρος ενός ζωντανού κοινωνικού δικτύου μετόχων.

311 **Φοράτε ρούχα από κάνναβη.** Η κάνναβη αδικείται, καθώς φέρνει στο μυαλό το σκληρό τρίχινο ρούχο που φορούσαν οι μοναχοί για αυτοτιμωρία. Δεν της αξίζει αυτό. Είναι ένα πολύ φιλικό προς το περιβάλλον φυτό, που δε χρειάζεται εντομοκτόνα και ζιζανιοκτόνα για να ευδοκιμήσει, και τώρα πια χρησιμοποιείται για την κατασκευή πληθώρας αγαθών, από φρίσμπι έως τσάντες και μοντέρνα ρούχα.

312 **«Καρφωθείτε» στην επίπεδη οθόνη.** Με τις επίπεδες οθόνες υγρών κρυστάλλων (LCD) η τηλεόραση και ο υπολογιστής σας όχι μόνο καταλαμβάνουν λιγότερο χώρο (και είναι και πιο όμορφα) από τα παλιά μοντέλα με τις καθοδικές ακτίνες, αλλά είναι και πολύ πιο αποδοτικά χρησιμοποιώντας 30% λιγότερη ενέργεια. Και καθώς οι ηλεκτρονικές εκπομπές και η θερμότητα μειώνονται, το σαλόνι ή το γραφείο σας γίνονται πιο υγιεινά και πιο ευχάριστα. Μην ξεχνάτε όμως, όταν αναβαθμίζετε τις συσκευές σας, να ανακυκλώνετε τα παλιά εξαρτήματα.



- 313 Διάφανη λογική.** Τα γυάλινα μπουκάλια είναι από τα πιο εύκολα ανακυκλώσιμα αντικείμενα. Όχι μόνο εξοικονομούνται πρώτες ύλες (1,2 τόνοι άμμου, στάχτης και ασβεστόλιθου και 135 λίτρα πετρελαίου για κάθε τόνο ανακυκλωμένου γυαλιού), αλλά περιορίζεται και η χρήση ενέργειας: η ανακύκλωση μόνο ενός μπουκαλιού εξοικονομεί όση ενέργεια απαιτείται για τη λειτουργία μιας τηλεόρασης για 90 λεπτά.

- 314 Γυρίστε την πλάτη στις εσάρπες από σατούς.** Το υλικό που λαχταρούν κάποιοι φανατικοί οπαδοί της μόδας, το σατούς, είναι μαλλί από θιβετιανές αντιλόπες –είδος υπό εξαφάνιση–, που τις θανατώνουν για να τις μαδήσουν. Αν ονειρεύεστε μια πολύ απαλή εσάρπα, προτιμήστε να είναι από πασμίνα, που για να παρασκευαστεί ξυρίζουν το ζώο αλλά κατά τ'άλλα παραμένει άθικτο (απλά κρυώνει λίγο).

- 315 Βάζετε τα χρήματά σας εκεί που συμφέρει.** Προσοχή: δεν είναι όλες οι τράπεζες ίδιες. Κάποιες επενδύουν, για παράδειγμα, σε βιομηχανίες όπλων και καπνού, και ενισχύουν έμμεσα καταπιεστικά καθεστώτα, ενώ άλλες αποφεύγουν τέτοιου είδους επενδύσεις και υποστηρίζουν εταιρείες με περιβαλλοντικούς και ανθρωπιστικούς σκοπούς. Τοποθετήστε τα χρήματά σας σε μια «ηθική» τράπεζα και γνωστοποιήστε στην πρώτη τους λόγους της αποχώρησής σας.

- 316 Η απόσταση δεν είναι εμπόδιο.** Αν σκοπεύετε να βάλετε στεφάνι, κατ' αρχήν συγχαρητήρια! Δεύτερον, ζητήστε από τους καλεσμένους σας να σας πουν πόση απόσταση θα διανύσουν για να έρθουν στην τελετή και τι μεταφορικό μέσο θα χρησιμοποιήσουν, και επενδύστε σ'ένα πρόγραμμα εξισορρόπησης των εκπομπών CO₂ που θα παραχθούν (βλ. σελ. 373).



- 317 Σταματήστε τη χρήση τύρφης.** Τα έλη όπου βρίσκεται η τύρφη είναι αρχέγονα και αναντικατάστατα φυσικά οικοσυστήματα που φιλοξενούν μοναδικά είδη χλωρίδας και πανίδας. Δυστυχώς, απειλούνται από την ανθρώπινη εκμετάλλευση που στοχεύει στην παραγωγή καύσιμης ύλης αλλά κυρίως λιπασμάτων. Η καλύτερη εναλλακτική λύση είναι να φτιάχνετε δικό σας λίπασμα, αλλά αν δεν είναι αρκετό, αγοράζετε λίπασμα χωρίς τύρφη.
- 318 Κρατάτε τις συσκευασίες από έτοιμο φαγητό.** Τα πλαστικά δοχεία από τα έτοιμα γεύματα είναι βολικά για να βάζετε το μεσημεριανό σας ή να αποθηκεύετε φαγητό. Καθαρίζετε τα όμως πολύ καλά για να μην έχουν μυρωδιές από μπαχαρικά. Αν ωστόσο σας αρέσει πολύ να παίρνετε τέτοια φαγητά, σύντομα θα έχετε πολύ περισσότερα δοχεία απ' όσα μπορείτε να χρησιμοποιήσετε. Γι' αυτό, **επιστρέψτε τα άδεια δοχεία (319)** την επόμενη φορά που θα παραγγείλετε, και ζητήστε να βάζουν το φαγητό σας σ' αυτά και όχι σε καινούρια. Αν σας κοιτάζουν με απορία, υπενθυμίστε τους ότι έτσι ωφελείται και η επιχείρησή!
- 320 Αποτοξίνωση του κήπου.** Αν έχετε αποφασίσει να σταματήσετε τη χρήση χημικών εντομοκτόνων στον κήπο σας, μην πετάξετε στα σκουπίδια ή στον υπόνομο ό,τι έχει περισσέψει. Μπορεί να περάσουν στους σωλήνες του πόσιμου νερού

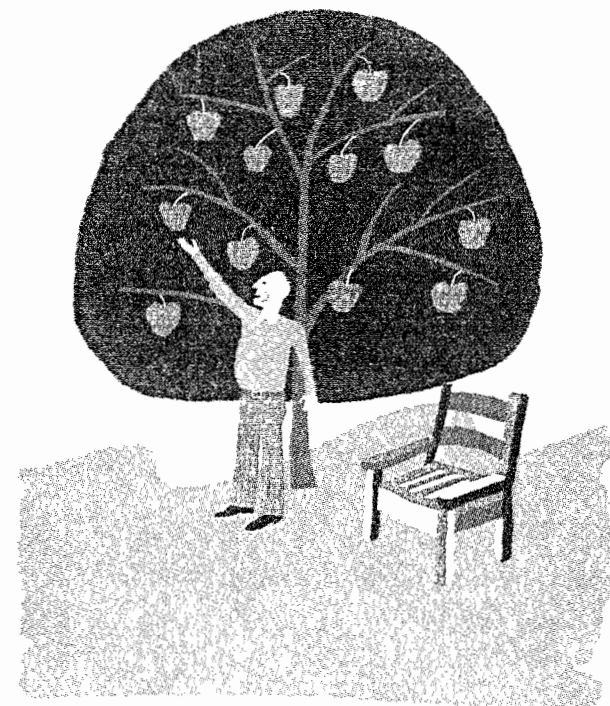
και να μολύνουν το οικοσύστημα. Πηγαίνετε τα στο τοπικό κέντρο ανακύκλωσης ώστε να απορριφθούν με ασφάλεια. Χρησιμοποιώντας βιολογικά υλικά στο εξής δε θα έχετε τέτοια προβλήματα.

- 321 Η δύναμη του νερού.** Πολλά υδροηλεκτρικά έργα μεγάλης κλίμακας -κυρίως φράγματα σε μεγάλες κοιλάδες- έχουν προκαλέσει έντονα περιβαλλοντικά και κοινωνικά προβλήματα, καθώς οικοσυστήματα διαταράσσονται και ολόκληρες κοινότητες εκτοπίζονται. Πολλές χώρες όμως, από την Αυστρία ως το Νεπάλ, εστιάζουν πια σε μικρότερης κλίμακας υδροηλεκτρικά έργα που, εφόσον πραγματοποιούνται με υπευθυνότητα, έχουν σχετικά μικρές κοινωνικές και περιβαλλοντικές επιπτώσεις, ενώ ταυτόχρονα παρέχουν ενεργειακά και οικονομικά οφέλη στον πληθυσμό.
- 322 Συντήρηση του ξύλου.** Χρησιμοποιείτε βόριο ή φυσικά συντηρητικά ξύλου με βάση την πίσσα, που δεισδύουν στο ξύλο και δεν απαιτούν τη χρήση επιβλαβών διαλυτών. Τα συμβατικά συντηρητικά περιέχουν εξαιρετικά ισχυρές νευροτοξικές ουσίες και μυκητοκτόνα, και συνεχίζουν να καταστρέφουν το περιβάλλον για πολύ καιρό μετά τη διακοπή της χρήσης τους.
- 323 Σκέψη δροσιάς.** Χρησιμοποιείτε γυάλινο ποτήρι για να πίνετε νερό από τον ψύκτη, και όχι πλαστικά ή χάρτινα κύπελλα.

324 Φτιάξτε πύργο από πατάτες. Για πλούσια παραγωγή σε λίγο χώρο, φυτέψτε σπόρους πατάτας κάτω από λίγα εκατοστά λιπάσματος που θα βάλετε μέσα σ' ένα παλιό λάστιχο αυτοκινήτου. Όταν τα φυτά φτάσουν περίπου τα 20 εκατοστά, τοποθετήστε άλλο ένα λάστιχο από πάνω και προσθέστε λίπασμα, έτσι ώστε να εξέχουν στην επιφάνεια μόνο 5 εκατοστά των φυτών. Επαναλάβετε τη διαδικασία μέχρι να δημιουργηθεί ένας πύργος από τέσσερα ή πέντε λάστιχα. Όταν θάβεται, ο βλαστός γίνεται ρίζα και ενισχύει τις διπλανές ρίζες, πολλαπλασιάζοντας την παραγωγή κάθε σπόρου πατάτας.



325 Γραφείτε σ' ένα «πράσινο» γυμναστήριο. Η άσκηση μ' ένα ενεργοβόρο μηχάνημα γυμναστικής σ' έναν κλειστό κλιματιζόμενο χώρο, παρακολουθώντας σαπουνόπερες ή βιντεοκλίπ, είναι μια περιεργη και όχι πάντα ευχάριστη συνήθεια της σύγχρονης ζωής. Για να γυμνάζεστε μ' έναν πιο φυσικό τρόπο, βρείτε ένα «πράσινο» γυμναστήριο στην περιοχή σας, το οποίο οργανώνει περιβαλλοντικές δράσεις, όπως δένδροφυτεύσεις, περιφράξεις και αναπλάσεις σχολικών ή δημόσιων χώρων κ.ά. Θα καρπώνεστε τα υγιεινά αποτελέσματα της άσκησης στη φύση, την ώρα που θα επωφελείται και η κοινότητα. Φτιάχνοντας μονοπάτια θα καίτε 30% περισσότερες θερμίδες την ώρα σε σχέση με την αεροβική γυμναστική, και θα μάθετε και μια καινούρια τέχνη!



326 Αγοράζετε τοπικά και εποχικά προϊόντα. Πρέπει να αγοράζετε μήλα από τη Νέα Ζηλανδία και σπαράγγια από το Περού; Αντισταθείτε στη νοοτροπία των σουπερμάρκετ που προσφέρουν λαχανικά και φρούτα εκτός εποχής και συντονιστείτε με τον τόπο και το χρόνο, συμβάλλοντας παράλληλα στη μείωση των εκπομπών αερίων από τις αερομεταφορές και στην ενίσχυση των τοπικών παραγωγών.

327 Ένα σωστό ενυδρείο. Το ενυδρείο σας είναι ένα μικρό οικοσύστημα που σας προσφέρει ηρεμία στο σπίτι ή στο γραφείο. Σιγουρευτείτε όμως ότι τα ψάρια που διαθέτετε είναι πιστοποιημένα από το Συμβούλιο Θαλασσίων Ειδών ως μη απειλούμενα είδη. Ακόμη, **μην αγοράζετε κοράλλια για να στολίσσετε το ενυδρείο σας (328)**, γιατί διατρέχουν σοβαρό κίνδυνο να εξαφανιστούν από πολλές περιοχές.

329 Γυρίστε τον κόσμο με τη WWOOF. Αν επιθυμείτε να ξεφύγετε από τις παραλίες, γιατί δεν περνάτε τις επόμενες διακοπές σας σ' ένα βιολογικό αγρόκτημα; Η διεθνής οργάνωση WWOOF («Ευκαιρίες σε βιολογικά αγροκτήματα σ' όλο τον κόσμο») θα σας φέρει σε επαφή με αγροκτήματα που μπορούν να σας φιλοξενήσουν. Είναι ένας καταπληκτικός τρόπος να γνωρίσετε μέρη, ανθρώπους και να αποκτήσετε εμπειρίες που δεν έχουν καμία σχέση με το συνήθη τουρισμό.

330 Μάλλινη φόδρα. Αν ο σκόρος επιτέθηκε στην ντουλάπα σας, προσπαθήστε με τα πουλόβερ ή τις κουβέρτες που δεν επιδιορθώνονται να φοδράρετε καναδυό καλαθάκια που θα κρεμάσετε στον κήπο σας την άνοιξη για ομορφιά.

331 Μέτρα ασφαλείας. Αν αφήνετε ένα φως ανοικτό όταν φεύγετε, βάζετε χρονοδιακόπτη και χρησιμοποιείτε λάμπα χαμηλής ενεργειακής κατανάλωσης.

332 Οικολογικές διακοπές. Απολαύστε τα οφέλη των βιολογικών προϊόντων σε όμορφο περιβάλλον, μένοντας σ' ένα ξενοδοχείο, ξενώνα ή αγρόκτημα του αναπτυσσόμενου διεθνούς δικτύου που εξειδικεύεται στην οικολογική φιλοξενία (βλ. σελ. 372).

333 Πράσινος πλανήτης. Προσπαθήστε να κανονίζετε τις διακοπές σας μέσα από τον Πράσινο Πλανήτη 21 (Green Globe 21), ένα διεθνές πρόγραμμα πιστοποίησης που προωθεί τη λειτουργία της τουριστικής βιομηχανίας στη βάση της αειφόρου ανάπτυξης.

334 Μη σκέφτεστε μόνο τον εαυτό σας. Τα αποθέματα νερού είναι μόνιμη έγνοια για τις ζεστές χώρες. Εύκολα σπαταλάμε τις πηγές, όταν μας ενδιαφέρει μόνο η καλοπέραση: ο μέσος τουρίστας στην Ισπανία, π.χ., ξοδεύει τη διπλάσια ποσότητα νερού από το μόνιμο κάτοικο. Ελαχιστοποιήστε τις επιπτώσεις από την επίσκεψή σας, ζητώντας να μη σας αλλάζουν πετσέτα κάθε μέρα, κάνοντας μπάνιο όσο συχνά θα κάνατε και στο σπίτι σας, και γενικώς χρησιμοποιώντας το νερό με προσοχή.

335 Καλή όρεξη! Μαγειρεύετε σπιτικά, όσο μπορείτε, και αποφεύγετε τα έτοιμα: προμηθευτείτε υλικά από τα μαγαζιά της περιοχής και καλέστε την οικογένεια και τους φίλους σας να βοηθήσουν στην παρασκευή (αλλά και στην κατανάλωση) του φαγητού.



336 Καπνός. Το ψήσιμο στη σάρα είναι πολύ ωραίος τρόπος για να περνάτε καλά στην ύπαιθρο. Βεβαιωθείτε όμως ότι η μόνη όχληση για το περιβάλλον είναι ο μυρωδάτος καπνός που φτάνει μέχρι τον κήπο του γείτονα. **Αγοράζετε κάρβουνα που φτιάχνονται στην περιοχή (337)**, από προμηθευτή που ευνοεί την αειφόρο ανάπτυξη. Αποφεύγετε τα κάρβουνα που εισάγονται από μακρινές χώρες, όπως η Ινδονησία: είναι πιθανό να προέρχονται από απειλούμενα δάση και να παραγεμίζονται με άμμο, πηλό και άλλα υλικά, για να

είναι βαρύτερα και πιο ακριβά (ανάβουν και πιο δύσκολα).

Μην αγοράζετε στερεά (μπρικέτες) ή υγρά προσανάμματα (338) που φτιάχνονται από παράγωγα πετρελαίου και μπορεί να γεμίσουν το φαγητό σας με επικίνδυνα κατάλοιπα. Αντί γι' αυτά, χρησιμοποιείτε τσαλακωμένες εφημερίδες, κλαδάκια, κι αν είναι απαραίτητο, ένα μικρό ξύλινο προσάναμμα.

339 Βράχο βράχο. Οι βραχόκηποι είναι ιδανικοί για φυτά που αντέχουν στην ξηρασία, και επίσης προσφέρουν πολύτιμο καταφύγιο σε πλάσματα όπως βάτραχοι, σαλαμάνδρες και φρύνοι. Γι' αυτό, βεβαιωθείτε ότι έχετε αφήσει χαραμάδες και περάσματα ανάμεσα στα βραχάκια που βάζετε στον κήπο σας.

340 Φυσική λάμψη. Χαρίζετε λάμψη στα τζάμια σας ψεκάζοντάς τα με λίγο λευκό ξίδι αναμειγμένο σε νερό. Εκτός από την οικονομία που θα κάνετε, θα αποφύγετε την ισοπροπυλική αλκοόλη που περιέχεται στα περισσότερα προϊόντα του εμπορίου. Αυτή καταστρέφει την υδρόβια ζωή και μπορεί να βλάψει το ανθρώπινο νευρικό σύστημα: συνεπώς, δεν ωφελείτε ούτε το χρυσόψαρό σας ούτε τον εαυτό σας, αν καθαρίζετε τη γυάλα του με κάποιο από αυτά τα σπρέι.

341 Σώστε ένα ζωάκι. Αντί να αγοράσετε ένα κατοικίδιο από κάποιο μαγαζί ή εκτροφέα, επισκεφθείτε ένα καταφύγιο ζώων και δώστε στέγη σ' ένα ζωάκι που τη χρειάζεται.

- 42 **Το καλό ξύλο.** Η ξυλεία που καλλιεργείται με βάση την αειφόρο ανάπτυξη είναι το καλύτερο υλικό για τα περισσότερα αντικείμενα για το σπίτι. Αν και οι σανίδες από MDF και κόντρα πλακέ μπορεί να φαίνονται πιο εύχρηστες, περιέχουν καρκινογόνο φορμαλδεΐδη και καλό είναι να μετριάσουμε τη χρήση τους. Γιατί εξάλλου να αγνοούμε το πραγματικό ξύλο;
- 43 **Το μεγαλύτερο δώρο.** Βοηθήστε να μειωθεί ο αριθμός των ανθρώπων που πεθαίνουν πριν την ώρα τους από έκπτωση οργάνων, ή που εξαρτώνται από τα υψηλής τεχνολογίας μηχανήματα των νοσοκομείων για να κρατηθούν στη ζωή, δωρίζοντας μετά θάνατον τα όργανά σας. Ζητήστε από ένα γιατρό μια κάρτα δωρητή και γνωστοποιήστε την επιθυμία σας στην οικογένεια και τους φίλους σας.
- 44 **Ατμός.** Όταν σιδερώνετε, μη χρησιμοποιείτε το κουμπί του ατμού, αλλά ψεκάζετε τα ρούχα με νερό. Έτσι, το σίδερο θα καταναλώνει λιγότερο ρεύμα και δε θα βουλώνει από τα άλατα.
- 45 **Ψεκασμός.** Αν και τα αεροζόλ δεν περιέχουν πια καταστροφικούς για το όζον χλωροφθοράνθρακες (CFC), πολλά εξακολουθούν να χρησιμοποιούν προωθητικά βασισμένα σε υδρογονάνθρακες. Και δεδομένου ότι φτιάχνονται από διάφορες πολύτιμες ύλες που δεν μπορούν να ξαναχρησιμοποιηθούν εφόσον αδειάσει το περιεχόμενο, τα αεροζόλ

πρέπει να εξαφανιστούν από τη λίστα με τα ψώνια κάθε καταναλωτή με οικολογική συνείδηση. Σχεδόν πάντα είναι δυνατόν να αντικαθιστανται από προϊόντα σε επαναχρησιμοποιούμενα δοχεία με χειροκίνητη αντλία.

- 346 **Για να κοιμάστε σαν πουλάκι.** Την επόμενη φορά που θα αγοράσετε στρώμα, φροντίστε να είναι από φυσικά υλικά, όπως βαμβάκι, τρίχες αλόγου ή ίνες καρύδας. Αυτά τα στρώματα διαχειρίζονται την υγρασία του σώματος πολύ πιο αποτελεσματικά από τα συνθετικά που σε κάνουν και ιδρώνεις, δε βουλιάζουν στη μέση και επιβαρύνουν ελάχιστα το περιβάλλον, αντίθετα με τα νάιλον. Όνειρα γλυκά, λοιπόν!
- 347 **Η εποχή των υπολογιστών.** Η αυξανόμενη εξάρτησή μας από τους υπολογιστές είναι μάστιγα για το περιβάλλον. Πάνω από 31 εκατομμύρια υπολογιστές το χρόνο πετάγονται σ' όλο τον κόσμο. Μόνο η παραγωγή των πλαστικών κάθε συστήματος απαιτεί 7 λίτρα αργού πετρελαίου, ενώ πολλά υλικά, όπως ο μόλυβδος, το νικέλιο και το κάδμιο, αποτελούν κίνδυνο για το περιβάλλον όταν απορρίπτονται. Ελαχιστοποιήστε τη σπατάλη, επιλέγοντας ένα μοντέλο που μπορεί εύκολα να αναβαθμιστεί. Όταν δε σας χρησιμεύει πια, **χαρίστε τον υπολογιστή σας σε μια οργάνωση που ανακυκλώνει ηλεκτρονικό εξοπλισμό (348)**, ώστε να πουληθεί ή να ξαναχρησιμοποιηθεί από σχολεία ή φιλανθρωπικές οργανώσεις.



349 **Ασκήσεις εξερεύνησης.** Πάρτε τα παιδιά σας για μια βόλτα με το ποδήλατο. Εκτός από τη σύσφιξη των οικογενειακών δεσμών, θα βελτιωθεί η φυσική κατάσταση όλων σας και δεν αποκλείεται να ανακαλύψετε και καινούρια μέρη. Αν δεν προβλέπονται ειδικές λωρίδες για ποδηλάτες στους δρόμους γύρω από το σπίτι σας, σίγουρα θα βρείτε μικρά δρομάκια με ενδιαφέρον για να χωθείτε. **Ζητήστε από την**

ποδηλατική ομοσπονδία της χώρας σας να σας προμηθεύσει χάρτες και να σας συστήσει διαδρομές (350).

351 **Καταργήστε το χλώριο.** Εκτός από τα επιβλαβή βακτηριδία, η καυστική σόδα στα χλωριούχα καθαριστικά τουαλέτας καταστρέφει και όλους τους πολύτιμους μικροοργανισμούς για τις εγκαταστάσεις επεξεργασίας λυμάτων, και τις καθιστά έτσι ανεπαρκείς και αντιοικονομικές. Προτιμάτε καθαριστικά χωρίς χλώριο, φιλικά προς το περιβάλλον και βασισμένα σε φυσικά προϊόντα. Μπορείτε επίσης να **φτιάξετε δικά σας καθαριστικά τουαλέτας (352)**. Τραβήξτε το καζανάκι για να υγρανθεί η τουαλέτα, ρίξτε λίγο βόρακα γύρω γύρω στη λεκάνη και καταβρέξτε τη με λευκό ξίδι. Αφήστε την έτσι όλη τη νύχτα, μετά τρίψτε με μια βούρτσα και τραβήξτε το καζανάκι.

353 **Οργανικό χρυσωρυχείο.** Παραπάνω από το ένα τρίτο των απορριμμάτων που ρίχνουμε στους σκουπιδοτενεκέδες είναι οργανική ύλη που μπορεί να γίνει λίπασμα. Στη χωματερή αυτά τα «οικολογικά» υλικά διασπώνται αναεροβικά και παράγουν μεθάνιο, ένα αέριο θερμοκηπίου 23 φορές πιο δυνατό από το CO₂. Διαχωρίζοντας υλικά όπως λαχανικά, φλούδες φρούτων και συσκευασίες από χαρτόνι, παίρνετε δωρεάν «καύσιμα» για κάθε είδους φυσικό λίπασμα και εξασφαλίζετε πλούσια θρεπτικά συστατικά για το χώμα και τα φυτά σας.



- 354** **Κρυμμένη μανία.** Συχνά χρησιμοποιείται επιβραδυντικό καύσης PBDE στην επεξεργασία επίπλων, χαλιών και ενδυμάτων. Αυτό το πολύ επίμονο συνθετικό υλικό συσσωρεύεται στο σώμα μας και συνδέεται με ορμονικές δυσλειτουργίες. Ενημερώστε τους προμηθευτές σας ότι θέλετε να αποφεύγετε αυτό το υλικό, και ζητάτε προϊόντα χωρίς PBDE.
- 355** **Ψηλά και μακριά.** Χρησιμοποιείτε μπαλόνια από φυσικό λατέξ στα παιδικά πάρτι. Ωραία τα πολλά μπαλόνια που αιωρούνται στο γαλάζιο ουρανό, όταν όμως κατέβουν στη γη, τα κομματάκια από πλαστικό ελαστικό θα παραμείνουν αναλλοίωτα για χρόνια και μπορεί να πνίξουν ζώα, άγρια και ήμερα. Αντίθετα, το φυσικό λατέξ βιοδιασπάται εντελώς, οπουδήποτε κι αν καταλήξει τελικά το περιπλανώμενο μπαλόνι.
- 356** **«Χους ην και εις χουν απελεύσεται».** Η αποτέφρωση εκλύει στην ατμόσφαιρα ένα κοκτέιλ από τοξίνες. Επιλέξτε λοιπόν –αν μπορείτε– την ταφή, κατά προτίμηση σε μια δασική ή αγροτική περιοχή, όπου τα υπολείμματά σας θα εμπλουτίσουν τη γη, από την οποία και προερχόμαστε.
- 357** **Λίστα γάμου.** Ζητήστε από τους φίλους και την οικογένειά σας να σας προσφέρουν δώρα γάμου που δεν επιβαρύνουν το περιβάλλον, όπως οικολογικά σεντόνια, συσκευές που λειτουργούν με ηλιακή ενέργεια, ή ακόμα και μια μικρή ανεμογεννήτρια.

- 358** **Συντάξτε «ηθική» διαθήκη.** Συνεχίστε το έργο σας και μετά το θάνατό σας, βοηθώντας με τη διαθήκη σας τις μελλοντικές γενεές να φροντίσουν τον πλανήτη (βλ. σελ. 371). Αφήστε κληροδοτήματα σε οργανώσεις ή φιланθρωπικά ιδρύματα που εμπιστεύεστε, ώστε να προσφέρουν έργο εκ μέρους σας.
- 359** **Πετυχημένο θρυμμάτισμα.** Το θρυμμάτισμα των μπουκαλιών στον ειδικό κάδο είναι καλό αγχολυτικό. Μην παρασύρεστε υπερβολικά όμως: βάζετε στο σωστό τμήμα το κάθε γυαλί, ανάλογα με το χρώμα του, αλλιώς θα μετατραπούν όλα σε πράσινο γυαλί, το οποίο είναι κατώτερης ποιότητας.
- 360** **Κάνει και για τσιμπήματα σφήκας;** Το μέλι από μανιούκα (ιθαγενές φυτό της Νέας Ζηλανδίας) έχει πολλές αντισηπτικές ιδιότητες: χρησιμοποιείτε το αντί για τις βαριές χημικές αντισηπτικές κρέμες, για να καθαρίζετε και να επουλώνετε μικροκοψίματα, καψίματα και γρατζουνιές.
- 361** **Δωρίζετε ανακυκλωμένα αντικείμενα.** Η βιομηχανία ανακύκλωσης μπορεί σ' αλήθεια να παράγει έργο, μόνο αν υπάρχει αγορά για τα προϊόντα της. Δωρίστε σ' ένα φίλο κάτι όμορφο ή ασυνήθιστο, φτιαγμένο από ανακυκλωμένα υλικά, όπως κάποιο κόσμημα ή ρούχο, υπενθυμίζοντας έτσι ότι δεν είναι μόνο το χαρτί υγείας προϊόν ανακύκλωσης.

362 Κομφετί με ευαισθησίες. Μπουμπούκια, πέταλα και άνθη από τριαντάφυλλα, ρύζι ή βιοδιασπώμενο κομφετί από ανακυκλωμένο χαρτί χαρίζουν μαγεία την ώρα της γαμήλιας τελετής και μετά διαλύονται γρήγορα.

363 Φιλοξενήστε μια κουκουβάγια. Οι κουκουβάγιες φτιάχνουν τις φωλιές τους σε κουφάλες δέντρων ή σε κρυμμένες γωνιές παλιών κτιρίων. Αν έχετε μεγάλο κήπο, κάντε τον φιλόξενο γι' αυτές; βάλτε τεχνητές φωλιές κάτω από τη στέγη του σπιτιού, μην κόβετε τα γέρικα δέντρα και αφήνετε ένα κομμάτι με γρασίδι ακούρευτο, για να υπάρχει χώρος για τα μικρά τρωκτικά με τα οποία τρέφονται.

364 Ντάμα κούπα. Έχετε μια μεγάλη κούπα στη δουλειά σας για όλα τα ζεστά ροφήματα που καταναλώνετε καθημερινά. Είστε πολυάσχολο άτομο και σας αξίζει κάτι καλύτερο από μια γουλιά σε ποτηράκια από πολυεστέρα ή πλαστικό.

365 Ξανά και ξανά. Αγοράζετε cd και dvd που μπορούν να επανεγγραφούν, για τα αρχεία που θέλετε να αντιγράψετε ή να μεταφέρετε. Αν τα προσέχετε, μπορούν να επαναχρησιμοποιηθούν εκατοντάδες φορές, κι έτσι δε θα χρειάζεται να αγοράζετε συνεχώς καινούρια για μία χρήση. Άλλη λύση για να μεταφέρετε αρχεία είναι να **χρησιμοποιείτε ένα φλας usb ή το mp3 σας (366).**



367 **Εύκολη λύση.** Προτείνετε στον εργοδότη σας να μεταφερθούν πιο κοντά στα γραφεία των εργαζομένων οι κάδοι ανακύκλωσης (κυρίως του χαρτιού), ώστε σε κάθε περίπτωση η ανακύκλωση να είναι η πιο εύκολη επιλογή.

368 **Τα γραπτά (και οι πένες) μένουν.** Βρείτε μια πένα που σας αρέσει και χρησιμοποιείτε τη μόνιμα. Μια πένα που ξαναγεμίζει –και μάλιστα με μύτη που ταιριάζει στο γραφικό χαρακτήρα σας– θα κάνει το γράψιμο μια πιο ευχάριστη (και πιο καλόγουστη) διαδικασία, και θα περιορίσει τη σπατάλη των άπειρων στυλό που πετιούνται στα σκουπίδια κάθε χρόνο.

Για πρόχειρα γραψίματα, όπου δεν ενδείκνυται η χρήση της πέννας, **επιλέγετε μηχανικό μολύβι ή σπλό που ξαναγεμίζει (369).**

370 **Παράθυρο στον κόσμο.** Αν χρειαστεί να παρευρεθείτε σε μίτιγκ αρκετά μακριά, αναρωτηθείτε αν είναι πράγματι απαραίτητη η παρουσία σας. Οι τηλεδιάσκεψεις εξοικονομούν πολύτιμο χρόνο και συνεισφέρουν στην αποφυγή των βλαπτικών για το περιβάλλον ταξιδιών.

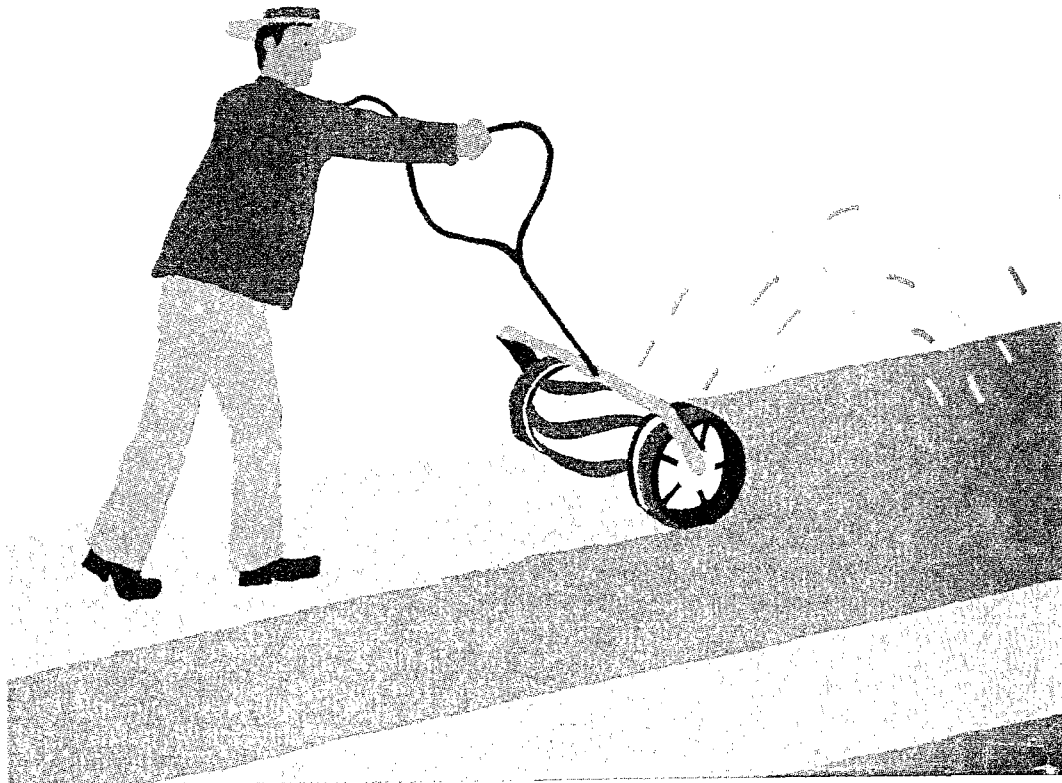
371 **Αγορές για πάντα.** Στις περιόδους των εκπτώσεων, εκμεταλλευτείτε τις χαμηλές τιμές και επενδύστε σε λίγα αντικείμενα που θέλετε πολύ, αλλά συνήθως είναι εκτός του προϋπολογισμού σας. Ένα καλοφτιαγμένο κλασικό ρούχο ή έπιπλο θα κρατήσει πολύ περισσότερο από ένα αντίστοιχο φτηνό.

372 **Σωστή χρήση πλαστικών.** Παρά τα προβλήματά τους, τα πλαστικά είναι πολύ βολικά. Επαναχρησιμοποιείτε τις πλαστικές συσκευασίες και ανακυκλώνετε τις, όταν πια δεν είναι χρήσιμες. Αναζητάτε αντικείμενα φτιαγμένα από PET (έχουν ως διακριτικό σημάδι τον αριθμό 1 μέσα σε τρίγωνο), το πιο εύκολα ανακυκλώσιμο πλαστικό. Η ανακύκλωση ενός μπουκαλιού από PET εξοικονομεί όση ενέργεια καταναλώνει ένας λαμπτήρας των 60 βατ μέσα σε έξι ώρες.

373 **Κουρασμένα μάτια;** Πριν αγοράσετε ακόμα ένα κουτάκι με κάποια πομάδα που υπόσχεται ότι θα επαναφέρει τη φυσική σας λάμψη, δοκιμάστε να βάλετε πάνω σε κλειστά μάτια φέτες αγγουριού, κομμάτια βαμβάκι εμποτισμένα με γουίτς χέιζελ (είδος λεπτοκαρυάς της Βόρειας Αμερικής και της Ασίας με αντισηπτικές ιδιότητες), ή κρύα φακελάκια με μαύρο ή πράσινο τσάι, χαμομήλι, μέντα, νυχτολούλουδο ή λεβάντα (είναι όλα πραϋντικά). Ξαπλώστε, χαλαρώστε για τουλάχιστον δέκα λεπτά και αφήστε τα φυσικά συστατικά να ενεργήσουν· αν μη τι άλλο, θα αισθάνεστε πολύ πιο ξεκούραστοι.

374 **Πηγαίνετε άλλο ένα χιλιόμετρο.** Αφού μπαίνετε στον κόπο να πηγαίνετε τα μπουκάλια για ανακύκλωση, μην ξεχνάτε πρώτα να αφαιρείτε τα καπάκια, τους φελλούς και ό,τι άλλο πρόσθετο μπορεί να μολύνει το χρήσιμο γυαλί.

- 375 Πιο πράσινο γρασίδι.** Μια πετρελαιοκίνητη χλοοκοπτική μηχανή παράγει τόση μόλυνση ανά ώρα όση 40 αυτοκίνητα! Χρησιμοποιείτε καλύτερα μια ηλεκτρική (ιδιαίτερα αν παίρνει ηλεκτρισμό με πράσινα αντισταθμιστικά οφέλη) ή μια χειροκίνητη, που θα σας γυμνάσει κιόλας όταν τη σπρώχνετε. Οι κηπουροί που έχουν εμμονή με την τεχνολογία μπορούν να αναζητήσουν ένα αυτοκινούμενο μοντέλο που χρησιμοποιεί ηλιακή ενέργεια.



- 376 Συλλογικό γεύμα.** Φτιάχνετε μαζί με τους συναδέλφους σας το μεσημεριανό σας φαγητό, συσφίγγοντας μάλιστα και τις σχέσεις σας με κάτι περισσότερο από έναν απλό καφέ. Αν χρειάζεται, ζητήστε από τον εργοδότη σας να σας προμηθεύσει με το βασικό εξοπλισμό για την προετοιμασία του φαγητού, ώστε να μην καταφεύγετε στα έτοιμα.

- 377 Κύκλος επιχειρημάτων.** Άσχετα με το πόσο εκπληκτικός είναι ο γραπτός λόγος σας, δεν είναι ανάγκη να χρησιμοποιείτε καινούριους φακέλους για τα εσωτερικά σημειώματα του γραφείου. Έχετε μερικούς μεταχειρισμένους φακέλους πρόχειρους και ζητήστε από τους συναδέλφους σας να κάνουν το ίδιο.

- 378 Βιολογικός καθαρισμός.** Για να μη μεγαλώνει ο όγκος από πλαστικές σακούλες, χρησιμοποιείτε για τα περιττώματα του σκύλου σας σακούλες από βιοδιασπώμενο άμυλο καλαμποκιού, τις οποίες μπορείτε να βρείτε σε πολλά pet shop.

- 379 Κάντε έρωτα, όχι μόλυνση.** Όταν απελευθερώνεστε από τις αγκάλες του Έρωτα, μην πετάτε το προφυλακτικό σας στην τουαλέτα, γιατί ή θα βουλώσει τους σωλήνες ή θα καταλήξει στη θάλασσα, όπου θα φτιάξει με τους ομοίους του ένα πράμα σε μέγεθος σχεδίας. Επιλέγετε προφυλακτικά από βιοδιασπώμενο λατέξ (τα περισσότερα είναι από πολυουρεθάνη) και μετά τη χρήση ρίχντε τα στον κάδο απορριμμάτων.

380 Καταργήστε τις κονσέρβες. Αντικαθιστάτε σταδιακά τις κονσέρβες για τα ζώα σας με ξηρά τροφή σε μεγάλα χαρτόκουτα ή χάρτινα δοχεία. Είναι πιο ελαφριές τροφές, αλλά και πιο οικονομικές σε μεταφορικά και ενέργεια (το ίδιο και οι συσκευασίες τους, που μπορούν να χρησιμοποιηθούν και για λίπασμα).

381 Άνεση για γάτες. Το συνηθισμένο χώμα για γάτες βασίζεται στην άργιλο και άλλα μεταλλεύματα που προέρχονται από καταστροφική για το περιβάλλον εξόρυξη και αποτελούν βαρύ τοξικό φορτίο για τις χωματερές όπου απορρίπτονται. Αν η γάτα σας δεν μπορεί να βγαίνει έξω και χρειάζεται πραγματιχώμα, προτιμάτε βιοδιασπώμενο φτιαγμένο από πριονίδια, άχυρα ή κάνναβη. Είναι πιο ελαφρύ και μπορεί να πετιέται στην τουαλέτα ή κατά προτίμηση να θάβεται στον κήπο.

382 Χρησιμοποιείτε τους σωστούς βράχους. Βεβαιωθείτε ότι τα βελτιωτικά του κήπου σας δεν καταστρέφουν το πολύτιμο φυσικό περιβάλλον κάποιας άλλης περιοχής. Αποφεύγετε τη χρήση αποσαθρωμένου ασβεστόλιθου και τόφου, γιατί ίσως προέρχονται από προστατευόμενες περιοχές. Χρησιμοποιείτε βραχάκια από τη γη σας ή από κοντινές εκσκαφές. Αποφεύγετε επίσης τα χαλίκια που είναι από παραλίες. Η συνεχής λήψη μπορεί να καταστρέψει σπάνιο φυσικό περιβάλλον.

383 Βιομηχανία κουρελιών. Μην πετάτε τα παλιά σας ρούχα επειδή έχουν φθαρεί τόσο πολύ που δε γίνεται να φορεθούν πια. Διάφοροι σχεδιαστές (όπως η ομάδα Oxfam's Traid Remade στη Βρετανία) είναι ιδιαίτερα επιδέξιοι στη δημιουργία καινούριων ρούχων από κομμάτια παλιών. Ακόμα κι αν τα δικά σας είναι σε άθλια κατάσταση, μπορούν να κουρελιαστούν και να υφανθούν ξανά, μέσω φιλανθρωπικών οργανώσεων ανακύκλωσης υφασμάτων.

384 Σπς πίστες. Αν κάνετε σκι, φροντίζετε η απόλαυση που σας δίνουν οι πλαγιές να έχει όσο γίνεται λιγότερες επιπτώσεις στα βουνά, τα οποία έχουν ήδη αρχίσει να επηρεάζονται από την κλιματική αλλαγή. Επιλέγετε χιονοδρομικά κέντρα που λαμβάνουν μέτρα για το περιβάλλον (βλ. σελ. 372). Κοιτάτε αν τα λιφτ λειτουργούν με αιολική ενέργεια και αν γίνεται κοινή χρήση των βαγονέτων από τους επισκέπτες και το προσωπικό.

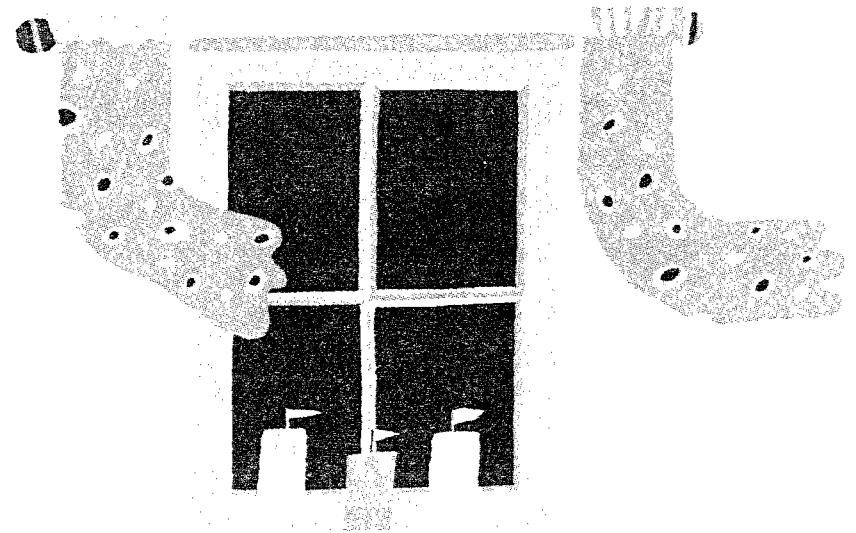
385 Αγοράστε ψυγείο φιλικό προς το περιβάλλον. Την επόμενη φορά που το ψυγείο σας θα χρειαστεί αντικατάσταση, ψάξτε για ένα «οικολογικό», στο οποίο η ψύξη παράγεται από βουτάνιο και προπάνιο και όχι από τα καταστροφικά για το όζον CFC, HFC ή HCFC. Τα «οικολογικά» ψυγεία είναι επίσης πιο αποδοτικά από τα συμβατικά.

386 Φτιάχνετε δικά σας καυσόξυλα. Μετατρέπετε τις εφημερίδες σε δωρεάν καυσόξυλα, χρησιμοποιώντας έναν «κατασκευαστή ξύλων», μια μικρή συσκευή που πολτοποιεί το χαρτί και φτιάχνει για κάθε εφημερίδα ένα κομμάτι ξύλου που καίει περίπου για μία ώρα. Μερικά μοντέλα δουλεύουν ακόμη με κομμάτια χαρτιού, χαρτόνια, ξυλαράκια, ξερά φύλλα, κλαράκια, κλαδιά, χαρτιά περιτυλίγματος, στεγνά φακελάκια από τσάι ή άχρηστα διαφημιστικά έντυπα. Για να επιτύχετε επίσης το ίδιο αποτέλεσμα, **τυλίξτε φύλλα εφημερίδων γύρω από ένα σκουπόξυλο (387)** και, όταν ο «κορμός» αποκτήσει το επιθυμητό πάχος, μουσκέψτε τον σε νερό. Αφήστε τον όλη τη νύχτα να στεγνώσει, αφαιρέστε το σκουπόξυλο και χρησιμοποιήστε τον σαν κανονικό ξύλο.

388 Ανάγνωση χαμηλού κόστους. Ξέρετε πόσο πληρώνετε για κάθε λέξη που διαβάζετε; Οι εφημερίδες και τα περιοδικά διαβάζονται μία φορά και πετούνται. Μειώστε το σωρό των εντύπων που μαζεύεται, ακούγοντας τις ειδήσεις στο ράδιο και προτιμώντας τις ηλεκτρονικές εκδόσεις των εφημερίδων και τα δωρεάν έντυπα σε καφέ και βιβλιοθήκες.

389 Τέρμα ο ποδαρόδρομος. Αν ψάχνετε κάποιο βιβλίο που έχει εξαντληθεί, μη χάνετε το χρόνο σας στα παλαιοβιβλιοπωλεία: επισκεφθείτε μια ιστοσελίδα (βλ. σελ. 373) για να πλοηγηθείτε στο παγκόσμιο δίκτυο των εμπόρων βιβλίων.

390 Αλλαγή χρήσης. Αν τα παλιά σας ρούχα, σεντόνια και πετσέτες έχουν φθαρεί τόσο που δεν αξίζει τον κόπο να τα χαρίσετε για φιλανθρωπικό σκοπό, κόψτε τα κομματάκια και χρησιμοποιείτε τα σαν ξεσκονόπανα ή σφουγγαρόπανα.



391 Ρεύματα στο σπίτι; Βάλτε ένα αναμμένο κεριά στα κουφώματα και, αν η φλόγα τρεμοπαίζει, κάπου υπάρχει τρύπα που πρέπει να βουλώσετε.

- 392 Φορτίστε μπαταρίες.** Οι περισσότερες μπαταρίες βγάζουν τοξικά μέταλλα, όπως υδράργυρο, νικέλιο και κάδμιο, όταν πετούν στα σκουπίδια. Επιλέγεται επαναφορτιζόμενες αλκαλικές μπαταρίες μαγγανίου, που δεν περιέχουν βαρέα τοξικά μέταλλα, αγοράστε ένα φορτιστή (κατά προτίμηση κάποιον που λειτουργεί με ηλιακή ενέργεια) και μάθετε στα μέλη της οικογένειάς σας πώς να τον χρησιμοποιούν.
- 393 Πιστοί φίλοι.** Τα εξωτικά ζώα συνήθως αιχμαλωτίζονται από απειλούμενες με εξαφάνιση κοινότητες και εισάγονται παράνομα. Είναι δύσκολο να τα φροντίζετε και συχνά καταλήγουν παρατημένα στη φύση, διαταράσσοντας τα τοπικά οικοσυστήματα. Δημιουργήστε καλύτερα μια σχέση που θα κρατήσει, μ' ένα σκύλο ή μια γάτα από την τοπική στέγη ζώων.
- 394 Καθόλου δροσιά.** Τα πεταμένα ψυγεία δεν αποτελούν μόνο άσχημη εικόνα, αλλά απειλούν και το περιβάλλον, καθώς περιέχουν CFC και HCFC, που καταστρέφουν το όζον. Πηγαίνετε τα σ' ένα κατάλληλο σημείο ανακύκλωσης, όπου αυτές οι χημικές ουσίες αφαιρούνται από ειδικούς.
- 395 Ώρα εκλογών.** Συχνά έχουμε την αίσθηση ότι δεν μπορούμε να επεμβούμε στη διακυβέρνηση του κόσμου. Αν όμως ζείτε σε μια δημοκρατική χώρα, η ψήφος σας μετράει! Κατά

την προεκλογική περίοδο, βρείτε ποιος υποψήφιος προτείνει τολμηρά μέτρα για το περιβάλλον και υποστηρίξτε τον. Ακόμα καλύτερα, ελάτε οποιαδήποτε στιγμή σε επαφή με τους πολιτευτές της περιφέρειάς σας και γνωστοποιήστε τους τι θα θέλατε να κάνουν ως αντιπρόσωποί σας.

- 396 Φύκια για μεταξωτές κορδέλες.** Η παραγωγή αλουμινίου είναι διαδικασία με επιπτώσεις στην ενέργεια και στις πηγές. Γι' αυτό, χρησιμοποιείτε αλουμινοχαρτο με φειδώ και –αν είναι δυνατό– πλένετε και τυλίγετέ το, ώστε να το ξαναχρησιμοποιείτε· αλλιώς, στέλνετέ το για ανακύκλωση.

Αν είναι απαραίτητη η χρήση του (για παράδειγμα, για το φαγητό που ψήνετε), **χρησιμοποιείτε αλουμινοχαρτο φτιαγμένο από 100% ανακυκλωμένο αλουμίνιο (397)**, το οποίο χρειάζεται μόλις το ένα εικοστό της ενέργειας που απαιτείται για να εξαχθεί το χρήσιμο μέταλλο από το μέταλλευμα.

- 398 Διακοπές για χορτοφάγους.** Αν θέλετε να τρώτε περισσότερα χορτοφαγικά φαγητά αλλά έχετε στερέψει από ιδέες, γιατί δεν εμπιστεύεστε κάποιον ειδικό, παρακολουθώντας μια σειρά μαθημάτων ή συμμετέχοντας σε μια περιοδεία –ή ακόμα και σ' ένα πρόγραμμα διακοπών– που επικεντρώνεται στη χορτοφαγία (βλ. σελ. 372); Θα μάθετε αφενός κάθε λογής πεντανόστιμες συνταγές κι αφετέρου πώς να παίρνετε όλα τα θρεπτικά συστατικά από τις φυτικές τροφές.

399 Η ζωή στη λίμνη. Φτιάξτε μια λιμνούλα στον κήπο σας, δημιουργώντας επί της ουσίας ένα ολόκληρο νέο οικοσύστημα μες στην πόρτα σας. Φροντίστε οι όχθες να μην είναι απότομες, για να μπορούν τα μικρά ζώα να βγαίνουν όταν πέφτουν μέσα (φτιάξτε κι ένα φράχτη τριγύρω, αν έχετε μικρά παιδιά), και συνδυάστε βαθιά και ρηχά νερά με μια ποικιλία υδρόβιων



φυτών, ώστε να δημιουργηθεί το κατάλληλο περιβάλλον για πολλά πλάσματα που σύντομα θα φτιάξουν εκεί το σπίτι τους, αρκεί να τα αφήσετε ανενόχλητα για λίγους μήνες.

400 Δεύτερη ευκαιρία. Τα παλιά ελαστικά των αυτοκινήτων, όταν χάσουν πια κάθε αξιοπιστία, μπορούν να μετατραπούν σε νέα προϊόντα, όπως στρώματα γυμναστικής, μάους παντ ή εξώφυλλα για σημειωματάρια. Στηριξτε την κίνηση, αγοράζοντας ένα δώρο βασισμένο σε παλιά ελαστικά για ένα φίλο που είναι τρελός με τα αυτοκίνητα.

401 Βολικό φαγητό. Αφού τελειώσετε με το ψήσιμο του φαγητού, αφήνετε την πόρτα του φούρνου ανοικτή, ώστε ο θερμός αέρας να ζεσταίνει το σπίτι.

402 Έξυπνη συσκευασία. Χρησιμοποιείτε κομμάτια από κουρτίνες, υφάσματα ή παλιά ρούχα για να φτιάχνετε όμορφες και πρωτότυπες τσάντες που θα βάζετε μέσα τα δώρα σας. Αν πετύχουν, ίσως κρατήσουν περισσότερο απ' τα ίδια τα δώρα! Ακόμα πιο έξυπνο είναι να **ψάχνετε για «περιτυλιγμένα» που είναι δώρα από μόνα τους (403)**, όπως πετσέτες κουζίνας με έντονα χρώματα, ένα φουλάρι ή ένα ωραίο αποθηκευτικό κουτί. Μπορεί να περιέχουν μικρότερα δώρα, αλλά σίγουρα θα αγαπηθούν και τα ίδια. Προσθέτοντας και μια κορδέλα (που μπορεί φυσικά να ξαναχρησιμοποιηθεί), τελειοποιείτε την οικονομικότερη παρουσίαση του δώρου σας.



404 Έτσι είν' η ζωή. Η γάτα σας μπορεί να μη δημιουργεί πολλά προβλήματα στο περιβάλλον, αν όμως γεννάει δυο γατάκια τη φορά, θα γίνει ο αρχηγός μιας μεγάλης οικογένειας αιλουροειδών που πιθανόν να προκαλέσουν σοβαρή μείωση του πληθυσμού των μικρών ζώων της περιοχής. Αναλάβετε τις ευθύνες σας και στείρωστε τη.

405 Υπαιθριο μάθημα. Προτείνετε στο σχολείο της γειτονιάς σας να δημιουργήσει μέσα στις εγκαταστάσεις του έναν υπαίθριο χώρο που θα φιλοξενεί διάφορα είδη ζώων και φυτών, όπου τα παιδιά θα δουλεύουν και θα μαθαίνουν. Προσφερθείτε να βοηθήσετε στη διαμόρφωσή του.

406 Υπέρ του ποδηλάτου. Στη Δανία το 60% των μαθητών πηγαίνει σχολείο με το ποδήλατο. Προτρέψτε το σχολείο της περιοχής σας να κινηθεί στην ίδια κατεύθυνση, παρέχοντας κάποιον ασφαλή χώρο για το παρκάρισμα των ποδηλάτων των μαθητών και του προσωπικού.

407 Ξανα-ανακαλύψτε τον τροχό. Μόνο στη δυτική Ευρώπη, χαλάμε 200 εκατομμύρια ελαστικά αυτοκινήτων το χρόνο – και ενώ χρειάζονται 400 χρόνια για να αρχίσουν να αποσυντίθενται. Βοηθήστε να περιοριστεί αυτός ο όγκος, αναγομώνοντας τα ελαστικά όταν φθείρονται. Η διαδικασία εκτελείται με αυστηρούς κανόνες ασφαλείας και απαιτεί ένα ελάχιστο ποσοστό της ενέργειας που χρειάζεται για την αλλαγή των ελαστικών.

Αν πρέπει όμως να αντικατασταθούν, **ζητάτε φιλικά προς το περιβάλλον ελαστικά (408)**, στα οποία χρησιμοποιούνται βιολογικά προϊόντα –όπως άμυλο καλαμποκιού– και όχι μη ανανεώσιμα χημικά.

409 Καλά νέα για το υδρογόνο. Πολλοί ειδικοί πιστεύουν ότι το υδρογόνο θα παίξει κομβικό ρόλο στην ανάπτυξη ενός διαφοροποιημένου ενεργειακού συστήματος που θα βασίζεται στις ανανεώσιμες πηγές, καθώς μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως μέσο για τη μεταφορά και την αποθήκευση ενέργειας. Θα είναι σε θέση ακόμα να εξισορροπεί την ασυνέχεια ορισμένων ανανεώσιμων πηγών, για παράδειγμα αποθηκεύοντας ηλιακή ενέργεια για νυχτερινή χρήση.

Μεγάλες αυτοκινητοβιομηχανίες κατασκευάζουν δοκιμαστικά ηλεκτροκίνητα οχήματα που θα λειτουργούν με καύσιμα υδρογόνου. Αυτή η τεχνολογία θα έχει τη δυνατότητα να περικόψει δραστικά τη μόλυνση της ατμόσφαιρας: απ' την εξάτμιση θα βγαίνουν μόνο υδρατμοί.

Προς το παρόν, ο πιο ικανοποιητικός τρόπος για την παραγωγή υδρογόνου είναι η καύση φυσικού αερίου ή ορυκτών καυσίμων. Ωστόσο, οι επιστήμονες δουλεύουν σκληρά για να βρουν έναν τρόπο που θα κάνει δυνατή την παραγωγή του, σε μεγάλη κλίμακα, από ανανεώσιμες πηγές ενέργειας. Φροντίζετε να ενημερώνεστε για τις εξελίξεις.

410 Φίλτρο κυκλοφορίας. Κυκλοφορώντας στην άκρη του δρόμου, οι ποδηλάτες εκτίθενται σε δύο με τέσσερις φορές λιγότερη μόλυνση απ' τους οδηγούς που βρίσκονται μπροστινότεροι στ' αυτοκίνητά τους. Για να προστατευτείτε όμως περισσότερο τους πνεύμονές σας ποδηλατώντας, καλύψτε με μια μάσκα τη μύτη και το στόμα σας.

411 Κάτι από το τίποτα. Αναζητάτε συσκευές –όπως ραδιόφωνα και φορτιστές κινητών τηλεφώνων ή φορητών υπολογιστών– που λειτουργούν με ηλιακή ενέργεια ή με κουρδιστήρι.

Ενώστε τις δυνάμεις σας. Αν όσοι πηγαίνουν καθημερινά στη δουλειά με το αυτοκίνητό τους μοιράζονταν τη διαδρομή –έστω για μία φορά την εβδομάδα– με κάποιον άλλο, το κυκλοφοριακό θα ελαττωνόταν κατά 10%-15%.

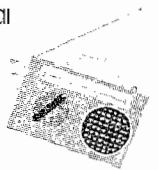
413 Ο κανόνας των τριών χιλιομέτρων. Οι μισές από τις διαδρομές που γίνονται με αυτοκίνητο στις αναπτυγμένες χώρες είναι κάτω των τριών χιλιομέτρων. Σ' αυτές τις περιπτώσεις, οι κινητήρες έχουν μικρότερη απόδοση και ρυπαίνουν περισσότερο. Βάλτε κανόνα στη ζωή σας να περπατάτε ή να κάνετε με ποδήλατο αυτές τις σύντομες διαδρομές. Ίσως χρειαστεί να αγοράσετε αδιάβροχα ρούχα και τσάντες, μακροπρόθεσμα όμως τα πόδια και η καρδιά σας θα σας ευγνωμονούν.

Αν νιώθετε ότι τα πόδια σας δεν μπορούν να τα βγάλουν

πέρα με τη συχνή ποδηλασία, **πάρτε ένα ηλεκτρικό ποδήλατο (414).** Είναι αθόρυβο και καθαρό (ειδικά αν λειτουργεί με ανανεώσιμη ενέργεια) και σας επιτρέπει να γλιστράτε ανάμεσα στα οχήματα με ταχύτητα μέχρι 25 χλμ. την ώρα. Αν έχετε πρόβλημα χώρου στάθμευσης, **αγοράστε ένα αναδιπλούμενο ποδήλατο (415).**

416 Κάνετε άλματα. Μάθετε να φοράτε ξυλοπόδαρα και θα αυξηθεί θεαματικά το μήκος των βημάτων σας. Όταν τα συνηθίσετε, θα μπορείτε να κάνετε δρασκελιές μήκους περίπου 5 μέτρων, κάτι που θα σας δώσει τη δυνατότητα να καλύψετε διαδρομές με τα πόδια σε ελάχιστο χρόνο σε σχέση με πριν.

417 Τραφείτε από τη φύση. Θα εκπλαγείτε από την ποσότητα των τροφών που υπάρχει γύρω σας. Αν δεν ξέρετε τι να μαζέψετε, συμβουλευτείτε έναν καλό οδηγό βοτανικής της περιοχής σας. Επιλέγετε φρέσκα μικρά φυτά από αμόλυντες περιοχές, αλλά μην κόβετε πολλά, για να ξαναμεγαλώσουν γρήγορα. Δοκιμάστε να φτιάξετε πέστο από άγριο σκόρδο, κρασί από κουφοξυλιά, μαρμελάδα από βατόμουρα, σούπα από τσουκνίδες, ζελέ από ξινόμηλα, σάλτσα από χράνο ή ρόφημα από φασκόμηλο... Οι τροφές σας θα είναι εγγυημένα φρέσκες, τοπικές, και χωρίς εντομοκτόνα και συντηρητικά.



418 Σπάταλο καζανάκι. Δεν υπάρχει κανένας λόγος να χαλάτε για το καζανάκι ειδικά επεξεργασμένο νερό, για να ξεφορτώνεστε πράγματα που μπορείτε να πετάτε στο καλάθι των σκουπιδιών, να ανακυκλώνετε ή να κάνετε λίπασμα. Επίσης, όταν πετιούνται στον υπόνομο πράγματα όπως ταμπόν, προφυλακτικά και ξυραφάκια, συχνά βουλώνουν την αποχέτευση ή καταλήγουν στις παραλίες. Δεν είναι καλύτερα, όμως, να περπατάτε μόνο πάνω στην άμμο;

419 Ανακυκλώστε το ποδήλατό σας. Αν αγοράσετε νέο ποδήλατο, μην πετάξετε αμέσως το παλιό. Το ποδηλατάδικο της γειτονιάς μπορεί να προσφέρει κάποια ανταλλάγματα ακόμα και σε περίπτωση που είναι ερείπιο, ίσως χρησιμεύσει για ανταλλακτικά. Εξάλλου, συχνά υπάρχουν δημοτικά προγράμματα ανακύκλωσης ποδηλάτων που δίνουν δουλειά σε άνεργους, ή άλλα προγράμματα που μαζεύουν, επιδιορθώνουν και στέλνουν μεταχειρισμένα ποδήλατα και ανταλλακτικά στην Αφρική (βλ. σελ. 373).

420 Βάλτε στο χρονοντούλαπο της ιστορίας τις πλαστικές σακούλες. Χρησιμοποιούμε κάθε χρόνο περίπου το 8% των αποθεμάτων πετρελαίου για να παράγουμε πλαστικό, στο οποίο συμπεριλαμβάνονται δισεκατομμύρια πλαστικές σακούλες. Η εξωφρενική αυτή σπατάλη πηγών έχει σαν αποτέλεσμα το άχρηστο γέμισμα των χωματερών, αφού υπολογίζεται ότι

χρειάζονται 500 χρόνια για την αποσύνθεσή τους. Περιορίστε τις ανάγκες σας σε πλαστικές σακούλες, αποθηκεύοντάς τις και ξαναχρησιμοποιώντας τις. Ακόμα, **ζητήστε από τα καταστήματα να σας δίνουν βιοδιασπώμενες σακούλες (421)** από άμυλο καλαμποκιού, ή καλύτερα μη χρησιμοποιείτε καθόλου πλαστικές σακούλες: **έχετε καναδυό τσάντες φτιαγμένες από δίχτυ, γιούτα (βλ. σελ. 147) ή καμβά (422).**

423 Ξαναχρησιμοποιείτε τους φακέλους. Αντί να πετάτε μετά από μία και μοναδική χρήση τους φακέλους που σας στέλνουν, ανοίγετέ τους έτσι ώστε να μπορούν να ξαναχρησιμοποιηθούν, κολλώντας επιπλέον μια ετικέτα πάνω στην παλιά διεύθυνση. Υπάρχουν πολλοί φιλανθρωπικοί οργανισμοί που προσφέρουν αυτοκόλλητες ετικέτες από ανακυκλωμένο χαρτί. Είναι αρκετά μεγάλες και καλύπτουν το πάνω μέρος του φακέλου, κι έτσι δε θα χρειάζεστε ταινία ή συρραπτικό για να κλείνετε το φάκελο.

424 Φτάξτε λεμονάδα μόνοι σας. Μπορεί να μην έχετε τη δυνατότητα να καλλιεργείτε λεμονιές ή ζαχαροκάλαμο, μπορείτε όμως να αναμειγνύετε χυμό από βιολογικά λεμόνια με λίγη ζάχαρη και φιλτραρισμένο νερό, και να φτιάχνετε ένα αναψυκτικό φτηνότερο, πιο υγιεινό και πολύ πιο γευστικό από οποιοδήποτε αγοραστό.





- 425 Χωράφι με αγριολούλουδα.** Αντί να έχετε μια μεγάλη έκταση με καλοκουρεμένο γκαζόν, φυτέψτε σ' ένα κομμάτι του κήπου σας διάφορα λουλούδια. Τα αγριολούλουδα, μάλιστα, δε χρειάζονται πλούσιο έδαφος κι έτσι δεν απαιτούνται λιπάσματα (ούτε βέβαια ζιζανιοκτόνα), τα κλαδεύετε δυο φορές το χρόνο, είναι πανέμορφα και πολύχρωμα, και προσελκύουν πεταλούδες, πουλιά και μέλισσες.

- 426 Εγκώμιο στη γιούτα.** Γνωστό και σαν καρβόπανο ή λινάτσα, αυτό το ινώδες φυτό χρειάζεται πολύ λιγότερο νερό από το βαμβάκι, και λίγα ή καθόλου λιπάσματα και εντομοκτόνα. Μπορεί να παραγάγει από τσάντες πολλών χρήσεων για ψώνια έως κουρτίνες, χαλιά ή υλικά για την πρόληψη της διάβρωσης του εδάφους.

- 427 Κόβετε σε ξύλο.** Οι αποκαλούμενες «αντιβακτηριδιακές» πλαστικές σανίδες για το κόψιμο των τροφίμων έχουν γίνει δημοφιλείς τα τελευταία χρόνια. Υπάρχουν όμως ανησυχίες ότι το τρικλοζάν που περιέχεται σ' αυτές και σε παρόμοια μαγειρικά σκεύη ίσως δημιουργεί βακτηρίδια ανθεκτικά στα αντιβιοτικά. Δε χρειάζεται να βάζετε αυτά τα πιθανόν επικίνδυνα υλικά στο σπίτι σας. Εκμεταλλευτείτε τις φυσικές αντιβακτηριδιακές ιδιότητες του ξύλου, καθαρίζοντας τακτικά με τρίψιμο μια ξύλινη σανίδα από αειφόρο ξυλεία.

- 428 Εσείς και οι γόπες.** Όταν σβήνετε το τσιγάρο σας, ρίχντε το στον κάδο. Εκτός του ότι τα αποτσίγαρα είναι αντιαισθητικά, πουλιά και ζώα μπορεί να πνιγούν ή να δηλητηριαστούν από τον καπνό και την πίσσα, στην προσπάθειά τους να τα καταπιούν.

- 429 Κι από μέσα κούκλα.** Ντύστε τα συρτάρια σας με ακρησιμοποιητά κομμάτια ταπετσαρίας τοίχου.

430 Η λάμψη της γιορτής. Τα χριστουγεννιάτικα φωτάκια δεν είναι κι ο βασικότερος λόγος για να σπαταλάμε ρεύμα. Οι γιορτές, ωστόσο, θα ήταν λιγότερο όμορφες χωρίς αυτά. Για να έχετε τα πιο λαμπερά αποτελέσματα με το λιγότερο ηλεκτρικό, **βάζετε φωτάκια LED (431)**. Αυτά τα λαμπάκια των 0,4 βολτ χρησιμοποιούν μέχρι 100 φορές λιγότερη ενέργεια από τα παραδοσιακά και έχουν διάρκεια 100.000 ωρών όταν χρησιμοποιούνται σε κλειστούς χώρους. Και, αντίθετα με τα συμβατικά, αν κάποιο καεί, η υπόλοιπη σειρά εξακολουθεί να ανάβει, κάτι που σημαίνει ότι είναι εύκολο να βρείτε το χαλασμένο.

Τα διακοσμητικά λαμπιόνια για κλειστούς χώρους γενικά χρησιμοποιούν λιγότερη ενέργεια απ' ό,τι αυτά για τους ανοιχτούς: έτσι, αν θέλετε να μοιραστείτε την ευτυχία σας με τους γείτονες, **τοποθετείτε λαμπιόνια στο εσωτερικό των παραθύρων (432)**, και όχι στο εξωτερικό.

433 Δείξτε ποιος είναι το αφεντικό. Η ανακύκλωση μόνο ενός αλουμινένιου κουτιού εξοικονομεί όση ενέργεια χρειάζεται για την τρίωρη λειτουργία μιας τηλεόρασης. Κάνετε πιο αποδοτική αυτή τη διαδικασία, τσαλακώνοντας τα κουτάκια πριν τα δώσετε. Έτσι, θα καταλαμβάνουν λιγότερο χώρο, με αποτέλεσμα να μειωθούν κι οι διαδρομές που απαιτούνται για τη μεταφορά τους στο χώρο ανακύκλωσης. (Το ίδιο ισχύει και για τα πλαστικά μπουκάλια.)

Τσαλακώνοντας μ' όλη σας τη δύναμη τις κονσέρβες,

εκτονώνεστε κιόλας (αρκεί να προσέχετε τις μυτερές άκρες): μπορείτε όμως γι' αυτή τη δουλειά να **αποκτήσετε έναν ειδικό συμπιεστή (434)**, ένα απλό μηχάνημα που συνθλίβει ακόμα και τα πιο σκληρά κουτιά στο λεπτό.

435 Φύγατε! Ξεκινάτε αμέσως μόλις βάζετε μπρος το αυτοκίνητο. Οι σύγχρονοι κινητήρες δε χρειάζονται ζέσταμα, οπότε η αναμονή δημιουργεί άχρηστη ρύπανση και μηχανολογική φθορά.

436 Ένα σκουπίδι την ημέρα. Μαζεύετε τουλάχιστον ένα σκουπίδι κάθε μέρα και ρίχντε το στον κάδο (της ανακύκλωσης, κατά προτίμηση). Αυτό μπορεί να μη φαίνεται σημαντικό, αλλά αν ο καθένας στη γειτονιά έκανε το ίδιο, θα υπήρχαν πολύ λιγότερα σκουπίδια σωριασμένα μπροστά στην πόρτα σας.

437 Μη ρίχνετε λάδια αυτοκινήτου στον υπόνομο. Ένα μόνο λίτρο λαδιού στον υπόνομο μπορεί να μολύνει εκατομμύρια λίτρα νερό. Ρωτήστε το κοντινό σας βενζινάδικο ή το κέντρο ανακύκλωσης αν δέχονται λάδια για διύλιση. Αυτή η διαδικασία φιλτράρει τα τοξικά βαρέα μέταλλα, όπως το νικέλιο, το κάδμιο και το μόλυβδο, και κάνει το λάδι σαν καινούριο (βλ. σελ. 270-271).



- 438 Πηγαίνετε τα παιδιά σας σ' ένα βιολογικό αγρόκτημα. Πολλά βιολογικά αγροκτήματα ενθαρρύνουν τους επισκέπτες να εξερευνούν το χώρο, ή απλά να βλέπουν και να μαθαίνουν. Υπάρχουν πολλά να παρατηρήσετε εκτός από τους καρπούς και τα κοπάδια: μια βρετανική έρευνα έδειξε ότι στα βιολογικά αγροκτήματα μπορείτε να συναντήσετε 85% περισσότερα είδη φυτών, 33% περισσότερες νυχτερίδες, 17% περισσότερες αράχνες και 5% περισσότερα πουλιά απ' ό,τι στα συμβατικά κτήματα.
- 439 Αγοράζετε ανακυκλωμένα χαρτικά. Το ανακυκλωμένο χαρτί όχι μόνο σώζει δέντρα, αλλά απαιτεί και πολύ λιγότερη ενέργεια για την παραγωγή του. Επίσης, δεν περιέχει λευκαντικά με βάση το χλώριο ούτε βελτιωτικά βασισμένα σε πετροχημικά, τα οποία, εφόσον εισέλθουν στην υδάτινη ροή, μπορούν να καταστρέψουν φυτά και ζώα.
- 440 Συνταξιοδοτηθείτε «ηθικά». Θα γεράσετε ευτυχισμένοι αν αποσυρθείτε με ήθος. Βεβαιωθείτε ότι οι μηνιαίες συνταξιοδοτικές εισφορές σας καταλήγουν κάπου που αξίζει, επιλέγοντας ένα πρόγραμμα που κάνει επενδύσεις βάσει αυστηρά ηθικών κριτηρίων.

441 **Αγοράστε ένα στρέμμα τροπικού δάσους.** Τα τροπικά δάση περιέχουν τα μισά είδη ζώων και τα δύο τρίτα των φυτικών ειδών της Γης· παίζουν ζωτικό ρόλο στη διασφάλιση της παγκόσμιας κλιματικής ισορροπίας και στην πρόληψη της διάβρωσης του εδάφους· είναι κοιτίδες αυτόχθονων πολιτισμών και παράλληλα πλούσιες πηγές συστατικών για φάρμακα. Κάθε χρόνο, όμως, στον Αμαζόνιο εξαφανίζεται μια περιοχή στο μέγεθος της Ουαλίας για να δημιουργηθεί χώρος για κτηνοτροφία, υλοτομία, φυτείες, εξόρυξη μεταλλευμάτων, αναζήτηση πετρελαίου και φράγματα. «Αγοράζοντας» ένα μικρό κομματάκι αυτού του τόσο σημαντικού οικοσυστήματος (βλ. σελ. 370), είστε σίγουροι ότι προστατεύεται για πάντα.

442 **Έξυπνη φόρτιση.** Μερικοί φορτιστές συνεχίζουν να τροφοδοτούν τις μπαταρίες με ρεύμα, ακόμα κι όταν αυτές έχουν φορτιστεί πλήρως. Για να αποφεύγετε την απώλεια ενέργειας αλλά και τη μείωση της ζωής των μπαταριών από την υπερφόρτιση, αναζητήστε «έξυπνους» φορτιστές που χρησιμοποιούν την τεχνική ανίχνευσης «δέλτα V» ή «δέλτα T» και, όταν ολοκληρώνεται η φόρτιση, περιορίζουν στο ελάχιστο την παροχή ενέργειας. Έτσι, δε θα χρειάζεται να είστε εκεί για να βγάξετε το φορτιστή από την πρίζα.

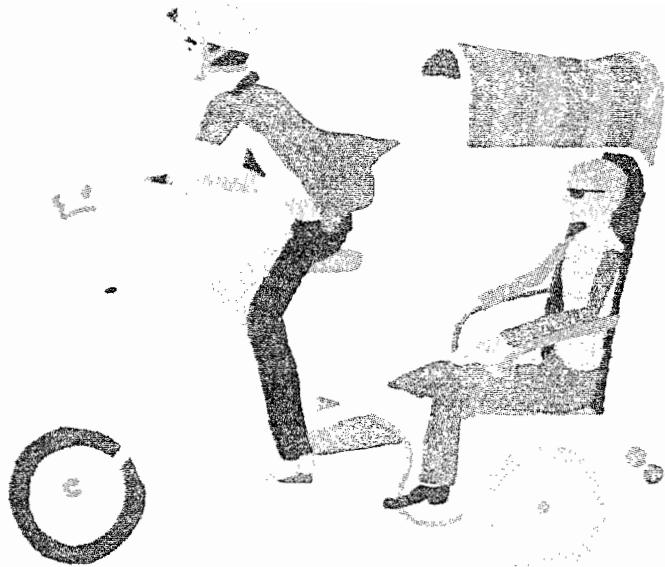
443 **Καθαρά, ζεστά μάτια.** Καθαρίζετε τακτικά τα μάτια της κουζίνας για να έχουν καλύτερη απόδοση.



444 Αποτοξινώστε τη σεξουαλική σας ζωή. Εσείς που σας αρέσει να χρησιμοποιείτε ερωτικά βοηθήματα, προσέχετε γιατί πολλά απ' αυτά περιέχουν φθαλικά άλατα, τα οποία, όπως δείχνουν οι έρευνες, μπορούν να καταστρέψουν το συκώτι, τα νεφρά, τους πνεύμονες, το αναπαραγωγικό σύστημα αλλά και το περιβάλλον. Υπάρχουν εναλλακτικά «πράσινα» βοηθήματα για όλα τα γούστα, από φυσικά λιπαντικά έως δονητές που λειτουργούν με ηλιακή ενέργεια και είναι έξυπνα σχεδιασμένοι ώστε να μην αποφορτίζονται στο σκοτάδι!

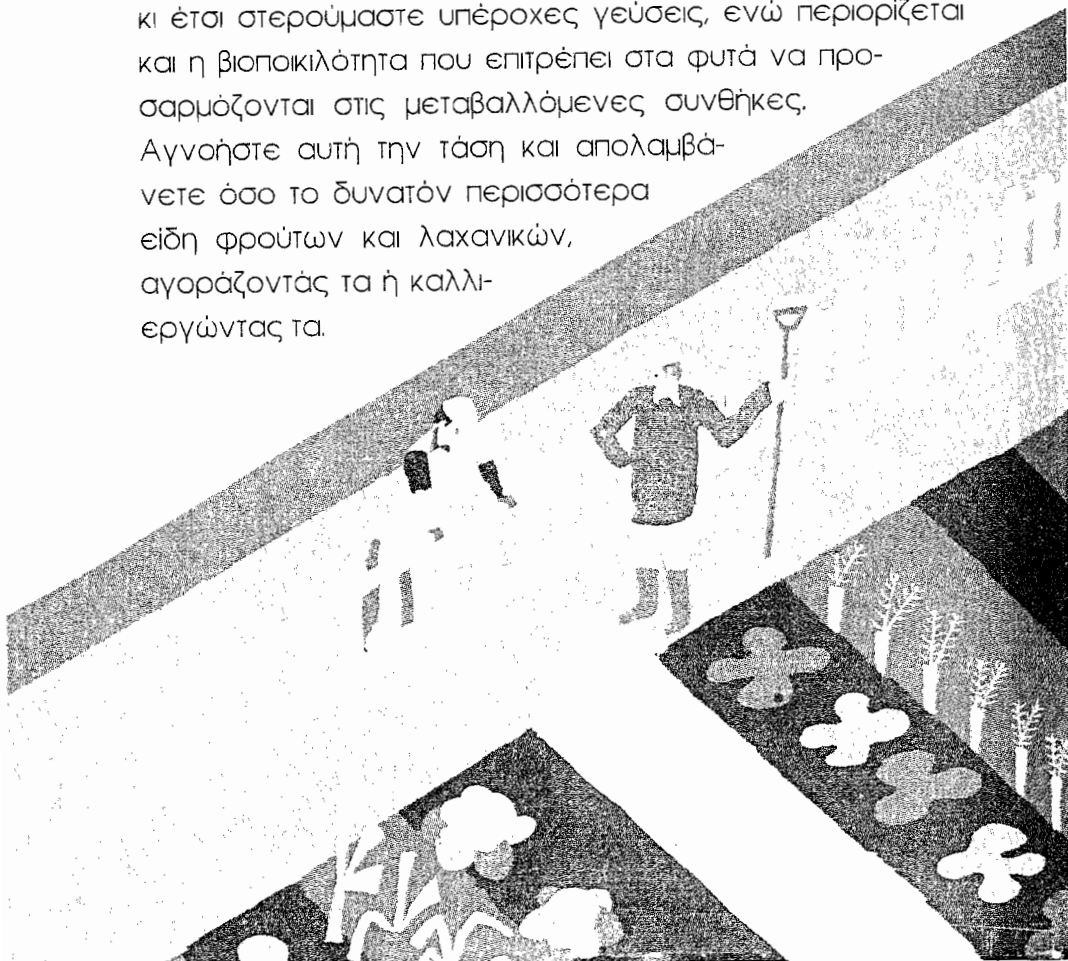
445 Μια πιο απλή ζωή. Αν θέλετε να περιορίσετε την προσωπική σας αρνητική επίδραση στο περιβάλλον, απλοποιήστε τη ζωή σας (βλ. σελ. 372). Προσπαθήστε να μειώσετε τα αντικείμενα που έχετε στην κατοχή σας, κρατώντας μόνο αυτά που χρησιμοποιείτε ή απολαμβάνετε τακτικά. Στην αρχή θα είναι δύσκολο, αλλά αφού το συνηθίσετε, θα αγοράζετε όλο και λιγότερα και θα παράγετε λιγότερα σκουπίδια.

446 Υιοθετήστε έναν πιθήκο. Οι πιο στενοί μας συγγενείς, οι πιθήκοι, βρίσκονται σε αυξανόμενο κίνδυνο επειδή τους κυνηγάμε και λεηλατούμε το φυσικό τους περιβάλλον. Παιρνοντας μέρος σ' ένα πρόγραμμα υιοθεσίας, ενισχύετε τις οργανώσεις οι οποίες φροντίζουν τα ορφανά που περιπλανιούνται όταν οι μητέρες τους δολοφονούνται για το κρέας τους ή αρπάζονται για παράνομο εμπόριο ζώων.



447 Με την ησυχία σας. Η βιασύνη κάνει συχνά τις «βολικές» επιλογές αναπόφευκτες; παίρνουμε ταξί αντί να πηγαίνουμε με τα πόδια σε μια συνάντηση ή αρπάζουμε ένα έτοιμο σάντουιτς αντί να τρώμε φρέσκο φαγητό για μεσημεριανό. Οι πυρετώδεις ρυθμοί συχνά έχουν βαρύ τίμημα (και στα πορτοφόλια μας και στο περιβάλλον αλλά και στην υγεία και την ευτυχία μας). Προγραμματίζετε, όσο είναι δυνατόν, τις δουλειές σας από πριν και εξετάζετε ρεαλιστικά τι προλαβαίνετε να κάνετε στη διάρκεια της μέρας. Ίσως πρέπει να κάνετε λιγότερα. Φροντίζετε όμως να γίνονται σωστά και να απολαμβάνετε τη διαδρομή!

448 Ο επιμένων παραδοσιακά. Τα μεγάλα σουπερμάρκετ προωθούν πάντα τα πιο παραγωγικά και ανθεκτικά στις ασθένειες προϊόντα, και διαθέτουν πολύ λίγα φρούτα και λαχανικά που καλλιεργούνται με παραδοσιακό τρόπο – παρότι υπάρχει τεράστια ποικιλία. Περίπου το 90% των μαρουλιών και το 80% των ποικιλιών ντομάτας έχουν χαθεί στο βωμό του κέρδους, κι έτσι στερούμαστε υπέροχες γεύσεις, ενώ περιορίζεται και η βιοποικιλότητα που επιτρέπει στα φυτά να προσαρμόζονται στις μεταβαλλόμενες συνθήκες. Αγνοήστε αυτή την τάση και απολαμβάνετε όσο το δυνατόν περισσότερα είδη φρούτων και λαχανικών, αγοράζοντάς τα ή καλλιεργώντας τα.



449 Πόσο είναι το αποτύπωμά σας; Απαντήστε στο οικολογικό κουίζ (βλ. σελ. 370) και βρείτε το αποτύπωμά σας –δηλαδή πόση γη και πόσο νερό χρειάζεστε, ανάλογα με τον τρόπο ζωής σας– και στη συνέχεια κάντε τη σύγκριση με τις τιμές ανθρώπων από άλλα μέρη του κόσμου. Μπορεί να βρείτε ότι δημιουργείτε πολλά προβλήματα, αλλά το πιθανότερο είναι να πάθετε σοκ: αν όλοι οι άνθρωποι στη Γη ζούσαν όπως ο μέσος κάτοικος της Δύσης, θα χρειαζόμασταν τρεις πλανήτες για να ζήσουμε.

450 Κάντε πράξη τα λόγια σας. Μη μιλάτε μόνο για το πώς θ' αλλάξει ο κόσμος, κάντε το πράξη! Οι πράξεις έχουν αποτέλεσμα, όχι τα λόγια. Όπως είπε ο Μαχάτμα Γκάντι, «εμείς πρέπει να είμαστε η αλλαγή που θέλουμε να δούμε στον κόσμο».

451 Η θάλασσα δεν είναι κάδος απορριμμάτων. Οι ωκεανοί μπορεί να είναι τεράστιοι, αλλά γεμίζουν από τα σκουπίδια μας. Πολλά απ' αυτά χρειάζονται αιώνες για να αποικοδομηθούν και στη διάρκεια αυτής της διαδικασίας προκαλούν ανείπωτη περιβαλλοντική καταστροφή. Εξηγήστε στα παιδιά σας –αν δεν το ξέρουν ήδη– ότι το να πετάνε σκουπίδια από το πλοίο ή την προκυμαία είναι το ίδιο με το να τα πετάνε στο δρόμο.

452 Στην ύπαιθρο. Κάντε το πάρτι γενεθλίων του παιδιού σας στο δάσος. Προτρέψτε το απείθαρχο πλήθος να φτιάξει κρυψώνες για να προστατευτεί από τα στοιχεία της φύσης, κεντρίστε τα φυσικά ένστικτα των παιδιών και χαρείτε τα να γίνονται ένα με τη φύση γύρω τους.



453 Ορνιθολογία. Βοηθήστε τα παιδιά σας να παρατηρούν τα πουλιά του κήπου: βάζετε διάφορα είδη τροφών (βλ. σελ. 205) σ' ένα τραπεζάκι και περνάτε δέκα λεπτά τη μέρα μετρώντας πόσα πουλιά σας επισκέφθηκαν. Όσο κάνετε τον κήπο σας ελκυστικότερο για διάφορα είδη και βάζετε τακτικότερα φαγητά, θα παρατηρείτε ότι θα αυξάνεται και ο αριθμός των φτερωτών επισκεπτών σας. Ένα ειδικό βιβλίο θα οδηγεί τα παιδιά σας να ανακαλύπτουν τι είναι το καθένα.

454 Φτιάχνετε ποπ κορν μόνοι σας. Ζεσταίνετε λίγο λάδι σ' ένα μεγάλο τηγάνι. Μόλις κάψει, καλύπτετε τον πάτο του τηγανιού μ' ένα λεπτό στρώμα σπόρων καλαμποκιού και βάζετε το καπάκι. Κουνάτε πού και πού το τηγάνι για να μην καούν οι σπόροι, και το βγάζετε από τη φωτιά μόλις υποχωρήσει ο ήχος που κάνουν όταν σκάνε. Προσθέτετε λίγο αλάτι ή ζάχαρη και έχετε ένα οικονομικό –και ελαφρών περιβαλλοντικών επιπτώσεων– σνακ που είναι πιο υγιεινό από τα φορτωμένα με συντηρητικά αντίστοιχα αγοραστά.

455 Εδώ τα κακαρίσματα. Αν έχετε λίγο ανοιχτό χώρο, είναι πολύ εύκολο να βάλετε μερικές κότες που θα σας δίνουν κάθε μέρα αυγά. Τρώνε σχεδόν τα πάντα –εκτός από τις φλούδες των εσπεριδοειδών–, οπότε μπορείτε να τις ταιζετε με ό,τι σας περισσεύει. Απαραίτητη προϋπόθεση φυσικά να έχουν μια θρεπτική (βιολογική, όπως κι εσείς) διατροφή χωρίς ορμόνες, που θα ανακυκλώνεται σε νόστιμα, φρέσκα και δωρεάν αυγά για σας και την οικογένειά σας. Κι ακόμα ένα πλεονέκτημα: στις κότες αρέσει να τσιμπολογούν έντομα, αλλά και γυμνοσάλιαγκες και σαλιγκάρια.

456 Φυσικό αποσμητικό. Πολλά αποσμητικά του εμπορίου περιέχουν αλουμίνιο, το οποίο –αν απορροφηθεί από το δέρμα– μπορεί να βλάψει εσωτερικά όργανα και να προκαλέσει ακόμα και σηψαιμία. Έχουν επίσης πολλά αρώματα και συσκευάζονται υπερβολικά. Καλύτερα χρησιμοποιείτε ένα φυσικό «κρυσταλλικό» αποσμητικό που φτιάχνεται από ορυκτά άλατα. Θα κρατήσει για χρόνια κι έτσι ελαχιστοποιούνται τα περιτυλίγματα και οι μεταφορές. Ή προτιμάτε τη χειροποίητη λύση, βάζοντας μαγειρική σόδα σε υγρό δέρμα μετά το πλύσιμο (457).

458 Οικολογικό «κόντρα» ξύρισμα. Ο μέσος άντρας (που ξυρίζεται) περνάει πέντε μήνες από τη ζωή του με την ξυριστική μηχανή. Βεβαιωθείτε ότι αυτή η χρονοβό-



ρα τελετουργία έχει τις λιγότερες επιπτώσεις στο περιβάλλον: πρώτα απ' όλα επιλέξτε μια μηχανή με ανταλλακτικές κεφαλές, για να μην αγοράζετε καινούρια κάθε φορά που στομώνει. **Χρησιμοποιείτε ακονιστή κεφαλών (459)** για να επιμηκύνετε τη διάρκεια ζωής της λεπίδας. Έτσι, θα μειωθεί ο αριθμός των κεφαλών που πετιούνται κατά 75%. Ακόμα καλύτερα, **ξυρίζετε με τον παλιό τρόπο (460)**, με ξυραφάκι και σκληρό σαπούνι. Οι λάμες είναι διαρκείας, προσφέρουν το πιο καλό ξύρισμα, και ένα καλό φυτικό σαπούνι είναι καλύτερο για το περιβάλλον.

Αν σας τρομάζει το ενδεχόμενο να κοπείτε, **προμηθήστε μια επαναφορτιζόμενη ηλεκτρική μηχανή (461)**, η οποία –με εξαίρεση τα πιθανώς τοξικά τμήματά της– δεν αποτελεί και τη χειρότερη λύση. Ένα καλό μοντέλο μπορεί να κρατήσει χρόνια και ξυρίζει καλά, χωρίς να απαιτούνται υψηλά επεξεργασμένες κρέμες ή τζελ σε ακριβές συσκευασίες.

- 462 Κλείστε τις χαραμάδες.** Εμποδίζετε τη διαρροή της ζέστης και κάνετε το σπίτι σας πιο άνετο, προσαρμόζοντας ταινία από αφρολέξ ή και μεταλλικές ράβδους (για μεγαλύτερη διάρκεια) πίσω από τις πόρτες και τα παράθυρα. Ακόμη, καλύπτετε τα κενά ανάμεσα στις σανίδες και το πάτωμα με στόκο για ξύλο.

- 463 Κάτω στο υπόγειο.** Αν έχετε κελάρι, βάλτε ένα στρώμα μόνωσης δαπέδου για να μειώσετε την απώλεια θερμότητας κατά ένα τέταρτο και για να ομορφύνετε το χώρο.
- 464 Κατεβείτε από τον τροχό.** Τα μηχανήματα γυμναστικής χρειάζονται ένα τεράστιο ποσό ηλεκτρικού ρεύματος (δέκα μηχανήματα ενός συνηθισμένου γυμναστηρίου καταναλώνουν περίπου 13.500 κιλοβατώρες το μήνα – μ' αυτή την ενέργεια ένα πιστολάκι μαλλιών λειτουργεί συνεχώς για πάνω από ένα χρόνο): τα γυμναστήρια χρησιμοποιούν επίσης ερκοντίσιον και πλυντήρια για να καθαρίζουν τον ιδρώτα. Συνεπώς, ξεγραφτείτε από το γυμναστήριο και, όταν έχει καλό καιρό, πηγαίνετε με το σκύλο σας ή μ' ένα φίλο για τρέξιμο στο πάρκο. Μπορεί να το βρείτε απολαυστικό ακόμα κι όταν βρέχει.
- 465 Κλασικό ντύσιμο.** Η ποιότητα δουλειάς στα κλασικά ρούχα είναι πολύ υψηλότερη απ' ό,τι στα μοντέρνα της μαζικής παραγωγής, έτσι το κλασικό ντύσιμο όχι μόνο θα σας κοστίζει λιγότερο αλλά θα κρατήσει και περισσότερο. Και το στιλ σας θα παραμένει μοναδικό!
- 466 Αγαπάτε τα κοσμήματα;** Για να αποφευχθούν τα περιβαλλοντικά προβλήματα που σχετίζονται με την εξόρυξη μετάλλων και πολύτιμων λίθων, αγοράζετε κοσμήματα από ανακυκλωμένα πολύτιμα μέταλλα και πέτρες ή ξεσκονίστε τα παλιά κομμάτια

της γιαγιάς σας – ίσως θα μπορούσατε να αναθέσετε σε κάποιον κοσμηματοπώλη να σας τα ξαναδέσει.

- 467 Καθαρότερα διαμάντια.** Περισσότεροι από τέσσερα εκατομμύρια άνθρωποι έχουν σκοτωθεί σε συγκρούσεις που σχετίζονται με την πώληση παράνομων διαμαντιών. Βεβαιωθείτε ότι αγοράζοντας ένα διαμάντι δε χρηματοδοτείτε καθεστώς υπεύθυνα για παράνομες επιχειρήσεις, πολέμους και καταπάτηση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων. Απευθύνεστε στους ειδικούς οργανισμούς που εγγυώνται τη νόμιμη προέλευση των διαμαντιών και που μάλιστα χορηγούν κάποιο ποσό από τα χρήματά σας στα θύματα της βίας που απορρέει από το σκληρό ανταγωνισμό γι' αυτές τις πολύτιμες πέτρες.
- 468 Ξαναδώστε ζωή στο κινητό σας.** Η βελτιωμένη τεχνολογία και η συνεχώς αυξανόμενη παραγωγή μοντέρνων ελκυστικών μοντέλων μάς κάνουν να αλλάζουμε τα κινητά μας όλο και πιο συχνά. Αν πετιούνται όμως τα παλιά, μολύνουν τον αέρα και το έδαφος μ' ένα κοκτέιλ από καταστροφικά για το περιβάλλον μέταλλα και χημικά επιβραδυντικά. Επιστρέψτε, λοιπόν, τα παλιά σας κινητά στον προμηθευτή σας για ανακύκλωση ή χαρίζτε τα σε κάποια φιλανθρωπική οργάνωση που τα μαζεύει για να επαναχρησιμοποιηθούν.

469 Δεν υπάρχει καπνός χωρίς φωτιά. Μην καίτε σκουπίδια στην αυλή σας, καθώς απελευθερώνονται σύννεφα από επιβλαβή χημικά και CO₂. Καίτε μόνο ξύλα, φύλλα και άλλα οργανικά απόβλητα, αν σας αρέσει τόσο ν' ανάβετε φωτιά. Πάντως είναι πολύ πιο εύκολο και ωφέλιμο να χρησιμοποιείτε τις οργανικές ύλες για φυσικό λίπασμα.

470 Μειρήστε τις θερμίδες. Ίσως έχετε συνηθίσει να υπολογίζετε την ενέργεια που σας δίνει το κάθε φαγητό, δηλαδή τις θερμίδες. Έχετε όμως σκεφτεί πόση ποσότητα ενέργειας απαιτείται για την καλλιέργεια και επεξεργασία των τροφίμων; Το τμήμα μπορεί εύκολα να υπολογιστεί: τα σύγχρονα συστήματα παραγωγής και διανομής τροφίμων μπορεί να καταναλώνουν μέχρι και 15 φορές περισσότερη ενέργεια από αυτή που παρέχει το τελικό προϊόν. Για να περιοριστεί αυτό, αγοράζετε όσο το δυνατόν περισσότερες φρέσκες ανεπεξέργαστες τροφές.

471 Το φαινόμενο του θερμοκηπίου. Μπορείτε να φτιάξετε μικρά θερμοκήπια από πλαστικά μπουκάλια. Απλά κόβετε τον πάτο και χρησιμοποιείτε το υπόλοιπο σαν φυτώριο. Θα δημιουργηθεί ένα ζεστό μικροκλίμα και θα κρατήσει τα σαλιγκάρια και τους γυμνοσάλιαγκες μακριά από τα νεαρά φυτά.



472 Υψηλή πίεση. Η διατήρηση της σωστής πίεσης των ελαστικών σας ελαχιστοποιεί την κατανάλωση καυσίμων.

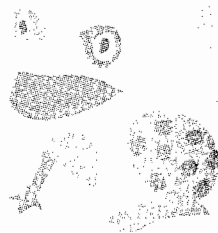
473 Επαναφέρετε στη ζωή τα νεκρά ξύλα. Αντί να στέλνετε τα κομμένα κλαδιά από τον κήπο σας στη χωματερή, κόβετε τα σε μικρά κομματάκια και χρησιμοποιείτε τα για φυσικό λίπασμα, καθώς παρέχουν πολύτιμες ίνες.

474 Ξύλινα σημάδια. Αξιοποιείτε τα ξυλάκια από τα παγωτά των παιδιών σας, βάζοντάς τα σαν σημάδια στο φυτεμένο χώμα. Όταν τα φυτά μεγαλώσουν τόσο που δε θα τα χρειάζονται πια, θάψτε τα στο έδαφος, όπου θα αποσυντεθούν προσφέροντας χρήσιμες ίνες.

475 Δουλειές με τούβλα. Φυλάτε τα παλιά τούβλα· μπορούν να έχουν άπειρες χρήσεις στον κήπο: απ' το να στηρίζετε ένα βαρέλι ή τις γλάστρες σας μέχρι να χτίσετε παρτέρια και μπάρμπεκιου.

476 Καυτό σημείο. Βάλτε το λίπασμα ή το εκτροφείο των σκουληκιών σας (βλ. σελ. 215) σ' ένα ηλιόλουστο σημείο. Όσο πιο ζεστό είναι τόσο πιο γρήγορα θα αναλάβουν δράση οι μικροοργανισμοί που περιέχει. Ανακατεύετε τακτικά τα υλικά, ειδικά όταν κάνει πολλή ζέστη, για να διατηρούνται υγρά και να αεριζονται.

477 Φτιάξτε μια μίνι πισίνα. Αν δεν έχετε χώρο για λιμνούλα, προσπαθήστε να γεμίσετε με νερό ένα μεγάλο δοχείο, όπως μια εμαγιέ ή κεραμική μπανιέρα, και βάλτε το σ' ένα ήσυχο σημείο του κήπου. Τοποθετήστε και μερικές πέτρες στη μια άκρη, ώστε βάτραχοι και άλλοι οργανισμοί να μπορούν να μπαινοβγαίνουν εύκολα.



478 Διατηρείτε τα έντομα σε απόσταση. Όταν βρισκεστε αντιμέτωποι με έντομα στην κουζίνα σας, αντί να καταφεύγετε στα αγοραστά χημικά, που κάνουν κακό στα παιδιά και στο περιβάλλον, επιλέγετε κάτι από το φαρμακείο της φύσης. Πολλά έντομα αποστρέφονται το βασιλικό, τα μυρμηγκία αντιπαθούν τις φλούδες από αγγούρια και τη μέντα, και οι ψείρες αποφεύγουν το αλεύρι και τα δημητριακά στα οποία έχουμε προσθέσει φύλλα δάφνης.



479 Κρατάτε τα κεριά για χρόνια... Οι τούρτες γενεθλίων και τα κεριά δεν έχουν σοβαρές επιπτώσεις στο κλίμα, ακόμα κι αν γιορτάζετε τα εκατοστά σας γενέθλια με εκατό κεράκια. Αν ανησυχείτε όμως, σβήνετε τα κεριά και χρησιμοποιείτε τα ξανά την επόμενη χρονιά, αφού έχετε κόψει την κορυφή. Σε έναν πράσινο πλανήτη ίσως όλοι θα ζούμε μέχρι τα εκατό.

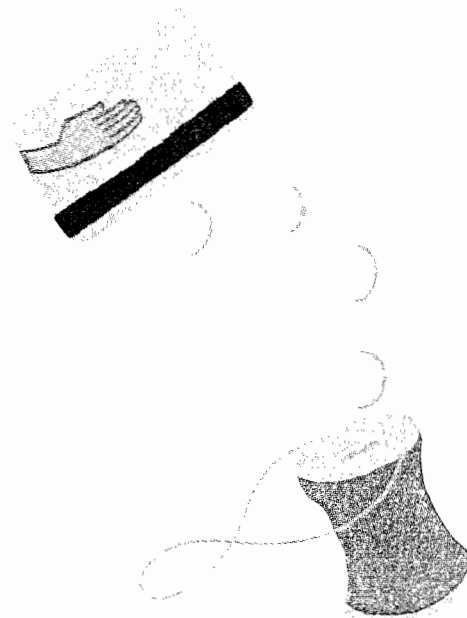
480 Καθαρισμός της αποχέτευσης. Καθαρίζετε τις αποχετεύσεις αναμειγνύοντας μαγειρική σόδα και ξίδι σε βραστό νερό, χρησιμοποιώντας και μια βεντούζα για καλύτερο αποτέλεσμα. Αυτή η λύση είναι πολύ πιο οικονομική σε σχέση με τα καθαριστικά του εμπορίου, που περιέχουν διαβρωτικά και τοξικά συστατικά –όπως υδροξείδιο του νατρίου και κατάλοιπα πετρελαίου– και τα οποία καταστρέφουν την υδρόβια ζωή και κάνουν πιο ακριβή την επεξεργασία του νερού.

481 Κοιτάτε τον καιρό. Πριν ποτίσετε τον κήπο, παρακολουθείτε δελτίο καιρού. Αν αναμένεται βροχή, δε χρειάζεται να ποτίσετε τα φυτά σας.

482 Συνεχής λάμψη. Για να γυαλίζετε με φυσικό τρόπο τα ασημικά σας, βάζετε ένα κομμάτι αλουμινόχαρτο σ' ένα πλαστικό ή γυάλινο μπολ, ρίχνετε μέσα αλάτι και μαγειρική σόδα και γεμίζετε το μπολ με ζεστό νερό. Μουλιάζετε τα ασημικά στο μπολ και η μαυρίλα θα μεταφερθεί στο αλουμινόχαρτο. Στεγνώνετε και σκουπίζετε τα πολύτιμα αντικείμενα, και είναι έτοιμα για χρήση, χωρίς τα δυσάρεστα χημικά κατάλοιπα να χαλάνε τη γεύση του επόμενου οικογενειακού γεύματος.

483 Τρίβετε τον μπρούντζο. Γυαλίζετε τα μπρούντζινα εξαρτήματα με φυσικό τρόπο, τρίβοντάς τα με μισό λεμόνι που του έχετε ρίξει αλάτι. Αφήνετε το μέταλλο να στεγνώσει και μετά γυαλίζετέ το μ' ένα πανί.

484 Ανάψτε ένα σπίρτο. Ένας από τους πιο απλούς τρόπους να εξαφανίζετε μια άσχημη μυρωδιά –από την τουαλέτα, για παράδειγμα– είναι να ανάβετε ένα σπίρτο και να το κρατάτε αναμμένο για λίγο. Ως εκ θαύματος εξαφανίζει τις δυσάρεστες οσμές χωρίς να χρειάζεται να τις καλύψετε με τεχνητά και τυλιγμένα σε περιττές συσκευασίες αρώματα. Απλώς, βεβαιωθείτε ότι έχετε σβήσει το σπίρτο πριν το πετάξετε στο καλάθι!



485 Αξιό-πιστη. Κάνετε μια καλή πράξη κάθε φορά που χρησιμοποιείτε το πλαστικό χρήμα, επιλέγοντας μια πιστωτική κάρτα που σε κάθε συναλλαγή δωρίζει ένα μικρό ποσό για φιλανθρωπικό σκοπό. Ακόμα καλύτερα, κάνετε το καλό μόνοι σας: **προσπαθείτε να περιορίζετε τις σπατάλες (486)** και χαρίζετε ένα μέρος από τα χρήματα που γλιτώνετε απευθείας σε μια φιλανθρωπική οργάνωση.

- 487** **Ας μάθουμε για τα χρώματα με λατέξ.** Επειδή έχουν ως βάση το νερό, τα χρώματα με λατέξ περιέχουν λιγότερα καταστροφικά χημικά από τις λαδομπογιές και δε χρειάζονται επικίνδυνους διαλύτες για το αραίωμα ή το καθάρισμα των πινέλων. Και κάνουν τη δουλειά τους μια χαρά!
- 488** **Ανακυκλώνετε τα περισσευούμενα χρώματα.** Αν σας έχουν περισσέψει κουτιά με χρώματα, ανακατέψτε τα για να περάσετε το πρώτο χέρι την επόμενη φορά. Μην προσπαθείτε όμως να συνδυάσετε διαφορετικά είδη (όπως χρώματα από λατέξ με λαδομπογιές) γιατί θα τα καταστρέψετε.
- 489** **Αγαπάτε τις βούρτσες σας.** Αν φροντίζετε τις βούρτσες και τα πινέλα για το βάψιμο, θα κρατήσουν πολύ περισσότερο. Όταν τελειώνετε το βάψιμο, σκουπίζετε όση μπογιά έχει μείνει με μια εφημερίδα. Μετά, σε βούρτσες με λαδομπογιές, χρησιμοποιείτε μια μικρή ποσότητα νέφτι και σκουπίζετε ξανά με εφημερίδα. Για βούρτσες από ματ μπογιές, χρησιμοποιείτε ζεστό νερό και λίγο απορρυπαντικό. Ξεχωρίζετε τις βούρτσες που βάλατε μαύρη μπογιά, για να βάφετε μόνο μαύρα.

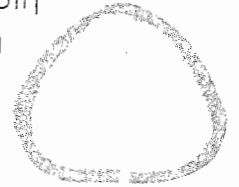
- 490** **Η προετοιμασία είναι το παν.** Υπολογίζετε από την αρχή πόση επιφάνεια θα βάψετε, ώστε να αγοράζετε μόνο όση μπογιά χρειάζεστε για να την καλύψετε.
- 491** **Σιγουρέψτε τις μοκέτες σας.** Αν βάζετε καινούριες μοκέτες, ζητήστε να τοποθετήσουν ταινίες βέλκρο ή αυτοκόλλητες που μπορούν να ξαναχρησιμοποιηθούν, αντί για κόλλες του εμπορίου, που μπορεί να αποτελούν σημαντική πηγή πτητικών οργανικών συστατικών (βλ. σελ. 186).
- 492** **Αγοράζετε έπιπλα από ανακυκλωμένη ξυλεία.** Κάθε δύο δευτερόλεπτα καταστρέφεται μια δασική περιοχή στο μέγεθος ενός γηπέδου ποδοσφαίρου. Βεβαιωθείτε ότι το σπίτι σας δε συμβάλλει στην καταστροφή, αγοράζοντας έπιπλα μεταχειρισμένα ή φτιαγμένα από ανακυκλωμένη ξυλεία.
- 493** **Προσέχετε τις διαρροές.** Μεγάλη ποσότητα νερού που –κατόπιν επεξεργασίας– διατίθεται για ανθρώπινη χρήση χάνεται πριν φτάσει στα σπίτια και τα γραφεία μας. Βοηθήστε την εταιρεία ύδρευσης να επιληφθεί του θέματος, αναφέροντας τις διαρροές ή τους περίεργους λάκκους με νερό. Επίσης, κάνετε το χρέος σας, επιδιορθώνοντας τους σωλήνες που έχουν διαρροή μέσα και έξω από το σπίτι σας.



494 Τα φαγητά του έρωτα. Οι σειφόροι μέθοδοι που χρησιμοποιούνται στην καλλιέργεια των στρειδιών –αυτών των πασίγνωστων αφροδισιακών– είναι από τις πιο οικολογικές, οπότε απολαύστε τα! **Διατηρείτε την καλή σας «διάθεση» με γκίγκο μπιλόμπα (495),** που πιστεύεται ότι καταπολεμά την ανδρική ανικανότητα, και τζίνσεγκ, που λέγεται ότι ενισχύει την αντοχή.

496 Γνωρίστε τους μικροσκοπικούς γείτονες. Για να δείξετε στα παιδιά σας με πόσα πλάσματα μοιράζεστε τον κήπο, βυθίστε ένα καθαρό βαζάκι από μαρμελάδα –χωρίς το καπάκι του– σε μια τρύπα στο χώμα και αφήστε το εκεί μια ζεστή νύχτα που δε θα έχει υγρασία. Το επόμενο πρωί, γνωρίστε στα παιδιά σας τα σκαθάρια, τις ξυλόψειρες και τα άλλα ζουζούνια που μαζέψατε, πριν τα ξαναρίξετε στον κήπο για να συνεχίσουν τη δουλειά τους.

497 Ξεκαθάρισμα γραφείων; Κάθε φορά που οι εταιρείες αλλάζουν διακόσμηση, πετάνε ένα σωρό γραφεία, ντουλάπια και άλλα έπιπλα, τα οποία βρίσκονται σε άριστη κατάσταση και μπορεί να είναι χρυσός για κάποιες οργανώσεις, εκκλησίες, άσυλα ή σχολεία. Πριν πετάξετε στα σκουπίδια τα παλιά έπιπλα, ρωτήστε τέτοιους οργανισμούς αν τα χρειάζονται.



498 **Μη σκαματάτε.** Η μετάβαση από τον παλιό τρόπο ζωής στον καινούριο –τον οικολογικό– ίσως μερικές φορές φαίνεται δύσκολη, οι παλιές όμως ασυλλόγιστες επιλογές σας μπορεί να προκαλούσαν και θύματα. Όταν πέφτουν οι ρυθμοί της δραστηριοποίησής σας και αισθάνεστε έτοιμοι να πετάξετε την πετσέτα στο ριγκ –χωρίς καν να ελέγξετε αν είναι από βιολογικό βαμβάκι–, είναι καιρός να δώσετε στον εαυτό σας μια νέα ώθηση. Αν κρατάτε ημερολόγιο (βλ. σελ. 53-54), διαβάζετε το και **δίνετε συγχαρητήρια στον εαυτό σας για τα επιτεύγματά σας σε σχέση με τη διάσωση του πλανήτη (499).**

Η οικολογική σας αντίκη θα βελτιωθεί αν θέσετε ένα συγκεκριμένο στόχο. Επομένως, **θέτετε νέους «πράσινους» στόχους (500).** Όταν τους πετυχαίνετε, **ανταμείβετε ολόκληρη την οικογένεια (501)** με ένα πικ νικ, έναν περίπατο στην εξοχή ή μια εκδρομή στη θάλασσα.

502 **Κατεκυρώθη!** Αν μαζεύετε χρήματα για καλό σκοπό, γιατί δε βγάζετε σε δημοπρασία τις ικανότητες κάποιων ανθρώπων ή κάποιες ξεχωριστές εμπειρίες, αντί για αντικείμενα που στο τέλος καταλήγουν στα σκουπίδια; Για παράδειγμα, μια ρομαντική καντάδα, μια εβδομάδα διακοπών στο εξοχικό κάποιου, ένα τσάι με κάποιο διάσημο πρόσωπο, μαθήματα άρπας, ένα πολυτελές πρωινό από βιολογικά προϊόντα με κατ'οίκον παράδοση. Χρησιμοποιείτε τη φαντασία σας και θα δείτε τις προσφορές να φτάνουν στα ύψη!

503 **Αστυνομικά καταστήματα.** Οι δημοπρασίες της αστυνομίας είναι καλές πηγές και ευκαιρίες για μεταχειρισμένα αντικείμενα, που συνήθως βρίσκονται σε πολύ καλή κατάσταση. Στα προς πώληση αντικείμενα συμπεριλαμβάνονται ηλεκτρικές και οικιακές συσκευές, εξοπλισμός κήπου, ποδήλατα και άλλα χαμένα αντικείμενα που δεν τα έχει ζητήσει κανείς.

504 **Θεραπεία ακμής.** Σχεδόν όλοι υποφέραμε από ακμή κάποια στιγμή της ζωής μας. Ενώ ο περίεργος συγχρονισμός των εκρήξεων της ακμής μας φαίνεται τρομακτικός, τα επικίνδυνα σκευάσματα που με χαρά βάζουμε στα εκνευριστικά σπυράκια είναι πολύ πιο τρομακτικά. Οι θεραπείες που βασίζονται σε βιολογικής καλλιέργειας αιθέρια έλαια (όπως του τεϊόδεντρου, που έχει αντιβακτηριδιακές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες) κάνουν καλό στο περιβάλλον, τους ανθρώπους που τα καλλιεργούν και αυτούς που τα χρησιμοποιούν.

505 **Ανακυκλωμένοι πάγκοι εργασίας.** Την επόμενη φορά που θα ανακαινίσετε το σπίτι ή το γραφείο σας, χαρίστε μακροχρόνια ζωή σε συσκευασίες μιας χρήσης, ανακατασκευάζοντας επιφάνειες –όπως πάγκους εργασίας, τραπέζια ή πόρτες– με ανακυκλωμένο πλαστικό. Τα μοναδικά σχέδια που θα δημιουργηθούν από τα λιωμένα κεσεδάκια γιαουρτιού, τα πλαστικά ποτηράκια, ή και τα κινητά τηλέφωνα, και όμορφα θα είναι και θα κρατήσουν για χρόνια.

- 506 **Δίκαιη ανταλλαγή.** Τα παιδιά μεγαλώνουν, και τα ρούχα και άλλα πράγματα τους παύουν να χρησιμοποιούνται πολύ πριν χαλάσουν. Αντί να αγοράζετε καινούρια, δανειστείτε, δανείστε και ανταλλάξτε τα με φίλους που τα παιδιά τους είναι μεγαλύτερα ή μικρότερα από τα δικά σας. Μπορείτε επίσης να βρείτε ευκαιρίες σε μεταχειρισμένα, από φιλανθρωπικά καταστήματα καθώς και σε ηλεκτρονικές δημοπρασίες ή ιστοσελίδες με ανταλλαγές (βλ. σελ. 371).

- 507 **Καθαρό σκούπισμα.** Χρησιμοποιείτε κανονική σκούπα αντί για ηλεκτρική για να καθαρίζετε το δρομάκι που οδηγεί στην είσοδο του σπιτιού σας, τη βεράντα και τα γύρω μονοπάτια. Αν είναι απαραίτητο, ρίχνετε κι έναν κουβά νερό (κατά προτίμηση από την μπουγάδα) όταν έχετε τελειώσει με το σκούπισμα, για να διώξετε όση σκόνη έχει μείνει.

- 508 **Αγοράζετε μόνο βιολογικά προϊόντα.** Η παγκόσμια κατανάλωση χημικών εντομοκτόνων και λιπασμάτων εξαπλώνεται -από 30 εκατομμύρια τόνους ετησίως το 1960 σε 140 εκατομ-

μύρια τέσσερις δεκαετίες αργότερα- και αυτή η τάση δε θα σταματήσει αν δεν το απαιτήσουν οι καταναλωτές. Αν δεν μπορείτε να βρείτε μια πλήρη γκάμα βιολογικών προϊόντων ή έχετε περιορισμένο προϋπολογισμό, αγοράζετε κατά προτεραιότητα βιολογικά προϊόντα που τα αντίστοιχά τους συμβατικά είναι φορτωμένα με χημικά. Προσπαθείτε να προμηθευέστε βιολογικό ψωμί (και άλλα παράγωγα του σταριού), μήλα, σέλινο, φράουλες, ροδάκινα, σταφύλια, σπανάκι και αχλάδια.

- 509 **Ελαφριά ταξίδια.** Παιρνετε μαζί σας μόνο φωτογραφίες και αναμνήσεις, και αφήνετε μόνο τα ίχνη σας.

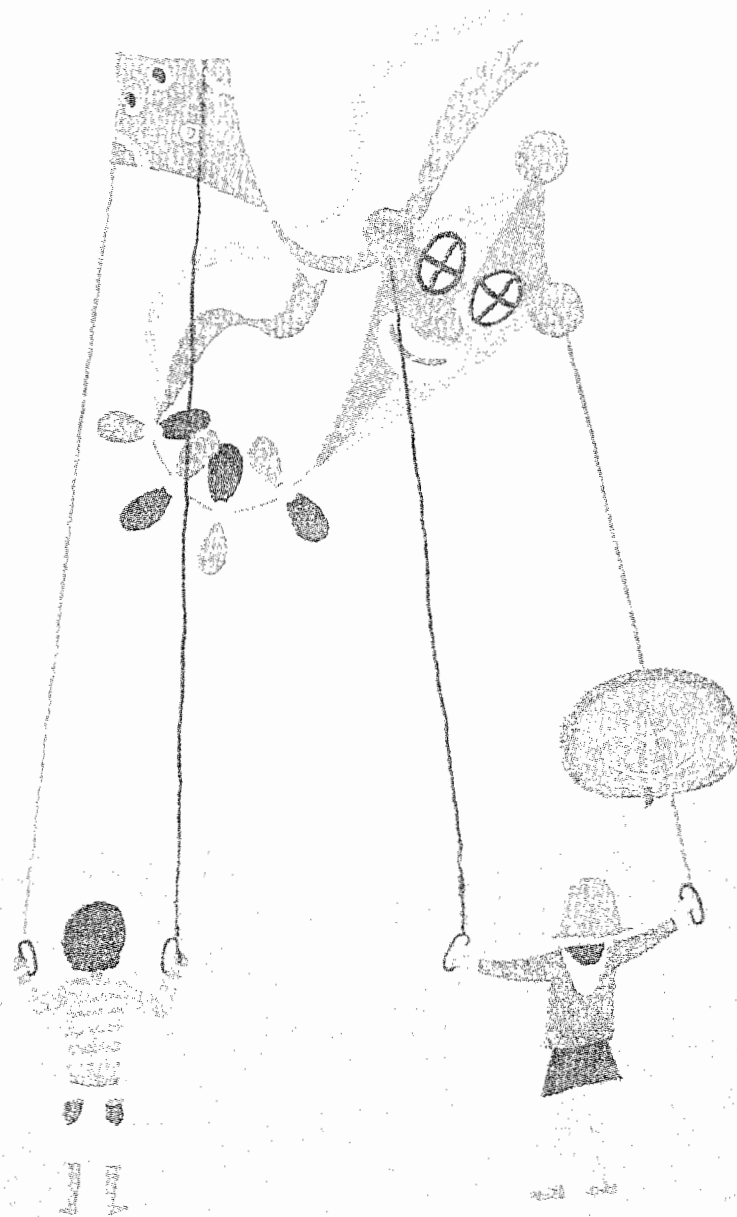
- 510 **Κάντε το σωστά.** Θέλετε να μάθετε αν αυτό που φτιάχνετε μόνοι σας έχει ελάχιστες συνέπειες στο περιβάλλον; Ρωτήστε σ' ένα εξειδικευμένο οικολογικό κατάστημα (ή ερευνήστε το στο 'ντερνετ) και ενημερωθείτε για το συνεχώς αυξανόμενο αριθμό των διαθέσιμων οικολογικών κατασκευαστικών προϊόντων και τεχνικών.

- 511** **Ατομικά σκουπίδια.** Αν έχετε αυλή, οργανώστε ένα παζάρι, ή νοικιάστε ένα χώρο στάθμευσης γι' αυτό το λόγο, και ξεφορτωθείτε εκεί όλα τα πράγματα που δε θέλετε, τα οποία θα πάνε σε ανθρώπους που τα χρειάζονται και δε θα καταλήξουν στα σκουπίδια.
- 512** **Μη σκοτώνετε ακούσια.** Αν συνηθίζετε να περνάτε την ώρα σας ταιίζοντας πάπιες και άλλα υδρόβια πουλιά στο πάρκο, έχετε υπόψη ότι μπορεί να τους κάνετε περισσότερο κακό παρά καλό· το ψωμί κάνει τις πάπιες να φουσκώνουν, χωρίς να τους δίνει τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, κι έτσι γίνονται ευάλωτες στις αρρώστιες.
- 513** **Κάντε τα να φυσάνε.** Τα σύγχρονα αυτοκίνητα έχουν αεροδυναμικό σχεδιασμό για να γλιστρούν στον αέρα με τη λιγότερη δυνατή τριβή και τη μεγαλύτερη απόδοση των καυσίμων. Οι σχάρες έχουν το ακριβώς αντίθετο αποτέλεσμα μην τις αφήνετε λοιπόν πάνω στο αυτοκίνητο παρά μόνο αν σκοπεύετε να τις χρησιμοποιήσετε, ειδικά όταν πάτε μακρινά ταξίδια με μεγάλη ταχύτητα.
- 514** **Πιο πράσινο γκολφ.** Το γκολφ σας κάνει καλό γιατί βρίσκεστε στο ύπαιθρο, δεν κάνει όμως καλό στο περιβάλλον. Λάβετε μέτρα λοιπόν, ώστε να μειώνονται οι επιπτώσεις της απόλαυσης στο γρασίδι. Ένας καλός τρόπος είναι να **γίνετε μέλος σε μια οικολογική λέσχη γκολφ (515)**. Θα πρέπει να διαθέτει

γκαζόν ανθεκτικό στα ζιζάνια, για να μη χρειάζονται ζιζανιοκτόνα, και σύστημα ποτίσματος που χρησιμοποιεί ανακυκλωμένο νερό. Για το καλό και της υγείας σας και του περιβάλλοντος, **όταν παίζετε γκολφ, περπατάτε και μη χρησιμοποιείτε τα ειδικά αυτοκινήτκια (516)**. Αν πρέπει να τα χρησιμοποιήσετε, παραμείνετε στα ειδικά μονοπάτια για να μη διαταράξετε το φυσικό περιβάλλον των άγριων ζώων της περιοχής, και πείστε τη λέσχη να τα αντικαταστήσει με ηλεκτρικά, αν δεν το έχει κάνει ήδη. Επίσης, **ενημερώστε τη λέσχη όπ προπμάτε να παίζετε σε κτρινιαμένο χορτάρι (517)**, τις περιόδους χαμηλής βροχοπτώσης, παρά σε γρασίδι που ποτίζεται άσκοπα. Όταν αρχίσει να βρέχει, το γρασίδι θα πρασινίσει ξανά.

- 518** **Ελέγχετε την όρεξη του αυτοκινήτου σας.** Αν το αυτοκίνητό σας αρχίζει να καταναλώνει περισσότερη βενζίνη απ' ό,τι συνήθως, μπορεί ο κινητήρας του να χρειάζεται ρύθμιση. Υπολογίστε τα λίτρα που καταναλώνει ανά χιλιόμετρο (διαιρώντας τον αριθμό των χιλιομέτρων που διανύσατε με τον αριθμό των λίτρων που βάλατε την τελευταία φορά). Αν η οικονομία στα καύσιμα έχει πέσει σημαντικά και δεν υπάρχει προφανής εξήγηση (όπως συχνότερο άναμμα και σβήσιμο του κινητήρα λόγω οδήγησης στην πόλη), πηγαίνετε το αυτοκίνητό σας για έλεγχο όσο το δυνατόν πιο γρήγορα.

- 519 **Μικρά φουρνάκια.** Αν δεν ετοιμάζετε μεγάλα γεύματα, αγοράστε ένα μικρό φουρνάκι, που χρησιμοποιεί λιγότερη από τη μισή ενέργεια ενός συμβατικού.
- 520 **Πετάξτε αετό!** Πηγαίνετε οικογενειακώς στην εξοχή για να χαρείτε τη δύναμη του ανέμου. Θα ασκηθείτε, θα βελτιώσετε το συντονισμό σας και θα περάσετε καλά. Αγοράστε ένα μεταχειρισμένο αετό ή φτιάξτε μόνοι σας (βλ. σελ. 372).
- 521 **Η θέρμανση είναι στο χέρι σας.** Αν έχετε έναν απλό μηχανικό θερμοστάτη, σκεφτείτε να τον αντικαταστήσετε μ' ένα προγραμματιζόμενο ψηφιακό μοντέλο. Θα ελέγχετε αποτελεσματικότερα τη θέρμανση και θα εξοικονομείτε ηλεκτρικό ρεύμα χωρίς να θυσιάζετε την άνεσή σας.



522 Εκμεταλλευτείτε τις δυνατότητες των ανεμιστήρων σας. Μπορεί να ακούγεται περίεργο αλλά, αν ζείτε σε ηπειρωτικά κλιματα, αξίζει να χρησιμοποιείτε τον ανεμιστήρα οροφής και το χειμώνα, εκτός από το καλοκαίρι. Αντιστρέφοντας τη φορά των πτερυγίων, ο ζεστός αέρας ωθείται προς τα κάτω και η ζέστη κατανέμεται σ' όλο το σπίτι, συνεπώς το σύστημα θέρμανσης δε χρειάζεται να δουλεύει συνέχεια.

523 **Πραγματικά έχετε ανάγκη ένα γούνινο παλτό;** Τα γούνινα παλτά, παραδοσιακά σύμβολα πλούτου, αποτελούν από πολλές απόψεις ιδιαίτερα αντιοικονομικό τρόπο για να ζεσταίνεστε. Τα περισσότερα φτιάχνονται από δέρματα ζώων που προέρχονται από εκτροφεία και ζουν υπό απaráδεκτες συνθήκες. Σε αντίθεση με τα περισσότερα «φυσικά» προϊόντα, η αληθινή γούνα κάνει κακό και στο περιβάλλον: η παραγωγή της απαιτεί τεράστια ποσότητα ενέργειας και η επεξεργασία της γίνεται με φορμαλδεΰδη και χρώμιο, που είναι καρκινογόνες ουσίες.

Οι ψεύτικες γούνες είναι λίγο καλύτερες. Μπορεί να μη βασανίζονται ζώα γι' αυτές, φτιάχνονται όμως από νάιλον, το οποίο παράγεται απ' το πετρέλαιο -χρειάζεται περίπου ένα τρίτο του βαρελιού για ένα συνηθισμένο παλτό-, και η όλη διαδικασία εκπέμπει τοξικό μονοξειδίο του αζώτου.

Αν δεν μπορείτε να αντισταθείτε στη γοητεία της γούνας, τουλάχιστον **αποκτήστε μια μεταχειρισμένη γούνα (524)** ή αγοράστε μία από ανακυκλωμένο δέρμα.

525 «Δώστε πόδι» στα **δερμάτινα παπούτσια**. Την επόμενη φορά που θα αγοράσετε παπούτσια, αποφύγετε τα δερμάτινα. Περίπου το 95% των δερμάτινων προϊόντων εμποτίζεται με χρώμιο, το οποίο παράγει επικίνδυνα απόβλητα. Προτιμάτε παπούτσια από άλλα υλικά, χωρίς δέρμα, έχετε όμως στο μυαλό σας ότι και τα πλαστικά είναι πιθανόν να έχουν μεγάλες επιπτώσεις στο περιβάλλον. Καλύτερα, **αγοράζετε παπούτσια από ανακυκλωμένα υλικά (526)**, που τώρα εξελίσσονται. Αναζητάτε παπούτσια με σόλες από ανακυκλωμένο ελαστικό (συχνά από λάστιχα αυτοκινήτων) και ψίδια από ποικίλα υλικά, από δέρμα καθισμάτων αυτοκινήτων μέχρι βαμβάκι από παλιά τζιν και στρατιωτικά ρούχα.

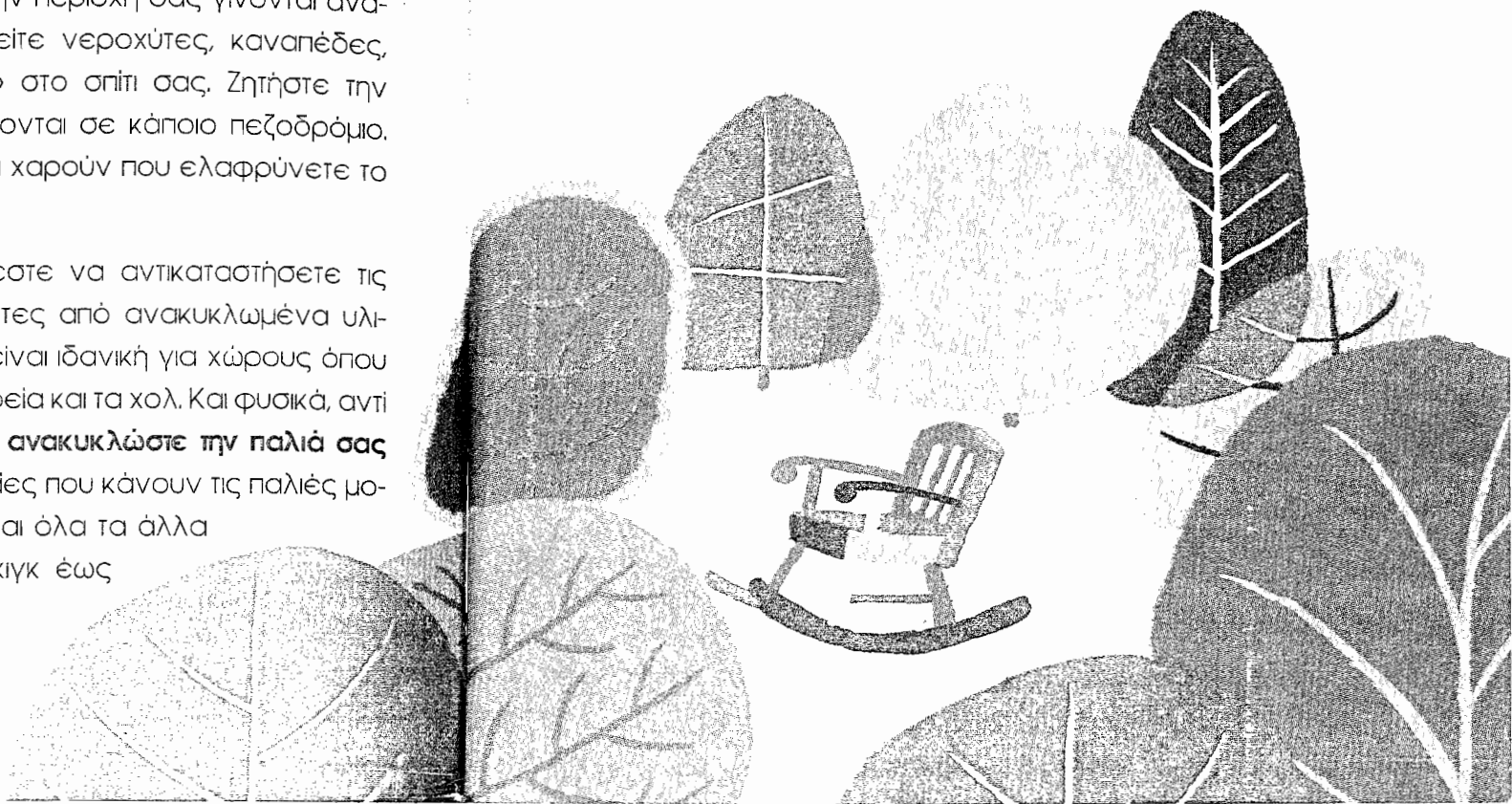
Από ό,τι κι αν είναι φτιαγμένα, **κρατάτε τα παπούτσια σας όσο πιο πολύ μπορείτε (527)**, φροντίζοντάς τα σωστά. Αγοράζετε καλαπόδια (κατά προτίμηση ξύλινα), για να διατηρούν το σχήμα τους, καθαρίζετέ τα τακτικά, ειδικά αν είναι δερμάτινα (εκτός από το ότι θα φαίνονται πιο κομψά, γίνονται και αδιάβροχα), και αλλάζετε τις σόλες και τα τακούνια όταν αρχίζουν να χαλάνε.

528 Καταρροή; Χρησιμοποιείτε μαντίλια αντί για χαρτομάντιλα για να καθαρίζετε τη μύτη σας. Όχι μόνο θα σωθούν δέντρα, αλλά και το βαμβάκι (καλύτερα να είναι βιολογικό) είναι πολύ πιο απαλό για τη μύτη σας από τα ινίδια κυτταρίνης του ξύλου που έχουν τα χαρτομάντιλα.

529 Βουτά στα πεταμένα. Από τις ανακαινίσεις σπιτιών βγαίνουν πολλά υλικά που καταλήγουν στις χωματερές, ενώ έχουν ακόμα ζωή. Κοιτάξτε μήπως στην περιοχή σας γίνονται ανακατασκευές σπιτιών· ίσως βρείτε νεροχύτες, καναπέδες, μπουφέδες που «πάνε γάντι» στο σπίτι σας. Ζητήστε την άδεια να τα πάρετε αν βρίσκονται σε κάποιο πεζοδρόμιο. Οι προηγούμενοι ιδιοκτήτες θα χαρούν που ελαφρύνετε το βάρος τους.

530 Καινούρια μοκέτα; Αν σκέφτεστε να αντικαταστήσετε τις μοκέτες σας, ψάξτε για μοκέτες από ανακυκλωμένα υλικά. Η σκληρή τους επιφάνεια είναι ιδανική για χώρους όπου υπάρχει κόσμος, όπως τα γραφεία και τα χολ. Και φυσικά, αντί να τη στείλετε στη χωματερή, **ανακυκλώστε την παλιά σας μοκέτα (531)**. Υπάρχουν εταιρείες που κάνουν τις παλιές μοκέτες σαν καινούριες, όπως και όλα τα άλλα προϊόντα, από πινακίδες πάρκινγκ έως ανταλλακτικά αυτοκινήτων.

532 Βλέπετε το δέντρο και το δάσος. Το μαόνι και το τικ είναι όμορφα και υψηλής ποιότητας ξύλα που χρειάζονται πολλές δεκαετίες για να μεγαλώσουν, ενώ συχνά προέρχονται από δάση που βρίσκονται σε κίνδυνο. Αν χρειάζεστε σκληρό ξύλο, αναζητήστε κάποιο που προέρχεται από εγκεκριμένη πηγή ή απευθυνθείτε σε κάποια υπεύθυνη εταιρεία που ευνοεί την αειφόρο ανάπτυξη.



533 Απαγορευμένη ζώνη για PVC. Το PVC είναι κατά πάσα πιθανότητα καρκινογόνο και αποτελεί μάλιστα πηγή χημικών που διαταράσσουν το ορμονικό σύστημα. Βεβαιωθείτε ότι δεν μπαίνει «κρυφά» στο σπίτι σας μέσα από το χαρτί ταπετσαρίας, τις κουρτίνες του μπάνιου, τους σωλήνες του νερού και τα άλλα πλαστικά. Διαβάζετε προσεκτικά τα συστατικά των συσκευασιών και, αν έχετε να φτιάξετε κάτι, επιμένετε στη χρήση εναλλακτικών υλικών.

534 Αφαιρείτε τις μπογιές με ασφάλεια. Αποφεύγετε τα προϊόντα με διαλυτικά. Εκτός απ' το ότι προκαλούν πονοκέφαλο, καίνε το δέρμα και αποχρωματίζουν το ξύλο, καταστρέφουν και το περιβάλλον κατά τη διάρκεια της επεξεργασίας και της χρήσης τους. Τα υψηλά επίπεδα πτητικών οργανικών ουσιών που περιέχουν συντελούν στη μείωση του στρώματος του όζοντος και μπορεί να είναι καρκινογόνα. Χρησιμοποιείτε διαλυτικά με βάση το νερό. Έχουν ουδέτερο pH, είναι βιοδιασπώμενα και πολύ πιο ευχάριστα στη χρήση.

535 Μοναδικό χαρτί ταπετσαρίας. Χρησιμοποιείτε άχρηστα πια μουσικά τετράδια και σελίδες από αγαπημένα σας περιοδικά ή εφημερίδες για να δημιουργήσετε ένα μοναδικό εκπληκτικό ντεκόρ. Όταν βαρεθείτε να το βλέπετε, απλά αντικαταστήστε το με άλλα φύλλα, και έτσι το ντεκόρ θα ανανεώνεται συνεχώς.

536 Οξύνοια. Αγοράστε μια σμιριδόπετρα ή μια συσκευή ακονίσματος για να έχετε πάντα κοφτερά μαχαίρια. Αν τη χρησιμοποιείτε τακτικά, τα καλής ποιότητας μαχαίρια θα διατηρούνται σε τέλεια κατάσταση για πάντα. Έτσι, δε θα πετάτε ούτε λεφτά ούτε μαχαίρια για να κόβετε τα καρότα σύμφωνα με το γούστο σας.

537 Ξύλινα προβλήματα. Αποφεύγετε τα ξύλα με ανοιχτή πράσινη απόχρωση. Αυτό δείχνει ότι το ξύλο έχει εμποτιστεί με ενώσεις χρωμίου, χαλκού και αρσενικού (CCA) για να προστατευτεί από τη σήψη και τα έντομα. Αν και η πώληση ξυλείας εμποτισμένης με CCA περιορίστηκε σε μεγάλο βαθμό στην Ε.Ε. το 2004, τα περισσότερα ξύλινα έπιπλα εξωτερικών χώρων, τα πατώματα και οι φράχτες δεν την έχουν αποφύγει. Σε καμία περίπτωση μην καίτε τέτοια ξύλα, γιατί αμέσως θα απελευθερωθεί αρσενικό στην ατμόσφαιρα. Πηγαίνετε τα καλύτερα στο κέντρο ανακύκλωσης για ασφαλή καταστροφή.

538 Μια ανάσα καθαρού αέρα. Προσπαθείτε να παρακολουθείτε λιγότερη τηλεόραση εβδομαδιαίως και να ξοδεύετε τον κερδισμένο χρόνο στο ύπαιθρο, κάνοντας πράγματα που δεν παράγουν CO₂: βόλτες με τους φίλους ή την οικογένεια, ενασχόληση με τον κήπο, ή απλά ξεκούραση στη σκιά ενός δέντρου διαβάζοντας ένα βιβλίο.

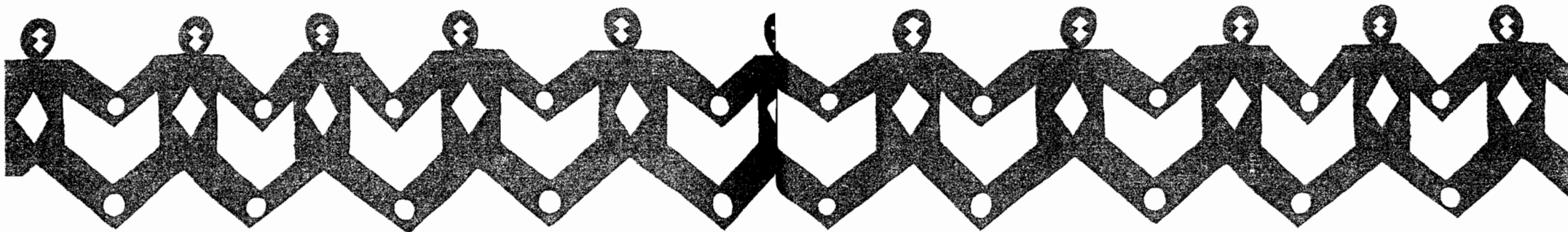
539 **Η λάμψη της γιορτής.** Είναι τόσο ευχάριστο να φτιάχνετε διακοσμητικά για τα Χριστούγεννα και τις άλλες γιορτές –ειδικά με τη βοήθεια των παιδιών– που, αν το δοκιμάσετε, δε θα θέλετε ποτέ ξανά να αγοράσετε στολίδια. Για παράδειγμα, **φτιάξτε στολίδια από σκληρό ζυμάρι (540)**, με αλεύρι, νερό και λίγο αλάτι. Χρησιμοποιήστε φόρμες για μπισκότα για να τους δώσετε ωραία σχήματα (ή σχεδιάστε δικά σας) και μετά ψήστε τα στο φούρνο μέχρι να σκληρύνουν. Θυμηθείτε να κάνετε μια τρύπα στο πάνω μέρος για να περάσετε το κορδόνι ή την κορδέλα απ' όπου θα τα κρεμάσετε. Στολίστε τα με χρώματα, σπόρους, χρυσόσκονη ή φτερά. Αποθηκεύστε τα μετά τα Χριστούγεννα, αφού τα συσκευάσετε προσεκτικά, και θα κρατήσουν για χρόνια. Μπορείτε επίσης να δημιουργήσετε διάφορα σχέδια και να κρεμάσετε υπέροχες φιγούρες από τσόχα, αλλά και **να φτιάξετε καταπληκτικές γιρλάντες**

(541) από πολύχρωμα περιοδικά και χαρτί περιτυλίγματος.

Γεμίστε το σπιτ σας με νιφάδες χιονιού που χορεύουν

(542). Κόψτε στρογγυλά κομμάτια (ανακυκλωμένου) λευκού χαρτιού, διπλώστε τα στη μέση τρεις φορές και μετά κόψτε τις άκρες του τριγώνου που κάνετε σε σχήμα V. Ξεδιπλώστε τα και περάστε ένα σκοινάκι σε μια τρύπα. Ανάλογα με το μέγεθός τους, μπορείτε είτε να χρησιμοποιήσετε τις νιφάδες για να στολίσετε το δέντρο σας είτε να τις κρεμάσετε από το ταβάνι, όπου θα χορεύουν με τον αέρα. Όπως και οι αληθινές, καμία δε θα είναι ίδια με την άλλη.

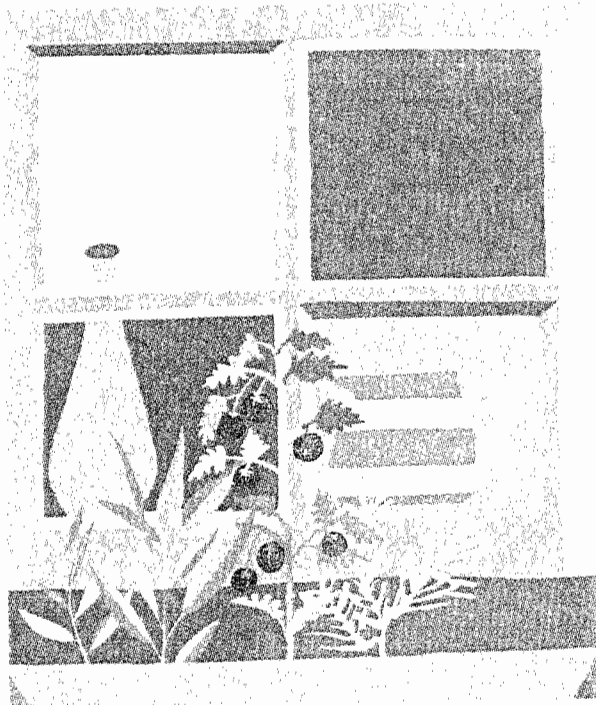
543 «**Εικονικό**» φαξ. Για να στέλνεται και να παίρνεται φαξ, χρησιμοποιείτε τον υπολογιστή σας αντί για χαρτί. Έτσι, ο παραλήπτης μπορεί να αποφασίζει αν χρειάζεται εκτύπωση ή αν αρκεί απλώς να το διαβάσει στην οθόνη.



- 544 Βάλτε ένα δίσκο ξανά σε κυκλοφορία.** Εντυπωσιάστε ένα φίλο σας λάτρη της μουσικής, δίνοντάς του ένα διακοσμητικό μπολ φτιαγμένο από ανακυκλωμένο δίσκο βινυλίου. Το βινύλιο κατέχει τη δεύτερη θέση στην παγκόσμια παραγωγή πλαστικού και χρειάζεται απεγνωσμένα απόσυρση.
- 545 Κινητοποίηση για τα σκουπίδια.** Φροντίστε με «τρυφερότητα και αγάπη» ένα χώρο πρασίνου στη γειτονιά σας που είναι γεμάτος σκουπίδια. Οργανώστε «επιδρομή» εναντίον τους με φίλους και γείτονες. Ξεχωρίστε όσα μπορούν να ανακυκλωθούν και βάλτε τα υπόλοιπα σε κάδους. Μετά βγάλτε τα γάντια, πλύντε τα χέρια και κάντε πικ νικ στην αναμορφωμένη περιοχή (μην ξεχάσετε όμως να μαζέψετε τα δικά σας σκουπίδια!).
- 546 Μειράτε την κατανάλωση.** Τα περισσότερα νοικοκυριά θεωρούν ότι μειώνεται ο λογαριασμός του νερού αν υπάρχει ρολόι για την καταμέτρησή του, καθώς περιορίζεται η άσκοπη χρήση, αφού η χρέωση είναι ανάλογη της κατανάλωσης. Αν το σπίτι σας δεν έχει ρολόι νερού, ζητήστε από την εταιρεία ύδρευσης να τοποθετήσει.
- 547 Κλείνετε τη βρύση όταν σαπουνίζετε.** Είναι πολύ εύκολο να χάσετε την αίσθηση του χρόνου όταν είστε στο ντους (τραγουδώντας ή όχι). Για να μη χαλάτε νερό, κλείστε το ντους μόλις βραχείτε, σαπουνιστείτε με την ησυχία σας κι ανοίξτε

πάλι τη βρύση όταν είστε έτοιμοι να ξεπλυθείτε. Προσοχή: επειδή αυτό ίσως είναι λίγο δυσάρεστο σε κρύο λουτρό, κλείνετε το παράθυρο!

- 548 Κενός χρόνος.** Σβήνετε τη μηχανή του αυτοκινήτου αν πρόκειται να παραμείνετε στο ίδιο σημείο για παραπάνω από δύο λεπτά. Έτσι, εξοικονομείτε καύσιμα και αποφεύγετε την άσκοπη καταπόνηση των κυλίνδρων, των μπουζί και του συστήματος εξάτμισης.
- 549 Υπερφόρτιση.** Όσο περισσότερο επιβαρύνετε το αυτοκίνητό σας τόσο πιο πολλά καύσιμα χρησιμοποιεί. Βεβαιωθείτε ότι δεν περιφέρεστε με άχρηστο βάρος, καθαρίζοντας τακτικά το πορτ μπαγκάζ.
- 550 Επιβιώστε.** Ζείτε πιο ελαφρά, μάθετε τεχνικές επιβίωσης και προσπαθείτε να φροντίζετε μόνοι τον εαυτό σας, δουλεύοντας τη γη και ζώντας καλύτερα με λιγότερα (βλ. σελ. 372).
- 551 Για πάσα χρήση.** Χρησιμοποιείτε λαδόχαρτο που δεν έχει λευκανθεί με χλώριο και δεν έχει τα χημικά συστατικά που συνήθως περιέχονται στα λευκασμένα με χλώριο. Μετά τη χρήση, μπορείτε να μετατρέψετε το χαρτί που τυλίξατε το σάντουιτς σε πολύτιμο λίπασμα.



- 552 Μικροκηπουρική.** Δε χρειάζεστε κήπο για να είστε κηπουροί: μπορείτε να καλλιεργείτε βότανα στο περβάζι του παραθύρου της κουζίνας, σαλατικά σε ζαρντινιέρες, ντομάτες σε σακούλες, και πατάτες σε παλιά λάστιχα αυτοκινήτου γεμάτα λίπασμα (βλ. σελ. 114).

- 553 Φοράτε το σωστό τζιν.** Αν κάνετε χοντρές δουλειές στο σπίτι ή στον κήπο, φοράτε ένα υπερανθεκτικό τζιν από κάνναβη. Οι ίνες της κάνναβης είναι περίπου τρεις φορές πιο δυνατές από του βαμβακιού, και έτσι τηρείτε μάλιστα και μια αναμφισβήτητη θετική στάση απέναντι στο περιβάλλον (βλ. σελ. 109).

- 554 Ψωνίζετε από τα αζήτητα.** Πριν εφορμήσετε σε μαγαζιά με έπιπλα και υλικά οικοδομών, δείτε τι ευκαιρίες υπάρχουν σε μάντρες ή στο κέντρο ανακύκλωσης της περιοχής σας. Ίσως διατίθενται σε πολύ συμφέρουσες τιμές έπιπλα ή ξυλεία (τα τέλεια υλικά για κατασκευές που θα κάνετε μόνοι σας).

- 555 Έμπνευση και ελπίδα.** Τα οικολογικά σχέδια και οι αρχιτεκτονικές κατασκευές παλαιότερα μειονεκτούσαν λόγω της φανερά άσχημης εικόνας τους. Τώρα όμως αυτό αλλάζει, και μια νέα γενιά σχεδιαστών και κατασκευαστών αντιμετωπίζει την πρόκληση και φτιάχνει πανέμορφα και φιλικά προς το περιβάλλον σπίτια, στα οποία ακόμα και ο πιο δύσπιστος θα ευχόταν να μένει. Πολλές θαυμάσιες και εμπνευσμένες δημιουργίες παρουσιάστηκαν σε τηλεοπτικές εκπομπές για οικολογικές οικοδομές, όπως το *Building Green* στις ΗΠΑ.

556 Φτιάξτε ένα κουτί για πεταλούδες. Πολλά όμορφα είδη πεταλούδας κινδυνεύουν επειδή οι ανθρώπινες δραστηριότητες καταστρέφουν το φυσικό τους περιβάλλον. Κάντε κάτι γι' αυτό. Ανοίξτε μεγάλες τρύπες στις πλευρές ενός κλειστού χαρτόκουτου και καλύψτε τις με λεπτό μαύρο δίχτυ. Μαζέψτε τσουκνίδες και άλλα φυτά ή αγριόχορτα που έχουν κάμπιες. Βάλτε τα κλωνάρια σ' ένα βαζάκι με νερό, τοποθετήστε τα στο κουτί, και μην ξεχνάτε να αντικαθιστάτε τα φαγωμένα από τις κάμπιες με φρέσκα. Προστατευμένες από τα πουλιά, οι κάμπιες θα μεταμορφωθούν σε χρυσαλλίδες και μετά σε πεταλούδες που θα πετάξουν μακριά.

557 Ζητήστε να μη σας ταριχεύσουν. Τώρα που τα νεκροτομεία έχουν ψυγεία, δεν υπάρχει λόγος οι νεκροί να ταριχεύονται πριν την ταφή ή την καύση. Βεβαιωθείτε ότι οι συγγενείς σας γνωρίζουν πως προτιμάτε να αποφύγετε αυτή τη φορτωμένη με τοξίνες διαδικασία.

558 Φροντίζετε τα παράθυρά σας. Οι κουρτίνες και τα άλλα καλύμματα για παράθυρα κάνουν τη διαφορά σ' ένα δωμάτιο, και επιπλέον το διατηρούν ζεστό το χειμώνα και δροσερό το καλοκαίρι. Αφού η φθορά τους είναι συνήθως περιορισμένη σε έκταση, οι καλής ποιότητας μεταχειρισμένες κουρτίνες είναι συχνά η ιδανική αγορά: υπάρχουν μάλιστα και ειδικά μαγαζιά που τις εμπορεύονται.

559 Τα ζώα σας δε χρειάζονται κατεψυγμένες πίτσες! Μην αγοράζετε σακουλάκια μιας μερίδας φαγητού για το σκύλο ή τη γάτα σας. Αυτές οι απομιμήσεις των έτοιμων φαγητών για ανθρώπους είναι σκέτη σπατάλη χρήματος και συσκευασίας. Αγοράζετε το φαγητό των ζώων σε μεγάλες ποσότητες και χρησιμοποιείτε αυτά τα σακουλάκια μόνο σε σπάνιες περιπτώσεις που δε θα είστε σπίτι.

560 Μη διαλέγετε τα μικρά. Όταν διαλέγετε ψάρια, αποφεύγετε τα μικρά. Όσο πιο μικρή είναι η ηλικία τους τόσο λιγότερες είναι και οι πιθανότητες να είχαν αναπαραχθεί πριν πιαστούν, και τόσο μεγαλύτερες είναι οι επιπτώσεις στη μείωση των πληθυσμών των ψαριών.

561 Μπορούμε να βελτώσουμε την παραμονή σας; Αν μένετε σε ξενοδοχείο ή ξενώνα που δε φαίνεται να δίνει μεγάλη σημασία στην εξοικονόμηση ενέργειας, δώστε στο διευθυντή μερικές ιδέες για τη βελτίωση της περιβαλλοντικής του απόδοσης (σελ. 373).

562 Χαρίζετε τα παπούτσια που δε θέλετε πια. Οι φιλανθρωπικές οργανώσεις είναι πάντα ευγνώμονες όταν τους δίνετε ελαφρώς μεταχειρισμένα παπούτσια που σας μικρυναν ή βαρεθήκατε, για να τα πουλήσουν μέσω των καταστημάτων τους ή για να τα δώσουν σε ανθρώπους που τα χρειάζονται. Καθαρίστε λοιπόν την αποθήκη παπουτσιών κάτω από το κρεβάτι σας και στείλτε τα για καλό σκοπό.

563 Επιστροφή στο καθαριστήριο. Αν συνηθίζετε να στέλνετε τα ρούχα σας στο καθαριστήριο για υγρό ή στεγνό καθαρισμό, θα έχετε μια αποικία από συρμάτινες κρεμάστρες που συνεχώς μεγαλώνει στην ντουλάπα σας. Γιατί δεν τις επιστρέψετε στο καθαριστήριο με την επόμενη πλύση σας, ώστε να χρησιμοποιηθούν ξανά;

564 Απελευθερωθείτε από την μπουγάδα. Ό,τι κι αν θέλουν να μας κάνουν να πιστεύουμε οι διαφημίσεις των απορρυπαντικών, τα περισσότερα ρούχα δε χρειάζονται πλύσιμο κάθε φορά που τα φοράτε. Αυτό δε σημαίνει ότι θα πρέπει να περιμένετε να πάνε μόνα τους στο πλυντήριο, απλά πλένετέ τα όταν είναι στ' αλήθεια βρόμικα.

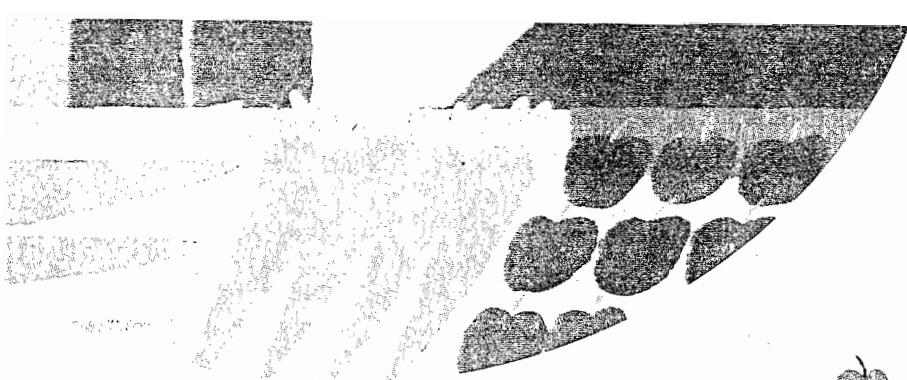
Υπάρχουν πολλά κόλπα για να φρεσκάρете τα ρούχα σας. Για παράδειγμα, **βάζετε στην άκρη τα σχεπικά καθαρά ρούχα μόλις τα βγάσετε (565)**, για

να μην αναμειγνύονται με τα όντως βρόμικα. Αν είναι μόνο λίγο τσαλακωμένα ή μυρίζουν ελαφρά, **κρεμάτε τα ήδη φορεμένα ρούχα έξω, ή στο παράθυρο, για να αερίζονται (566)**, ή και στο μπάνιο, όταν κάνετε ντους, για να ξετσαλακωθούν με τον ατμό.

Εκτός από τα περιβαλλοντικά οφέλη που προκύπτουν, το λιγότερο συχνό πλύσιμο και στέγνωμα κάνει τα ρούχα να φαίνονται πιο καινούρια για πιο πολύ καιρό. Επίσης, με λιγότερη μπουγάδα θα έχετε περισσότερο χρόνο και χρήματα για να απολαμβάνετε τις αγαπημένες σας δραστηριότητες.

567 Κάντε τα παπούτσια σας γήπεδο ποδοσφαίρου. Όταν τα παπούτσια σας δεν μπορούν να επιδιορθωθούν ούτε κι από τον πιο καλό τσαγκάρη, καλύτερα να τα στέλνετε για ανακύκλωση παρά στα σκουπίδια. Το ελαστικό από τις σόλες έχει πολλές χρήσεις, όπως ως συστατικό του χλοοτάπητα που τοποθετείται στα γήπεδα για κάθε είδους αθλητικές δραστηριότητες.

568 Αναζητάτε το μπλε σήμα. Δε χρειάζονται μαντικές ικανότητες για τη σωστή αγορά ψαριών. Με το ειδικό μπλε σήμα στη συσκευασία ο Οργανισμός Διαχείρισης Θαλάσσιας Ζωής πιστοποιεί ότι το ψάρι προέρχεται από αειφόρο πηγή.



569 Καρποφόρες δραστηριότητες. Κάντε τα παιδιά σας να ασχοληθούν με την καλλιέργεια φρούτων και λαχανικών. Καλλιεργήστε φράουλες σε γλάστρες, φυτέψτε φραγκοσταφυλιές (προσέξτε τα αγκάθια) ή σπείρετε μια δυο σειρές καρότα. Αν δεν έχετε χώρο σπίτι σας, **πηγαίνετε σ' ένα αγρόκτημα όπου μπορείτε να καλλιεργήσετε τα δικά σας φυτά (570).**

571 Χωνιά από μπουκάλια. Χρησιμοποιείτε ένα αναποδογυρισμένο μπουκάλι που του έχετε κόψει το κάτω μέρος και το έχετε θάψει μέχρι το λαιμό στο έδαφος, για να διοχετεύεται το νερό κατευθείαν στις ρίζες των φυτών, όπου είναι πραγματικά απαραίτητο. Διαφορετικά, σε περιόδους ξηρασίας, το νερό γλιστρά στην επιφάνεια και το φυτό ποτίζεται ελάχιστα.

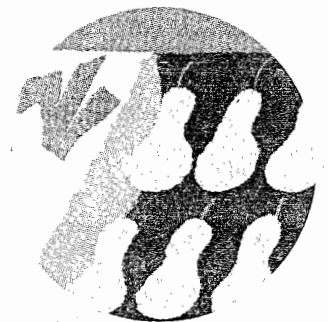
572 Βγείτε από το μενού τους. Απομακρύνετε τα ενοχλητικά έντομα με βιολογικά εντομοαπωθητικά βασισμένα σε βότανα και χωρίς χημικά. Τα περισσότερα συμβατικά προϊόντα περιέχουν



ένα εντομοκτόνο που λέγεται DEET, το οποίο έχει ιδιαίτερα άσχημες παρενέργειες –από ερεθισμούς έως σπασμούς– και βλάπτει το περιβάλλον. Οι διαθέσιμες φυσικές επιλογές λειτουργούν εξίσου καλά και μυρίζουν ωραία.

573 Καμπανάκι για το καζανάκι. Ρίξτε μερικές σταγόνες χρώμα ζαχαροπλαστικής στο καζανάκι σας. Αν στάξει στη λεκάνη, τότε έχετε διαρροή. Η επιδιόρθωση είναι εύκολη και θα γλιτώσετε παραπάνω από 1.000 λίτρα νερό μηνιαίως.

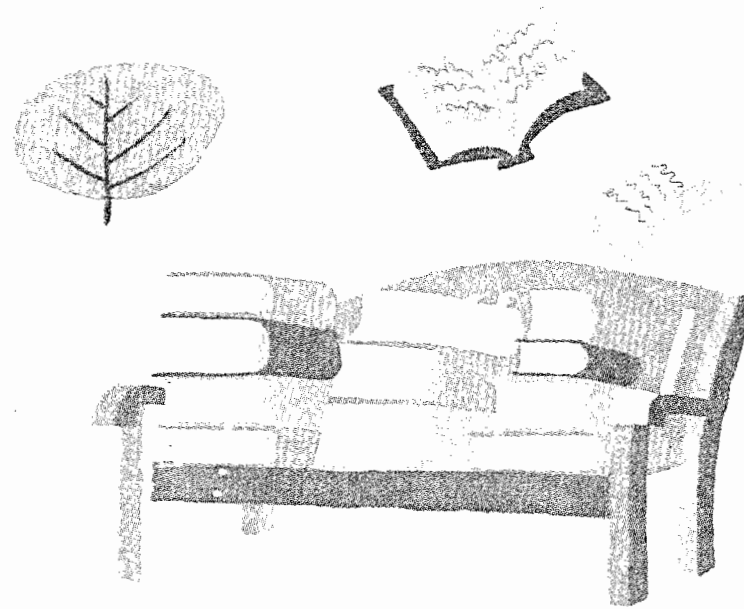
574 Προσοχή στο χαβιάρι. Μπορεί να μη βρίσκεται συχνά στο πιάτο σας αλλά, όταν συμβαίνει, γυρίστε την πλάτη στο χαβιάρι που προέρχεται από μπελούγκα. Η αγορά των αυγών του οξυρρύγχου έχει μειώσει τον πληθυσμό τους στην Κασπία θάλασσα κατά 90% τα τελευταία 30 χρόνια και το είδος βρίσκεται σε τέτοιο κίνδυνο, που μερικές χώρες έχουν απαγορεύσει την εισαγωγή χαβιαριού από μπελούγκα σε μια προσπάθεια να αποτρέψουν την εξαφάνισή του. Θα χαρείτε αν μάθετε ότι υπάρχουν αειφόρες επιλογές: **ψάξτε για χαβιάρι ονούγκα (575)** που προέρχεται από ρέγγες, οι οποίες δεν κινδυνεύουν. Και συνοδεύστε το με βιοδυναμική σαμπάνια (βλ. σελ. 202-203)!



576 Μην κολλάτε με τα αντικολλητικά. Χρησιμοποιείτε τηγάνια από ανοξείδωτο ατσάλι ή με βαρύ σιδερένιο πάτο, αντί για αντικολλητικά. Οι αντικολλητικές επιφάνειες που υπερθερμαίνονται εκλύουν αέρια τα οποία σκοτώνουν διάφορα πουλιά πολύ γρήγορα, όπως τα καναρίνια, και αυτό δεν προσιώνίζεται τίποτα καλό για τους ενοίκους της κουζίνας (φτερωτούς και μη).

577 Φαξ για πέταμα. Ρυθμίστε τη συσκευή του φαξ ώστε να μη χρησιμοποιεί χαρτί όταν δεν υπάρχει λόγος, βάζοντας φραγή στα ανεπιθύμητα φαξ. Επικοινωνήστε με τη σχετική υπηρεσία της χώρας (βλ. σελ. 373) ζητώντας να μην είναι ο αριθμός του φαξ σας διαθέσιμος σ' όσους σας ενοχλούν.

578 Η πρόοδος της τσουγκράνας. Χρησιμοποιείτε τσουγκράνα για να μαζεύετε τα ξερά φύλλα αντί για φουσητήρα· θα εξοικονομείτε ενέργεια, θα δυναμώσετε τα χέρια σας και δε θα ενοχλείτε τους γείτονες. Αν πραγματικά χρειάζεστε εργαλείο που καταναλώνει ενέργεια για να φτάσετε σε δύσκολα σημεία όπως η στέγη, **χρησιμοποιείτε ηλεκτροκίνητο φουσητήρα και όχι βενζινοκίνητο (579)**, που είναι συνήθως λιγότερο θορυβώδης και περισσότερο αποδοτικός. Όπως κι αν μαζεύετε τα φύλλα, μετά αφήνετέ τα στο χώμα (βλ. σελ. 250-251) για να θρέψουν τον κήπο σας.



580 Απελευθερώστε τα βιβλία. Μόλις διαβάσετε ένα βιβλίο, αφήστε το σε κάποιο παγκάκι στο πάρκο ή σε άλλο δημόσιο χώρο, βάζοντας μέσα ένα σημείωμα που θα προσκαλεί όποιον το βρει να το διαβάσει και να το αφήσει κάπου κι αυτός. Αν σημειώσετε και τον αναγνωριστικό αριθμό που θα πάρετε καταγράφοντας το βιβλίο στο www.bookcrossing.com, θα μπορείτε να ακολουθείτε τα ίχνη του καθώς θα αλλάζει χέρια.

581 Μολύβια και σπλό. Αγοράζετε σπλό και μαρκαδόρους που περιέχουν μη τοξικό μελάνι, και χρώματα ζωγραφικής φτιαγμένα από λάδι σόγιας και όχι από επιβλαβή υλικά. Επίσης, **προμηθευτείτε σπλό και μολύβια από ανακυκλωμένα υλικά (582).** Πολλά όμορφα και λειτουργικά υλικά γραφής φτιάχνονται από πλαστικό, εφημερίδες, υφάσματα ακόμα και χαρτονομίσματα. Ακόμα καλύτερα, ζητάτε από τον προμηθευτή σας να τα φέρνει στο χώρο εργασίας σας.

583 Κατανάλωση κρασιού χωρίς προσωπική ανάλωση. Όσο κι αν δε σας αρέσει να πετάτε τρόφιμα ή ποτά, δε χρειάζεται να πίνετε ένα μπουκάλι κρασί στην καθισιά σας για να μη μείνει και χαλάσει. Το κλειδί για να διατηρείται το κρασί είναι να μην εκτίθεται στο οξυγόνο. Αφαιρώντας τον αέρα απ' το μπουκάλι με μια φτηνή αντλία και κλείνοντάς το με πλαστικό φελλό πολλαπλών χρήσεων, το κρασί θα παραμείνει φρέσκο για πολλές μέρες. Θα περιορίσετε τους πονοκεφάλους και θα έχετε λιγότερα μπουκάλια για ανακύκλωση.

584 Πίνετε χωρίς περιβαλλοντικές επιπτώσεις. Το βιοδυναμικό κρασί είναι προϊόν μιας ολιστικής διεργασίας της βιολογικής γεωργίας που ακολουθεί τους ρυθμούς της φύσης. Η σπορά και ο θερισμός γίνονται ανάλογα με τις φάσεις του φεγγα-

ριού. Το χώμα δεν αντιμετωπίζεται απλά ως μέσο παραγωγής των σταφυλιών αλλά ως ένας ενιαίος και αυτόνομος οργανισμός. Αυτή η θέση φαίνεται αρκετά προχωρημένη. Παράλληλα, το βιοδυναμικό κρασί έχει το πλεονέκτημα να μην περιέχει κατάλοιπα θείου, εντομοκτόνα, μυκητοκτόνα και ζιζανιοκτόνα. Μελέτες δείχνουν ότι τα βιοδυναμικά αγροκτήματα έχουν περισσότερες οργανικές ουσίες και μικροβιακή δραστηριότητα στα εδάφη τους απ' ό,τι τα αντίστοιχα συμβατικά. Και ανέκδοτα στοιχεία υποδηλώνουν ότι οι πότες βιοδυναμικών κρασιών είναι από τα πιο ευτυχισμένα πλάσματα της Γης!

585 Κήποι χωρίς γκαζόν. Αν ψάχνετε τρόπους να περιορίσετε τις δουλειές στον κήπο, μπορείτε να αντικαταστήσετε το γκαζόν με άλλα όμορφα φυτά, όπως μυριόφυλλα, θυμάρι, ασπερούλες ή μυρτιές. Ρωτήστε στο φυτώριο της περιοχής σας ποια φυτά αντέχουν περισσότερο στις κλιματολογικές συνθήκες του τόπου.

586 Συμπυκνώστε το! Αγοράζετε συμπυκνωμένα προϊόντα (όπως υγρό πιάτων), όταν είναι δυνατό. Έτσι, δε θα πληρώνετε παραπάνω για το νερό, αφού μπορείτε να το προσθέτετε εσείς.



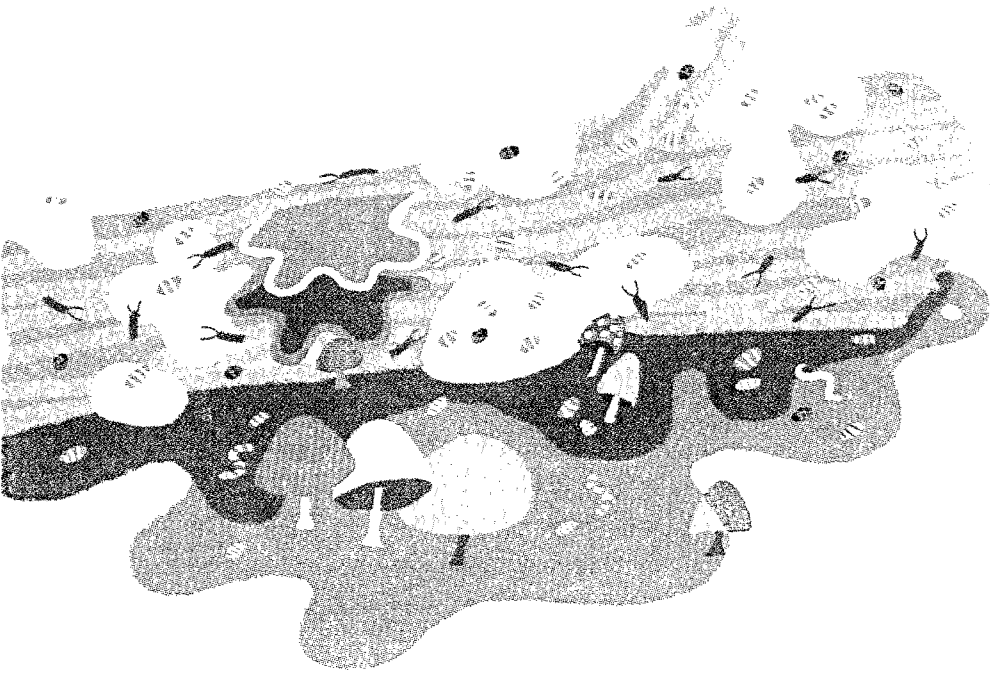
587 **Γίνετε φίλοι με τα πουλιά.** Οι φωλιές είναι εξαιρετικά χρήσιμες, ιδίως στις αστικές περιοχές. Βάλτε μερικές φωλιές για πουλιά στον κήπο σας και παρακολουθείτε διακριτικά τις οικογένειες των ενοίκων να μεγαλώνουν στα καινούρια τους σπίτια. Θυμηθείτε να τις καθαρίζετε στο τέλος κάθε αναπαραγωγικής περιόδου για να μειωθεί ο κίνδυνος εξάπλωσης παρασίτων και λοιμώξεων.

Αφού τους δώσετε κατάλυμα, μην ξεχνάτε να **τσίζετε τα πουλιά του κήπου (588)**, ειδικά το χειμώνα. Εφοδιάζετε τακτικά με κατάλληλες τροφές (βλ. σελ. 370), και για τις ειδικές περιπτώσεις **φτιάξτε μια μιάλα από ξηρούς καρπούς (589)**: λιώστε λίπος από βοδινό ή χοιρινό (τα φυτικά λίπη δεν είναι κατάλληλα), προσθέστε ξηρούς καρπούς, σπόρους και σταφίδες, ρίξτε το μείγμα σ' ένα μικρό μπολ και βυθίστε στο κέντρο ένα σκοινάκι. Βάλτε το στο ψυγείο και, όταν στερεοποιηθεί, δέστε το σ' ένα κλαδί με το σκοινάκι.



590 **Αφήνετε το κομμένο χορτάρι στο γκαζόν.** Αντί να πετάτε το κομμένο χορτάρι και μετά να προσπαθείτε να καλύψετε το έδαφος με λίπασμα, αφήνετέ το πάνω στο γκαζόν και θα γίνει τροφή για το χώμα. Κουρεύετε το γκαζόν μόνο όταν είναι στεγνό, έτσι ώστε το κομμένο να μη γίνεται μια συμπαγής μάζα που εμποδίζει την ανάπτυξη του καινούριου.

591 **Μην πετάτε ούτε λέπι.** Αν περιλαμβάνει ψάρια η διατροφή σας, διαλέγετε αυτά τα πολύτιμα πλάσματα προσεκτικά και μην πετάτε τίποτα. Χρησιμοποιείτε τα κεφάλια και τα κόκαλα για να φτιάχνετε ζυμό για το βράσιμο, τις πίτες ή τις σουπές, και δίνετε την πέτσα τους στο σκύλο ή τη γάτα σας, και θα σας ευγνωμονούν.



592 Ευγενής σήψη. Σάπια ξύλα βρίσκονται παντού στη φύση. Επιστρέφουν θρεπτικά συστατικά στο έδαφος και αποτελούν το φυσικό περιβάλλον πολλών πλασμάτων, όπως θα ξέρετε αν έχετε κοιτάξει κάτω από ένα σαπισμένο κορμό. Βοηθήστε αυτά τα πλάσματα να επιβιώσουν, αφήνοντας μερικά κομμάτια ξύλου να σαπίζουν σε μια γωνιά του κήπου σας.

593 Απομακρύνετε τα έντομα του κήπου. Μπορείτε τώρα πια να αγοράσετε φυσικούς θηρευτές των καταστρεπτικών εντόμων, όπως πασχαλίτσες, αραχνοειδή και άλλα, μέσω ιστοσελίδων κηπουρικής. Αυτά τα βολικά πλάσματα κρατούν σε απόσταση τα καταστρεπτικά έντομα χωρίς να καταφεύγετε στα χημικά. Ελέγξτε όμως ότι εξοντώνουν μόνο τα έντομα που θέλετε να ξεφορτωθείτε, γιατί αλλιώς μπορεί να προκληθεί αναστάτωση στη φυσική ισορροπία του κήπου.

594 Βιάγκρα κήπου. Για να αυξάνετε τη γονιμότητα του κήπου σας, προσθέτετε σκόνη από κόκαλα, στάχτη από ξύλα ή σπασμένες πέτρες στο φυσικό λίπασμα. Αυτές οι φυσικές ουσίες δεν περιέχουν νιτρικά, τα οποία περνούν στα υπόγεια ύδατα, κι έτσι δε θα προκαλέσουν διαταραχή του υδάτινου οικοσυστήματος, όπως συμβαίνει με τα συνθετικά λιπάσματα.

595 Σκάλισμα. Για να είστε σίγουροι ότι τα φυτά σας επωφελούνται πλήρως από το νερό που τους ρίχνετε, σκαλίζετε στην αρχή για λίγο ελαφρά το χώμα γύρω τους. Έτσι, σπάζει η κρούστα που σχηματίζεται στην επιφάνεια των παρτεριών και διευκολύνεται η διείσδυση του νερού μέχρι τις ρίζες, εκεί που πραγματικά είναι απαραίτητο.

596 Σαλάτα και κοινή λογική. Αν φτιάχνετε σαλάτα με βραστά αυγά, κρατήστε το κρύο νερό που ξεπλύνετε τα λαχανικά, για να βάλετε τα αυγά να κρυώσουν. Μην ξεχάσετε ακόμη να ρίξετε στα φυτά σας ή στον κήπο το γεμάτο θρεπτικά συστατικά νερό που βράσατε τα αυγά (βλ. σελ. 60)!



597 Εσείς και οι βαφές. Προτιμάτε ρούχα και άλλα αντικείμενα που έχουν βαφτεί με φυσικά χρώματα. Αν έχετε την περιπέτεια στο αίμα σας, επιχειρήστε να φτιάξετε μόνοι σας βαφές από ρίζες, καρπούς, φλοιούς και λουλούδια. Επιλέξτε ανθούς που βρίσκονται σε πλήρη άνθηση, ώριμα φρούτα του δάσους και καρπούς, και θυμηθείτε να μη μαζεύετε ποτέ παραπάνω από τη μισή παραγωγή οποιουδήποτε φυτού στη φύση, ώστε να μπορεί να αναπτυχθεί. Για να φτιάξετε τη βαφή, κόψτε τα υλικά σε πολύ μικρά κομμάτια και βάλτε τα σ' ένα σκεύος. Προσθέστε διπλάσια ποσότητα νερού και αφήστε τα να σιγοβράζουν για περίπου μία ώρα. Αφού τα στραγγίσετε, βάλτε το ύφασμα που θέλετε να βάψετε. Για πιο σκούρο χρώμα, αφήστε το να μουλιάζει όλη τη νύχτα. Ίσως χρειαστεί να βάλετε το ύφασμα από πριν σε νερό με σταθεροποιητή, για να είστε σίγουροι ότι θα πιάσει η βαφή.

598 Παγώνετε το κρασί σας. Αντί να πετάτε το κρασί που έχει μείνει στο μπουκάλι, ρίχνετε το σε παγοθήκες, βάζετε το στην κατάψυξη και χρησιμοποιείτε το την επόμενη φορά που θα χρειάζεστε κρασί στο μαγείρεμα. Τα μικρόβια δε θα γλιτώσουν ούτε από την ψύξη ούτε από το βράσιμο, και δε θα χρειαστεί και ν' ανοίξετε καινούριο μπουκάλι.

599 Φυλάτε τις σακούλες. Αν αγοράζετε έτοιμα φαγητά, ξεπλένετε το πλαστικό ή τη σακούλα της συσκευασίας και ξαναχρησιμοποιείτε τα. Πολλά είδη πλαστικού μπορούν να χρησιμοποιηθούν πολλές φορές: έτσι δε θα χρειάζεται να αγοράζετε σακουλάκια για τα σάντουιτς ή διαφανή μεμβράνη για να τυλίγετε τα φαγητά σας.

600 Το παλιό καλό μούλιασμα. Για να εξοικονομείτε νερό (και να γλιτώνετε το τρίψιμο), αφήνετε δοχεία και κατσαρολικά με επίμονα υπολείμματα να μουλιάζουν πριν τα πλύνετε, αντί να τα βάζετε κάτω από το νερό και να τα τρίβετε δυνατά.

601 Βλέπω και μαθαίνω. Παρακολουθείτε ντοκιμαντέρ για τη φύση μαζί με τα παιδιά σας για να απολαμβάνετε –έστω εξ αποστάσεως– τα θαύματά της. Το BBC έχει αναλάβει την παραγωγή κάποιων καταπληκτικών προγραμμάτων, όπως της σειράς *Γλανήτης Γη*, που θα μπορούσε να εμπνεύσει ακόμα και τον πιο εξαρτημένο από το πλεί στέισον έφηβο.



602 Το μη χείρον. Είναι πολύ πιο καλό για τον κήπο σας να μη χρησιμοποιείτε καθόλου χημικά. Αν όμως υπάρχει ιδιαίτερος λόγος να το κάνετε –όπως ένα πολύ επιμονο ζιζάνιο που δεν εξαφανίζεται με τίποτα– φροντίστε να βρίσκετε το λιγότερο επιβλαβές. Ελέγχετε αν μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε κήπους και βάζετε τη μικρότερη δυνατή ποσότητα και μόνο στην προσβεβλημένη περιοχή. Προτιμάτε κάποιο προϊόν που λύνει το συγκεκριμένο πρόβλημα και όχι κάποιο ευρείας κυκλοφορίας –όπως η ατραζίνη ή το λιντέιν– που θα καταστρέψει αδιακρίτως όλους τους οργανισμούς με τους οποίους θα έρθει σε επαφή.

603 Νυχτοπεταλούδες. Συνήθως βλέπουμε τις νυχτοπεταλούδες ως τους φτωχούς συγγενείς του είδους. Έχουν όμως κι αυτές μια σπάνια ομορφιά που μπορείτε να εκτιμήσετε κατά τη διάρκεια μιας νυκτερινής παρακολούθησης. Προσελκύστε τα έντομα ανάβοντας ένα φως έξω από το σπίτι και βάλτε ένα λευκό σεντόνι ή πανί για να καθίσουν. Πλησιάστε για να παρατηρήσετε τα όμορφα αχνά σημάδια και χρώματά τους. Αν έχετε παιδιά, αφήστε τα να έλθουν και αυτά: εκτός των άλλων, θα ενθουσιαστούν που θα κοιμηθούν αργά!

604 Το αγόρι στην παραλία. Θυμηθείτε την ιστορία του μικρού αγοριού στην παραλία, που πετάει ξανά στο νερό αστερίες που έχει ξεβράσει η θάλασσα. «Γιατί μπαίνεις στον κόπο;» τον ρωτάει ένας άντρας. «Είναι εκατοντάδες, δεν μπορείς να τους σώσεις όλους». «Όχι!» λέει το αγόρι «μπορώ να σώσω αυτόν εδώ και γι' αυτόν έχει σημασία».

605 Δροσερό ξέπλυμα. Ένα πλυντήριο χρησιμοποιεί το 90% της ενέργειας που καταναλώνει για να ζεσταίνει το νερό. Το ζεστό νερό για την πλύση και το κρύο για το ξέβγαλμα κάνει εξίσου καλά τη δουλειά με το καυτό νερό για την πλύση και το ζεστό για το ξέβγαλμα.

606 Κάψτε τα ζιζάνια. Αντί να χρησιμοποιείτε ζιζανιοκτόνα και μυκητοκτόνα, ρίχνετε στα αγριόχορτα βραστό νερό. Θα μαραθούν και θα πεθάνουν χωρίς να αφήσουν τοξικά κατάλοιπα. Θυμηθείτε όμως να βράζετε μόνο όσο νερό χρειάζεστε και να προσέχετε μην κάψετε τα πόδια σας!

607 **Άνετες σχολικές ποδιές.** Αν τα παιδιά σας φοράνε ποδιές ή στολές στο σχολείο, κατά πάσα πιθανότητα θα είναι φτιαγμένες από τεχνητές ίνες που κάνουν τα παιδιά να ζεσταίνονται και να ιδρώνουν, και έχουν και δυσάρεστες επιπτώσεις στο περιβάλλον. Αναζητήστε αντίστοιχα προϊόντα Δίκαιου Εμπορίου (Fairtrade) από βιολογικό βαμβάκι και **πληροφορήστε το σχολείο για τους βιολογικούς προμηθευτές (608).**

Τα παιδιά μεγαλώνουν γρήγορα και οι ποδιές μικραίνουν πριν προλάβουν να χαλάσουν. Έτσι, είτε καταφέρετε να βρείτε βιολογικά υφάσματα είτε όχι, **δίνετε πς ποδιές που έχουν μικρύνει στο μικρότερο αδερφάκι ή σε κάποιον άλλο μαθητή (609).** Κι αν δεν έχει γίνει ακόμα, **ζητήστε απ' το σχολείο να δημιουργήσει κατάστημα με μεταχειρισμένες ποδιές (610)**· πιθανώς κι άλλοι γονείς είναι πρόθυμοι να επωφεληθούν από ένα τέτοιο οικονομικό πρόγραμμα.

611 **Σαν να μην περάσατε από εκεί.** Το κάμπινγκ είναι ένας τρόπος να γυρίσετε τον κόσμο, ο οποίος δεν επιβαρύνει ιδιαίτερα το περιβάλλον, αρκεί να προσέχετε λίγο. **Επιλέγετε ένα μέρος που έχει αποτελέσει προορισμό και στο παρελθόν (612),** για να μη χαλάτε ένα παρθένο τοπίο. Προσέχετε πάρα πολύ όταν ανάβετε φωτιά (αν επιτρέπεται) και **ρίχνετε πάντα νερό στο χώρο που είχατε ανάψει φωτιά (613),** για να είστε σίγουροι ότι έσβησε εντελώς. **Αφήνετε όσο το δυνατόν πιο λιγα ίχνη της παρουσίας σας: παίρνετε όλα τα σκουπίδια μαζί σας**



(614). Κάνετε μπάνιο και πλένετε τα πιάτα και τα ρούχα σας τουλάχιστον 30 μέτρα μακριά από ποτάμια, ρυάκια ή λιμνες, για να **μη μολύνετε πς υδάτινες πηγές (615).** Χρησιμοποιείτε βιοδιασπώμενο σαπούνι και ρίχνετε το νερό στο χώμα και όχι στα ρυάκια. Αυτό ισχύει και για το πλύσιμο των δοντιών.

516 **Μην εξαπατάτε το ερκοντίσιον.** Αν είναι απαραίτητο να χρησιμοποιείτε ερκοντίσιον, βεβαιωθείτε ότι δεν του περνάτε λάθος μηνύματα σε σχέση με τη θερμοκρασία του δωματίου. Η ύπαρξη μιας πηγής θερμότητας –όπως μιας λάμπας ή μιας τηλεόρασης– κοντά στο θερμοστάτη θα το μπερδέψει και θα το κάνει να λειτουργεί πιο εντατικά, για να βγάλει περισσότερο κρύο αέρα απ’ όσο χρειάζεται.

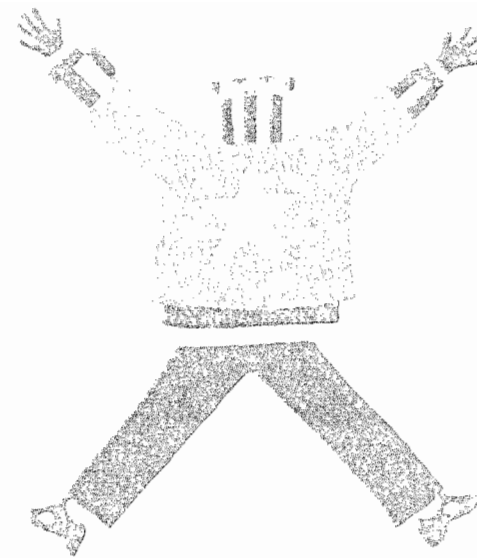
517 **Ένας φράχτης είναι χώρος κατοικίας.** Αν έχετε έναν ξύλινο φράχτη σε άσχημη κατάσταση που πρέπει να αντικατασταθεί, καλύτερα βάλτε φυτά στη θέση του. Δε θα χρειάζονται τα πιθανώς επιβλαβή συντηρητικά που χρησιμοποιούσατε για το ξύλο, και επιπλέον θα παρέχουν τροφή, καταφύγιο και διευκολύνσεις για την αναπαραγωγή σε πολλά είδη ζώων και πουλιών, όπως σε σκαντζόχοιρους και σπουργίτια. Για να προσφέρετε στα γηγενή πλάσματα ένα περιβάλλον με το οποίο θα έχουν οργανική σχέση, **επιλέγετε είδη φυτών της περιοχής (618)**. Όταν τα φυτά του φράχτη μεγαλώσουν αρκετά (ή αν έχετε ήδη τέτοιο φράχτη), προσέχετε το κλάδεμα. **Μην κλαδεύετε πριν περάσει εντελώς ο χειμώνας (619)**, έτσι ώστε τα φυτά να λειτουργούν σαν καταφύγιο τους κρύους μήνες. Επίσης, **μην κλαδεύετε μέχρι το τέλος του καλοκαιριού (620)**, για να μην αναστατώνετε τα πουλιά την περίοδο αναπαραγωγής, και **αφήνετε τους καρπούς να ωριμάζουν (621)** για να υπάρχει αρκετή τροφή κατά τη διάρκεια του χειμώνα.

622 **Καλλιεργείτε τσουκνίδες.** Αν έχετε χώρο, αφήνετε να αναπτυχθούν τσουκνίδες σ’ ένα κομμάτι του κήπου. Προσελκύουν πεταλούδες, στηρίζουν το χώμα και το τρέφουν. Μετά το καλοκαίρι, κόβετε τες στη βάση και αφήνετέ τες να σαπίζουν στο έδαφος ή βάζετε τες για λίπασμα. Όσο είναι ακόμα μικρές και τρυφερές, μπορείτε να **μαζεύετε τις τσουκνίδες για να κάνετε τσάι, να τις βράζετε στον ατμό σαν νόστιμο λαχανικό ή να τις βάζετε σε σουπες (623)**. Μην ξεχνάτε, όμως, όταν τις μαζεύετε να φοράτε χοντρά γάντια!

624 **Φτιάξτε ένα εκτροφείο σκουληκιών.** Αν δεν έχετε αρκετό χώρο για λίπασμα, ένα εκτροφείο σκουληκιών θα ήταν μια καλή λύση. Αυτά τα ειδικά σχεδιασμένα δοχεία με συμπαγές λίπασμα φιλοξενούν «σκουλήκια-τίγρεις» που τρώνε το μισό του βάρους τους κάθε μέρα. Μπορείτε να αγοράσετε ολόκληρο το δοχείο με τα σκουλήκια ή να τα πάρετε ξεχωριστά από μαγαζί με λιπάσματα ή είδη ψαρέματος. Τρώνε σχεδόν όλα τα οργανικά απόβλητα της κουζίνας, όπως φλούδες, μαγειρεμένα ή ωμά φαγητά και σακουλάκια από τσάι. Όμως, **μην ταΐζετε τα σκουλήκια με φλούδες εσπεριδοειδών, κρεμμύδια ή σκόρδο (625)**· δεν τους αρέσουν. Στο τέλος θα έχετε λίπασμα υψηλής ποιότητας, καθώς κι ένα θρεπτικό υγρό που μπορείτε να μαζεύετε από τη βρυσούλα στο κάτω μέρος του δοχείου, το οποίο αραιωμένο σε νερό σε αναλογία 1 προς 10 χρησιμοποιείται ως πολύ ωφέλιμη τροφή φυτών.


626 Εκμεταλλευτείτε τη ζέση κάτω από τα πόδια σας. Μπορεί να νομίζετε ότι το χώμα είναι κρύο και σκληρό, στην πραγματικότητα όμως, λίγα μέτρα κάτω από την επιφάνεια, το έδαφος παραμένει ζεστό όλο το χρόνο. Αυτή η φυσική θερμότητα μπορεί να μεταφερθεί με γεωθερμική αντλία και να θερμαίνει το σπίτι σας. Σ' αυτό το απλό σύστημα, κυλά υγρό μέσα από ένα δίκτυο σωλήνων θαμμένων στη γη, που απορροφά τη φυσική θερμότητα. Όταν ζεσταθεί, το υγρό αντλείται από ένα συμπιεστή θερμότητας που «παραδίδει» τη θερμότητα στο κεντρικό σύστημα θέρμανσης. Το καλοκαίρι, το σύστημα μπορεί να υποστεί μετατροπές για να δροσίζει το σπίτι. Τέτοια συστήματα ταιριάζουν στις νέες οικολογικές κατασκευές, μπορούν όμως να ενσωματωθούν και σε παλιά σπίτια. Δεν είναι φτηνά, αλλά θα σας σώσουν από ένα σωρό καυτούς λογαριασμούς. Στους ευτυχείς πελάτες συγκαταλέγονται ο Έλτον Τζον και η βασίλισσα Ελισάβετ.

627 Όρια στο χιόνι. Αν θέλετε να κάνετε σκι ή σνόουμπορντ εκτός πίστας, ζητήστε από τον τοπικό οδηγό να σας συμβουλεύσει πού να πάτε. Σε μερικές περιοχές, το να βγεις από τις πίστες μπορεί να προκαλέσει καταστροφή στο περιβάλλον και να αυξήσει τον κίνδυνο χιονοστιβάδων. Μένετε λοιπόν πάντα μέσα στα όρια της περιοχής όπου επιτρέπεται να κάνετε σκι, ειδικά όταν αυτή γειτνιάζει με εθνικό δρυμό, προστατευόμενη περιοχή ή περιοχή πολιτιστικής κληρονομιάς.




628 Χαμηλώστε τη θερμοκρασία. Πολλά σπίτια είναι πολύ πιο ζεστά το χειμώνα απ' ό,τι χρειάζεται. Χαμηλώνοντας λίγο τη θέρμανση δε θα αντιληφθείτε τη διαφορά στη θερμοκρασία, και με κάθε βαθμό Κελσίου που μειώνετε θα κάνετε περίπου 10% οικονομία στο λογαριασμό σας. Αν κρυώνετε λίγο, **φορέστε ένα πουλόβερ ή κάντε καμιά δουλειά (629)**, πριν αυξήσετε τη θερμοκρασία. Θα δείτε ότι θα ζεσταθείτε αρκετά.





630 Προσέχετε τα κοράλλια. Αν κάνετε καταδύσεις, προσέχετε πάρα πολύ να μην καταστρέψετε αυτά τα ευαίσθητα πλάσματα αγγιζοντάς τα. Οι κοραλλιογενείς ύφαλοι βρίσκονται σε πολύ μεγάλο κίνδυνο εξαιτίας των ανθρώπινων δραστηριοτήτων – από το ίζημα των αποβλήτων που αποτίθενται εκεί ως αποτέλεσμα της αποψίλωσης των δασών, της αύξησης της θερμοκρασίας των θαλασσών και της κλιματικής αλλαγής. Μην τους καταστρέψετε ακόμα περισσότερο από αδεξιότητα ή απληστία.



631 Κάτω τα χέρια! Τα αγριολούλουδα φαίνονται τόσο όμορφα στη φύση ώστε ίσως θελήσετε να κόψετε κάποια για να τα πάρετε σπίτι. Τα άγρια είδη δεν κρατάνε πολύ άμα τα κόβετε· αφήνετέ τα να ανθίζουν στο φυσικό τους περιβάλλον. Αν θέλετε να απολαμβάνετε την ομορφιά της άγριας κλωρίδας στο σπίτι σας, **φυτεύετε στον κήπο σας σπόρους από αγριολούλουδα, που γονιμοποιούνται με τον αέρα (632).**

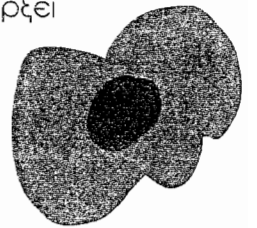
633 Κατεύθυνση Κιότο. Η αναχαίτιση της κλιματικής αλλαγής και της αύξησης της παγκόσμιας θερμοκρασίας (βλ. σελ. 17) απαιτεί τη συντονισμένη δράση ατόμων, οργανισμών και χωρών σε όλο τον κόσμο. Το Πρωτόκολλο του Κιότο, μια διεθνής σύμβαση που απαιτεί απ' όσους την έχουν υπογράψει να περιορίσουν τις εκπομπές των αερίων που προκαλούν το φαινόμενο του θερμοκηπίου, είναι μια καλή αρχή.

Θα περιορίσει τις εκπομπές μόνο κατά έναν πολύ μικρότερο βαθμό απ' όσο χρειάζεται για να σταθεροποιηθούν οι ατμοσφαιρικές τιμές και το κλίμα, μερικές χώρες όμως δεν το έχουν ακόμα υπογράψει. Τίθενται ωστόσο αυστηροί όροι και ευνοείται η δράση ακόμη και σε χώρες που δεν έχουν επικυρώσει τη συνθήκη, όπως οι ΗΠΑ, όπου τουλάχιστον 300 δήμαρχοι έχουν δεσμευτεί να την τηρήσουν.

Μάθετε π κάνει η κυβέρνηση και η πόλη σας για να περιοριστούν οι εκπομπές CO₂ (634), και προσπαθήστε να συμβάλετε προς αυτή την κατεύθυνση.

635 Γυαλίζετε το χρυσό. Γυαλίζετε τα κοσμήματα από χρυσό με οδοντόκρεμα ή με μια αλοιφή από αλάτι, ξίδι και αλεύρι. Χρησιμοποιείτε μια παλιά οδοντόβουρτσα για να καθαρίζετε όλες τις επιφάνειες με τα πολύπλοκα σχέδια.

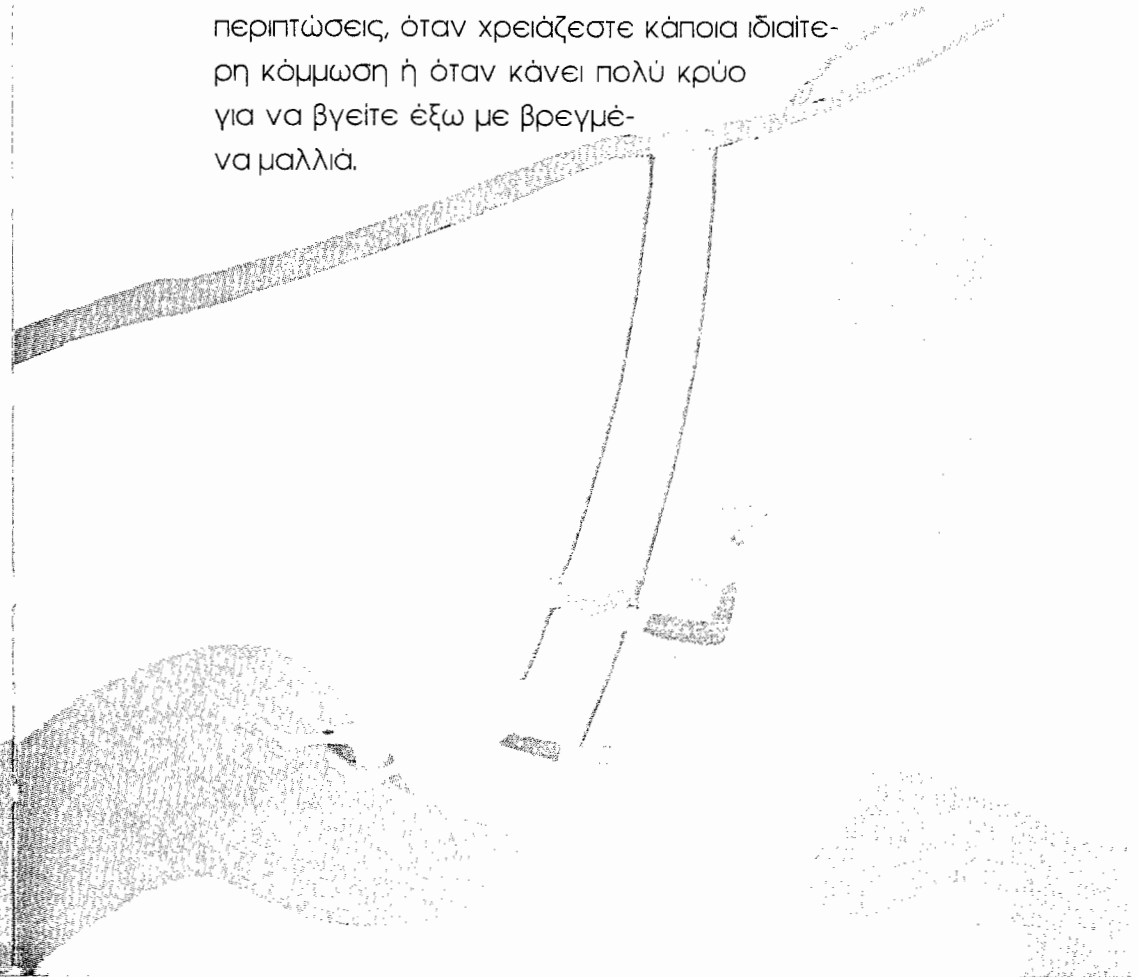
636 «Πράσινα» ξενοδοχεία. Τα ξενοδοχεία καταναλώνουν τεράστιες ποσότητες ενέργειας για να ικανοποιούν τις ανάγκες των πελατών. Τα καλά νέα είναι ότι όλο και περισσότερα ξενοδοχεία γίνονται φιλικότερα προς το περιβάλλον· θα συμμορφωθούν ακόμα περισσότερα αν υπάρξει η σχετική απαίτηση. Δείξτε την υποστήριξή σας επιλέγοντας να μείνετε σ' ένα από τα «πράσινα» ξενοδοχεία του καταλόγου (βλ. σελ. 373).



637 Αγοράζετε σουβενίρ Δίκαιου Εμπορίου. Αντί να επιστρέψετε από τις διακοπές σας δωρίζοντας σε φίλους και συγγενείς μπικλιμπιδια για τουρίστες, αναζητάτε γνήσια τοπικά προϊόντα Δίκαιου Εμπορίου. Τα περισσότερα απ' αυτά εξάγονται, αλλά η αγορά τους στον τόπο παραγωγής σημαίνει ότι οι ντόπιοι εργάτες θα πάρουν μεγαλύτερο μερίδιο κέρδους.

638 Παιχνίδια στο νερό. Παίζετε μέσα ή κάτω από το νερό με όσο το δυνατόν λιγότερες επιπτώσεις στο περιβάλλον: κάνοντας κανό, καγιάκ, ιστιοσανίδα ή κωπηλασία. Επιχειρείτε καταδύσεις με ή χωρίς μπουκάλες οξυγόνου και κολυμπάτε. Θα έρχεστε σε πραγματική επαφή με το υδάτινο περιβάλλον –κάτι που είναι αδύνατο αν του επιτίθεστε με τα καταστροφικά τζετ σκι και τα βενζινοκίνητα ταχύπλοα–, θα ασκείστε, και οι υπόλοιποι λουόμενοι θα σας ευγνωμονούν για την ησυχία.

639 Από το πιστολάκι στον αέρα. Αν αφήνετε τα μαλλιά σας να στεγνώνουν μόνο τους, όχι μόνο θα εξοικονομείτε χρόνο και χρήμα, αλλά και θα διατηρούνται σε καλύτερη κατάσταση αφού, όταν υφίστανται καθημερινό στέγνωμα με καυτό αέρα που μουδιάζει το κεφάλι, γίνονται εύθραυστα. Χρησιμοποιείτε λοιπόν το ενεργοβόρο πιστολάκι μόνο σε ειδικές περιπτώσεις, όταν χρειάζεστε κάποια ιδιαίτερη κόμμωση ή όταν κάνει πολύ κρύο για να βγείτε έξω με βρεγμένα μαλλιά.



Οικονομία στις γαρίδες. Περίπου 25 εκατομμύρια ψάρια, καρ-
χαρίες και θαλασσοπούλια, πεθαίνουν κάθε χρόνο καθώς
πιάνονται κατά λάθος στα δίκτυα εξαιτίας ανεξέλεγκτων
τρόπων αλιείας. Το ψάρεμα της γαρίδας είναι από τους κύρι-
ους υπεύθυνους, αφού γι' αυτό χρησιμοποιούνται πολύ λεπτά
δίκτυα. Αν χίλιοι άνθρωποι σταματήσουν να τρώνε γαρίδες,
θα σωθούν περισσότερα από 5.000 κιλά θαλάσσιας ζωής.
Εναλλακτικά, **ζητάτε κάποια από τα νόσπια και αγνοημένα
ψάρια που πιάνονται κατά λάθος στα δίκτυα (641).** Ζητήστε
από τον ιχθυώλη της γειτονιάς σας να τα προμηθεύεται και
δοκιμάστε καινούριες συνταγές.

Δοξάστε τα άσχημα λαχανικά. Τα περίεργα σχήματα
και χρώματα γενικά δεν έχουν επίδραση στη γεύση
και το άρωμα των αγροτικών προϊόντων, η επιμονή
όμως των σουπερμάρκετ στην αυστηρή ομοιομορ-
φία αναγκάζει τους αγρότες να πετούν τεράστιες
ποσότητες τροφίμων, με αποτέλεσμα να μειώνεται
η ποικιλία τους. Αυτό περιορίζει επίσης το περιθώριο
κέρδους των παραγωγών, οδηγώντας τους σε πιο
εντατικές μεθόδους καλλιέργειας. Γνωστοποιήστε
στους εμπόρους ότι σας αρέσει να αγοράζετε
φρούτα και λαχανικά που δε μοιάζουν με τα άλλα,
και απολαύστε την ποικιλία που τους έδωσε η φύση
στο μέγεθος, το χρώμα και το σχήμα.

Ας φροντίσουμε τα ψάρια. Λόγω της ακατάπαυστης όρεξής
μας για ψάρια, περισσότερα από τα μισά προς πώληση είδη
αλιεύονται σε τόσο μεγάλο βαθμό που δεν προλαβαίνουν
να αναπαραχθούν και απειλούνται με εξαφάνιση. Βοηθήστε
στην προστασία των ειδών που βρίσκονται σε κίνδυνο, προ-
τιμώντας **να αγοράζετε ψάρια που δεν απειλούνται (644),**
όπως οι πέστροφες, κάποια είδη κυπρίνου κ.ά. Έχετε υπόψη
σας ότι κάποιο είδος που βρίσκεται σε αφθονία σ' ένα μέρος
μπορεί να κινδυνεύει κάπου αλλού. Ενημερώνεστε για τις τε-
λευταίες εξελίξεις από μια ιστοσελίδα που αναφέρεται στην
αιεφόρο αλιεία (βλ. σελ. 372). Όταν παραγγέλνετε ή αγορά-
ζετε ψάρια, **ζητάτε από το σερβιτόρο ή τον ψαρά να σας πει
πού αλιεύθηκαν (645),** κι αν δεν ξέρουν, την επόμενη φορά
πηγαίνετε σε κάποιον που ενδιαφέρεται περισσότερο.

Αν τρώτε ψάρια μόνο για λόγους υγείας, **προτιμάτε άλλες
τροφές που περιέχουν τα ίδια θρεπτικά συστατικά (646).** Για
παράδειγμα, το λάδι λιναρόσπορων, η ελαιοκράμβη και τα
καρύδια είναι καλές εναλλακτικές πηγές λιπαρών οξέων
ω-3, που βρίσκονται σε λιπαρά ψάρια όπως ο
σολομός, ο τόνος και το σκουμπρί. Ετοιμά-
στε λοιπόν μια γευστική σαλάτα με καρύ-
δια και προσθέστε στο τέλος μια σος με
λάδι λιναρόσπορου.



647 Ένα βαρέλι θα μας σώσει. Ακόμα και οι λάτρες της μπίρας μπορούν να σώσουν τον πλανήτη. Κάνετε τις επισκέψεις σας στις παμπ λιγότερο επιβαρυντικές, πίνοντας μπίρα από βαρέλι και όχι από μπουκάλι. Για να ελαχιστοποιηθεί το κόστος μεταφοράς της μπίρας, πηγαίνετε σε παμπ που έχουν ντόπιες μπίρες, αν είναι δυνατό, ή ακόμα καλύτερα αναζητάτε παμπ που φτιάχνουν δικές τους μπίρες.

Παρομοίως, όταν οργανώνετε ένα μεγάλο πάρτι, **παραγάγετε μπίρα σε μεγάλα ή μικρότερα βαρέλια (648)** αντί για μπουκάλια ή κουτάκια, κι επιστρέφετέ τα μετά στο μαγαζί. Θα σας στοιχίσει πολύ φτηνότερα, και οι φίλοι σας θα απολαύσουν κάτι καινούριο: μπίρα από βρυσάκι.

649 Κατεβάζετε τους διακόπτες στις διακοπές. Για να φτάσει κανείς στον τόπο προορισμού του, σπαταλιέται πολλή ενέργεια. Μην αφήνετε μεγαλύτερο αποτύπωμα άνθρακα (βλ. σελ. 17) στις διακοπές: κλείνετε ή χαμηλώνετε το ερκοντίσιον, εκτός αν είναι εντελώς απαραίτητο, και σβήνετε όλα τα φώτα και τις συσκευές εκεί που μένετε, όταν δεν τα χρειάζεστε.



650 «Πράσινο» τσάι. Ακόμα και το πιο ταπεινό φλιτζάνι μπορεί να γίνει πιο φιλικό για το περιβάλλον. Το πρώτο βήμα είναι η αγορά βιολογικού τσαγιού Δίκαιου Εμπορίου. Ελέγχετε αν τα σακουλάκια είναι από ανακυκλωμένο χαρτί χωρίς χλώριο. Η επόμενη πρόταση μπορεί να κάνει κάποιους να δυσανασχετήσουν αλλά δοκιμάστε την, είναι αποτελεσματική! **Χρησιμοποιείτε το κάθε σακουλάκι δυο φορές (651):** αν δεν είστε θιασώτες του πολύ δυνατού τσαγιού, θα έχετε δυο ροφήματα στην τιμή του ενός. Αν φτιάχνετε τσάι για περισσότερα από ένα άτομα, **χρησιμοποιείτε τσαγιέρα (652):** θα χρειάζονται λιγότερα σακουλάκια από το να βάζετε ένα σε κάθε φλιτζάνι.

Και βέβαια, δε χρειάζονται καθόλου σακουλάκια: είναι καλύτερα να **αγοράζετε χύμα φύλλα τσαγιού (653).** Θα κάνετε οικονομία στο χαρτί και σε όλη τη διαδικασία παραγωγής και διακίνησης, και δεν υπάρχει πιο πολιτισμένος τρόπος να απολαμβάνετε ένα φλιτζάνι τσάι. Τέλος, μην ξεχνάτε να **αφήνετε τα φύλλα τσαγιού να αποσυντίθενται και να γίνονται λίπασμα (654),** καθώς αποτελούν μεγάλη πηγή θρεπτικών συστατικών.

655 Διακοπές διάδρασης. Είναι πολύ πιθανό να αποφασίσετε να γυρίσετε τον κόσμο για αναζήτηση εμπειριών και να καταλήξετε εγκλωβισμένοι σε μια γυάλα με τουρίστες, χωρίς καμία επαφή με τον τόπο που βρίσκεστε. Γιατί δεν ψάχνετε για κάποιο από τα όλο και περισσότερα τουριστικά προγράμμα-

τα που φέρνουν σε επαφή τους ταξιδιώτες με τους ντόπιους κατοίκους; Τα καταλύματα ποικίλλουν από τελείως απλά έως πολυτελή ξενοδοχεία, και στις δραστηριότητες συμπεριλαμβάνονται η εκμάθηση γλωσσών και μουσικών οργάνων, οι καταδύσεις με σκάφανδρο, το καγιάκ και η ιππασία – καθώς βέβαια και η ξεκούραση!



656 Βιοδιασπώμενη κολλητική ταινία. Κολλάτε τα χαρτιά περιτυλιγματος με ταινία από κυτταρίνη. Ο ξυλοπολτός χωρίς χλώριο, από τον οποίο φτιάχνεται, είναι καλύτερος για το περιβάλλον απ' ό,τι το PVC ή οι ακετόνες, από τα οποία παρασκευάζονται οι συμβατικές ταινίες. Επειδή όμως αφαιρεί την μπογιά από τον τοίχο, όπως ακριβώς και οι τοξικές ταινίες, μην τη χρησιμοποιείτε για να κολλάτε εκεί αφίσες.

657 Κάνετε χρήσιμες διακοπές στη φύση. Αν θέλετε να κάνετε κάτι εποικοδομητικό στον ελεύθερο χρόνο σας, γίνετε εθελοντής σ' ένα από τα πολλά προγράμματα προστασίας της φύσης σε όλο τον κόσμο. Οργανώσεις, όπως η Earthwatch, σας επιτρέπουν να δουλεύετε μαζί με επιστήμονες σε περιβαλλοντικά προγράμματα όπου γης, κι έτσι μπορείτε να έρχεστε σε άμεση επαφή με τη φύση και να μαθαίνετε πώς να φροντίζετε καλύτερα τα ζώα και τα φυτά.

658 **Γεμίστε τη σελίδα.** Στα έγγραφά σας, αν δεν τα απευθύνετε σε κάποιον ιδιότροπο αναγνώστη, χρησιμοποιείτε μικρές γραμματοσειρές, μονό ή ενάμισι διάστιχο ανάμεσα στις σειρές (αντί για διπλό), και στενεύετε τα περιθώρια των σελίδων, για να εξοικονομείτε χαρτί στο τύπωμα.

659 **Όχι φίλτρα από χαρτί.** Αντί να χρησιμοποιείτε φίλτρα από χαρτί που έχει λευκανθεί, τα οποία μπορεί να περιέχουν διοξίνες και κρατάνε πολύ λίγο σε σχέση με το πολύτιμο ξύλο απ' όπου προέρχονται, τοποθετήστε στην καφετιέρα του σπιτιού και του γραφείου σας ένα μεταλλικό φίλτρο, που μπορεί να χρησιμοποιηθεί χιλιάδες φορές.

660 **Σπιτικά ροφήματα.** Φτιάχνετε ροφήματα από βότανα που έχετε καλλιεργήσει μόνοι σας. Μπορείτε να βάλετε ένα γλαστράκι με μέντα ή χαμομήλι ακόμα και στο περβάζι του παραθύρου της κουζίνας. Κάθε φορά που θέλετε να πιείτε κάτι, απλά κόψτε ένα κλαδάκι, ξεπλύνετε το και αφήστε το μέσα σε λίγο βραστό νερό για πέντε λεπτά. Υπέροχο!

661 **Φτιάξτε το δικό σας σημειωματάριο.** Αντί να χρησιμοποιείτε καινούρια σημειωματάρια, φτιάξτε ένα μόνοι σας, βάζοντας ένα σωρό από άχρηστα χαρτιά κομμένα στα τέσσερα διπλά στο τηλέφωνο (αν θέλετε, συρράψτε τα κιόλας σαν σημειωματάριο).

662 **Βοηθήστε στην προστασία των απειλούμενων ειδών.** Ενώ οι εκκλήσεις για βοήθεια των χαρακτηριστικών μεγάλων ζώων, όπως οι φάλαινες, τα πάντα και οι τίγρεις, έχουν αποκτήσει ευρεία δημοσιότητα, καθημερινά εξαφανίζονται πενήντα με εκατό λιγότερο γνωστά είδη ζώων, φυτών και εντόμων. Συμβάλλετε στην προστασία των άγνωστων ειδών, αποκαθιστώντας το φυσικό τους περιβάλλον στην περιοχή σας και υποστηρίζοντας τις σχετικές διεθνείς προσπάθειες.



663 Μην είστε άπληστος ψαράς. Αν σας αρέσει το ψάρεμα, προσέχετε μήπως προκαλείτε προβλήματα στους πληθυσμούς των ψαριών. **Πιάνετε μόνο όσα ψάρια θα φάτε (664)** ή, ανάλογα με τους τοπικούς κανονισμούς, χρησιμοποιείτε αγκίστρι χωρίς αγκάθια, για να ελαχιστοποιείτε τον πόνο και να μεγιστοποιείτε τις πιθανότητες επιβίωσης όσων ψαριών ρίχνετε ξανά στη θάλασσα. Αν ψαρεύετε για πρώτη φορά κάπου, συμβουλευτείτε τον τοπικό σύλλογο ερασιτεχνών αλιέων ή το λιμεναρχείο για να **εξοικειωθείτε με τους τοπικούς κανονισμούς (665)** για το πού, πότε και πώς μπορείτε να ψαρεύετε, και ποια είδη επιτρέπεται να ψαρεύετε.

666 Ελαφρύνετε το ψυγείο σας. Αδειάστε το ψυγείο σας πριν φύγετε για διακοπές. Φάτε ό,τι έχει περισσέψει και δώστε στους γείτονες όσα πρόκειται να χαλάσουν γρήγορα, αντί να τα πετάξετε. Αν υπάρχουν πράγματα που θα κρατήσουν και θέλετε να τα διατηρήσετε φρέσκα, χαμηλώστε την ψύξη για να ψύχονται μόνο αυτά. Διαφορετικά, κλείστε εντελώς το ψυγείο.

667 Οι κανόνες του παιχνιδιού. Η επαφή με τη φύση είναι αναπόσπαστο κομμάτι πολλών αθλημάτων. Πόσες όμως επιπτώσεις έχει αυτή η διασκέδαση στο οικοσύστημα από το οποίο εξαρτάται; Το μπαστούνι του κρικετ προέρχεται από αειφόρο ξυλεία; Δεν έχει ρίξει ποτέ κάποιος από τους φίλους

σας τους ιδιοκτήτες γιοτ λάδια στη θάλασσα; Οι ορειβάτες αφήνουν μόνο πατημασιές στις κορυφές που κατακτούν; Μάθετε αν υπάρχει κάποιος περιβαλλοντικός κανονισμός σε σχέση με το αγαπημένο σας σπορ. Αν υπάρχει, συμμορφωθείτε μ' αυτόν και πιέστε και τους υπόλοιπους να κάνουν το ίδιο. Αν δεν υπάρχει, επικοινωνήστε με την ομοσπονδία του αθλήματος και προτείνετε να φτιάξει και να κοινοποιήσει έναν κώδικα υπεύθυνης συμπεριφοράς.

668 Τοπική γαστρονομία. Αν ταξιδεύετε σε μακρινά μέρη, δοκιμάζετε τις τοπικές σπεσιαλιτέ. Τα ντόπια φαγητά είναι πιο φρέσκα και πιο γευστικά από τα εισαγόμενα και μολύνουν λιγότερο μέχρι να φτάσουν στο πιάτο σας. Έχετε όλη την υπόλοιπη ζωή σας για να τρώτε τα φαγητά της χώρας σας.

669 Αναθέτετε τις διακοπές σας σε υπεύθυνους ανθρώπους. Αν θέλετε να είστε σίγουροι ότι οι διακοπές σας θα έχουν θετική επίδραση στα μέρη που επισκέπτεστε, διαλέγετε ταξιδιωτικά γραφεία που εφαρμόζουν πολιτική «υπεύθυνων ταξιδιών». Τέτοιες εταιρείες θα πρέπει να σας φέρνουν σε επαφή με την κουλτούρα και τους ανθρώπους της περιοχής, να δείχνουν με έργα ότι συνεισφέρουν στην προστασία του περιβάλλοντος, και να εγγυώνται ότι κάποια από τα χρήματα που πληρώνετε για τις διακοπές πηγαίνουν κατευθείαν στις τοπικές κοινότητες.

670 **Λύσεις αποθήκευσης στην κουζίνα.** Πολλά τρόφιμα πωλούνται σε βαζάκια ή δοχεία που μπορούν να χρησιμοποιηθούν ξανά και ξανά. Τα μεγάλα βάζα με τα βιδωτά καπάκια είναι ιδανικά για να βάζετε τρόφιμα όπως ζυμαρικά, ρύζι και όσπρια. Τα μικρότερα δοχεία είναι ό,τι πρέπει για σαλάτες, λαχανοσαλάτες και οτιδήποτε άλλο παίρνετε μαζί με το μεσημεριανό φαγητό σας. Και φυσικά, τα δοχεία του παγωτού είναι μια χαρά για να αποθηκεύετε φαγητό στην κατάψυξη.

671 **Ποιράστε!** Αν και αντιμετωπίζει κάποια προβλήματα, ο κόσμος δεν είναι και τόσο άσχημος: απολαμβάνετε τη χαρά της ζωής εδώ και τώρα, σύμφωνα με τα λόγια του παίκτη του μπέιζμπολ Satchel Paige: «Δουλεύετε σαν να μη χρειάζεστε τα λεφτά, αγαπάτε σαν να μην έχετε πληγωθεί ποτέ και χορεύετε σαν να μη σας βλέπει κανείς».

672 **Ψάχνετε για καλό σπιτί;** Αν ψάχνετε για καινούριο σπιτί, αναζητήστε κάποιο που αποδεδειγμένα είναι φιλικό προς το περιβάλλον. Πολλές χώρες έχουν δρομολογήσει προγράμματα πιστοποίησης νεόκτιστων σπιτιών, όπως τα «Βρετανικά κριτήρια οικολογικών σπιτιών» ή το «Σύστημα αξιολόγησης πράσινων κτιρίων» στις ΗΠΑ. Η επιλογή ενός σπιτιού που αξιολογείται θετικά είναι μια καλή αρχή για τη μείωση των επιπτώσεων του νοικοκυριού σας στο περιβάλλον.

673 **Τοποθεσία.** Αν μετακομίζετε, φροντίστε το νέο σας σπιτί

να είναι κοντά στον τόπο εργασίας σας, σε αγορά και σε χώρους παιχνιδιού. Αν όλες οι ανάγκες σας μπορούν να εξυπηρετούνται με τα πόδια, μειώνετε τη χρήση ενέργειας και τις σχετικές εκπομπές αερίων, διατηρείστε σε καλή φυσική κατάσταση και αναβαθμίζετε την ποιότητα ζωής σας.

674 **Φωσφορική κόλαση.** Πολλά απορρυπαντικά περιέχουν φωσφορικές ενώσεις που μειώνουν την αλατότητα του νερού. Όταν τελειώσουν τη δουλειά τους στο πλυντήριο και περάσουν στο αποχετευτικό σύστημα, μπορεί να προκαλέσουν προβλήματα σε υδατικά συστήματα. Επειδή τα φύκια τρέφονται με φωσφορικά άλατα, τα υψηλά επίπεδα αυτών των ουσιών μπορούν να οδηγήσουν σε τεράστια αύξηση του πληθυσμού τους, με αποτέλεσμα να καταναλώνουν όλο το οξυγόνο στο νερό και να πνίγουν έτσι φυτά και ζώα. Προστατεύετε τα ποτάμια και τα κανάλια, επιλέγοντας απορρυπαντικά χωρίς φωσφορικές ενώσεις.

675 **Μην παίρνετε ταμπλέτες.** Αντί να αγοράζετε ταμπλέτες για το πλυντήριο πιάτων και ρούχων, που συσκευάζονται η καθεμιά μόνη της, επιλέγετε κουτιά με σκόνη χύμα, ή μπουκάλια με συμπυκνωμένο απορρυπαντικό τα οποία ξαναγεμίζουν.

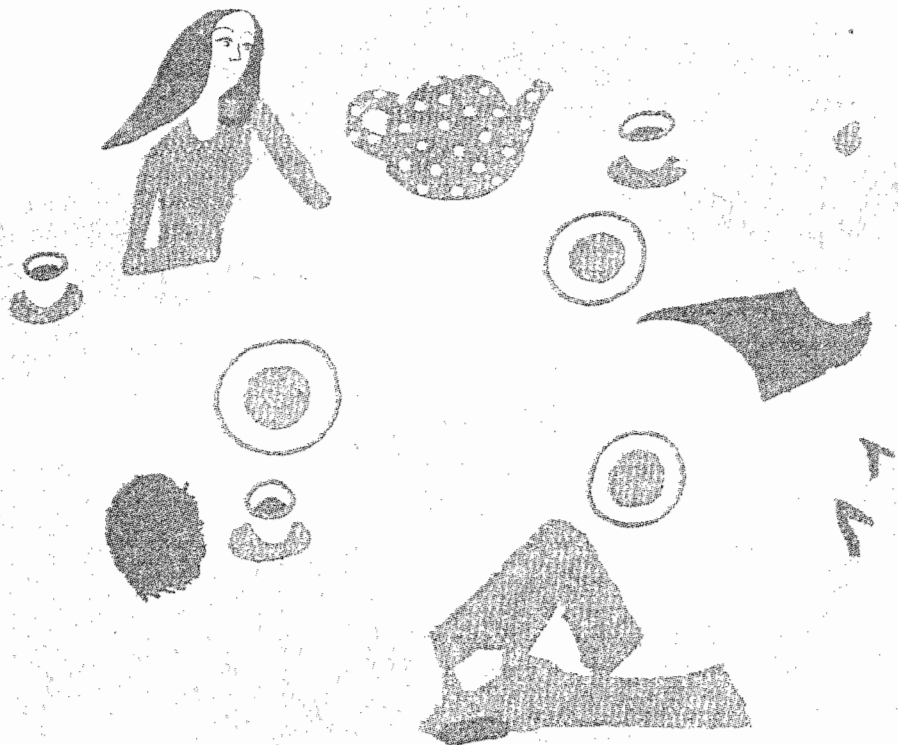
676 Ένα σύστημα για το χαρτί. Τοποθετήστε ένα κουτί δίπλα σε κάθε εκτυπωτή στη δουλειά, για να μαζεύετε όσα χαρτιά χρησιμοποιούνται μόνο από τη μία πλευρά. Τακτοποιείτε τα το ένα πάνω στ' άλλο και ενθαρρύνετε τους συναδέλφους σας να χρησιμοποιούν αυτά τα χαρτιά για να τυπώνουν έγγραφα εσωτερικής χρήσης.

677 Αν αμφιβάλλετε, ελέγξτε το. Αν δεν είστε σίγουροι ότι κάποιο αντικείμενο μπορεί να ανακυκλωθεί, μην το πετάτε στον κάδο ανακύκλωσης. Αν αναμειχθούν τα μη ανακυκλώσιμα αντικείμενα με τα ανακυκλώσιμα, επιβαρύνουν τα κέντρα ανακύκλωσης και σε μερικές περιπτώσεις μπορεί να επιμολύνουν μεγάλες ποσότητες υλικών που πρόκειται να ξαναχρησιμοποιηθούν. Επικοινωνείτε με τις τοπικές αρχές για να σας καθοδηγούν, κι αν δεν έχουν προνοήσει για το συγκεκριμένο υλικό, βρείτε κάποιον άλλο οργανισμό που το έχει κάνει. Αν το αντικείμενο δεν μπορεί με τίποτα να ανακυκλωθεί, μην το ξαναγοράσετε.

678 Δουλεύετε εθελοντικά με άδεια από τη δουλειά σας. Πολλές εταιρείες επιτρέπουν στους εργαζόμενους –ή και τους ενθαρρύνουν– να φεύγουν από τη δουλειά νωρίτερα για να προσφέρουν εθελοντική εργασία στην τοπική κοινωνία. Αν ο εργοδότης σας δεν επιτρέπει κάτι τέτοιο, ζητήστε το επισημαίνοντας πόσο καλό θα κάνει στη δημόσια εικόνα της εταιρείας. Εκτός από την ικανοποίηση που πηγάζει από την προσφορά χρόνου και ικανοτήτων στην εθελοντική εργασία, οι περισσότεροι άνθρωποι θεωρούν ότι μαθαίνουν καινούρια πράγματα απ' αυτή τη διαδικασία.

679 Βγάζετε τα από την πρίζα. Πολλές σύγχρονες τηλεοράσεις και οθόνες υπολογιστών πρέπει να βγαίνουν από την πρίζα και να μην παραμένουν σε κατάσταση αναμονής. Κάντε την αποσύνδεση από τις πρίζες καθημερινή σας πρακτική και προσπαθήστε να μην μπερδεύονται μεταξύ τους τα καλώδια, για να βρίσκετε εύκολα ποιο θα τραβάτε κάθε φορά.

680 Μόνο δικά σας. Δοκιμάστε να φτιάχνετε μόνοι σας φαγητά που συνήθως αγοράζετε έτοιμα. Απολαύστε την ικανοποίηση να μοιράζεστε σπιτικό πατέ, ψωμί ή κέικ με τους έκπληκτους και εντυπωσιασμένους καλεσμένους σας. Ζητήστε τους να φέρουν κι αυτοί σ' ένα πάρτι ή πικ νικ κάτι που έχουν φτιάξει.



681 Ανοίξτε δρόμους. Μιλήστε στα παιδιά σας για το πώς μια οικογένεια μπορεί να μειώσει τις αρνητικές επιδράσεις της στο περιβάλλον. Αν μεγαλώσουν με την αξία της προστασίας του πλανήτη σαν κομμάτι της καθημερινής ζωής, είναι πολύ πιθανόν να θελήσουν να συμμετέχουν κι αυτά σε πρωτοβουλίες όπως το κλείσιμο των φώτων και των συσκευών, η μικρότερη χρήση του αυτοκινήτου και η αγορά ανακυκλωμένων προϊόντων.

682 Αναζωογόνηση χαλιών. Δεν υπάρχει λόγος να αλλάζετε τα χαλιά σας μόνο και μόνο επειδή έχουν φθαρεί ελαφρά, έχουν λεκιαστεί ή δεν ταιριάζουν πια με τα χρώματα του δωματίου. Βρείτε μια υπηρεσία που ειδικεύεται στο βάψιμο και την αποκατάσταση των χαλιών και αποφύγετε τα έξοδα της αγοράς και τοποθέτησης καινούριων.

Αν το χαλί σας έχει τσαλακωθεί και τσακίσει σε κάποια σημεία, μην τρέχετε αμέσως στο μαγαζί, αλλά **αναζητήστε μια πιστοποιημένη εταιρεία για να το διορθώσει (683).**

684 Διανομή με πετάλια. Πραγματοποιείτε τις αποστολές στην πόλη γρήγορα και καθαρά, επιλέγοντας εταιρείες κούριερ που χρησιμοποιούν ποδήλατα. Χωρίς να παράγουν CO₂, οι αναβάτες ελίσσονται στην κίνηση και έτσι αποτελούν την ταχύτερη επιλογή για τις αστικές διανομές, συνεισφέροντας και στη βελτίωση της ποιότητας της ατμόσφαιρας.

685 **Διάφανος νικητής.** Επιλέγετε, αν μπορείτε, προϊόντα από γυαλί και όχι από πλαστικό. Το γυαλί απαιτεί πολύ λιγότερη ενέργεια για να παραχθεί, και είναι πολύ πιο εύκολο να ξαναχρησιμοποιηθεί ή να ανακυκλωθεί απ' ό,τι το πλαστικό.

686 **Ηλεκτρονικός τηλεφωνικός κατάλογος.** Χρειάζεστε στ' αλήθεια κάθε χρόνο καινούριο τηλεφωνικό κατάλογο; Αν ψάχνετε να βρείτε, μόνο περιστασιακά, αριθμούς τηλεφώνων, ζητήστε από την τηλεφωνική σας εταιρεία να μη σας ξαναστείλει κατάλογο και χρησιμοποιείτε αντίστοιχα κάποιον ηλεκτρονικό ή τις τηλεφωνικές πληροφορίες. Θα εξοικονομήσετε χαρτί και χώρο και θα γνωρίζετε πάντα τις τελευταίες πληροφορίες.

687 **Οι τεχνητές ίνες ζέχνουν.** Η άσχημη μυρωδιά του ανθρώπινου σώματος που προκαλείται από το νάιλον και τον πολυεστέρα είναι κατά πάσα πιθανότητα η πιο αθώα επίπτωσή τους στο περιβάλλον. Φτιάχνονται από πετροχημικά και η επεξεργασία τους καταναλώνει πολλή ενέργεια, νερό και συνθετικά λιπαντικά. Επιπλέον, το υποξείδιο του αζώτου που απελευθερώνεται κατά τη διάρκεια της παραγωγής του νάιλον είναι ένα από τα αέρια του θερμοκηπίου και 300 φορές πιο δυνατό από το CO₂. Όταν τα πετάμε (συνήθως επειδή μυρίζουν τόσο άσχημα), αυτά τα υλικά δε βιοδιασπώνται.

Το ρεγιόν και η βισκόζη πρέπει επίσης να αποφεύγονται

(**688**), παρ' όλο που παράγονται από ξυλοπολτό και μπορούν να βιοδιασπαστούν. Οι φυτείες, από τις οποίες προέρχεται το ξύλο, συνήθως αντικαθιστούν παρθένα δάση και αγροκτήματα με συνεχή καλλιέργεια. Σαν να μην έφτανε αυτό, η διαδικασία παραγωγής τους κάνει χρήση επιβλαβών χημικών, όπως το καυστικό νάτριο και το θειικό οξύ. Επιλέγετε λοιπόν φυσικές ίνες, όποτε είναι δυνατόν.

689 **Η εξαιρέση του κανόνα.** Δε βλάπτουν όλες οι τεχνητές ίνες το περιβάλλον. Το Τένσελ –το εμπορικό όνομα των ινών λισσέλ– είναι βιοδιασπώμενο ύφασμα, παράγωγο αειφόρου καλλιέργειας, και φτιάχνεται από ξυλοπολτό που συλλέγεται από ακατάλληλες για γεωργία ή βοσκή περιοχές με δέντρα. Σε αντίθεση με το ρεγιόν και τη βισκόζη, η διαδικασία παραγωγής του βασίζεται σε μη τοξικούς ανακυκλώσιμους διαλύτες. Το Τένσελ είναι ευρείας χρήσεως υλικό που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για υφάσματα, ταπετσαρίες, σεντόνια και πετσέτες.

690 **Καφέ κανείς;** Την επόμενη φορά που θα θέλετε απεγνωσμένα μια δόση καφεΐνης, ψάξτε για καφέ που έχει καλλιεργηθεί υπό σκιά. Οι φυτείες από τις οποίες προέρχεται προστατεύουν πολλά είδη πουλιών και άγριας πανίδας και χρειάζονται πολύ λιγότερα λιπάσματα από εκείνες που παράγουν καφέ στον ήλιο.

691 Πώς να μεταφέρετε αυγά. Επιλέγετε χάρτινες συσκευασίες για τα αυγά, γιατί είναι συνήθως φτιαγμένες από ανακυκλωμένο ξυλοπολτό και μπορούν να ανακυκλωθούν ή να διασπαστούν, σε αντίθεση με τις συσκευασίες από πλαστικό ή πολυεστέρα. Αν αγοράζετε πολλά αυγά, προτιμάτε τις μεγάλες ειδικές αυγοθήκες αντί για τα πολλά μικρά κουτιά.



692 Πείτε όχι. Όταν δίνετε σε κάποιον οργανισμό τα προσωπικά σας στοιχεία, συχνά σας ρωτούν (συνήθως με πολύ μικρά γράμματα) αν μπορούν να σας στέλνουν περισσότερες πληροφορίες ή να δίνουν τη διεύθυνσή σας σε άλλους «επιλεγμένους οργανισμούς». Λέγετε «όχι», ακόμα κι αν ένα κομμάτι του εαυτού σας χαίρεται όταν κατακλύζεται με άχρηστα γράμματα.

693 Προσέχετε πού πατάτε. Οι τοποθεσίες φυσικού κάλλους αναπόφευκτα προσελκύουν πολλούς θαυμαστές· ωστόσο, οι πολλοί βηματισμοί μπορεί να προκαλέσουν διάβρωση του εδάφους και να διαταράξουν το φυσικό περιβάλλον· περπατάτε λοιπόν μόνο στα οριοθετημένα μονοπάτια, ώστε να υπάρχουν κι άλλα για να απολαύσει η επόμενη γενιά.

694 Επινόειτε. Στη φύση τίποτα δεν είναι για πέταμα· κάθε υλικό, αφού επιτελέσει τον κύριο σκοπό του, μπορεί να χρησιμεύσει ύστερα και με άλλο τρόπο. Με εύκολη πρόσβαση σε άφθονα αγαθά, ξεχνάμε αυτή τη βασική αρχή και πετάμε ένα εκπληκτικό 80% των επεξεργασμένων προϊόντων μέσα σε έξι μήνες από την αγορά τους. Σκεφτείτε ευρύτερα και προσπαθείτε να βρίσκετε όσο περισσότερες πιθανές χρήσεις μπορείτε για κάθε προϊόν που αγοράζετε· έχετε το πέταμα σαν τελευταία λύση, όχι σαν αυτόματη αντίδραση.

695 Βάλτε κι άλλο ξύλο στη φωτιά. Σε κάποιες αστικές περιοχές δεν επιτρέπεται η καύση ξύλων· οπουδήποτε αλλού όμως, με σωστή χρήση, το ξύλο μπορεί να είναι άριστο καύσιμο. Είναι ωραίο να κοιτάτε τη φωτιά στο τζάκι, αλλά από την άλλη πλευρά είναι ανεπαρκής πηγή θέρμανσης. Γι' αυτό, για κάτι παραπάνω από την περιστασιακή βραδινή λάμψη χρησιμοποιείτε μια ξυλόσομπα, η οποία ζεσταίνει αποτελεσματικά. Για να λειτουργεί στο μάζιμουμ, **καθαρίζετε τη σόμπα επιμελώς (696)** στην αρχή του χειμώνα και τακτικά στη συνέχεια. Καθαρίζετε τους ιστούς από τις αράχνες και τα άλλα σκουπίδια που προέρχονται από τους σωλήνες, ελέγχετε την καμινάδα και αφαιρείτε τη στάχτη από τη βάση, συχνά πυκνά.

Εκτός από τη σόμπα, παίζει ρόλο και το είδος των ξύλων που χρησιμοποιείτε. Για ικανοποιητική θέρμανση, **βεβαιωθείτε ότι τα ξύλα είναι στεγνά (697)**. Αν είναι απαραίτητο, βάζετε τα για λίγο δίπλα στη φωτιά μέχρι να στεγνώσουν εντελώς. Για να ελαχιστοποιηθεί το κόστος μεταφοράς, **χρησιμοποιείτε ξύλα από όσο το δυνατόν πιο κοντινό μέρος (698)**, και επιβεβαιώστε ότι στο δάσος από το οποίο κόπηκαν ευνοείται η αειφόρος ανάπτυξη.

699 Στείλτε πρώτα τα ογκώδη. Οι οικογενειακές διακοπές απαιτούν πολλά συμπράγκαλα, δεν είναι όμως υποχρεωτικό να τα κουβαλάτε όλα με το αυτοκίνητο. Στέλνετε από πριν τα ιδιαίτερα ογκώδη αντικείμενα, όπως τα ποδήλατα, τις ιστιοσανί-

δες και τις σκηνές, με το τρένο. Έτσι, το αυτοκίνητό σας θα χρειάζεται λιγότερα καύσιμα και θα υπάρχει περισσότερος χώρος για αρκουδάκια, σύνεργα του πικ νικ και λικουδιές.

700 Μοιράζεστε τα ποδήλατα. Σ' όλη την Ευρώπη ξεφυτρώνουν κοινοτικά προγράμματα δανεισμού ποδηλάτων. Σε πόλεις όπως η Κοπεγχάγη διατίθενται στόλοι από ποδήλατα, τα οποία μπορεί κανείς να πάρει από συγκεκριμένα σημεία για να πάει όπου θέλει, και να τα αφήσει πάλι σε αντίστοιχα μέρη. Μερικά λειτουργούν με ειδικές μαγνητικές κάρτες και άλλα βασίζονται στην εντιμότητα των αναβατών. Επωφεληθείτε από τα προγράμματα αυτά την επόμενη φορά που θα βρεθείτε σε μια τέτοια πόλη, και απολαύστε τα αξιοθέατα γρήγορα, εύκολα και χωρίς να μολύνετε.

701 Στραφείτε στους καταλύτες. Οι κινητήρες με καταλύτη μειώνουν σημαντικά τους ρυπαντές που εκλύονται με τα καυσαέρια. Αποτελούν βασικό εξοπλισμό των σύγχρονων βενζινοκινητήρων και πετρελαιοκινητήρων σε πολλές χώρες, αν όμως το όχημά σας είναι αρκετά παλιό, μπορεί να μην έχει. Πηγαίνετε το λοιπόν στο συνεργείο για να τοποθετήσουν τον καταλύτη.

702 Λύσεις για τη ρύπανση. Όταν συνδυάζονται με τη ζέστη και το ηλιακό φως, τα καυσαέρια σχηματίζουν φωτοχημική ρύπανση που καταστρέφει



το περιβάλλον και μπορεί να προκαλέσει σοβαρά αναπνευστικά προβλήματα, ειδικά στους ανθρώπους που υποφέρουν από άσθμα. Βελτιώνετε την ποιότητα ζωής όλων τις ζεστές ηλιόλουστες μέρες, αφήνοντας το αυτοκίνητο στο σπίτι για τις μικρές διαδρομές, και πηγαίνετε με τα πόδια ή με ποδήλατο. Έτσι, θα απολαμβάνετε τη λιακάδα αντί να είστε κολημένοι στην κίνηση.

703 Εκτός ασφάλτου, εντός δρόμου. Αν πρέπει να οδηγήσετε ένα όχημα σε περιοχή όπου δεν υπάρχει στρωμένος δρόμος, ακολουθείτε μονοπάτια, ώστε να μην προκαλείτε αναστάτωση στα ζώα και τα φυτά ή διάβρωση του εδάφους.

704 Τοστ χωρίς τοσιέρα. Για όσους τρώνε τακτικά τοστ, μια τοσιέρα είναι πολύ καλή επένδυση, γιατί καταναλώνει λιγότερη ενέργεια από το γκριλ. Αν όμως τρώτε τοστ αραιά και πού, δεν υπάρχει λόγος να αγοράσετε μία ακόμα συσκευή.

705 Φπάχνετε φυσικό λίπασμα στη δουλειά. Τι κάνετε τα σάντουιτς που περισσεύουν μισοφαγωμένα, αφού τελειώσει ένα μίτιγκ στη δουλειά; Όποια κι αν είναι η θέση σας στην εταιρεία, σίγουρα εσείς και οι συνάδελφοί σας συσσωρεύετε κάποια ποσότητα απορριμμάτων κατά τη διάρκεια της μέρας που μπορούν να αποσυντεθούν. Τις περισσότερες φορές, πηγαίνουν κατευθείαν στον κάδο για τη χωματερή,



έτοιμα να παραγάγουν μεθάνιο, ένα από τα πιο δυνατά αέρια του θερμοκηπίου. Μιλήστε με τον υπεύθυνο της καντίνας και δείτε αν μπορείτε να μετατρέψετε σε λίπασμα αυτές τις πολύτιμες πηγές – είτε στο χώρο της δουλειάς σε ειδικούς κάδους, είτε μέσω κάποιου προγράμματος συλλογής. Ένα κιλό σάντουιτς, φαγωμένα μήλα και νοτισμένα μπισκότα που πετάμε φτιάχνει περίπου 300 γραμμάρια φυσικό λίπασμα, τέλεια τροφή για τα πράσινα φυτά που καθαρίζουν τον αέρα του γραφείου σας (βλ. σελ. 20).

706 Μικρότερα ερκοντίσιον. Αν πραγματικά έχετε ανάγκη ένα ερκοντίσιον, φροντίζετε να μην είναι μεγαλύτερο απ' όσο χρειάζεστε. Τα υπερβολικά μεγάλα συστήματα σπαταλούν ενέργεια και είναι στην πράξη λιγότερο αποδοτικά. Τα ερκοντίσιον διώχνουν τη ζέστη και την υγρασία από το δωμάτιο, περνώντας τον αέρα πάνω από παγωμένες σπείρες. Αν η συσκευή είναι πολύ μεγάλη, δροσίζει το δωμάτιο γρήγορα, αφαιρεί όμως ένα μικρό μόνο μέρος της υγρασίας, αφήνοντας τον αέρα υγρό και κολλώδη. Μια συσκευή στο σωστό μέγεθος αφαιρεί αποτελεσματικά την υγρασία – και χρησιμοποιεί λιγότερη ενέργεια.

707 Πείτε το με λουλούδια. Στέλνετε τις προκλήσεις, τις ευχές ή τα ευχαριστήρια σημειώματά σας σε χαρτί Grow-a-Note. Αυτό το όμορφο χειροποίητο χαρτί αποτελείται από 25% κάνναβη και 75% ανακυκλωμένο ξυλοπολτό με σπόρους αγριολούλουδων. Αφού το μήνυμα επιτελέσει το σκοπό του, μερικοί μήνες στο χώμα θα το μεταμορφώσουν σ' ένα μπουκέτο λουλούδια!

708 Προσοχή στα επικίνδυνα κουτάκια. Οι μπίρες στην ακρογιαλιά μπορεί να δίνουν κέφι και χαρά, όμως τα πουλιά, οι φώκιες, τα δελφίνια και άλλα πλάσματα μπορεί να μπερδεύονται στις συσκευασίες που συχνά μένουν στην παραλία μετά από πάρτι ή καταλήγουν στη θάλασσα. Το πλαστικό δε

βιοδιασπάται αλλά μετά από μακρά έκθεση στον ήλιο διαλύεται σε μικρά κομμάτια, που μπορεί να αποδειχθούν μοιραία για άγρια πουλιά και ζώα. Μαζεύετε λοιπόν προσεκτικά τα πάντα μετά το πικ νικ στην παραλία ή το μπιτς πάρτι.

709 Φανείτε έξυπνοι με το λάδι μαγειρικής. Όταν τελειώνετε το τηγάνισμα, μην πετάτε στην αποχέτευση το λάδι που χρησιμοποιήσατε. Εκτός του ότι θα βουλώσει το νεροχύτη, μπορεί και να διαταράξει την επεξεργασία του νερού, σχηματίζοντας μια λεπτή μεμβράνη στην επιφάνειά του που εμποδίζει την αφαίρεση των ρύπων από τα βακτηρίδια. Καλύτερα, ρίχνετε το φυτικό λάδι σ' ένα μικρό δοχείο. Όταν γεμίσει, **πηγαίνετε το σε κάποιο εστιατόριο της περιοχής (710)** που συμμετέχει σε εξουσιοδοτημένη υπηρεσία συλλογής χρησιμοποιημένων ελαίων. Τα ζωικά λίπη μπορούν να αξιοποιηθούν για να φτιαχτεί μια μπάλα ξηρών καρπών για τα πουλιά.


711 Μη ρίχνετε σκουπίδια στις σχάρες των υπονόμων. Φροντίζετε να μη ρίχνετε σκουπίδια στις σχάρες των υπονόμων, γιατί με την πρώτη δυνατή βροχή θα καταλήξουν στους αγωγούς ομβρίων υδάτων. Το νερό που κυλά εκεί δεν υπόκειται σε επεξεργασία, αλλά μεταφέρεται στα ποτάμια και στη θάλασσα...

712 **Αφήστε ένα κομμάτι του κήπου να αγριέψει.** Στα ωφέλιμα έντομα και τα μικρά πλάσματα, όπως οι βάτραχοι, αρέσουν τα υγρά σκιερά μέρη που υπάρχουν κάτω από στοιβές ξύλων στο ψηλό χορτάρι. Αυτοί οι μικροσκοπικοί συγγάτοικοι θα απομακρύνουν τους ενοχλητικούς οργανισμούς που καταστρέφουν τον κήπο σας.

713 **Ξανά ξίδι.** Αν σας έμεινε ξίδι μετά τη χρήση στην κουζίνα, το μπάνιο, το παρκέ και τα παράθυρα, ξεπλύνετε μ' αυτό και τα μαλλιά σας για να φύγει το σαμπουάν και να αποκτήσουν όγκο και λάμψη. Βάζετε ένα μέρος ξίδι σε τέσσερα μέρη νερού.

714 **Αστραπή στην πόλη.** Αν μένετε σε πόλη, μικρή ή μεγάλη, ένας καλός τρόπος να κυκλοφορείτε είναι τα ηλεκτρικά αυτοκίνητα. Σήμερα, οι μπαταρίες κρατάνε μόνο για περίπου 50 με 100 χιλιόμετρα, αλλά φτάνουν και περισσεύουν για τις περισσότερες αστικές μετακινήσεις, και η τεχνολογία συνεχώς βελτιώνεται. Φορτίζοντας τις μπαταρίες από την παροχή ηλεκτρικού ρεύματος του σπιτιού σας –που είναι βέβαια προτιμότερο να προέρχεται από ανανεώσιμες πηγές– θα εκπέμπετε 97% λιγότερα αέρια απ' ό,τι αν κινείστε με πετρέλαιο. Θα εξοικονομήτε ένα σωρό λεφτά από τα καύσιμα, και σε μερικές πόλεις, όπως στο Λονδίνο, αυτά τα αυτοκίνητα εξαι-





ρούνται από την καταβολή τελών κυκλοφορίας και τη χρέωση πάρκιγκ.

715 Χαρίστε ένα δώρο που θα μεγαλώσει. Αποτελείται από πολύ απλά πράγματα: μια κεραμική γλάστρα, λίγο λίπασμα –κατά προτίμηση σπιτικό– και ένα δυο βολβούς. Φτηνότερο απ’ όλα τα μπουκέτα, θα κρατήσει για χρόνια, με πολύ μικρότερες επιπτώσεις στο περιβάλλον από τα λουλουδία που προέρχονται από θερμοκήπια, τα οποία συνήθως είναι φορτωμένα με χημικά και συχνά μεταφέρονται αεροπορικώς από την άλλη άκρη του κόσμου για να μαραθούν πολύ γρήγορα.

716 Το χρυσάφι των κηπουρών. Τα ξερά φύλλα θα έπρεπε να τα λατρεύουν όλοι οι κηπουροί για την πλούσια ποικιλία ανόργανων ουσιών που περιέχουν και την ιδιαίτερη συνεισφορά τους στην ισορροπία του εδάφους. Μαζεύετε και το παραμικρό φυλλαράκι σαν να ήταν χαρτονόμισμα.

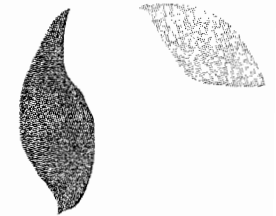
Αν τα αφήσουμε να αποσυντεθούν μόνα τους, τα φύλλα μπορεί να χρειαστούν γύρω στα δύο χρόνια· υπάρχουν όμως δυο τρόποι για να επιταχυνθεί αυτή η διαδικασία: Πρώτον, **κόβετε τα φύλλα σε κομματάκια (717)**, ώστε να διασπαστούν πιο γρήγορα. Δε χρειάζεται ειδικό μηχάνημα κοπής· βάλτε τα σε σωρό πάνω στο γκαζόν και περάστε από πάνω τους, πάνω κάτω, με μια περιστροφική μηχανή για το κούρεμα του γκαζόν. Όταν τα βάζετε για λίπασμα,

ανακατεύετε τα κομμένα φύλλα με κάποια αζωτούχα υλικά (718), όπως κομμένο γκαζόν, χορτάρια, ωμά περισσεύματα από την κουζίνα ή κοπριά, ή βάλτε σαν συμπλήρωμα οστεάλευρο. Αυτό θα βοηθήσει το «μαγείρεμα».

Αν αντέχετε την ακαταστασία, **βάζετε σε μια γωνιά μερικά φύλλα και αφήνετέ τα όλο το χειμώνα για να βρίσκουν καταφύγιο τα ωφέλιμα έντομα που τρώνε τα επιβλαβή (719)**, όπως οι πασχαλίτσες και τα αραχνοειδή. Μπορείτε επίσης να τα βάζετε σ’ ένα ήσυχο σημείο της βεράντας ή να τα απλώνετε στα παρτέρια.

720 Άνοιγμα και κλείσιμο. Υποστηρίξτε την εντεινόμενη κίνηση για την απαγόρευση της χρήσης κατάστασης αναμονής σε ηλεκτρικές συσκευές. Η ενέργεια που θα εξοικονομηθεί απ’ αυτή την απλή νομοθετική παρέμβαση θα ξεπεράσει την αντίστοιχη των κοπιαστικών διαδρομών σας από τον καναπέ στην τηλεόραση για να πατήσετε το κουμπι.

721 Αναστήλωση. Παλέψτε για να σωθούν τα παλιά κτίρια της γειτονιάς σας από την κατεδάφιση. Αποτελούν μια σημαντική οικολογική επένδυση. Ακόμη και τα υπό κατάρρευση μπορούν να αναστηλωθούν και να αποκτήσουν πάλι ζωή με πολύ λιγότερη ενέργεια και πηγές από αυτές που απαιτούνται για να ξαναχτιστούν.

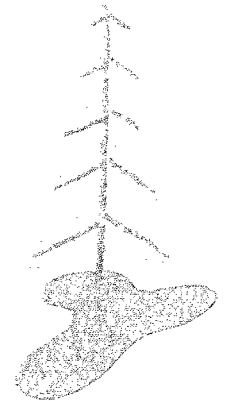




722 Αειθαλές. Τα Χριστούγεννα, για τους περισσότερους από μας, τελειώνουν όταν τα φύλλα του έλατου είναι πιο πολλά στο πάτωμα παρά στο δέντρο. Για να αποφύγετε αυτό το δυσάρεστο συναίσθημα, αγοράστε ένα ζωντανό χριστουγεννιάτικο δέντρο σε γλάστρα, το οποίο μπορείτε να μεταφυτέψετε στον κήπο και ίσως να το μεταφέρετε στο εσωτερικό του σπιτιού και την επόμενη χρονιά. **Αν δεν μπορείτε να το μεταφυτέψετε, προσπαθήστε να το ανακυκλώσετε (723).** Πολλοί δήμοι και φυτώρια δέχονται δέντρα τον Ιανουάριο, που τα τεμαχίζουν για να τα μετατρέψουν σε λίπασμα ή για να σταθεροποιήσουν αμμόλοφους.

724 Χρησιμοποιείτε περισσότερο το νέφτι. Ό,τι είδους νέφτι ή διαλυτικό κι αν μεταχειρίζεστε, εκμεταλλευτείτε το όσο μπορείτε περισσότερο, χρησιμοποιώντας το πολλές φορές. Αφήνετε το χρησιμοποιημένο διαλυτικό σ' ένα κλειστό δοχείο, όπου θα έχετε γράψει τι περιέχει, μέχρι να κατακάτσουν η μπογιά ή οι βρομιές. Χύνετε προσεκτικά το καθαρό υγρό σε άλλο δοχείο και χρησιμοποιείτε το ξανά στο επόμενο βάψιμο.

725 Τα μαλακικά δεν είναι απαραίτητα. Εκτός απ' το έντονο άρωμα (συνήθως συνθετικό) που δίνουν στα ρούχα, τα μαλακτι-



κά απλώς αφαιρούν απ' τα ρούχα το στατικό ηλεκτρισμό. Μπορείτε, αντί για τη χρήση αυτών των εν δυνάμει τοξικών ουσιών, να βρέχετε τα χέρια σας και να τινάζετε τα ρούχα, καθώς τα βγάζετε από το στεγνωτήριο.

Όταν ο καιρός είναι καλός, το άπλωμα στον ήλιο αφαιρεί το στατικό ηλεκτρισμό και κάνει τα ρούχα να μυρίζουν φυσική φρεσκάδα. Μπορείτε να **βάζετε μισό φλιτζάνι ξίδι στη θήκη του πλυντηρίου για το μαλακτικό (726)**, πριν το πλύσιμο. Μεταξύ άλλων, το ξίδι είναι φυσικό μαλακτικό ρούχων, και μη φοβάστε, τα ρούχα σας δε θα μυρίζουν σαν να είναι τουρσί. Το μόνο πράγμα που πρέπει να προσέχετε είναι να μη χρησιμοποιείτε ταυτόχρονα χλώριο, γιατί το μείγμα μπορεί να δημιουργήσει τοξικά αέρια.

727 Μην ξεχνάτε το ΑΧ-ΧΑ. Όταν κατασκευάζετε κάτι μόνοι σας, θυμηθείτε το χρυσό κανόνα ΑΧ-ΧΑ: *αγοράζετε* μόνο ό,τι χρειάζεστε, *χρησιμοποιείτε* μέχρι τέλους ό,τι αγοράζετε, *χαρίζετε* ό,τι περισσεύει σ' ένα γείτονα ή στο δήμο, και *απαλλάσσετε* από τα απορρίμματα με υπευθυνότητα.

728 Το κερί κάνει πολλές δουλειές. Χρησιμοποιείτε φυσικό κερί για να γυαλίζετε τα ξύλινα πατώματα και τα έπιπλα. Όταν είναι φτιαγμένο από ωφέλιμα υλικά, όπως κερί μέλισσας, ελαιόλαδο, κιτρέλαιο και λάδι λεβάντας, έχει τόσο υπέροχο άρωμα που μπορεί ακόμα και να εθιστείτε.

729 Βασιλικό χρώμιο. Για να κάνετε τα εξαρτήματα από χρώμιο να λάμπουν, επαλείψτε λίγες σταγόνες λευκό ξίδι ή βιολογικό παιδικό λάδι μ' ένα ύφασμα ή σφουγγάρι, ή τριψτε τα με τη γυαλιστερή πλευρά ενός κομματιού αλουμινόχαρτου.

730 Έχετε πίστη. Οι θρησκευτικές καμπάνιες έχουν αφήσει πίσω τις ευαγγελικές καταβολές τους. Πολλές από τις μεγάλες θρησκείες αγωνίζονται πια για κοινωνικές και πολιτικές αλλαγές, και οι θρησκευτικοί ηγέτες παίζουν σημαντικό ρόλο προάγοντας την πρόοδο σε πολλά θέματα, όπως το περιβάλλον και η ανακούφιση της φτώχειας. Όποια κι αν είναι τα θρησκευτικά σας πιστεύω, στρατευθείτε στις καλά οργανωμένες και δραστήριες θρησκευτικές ομάδες που υπερασπίζονται τα θέματα στα οποία πιστεύετε κι εσείς.

731 Φιλικά καθαριστικά φούρνων. Θα σας πέρναγε ποτέ από το μυαλό να προσθέσετε καθαριστικά υγρά του εμπορίου στο κέικ σας; Γιατί λοιπόν ψεκάζετε με αυτά το φούρνο σας; Αποφεύγετε την έκθεση των φαγητών σας σε οποιαδήποτε τοξικά υπολείμματα, καθαρίζοντας το φούρνο με μαγειρική σόδα και νερό. Περνάτε το εσωτερικό του φούρνου μ' ένα ομοιόμορφο στρώμα, αφήνετέ το για μία ώρα και μετά αφαιρείτε το τρίβοντας ελαφρά μ' ένα λεπτό ατσάλινο σύρμα, για να φύγουν οι επιμονοί λεκέδες από καμένα λίπη.



- 732 Η κουλτούρα του καφέ.** Τα κατακάθια του καφέ είναι γεμάτα θρεπτικά συστατικά και ιδιαίτερα ωφέλιμα για τα φυτά που αγαπούν τα οξέα, όπως οι καμέλιες και τα ροδόδεντρα. Ρίχντε τα για λίπασμα στον κήπο σας, όπου θα λειτουργούν αποτελεσματικά και ως εδαφοκαλυπτικό υλικό. Θυμηθείτε μόνο να τα αφήνετε να κρυώνουν, γιατί αλλιώς θα κάψετε τα φυτά σας. Για να προμηθευέστε ακόμα περισσότερα, **ζητάτε από την**

καφετέρια της περιοχής σας τα κατακάθια του καφέ που καταναλώθηκε (733). Θα είναι πολύ ευτυχείς που θα ξεφορτώνονται ένα από τα κύρια απορρίμματά τους,

- 734 Προβληματιστείτε για την κλιματική αλλαγή.** Αν αμφιβάλλετε ακόμα ότι η υπερθέρμανση του πλανήτη είναι γεγονός, ενημερωθείτε λίγο καλύτερα: το μέλλον του πλανήτη ίσως βρίσκεται σε κίνδυνο! Ιδιαίτερα σοβαροί επιστήμονες απ' όλο τον κόσμο κρούουν τον κώδωνα και αποδίδουν την εξέλιξη αυτή στην αύξηση των επιπέδων του CO₂ στην ατμόσφαιρα, εξαιτίας των ανθρωπίνων δραστηριοτήτων. Υπάρχουν στοιχεία ότι το κλίμα αλλάζει παγκοσμίως, τώρα και γρήγορα. Σχεδόν όλοι οι πάγοι λιώνουν με πρωτόγνωρους ρυθμούς. Οι πάγοι των Ιμαλαΐων είναι μεταξύ αυτών που λιώνοντας εγκυμονούν τα περισσότερα προβλήματα, κάτι ιδιαίτερα ανησυχητικό δεδομένου ότι το 40% του παγκόσμιου πληθυσμού εξαρτάται από αυτούς για να προμηθευέται νερό.

- 735 Αντιμετωπίστε την αλήθεια.** Δείτε την ταινία του Αλ Γκορ *Μια ενοχλητική αλήθεια* (2006) για να μάθετε την πραγματική σκληρή αλήθεια για την υπερθέρμανση του πλανήτη. Πάρτε μαζί σας και όσους γνωστούς σας έχουν αμφιβολίες πάνω στο θέμα, για να μοιραστείτε και το ποπ κορν!

736 **Και η τηλεόραση χρειάζεται ύπνο.** Αν σας παίρνει ο ύπνος συχνά μπροστά στην τηλεόραση ή ακούγοντας μουσική, βάζετε το χρονοδιακόπτη (αν υπάρχει) να κλείνει τις συσκευές μετά από λίγη ώρα. Σε κανέναν καλλιτέχνη δεν αρέσει να παίζει μπροστά σε ακροατήριο που ροχαλίζει.

737 **Κάψουλες για καθάρισμα.** Χρησιμοποιείτε στην μπουγάδα σας «κάψουλες καθαρισμού» με ένζυμα. Αυτές οι μικρές πλαστικές κάψουλες χρησιμοποιούν φυσικά ένζυμα για το καθάρισμα των υφασμάτων – μια μη τοξική εναλλακτική λύση στα συμβατικά απορρυπαντικά. Απλά τις ρίχνετε στον κάδο του πλυντηρίου και τις ξαναγεμίζετε κάθε τόσο με υγρά ένζυμα.

738 **Ανανεωμένο αλουμίνιο.** Τα κουζινικά από αλουμίνιο έχουν την τάση να αποχρωματίζονται, αλλά μπορείτε να τους ξαναδίνετε λάμψη, καθαρίζοντάς τα με μια αλοιφή από όξινο τρυγικό κάλιο και νερό και τρίβοντάς τα κατόπιν μ' ένα μαλακό πανί.

739 **Αληθινά ανοξειδωτο ατσάλι.** Πολλά νοικοκυριά είναι περήφανα για τον εξοπλισμό και τις συσκευές τους από ανοξειδωτο ατσάλι, που όμως δε φαίνονται τόσο όμορφες όταν υπάρχουν δαχτυλιές και λίπη. Μην υποκύψετε στην παρόρμηση να τις κατακλύζετε με τοξικά σπρέι αντίθετα, περνάτε

τες μ' ένα πανί που έχετε μουσκέψει σε αδιάλυτο λευκό ξίδι είναι εξίσου εύκολος και αποτελεσματικός τρόπος, πολύ πιο φτηνός και φυσικά πολύ καλύτερος για το περιβάλλον.

740 **Αληθινό λινέλαιο.** Ο όρος «λινέλαιο» τα τελευταία χρόνια αναφέρεται στο τεχνητό δάπεδο από βινύλιο που συχνά περιέχει επικίνδυνο PVC. Το πραγματικό λινέλαιο, όμως, είναι ένα φυσικό μη τοξικό και βιοδιασπώμενο προϊόν που φτιάχνεται από ανανεώσιμα φυτικά υλικά, όπως είναι το λάδι από λιναρόσπορους, απ' όπου πήρε και το όνομά του. Αναζητάτε λοιπόν πάντα το πρωτότυπο.

741 **Τικ τακ.** Επιλέξτε ένα παραδοσιακό ξυπνητήρι που κουρδίζεται με τη δική σας ενέργεια, και όχι ψηφιακό που εξαρτάται από τον ηλεκτρισμό.

742 **Μην ενοχλείτε.** Τα άγρια ζώα αναστατώνονται από τους ανθρώπους σε όλα τα μήκη και πλάτη του πλανήτη. Καταστρέφουμε τα σπίτια τους για να καλλιεργούμε τρόφιμα και ξυλεία για το δικό μας σπίτι, και τα δηλητηριάζουμε με τη μόλυνση που προκαλούμε. Αφήνετε λοιπόν στην ησυχία τους αυτά τα φτωχά πλάσματα όταν τα συναντάτε στη φύση. Παρακολουθείτε τα και απολαμβάνετε τα χωρίς να τους δημιουργείτε προβλήματα. Και να είστε ιδιαίτερα ήσυχoi κοντά στις μητέρες με τα μικρά τους.



- 743 Ξαναπλέξτε ένα πουλόβερ.** Εκμεταλλευτείτε τον ελεύθερο χρόνο σας, όταν ταξιδεύετε, παρακολουθείτε τηλεόραση ή χαλαρώνετε στην ύπαιθρο, πλέκοντας. Είναι ένα ευχάριστο και χωρίς επιπτώσεις στο περιβάλλον χόμπι, που είναι πιο εύκολο να αρχίσετε παρά να σταματήσετε. Αντί να αγοράζετε καινούριο νήμα, ξηλώστε ένα παλιό πουλόβερ και παρατείνετε τη ζωή του.

- 744 Λαμπερά, ευτυχισμένα παπούτσια.** Τα βερνίκια παπουτσιών του εμπορίου συχνά περιέχουν καταστροφικά για το περιβάλλον συστατικά, όπως τριχλωροαιθυλένιο, μεθυλενοχλωρίδιο και νιτροβενζόλιο. Τριβετε, καλύτερα, τα δερμάτινα παπούτσια μ' ένα παχύ βαμβακερό ύφασμα ή μια πιεσέτα, όπου έχετε ρίξει ελαιόλαδο και λίγες σταγόνες χυμό λεμονιού. Περιμένετε λίγα λεπτά και μετά γυαλίζετέ τα μ' ένα μαλακό στεγνό πανί μέχρι να λάμψουν.

- 745 Μοιράζεστε τις γνώσεις σας.** Αν γνωρίζετε κάτι καλά, είναι πιθανό να μπορείτε να ωφελήσετε κάποιο φιλανθρωπικό οργανισμό της περιοχής σας. Αν δακτυλογραφείτε καλά, αν είστε εμπνευσμένος δάσκαλος ή καλός κηπουρός, η εθελοντική προσφορά λίγου από το χρόνο σας θα μπορούσε να συμβάλει στην προσπάθεια και των άλλων ανθρώπων της πόλης που εργάζονται εθελοντικά.

Αν έχετε εμπειρία ή προσόντα σε κάποιον επαγγελματικό τομέα, όπως διοίκηση προσωπικού, νομική, οικονομικά, μάρκετινγκ ή δημόσιες σχέσεις, θα μπορούσατε να βοηθήσετε πολύ ως διαχειριστής, ταμίας, μέλος ενός διοικητικού συμβουλίου ή κάποιας επιτροπής. Όποιο κι αν είναι το ταλέντο σας, βρείτε πού μπορείτε να φανείτε χρήσιμος.

- 746 Καθαρισμός χαλκού και μπρούντζου.** Για να αφαιρέσετε τους λεκέδες και τη μαυρίλα από το χαλκό ή τον μπρούντζο χω-

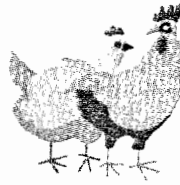
ρίς σκληρά χημικά καθαριστικά, μουσκέψτε ένα κομμάτι βαμβάκερο ύφασμα σ' ένα τηγάνι με βραστό νερό, στο οποίο έχετε ανακατέψει μια κουταλιά αλάτι και ένα φλιτζάνι λευκό ξίδι. Όταν το διάλυμα κρυώσει λίγο, μόνο όσο χρειάζεται για να μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε, τριψτε το μέταλλο με το υγρό πανί, αφήστε το να κρυώσει και σκουπίστε το. Για πιο σκληρή βρομιά, ρίξτε κατευθείαν πάνω στο πανί μαγειρική σόδα ή χυμό λεμονιού, πριν σκουπίσετε.

- 747 Τι δε σας λένε ποτέ τα κοάλα.** Το λάδι ευκαλύπτου πρέπει να υπάρχει πάντα στην κουζίνας σας, καθώς είναι πολύ χρήσιμο και αποτελεσματικό απολυμαντικό και αποσμητικό, κρατάει μακριά κάποια έντομα και αφαιρεί ακόμα και τη σκουριά.
- 748 Οικονομικό πλύσιμο.** Εξοικονομείτε ενέργεια και χρήματα πλένοντας τα χέρια σας με κρύο νερό αντί για ζεστό. Σύμφωνα με τους επιστήμονες, το πλύσιμο των χεριών με κρύο νερό αρκεί για να εξοντωθούν τα μικρόβια. Αν όμως έχετε πιάσει ωμό κρέας ή ψάρι, ή δουλεύετε σε βιομηχανία τροφίμων, τότε χρειάζεστε οπωσδήποτε ζεστό νερό.
- 749 Ξαναγεμίζετε τα μελάνια σας.** Μπορείτε να αγοράζετε φυσιγγια μελάνης για τον εκτυπωτή σας που τα έχουν ξαναγεμίσει σύμφωνα με τα διεθνή πρότυπα, και τα οποία διατίθενται από τα μεγάλα καταστήματα υπολογιστών και χαρτικών ειδών, ακόμα και από σουπερμάρκετ και αλυσίδες καταστη-

μάτων. Αγοράζοντας ξαναγεμισμένα φυσιγγια μελάνης, βοηθάτε να σωθούν πολύτιμες πηγές (κάθε φυσιγγιο που ανακυκλώνεται διασώζει περίπου ένα λίτρο πετρέλαιο), και σας κοστίζει πολύ λιγότερο από ένα καινούριο φτιαγμένο από μη ανακυκλωμένο πλαστικό.

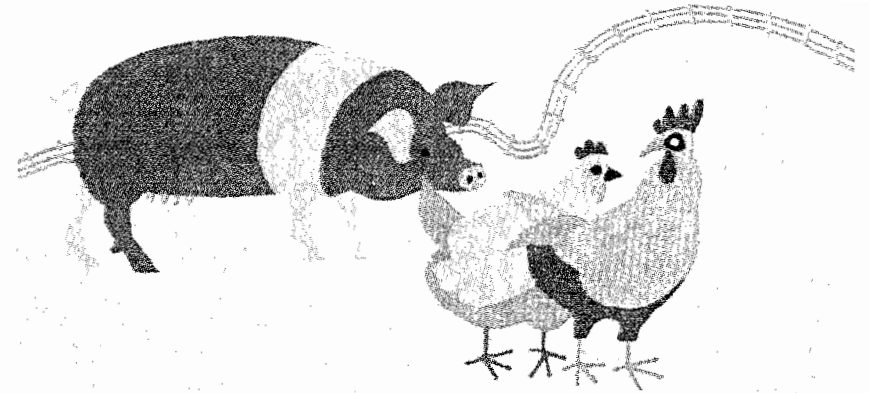
- 750 Φυσική κίνηση.** Χρησιμοποιείτε ορυκτέλαια ή καστορέλαιο για να λαδώνετε τους μεντεσέδες και τους διακόπτες στο σπίτι, αντί για λιπαντικά που περιέχουν τοξικούς διαλύτες.
- 751 Καλά πιατικά.** Αν πρέπει να χρησιμοποιήσετε πιάτα μιας χρήσης για κάποιο σημαντικό γεγονός, προτιμήστε τα βιοδιασπώμενα πιάτα που φτιάχνονται από άμυλο καλαμποκιού, ζαχαροκάλαμο, μπαμπού ή φύλλα από τροπικά δέντρα. Μ' αυτό τον τρόπο, θα έχετε τελικά ένα μεγάλο σωρό, κατάλληλο για τροφή των σκουληκιών, που σύντομα θα γίνει πολύτιμο φυσικό λίπασμα και δε θα οδηγηθεί στη χωματερή.
- 752 Εκτύπωση χαμηλής ενέργειας.** Αν θέλετε να αγοράσετε εκτυπωτή για το σπίτι ή το γραφείο, προμηθευτείτε ένα μοντέλο έγχυσης μελάνης (inkjet), το οποίο χρησιμοποιεί περίπου το ένα έκτο της ενέργειας που καταναλώνουν οι εκτυπωτές με λέιζερ. **Αν πρέπει να αγοράσετε εκτυπωτή με λέιζερ, βρείτε ένα μοντέλο που δεν είναι ενεργοβόρο (753).** Τέτοιοι εκτυπωτές περιορίζουν την ενέργεια που χρειάζονται κατά 65% όταν μένουν ανενεργοί.

- 754 Σβήστε τα.** Η οθόνη του υπολογιστή χρησιμοποιεί περίπου 90 βατ όταν είναι ανοιχτή, ακόμα κι όταν λειτουργεί η προστασία οθόνης, αλλά ελάχιστα βατ όταν είναι σε κατάσταση εξοικονόμησης ενέργειας. Βεβαιωθείτε λοιπόν ότι δε σπαταλά ενέργεια όταν έχετε γυρισμένη την πλάτη, απενεργοποιώντας την.



- 755 Επανάσταση στην μπουγάδα.** Μπορείτε να εξαφανίσετε τα χημικά από την μπουγάδα σας, χρησιμοποιώντας «οικολογικά μπαλάκια» αντί για απορρυπαντικό. Αυτές οι σφαίρες, που έχουν το σχήμα του Κρόνου, περιέχουν μικρούς μαγνητικούς σβόλους που παράγουν ιονισμένο οξυγόνο και κάνουν το νερό του πλυντηρίου να διεισδύει βαθιά μέσα στα ρούχα και να βγάζει τις βρομιές, μαλακώνοντας ταυτόχρονα τα υφάσματα. Οι φανατικοί υπερασπιστές τους ισχυρίζονται ότι το μόνο που δεν κάνουν τα οικολογικά μπαλάκια είναι να δίνουν τεχνητό άρωμα στα ρούχα, να ερεθίζουν το δέρμα, να γεμίζουν τα ντουλάπια σας και να αδειάζουν το πορτοφόλι σας.

- 756 Καθαρά και φρέσκα.** Για να βγάξετε τις έντονες μυρωδιές του σκόρδου, των κρεμμυδιών ή των ψαριών από τα κουζινικά και τις σανίδες κοπής, καθαρίζετε τα με ξίδι και σαπουνάδα.



- 757 Ξεμεινате από ιδέες για δώρα;** Μόνο η Βρετανία ξοδεύει 12 εκατομμύρια λίρες για δώρα κάθε Χριστούγεννα. Χαρίστε κάτι που στ' αλήθεια θα κρατήσει. Η Όξφαμ, η Χριστιανική Βοήθεια (Christian Aid) κι άλλες φιλανθρωπικές οργανώσεις προτείνουν μια γκάμα δώρων που μπορείτε να προσφέρετε σε αναπτυσσόμενες χώρες εκ μέρους των αγαπημένων σας: από μια κατσίκα, ένα γουρούνι ή μια κότα ως ένα σύστημα καθαρισμού του νερού. **Η υιοθεσία ή η οικονομική ενίσχυση για τη διάσωση ενός απειλούμενου είδους (758)** είναι σπουδαίο δώρο για τα παιδιά. Επίσης, **αφιερώστε ένα δέντρο (759)** ή μια δασική περιοχή σε κάποιον που αγαπάτε ως δώρο που θα υπάρχει και μετά απ' αυτόν.



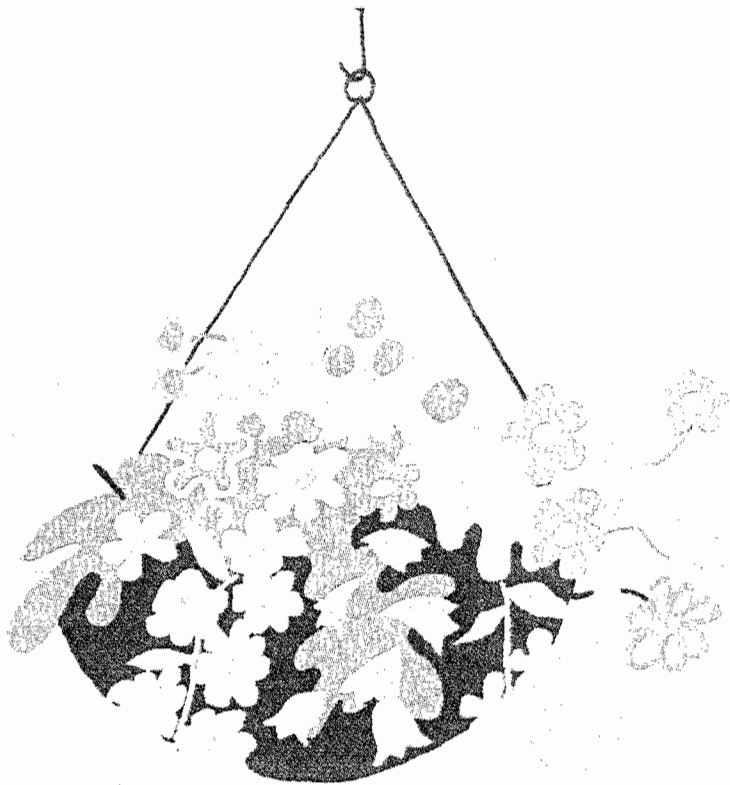
760 **Αποφεύγετε την καθημερινή πολιοποίηση.** Οι σκουπιδοφάγοι χρειάζονται πολύ νερό για να λειτουργούν σωστά, και διοχετεύουν τεράστιο όγκο συμπαγών υλικών στους σηπτικούς βόθρους, πράγμα που μπορεί να δημιουργήσει πολλά προβλήματα. Αντί να ρίχνετε τα αποφάγια σ' αυτές τις αηδιαστικές μηχανές, βάζετε τα για λίπασμα ή στο εκτροφείο σκουληκιών σας, όπου και θα επιτελέσουν σωστό έργο.

761 **Μειώστε τη χρήση του πολυστυρενίου.** Το πολυστυρένιο είναι πανταχού παρόν, από τα κυπελλάκια του καφέ μιας χρήσης και τις σακούλες του μανάβικου ως τις αυγοθήκες και τα κουτιά συσκευασίας. Αυτό το συνθετικό υλικό φτιάχνεται από πολύτιμα πετροχημικά και δε βιοδιασπάται. Προσπαθείτε λοιπόν να το χρησιμοποιείτε όσο το δυνατόν λιγότερο. Αν παρ' όλα αυτά έχετε μαζέψει ένα σωρό τέτοια αντικείμενα, **μάθετε αν τα κέντρα ανακύκλωσης της περιοχής σας τα δέχονται (762).** Συνήθως, δεν τα δέχονται, γιατί πρόκειται για τόσο ογκώδες υλικό που η μεταφορά και η επεξεργασία του είναι απαγορευτικά ακριβή.

763 **Υγιή μαλλιά με βότανα.** Το μυστικό της υγείας των μαλλιών σας βρίσκεται λίγα μέτρα μακριά σας, στον κήπο σας. Μπορείτε να φτιάχνετε μόνοι σας και δωρεάν εντελώς φυσικές

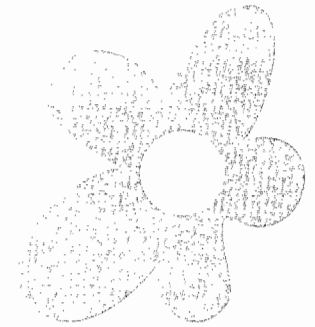
θεραπευτικές μάσκες από βότανα και φυτά. Για παράδειγμα, **χρησιμοποιείτε λεβάντα ή θυμάρι για τη θεραπεία της πιτυρίδας και της φαγούρας του τριχωτού της κεφαλής (764):** βράζετε τέσσερις κουταλιές αποξηραμένου βοτάνου σε 500 γραμμάρια νερού για δέκα λεπτά, αφήνετέ το να κρυώνει και μετά βάζετε το στα μαλλιά σας (αφού τα έχετε βρέξει) και διατηρείτε το για μία ώρα πριν τα ξεπλύνετε. **Χρησιμοποιείτε δεντρολίβανο με τον ίδιο τρόπο για να τα τονώσετε ή για να έχετε υγιή και λαμπερά σκούρα μαλλιά (765).**

766 **Τίποτα δεν είναι τέλειο.** Οι συμπαγείς λαμπτήρες φθορισμού (CFL) που εξοικονομούν ενέργεια έχουν ένα μειονέκτημα: περιέχουν υδράργυρο, ένα τοξικό μέταλλο που εξατμίζεται εύκολα και μεταφέρεται σε μακρινές αποστάσεις στον αέρα, συμβάλλοντας στη μόλυνση της ευρύτερης περιοχής και του πλανήτη. Μη βάζετε, λοιπόν, λάμπες φθορισμού μαζί με άλλα σκουπίδια, γιατί θα σπάσουν και θα απελευθερωθεί ο υδράργυρος. Ευτυχώς, μπορούν να ανακυκλωθούν με μια ελεγχόμενη διαδικασία που εμποδίζει τη διαφυγή του υδραργύρου. Αν οι τοπικές Αρχές δε δέχονται να μαζεύουν τέτοιου είδους λαμπτήρες, ζητήστε να το κάνουν στο εξής. Εν τω μεταξύ, μπορείτε να τους αποθέτετε στο κοντινότερο κέντρο ανακύκλωσης. Με δεδομένο το πόσο περισσότερο κρατάνε από τους παραδοσιακούς λαμπτήρες πυρακτώσεως, δε θα κάνετε και πολύ συχνά αυτή τη διαδρομή.



767 Χαρίζετε φυσικά μπουκέτα. Η ανθοκομία έχει γίνει μια από τις γεωργικές καλλιέργειες που χρησιμοποιούν τα περισσότερα εντομοκτόνα και δυνατά δηλητήρια. Πολλά από τα κομμένα λουλούδια είναι βουτηγμένα σε εντομοκτόνα, μυκητοκτόνα και αυξητικά, και τα απολυμαίνουν με βρομιούχο μεθύλιο που είναι τοξικό για τους ανθρώπους και μειώνει το στρώμα του

όζοντος. Προστατεύετε λοιπόν το περιβάλλον και τη μύτη του αγαπημένου ή της αγαπημένης σας, προσφέροντας μυρωδάτα βιολογικά λουλούδια, προϊόντα Δίκαιου Εμπορίου. Ακόμα καλύτερα, καλλιεργείτε τα μόνοι σας ή χαρίζετε γλάστρες με λουλούδια για να κρατήσει περισσότερο η ευχαρίστηση.



768 Μαθήματα στην ύπαιθρο. Το σύγχρονο (κυρίως το αστικό) περιβάλλον δε διαθέτει ειδικά μέρη όπου τα παιδιά και οι νέοι μπορούν να εξερευνήσουν τη φύση. Βοηθήστε να ξαναβρεθεί η ισορροπία, ενθαρρύνοντας τα σχολεία της περιοχής ή τις ομάδες της κοινότητας να αναπτύξουν υπαίθρια κέντρα στις γειτονιές. Για τους αρχάριους, δημιουργήστε μονοπάτια, κήπο με πεταλούδες, ηλιακό ρολόι, μετεωρολογικό σταθμό, σταθμό παρακολούθησης της όξινης βροχής, καταφύγιο πουλιών, λιμνούλα, κουτιά αφής και επεξηγηματικό υλικό. Κάνετε τα παιδιά να ασχοληθούν με την κατασκευή τους και να συμμετάσχουν σε κάτι που στ' αλήθεια τα ενδιαφέρει.

769 Ηθική ασφάλεια. Όταν ανανεώσετε την ασφάλεια της μηχανής ή του αυτοκινήτου σας, επιλέξτε μια από τις πολλές πια εταιρείες που παρέχουν αντισταθμιστικά οφέλη (βλ. σελ. 373) ανάλογα με τις αποστάσεις που διανύετε.

770 Προσέχετε τα αντιψυκτικά. Τα περισσότερα αντιψυκτικά περιέχουν αιθυλενογλυκόλιο, που είναι κατ' αρχάς τοξικό, και γίνεται ακόμη περισσότερο όσο μαζεύει τοξικές ουσίες από τη βενζίνη και το μόλυβδο της μηχανής του αυτοκινήτου. Κρατάτε αυτό το θανατηφόρο μείγμα σφραγισμένο σε ασφαλές μέρος, καθώς προκαλεί το θάνατο σε παιδιά και ζώα που μπορεί να προσελκύσει η γλυκιά του γεύση. Μην πετάτε ποτέ το αντιψυκτικό στο καλάθι των σκουπιδιών, στην αποχέτευση ή στο χώμα. Πηγαίνετε το στο κέντρο ανακύκλωσης ή σε σταθμό επικίνδυνων απορριμμάτων, ή ρωτήστε το βενζινοπώλη ή τον έμπορο αυτοκινήτων αν έχουν λάβει κάποια πρόνοια. **Αναζητάτε αντιψυκτικά με βάση το προπυλενογλυκόλιο (771)**, που είναι λιγότερο τοξικό.

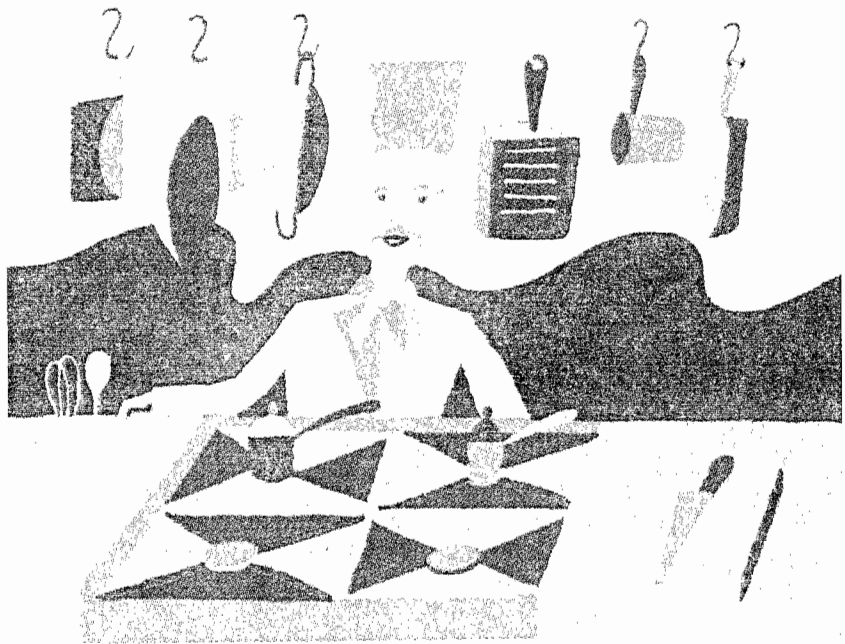
772 Μερικά πράγματα για το λάδι των κινητήρων. Ελέγξτε αν χρησιμοποιείτε το σωστό λάδι για τον κινητήρα του αυτοκινήτου σας: αν είναι πολύ παχύρρευστο, τα κινούμενα μέρη του κινητήρα θα συναντούν μεγαλύτερη αντίσταση και γι' αυτό θα χρησιμοποιούν περισσότερα καύσιμα απ' όσα χρειάζονται. **Αλλάζετε τα λάδια κάθε 5.000 με 8.000 χιλιόμετρα (773)** για μέγιστη απόδοση, εξασφαλίζοντας ότι τα παλιά έχουν ανακυκλωθεί.

Όταν τα λάδια χρειάζονται αλλαγή, δεν είναι επειδή τα ίδια τα λάδια χάλασαν, αλλά επειδή έχουν ρυπανθεί με σωματίδια που μειώνουν την αποτελεσματικότητά τους. Τα χρησιμοποιημένα λάδια μπορεί να διυλιστούν, κι έτσι να αφαιρεθούν

όλα τα σωματίδια και να γίνουν σαν καινούρια. Συνεπώς, όταν το αυτοκίνητό σας χρειάζεται αλλαγή λαδιών, **ζητάτε επαναδιυλισμένα λάδια (774)**. Αυστηρά τεστ έχουν αποδείξει ότι είναι εξίσου αποτελεσματικά με τα καινούρια.

775 Αλλάζετε ταχύτητα. Αν οδηγείτε αυτοκίνητο με χειροκίνητο κιβώτιο ταχυτήτων, ο τρόπος που χρησιμοποιείτε το λεβιέ μπορεί να έχει μεγάλη επίδραση στην κατανάλωση καυσίμων. Σε ανοιχτό δρόμο, είναι καλύτερα να αλλάζετε ταχύτητα όσο το δυνατόν πιο γρήγορα, χωρίς όμως να επιταχύνετε περισσότερο απ' όσο χρειάζεται. Όταν όμως έχετε βάλει την πιο ψηλή ταχύτητα, μη μένετε εκεί συνεχώς: η καταπόνηση του κινητήρα είναι εξίσου αντισυμβατική μ' αυτήν που οφείλεται στη μεγάλη επιτάχυνση: έτσι, κατεβάζετε ταχύτητα όταν οδηγείτε σε ανηφόρα ή στρίβετε. Αν το αυτοκίνητό σας είναι αυτόματο, αφήνετε ελαφρά το γκάζι, όταν έχει πάρει φόρα, για να γίνει η αλλαγή της ταχύτητας ομαλά.

776 Ελέγχετε τα φίλτρα αέρα. Τα βρόμικα φίλτρα αέρα μπορεί να μειώσουν την απόδοση του αυτοκινήτου σας και να το κάνουν να καταναλώνει 10% περισσότερα καύσιμα απ' το κανονικό. Φροντίζετε τα φίλτρα να είναι καθαρά και να τα αντικαθιστάτε τακτικά.



- 777 Βράσιμο.** Αναθεωρήστε τον τρόπο που μαγειρεύετε, καθώς μπορείτε να κάνετε οικονομία σε χρόνο και ενέργεια. **Σκεπάζετε τις κασαρόλες με το καπάκι τους (778)** για να μη χάνεται θερμότητα, **μη επιλέγετε κασαρόλα μεγαλύτερη απ' όσο χρειάζεται (779)** για την ποσότητα του φαγητού που μαγειρεύετε, ούτε μάτι μεγαλύτερο από την κασαρόλα, και **κόβετε το φαγητό σε μικρότερα κομμάτια (780)** για να μαγειρεύεται πιο γρήγορα. Τέλος, εκμεταλλευτείτε το κάθε μάτι

διπλασιάζοντας ή τριπλασιάζοντας την απόδοσή του: **μαγειρεύετε αρκετά φαγητά, το ένα πάνω από το άλλο, χρησιμοποιώντας απμομάγειρα (781).**

- 782 Γίνετε μέλος του Ελεύθερου Κύκλου.** Η ιδέα που υπάρχει πίσω από το διεθνές κίνημα του Ελεύθερου Κύκλου (βλ. σελ. 371) είναι απλή: τα μέλη παίρνουν δωρεάν ό,τι χρειάζονται και δεν έχουν, από άλλα μέλη που τα έχουν αλλά δεν τα χρειάζονται. Αυτός ο «ελεύθερος κύκλος» των αγαθών, που λειτουργεί μέσω Διαδικτύου, διευκολύνεται από κατά τόπους εθελοντές, που φροντίζουν ώστε χιλιάδες πράγματα άχρηστα για κάποιους να γίνονται θησαυρός για άλλους, παραμένοντας παράλληλα μακριά από τις χωματερές.
- 783 Συμμετέχετε στον καθαρισμό των υδάτων.** Μάθετε τι κάνουν οι τοπικές οικολογικές ομάδες για να καθαρίσουν το υδάτινο φυσικό περιβάλλον της περιοχής σας και βάλτε ένα χεράκι για να απομακρυνθούν τα σκουπίδια από τις όχθες των ρεμάτων, των ποταμών, των μικρών και μεγάλων λιμνών. Όταν η δουλειά τελειώσει, πάρτε τους φίλους σας και επισκεφθείτε πάλι την περιοχή, για να απολαύσετε το έργο των χεριών σας και να τη δείτε να «λάμπει».
- 784 Φροντίζετε το αυτοκίνητό σας και θα σας φροντίζει κι αυτό.** Φροντίζετε να κάνετε τακτικά σέρβις στο αυτοκίνητό σας. Ένας αρρυθμιστος κινητήρας μπορεί να χρησιμοποιεί ακό-

μη και 50% περισσότερα καύσιμα και να παράγει μέχρι και 50% περισσότερα καυσαέρια, σε σχέση με έναν κινητήρα σε άψογη κατάσταση. Τα περισσότερα οχήματα, από το 1996 και μετά, είναι εξοπλισμένα μ' ένα «σύστημα διάγνωσης προβλημάτων», που ελέγχει τη λειτουργία του κινητήρα. **Μην αγνοείτε λοιπόν το λαμπάκι «ελέγχου κινητήρα» (785):** μ' αυτό, το σύστημα διάγνωσης σας προειδοποιεί αν υπάρχει κάποιο πρόβλημα που προκαλεί αυξημένη ατμοσφαιρική ρύπανση και κατανάλωση καυσίμων· πηγαίνετε τότε σ' έναν εξειδικευμένο τεχνικό. Όσο πιο σύντομα το πάτε τόσο πιο εύκολα (και φτηνότερα) θα το επιδιορθώσετε.

786 Γιορτάστε την Ημέρα της Γης. Κάθε χρόνο από το 1970 οι άνθρωποι σε όλο τον κόσμο γιορτάζουν στις 22 Απριλίου την Ημέρα της Γης, με πολλές εκδηλώσεις σε ατομικό αλλά και συλλογικό επίπεδο. Πάιρντε μέρος σε κάποιες απ' αυτές που οργανώνονται στην περιοχή σας (βλ. σελ. 370), ανανεώνοντας την αφοσίωσή σας στην προστασία του πλανήτη.

787 Προσέχετε τις ταμπέλες. Όταν ψωνίζετε, διαβάζετε με την ησυχία σας και τα πιο μικρά γράμματα. Πολλές ετικέτες προϊόντων αναφέρουν όχι μόνο συστατικά, αλλά και ενδείξεις

για τις επιπτώσεις στο περιβάλλον. Αναζητάτε προϊόντα που είναι εγκεκριμένα από ανεξάρτητες οργανώσεις πιστοποίησης –όπως η ευρωπαϊκή Eco-label (μ' ένα μικρό πράσινο λουλουδάκι με μπλε αστέρια για πέταλα) ή η αμερικάνικη Energy Star–, που εγγυώνται ότι το προϊόν έχει χαμηλές περιβαλλοντικές επιπτώσεις σε σχέση με άλλα.

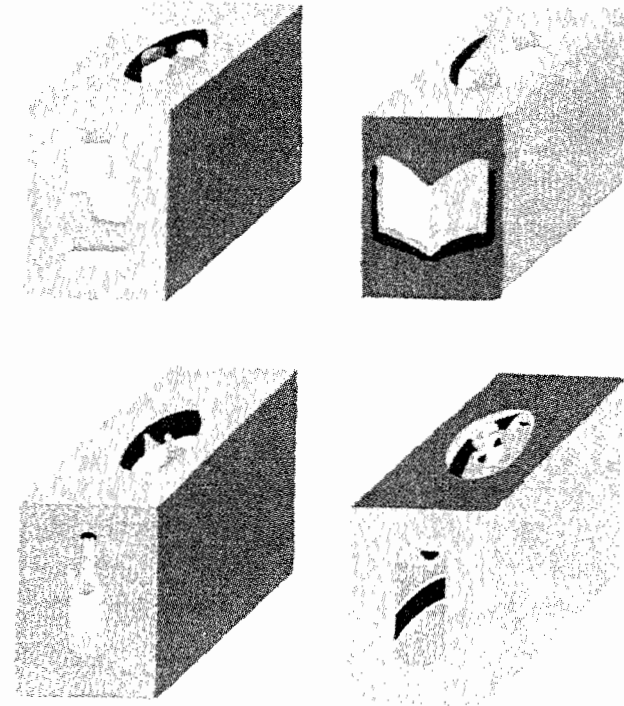
788 Εντυπωσιακό ντρέσιγκ. Προσπαθείτε να φτιάχνετε μαγιονέζα μόνοι σας. Μόλις δοκιμάσετε τη φρέσκια έντονη γεύση της, δε θα θέλετε να επιστρέψετε στις γεμάτες συντηρητικά έτοιμες μαγιονέζες. Χτυπήστε δυο κρόκους αυγών και ανακατέψτε τους με μισό κουταλάκι μουστάρδα σε σκόνη, τρία τέταρτα του κουταλιού αλάτι και τέσσερα με πέντε κουταλάκια του γλυκού χυμό λεμονιού. Μετά, προσθέστε 250-350 ml ελαιόλαδο, ριχνοντας μία μία σταγόνα και ανακατεύοντας συνεχώς μέχρι να απορροφηθεί εντελώς πριν ριζετε την επόμενη. Για να μην υπάρξει κίνδυνος προσβολής από σαλμονέλα, προσέχετε τα αυγά να είναι πολύ φρέσκα, βάζετε τη μαγιονέζα στο ψυγείο και καταναλώνετε τη μέσα σε τρεις μέρες· αν περισσέψει, μπορείτε να τη βάλετε στα μαλλιά σας (βλ. σελ. 295)!



789 Εκτός οπτικού πεδίου. Ένας δοκιμασμένος τρόπος για να ικανοποιείτε τις απαιτήσεις των παιδιών σας για καινούρια παιχνίδια είναι να βάζετε αυτά που βαριούνται στο πατάρι και να τα κατεβάζετε μετά από μερικούς μήνες. Τα παιδιά σας θα συναντήσουν με χαρά τούς παλιούς τους φίλους.

790 Διαλέγετε τη στιγμή. Προγραμματίζετε από πριν τις διαδρομές σας με το αυτοκίνητο, όταν είναι δυνατόν, ώστε να τις κάνετε τις ώρες που έχει λιγότερη κίνηση. Όχι μόνο θα φτάνετε στον προορισμό σας πιο γρήγορα και με καλύτερη διάθεση, αλλά θα κάνετε και οικονομία στα καύσιμα: το άναψε σβήσε του κινητήρα είναι λιγότερο οικονομικό από την ήρεμη πορεία με σταθερή ταχύτητα.

791 Συνεχής εξοικονόμηση χρημάτων. Αφήνοντας το αυτοκίνητο στο σπίτι σίγουρα δίνετε λιγότερα λεφτά για καύσιμα. Αν δε χρησιμοποιείτε συχνά το αυτοκίνητό σας, μπορείτε να κάνετε οικονομία και στα χρήματα που δίνετε για την ασφάλεια: αναζητήστε μια εταιρεία που προσφέρει συμβόλαιο πληρωμής ανάλογα με την οδήγηση. Όσο πιο λίγα χιλιόμετρα κάνετε τόσο πιο λίγα χρήματα πληρώνετε. Όσο περισσότεροι άνθρωποι πληρώνουν την ασφάλειά τους μ' αυτό τον τρόπο τόσο καλύτερα για το περιβάλλον. Όταν αυτή η καινοτομία εφαρμόστηκε πιλοτικά στις ΗΠΑ, οι συμμετέχοντες οδηγοί μείωσαν τον αριθμό των χιλιομέτρων που έκαναν κατά 20%.



792 Απαγορεύονται οι μύγες. Ξεπλένετε στα γρήγορα τα μπουκάλια, τα κουτάκια αλουμινίου και τα άλλα δοχεία, πριν τα βάλετε στον κάδο ανακύκλωσης. Έτσι, δε θα μαζεύονται μύγες ούτε στο σπίτι ούτε στο κέντρο ανακύκλωσης.

- 793** Μην αφήνετε την πισίνα σας να βρομίζει. Οι ιδιωτικές πισίνες χρησιμοποιούν τεράστια –κι αδικαιολόγητη– ποσότητα νερού. Ωστόσο, αν ασχολείστε ενεργά και υπεύθυνα μαζί της, ελαχιστοποιείτε τις επιπτώσεις στο περιβάλλον. **Αν έχετε εξωτερική πισίνα, καλύψτε την (794)** όταν δεν τη χρησιμοποιείτε. Έτσι, μειώνεται η ποσότητα του νερού που εξατμίζεται, αποτρέπεται η απώλεια θερμότητας κατά τη διάρκεια της νύχτας, διατηρείται το νερό καθαρό και περιορίζεται η ανάγκη για φιλτράρισμα και χρήση χημικών. **Φροντίστε να μην υπάρχουν διαρροές, ελέγχοντας τη στάθμη του νερού καθημερινά (795)**. Αν πέσει κάτω από το κανονικό, μπορεί να έχετε διαρροή βρείτε τη και επιδιορθώστε την αμέσως. Διαφορετικά, μια διαρροή μπορεί να προκαλεί πτώση της στάθμης του νερού κατά 3 εκατοστά καθημερινά, δηλαδή σε μια πισίνα 3x10 να χάνονται περισσότερα από 300.000 λίτρα νερό το χρόνο. Για να επιβεβαιώσετε ή να καθυστερήσετε τις υποψίες σας, **κάντε το τεστ του κουβά (796)**. Γεμίστε έναν κουβά νερό και αφήστε τον δίπλα στην πισίνα (χωρίς σκέπασμα) για 24 ώρες. Σημειώστε τη στάθμη του νερού και στην πισίνα και στον κουβά. Αν μετά από ένα εικοσιτετράωρο, το νερό στην πισίνα είναι πιο κάτω απ' το νερό στον κουβά, τότε υπάρχει διαρροή. (Αν το νερό στον κουβά είναι πιο κάτω απ' το νερό της πισίνας, τότε υπάρχει τρύπα στον κουβά!) Ένας άλλος τρόπος εξοικονόμησης νερού είναι να **γε-**

μιζετε την πισίνα με νερό της βροχής (797) αντί για πόσιμο νερό της βρύσης. Αυτό μπορεί να γίνει με μια δεξαμενή στην ταράτσα σας κι ένα σύστημα καθαρισμού.

- 798** **Βεβαιωθείτε ότι η τροφή πουλιών δε συνεπάγεται τροφή για γάτες.** Για να είστε σίγουροι ότι τα πουλιά που έρχονται στον κήπο σας δεν πέφτουν θύματα των αιλουροειδών που μαζεύονται τριγύρω, βάζετε την τροφή των πουλιών τουλάχιστον δυο μέτρα μακριά από εκεί που υπάρχει πυκνή βλάστηση –όπου μπορεί να παραφυλάνε οι γάτες– και τις φωλιές σε σημείο που οι γάτες δεν μπορούν να φτάσουν.
- 799** **Πεσμένη μπαταρία;** Η μέση μπαταρία μολύβδου περιέχει 8 κιλά μόλυβδο και περισσότερα από 2 λίτρα θειικό οξύ, που είναι και τα δύο επικίνδυνα για την ανθρώπινη υγεία και το περιβάλλον. Συνεπώς, δε χρειάζεται καν να πούμε ότι οι μπαταρίες θα πρέπει πάντα να επαναχρησιμοποιούνται ή να ανακυκλώνονται.
- 800** **Επιλέξτε κουζίνα αερίου με πιεζοηλεκτρικό αναφλεκτήρα.** Όταν θα διαλέξετε καινούρια κουζίνα αερίου, ψάξτε για μοντέλο με ηλεκτρονική (πιεζο)ανάφλεξη, που καταναλώνει 40% λιγότερο αέριο από τις υπόλοιπες.

801 Πηγαίνετε βόλτες. Λίγοι τρόποι είναι πιο ευχάριστοι από μια βόλτα στην εξοχή, για να περνάτε τις ηλιόλουστες και ξηρές χειμωνιάτικες μέρες. Προσπαθείτε να ρυπαίνετε όσο το δυνατόν λιγότερο το περιβάλλον, αφήνοντας το αυτοκίνητό σας στο σπίτι. Έτσι, δε θα χρειάζεται να θυμάστε πού παρκάρατε, αλλά θα μπορείτε να περπατάτε περισσότερο και να γυρίζετε σπίτι με το λεωφορείο ή το τρένο.

802 Οργανώνετε τη γενναιοδωρία σας. Αντί να κάνετε δωρεές στην τύχη, καθιερώστε να δίνετε τακτικά χρήματα σε συγκεκριμένους προορισμούς. Αυτό θα βοηθήσει και εσάς και τη φιλανθρωπική οργάνωση στον οικονομικό προγραμματισμό, και θα είναι ιδιαίτερα επωφελές για τις οργανώσεις, καθώς έτσι θα μπορούν να ζητούν πίσω το φόρο που παρακρατήθηκε.

803 Φορητός υπολογιστής εξαιρετικής ποιότητας. Αν χρειάζεστε καινούριο υπολογιστή, αγοράστε φορητό, γιατί καταναλώνει 90% λιγότερη ενέργεια. Φροντίστε να επιλέξετε κάποιον που θα μπορεί να αναβαθμιστεί, ώστε να έχει μεγάλη διάρκεια ζωής, και αγοράστε μια ανθεκτική θήκη για να τον προστατεύει όταν δουλεύετε εκτός γραφείου.



804 Φρεσκάρετε το σπίι σας. Εξαφανίζετε τη μούχλα από τις κουρτίνες του μπάνιου και τα άλλα υγρά σημεία στο σπίτι με αδιάλυτο λευκό ξίδι που θα απλώνετε μ' ένα σφουγγάρι ή με ψεκαστήρα. Αφήνετέ το όσο το δυνατόν περισσότερο πριν το ξεπλύνετε. Αν δε σας αρέσει η μυρωδιά του ξιδιού, ανοίγετε τα παράθυρα ή ζεσταίνετε κάποιο αρωματικό έλαιο.

805 Βάλτε τον δάκτυλον εις τον τύπον των ήλων. Αναζητάτε εθελοντικά προγράμματα που σας δίνουν τη δυνατότητα να βελτιώνετε τις κοινωνικές και περιβαλλοντικές συνθήκες σε κάποια χώρα του εξωτερικού. Κάποια απαιτούν μεγάλη αφοσίωση, όπως η Διεθνής Εθελοντική Υπηρεσία (VSO) που τοποθετεί για δυο χρόνια ανθρώπους με επαγγελματικές ικανότητες σε θέσεις διδακτικές, διοικητικές, ιατρικές, κοινωνικής εργασίας και ηλεκτρονικών υπολογιστών. Αν δεν μπορείτε να διαθέσετε τόσο χρόνο ή δεν είστε σίγουροι για την επαγγελματική σας κατάρτιση, άλλοι οργανισμοί προσφέρουν θέσεις για μικρότερο χρονικό διάστημα, ξεκινώντας από μια εβδομάδα. Θα μάθετε τη ζωή διαφόρων πολιτισμών εκ των έσω, θα αποκτήσετε δεξιότητες που θα σας είναι χρήσιμες και στο μέλλον, και μπορεί να κάνετε πραγματικά τη διαφορά.

Αν θέλετε να προσφέρετε βοήθεια, αλλά έχετε υποχρεώσεις που δε σας επιτρέπουν να εγκαταλείψετε την χώρα σας, **μπορείτε να προσφέρετε εθελοντική εργασία στο ηλεκτρονικό πρόγραμμα των Ηνωμένων Εθνών (806).** Αυτό

το δίκτυο προσφέρει σε εθελοντές με γνώση υπολογιστών τη δυνατότητα να προσφέρουν υπηρεσίες μέσω Διαδικτύου, όπως μεταφράσεις, συγγραφή, προγραμματισμό και προτάσεις μάρκετινγκ.

807 Δωμάπο με θέα. Για αστραφτερά παράθυρα χωρίς παρενέργειες, καθαρίζετε τα τζάμια μέσα κι έξω ψεκάζοντας μ' ένα μείγμα από 150 ml λευκό ξίδι διαλυμένο σ' ένα λίτρο ζεστό νερό. Αφαιρείτε το υγρό που περισσεύει μ' ένα λαστιχένιο υαλοκαθαριστήρα και στεγνώνετε τα τζάμια μ' ένα μαλακό πανί ή εφημερίδα. Συχνά χρειάζεται να επαναλάβετε για να γυαλίσουν, καθώς το κερι που περιέχεται στα προϊόντα του εμπορίου που είχατε χρησιμοποιήσει χρειάζεται κάποιο χρόνο μέχρι να φύγει.

808 Ακριβή πολυτέλεια. Η χρήση του ερκοντίσιον στο αυτοκίνητο αυξάνει την κατανάλωση καυσίμων τουλάχιστον κατά 20% μες στην πόλη. Προτιμάτε τον εξαερισμό, εκτός αν ο καιρός είναι αβάσταχτα ζεστός. Το άνοιγμα των παραθύρων είναι μια άλλη οικονομική επιλογή, αλλά μόνο με ταχύτητα μέχρι 70 χιλιόμετρα την ώρα. Σε μεγαλύτερη ταχύτητα, τα ανοιχτά παράθυρα όχι μόνο ενοχλούν αυτούς που φορούν περουνί, αλλά προκαλούν και αύξηση του συντελεστή οπισθέλκουσας και, κατά συνέπεια, και της κατανάλωσης καυσίμων.

809 Η δύναμη των αριθμών. Ενώστε τις δυνάμεις σας με άλλους που τρέφουν τα ίδια συναισθήματα με σας για περιβαλλοντικά ή κοινωνικά θέματα, συντάσσοντας και συνυπογράφοντας μια έγγραφη διαμαρτυρία, και παραδίδοντάς τη σ' αυτούς που θέλετε να επηρεάσετε και οι οποίοι παίρνουν τις αποφάσεις.

810 Ελέγχετε τους τυφλοπόντικες. Οι τυφλοπόντικες μπορεί να καταστρέψουν έναν κήπο, καθώς δημιουργούν λοφάκια και φτιάχνουν σήραγγες στη μέση του γκαζόν, ξεριζώνοντας κυριολεκτικά τα φυτά και ξεραίνοντας τις ρίζες. Στα υπέρ τους είναι ότι τρέφονται με γυμνοσάλιαγκες και ότι οι φωλιές τους κάνουν το χώμα μαλακό και ιδανικό λίπασμα. Οι συμβατικοί τρόποι ελέγχου, όπως οι παγίδες, ο υποκαπνισμός και τα δηλητήρια, είναι βάνουσοι, καταστροφικοί για το περιβάλλον και συνήθως αναποτελεσματικοί. Αντί γι' αυτούς, **δοκιμάστε συσκευές που λειτουργούν με ηλιακή ενέργεια και αποτρέπουν τους τυφλοπόντικες (811)**, δίνοντας τους τριχωτούς μας φίλους με τους κραδασμούς που προκαλούν στο έδαφος.

812 Αποστολή διάσωσης. Αισθάνεστε εγκλωβισμένοι σε μια έρη-



μο από μπετόν; Ξανασκεφτείτε το. Ακόμα και η πιο πολύβουη πόλη μπορεί να φιλοξενεί πολλά άγρια είδη. Ανακαλύψτε τη φύση της γειτονιάς σας και βοηθήστε τη ν' ανθίσει, αφιερώνοντας το χρόνο σας σε οργανώσεις για τη διάσωσή της. Θα μείνετε έκπληκτοι από τους αφανείς κατοίκους και περαστικούς του τετραγώνου σας.

813 Μην ταιΐζετε τα άγρια ζώα. Μπορεί να είναι πολύ δελεαστικό να ταιΐζετε τα άγρια ζώα για να γίνετε φίλοι, αλλά έτσι τα ζώα φοβούνται τους ανθρώπους λιγότερο απ' όσο θα 'πρεπε, εξαρτώνται περισσότερο απ' αυτούς για την τροφή τους και αυτό αναπότρεπτα επηρεάζει την υγεία τους. Έτσι, εκτός από τα πουλιά του κήπου σας, που μπορούν με ασφάλεια να τρέφονται με ξηρούς καρπούς και σπόρους (βλ. σελ. 205), μην ταιΐζετε τα άγρια ζώα και βεβαιωθείτε ότι δεν έχουν πρόσβαση στα σκουπίδια σας.

814 Στείλτε τα ταχυδρομικώς. Ένα μέσο νοικοκυριό συσσωρεύει πολύ περισσότερα λαστιχάκια απ' όσα μπορεί να χρησιμοποιήσει. Το ταχυδρομείο της περιοχής σας, όμως, τα χρειάζεται πάντα για να δένει τα γράμματα. Την επόμενη φορά που θα καθαρίσετε τα συρτάρια της κουζίνας σας, δώστε τα λαστιχάκια στον ταχυδρόμο σας.

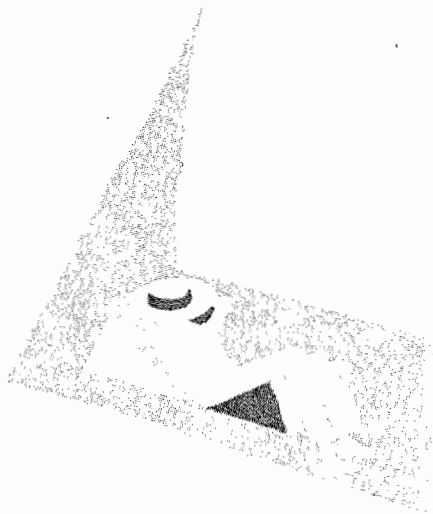
815 Ξύρισμα με λίγο νερό. Αντί να ξεπλένετε το ξυραφάκι σας κάτω από τη βρύση, με το νερό να τρέχει, χρησιμοποιείτε λίγο νερό απ' το νιπτήρα. Θα το ξεπλένετε το ίδιο αποτελεσματικά και θα καταναλώνετε λιγότερο νερό.

816 Διευρύνετε το ρεπερτόριο Δίκαιου Εμπορίου. Η ποικιλία των αγαθών του Δίκαιου Εμπορίου μεγαλώνει συνεχώς – υπάρ-

χουν περισσότερα από 1.500 πιστοποιημένα προϊόντα που δι-
ατίθενται στη Μεγάλη Βρετανία μόνο. Αυτή η κοινωνικά δίκαιη
μέθοδος εμπορίου δίνει τη δυνατότητα στους παραγωγούς
να ικανοποιούν τις βασικές τους ανάγκες σε σχέση με τη
διατροφή, την υγεία, την κατοικία, την κοινωνική ασφάλιση και
την εκπαίδευση. Για να συνεχιστεί αυτή η ανάπτυξη, η αγορά
χρειάζεται την ενεργό δέσμευση των καταναλωτών. Προ-
σθέτετε λοιπόν τουλάχιστον ένα αντικείμενο Δίκαιου Εμπο-
ρίου στο καλάθι σας κάθε μήνα.

817 Έπαυση σημαίας. Αν έχετε κάποιο λόγο να δηλώνετε έντο-
να τα συναισθήματά σας υψώνοντας μια σημαία, μην τη βάζε-
τε στο αυτοκίνητο. Οι ειδικοί στην αεροδυναμική υπολογίζουν
ότι ένα αυτοκίνητο που παρελαύνει με δυο σημαίες δημιουρ-
γεί αρκετή οπισθέλκουσα, ώστε να καίει ένα λίτρο παραπά-
νω καύσιμα για κάθε ώρα που κινείται με 110 χιλιόμετρα την
ώρα. Εκφράζετε τα συναισθήματά σας μ' ένα αυτοκόλλητο ή
κρεμώντας τη σημαία στο σπίτι σας.

818 Λύστε το πρόβλημα της υγρασίας. Αν έχετε υγρασία στο
σπίτι ή το γραφείο, εγκαταστήστε έναν αφυγραντήρα που
λειτουργεί με ηλιακή ενέργεια. Αυτή η έξυπνη συσκευή εξα-
ερίζει, θερμαίνει και αφαιρεί την υγρασία μόνο με τη δύναμη
του ήλιου, κι έτσι έχει μηδενικό λειτουργικό κόστος.



- 819 Φυσική ηλιοπροστασία.** Τα χημικά στα συμβατικά αντηλιακά απορροφώνται από το δέρμα και εκθέτουν το σώμα στις ελεύθερες ρίζες, που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο καρκίνου, και σε υπερβολικές ποσότητες οιστρογόνων, που διαταράσσουν τη σεξουαλική ανάπτυξη. Επιλέγετε αντηλιακά που βασίζονται σε φυτικά συστατικά, όπως η αλόη, το λάδι από ζοζόμπα και το πράσινο τσάι. Λειτουργούν εξίσου καλά

με τα κλασικά προϊόντα, χωρίς όμως παρενέργειες. Άλλη μια λύση είναι να απολαμβάνετε τη φυσική προστασία από τον ήλιο, **χαλαρώνοντας κάτω από την πυκνή σκιά ενός δέντρου (820)**. Θα μειώσετε την ανάγκη σας για κρέμες και θα επιτρέψετε στο δέρμα σας να αναπτύξει σιγά σιγά φυσική αντοχή στον ήλιο. **Προστατεύεστε μ' ένα πλατύγυρο καπέλο και ελαφρά ενδύματα (821)**, όταν πρέπει να εκδράμετε υπό το φως του ήλιου, και παραμένετε σε κλειστούς χώρους τις πιο ζέστες ώρες της μέρας.

- 822 Βοηθήστε τη Νέλυ την ελεφαντίνα να αποχαιρετήσει το τσίρκο.** Αν θέλετε να δείτε τσίρκο, βεβαιωθείτε ότι απαρτίζεται μόνο από ανθρώπους κλόουν. Τα ζώα στο τσίρκο δε ζουν κάτω από καλές συνθήκες, και σε μερικές χώρες τα παίρνουν κατευθείαν από την άγρια φύση.
- 823 Βιολογική ανάπτυξη.** Τα μωρά και τα παιδιά, που καταναλώνουν πολλές θρεπτικές ουσίες λόγω της ραγδαίας τους ανάπτυξης, είναι ιδιαίτερα εκτεθειμένα σε κινδύνους εξαιτίας των συστατικών των τροφών. Για να έχουν το καλύτερο δυνατό ξεκίνημα στη ζωή τους και για να τα προστατεύετε από την έκθεση σε κατάλοιπα εντομοκτόνων, προσπαθείτε να τα τρέφετε με βιολογικά τρόφιμα όποτε μπορείτε, ακόμα κι αν η υπόλοιπη οικογένεια τρώει συμβατικά.

824 Αφήνετέ τα στην ησυχία τους. Τα πουλιά βρίσκονται σε κίνδυνο παγκοσμίως, λόγω της καταστροφής του φυσικού περιβάλλοντος, και ο πληθυσμός των ευρωπαϊκών ειδών έχει μειωθεί περισσότερο από το ένα τρίτο. Αν είστε αρκετά τυχεροί και φιλοξενείτε πουλιά στον κήπο σας, φροντίζετε να μην τα ενοχλείτε, και μην παίρνετε ποτέ τα αυγά από τις φωλιές τους: ακόμα κι αν η μητέρα είναι εκεί κοντά, υπάρχει πιθανότητα να εγκαταλείψει τα αυγά της αν τα αγγίξετε.

825 Μην αγγίζετε. Όσο χαριτωμένα κι αν βρίσκετε τα άγρια ζώα, μην τα αγγίζετε. Μπορεί να τους μεταφέρετε αρρώστιες στις οποίες δεν έχουν ανοσία, και μπορεί να επιστρέψουν τη φιλοφρόνηση με μια γρατζουνιά, ένα δάγκωμα ή ένα τσίμπημα.

826 Δούρειος Ίππος. Μη φέρνετε φυτά ή ζώα από τις διακοπές σας. Τα μη γηγενή είδη μπορεί να είναι φορείς ασθενειών ή να κυριαρχήσουν πάνω στα γηγενή είδη, καταστρέφοντας το τοπικό περιβάλλον.

827 Φυλάτε το χαλκό. Ο χαλκός είναι 100% ανακυκλώσιμος μέσω μιας αποτελεσματικής διαδικασίας που απαιτεί μόνο το 5% της ενέργειας που καταναλώνεται στην εξόρυξη, το διαχωρισμό, την κατεργασία και τον εξευγενισμό του μετάλλου. Αξίζει λοιπόν τον κόπο να μεταφέρετε όλα τα παλιά χάλκινα αντικείμενα –όπως σύρματα και σωλήνες– σ' ένα κέντρο

ανακύκλωσης. Τα κράματα χαλκού, όπως ο ορείχαλκος και ο μπρούντζος, ανακυκλώνονται επίσης αποτελεσματικά. Μπορεί ακόμα και να πληρωθείτε για την προσφορά σας.

828 Προσέχετε τα σκυλιά. Αν πηγαίνετε βόλτα στη φύση με το σκύλο σας, κρατάτε τον κοντά σας –με λουρί αν χρειάζεται– για να είστε σίγουροι ότι δεν ενοχλεί τα πουλιά και τα άλλα πλάσματα. Ακόμη κι αν δεν τα σκοτώνει, μπορεί να καταστρέφει τα μέρη όπου τρώνε ή φωλιάζουν.

829 Τρέξτε! Το τρέξιμο είναι ένας δωρεάν τρόπος –και χωρίς CO₂– για να είστε σε καλή φυσική κατάσταση. Το μόνο που χρειάζεται είναι ένα ζευγάρι παπούτσια για τρέξιμο. Αν χρειάζεστε κι άλλο κίνητρο, **πάρτε μέρος σ' έναν οργανωμένο αγώνα δρόμου, μαζεύοντας συνδρομές για τη φιλανθρωπική οργάνωση που προτιμάτε (830).** Ξεκινήστε από έναν τοπικό αγώνα για πλάκα, και μπορεί τα επόμενα χρόνια να παίρνετε μέρος στο μαραθώνιο. Θυμηθείτε μόνο να ανακυκλώνετε τα παπούτσια σας όταν χαλάνε.

831 Κρατάτε στεγνά τα προς ανακύκλωση αντικείμενα. Για να αποφεύγετε τις μολύνσεις από την υγρασία και τη μούχλα, προσπαθείτε να κρατάτε τα ανακυκλώσιμα αντικείμενα στεγνά μέχρι να τα πάρουν ή να τα πάτε εσείς στον τοπικό σταθμό ανακύκλωσης. Αν δεν έχετε χώρο μέσα στο σπίτι, φροντίζετε να καλύπτετε τα δοχεία που είναι έξω.



832 Άνεση στη γιόγκα. Κάνετε γιόγκα σε στρώμα από φυσικά, βιολογικά και ανακυκλώσιμα υλικά, όπως το φυσικό ελαστικό, το βαμβάκι ή η κάνναβη. Απορροφούν τον ιδρώτα, δε γλιστράνε, καθαρίζονται και πλένονται εύκολα. Είναι πολύ καλύτερη επιλογή από τα περισσότερα στρώματα που χρησιμοποιούνται σήμερα για γιόγκα και περιέχουν PVC, το πιο τοξικό απ' όλα τα πλαστικά, ακριβώς αυτό που θέλετε να αποφύγετε όταν επαναπροσδιορίζετε σωματικά, πνευματικά και διανοητικά για να φροντίζετε τον εαυτό σας και τον πλανήτη.

833 Καθημερινές ανακαλύψεις. Ενισχύετε την επαφή των παιδιών σας με τη φύση, αντί να τα καταπονείτε με διάφορες καθημερινές δραστηριότητες. Αν έχετε ξεμείνει από ιδέες, βρείτε ένα βιβλίο με προτάσεις για παιχνίδια και δραστηριότητες στη φύση ανάλογα με την εποχή, για να εμπνευστείτε (βλ. σελ. 368).

834 Πηγαίνετε με τα παιδιά σας στην εξοχή. Το φαγητό, ο ύπνος και γενικά η διασκέδαση σε στενή επαφή με το φυσικό κόσμο καλλιεργούν ισόβια αγάπη και σεβασμό για τη φύση. Αξιοποιείτε τις καλοκαιρινές συνθήκες για να μεταδίδετε στα παιδιά σας την αγάπη για τη φύση καθώς και την αίσθηση ότι μπορούν να τα καταφέρουν μόνο τους. Αντικαθιστάτε τους συνήθεις πειρασμούς, παιχνίδια, κινητά τηλέφωνα, cd και περιοδικά, με κιάλια, βιβλία φυτολογίας και ζωολογίας, μαχαίρια για σκάλισμα ξύλου, πυξίδες και μεγεθυντικούς φακούς, έτσι ώστε τα παιδιά σας –καλά εξοπλισμένα– να μπορούν να χαίρονται με ό,τι ανακαλύπτουν. Αν έχετε διάθεση για περιπέτεια και ο καιρός είναι καλός, **φπάξτε το δικό σας κατάλυμα με ό,π υλικά βρείτε (835)** και κοιμηθείτε ένα βράδυ έξω. Καλού κακού πάρτε κι ένα αδιάβροχο...

836 Ξεχωρίστε τα! Κάντε τις καλές σας προθέσεις, σε σχέση με την ανακύκλωση, παιχνιδάκι, επινοώντας ένα απλό σύστημα για να ξεχωρίζετε και να αποθηκεύετε τα υλικά. Μάθετε ποια υλικά παίρνει η υπηρεσία καθαριότητας του δήμου από την πόρτα σας και ποια το κέντρο ανακύκλωσης, και υιοθετήστε ένα αντίστοιχο σύστημα κι εσείς. Ρίχνετε ξεχωριστά, σε δοχεία με ετικέτες, κάθε είδος απορριμμάτων, εξοικονομώντας χρόνο. Τώρα πια υπάρχουν κάδοι με ενσωματωμένους διαχωριστές σε διάφορα σχήματα και μεγέθη, που μπορούν και να εντοιχιστούν στην κουζίνα σας: έτσι, δε χρειάζεται να κατακλυστείτε από μια σειρά καινούριων δοχείων.

837 Ο χρόνος είναι χρήμα. Αν η σκεπή σας θέλει κεραμιδία, το γκαζόν κόψιμο, οι κουρτίνες αντικατάσταση και τα έπιπλα ανανέωση –και συν τοις άλλοις έχετε να κάνετε κι ένα σωρό ψώνια–, κοιτάξτε μήπως υπάρχει στην περιοχή σας σύστημα ανταλλακτικής οικονομίας που θα μπορούσε να σας βοηθήσει (βλ. σελ. 371). Σ' αυτά τα προγράμματα, οι άνθρωποι προσφέρουν το χρόνο, τις ικανότητές τους και τα αγαθά τους με αντάλλαγμα κάτι που θέλουν να χρησιμοποιήσουν. Εκτός απ' το ότι παρέχεται στα μέλη πρόσβαση σε υπηρεσίες που δε θα μπορούσαν να έχουν λόγω οικονομικών δυσκολιών, η ιδέα της ανταλλακτικής οικονομίας υποστηρίζει τις τοπικές επιχειρήσεις και ενισχύει τους κοινωνικούς δεσμούς.

838 Μην ξεφεύγετε από τη λίστα. Φτιάχνετε μια λίστα για ψώνια πριν φύγετε από το σπίτι, με όλα τα πράγματα που χρειάζεστε. Το καλύτερο είναι να την κολλάτε στον τοίχο της κουζίνας και να προσθέτετε ό,τι σας τελειώνει. Θα σας βοηθά να αγοράζετε μόνο ό,τι είναι απαραίτητο και να αποφεύγετε τις παρορμητικές αγορές που κάνετε στα σουπερμάρκετ και στις μεγάλες αλυσίδες καταστημάτων.

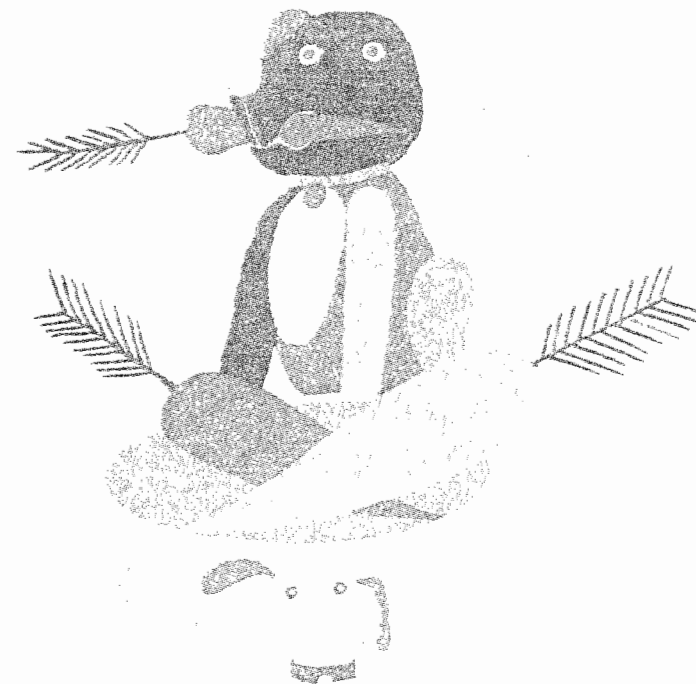
839 Τρέφετε τους θύλακες. Αν φτιάχνετε σπιτική μαγιονέζα (βλ. σελ. 275), κάνετε λίγη παραπάνω και χρησιμοποιείτε τη για να δυναμώνετε τα μαλλιά σας – είναι ιδανική για εύθραυστα μαλλιά. Απλώνετε σε στεγνά μαλλιά 100 γραμμάρια μαγιονέζα, αφήνετέ τη για 15 λεπτά, μετά ξεπλένετέ την καλά και λουστείτε κανονικά. Εκτός από τη μαγιονέζα, **δοκιμάστε ένα μείγμα από λιωμένο αβοκάντο με λάδι καρύδας (840)**, ακολουθώντας τα ίδια βήματα.

841 Μειώστε την απόσταση για το ζεστό νερό. Αν σχεδιάζετε καινούριο σπίτι ή προγραμματίζετε ανακαίνιση, φροντίστε ο καυστήρας να τοποθετηθεί κοντά στο μέρος που θα γίνεται η μεγαλύτερη κατανάλωση ζεστού νερού. Όσο καλά κι αν μονώσετε τους σωλήνες, η θερμότητα χάνεται καθώς κινείται το νερό. Μην το αναγκάζετε λοιπόν να κάνει μεγάλα ταξίδια.

842 Δίνετε στο σκύλο σας καρότα. Μειώνετε την περιβαλλοντική επιβάρυνση που προκαλεί ο σκύλος σας, ταΐζοντάς τον λιγότερο κρέας. Η παραγωγή κρέατος επιβαρύνει πολύ το περιβάλλον (βλ. σελ. 30). Σε αντίθεση με τις γάτες, στους σκύλους κάνει πολύ καλό η χορτοφαγία. Οι χορτοφαγικές τροφές για τους σκύλους περιέχουν όλα τα απαραίτητα για την υγεία τους θρεπτικά συστατικά και μπορούν να εμπλουτιστούν με περισσεύματα από το οικογενειακό γεύμα – φυσικά πού και πού δίνετε τους και λίγο κρέας ή κανένα κοκαλάκι.

843 Συνδυάζετε την τηλεόραση με άλλες ασχολίες. Βρίσκετε την ευκαιρία, την ώρα που χαζεύετε μπροστά στο «χαζοκούτι», να μοντάρετε ρούχα, να ακονίζετε μαχαίρια ή ακόμα και να επιδιορθώνετε το ποδήλατό σας. Αν φροντίζετε τα πράγματά σας, θα κρατήσουν περισσότερο, κι αν επιλέγετε τι παρακολουθείτε, μπορεί να ανακαλύψετε ότι έχετε περιορίσει τις ώρες που βλέπετε «τηλε-σκουπίδια».

844 Λίγα λόγια για τις βαφές. Πολλές βαφές μαλλιών περιέχουν βαριά χημικά, όπως οξυζενέ, αμμωνία, διαμινοβενζόλιο και π-φαινυλενοδιαμίνη (PPD). Μελέτες δείχνουν ότι αυτές οι ουσίες είναι επικίνδυνες και για το περιβάλλον και για τους ανθρώπους. Οι χημικές ουσίες εισέρχονται στο δέρμα του



τριχωτού της κεφαλής, και η συχνή χρήση τους έχει συνδεθεί με τον καρκίνο της ουροδόχου κύστης, του αίματος και της λέμφου. Για να αποφεύγετε αυτές τις δυσάρεστες συνέπειες, βάφετε τα μαλλιά σας με φυσικές βαφές από χένα και άλλα οικολογικά υλικά. Αν αισθάνεστε ότι δεν μπορείτε να ζήσετε χωρίς τις βαριές χημικές βαφές, τουλάχιστον προσπαθείτε να μειώνετε τη συχνότητα χρήσης τους.

845 Ροδόξυλο το αμάραντο. Αποφεύγετε τα αρώματα και τα είδη προσωπικής υγιεινής που είναι αρωματισμένα με ροδόξυλο, που βγαίνει από το δέντρο του γένους Τιπουάνα της Βραζιλίας. Η υπερεκμετάλλευση του δέντρου αυτού –που δίνει πολλά από τα πιο διάσημα αρώματα στον κόσμο– το έχει σχεδόν εξαφανίσει από τον Αμαζόνιο. Αναζητάτε, καλύτερα, προϊόντα αρωματισμένα με βότανα αειφόρου ανάπτυξης ή αιθέρια έλαια.

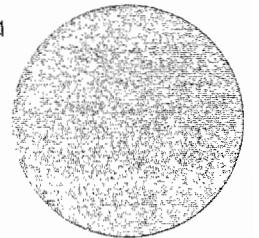
846 Εξασκείτε την επιρροή σας. Στον ιδιαίτερα ανταγωνιστικό κόσμο του λιανικού εμπορίου, οι εταιρείες εξαρτώνται από τη φήμη τους και την εικόνα που έχουν οι άνθρωποι γι' αυτές. Αν και μπορεί να πάρει χρόνο, βιομηχανίες και έμποροι συμμορφώνονται από την αρνητική δημοσιότητα που ίσως έχει προκαλέσει η περιβαλλοντική

και κοινωνική τους απόδοση. Έτσι, αν δεν ικανοποιείστε από τον τρόπο που μια επιχείρηση κάνει τη δουλειά της, προσπαθείτε να συμμετέχετε σε μια εκστρατεία ώστε να γίνουν αλλαγές, ή και να ξεκινήσετε μια σχετική κίνηση. Τα αποτελέσματα μπορεί να είναι θεαματικά...

847 Εγγύηση με χυτοσίδηρο. Όταν αγοράζετε ένα καινούριο τηγάνι, επιλέγετε κάποιο που θα κρατήσει. Ο χυτοσίδηρος γίνεται με τον καιρό αντικολλητικός, λόγω της χρήσης, και είναι το υλικό για κατσαρολικά που αντέχει περισσότερο. Έτσι, θα το έχετε για πάντα.

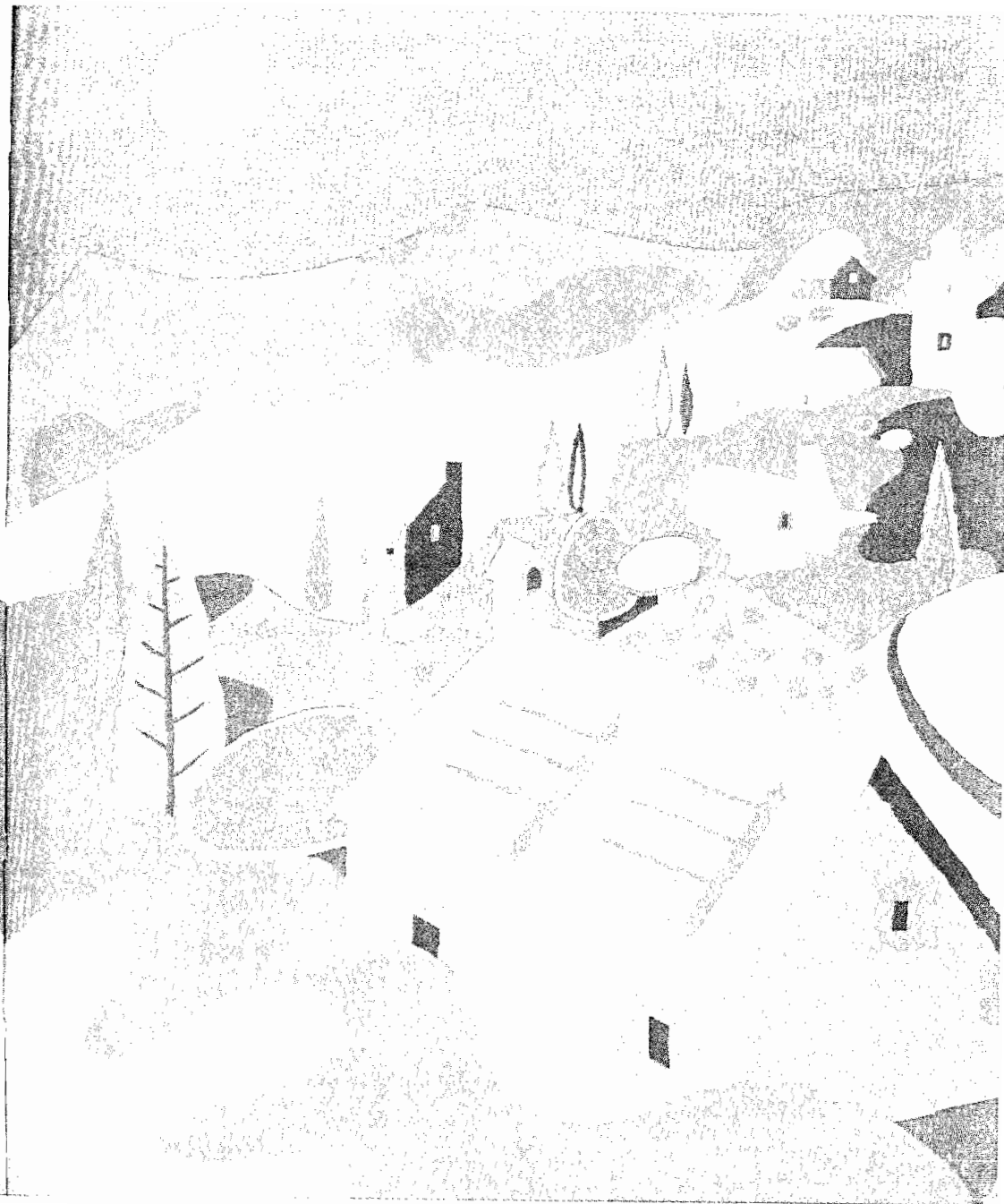
848 Τεχνολογικός υπνάκος. Την επόμενη φορά που θα έχετε διάλειμμα στη δουλειά, ας κάνει διάλειμμα κι ο υπολογιστής σας. Ρυθμίστε τον να μπαίνει σε λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας πέντε λεπτά από τη στιγμή που σταματάτε να τον χρησιμοποιείτε. Όταν επιστρέψετε, με το άγγιγμα ενός κουμπιού θα ξυπνήσει.

849 Διακοπές σε δυο τροχούς. Στις διακοπές σας, αντί να νοικιάζετε αυτοκίνητο –όπως κάνετε συνήθως– νοικιάζετε ποδήλατα. Οι εξερευνήσεις σας δε θα έχουν επιπτώσεις στο περιβάλλον, θα εξοικονομείτε χρήματα για να δοκιμάσετε τις τοπικές σπεσιαλιτέ και θα καίτε περισσότερες θερμίδες συγκριτικά με τα γεύματα που απολαμβάνετε.



850 **Χρησιμοποιείτε τη δύναμη του ήλιου.** Κάθε δυο λεπτά ο ήλιος δίνει στη Γη περισσότερη ενέργεια απ' όση χρησιμοποιούμε σ' ένα χρόνο. Η τεχνολογία των φωτοβολταϊκών στοιχείων, που μετατρέπει την ηλιακή ενέργεια σε ηλεκτρισμό, αναπτύσσεται με εκπληκτικούς ρυθμούς: η παγκόσμια παραγωγή ενέργειας από φωτοβολταϊκά στοιχεία έχει αυξηθεί, κατά μέσο όρο, 28% το χρόνο από το 1993. Βεβαιωθείτε ότι ο πάροχός σας εκμεταλλεύεται αυτή την αέναη πηγή, και σκεφτείτε να συμπληρώσετε την παροχή ενέργειας του σπιτιού σας εγκαθιστώντας φωτοβολταϊκό πάνελ στην ταράτσα.

851 **Κλείστε τον.** Χρειάζεστε το φούρνο μικροκυμάτων για να βλέπετε την ώρα; Αν όχι, βγάλτε τον από την πρίζα όταν δε μαγειρεύετε. Ένας συνηθισμένος φούρνος μικροκυμάτων, που λειτουργεί μόνο ελάχιστες στιγμές τη μέρα, χρησιμοποιεί περισσότερη ενέργεια για το ψηφιακό του ρολόι παρά για να ζεστάνει το φαγητό.



852 Ζωντανά μπουκέτα. Χρησιμοποιείτε φυτά σε γλάστρες, αντί για κομμένα λουλούδια, για να βάζετε στο κέντρο του τραπεζιού στις εκδηλώσεις σας. Μετά το πάρτι, μπορείτε να τις χαρίσετε στους καλεσμένους σας ή να τις κρατήσετε και να τις χαίρεστε για μήνες ή και χρόνια.

853 Προσοχή στο υγρό για το καθάρισμα του παρμπριζ. Φροντίζετε να μη χύνετε το υγρό για το καθάρισμα του παρμπριζ στο χώμα ή στην αποχέτευση, γιατί το αντιψυκτικό που συνήθως περιέχει είναι δηλητηριώδες (βλ. σελ. 270). Εκτός από τις περιπτώσεις που χρειάζεται για να φύγει ο πάγος, το σπιτικό υγρό με τρία μέρη λευκό ξίδι και ένα νερό είναι μια αποτελεσματική μη τοξική λύση.

854 Μην πνίγετε το φαγητό σας. Αν δε σκοπεύετε να φτιάξετε σούπα, ρίχνετε μόνο όσο νερό χρειάζεται για να καλυφθεί το φαγητό που μαγειρεύετε, εξοικονομώντας και ενέργεια.

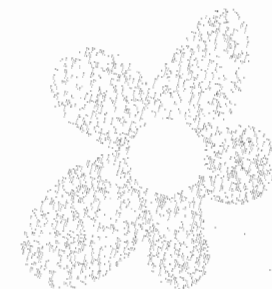
855 Αποχωριστείτε έξυπνα τους ανιχνευτές καπνού. Παρ' ότι ανεκτίμητοι για την προστασία του σπιτιού σας, κάποιοι ανιχνευτές καπνού που λειτουργούν με ιονισμό περιέχουν ένα μικρό ποσό ραδιενεργών υλικών. Είναι απολύτως ασφαλείς, εκτός αν σπάσει ο θάλαμος που περικλείει το υλικό. Αυτό σημαίνει προφανώς ότι οι ανιχνευτές καπνού με ιονισμό πρέπει να πετιούνται στα σκουπίδια με πολλή προσοχή. Όταν πάψουν



να λειτουργούν, επιστρέψτε τους στον κατασκευαστή ή πηγαίντε τους στο τοπικό κέντρο ανακύκλωσης απορριμμάτων. Μια άλλη λύση είναι να **εγκαταστήσετε φωτοηλεκτρικούς ανιχνευτές καπνού (856)**, που δεν περιέχουν ραδιενεργά υλικά.

857 Μην τα αναμειγνύετε. Οι τεχνητές ουσίες που περιέχονται στα καλλυντικά συχνά δοκιμάζονται μεμονωμένα, και δεν ξέρουμε τι συνέπειες μπορεί να επιφέρει σ' εμάς ή στο περιβάλλον ένα «κοκτέιλ» διαφορετικών προϊόντων. Προσπαθείτε να ελαχιστοποιείτε τη χρήση συνθετικών καλλυντικών και κυρίως αποφεύγετε, όσο το δυνατόν περισσότερο ή και εντελώς, την ανάμειξή τους.

858 Χρησιμοποιείτε τρέιλερ. Αν πρέπει να μετακινείτε με το αυτοκίνητο υπερμεγέθη φορτία, καλύτερα να τα βάζετε σ' ένα τρέιλερ αντί σε σχάρες στην οροφή του οχήματος (αυτές μπορεί να είναι βολικές μόνο για συγκεκριμένα αντικείμενα, όπως οι φορητές σκάλες). Τα τρέιλερ –ειδικά τα ελαφριά που είναι φτιαγμένα από αλουμίνιο– είναι περισσότερο αεροδυναμικά: θα καταναλώνετε μέχρι 15% λιγότερα καύσιμα απ' όσα θα χρειαζόσασταν με τις σχάρες.



859 Διαβάζετε πίσω από τις λέξεις. Όλο και περισσότερα προϊόντα για το δέρμα και τα μαλλιά πουλιούνται στην αγορά ως «βιολογικά». Διαβάζετε όμως τις ετικέτες προσεκτικά: σε αντίθεση με τα βιολογικά τρόφιμα, τα βιολογικά καλλυντικά δεν ελέγχονται αυστηρά. Μερικές βιομηχανίες ίσως είναι ένοχες γιατί υπερτονίζουν τα οικολογικά πιστοποιητικά των προϊόντων τους, περιγράφοντας και τα προϊόντα ως βιολογικά, ακόμα κι όταν μόνο ένα απειροελάχιστο τμήμα των συστατικών τους έχει παραχθεί μ' αυτό τον τρόπο. Για να μην τυφλωθείτε από τον κατακλυσμό αυτών των προϊόντων, **ελέγχετε αν είναι πιστοποιημένα από κάποιον αξιόπιστο οργανισμό (860)**, όπως η Soil Association στο Ηνωμένο Βασίλειο και το National Organic Program στις ΗΠΑ. Αυτοί οι δύο οργανισμοί επιτρέπουν τη χρήση του όρου «βιολογικό» μόνο στα προϊόντα που περιέχουν τουλάχιστον 95% βιολογικά συστατικά.

861 Ελέγχετε τα λάδια. Αν στάζουν λάδια από τη μηχανή του αυτοκινήτου σας στο δρόμο, θα κυλήσουν στους αγωγούς ομβρίων υδάτων και από κει στους υπονόμους. Ένα λίτρο λάδια μπορεί να μολύνει ένα εκατομμύριο λίτρα νερό, γι' αυτό ελέγχετε τακτικά τη στάθμη των λαδιών και κοιτάτε κάτω από το όχημα αν υπάρχει διαρροή. Αν υπάρχει, διορθώστε την αμέσως και εν τώ μεταξύ **μαζεύετε τα λάδια σ' ένα δοχείο (862)**, για να τα πάτε σ' ένα κέντρο ανακύκλωσης.



863 Παιδικά παιχνίδια. Ως μέλος της τοπικής βιβλιοθήκης παιχνιδιών (βλ. σελ. 369) δίνετε στα παιδιά σας τόσα παιχνίδια που δε θα προλαβαίνουν να τα βαριούνται. **Όταν όμως τα βαριούνται, χαρίζετε τα παιχνίδια των παιδιών (864)** στη βιβλιοθήκη παιχνιδιών ή, αν δεν υπάρχει, σε νοσοκομεία παιδων, ιατρεία ή καταστήματα φιλανθρωπικών οργανώσεων.

865 Η δύναμη του ροδοπέταλου. Αντικαταστήστε με ροδόνερο τις βαριές και δυνατές τονωτικές λοσιόν δέρματος, καθώς είναι 100% φυσικό και έχει πλούσιες μαλακτικές ιδιότητες. Για να το φτιάξετε, βυθίστε μερικά ροδοπέταλα σε ζεστό νερό μέχρι η μυρωδιά τους να περάσει στο υγρό. Αφαιρέστε τα πέταλα και φυλάξτε το ροδόνερο στο ψυγείο –μπορεί να διατηρηθεί για μια βδομάδα– ή βάλτε το σε παγοθήκες στην κατάψυξη και χρησιμοποιείτε το κατευθείαν από κει. Αν σας φαίνεται δύσκολο, αγοράζετε απόσταγμα από μαγαζιά με είδη μαγειρικής ή απ' το φαρμακείο.

866 Ένα μέλλον χωρίς CO₂. Μερικές κυβερνήσεις λαμβάνουν ριζικά μέτρα για τη μείωση των εκπομπών των αερίων του θερμοκηπίου με τη χρήση ατομικών κουπονιών. Ένα από τα υπό μελέτη σχέδια προβλέπει την οικονομική επιβράβευση της μειωμένης ατομικής παραγωγής CO₂ με μορφή βαθμών που θα καταγράφονται σε μια ηλεκτρονική κάρτα, όπως τα κουπόνια των σουπερμάρκετ. Οι βαθμοί θα αφαιρούνται σε κάθε αγορά που έχει σχέση με μη ανανεώσιμη πηγή ενέργειας, όπως η βενζίνη και τα αεροπορικά εισιτήρια. Αυτοί που δε θα χρησιμοποιούν όλο το ποσό που τους αντιστοιχεί, όπως

όσοι δεν έχουν αυτοκίνητο, θα μπορούν να πουλάνε το πλεόνασμα των βαθμών τους σε μια κεντρική τράπεζα. Όσοι το ξεπερνούν θα βγάζουν τον αντίστοιχο αριθμό βαθμών από την τράπεζα, και το κόστος θα προστίθεται στο λογαριασμό των καυσίμων τους. Ο συνολικός αριθμός των βαθμών που θα διατίθεται σε κάθε χώρα θα μειώνεται ετησίως.

Προετοιμαστείτε για την εισαγωγή τέτοιων μέτρων, βάζοντας σαν στόχο το CO₂ που παράγετε να είναι μικρότερο από το τωρινό αποτύπωμά σας (βλ. σελ. 17) και χρόνο με το χρόνο να το μειώνετε ακόμη περισσότερο.

867 Φτιάχνετε δική σας μάσκα προσώπου. Αντί να αγοράζετε μάσκες προσώπου σε ωραίες συσκευασίες, δοκιμάστε να φτιάχνετε μόνοι σας από βιολογικά υλικά χωρίς συντηρητικά. Αναμειγνύετε ένα κουταλάκι του γλυκού ρευστό μέλι (που είναι γεμάτο με βιταμίνες και έχει αντισηπτικές ιδιότητες) με δυο κουταλάκια γιαούρτι και ένα κουταλάκι βρόμη. Απλώνετε το απαλά στο πρόσωπό σας, αφήνετέ το 15 λεπτά και μετά αφαιρείτε το μ' ένα ζεστό και υγρό πανί. Το γιαούρτι θα καθαρίζει το δέρμα σας και η βρόμη θα κάνει μια απαλή απολέπιση. Αν σας περισσέψει, φάτε το!



- 868 Μαζεύετε τη βροχή.** Για να μειώσετε την ποσότητα του νερού της βρύσης που χρησιμοποιεί η οικογένειά σας, σκεφτείτε να αγοράσετε ένα σύστημα συλλογής ομβρίων υδάτων. Αυτό μαζεύει το νερό της βροχής από την οροφή του σπιτιού και το φιλτράρει για να χρησιμοποιείται στην τουαλέτα, το πλυντήριο και τον κήπο. Ενώ είναι ακόμα σχετικά ακριβό, κοστίζει λιγότερο αν εγκατασταθεί σε καινούριο σπίτι, και εξάλλου θα εξισορροπήσετε τα έξοδα με την εξοικονόμηση χρημάτων από τους λογαριασμούς του νερού.

[308]

- 869 Δώστε ώθηση στο πλυντήριο πιάτων.** Την επόμενη φορά που θα αγοράσετε πλυντήριο πιάτων, αναζητήστε ένα μοντέλο με ενισχυτή θέρμανσης, ο οποίος (όταν χρειάζεται) αυξάνει τη θερμοκρασία του νερού που χρησιμοποιείται για το πλύσιμο των πιάτων. Αυτό σημαίνει ότι μπορείτε να χαμηλώσετε το θερμοστάτη του θερμοσίφωνα και να εξοικονομήτε ενέργεια και χρήματα, αντισταθμίζοντας και το κόστος του πλυντηρίου πιάτων μέσα σ' ένα χρόνο.

- 870 «Πράσινο» μαύρισμα.** Το σολάριουμ μπορεί να βάλει σε κίνδυνο και τη δική σας υγεία και αυτή του πλανήτη. Κάθε σολάριουμ έχει περίπου 45 ενεργοβόρες λάμπες, που περιέχουν τέσσερις φορές περισσότερη ποσότητα υδραργύρου απ' αυτή που έχει ένας λαμπτήρας φθορισμού, και δημιουργούν σοβαρά προβλήματα όταν πρέπει να πεταχτούν. Εξοικονομήτε ενέργεια, αποφεύγετε τον υδράργυρο και προστατεύετε το δέρμα σας από την πρόωρη γήρανση και τον υψηλό κίνδυνο μελανώματος, μοικιοτάροντας τα σολάριουμ και υπερασπιζόμενοι τις λοσιόν αυτο-μαυρίσματος που περιέχουν DHA (το ενεργό συστατικό που κάνει το δέρμα να μαυρίζει). Ή μαυρίζετε βάζοντας ένα φυσικό αντηλιακό και βγαίνοντας στον ήλιο για μικρά χρονικά διαστήματα (βλ. σελ. 288-289). Είναι πολύ πιο ευχάριστο και ταυτόχρονα γεμίζετε με βιταμίνη D τον οργανισμό σας (παράγεται με τη βοήθεια του ηλιακού φωτός).

[309]

871 Προσεχώς στις οθόνες σας. Οι οθόνες υγρών κρυστάλλων (LCD) είναι σήμερα οι πιο αποδοτικές της αγοράς αναφορικά με την ενέργεια που καταναλώνουν. Σύντομα όμως ένας νέος αντίπαλος μπορεί να εμφανιστεί: οι οργανικές διοδοί εκπομπής φωτός (OLED) θα φωτίζουν τις οθόνες χρησιμοποιώντας πολύ λιγότερη ενέργεια από τις άλλες τεχνολογίες. Σε βρεφική ηλικία ακόμη, χρησιμοποιούνται τώρα μόνο στα κινητά τηλέφωνα, σύντομα όμως θα μεταφερθούν στις τηλεοράσεις και τους υπολογιστές.

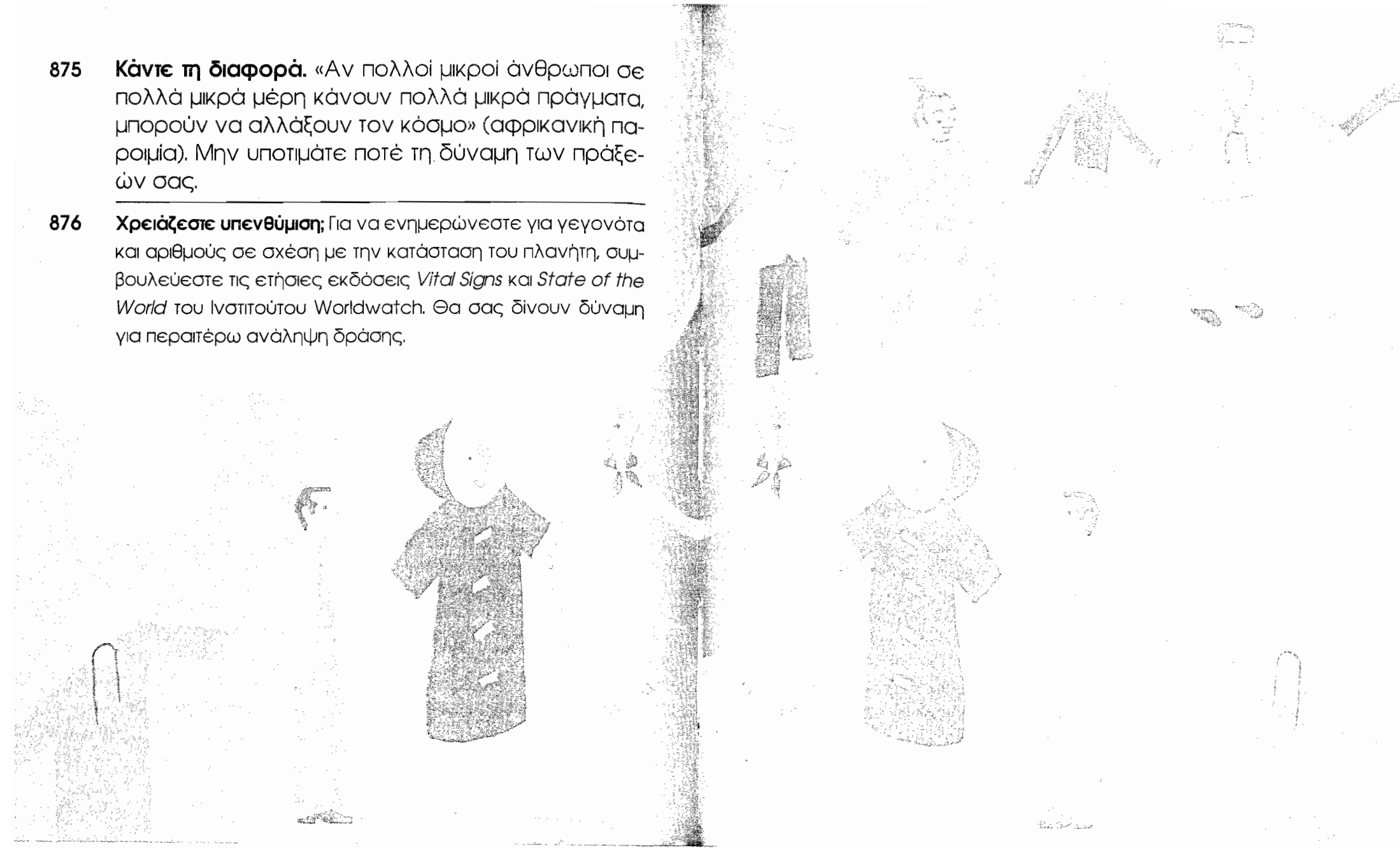
872 Τακτοποιημένο ψυγείο. Καθαρίζετε τακτικά το ψυγείο σας για να περιορίζετε την ποσότητα τροφίμων και ποτών που πρέπει να παγώνει. Διατηρώντας το ψυγείο τακτοποιημένο, μπορείτε γρήγορα να βρίσκετε ό,τι ψάχνετε. Κάθε φορά που το ανοίγετε, φεύγει έως και 30% από την ψύξη, έτσι όσο πιο γρήγορα παίρνετε κάτι και κλείνετε την πόρτα τόσο το καλύτερο.

873 Κάντε τους να δουλεύουν για να πάρουν την ψήφο σας. Αν δεν αντέχετε να βλέπετε αναμμένα φώτα στους δρόμους τη μέρα ή άδεια δημόσια κτίρια να φωτοβολούν μες στη νύχτα, ζητήστε από τους πολιτικούς της περιοχής να σας αποδεικνύουν, δίνοντας το παράδειγμα, ότι οι Αρχές κάνουν αληθινές προσπάθειες για να μειώνουν τη χρήση ενέργειας, ότι παράγουν δική τους ανανεώσιμη ενέργεια, και γενικά ότι οι πράξεις τους είναι οικολογικά προσανατολισμένες.

874 Κλείνετε την καφετιέρα. Αν δε χρησιμοποιούν πολλοί άνθρωποι την καφετιέρα στη διάρκεια της ημέρας, δεν υπάρχει λόγος να την αφήνετε αναμμένη. Βγάζετε την από την πρίζα μόλις φτιάχνετε τον πρωινό καφέ, γιατί αλλιώς χρησιμοποιεί ενέργεια για 12 φλιτζάνια παραπάνω μέχρι να αποφασίσετε να πιείτε τον επόμενο, αργά το απόγευμα.

875 Κάντε τη διαφορά. «Αν πολλοί μικροί άνθρωποι σε πολλά μικρά μέρη κάνουν πολλά μικρά πράγματα, μπορούν να αλλάξουν τον κόσμο» (αφρικανική παροιμία). Μην υποτιμάτε ποτέ τη δύναμη των πράξεών σας.

876 Χρειάζεστε υπενθύμιση; Για να ενημερώνεστε για γεγονότα και αριθμούς σε σχέση με την κατάσταση του πλανήτη, συμβουλευέστε τις ετήσιες εκδόσεις *Vital Signs* και *State of the World* του Ινστιτούτου Worldwatch. Θα σας δίνουν δύναμη για περαιτέρω ανάληψη δράσης.



877 Θεραπευτική δράση. Τη δεκαετία του 1980 οι επιστήμονες ανακάλυψαν ότι τα τεχνητά χημικά κατέστρεφαν το στρώμα του όζοντος, που μας προστατεύει από τις επικίνδυνες ακτίνες του ήλιου. Οι κυβερνήσεις σ' όλο τον κόσμο υιοθέτησαν γρήγορα το πρωτόκολλο του Μόντρεαλ (1987), που απαγόρευε τα καταστροφικά για το όζον αέρια, όπως τους χλωροφθοράνθρακες (CFC) – οι οποίοι περιέχονταν στα σπρέι, τα ψυγεία και τα ερκοντίσιον.

Από τότε, τα επίπεδα των πιο καταστροφικών CFC έχουν σταθεροποιηθεί ή ελαττωθεί. Υπάρχει ακόμα μια μεγάλη τρύπα, πάνω από την Ανταρκτική, οπουδήποτε αλλού όμως φαίνεται ότι τα πράγματα φτιάχνουν. Αυτή η θεραπεία δεν αποδίδεται μόνο στο πρωτόκολλο του Μόντρεαλ, καθώς και οι ηλιακές κηλίδες, τα ηφαίστεια και ο καιρός παίζουν ρόλο στη ρύθμιση του στρώματος του όζοντος. Αποδεικνύεται όμως ότι η συλλογική δράση είναι εφικτή. Αν συνεχιστεί αυτή η τάση, τα επίπεδα του στρώματος του όζοντος θα επιστρέψουν στα επίπεδα του 1980 μέχρι το 2070.

Ως τότε, ακόμα και η τρύπα του όζοντος στην Ανταρκτική μπορεί να έχει κλείσει τελείως.

878 Επισκεφθείτε ένα οικολογικό χωριό. Κοινοότητες ανθρώπων που προσπαθούν να ζουν με βιώσιμη ανάπτυξη ξεπροβάλλουν

σ' όλο τον κόσμο. Επικοινωνείτε με το παγκοσμίως αναπτυσσόμενο δίκτυο οικο-κοινοτήτων (βλ. σελ. 372) για πληροφορίες, ειδήσεις, πηγές, μαθήματα και εκπαιδευτικά προγράμματα.

879 Η εποχή της αφθονίας. «Οι πρώτες περιόδους της ανθρώπινης ιστορίας διακρίνονται από το υλικό που καθόρισε την εποχή – για παράδειγμα, η Λίθινη Εποχή και η Εποχή του Χαλκού. Η εποχή μας είναι απλά η Εποχή της Ύλης, μια εποχή αφθονίας, που το χαρακτηριστικό της δεν είναι η χρήση κάποιου υλικού αλλά ο απόλυτος αριθμός των προς κατανάλωση αγαθών». (Lester R. Brown, Ινστιτούτο Worldwatch, στο *Eco-Economy*)

880 Στέλνετε επιστολές. «Η Γη δεν πεθαίνει, δολοφονείται. Και οι άνθρωποι που τη σκοτώνουν έχουν ονόματα και διευθύνσεις» (U. Utah Phillips). Αν ανησυχείτε για τα περιβαλλοντικά θέματα, γνωστοποιείτε τις ανησυχίες σας στέλνοντας επιστολές σ' αυτούς που είναι υπεύθυνοι. Εκτός από το να γράφετε μόνοι σας, **συμμετέχετε σε εκστρατείες αποστολής επιστολών (881)**, όπως αυτή που οργανώνει το Global Response (www.globalresponse.org) για να βοηθήσει κοινότητες που παλεύουν για τη σωτηρία του περιβάλλοντος.

882 Σε οποιοδήποτε πράσινο χρώμα. Αν σκοπεύετε να αγοράσετε καινούριο αυτοκίνητο, βεβαιωθείτε ότι θα είναι καλύτερο για το περιβάλλον από το παλιό σας. **Προμηθήστε χειροκίνητο κιβώτιο ταχυτήτων (883)**, αν είναι δυνατόν, γιατί είναι κατά 10%-15% πιο αποδοτικό ως προς τα καύσιμα σε σχέση με τα αυτόματα μοντέλα. **Επιλέξτε το μικρότερο αυτοκίνητο που εξυπηρετεί τις συνήθειες ανάγκες σας (884)**. Για παράδειγμα, γιατί πρέπει να αγοράσετε ένα μεγάλο όταν το χρησιμοποιείτε μόνος τον περισσότερο καιρό; Μήπως θα ήταν πιο λογικό να αγοράσετε ένα μικρό για τις καθημερινές σας ανάγκες και να νοικιάζετε ένα μεγαλύτερο για τις ετήσιες διακοπές σας; **Μελετήστε τα συγκριτικά δεδομένα της κατανάλωσης καυσίμων (885)** για να βρείτε το πιο αποδοτικό μοντέλο της κατηγορίας που σας ενδιαφέρει.

Αν οδηγείτε βενζινοκίνητο, **σκεφτείτε να στραφείτε σε πετρελαιοκίνητο (886)**. Οι πετρελαιοκίνητοι κινητήρες είναι 20%-40% πιο οικονομικοί από τους βενζινοκίνητους, και τα τελευταία μοντέλα είναι πιο ήσυχα και εκπέμπουν πολύ λιγότερα καυσαέρια από τα παλαιότερα. Για την απόλυτη απόδοση όμως, θα πρέπει να πάτε πέρα από τα συμβατικά, στις νέες τεχνολογίες καυσίμων (βλ. σελ. 336).

Ό,τι αυτοκίνητο κι αν επιλέξετε, δεσμευτείτε να το χρησιμοποιείτε λιγότερο και να το μοιράζεστε περισσότερο.

887 Φέρτε μια οικογένεια βατραχών. Αν έχετε μια λιμνούλα ικα-

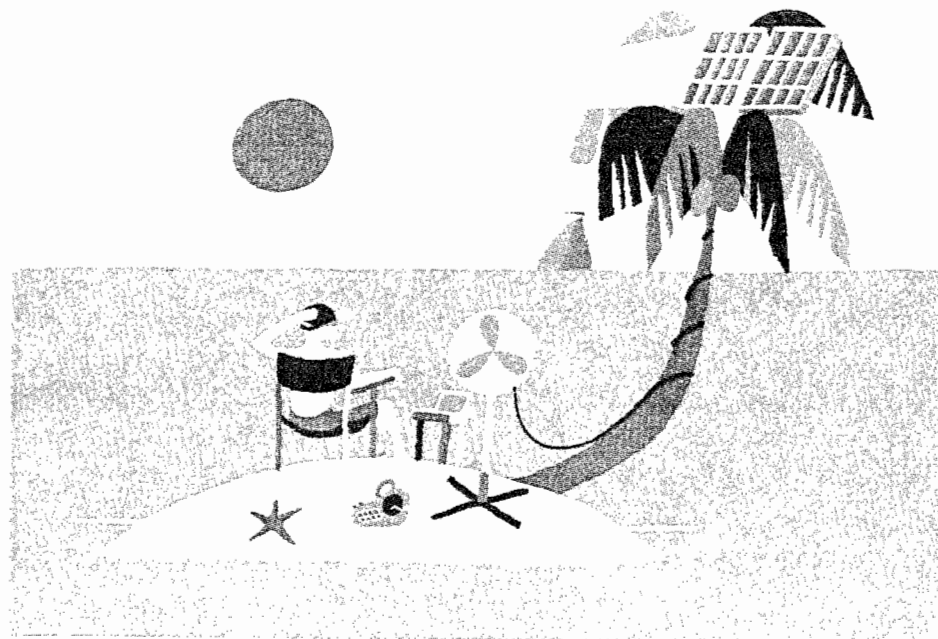
νοποιητικών διαστάσεων στον κήπο σας (με πολλά φυτά και επικλινείς όχθες για εύκολη πρόσβαση των αμφιβίων), μαζέψτε προσεκτικά μερικούς γυρίνους από μια κοντινή λιμνούλα, βάλτε τους σ' έναν κουβά με νερό, μεταφέρετέ τους στη λιμνούλα σας και χαρίστε τους ένα καινούριο σπίτι. Βεβαιωθείτε όμως ότι έχετε αφήσει αρκετούς γυρίνους στο μέρος που τους βρήκατε. Επειδή στη γάτα σας αρέσουν τα βατραχάκια, βάλτε της ένα κολάρο με κουδουνάκι, που βγαίνει εύκολα (βλ. σελ. 80).

888 **Γίνετε μέτοχος.** Αν αμφιβάλλετε για το πόσο ηθικά λειτουργεί μια εταιρεία, σκεφτείτε να γίνετε μέτοχος. Ακόμα κι αν σας ανήκει μόνο μία μετοχή, μπορείτε να παρακολουθείτε τη ετήσια γενική συνέλευση, όπου θα έχετε την ευκαιρία να θέτετε ερωτήσεις για θέματα που σας απασχολούν. Επίσης, θα έχετε δικαίωμα ψήφου στις σοβαρές αποφάσεις της εταιρείας (σε περίπτωση που το μεριδίό σας είναι πολύ μικρό, θα φέρει αποτέλεσμα μόνο αν είναι τμήμα μιας ευρύτερης εκστρατείας). Οι μεγάλες εταιρείες εγκαλούνται συνεχώς μ' αυτό τον τρόπο για θέματα όπως η περιβαλλοντική καταστροφή, η απόρριψη των αποβλήτων, η παιδική εργασία και οι επιθετικές πρακτικές πωλήσεων.

889 **Το ανακυκλωμένο ασάλι είναι καλή αγορά.** Αναζητάτε προϊόντα φτιαγμένα από ανακυκλωμένο ασάλι: από συνδετήρες έως εργαλεία κηπουρικής και υλικά κατασκευών.

890 **Η μπίρα μπορεί να σώσει τον πλανήτη.** Τα πίτουρα από το κριθάρι που χρησιμοποιείται στην παραγωγή της μπίρας μπορούν να αφαιρούν ρυπαντές, όπως βενζόλιο, από τα βιομηχανικά απόβλητα και να τους κρατούν μακριά από τα ποτάμια και τις λίμνες. Έτσι, για να ενισχύετε το οικοσύστημα της περιοχής σας, ενισχύετε και την τοπική ζυθοποιία.

[318]



891 **Δεχτείτε τις ακτίνες.** Εκτός από την εμφάνισή τους σε σκεπές σ' όλο τον κόσμο (βλ. σελ. 300), οι ηλιακοί συλλέκτες μπορούν να ενσωματωθούν και σε πολλά φορητά προϊόντα, χάρη στην εφεύρεση μιας διακριτικής ελαφριάς φωτοβολταϊκής μονάδας που είναι γνωστή ως «ενεργειακή θήκη». **Προμηθευτείτε ένα ηλιακό σακίδιο (892)** με ενσωματωμένες ενεργειακές θήκες και θα μπορείτε να φορτίζετε εν κινήσει το κινητό, το mp3 και άλλες μικροσυσκευές σας.

[319]

893 Μην κάνετε μακρινά ταξίδια. Είναι δύσκολο να αντισταθεί κανείς στη γοητεία των εξωτικών χωρών, μια μακρινή υπερπόντια πτήση όμως μπορεί να εκπέμπει περισσότερο CO₂ απ' όσο ο μέσος οδηγός αυτοκινήτου στη διάρκεια ενός έτους. Να λοιπόν ένας καλός τρόπος να καταστρέψετε όλα όσα καταφέρατε στην πατρίδα σας. Έτσι, πριν κλείσετε θέση για ένα μακρινό ταξίδι, ερευνήστε κάποιες πιο κοντινές επιλογές. Ίσως αποδειχτούν πολύ καλύτερες από έναν άγνωστο μακρινό προορισμό.

894 Αφήνετε τον άνθρακα έξω από την πόρτα σας. Τα ευρωπαϊκά νοικοκυριά εκπέμπουν κατά μέσο όρο 9 τόνους CO₂ το χρόνο. Προσπαθείτε να λαμβάνετε τουλάχιστον ένα μέτρο το μήνα για εξοικονόμηση ενέργειας, ώστε να μειώνετε το μερίδιο του σπιτιού σας.

895 Βρείτε μέντορα. Αν ψάχνετε έμπνευση για το πώς να ζείτε ή να εργάζεστε διαφορετικά, προσπαθήστε να βρείτε ένα μέντορα για να σας βοηθά να εκπληρώνετε τους στόχους σας. Αν θέλετε να ανταποδώσετε το καλό, μπορείτε να αλλάξετε κι εσείς τη ζωή κάποιου με το να γίνετε μέντοράς του. Δε θα σταματήσετε ποτέ να μαθαίνετε...

896 Χιτίζετε με μπαμπού. Το μπαμπού συχνά υποτιμάται από τους κατασκευαστές και τους σχεδιαστές, ωστόσο είναι ένα υλικό πιο δυνατό και απ' το τσάλι, όταν τεντώνεται, και απ' το μπετόν, όταν συμπιέζεται. Στο σπίτι μπορεί να έχει πολλές χρήσεις, από τα δάπεδα ως τα πλαίσια. Είναι πολύ χρήσιμο όταν αναπτύσσεται, γιατί απορροφά και καθαρίζει το χώμα από τους ρυπαντές, και εκπέμπει περισσότερο οξυγόνο στην ατμόσφαιρα απ' όλα σχεδόν τα άλλα φυλλοβόλα φυτά μέσω της φωτοσύνθεσης.

897 Μάθετε μυστικά από προηγούμενες γενιές. Αφιερώνετε χρόνο στους παππούδες και τις γιαγιάδες για να σας λένε πώς ζούσαν παλιά. Αυτές οι γενιές ήξεραν πολύ καλά πώς να κάνουν περισσότερα πράγματα με λιγότερα μέσα. Και ζούσαν χωρίς όλα αυτά που στη σύγχρονη ζωή βλάπτουν το περιβάλλον. Μπορούν λοιπόν να σας πούνε πώς να περιορίζετε την περιβαλλοντική επιβάρυνση διατηρώντας ταυτόχρονα την ποιότητα της ζωής σας.

898 Φτιάξτε το ρόφημά σας με φυσικά καύσιμα.

Αντί να χρησιμοποιείτε γκαζάκι, που μολύνει την ατμόσφαιρα, εξοπλιστείτε με «βραστήρα καταιγίδας» για να έχετε καυτό νερό όταν είστε στη φύση (ή σε στεγνό μέρος του κήπου σας). Απλά βάζετε στο βραστήρα κλαδάκια, κομματάκια ξύλο ή τσαλακωμένα χαρτιά, που είναι και ιδανικά για πικ νικ και κάμπινγκ.

899 Πρόγραμμα φωτισμού.

Πρέπει να έχει όλο το δωμάτιο άπλετο φως για να βλέπετε να



[322]

διαβάσετε το βιβλίο σας σε μια γωνιά; Αν όχι, κλείστε το κεντρικό φως και κουλουριαστείτε δίπλα σε ένα πορτατίφ. Αν ένα εκατομμύριο σπίτια μείωναν το μέσο ηλεκτρικό φορτίο τους μόνο κατά 60 βατ (μια λάμπα πυρακτώσεως), οι εκπομπές CO₂ θα περικόπτονταν κατά πέντε εκατομμύρια τόνους το χρόνο.

900 Ψύξη χωρίς ηλεκτρισμό. Αν έχετε λίγα μόνο πράγματα να διατηρείτε κρύα –για παράδειγμα, ένα γάλα στο γραφείο– προσπαθείτε να φτιάχνετε το δικό σας ψυγείο. Παιρνετε δυο κεραμικές γλάστρες χωρίς εφυάλωμα, διαφορετικού μεγέθους, και βάζετε τη μια μέσα στην άλλη μ' ένα στρώμα υγρής άμμου ανάμεσά τους. Αν κρατάτε την άμμο υγρή και καλύπτετε το πάνω μέρος της μικρότερης γλάστρας με μια υγρή πετσέτα ή μια κουβέρτα, το εσωτερικό της θα παραμένει δροσερό, καθώς το νερό που εξατμίζεται μεταφέρει θερμότητα στον αέρα. Μπορεί να δείτε ότι δε χρειάζεστε καθόλου πια το συμβατικό ηλεκτρικό ψυγείο, και σ' αυτή την περίπτωση βεβαιωθείτε ότι το παλιό σας θα ανακυκλωθεί σωστά. Αν αυτό σας φαίνεται πολύ ριζοσπαστικό, τότε βάζετε το ηλεκτρικό ψυγείο στην πρίζα μόνο τους ζεστούς μήνες.

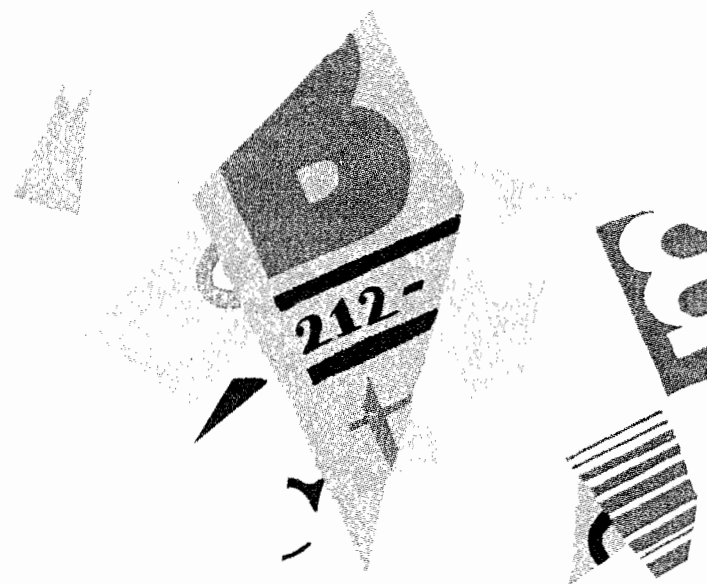
[323]



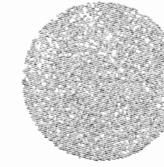
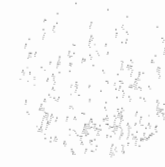
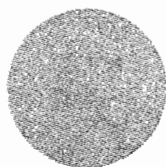
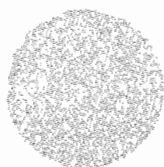
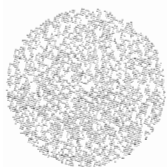
901 Σταματήστε την παιδική εργασία. Παγκοσμίως, περισσότερα από 200 εκατομμύρια παιδιά κάτω των 14 ετών εργάζονται για να ζήσουν. Μοχθώντας πολλές ώρες κάτω από απάνθρωπες συνθήκες και για ελάχιστα χρήματα, αυτά τα παιδιά παράγουν πολλά από τα φτηνά καταναλωτικά αγαθά που θεωρούμε δεδομένα. Βοηθήστε τα να έχουν μια καλύτερη ποιότητα ζωής, αναζητώντας προϊόντα Δίκαιου Εμπορίου φτιαγμένα από ενήλικες που δουλεύουν σε καλές συνθήκες και έχουν υγειονομική ασφάλιση.

902 Κάντε το αφεντικό σας γκουρού της οικολογίας. Ο διευθυντής σας, πνιγμένος με υποθέσεις της εταιρείας, ίσως δεν πολυσκοτίζεται για το περιβάλλον. Αν αυτό ισχύει, είναι δική σας ευθύνη να του αλλάξετε γνώμη, δείχνοντάς του πόσα γενικά έξοδα μπορεί να γλιτώνει αν εφαρμόζει απλά μέτρα για την εξοικονόμηση ενέργειας, όπως το κλείσιμο των υπολογιστών.

Προσφερθείτε εθελοντικά στον ελεύθερο χρόνο σας να **μοιράζεστε συμβουλές για την εξοικονόμηση ενέργειας (903)** με ηλεκτρονικά μηνύματα προς όλο το προσωπικό ή με ανάρτηση στον πίνακα ανακοινώσεων της εταιρείας, και να **ζητάτε προτάσεις από τους συναδέλφους σας (904)**. Όταν γίνει αντιληπτό πόσα χρήματα εξοικονομείτε για την εταιρεία, τότε δε θα ωφεληθεί μόνο το περιβάλλον αλλά και η καριέρα σας.



905 Φτιάχνετε χαρτί μόνοι σας. Συμμετέχετε κι εσείς στην παραγωγή ανακυκλωμένου χαρτιού: μαζεύετε παλιές εφημερίδες και περιοδικά για να φτιάχνετε χαρτί μόνοι σας (βλ. σελ. 372). Μπορείτε να προσθέτετε ακόμη και φύλλα από τον κήπο σας. Η διαδικασία είναι απλή και παρασκευάζεται χαρτί με μοναδικά σχέδια και υφή. Θα διασκεδάσετε κι εσείς και τα παιδιά σας, αν το κάνετε μαζί. Κατά πάσα πιθανότητα ό,τι χρειάζεστε υπάρχει στην κουζίνα σας, γι' αυτό ξεκινήστε την πολτοποίηση τώρα!



906 Πορτή με κάθε ευκαιρία. Γιατί δεν οργανώνετε ένα πάρτι ανταλλαγής ρούχων; Ζητήστε από τους καλεσμένους σας να φέρουν μια τσάντα με ρούχα καλής ποιότητας που δε θέλουν πια, κρατήστε την ανωνυμία των δωρητών (όσο είναι δυνατόν), αποφύγετε την κριτική της αισθητικής τους και προσφέρετε άφθονα αναψυκτικά για να βοηθήσετε τους καλεσμένους σας ν' αντέξουν τις δοκιμές των ρούχων!

907 Συμβουλές για «οικολογικές» επενδύσεις. Αν δε σας ενδιαφέρουν τα χρήματα, η σκέψη των επενδύσεων μάλλον τις περισσότερες φορές δε σας ενθουσιάζει. Αν το να βρίσκετε πληροφορίες για φιλικά προς το περιβάλλον οικονομικά προϊόντα σας φαίνεται κουραστικό, ζητήστε τη βοήθεια ενός ειδικευμένου χρηματοοικονομικού συμβούλου που θα σας καθοδηγεί σε σχέση με τα επιτόκια και τις αποδόσεις που σέβονται τις ηθικές προτεραιότητές σας, ή μπαίνετε σε ιστοσελίδες που παρουσιάζουν έρευνες και προτείνουν «πράσινες» επενδύσεις (βλ. σελ. 371).

908 «Ηθική» χρηματοδότηση του σπιτιού σας. Βεβαιωθείτε ότι το σπιτι σας επιτυγχάνει τα καλύτερα αποτελέσματα για τον πλανήτη, λαμβάνοντας ένα «πράσινο» δάνειο. Τα δάνεια αυτά ποικίλλουν από ανοιχτά ως πολύ σκούρα πράσινα. Κάποια από τα πολύ σκούρα δε θα σας δανείσουν χρήματα αν η περιουσία σας δε δίνει οικολογική εξόφληση. Άλλα πράσινα δάνεια παρέχουν κίνητρα, όπως προνομιακά επιτόκια, όταν κάνετε οικολογικές παρεμβάσεις, φυτεύοντας, για παράδειγμα, κάθε χρόνο δέντρα, για να εξισορροπήτε τις εκπομπές αερίων που παράγονται από το σπιτι σας, ή δωρίζοντας χρήματα σε περιβαλλοντικές οργανώσεις.

909 Προτιμάτε το βιολογικό βαμβάκι. Παρόλο που μόνο το 2,5% του καλλιεργήσιμου εδάφους στον κόσμο χρησιμοποιείται για την παραγωγή βάμβακος, περισσότερο απ' το ένα τέταρτο των εντομοκτόνων παγκοσμίως καταλήγει σ' αυτές τις καλλιέργειες, πράγμα που τις κάνει τις πιο ρυπογόνες –και επιβαρυνμένες– στον πλανήτη. Αγοράζετε λοιπόν βιολογικό βαμβάκι όποτε μπορείτε – εμφανίζεται πια όλο και πιο συχνά στις επιδείξεις μόδας.

910 Κάνετε λαχανόσουπες. Οι διάφορες λαχανόσουπες –όπως το μινεστρόνε– είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να αξιοποιείτε τα περισσεύματα των λαχανικών σας. Μπορείτε να βάζετε φρέσκα κρεμμυδάκια, σέλινο, καρδιές από λάχανα και ώριμες ντομάτες. Προσθέτετε ακόμη ζυμαρικά, πατάτες (ή και πουρέ), ρύζι και όσπρια που έχουν περισσέψει. **Αν κάθε φορά καταψύχετε τα περισσεύματά σας (911)**, θα υπάρχει πάντα κάτι στο σπίτι για να φτιάξετε ένα θρεπτικό γεύμα.

912 Προγραμματισμός για όσπρια. Εξοικονομείτε αλουμίνιο και άλλα υλικά, αγοράζοντας ξερά όσπρια αντί για μαγειρεμένα σε κονσέρβες. Έχουν λιγότερο βάρος, καταλαμβάνουν λιγότερο χώρο κατά τη μεταφορά και είναι πιο φτηνά. **Μουσκεύετε όσο χρειάζεται τα ξερά όσπρια (913)** –κατά προτίμηση από 12 ως 24 ώρες– για να μειώνετε το χρόνο μαγειρέματος και επομένως και την κατανάλωση ηλεκτρικού. Ένα κουταλάκι του γλυκού μαγειρική σόδα στο νερό που τα μουλιάζετε τα μαλακώνει.

914 Υποτάσσετε τα μηχανήματα αυτόματης πώλησης. Τα μηχανήματα αυτόματης πώλησης δύσκολα θα μπορούσαν να χαρακτηριστούν οικολογικά. Μπορούμε όμως να κάνουμε κάτι για αυτό. Για παράδειγμα, **ενθαρρύνετε τους συναδέλφους σας να χρησιμοποιούν τη δική τους κούπα (915)** αντί για πλαστικά κυπελλάκια μιας χρήσης, και προμηθευτείτε κι άλλα

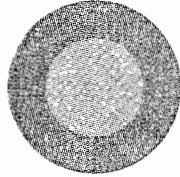
φλιτζάνια για τους επισκέπτες. Θα μπορούσατε επίσης να **ζητάτε από τον υπεύθυνο προμηθειών να γεμίζει τα μηχανήματα με τσάι, καφέ και ζεστή σοκολάτα Δίκαιου Εμπορίου (916)** – τα οποία διατίθενται και σε ανταγωνιστικές τιμές.

917 Σταλιά σταλιά κι αχόρταγα. Αρκεί μία μόνο βρύση να στάζει για να σπαταλιούνται μέχρι και 30 λίτρα νερό τη βδομάδα, που φτάνουν για ένα καλό ντους. Μόλις την ακούσετε να στάζει λοιπόν, επιδιορθώστε την.

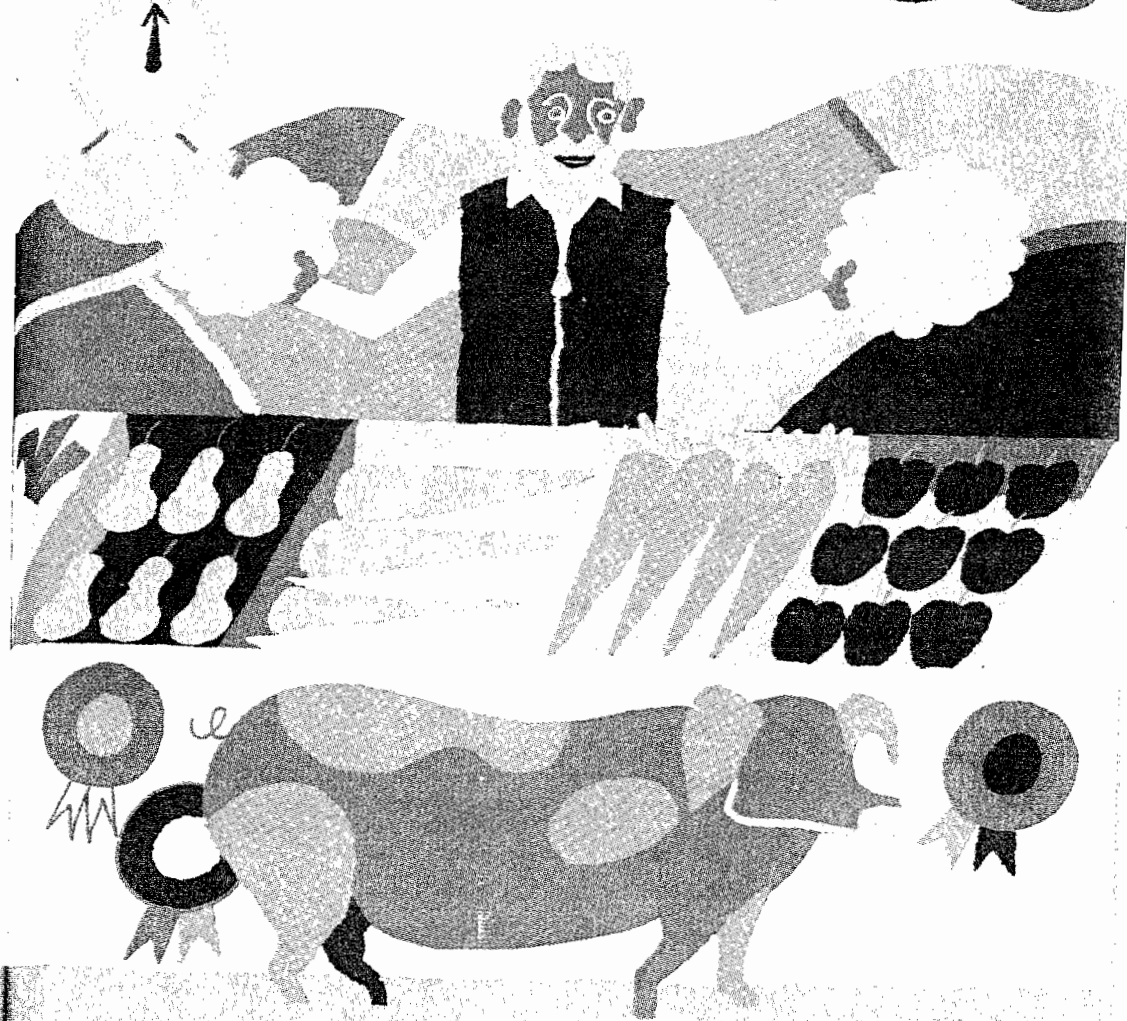
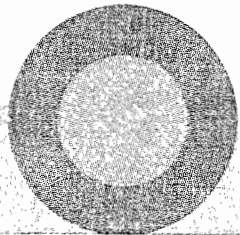
918 Αφήνετε το κινητό σας πλέφωνο να ξεκουράζεται. Αν δεν είστε γιατρός που περιμένει επείγουσα κλήση από ασθενείς ή πρόεδρος κάποιας χώρας που βρίσκεται σε κρίση, μην ξεχνάτε να κλείνετε το κινητό σας τηλέφωνο όταν πάτε για ύπνο. Έτσι, και οικονομία θα κάνετε στην μπαταρία του, αλλά και δε θα ξυπνάτε στις τέσσερις τα ξημερώματα από κάποιο μήνυμα που σας προσφέρει δωρεάν καινούρια ριγκ τσουν.

919 Κόψτε τον ξιφία. Οι ξιφίες υπεραλιεύθηκαν τόσο τον προηγούμενο αιώνα ώστε οι πληθυσμοί τους έχουν φτάσει στο κατώτατο σημείο που έχει ποτέ καταγραφεί. Συνήθως αιχμαλωτίζονται πριν καν αναπαραχθούν, κι έτσι οι πληθυσμοί μειώνονται ακόμη περισσότερο. Προτιμάτε άλλα, λιγότερο απειλούμενα είδη.

920 **Από το χωράφι στο τραπέζι.** Για να είστε σίγουροι ότι τα τρόφιμα που αγοράζετε είναι όσο το δυνατόν πιο φρέσκα, ψωνίζετε κατευθείαν από τον παραγωγό. Επίσης, τα ψώνια από τη φάρμα ή από λαϊκές αγορές παραγωγών διασφαλίζουν μεγαλύτερα κέρδη στους αγρότες και όχι στα σουπερμάρκετ.



921 **Γεύμα με κουβέρτα.** Αν είστε σ' ένα εστιατόριο ή ένα καφέ και «ψήνεστε» από τη θερμάστρα εξωτερικού χώρου, ζητήστε απ' το προσωπικό να την κλείσει, αφού ρωτήσετε αν το επιθυμούν και οι υπόλοιποι πελάτες. Προτείνετε στο εστιατόριο να μη χρησιμοποιεί αυτή την ενεργοβόρο συσκευή και να δίνει στους πελάτες κουβέρτες για να τυλιγόνται.



922 Αναγνωρίζετε τις πραγματικές σας ανάγκες. Στην εποχή της αφθονίας, το έξυπνο μάρκετινγκ –για να καταναλώνουμε περισσότερο– μας πείθει ότι χρειαζόμαστε όλο και πιο πολλά πράγματα για να είμαστε ευτυχισμένοι. Κάποια πολυτελή αντικείμενα σίγουρα κάνουν τη ζωή μας πιο ευχάριστη, τα περισσότερα όμως είναι κάτι λιγότερο από απάτες. Αναρωτηθείτε αν πραγματικά χρειάζεστε όλα αυτά που πνίγουν το οικοσύστημα για να είστε ικανοποιημένοι. Δεκαεπτά εκατομμύρια θερμαινόμενα καθίσματα τουαλέτας έχουν ήδη πουληθεί σε όλο τον κόσμο, και οι Ιάπωνες κατασκευαστές ελπίζουν πως θα πουλάνε άλλα 400.000 το χρόνο μόνο στη Βόρεια Αμερική. Ίσως είναι καιρός να συνέλθουμε.

923 Γίνετε μέλος στο γυμναστήριο του πραγματικού κόσμου. Την προσπάθεια να είστε σε φόρμα ίσως τη βλέπετε σαν άλλη μια δουλειά από τις πολλές που έχετε να κάνετε, όταν η ζωή σας είναι ήδη γεμάτη. Εξοικονομείτε χρόνο και χρήματα, επιλέγοντας να μην πηγαίνετε στα γυμναστήρια με τα διψασμένα για ηλεκτρισμό μηχανήματα, και δοκιμάστε τις παρακάτω αληθινές ασκήσεις:

Χρησιμοποιείτε τις σκάλες (924): θα κάνετε ωραίους γλυτούς και δε θα σπαταλάτε ενέργεια για το ασανσέρ. **Περπατάτε, τρέχετε ή πηγαίνετε με ποδήλατο στη δουλειά, στα μαγαζιά ή σε συναντήσεις με φίλους (925).** Για να δυναμώνετε τα μπράτσα, τους ώμους και την πλάτη σας, **μαζεύετε το νερό**

από το μπάνιο ή το ντους σ' έναν κουβά (926) και κουβαλάτε το ως τον κήπο για να ποτίζετε, ή **κόβετε ξύλα για τη φωτιά ή τον καυστήρα βιομάζας (927).** Για αποτελεσματικές ασκήσεις με βάρη, **πηγαίνετε με τα πόδια ό,τι έχετε για ανακύκλωση στο κοντινότερο σημείο συλλογής (928),** κι αν θέλετε να κάψετε κι άλλες θερμίδες, προσφερθείτε να κουβαλήσετε και των γειτόνων σας, και ξαναπηγαίνετε.

929 Μην καίγεστε για ζεστά πιάτα. Όταν χρησιμοποιείτε το φούρνο για να μαγειρέψετε, μπορείτε να ζεσταίνετε και τα πιάτα όπου θα σερβίρετε το φαγητό, βάζοντάς τα στο κάτω μέρος για λίγα λεπτά· απλά κλείστε το διακόπτη και εκμεταλλευτείτε τη θερμότητα που ήδη υπάρχει. Αν όμως δεν τον χρησιμοποιείτε, μη σπαταλάτε ηλεκτρικό ανάβοντάς τον για να ζεστάνετε τα πιάτα. Τοποθετείτε τα πάνω στην κατσαρόλα, όπου μαγειρεύετε, και σκεπάζετέ τα μ' ένα καπάκι ή ένα πανί.

930 Ενέργεια από την παλίρροια. Η ενέργεια από τις παλίρροιες, τα κύματα, τα ρεύματα και τη διαφορά θερμοκρασίας μπορεί να συλλεχθεί και να χρησιμοποιηθεί. Οι περισσότερες τέτοιου είδους τεχνολογίες βρίσκονται ακόμα σε πειραματικό στάδιο, όμως ήδη λειτουργούν με επιτυχία αρκετές μεγάλες εγκαταστάσεις. Η Σκωτία και η Αυστραλία βρίσκονται στην αυξανόμενη λίστα των χωρών που επενδύουν σε τεχνολογίες για παραγωγή ενέργειας από τους ωκεανούς.

931 **Πέρα από τις θάλασσες.** Αν ο πόθος σας για μακρινά ταξίδια δε μειώνεται, αντί να κάνετε πολλά κοντινά ταξίδια με αεροπλάνο, συγκεντρώνετε περισσότερες μέρες άδειας και κάνετε ένα πολύ πιο μακρινό –και μάλλον πιο ικανοποιητικό– ταξίδι με καράβι. Μπορείτε να **ταξιδεύετε με εμπορικό πλοίο (932)**, που είναι φτηνότερο από μια κρουαζιέρα: θα σας πηγαίνει σε μέρη που δε βλέπουν ποτέ οι τουρίστες, και θα μειώνονται δραστικά οι εκπομπές άνθρακα του ταξιδιού σας.

933 **Σπιτική μπίρα.** Αν σας αρέσει να πίνετε μια δυο μπίρες, γλιτώνετε το κόστος παραγωγής, τη μεταφορά και το πέταμα εκατοντάδων κουτιών και μπουκαλιών, κερνώντας τον εαυτό σας σπιτική μπίρα που θα φτιάχνετε μόνοι σας με ελάχιστο κόστος σε σχέση με τις μπίρες του εμπορίου. Μπορείτε να αγοράσετε μια πλήρη συσκευή για παραγωγή μπίρας με λιγότερο από 100 αγγλικές λίρες: το μόνο που χρειάζεται να προσθέτετε είναι νερό. Αφού καταλάβετε πώς γίνεται, σύντομα θα πειραματίζεστε και με διαφορετικές τεχνικές και συστατικά: θα είναι η τέλεια δικαιολογία για ένα γευστικό πάρτι...

934 Ο τροχός του χρόνου. Η φαινολογία ασχολείται με την καταγραφή και μελέτη των ετησίως επαναλαμβανόμενων γεγονότων, όπως η εμφάνιση των αποδημητικών πουλιών ή η ωρίμανση του πρώτου άγριου φρούτου. Οι κλιματολόγοι και οι οικολόγοι θεωρούν αυτές τις πληροφορίες πολύτιμες για τον έλεγχο της κλιματικής αλλαγής από χρόνο σε χρόνο και από περιοχή σε περιοχή. Όλοι μπορούμε να βοηθήσουμε στη συλλογή αυτών των πληροφοριών, αφιερώνοντας χρόνο στην παρατήρηση των εποχικών φαινομένων της περιοχής μας και στην αναφορά τους στην εθνική φαινολογική έρευνα (βλ. σελ. 370).



935 Καθαροί τροχοί. Αν αγοράζετε καινούριο αυτοκίνητο, ερευνηστε εναλλακτικές επιλογές όπως, για παράδειγμα, ένα υβριδικό ηλεκτρικό αυτοκίνητο που καταναλώνει ένα γαλόνι βενζίνη σε 90 χιλιόμετρα. Ίσως και να μπορείτε να **μετατρέψετε το αυτοκίνητό σας ώστε να κινείται με πιο καθαρά καύσιμα (936)**, όπως με υγροποιημένο αέριο πετρελαίου (LPG) ή βιοκαύσιμα, που συχνά φτιάχνονται από φυτικά έλαια. Τα βιοκαύσιμα δε δημιουργούν προβλήματα, αφού το CO₂ που εκπέμπεται κατά την καύση τους αντισταθμίζεται από την καλλιέργεια των φυτών που τα παράγουν.

937 Πείτε «όχι» στα μεταλλαγμένα. Το γονιδιακό προφίλ των γενετικά τροποποιημένων οργανισμών (ΓΤΟ) είναι πολύ αλλαγμένο –κάτι που δε συμβαίνει στην κανονική γονιμοποίηση ή στην παραγωγή υβριδίων– ώστε να έχουν συγκεκριμένα χαρακτηριστικά, όπως ανοσία σε ασθένειες ή αντοχή στα έντομα και την ξηρασία. Δεν έχουν ξεκαθαριστεί ακόμα όλα τα θέματα που σχετίζονται με τους κινδύνους αυτών των μεθόδων, φαίνεται όμως ότι οι συνέπειες στην ανθρώπινη και περιβαλλοντική υγεία είναι μεγάλες. Τα περισσότερα από τα γενετικά τροποποιημένα φυτά που καλλιεργούνται για να αντέχουν ένα συγκεκριμένο ζιζανιοκτόνο ή εντομοκτόνο, που οδηγεί σε τεράστια αύξηση της χρήσης των αγροχημικών, ή για να παράγουν μόνα τους εντομοκτόνο, το οποίο μετά τρώτε. Αναζητάτε τρόφιμα που στην ετικέτα τους αναφέρουν πως δεν περιέχουν ΓΤΟ (βλ. σελ. 360-361), αγοράζετε πιστοποιημένα βιολογικά προϊόντα (που επίσης δεν περιέχουν ΓΤΟ) και γνωστοποιείτε στους προμηθευτές σας ότι δε συμφωνείτε με τη διάθεση γενετικά τροποποιημένων τροφών.

938 Τα θαύματα των καρυδιών. Καλύπτετε τις γρατζουνιές των επίπλων με λάδι από λιωμένα καρύδια. Δεν είναι τόσο τέλειο όσο το επαγγελματικό λούστρο, αλλά δίνει χαρακτήρα στα παλιά κομμάτια.



939 **Αυτο-συντήρηση.** Για να αποφεύγετε τις πιθανές επιβλαβείς συνέπειες των συνθετικών συντηρητικών των καλλυντικών, όπως οι παραβένες (βλ. σελ. 56), επιλέγετε βιολογικά προϊόντα που δε χρειάζονται συντηρητικά και κρατάνε για πάνω από 18 μήνες, όπως ενυδατικό λάδι για το σώμα από βούτυρο κακάο ή ηλιανθους, μέντα, καρύδα ή δυόσμο.

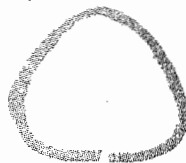
940 **Θεραπεία σε σπα.** Θυμηθείτε ότι τα πουλιά που έρχονται στον κήπο σας (βλ. σελ. 205) εκτός από τροφή χρειάζονται και νερό – και για να πίνουν και για να πλένονται. Πάρτε ένα μπανάκι για πουλιά και κρατάτε το πάντα γεμάτο με καθαρό νερό – κατά προτίμηση με νερό της βροχής από ένα βαρέλι. Καλό είναι να αλλάζετε το νερό καθημερινά και να ξεπλένετε το μπανάκι, ώστε να προλάβετε την εξάπλωση κάποιας ασθένειας.

941 **Ξεχάστε την πρόπλυση.** Τα σύγχρονα πλυντήρια ρούχων είναι τόσο αποτελεσματικά που η πρόπλυση γενικά δεν είναι απαραίτητη. Αν τα ρούχα σας είναι πολύ βρόμικα, αφήνετέ τα να μουλιάζουν για λίγο πριν τα βάλετε στη συσκευή. Η αποφυγή της πρόπλυσης θα περικόψει τον ενεργειακό φόρτο κάθε χρήσης του πλυντηρίου κατά 15%.

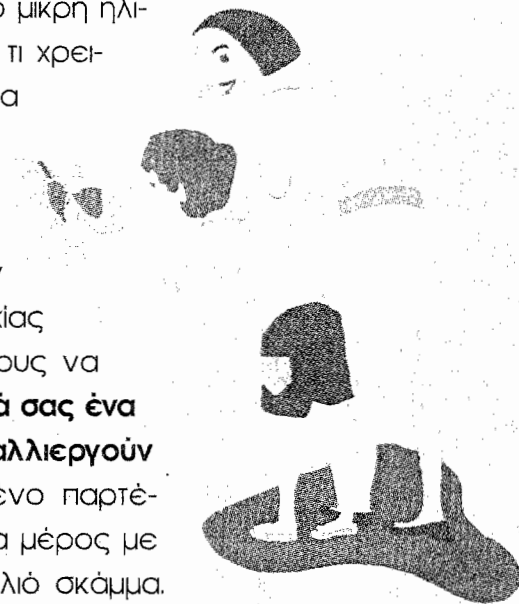


942 Κάντε λιγότερα παιδιά. Είναι δύσκολο να ανοίξει αυτό το θέμα, η αύξηση του πληθυσμού όμως είναι η μεγαλύτερη πρόκληση που αντιμετωπίζουμε σε σχέση με τη βιωσιμότητα. Τον τελευταίο αιώνα, ο πληθυσμός στη Γη έχει αυξηθεί από ένα σε έξι δισεκατομμύρια (και το προσδόκιμο ζωής έχει διπλασιαστεί) και δεν αναμένεται να σταθεροποιηθεί μέχρι το 2100, όταν θα υπάρχουν έντεκα δισεκατομμύρια άνθρωποι στον πλανήτη. Εν τω μεταξύ, κάθε χρόνο καταναλώνουμε όλο και περισσότερο από τα αποθέματα του πλανήτη και δημιουργούμε πιο πολλά απορρίμματα. Από το 1972 ξοδεύουμε τις πηγές ενέργειας σε ποσοστό που δεν αναπληρώνεται, και το μεγαλύτερο μέρος αυτής της σπατάλης οφείλεται στον τρόπο ζωής των 20 πλουσιότερων χωρών. Αν οι αναπτυσσόμενες χώρες ακολουθήσουν το δικό μας τρόπο ζωής, ο πλανήτης θα αντιμετωπίσει ακόμα μεγαλύτερα προβλήματα. Έτσι, έστω κι αν όλοι προσπαθούμε να μειώνουμε τη δική μας συμμετοχή στις επιπτώσεις του περιβάλλοντος, θα βοηθούσε να κάνουμε λιγότερα παιδιά, και ίσως να υιοθετούσαμε πιο πολλά. Αν για τα επόμενα 50 χρόνια κάθε οικογένεια είχε μόνο ένα παιδί, ο πληθυσμός θα επανερχόταν στα έξι δισεκατομμύρια.

943 Κάντε τα παιδιά σας να ασχοληθούν με την κηπουρική. Όσα παιδιά κι αν έχετε, ο κήπος είναι ένα καταπληκτικό μέρος για να έρθουν



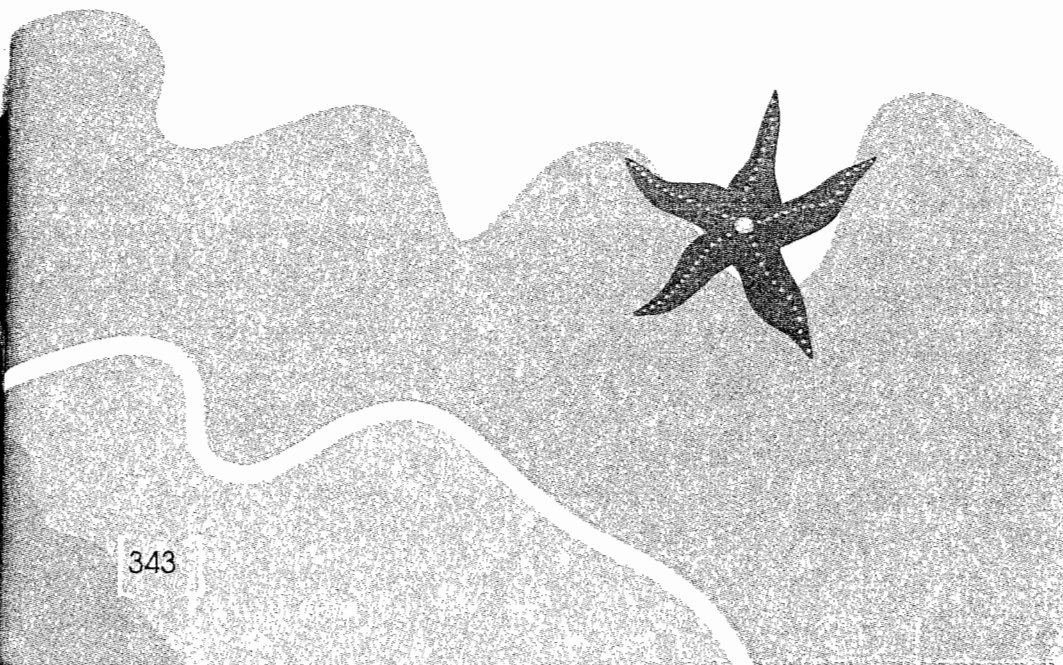
σ' επαφή με τη φύση από μικρή ηλικία. Θα μάθουν γρήγορα τι χρειάζονται τα φυτά για να αναπτυχθούν (και ότι δε χρειάζονται τα «θαυματοουργά» εντομοκτόνα και λιπάσματα) και θα έχουν την αίσθηση της επιτυχίας όταν βλέπουν τα φυτά τους να ανθίζουν. **Δίνετε στα παιδιά σας ένα μικρό κομμάτι γης να καλλιεργούν (944)** – ένα υπερυψωμένο παρτέρι, κάποιες γλάστρες, ένα μέρος με χώμα ή ακόμα κι ένα παλιό σκάμμα. Εξασφαλίστε την επιτυχία τους, παραχωρώντας τους ένα πρόσφορο μέρος του κήπου, με το καλύτερο χώμα και πολύ φως, και εφοδιάζοντάς τα με κανονικά εργαλεία κηπουρικής, μικρά αν χρειάζεται. Αφήνετέ τα να διαλέγουν μόνα τους τι θέλουν να κάνουν, αλλά με ήπιο τρόπο **προσανατολίζετε τα παιδιά σας προς εύκολες καλλιέργειες (945)**, που χρειάζονται λίγο χρόνο για να αναπτυχθούν και που είναι ευχάριστη και διασκεδαστική η διαδικασία συγκομιδής τους, όπως ραδίκια, τοματίνια, ηλιάνθοι, μοσχομπίζελα, καρότα και κολοκύθες.



946 Ψηλά η σημαία στις καθαρές παραλίες. Αν σχεδιάζετε ημερήσια εκδρομή ή διακοπές στη θάλασσα, αναζητάτε παραλίες που έχουν βραβευτεί με «γαλάζια σημαία» (στην Ευρώπη) ή «γαλάζιο κύμα» (στις ΗΠΑ) για την καλή διαχείριση της ποιότητας των θαλάσσιων υδάτων. Οι τουρίστες πρέπει να υποστηρίζουν τις βραβευμένες παραλίες ώστε να διατηρούν το επίπεδό τους, και ίσως έτσι πεισθούν και οι διαχειριστές των υπολοίπων να τις καθαρίζουν.



947 Σκιάστε το σπίτι σας με φουντωτά αναρριχητικά. Αν ζείτε σε ζεστό κλίμα, η σκίαση του σπιτιού σας είναι ο πιο απλός και αποτελεσματικός τρόπος για να δροσίξετε και να μειώσετε τη σπατάλη ενέργειας. Δέστε τις γρήγορα αναπτυσσόμενες περικοκλάδες σε πέργκολες στην πιο ζεστή πλευρά του σπιτιού σας, για να προσφέρουν όμορφη σκιά και δροσιά. Βεβαιωθείτε ότι οι πέργκολες απέχουν 15 εκατοστά από το κτίριο, ώστε να προστατεύεται ο τοίχος και να δημιουργείται ρεύμα δροσερού αέρα. Αν δεν υπάρχει χώμα γύρω από το σπίτι, τα αναρριχητικά όπως η αγράμπελη και η γλυτσίνα αναπτύσσονται μια χαρά και σε μεγάλες γλάστρες. Ρωτήστε στο φυτώριο της περιοχής σας ποια φυτά ταιριάζουν καλύτερα στο κλίμα και τις ανάγκες σας.



- 948 Ο ύπνος του καλοκαιριού.** Ο ζεστός αέρας ανεβαίνει ψηλά έτσι, αν το δωμάτιό σας είναι αποπνικτικά ζεστό, κοιμηθείτε στον κάτω όροφο (εφόσον το σπίτι είναι διώροφο) αντί να χρησιμοποιείτε ερκοντίσιον ή ανεμιστήρα. Αν αυτό δε γίνεται, **δημιουργείτε δροσερή βραδινή αύρα (949)**, ανοίγοντας ένα παράθυρο στο υπνοδωμάτιο και ένα στο διπλανό δωμάτιο.
- 950 Αγνοείτε τα μοδάτα ψυγεία.** Όταν επιλέξετε καινούριο ψυγείο, θυμηθείτε ότι το πιο απλό μοντέλο είναι το καλύτερο για το περιβάλλον. Αν αποφύγετε τα μοντέρνα εξαρτήματα, όπως η αυτόματη απόψυξη ή η παραγωγή πάγου και θέρμανσης για τον έλεγχο του υγραποιημένου ατμού, θα περικόψετε τη χρήση του ηλεκτρικού και το λειτουργικό κόστος κατά 60%.
- 951 Μαγειρέψτε ένα ηλιακό γεύμα.** Για μαγειρική με μηδαμινές επιπτώσεις, προσπαθείτε να φτιάχνετε γεύματα σε ηλιακό φούρνο, αν έχει ήλιο. Αυτές οι φορητές συσκευές είναι πιθανόν οι πιο αποδοτικές απ' όλες τις μαγειρικές συσκευές που υπάρχουν, αφού δε χρειάζονται καύσιμα κανενός

είδους, κι όμως σας επιτρέπουν να ψήνετε, να βράζετε ή να μαγειρεύετε στον ατμό περίπου στον ίδιο χρόνο που θα χρειαζόταν και η κανονική κουζίνα. Είναι ιδανικές για πικ νικ ή κάμπινγκ – ειδικά όπου απαγορεύεται η φωτιά. Εδώ που τα λέμε, δεν υπάρχει κανένας λόγος να μη μετατρέπετε τον κήπο σας σε υπαίθρια οικολογική κουζίνα για όλο το καλοκαίρι! Για τις βροχερές μέρες ή το νυχτερινό μαγείρεμα, διατίθενται επίσης υβριδικές εκδοχές αυτής της συσκευής με ηλεκτρισμό, ιδιαίτερα οικονομικές ενεργειακά.

- 952 Μικρά θαύματα.** Οι λάμπες LED είναι μικρές, συμπαγείς και πολύ αποδοτικές σε ενέργεια. Μέχρι πρόσφατα υπήρχαν προς διάθεση μονοί λαμπτήρες, συχνά σε ηλεκτρονικές συσκευές, τώρα όμως υπάρχει μεγάλη ποικιλία. Κρατάνε 10 φορές περισσότερο από τις λάμπες φθορισμού και 130 φορές περισσότερο από τους συμβατικούς λαμπτήρες πυρακτώσεως, ενώ καταναλώνουν ελάχιστα βατ. Αναζητάτε προϊόντα με LED, όπως φακούς, χριστουγεννιάτικα λαμπάκια, προβολείς και μικρά φωτιστικά.

953 Η οσμή του μελανιού. Χρησιμοποιείτε μαρκαδόρους με βάση το νερό αντί για μαρκαδόρους διάρκειας που έχουν ως βάση τα διαλυτικά, για να αποφεύγετε την έκθεση σε επικίνδυνες ουσίες όπως τολουένιο, ξυλένιο και αιθανόλη. Θα έχετε λιγότερους πονοκεφάλους στο γραφείο και δε θα καταστραφεί το πουκάμισό σας αν χαλάσουν.

954 Αναζητήστε ρούχα με οικοσπάν. Την επόμενη φορά που θα θέλετε ρούχα που θα αντέχουν, ψάξτε για οικοσπάν, μια

υψηλής ποιότητας πολυεστερική ίνα που φτιάχνεται από πλαστικά μπουκάλια. Χρησιμοποιείται για την παραγωγή υφασμάτων όπως τα φλις και μπορεί να αναμειχθεί με άλλες ίνες, όπως μαλλί, βαμβάκι ή τένσελ, για να παραχθούν χαλιά ή υφάσματα για οικιακή χρήση.

955 Δίκαιη ανταμοιβή. Αν σας αρέσουν τα γλυκά, επιβραβεύετε τον εαυτό σας για τις οικολογικές σας προσπάθειες με μια σοκολάτα (κατά προτίμηση βιολογική) Δίκαιου Εμπορίου. Εκτός από το ότι διακινείται στη βάση συμφωνιών που συμφέρουν περισσότερο τους παραγωγούς, το κακάο Δίκαιου Εμπορίου είναι και ένας απ' τους πιο φιλικούς προς το περιβάλλον τροπικούς καρπούς.

956 Ατυχήματα θα συμβαίνουν πάντα. Εξαφανίζετε τους λεκέδες από τα χαλιά και τις ταπετσαρίες των επίπλων χρησιμοποιώντας υγρή σόδα ή ένα μείγμα νερού και λευκού ξιδιού σε ίσα μέρη. Βγάζετε τους ενοχλητικούς λεκέδες αμέσως μόλις δημιουργηθούν.

957 Αναζωογονητικό διάλειμμα. Αντί να κάνετε μακρινές εξερευνητικές αποστολές, γιατί δεν αξιοποιείτε το επόμενο διάλειμμά σας ανακαλύπτοντας τη δική σας περιοχή; Είναι εκπληκτικό το πόσο θα εκτιμήσετε τον τόπο σας,

958 Το επόμενο πρωί. Αν υποφέρετε από πονοκεφάλους όταν πίνετε κρασί και όχι άλλου είδους αλκοόλ, ίσως είστε ευαίσθητοι στο διοξειδίο του θείου, ένα συντηρητικό που προστίθεται στο κρασί και θεωρείται ότι προκαλεί αλλεργικές αντιδράσεις, όπως εξανθήματα και πονοκέφαλο. Προσπαθείτε να πίνετε βιολογικό κρασί, που συνήθως περιέχει, το πολύ, τη μισή ποσότητα διοξειδίου του θείου.

959 Κάνετε ανακύκλωση τόπλες. Τα πλαστικά είναι διαβόητα για τη δυσκολία τους στην ανακύκλωση, καθώς υπάρχουν πολλά διαφορετικά είδη που δεν μπορούν να αναμειχθούν. Όταν βάζετε τα πλαστικά μπουκάλια από PET στην άκρη για ανακύκλωση, θυμηθείτε να βγάξετε τα καπάκια τους, επειδή είναι φτιαγμένα από διαφορετικό πλαστικό, που πρέπει να ανακυκλώνεται χωριστά.



960 Μην έχετε δυο ψυγεία στο σπίτι σας. Ένας εκπληκτικά μεγάλος αριθμός νοικοκυριών έχει και δεύτερο (βοηθητικό) ψυγείο ή καταψύκτη. Αν ανήκετε κι εσείς σ' αυτή την κατηγορία, αναρωτηθείτε πόση ποσότητα φαγητού χρειάζεται να είναι στο ψυγείο ταυτόχρονα. Αν χρειάζεστε πολλή, **πάρτε ένα μεγάλο ψυγείο (961):** θα είναι φτηνότερο και πολύ πιο αποδοτικό από δύο μικρότερα. Είναι όμως πιθανό να αποθηκεύετε πολύ περισσότερα τρόφιμα (και κρύο αέρα) απ' όσα πραγματικά χρειάζεστε. Προσπαθείτε να μειώνετε τις προμήθειές σας και να τα βγάζετε πέρα με μόνο έναν ψυγειοκαταψύκτη, αγοράζοντας τρόφιμα πιο συχνά, αν είναι απαραίτητο. **Μπορείτε να έχετε το δεύτερο ψυγείο ως ρεζέρβα (962)** και να το βάζετε στην πρίζα όταν μαζεύεται όλο το σάι για να μείνει καιρό.

963 Υποστηρίζετε τα μαγαζιά της περιοχής σας. Πολλά μικρά καταστήματα τροφίμων κλείνουν κάθε χρόνο εξαιτίας του αθέμιτου ανταγωνισμού των σουπερμάρκετ, κάτι που μπορεί να δημιουργήσει «ερήμους τροφίμων» στα κέντρα των πόλεων. Αντί να οδηγείτε χιλιόμετρα για να πάτε σε σουπερμάρκετ, προσπαθείτε να ψωνίζετε πιο συχνά από τα μεμονωμένα μαγαζιά της περιοχής – όσο ακόμα μπορείτε. Θα μειώσετε τη μόλυνση και το μποτιλιάρισμα που δημιουργείται από τις διαδρομές προς και από τα σουπερμάρκετ, και θα ενισχύσετε την πόλη ή το χωριό σας.

964 Η διαμάχη για τα πυρηνικά. Η πυρηνική ενέργεια είναι αμφιλεγόμενο θέμα. Οι υποστηρικτές της τη θεωρούν το μόνο τρόπο προς το παρόν για την παραγωγή ενέργειας χωρίς CO₂ σε μεγάλη κλίμακα. Φοβούνται ότι, αν συνεχίσουμε να στηριζόμαστε στα ορυκτά καύσιμα μέχρι οι ανανεώσιμες πηγές να μπορούν να ικανοποιούν τις ανάγκες μας, η υπερθέρμανση του πλανήτη θα είναι εν τω μεταξύ μη αναστρέψιμη.

Οι πολέμιοι της πυρηνικής ενέργειας ισχυρίζονται ότι, αν επενδύσουμε σε έρευνες για νέες μορφές ενέργειας ίσαμε το κόστος λειτουργίας των πυρηνικών σταθμών, σύντομα θα διατίθεται ευρέως ανανεώσιμη ενέργεια. Πιστεύουν ότι το ενδεχόμενο ενός ατυχήματος –ή μιας τρομοκρατικής επίθεσης– σ' ένα σταθμό πυρηνικής ενέργειας δε δικαιολογεί με κανέναν τρόπο τα οφέλη. Οι πυρηνικοί αντιδραστήρες παράγουν ραδιενεργά υλικά και απόβλητα που παραμένουν επικίνδυνα για χιλιάδες χρόνια και σε μεγάλες αποστάσεις.

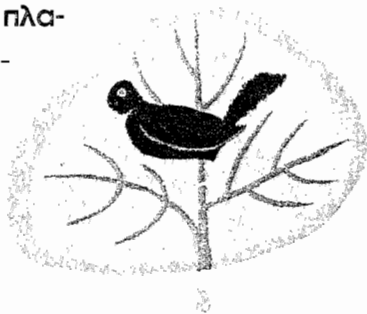
Ως καταναλωτής πάρτε θέση: **ερευνήστε τις πηγές του ενεργειακού προμηθευτή σας (965)** και αλλάξτε πάροχο αν δε σας αρέσει αυτό που ανακαλύψατε.

966 Πληρωθείτε για να σώσετε τον πλανήτη.

Όλο και περισσότεροι οργανισμοί σχεδόν κάθε τομέα προσλαμβάνουν ανθρώπους ειδικά για να βελτιώνουν την περιβαλλοντική τους απόδοση. Αν θα θέλατε να μειώσετε τις συνέπειες στο περιβάλλον

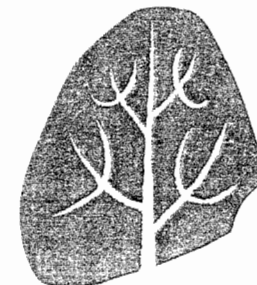
εκ των έσω, σκεφτείτε να κάνετε αίτηση για κάποιες απ' αυτές τις θέσεις εργασίας και χρησιμοποιήστε τη θέση σας για να γίνουν πραγματικές αλλαγές. Αν ο οργανισμός που δουλεύετε δεν έχει υπεύθυνο για το περιβάλλον, προτείνετε να δημιουργηθεί μια τέτοια θέση και υποβάλετε την αίτησή σας (μπορείτε να τονίσετε ότι επιβάλλεται η χάραξη περιβαλλοντικής πολιτικής, αν έχει μείνει σ' αλήθεια πίσω ο οργανισμός).

967 Κάντε ισχυρούς φίλους δι' αλληλογραφίας. Αυτοί που παίρνουν τις αποφάσεις στις κυβερνήσεις συχνά χρειάζεται να έχουν κάτι να δείξουν ως εξουσιοδότηση που θα φανερώνει ότι το εκλογικό σώμα τους ζητάει αλλαγές. Δίνετε στους πολιτικούς την υποστήριξη που χρειάζονται για να παίρνουν δύσκολες αποφάσεις, στέλνοντάς τους τακτικά κάρτες που θα υπερασπίζονται τις ιδέες σας – από τη μείωση της τιμής των διοδίων ως την εξαφάνιση των χρεών του Τρίτου Κό-



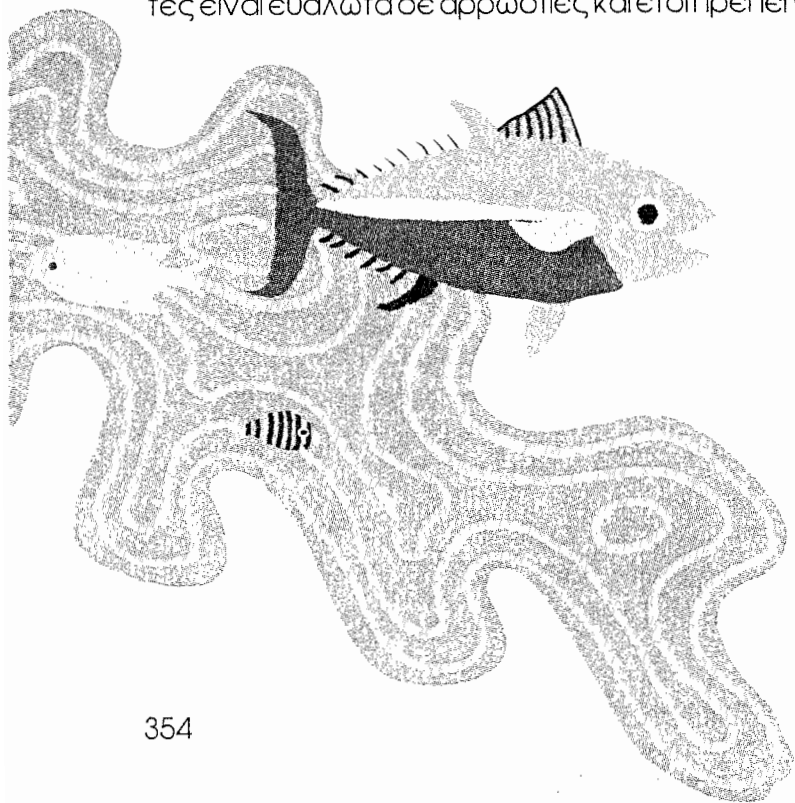
σμου. Ίσως υπάρχουν οργανωμένες εκστρατείες με κάρτες ή γράμματα, στις οποίες μπορείτε να συμμετέχετε για να ευδοκιμούν οι προσπάθειές σας.

968 Κοινή προσπάθεια. Τα γραφεία σπαταλούν τόνους χαρτιού κάθε χρόνο, κι όμως είναι ένα πολύ εύκολα ανακυκλώσιμο υλικό. Πιθανώς θα υπάρχει κάποια εθνική ή τοπική εταιρεία συλλογής χαρτιού που ασχολείται και με το χρησιμοποιημένο χαρτί του γραφείου σας, αν όμως βλέπετε δυσκολίες, προσπαθείτε να κάνετε μια συνεργασία για την ανακύκλωση και με άλλες εταιρείες της περιοχής. Μιλώντας με τους εμπορικούς σας γείτονες για την ανακύκλωση, μπορεί εξάλλου να προκύψουν και νέα πεδία συνεργασιών. Η επικοινωνία δεν έβλαψε ποτέ κανέναν.



969 Το καλύτερο χαρμάνι. Βεβαιωθείτε ότι η καθημερινή σας δόση καφεΐνης προέρχεται από καφέ Δίκαιου Εμπορίου. Κάποτε ήταν φοβερά σπάνιος στα μαγαζιά, τώρα όμως διατίθεται ευρέως σε πολύ μεγάλη ποικιλία. Τα τελευταία χρόνια οι ομάδες παραγωγών Δίκαιου Εμπορίου έχουν βραβευτεί τρεις φορές με το διεθνές βραβείο για την ποικιλία ρομπούστα και δυο φορές για την ποικιλία αράμπικα.

970 Τα προβλήματα με τα ψάρια ιχθυοτροφείων. Μπορεί να νομίζετε ότι αγοράζοντας ψάρια ιχθυοτροφείου τηρείτε σωστή στάση απέναντι στο πρόβλημα της υπεραλιείας (βλ. σελ. 223). Τα περισσότερα ιχθυοτροφεία όμως κάνουν τα πράγματα χειρότερα. Η εντατική και σε μεγάλη κλίμακα ιχθυοκαλλιέργεια λεηλατεί τεράστιες ποσότητες άγριων ψαριών για να τρέφονται τα ήμερα (15 κιλά για ένα σολομό 3 κιλών), με συνέπεια επίσης να μη βρίσκουν τροφή φώκιες και θαλασσοπούλια. Τα ψάρια που κρατούνται σε κλουβιά σε πολύ μεγάλες ποσότητες είναι ευάλωτα σε αρρώστιες και έτσι πρέπει να ταμπουκώ-




νουν με κουβάδες αντιβιοτικών, που μπορεί να διαρρεύσουν στα γύρω νερά και να εισέλθουν στην τροφική αλυσίδα. Κι όταν τα ψάρια εκτροφείου διαφεύγουν –πράγμα που κάνουν συχνά– και αναπαράγονται με τους άγριους συντρόφους τους, διακυβεύεται η φυσική ανοσία των άγριων πληθυσμών.

Ευτυχώς, μια νέα γενιά ιχθυοκαλλιεργητών αναγνωρίζει τις επιπτώσεις των υδατοκαλλιεργειών στο περιβάλλον. Αν αγοράζετε ψάρια εκτροφείου, **αναζητάτε ψάρια από βιολογικά ιχθυοτροφεία με μικρή παραγωγή (971)**, που σέβονται το περιβάλλον.

972 Μην πνιγείτε στον αφρό. Προσπαθείτε να αποφεύγετε την υπερβολική χρήση απορρυπαντικού όταν πλένετε τα ρούχα σας: όχι μόνο σπαταλά τις πηγές και την ενέργεια που χρησιμοποιήθηκαν για την παραγωγή του απορρυπαντικού, αλλά κάνει επίσης το πλυντήριο να δουλεύει πιο σκληρά και να χρειάζεται περισσότερο νερό. Ακολουθείτε τις οδηγίες στη συσκευασία της σκόνης πλυσίματος, και δείτε αν έχετε καλά αποτελέσματα χρησιμοποιώντας λιγότερη (ο κατασκευαστής πιθανόν να θέλει να είστε ανοιχτοχέρηδες). Μπορείτε επίσης να **επικοινωνήσετε με την εταιρεία υδρευσης για να μάθετε πόσο σκληρό ή μαλακό είναι το νερό του σπιτιού σας (973)**. Πολλοί άνθρωποι δε λαμβάνουν υπόψη τη σκληρότητα του νερού, με αποτελέσματα να χρησιμοποιούν πολύ περισσότερο απορρυπαντικό.



- 974 Δίκαιο παιχνίδι.** Το κίνημα του Δίκαιου Εμπορίου, που έχει συσχετιστεί με προϊόντα τροφίμων, συμπεριλαμβάνει επίσης και παιχνίδια. Επιλέγοντας πιστοποιημένα παιχνίδια Δίκαιου Εμπορίου, βεβαιώνετε ότι οι παραγωγοί των παιχνιδιών των παιδιών σας αμείβονται δίκαια για την εργασία τους και έχουν συνεπώς κι αυτοί την ευκαιρία να χαίρονται τη ζωή τους.

- 975 Διαφορές στη σημασία.** Πολλά αντικείμενα φέρουν την ετικέτα «ανακυκλώσιμο» μ' έναν τριγωνικό κύκλο από τόξα σε ανοιχτόχρωμο φόντο: . Θεωρητικά, τα περισσότερα πράγματα μπορούν να ανακυκλωθούν, αλλά αγοράζοντάς τα πέφτει στους ώμους μας το βάρος της ανακύκλωσής τους. Προσπαθείτε να επιλέγετε υλικά που έχουν ήδη ανακυκλωθεί. Αυτά συνοδεύονται από έναν τριγωνικό κύκλο από τόξα σε σκούρο φόντο. Μια μικρή διαφορά στην ετικέτα κάνει μια μεγάλη διαφορά στο περιβάλλον.

- 976 Τα μπλε μπουκάλια δεν είναι πρόβλημα πια.** Τα μπλε γυάλινα μπουκάλια μπορούν πλέον να ανακυκλώνονται μαζί με τα πράσινα, γι' αυτό βάζετε τα στον πράσινο κάδο της συλλογής γυαλιού.

- 977 Κόκκινα, κίτρινα και πάνω απ' όλα πράσινα.** Πολλές πόλεις, κυρίως στις ΗΠΑ, αντικαθιστούν τους λαμπτήρες πυρακτώσεως με LED (βλ. σελ. 345), επειδή χρησιμοποιούν 80% λιγότερο ρεύμα. Ανακαλύψτε αν οι τοπικές σας Αρχές σκέφτονται να κάνουν το ίδιο, κι αν όχι, πιέστε για να το κάνουν. Όχι μόνο θα μειωθεί το λειτουργικό κόστος, αλλά και θα αλλάζουν τις λάμπες λιγότερο συχνά.

- 978 Μην τρώτε κρέας από χελώνες.** Ο άνθρωπος είναι ο μεγαλύτερος εχθρός της θαλάσσιας χελώνας. Έξι από τα επτά είδη θαλάσσιας χελώνας απειλούνται με εξαφάνιση –παρ'

ότι προστατεύονται διεθνώς από το 1990-, επειδή θηρεύονται για το κρέας, τα αυγά και τα καβούκια τους, και επίσης εξαιτίας της μόλυνσης από τις ανθρώπινες δραστηριότητες. Βοηθήστε αυτά τα όμορφα ζώα να επιζήσουν αρνούμενοι το κρέας και τα προϊόντα τους, αν σας τα προσφέρουν σαν τοπική λιχουδιά, και ενισχύετε τους οργανισμούς που προστατεύουν τους τόπους αναπαραγωγής τους.

979 Ανακυκλώστε το αυτοκίνητό σας. Αν η σακαράκα σας δεν μπορεί να πουληθεί, πηγαίντε τη σ' ένα εξουσιοδοτημένο διαλυτήριο αυτοκινήτων για σωστή περιβαλλοντικά αποσυναρμολόγηση. Ακόμα και το πιο κατεστραμμένο σαραβαλάκι πιθανώς περιέχει πολύτιμα ανταλλακτικά, δεδομένου ότι περίπου τα τρία τέταρτα των υλικών των αυτοκινήτων είναι ανακυκλώσιμα. Το ατσάλι, που καλύπτει το μεγαλύτερο μέρος τους, μπορεί ικανοποιητικά και με καλά οικονομικά αποτελέσματα να χρησιμοποιηθεί πολλές φορές.

980 Μειώστε την κατανάλωση αλουμινένιων κουτιών. Το 75% από τα εκατομμύρια κουτάκια αναψυκτικών που πουλιούνται καθημερινά είναι αλουμινένια. Η εξόρυξη αλουμινίου προκαλεί μεγάλη καταστροφή στο περιβάλλον, και κατόπιν χρειάζονται τεράστιες ποσότητες ενέργειας για να διαχωριστεί:

παγκοσμίως, η βιομηχανία του αλουμινίου χρησιμοποιεί τόση ενέργεια όση ολόκληρη η αφρικανική ήπειρος. Επιλέγετε λοιπόν ποτά σε κουτάκια που μπορούν να χρησιμοποιηθούν ξανά. Ή, ακόμα καλύτερα, φτιάχνετε δικά σας αναψυκτικά σε μπουκάλια που επαναχρησιμοποιούνται. Αν πρέπει να πάρετε κουτάκι, ανακυκλώνετε το, καθώς το ανακυκλωμένο αλουμίνιο εξοικονομεί το 95% της ενέργειας που απαιτείται για να φτιαχτεί ένα καινούριο τενεκεδάκι.

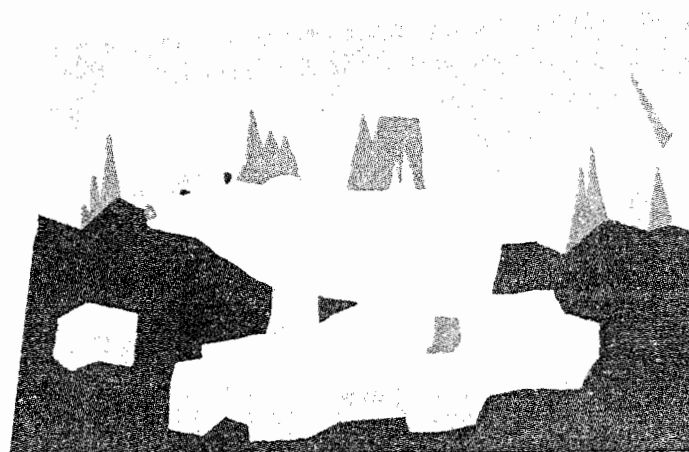
981 Λίπασμα-αστραπή. Αν δεν έχετε κήπο ή ο κήπος σας είναι πολύ μικρός για έναν κανονικό σωρό λιπάσματος, δοκιμάστε το *μποκάσι*, ένα παραδοσιακό ιαπωνικό σύστημα για την παραγωγή λιπάσματος από τη ζύμωση των οργανικών υλών. Οι σύγχρονες εκδόσεις του περιλαμβάνουν τη βοήθεια αποτελεσματικών μικροοργανισμών που προκαλούν τη ζύμωση αποφαγίων και άλλων οργανικών υλικών με μια γρήγορη διαδικασία. Εξοπλίστε την κουζίνα σας μ' έναν αεροστεγή κουβά *μποκάσι*. Κάθε φορά που θα βάζετε υπολείμματα τροφών (ακόμα και μαγειρεμένο φαγητό, ψάρι και κρέας), ρίχνετε μια χούφτα δημητριακών εμποτισμένων με τους μικροοργανισμούς που σας παρέχονται μαζί με τον κουβά, και σε μερικές εβδομάδες θα έχετε βελτιωτικό χώματος πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά, για να βάζετε στον κήπο σας, και υγρό για λίπασμα από τη βρυσούλα του κουβά, που κάνει καλό στα φυτά εσωτερικού χώρου.

982 **Εγκαταστήστε νέα καλωδίωση χωρίς PVC.** Αν πρέπει να αντικαταστήσετε όλα τα καλώδια του σπιτιού σας, εκμεταλλευτείτε την ευκαιρία και πετάξτε όλο το PVC που τα καλύπτει. Το πολυβινυλοχλωρίδιο είναι το δεύτερο σε συχνότητα χρήσης και πιο καταστροφικό πλαστικό παγκοσμίως. Ευτυχώς, είναι εύκολο να αντικατασταθεί με ήπιο μονωτικό υλικό, γι' αυτό ζητήστε από τον ηλεκτρολόγο σας να σας βοηθήσει στην «αποτοξίνωση» ολόκληρου του ηλεκτρικού σας συστήματος.

983 **Ένας ωκεανός ανάμεσά μας.** Η Ευρώπη και η Αμερική δε χωρίζονται μόνο από τον Ατλαντικό – έχουν επίσης πολύ διαφορετική στάση στο θέμα των γενετικά τροποποιημένων (ΓΤ) τροφίμων (βλ. σελ. 337). Στην Ευρωπαϊκή Ένωση τα προϊόντα που παράγονται με ΓΤ υλικά πρέπει να το αναγράφουν, έτσι ώστε οι καταναλωτές να ξέρουν τι επιλέγουν. Όμως στις ΗΠΑ και τον Καναδά, τις μεγαλύτερες παγκοσμίως παραγωγούς μεταλλαγμένων, δεν υπάρχει τέτοια υποχρέωση. Παρ' όλα αυτά υπάρχουν πολλοί που αντιτίθενται στις γενετικές μετατροπές και σ' αυτές τις χώρες: μια έρευνα του 2003 έδειξε ότι το 55% των Αμερικανών και το 63% των Καναδών ήταν αντίθετοι στα ΓΤ τρόφιμα. Αν ζείτε στην Ευρώπη, γράψτε στο βουλευτή της περιοχής σας να **εκφράζει την υποστήριξη του στη θέση της Ε.Ε. εναντίον των ΓΤ τροφίμων (984)**. Αν είστε από οποιαδήποτε άλλη χώρα του κόσμου και θέλετε να αναγνωρίζετε και να μπορείτε να αποφεύγετε τα ΓΤ τρό-

φιμα, ζητήστε από τον τοπικό σας πολιτικό ανπρόσωπο να ασκεί πίεση ώστε να νομοθετηθεί η υποχρεωτική σήμανσή τους (985).

986 **Η μεγάλη υπερθέρμανση.** Για να ενημερωθείτε με μια ματιά για την κλιματική αλλαγή, παρακολουθήστε τη *Μεγάλη Υπερθέρμανση*. Γυρισμένη σε οκτώ διαφορετικές χώρες με τη βοήθεια δεκάδων κορυφαίων επιστημόνων, η τρίωρη τηλεοπτική σειρά είναι μια από τις πιο ακριβολόγες και εντυπωσιακές μεγάλες παραγωγές που καταπιάστηκαν μ' αυτό το περίπλοκο και συναρπαστικό θέμα.



987 Σανίδες κοπής από μπαμπού.

Αντί να αγοράσετε σανίδα κοπής από σκληρό τροπικό ξύλο, αναζητήστε μία από μπαμπού. Αυτό το υλικό, που αναπτύσσεται γρήγορα σεβόμενο την αειφόρο ανάπτυξη και έχει πολλαπλές δυνατότητες, αντέχει σε μεγάλη χρήση και τακτικό πλύσιμο, είναι φυσικά αντιβακτηριδιακό και προσθέτει μια όμορφη πινελιά στην κουζίνα σας.



988 Ευτυχία μέσω ταχυδρομείου. Αν δε βρίσκετε τα προϊόντα που θέλετε στα καταστήματα της περιοχής σας, η ηλεκτρονική αγορά αγαθών είναι ένας γρήγορος και φιλικός προς το περιβάλλον τρόπος για να κάνετε τα ψώνια σας. Όταν ψωνίζετε από τα «κυβερνο-καταστήματα», προσπαθείτε **να έχετε προγραμματίσει έγκαιρα τις αγορές σας για να μη χρειάζεται να ζητάτε υπεртаχεία παράδοση (989)**. Οι πιο ευέλικτοι διακανονισμοί μέσω ταχυδρομείου επιτρέπουν στους διανομείς να χρησιμοποιούν λιγότερο ενεργοβόρα μεταφορικά μέσα, όπως τρένα και πλοία, και να φροντίζουν να γεμίζουν τα φορτηγά. Για να γλιτώνετε ταχυδρομικά τέλη και άχρηστες διαδρομές, αλλά και για να εκμεταλλεύεστε τις καλύτερες

τιμές που γίνονται για μεγάλες ποσότητες, **συνδυάζετε τις παραγγελίες σας με φίλους, συγγενείς ή συναδέλφους (990)**. Αν δεν είναι κανείς σπίτι όλη μέρα, **παραλαμβάνετε τις παραγγελίες στο χώρο εργασίας σας (991)**, ώστε να μη χρειάζεται να αποσταλούν ξανά ή να κάνετε ενοχλητικές και ενεργοβόρες διαδρομές για να τις παραλάβετε από το ταχυδρομείο.

992 Μαγειρεύετε πολυ-γεύματα. Όταν πρόκειται να μαγειρέψετε, προετοιμάζετε δύο ή τρία γεύματα μαζί και βάζετε στην κατάψυξη ή το ψυγείο ό,τι δεν τρώτε την ίδια μέρα (αφού πρώτα το έχετε αφήσει να κρυώσει βέβαια). Μπορεί να χρειαστεί να ψιλοκόβετε μερικά λαχανικά παραπάνω, μειώνετε όμως δραστικά την ποσότητα της ενέργειας που θα χρησιμοποιούσατε για το δεύτερο και το τρίτο γεύμα – αφήστε που πολλά φαγητά γίνονται πιο νόστιμα όταν ξαναζεσταίνονται.

993 Βγάλτε το δηλητήριο από τα κοκτέιλ με ρούμι. Το ρούμι φτιάχνεται από ζαχαροκάλαμο, που συχνά ψεκάζεται με μεγάλες ποσότητες εντομοκτόνων. Την επόμενη φορά που θα χτυπήσετε στο σέικερ ένα κοκτέιλ Καραϊμπιαν, χρησιμοποιήστε βιολογικό ρούμι.



- 994 Πρωινό μασούλημα.** Μειώνετε το αποτύπωμα άνθρακα (βλ. σελ. 17) των δημητριακών που τρώτε στο πρωινό σας, συνδυάζοντάς τα με βιολογικό γάλα, το οποίο απαιτεί μόνο το ένα τρίτο της ενέργειας που χρειάζεται για να παραχθεί το αντίστοιχο μη βιολογικό.
- 995 Όλα κάτω από ένα καπάκι.** Εξοικονομείτε χρόνο και ενέργεια στην κουζίνα προετοιμάζοντας ολόκληρα τα γεύματα σε ένα σκεύος. Για παράδειγμα, δοκιμάστε να βράσετε ρύζι σε μια μεγάλη κατσαρόλα με σκέπασμα, στη συνέχεια να προσθέσετε ένα στρώμα λαχανικών, και μετά τα λεπτά κομματάκια κρέας ή τόφου, και να τα μαγειρέψετε στον ατμό. Τα πιάτα που βασίζονται σε πατάτες ή ζυμαρικά μπορούν να μαγειρευτούν με παρόμοιο τρόπο, όπως και τα παραδοσιακά μαγειρευτά και ψητά κατσαρόλας. Όποια κι αν είναι η συνταγή, το γεύμα σε ένα σκεύος θα χρειαστεί γενικά το ένα τρίτο της ενέργειας ενός γεύματος σε τρία σκεύη.
- 996 Φαρμακευτικό αποτέλεσμα.** Αν σας έχει ξεμείνει κάποιο φάρμακο που δε χρειάζεστε πια, χαρίστε το σε μια ανθρωπιστική οργάνωση για να το δώσει σε κάποιους από τους χιλιάδες ανθρώπους που πεθαίνουν κάθε μέρα επειδή δεν έχουν πρόσβαση σε σωστή ιατροφαρμακευτική φροντίδα.

- 997 Ψώνια πρόσωπο με πρόσωπο.** Πριν την εμφάνιση των σουπερμάρκετ, τα ψώνια ήταν μια πολύ πιο κοινωνική εμπειρία. Ανακαλύψτε ξανά αυτό το φιλικό τρόπο αγοράς στα μπακάλικα ή ακόμα και στο τμήμα με τα ντελικατέσεν των σουπερμάρκετ. Θα μπορείτε να ζητάτε ακριβώς την ποσότητα που χρειάζεστε, για να μη γίνεται σπατάλη, και θα παρακάμψετε τις ερμητικά κλειστές πλαστικές συσκευασίες που караδοκούν στους διαδρόμους των σουπερμάρκετ.
- 998 ΓΤΟ από την πίσω πόρτα.** Αν δε θέλετε να τρώτε γενετικά τροποποιημένους οργανισμούς (ΓΤΟ), μπορείτε να αναζητήτε πιστοποιημένα βιολογικά προϊόντα ή τρόφιμα που αναγράφουν ότι δεν περιέχουν ΓΤΟ (βλ. σελ. 360). Αν όμως τρώτε κρέας ή ζωικά προϊόντα, ίσως τρώτε ΓΤΟ χωρίς να το ξέρετε, καθώς δεν είναι υποχρεωτικό πουθενά στον κόσμο να αναγράφεται ότι τα ζώα έχουν τραφεί με ΓΤ τροφές. Αν δε θέλετε να εκτίθεστε σε μεταλλαγμένα μ' αυτό τον έμμεσο τρόπο, γράψτε στους αγρότες και τους διανομείς τροφίμων ζητώντας τους να κρατούν τις ΓΤ σοδειές μακριά από τα ζώα.

999 **Γιορτάστε μια ζωή χωρίς τσιγάρο.** Αν έχετε καταφέρει να κόψετε το κάπνισμα, γιορτάζετε το κάθε χρόνο φυτεύοντας ένα δέντρο στην επέτειο του τελευταίου σας τσιγάρου, ή βάζετε κάποιον άλλο να φυτεύει ένα για σας (βλ. σελ. 65). Κάθε χρόνο 200.000 εκτάρια δασικής περιοχής καταστρέφονται για να δημιουργηθούν φυτείες καπνού. Τώρα που οι πνεύμονές σας καθαρίζουν, είναι καιρός να ανταποδώσετε το καλό βοηθώντας να ξαναγεμίσουν οι πνεύμονες του πλανήτη.

1000 **Των φρονιμών τα παιδιά αποφεύγουν τα φαστ φουντ.** Όταν πηγαίνετε σε άγνωστα μέρη, μπορεί να είναι δύσκολο να βρείτε κάπου να φάτε υγιεινά, ειδικά αν έχετε πεινασμένα παιδιά που γκρινιάζουν εν χορώ. Προσπαθείτε να μην υποκύψετε στους πανταχού παρόντες σταθμούς γρήγορου και μαζικού φαγητού, που δημιουργούν μόλυνση και βουνά από μη

ανακυκλώσιμες συσκευασίες, έχοντας από πριν στην τσάντα σας υγιεινά σνακ, όπως ξηρούς καρπούς και αποξηραμένα φρούτα, για να κόψουν την πείνα ώσπου να φτάσετε σε κάποιο μέρος που θα μπορείτε να φάτε ένα σωστό γεύμα. Έτσι, εσείς και το περιβάλλον θα είστε πιο υγιείς.

1001 **Με ιστοπλοϊκό προς το ηλιοβασίλεμα.** Η δύναμη του αέρα στα πανιά είναι ένας υπέροχος τρόπος να ταξιδεύετε, με μικρές επιπτώσεις στο περιβάλλον. Αν δεν έχετε δικό σας ιστοπλοϊκό, και πάλι μπορείτε να εξερευνηήσετε τους ωκεανούς μ' ένα σκάφος που δεν παράγει CO₂, αρκεί να βοηθήτε το πλήρωμα. Ψάχνετε αγγελίες σε περιοδικά για ιστοπλοϊκά, βρείτε μια τέτοια ευκαιρία, και ετοιμαστείτε να βάλετε πλώρη για τις Μπαχάμες. (Καλό θα είναι να πάρετε και μερικά μαθήματα ιστοπλοΐας πρώτα!)

ΑΛΛΑ ΒΙΒΛΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΘΕΜΑ

- Christensen, K. *The Armchair Environmentalist*. MQ Publications 2004.
- Clark, D. *The Rough Guide to Ethical Shopping*. Rough Guides, 2004
- Drake, J. and Love, A. *The Kid's Summer Games Book*. Kids Can Press, 2002
- Duncanson, A. *Ecology Begins at Home*. Green Books, 2004.
- Hacker, R. *How to Live Green, Cheap and Happy*. Stackpole Books, 2004.
- Hickman, L. *A Good Life*. Transworld Publishers, 2005.
- Khanaka, P. *Do the Right Things*. New Internationalist Publishers, 2005.
- Lawrence, F. *Not on the Label*. Penguin Books, 2004
- Milford, S. *The Kids' Nature Book*. Williamson, 1996.
- Petrini, C. *Slow Food*. Columbia University Press, 2001.
- Reay, D. *Climate Change Begins at Home*. Macmillan, 2005.
- Scott, N. *Composting*. Green Books, 2006.
- Συλλογικό. *Recycle*. Black Dog Publishing, 2006.
- Sullivan, K. *Organic Living in 10 Simple Lessons*. Barron's Educational Series, 2001
- Worldwatch Institute. *Vital Signs*. Norton, ετήσια έκδοση.
- Young, W. *Sold Out – the True Cost of Supermarket Shopping*. Vision Paperbacks, 2004

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ

Γενικές πληροφορίες

- Common Ground (www.commonground.org.uk)
- Creative environmental Networks (www.cen.org.uk)
- The Ecologist, δικτυακό περιοδικό (www.theecologist.org)
- Friends of the Earth (www.foe.co.uk)
- Global Action Plan (www.globalactionplan.org.uk)
- Greenpeace (www.greenpeace.org.uk)
- Worldwatch Insitute (www.worldwatch.org)

Παιδιά και μωρά

- Baby GROE (www.babygroe.co.uk)
- Eco-Schools (www.eco-schools.org.uk)
- Institute for Earth Education (www.eartheducation.org). Πηγές μάθησης
- La Leche League GB (www.laleche.org.uk). Θηλασμός
- National Association of Toy and Leisure Libraries (www.natll.org.uk)
- Wastefreelunches.org (wastefreelunches.org)
- Women's Environmental Network (www.wen.org.uk)
- Επαναχρησιμοποιούμενες πάνες

Βιοποικιλότητα και οικολογία

- British beekeepers Association (www.bbka.org.uk)
- British Trust for Conversation Volunteers (www.btcv.org.uk)
- Convention on International Trade in Endangered Species of Wild Fauna and Flora (www.cites.org)

Earthwatch Institute (www.earthwatch.org)
Forest Stewardship Council (www.fsc.org)
Global Trees Campaign (www.globaltrees.org)
Rainforest Foundation (www.rainforestfoundationuk.org)
Royal Society for the Protection of Birds (www.rspb.org.uk) Συμβουλές
για το τάισμα των πουλιών
Trees for Cities (www.treesforcities.org)
Trust for Urban Ecology (www.urbanecology.org.uk) Εθελοντές που
πάρνουν μέρος σε περιβαλλοντικά προγράμματα
Wildlife Trusts (www.wildlifetrusts.org)
World Land Trust (www.worldlandtrust.org) Αγοράστε ένα τμήμα
τροπικού δάσους
World Society for the Protection of Animals (www.wspa.org.uk)

Κλιματικές αλλαγές

Carbon footprint (www.carbonfootprint.com)
Carbon Neutral Company (www.carbonneutral.com)
Earth Day Network (www.earthday.net) Περιλαμβάνει κουίζ για το
Οικολογικό Ίχνο
Nature's Calendar (www.naturalcalendar.org.uk)

Καταναλωτής και ψώνια

Environmental Working Group (www.ewg.org) Συμπεριλαμβάνει οδηγό
στα συστατικά των καλλυντικών και των ειδών τουαλέτας
Ethical Junction (www.ethical-junction.org)
Fairtrade Foundation (www.fairtrade.org.uk)
Freecycle (www.freecycle.org)

[370]

Good Shopping Guide (www.thegoodshoppingguide.co.uk)
Greenchoices (www.greenchoices.org)
Green Consumer Guide (www.greenconsumerguide.org)
Gumtree (www.gumtree.co.uk) Περιλαμβάνει λίστες προς πώληση
μεταχειρισμένων αντικειμένων
Local Exchange Trading Systems (www.lets-linkup.com) Βρείτε μια
ομάδα ανταλλαγής αντικειμένων στην περιοχή σας

Ενέργεια

Alliance to Save Energy (www.ase.org)
Ban the Bulb (www.banthebulb.org) Φωτισμός χαμηλής ενέργειας
Centre for Alternative Technology (www.vat.org.uk)
Eartheasy (www.eartheasy.com)
Energy Saving Trust (www.est.org.uk)
Good Energy (www.good-energy.co.uk) Επιλέξτε πράσινη χρέωση
National Energy Foundation (www.nef.org.uk)

Ηθική ζωή

Ethical Investment Research Services (www.eiris.org)
Ethical Wills (www.ethicalwill.com)

Φαγητά και ποτά

Compassion in World Farming (www.ciwf.org)
CSA Cultivating Communities (www.cuco.org.uk) Έρευνα για
βιώσιμη ανάπτυξη ψαριών
Marine Stewardship Council (www.msc.org)

[371]

Soil Association (www.soilassociation.org) Καλύτερα τρόφιμα και καλλιέργειες
Sustain (www.sustainweb.org)

Ελεύθερος χρόνος

Organic Places to Stay (www.organicholidays.com)
Pioneer Thinking (www.pioneerthinking.com) Τεχνικές για χειροτεχνήματα, περιλαμβάνει παραγωγή χαρτιού
Reed Design (www.reeddesign.co.uk) Φτιάξτε το δικό σας αετό
Ski Club of Great Britain (www.skiclub.co.uk) Συμπεριλαμβάνει Οδηγό Πράσινων Θερέτρων
Vegetarian Vacations (www.vegetarian-vacations.com)

Ζωή με χαμηλές επιπτώσεις στο περιβάλλον

Eekos(www.eekos.com) Πηγή πληροφοριών για βιώσιμη ζωή
Global Eco-Village Network (www.ecovillage.org)
Green Builder (www.greenbuilder.co.uk) Αναζητήστε πράσινους αρχιτέκτονες, κατασκευαστές και υλικά οικοδομών
Low Impact Living Initiative (www.lowimpact.org)
Voluntary Simplicity (www.theworld.com/~habib/thegarden/simplicity/)
Woodsmoke (www.woodsmoke.uk.com) Επιβίωση στη φύση

Ταξίδια και μεταφορές

Carsharing.net (www.carsharing.net) Λέσχες αυτοκινήτων και προγράμματα για κοινή μετακίνηση

Climate Care (www.climatecare.org) Υπολογίστε και αγοράστε ανταποδοτικά οφέλη για το διοξείδιο του άνθρακα
Cyclists' Touring Club (www.ctc.org.uk)
Global Stewards (www.globalstewards.org/hotel.htm) Κατάλογος περιβαλλοντικών συμβουλών για ξενοδοχεία
Green Hotels Association (www.greenhotels.com)
Man in Seat 61 (www.seat61.com) Προγραμματίστε ταξίδια χωρίς αεροπλάνα
Ramblers' Association (www.ramblers.org.uk)
Sustrans (www.sustrans.org.uk) Βιώσιμα μεταφορικά μέσα
Travellers' Alert (www.bornfree.org.uk/travellersalert) Αναφέρετε βία στα ζώα όταν είστε στο εξωτερικό

Απορρίμματα

Abebooks (www.abebbooks.co.uk) Ψάξτε για μεταχειρισμένα βιβλία
Mail Preference Service (www.mponline.org.uk) Απορρίψτε τα άχρηστα ηλεκτρονικά μηνύματα
Re-Cycle (www.re-cycle.org) Στείλτε μεταχειρισμένα ποδήλατα στην Αφρική
Title Trader (www.titletrader.com) Ανταλλάξτε βιβλία και CD
Waste and Resources action programme (www.wrap.org.uk)

Νερό

Surfers against Sewage (www.sas.org.uk)
Xeriscape (www.xeriscape.org) Κηπουρική με λίγο νερό

ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ

αβοκάντο 295

άγρια ζωή 80, 152, 154, 259, 290, 291
επικίνδυνα απορρίμματα 246-247
παρακολούθηση πουλιών 158
πεταλούδες 194, 210
προϊόντα 90
προστασία 229
στην πόλη 284-285
τάισμα 286
χελώνες 358
αγριολούλουδα 146, 218
αέρια του θερμοκηπίου 12, 17, 123, 218-219, 238, 306-307
αεροζόλ 120-21
αθλήματα, επιπτώσεις στο περιβάλλον 230-231
αιθέρια έλαια 37
αιολική ενέργεια 21
αισθητήρες κίνησης 48
ακόνισμα μαχαιριών 187
Αλ Γκορ 257
άλατα 46, 120
αλάτι, καθαρισμός με 43, 168, 262
αλιεία 230
αλουμινένια κουτάκια 132, 148-149, 358-359
αλουμίνιο 137, 148-149, 159, 168, 258, 358-359
ανακύκλωση 125, 234, 277, 291, 357
αλουμίνιο 137, 148-149,

359
ανταλλαγή και πώληση 101
αυτοκίνητα 358
βινύλιο 190
γυαλιά όρασης 51
γυάλινα μπουκάλια 110, 125, 129, 357
διαχωρισμός 294
ελαστικά αυτοκινήτων 139, 140-141
έπιπλα 71, 173
εφημερίδες 15, 134
κινητά τηλέφωνα 163
λάδια μηχανής 149
μπαταρίες 279
παπούτσια 196, 197
πλαστικά 33, 129, 175, 349
ποδήλατα 144
πολυστερένιο 266
ρούχα και υφάσματα 133, 135, 139
συσκευασίες 70
σχολική χρήση 72
καλκός 290-291
χαρτί 74, 128, 234, 353
χριστουγεννιάτικα δέντρα 253
χριστουγεννιάτικες κάρτες 68-69
ψυγεία και καταψύκτες 136
ανεμιστήρες οροφής 182
ανιχνευτές καπνού 302-303
ανταλλακτική οικονομία, προγράμματα 294

αντηλιακά 288-289, 309
αντικείμενα μιας χρήσης 67
αντιψυκτικό 270, 302
αποθήκευση στην κουζίνα 232
απολυμαντικά 52-53
απορρίμματα βλ. σκουπίδια
απορροφητήρες 105
αποσμητικά 159
αποσμητικά χώρου 15, 75
αποτέφρωση 124
αποχετεύσεις 167
«αργό φαγητό» 30
αρσενικό 187
αρώματα 75, 298
ασβέστιο 60
ασημί, καθαρισμός 168
αστέρια 58
αστυνομία, δημοπρασίες 175
ασφάλειες αυτοκινήτου, «ηθικές» 269
ατσάλι 318
αυγοθήκες 240
αυτοκίνητα 81, 149
αλλαγή ταχυτήτων 271
ανακύκλωση 358
αντιψυκτικά 270, 302
αποφυγή
μποτιλιαρίσματος 276
ασφάλειες 269, 276
βενζινο-ηλεκτρικά υβρίδια 336
βιοκαύσιμα 336
ελαστικά 165
έπαρση σημαίας 287

ερκοντίσιον 283-284
ηλεκτρικά 248-250
καταλύτες 243
κατανάλωση καυσίμων 24, 165, 179, 191, 242-243, 273-274, 276, 287, 303, 316
κιβώτιο ταχυτήτων 316
κοινή χρήση 78, 142
λάδια κινητήρα 149, 270-271, 304
λειτουργία με υδρογόνο 141
μπαταρίες 279
οδήγηση εκτός ασφάλτου 244
πετρελαιοκίνητα 316
πλύσιμο 85-86
ρύπανση 25, 243, 244
σέρβις 273-274
σύστημα διάγνωσης 274
σχάρες 178, 303
τρέιλερ 303
υγρό καθαρισμού παρμπρίζ 302
υγροποιημένο αέριο πετρελαίου (LPG) 336
φίλτρα αέρα 271
χαλαρή οδήγηση 91
αφαίρεση λεκέδων 43, 60-62
αφυγραντήρες με ηλιακή ενέργεια 287
άχρηστα αντικείμενα 178
άχρηστη αλληλογραφία 63, 241
βαμβάκι 51, 99, 327
βανίλια, άρωμα 58

βάτραχοι 317
βαφές, φυτικές 208
βερνίκια επίπλων 62
βερνίκια νυχιών 58
βιβλία 91, 134, 201
βινύλιο 190, 259
βιοδυναμικό κρασί 202-203
βιοκαύσιμα 33
βιολογικά αγροκτήματα 116, 117, 151
βιολογικά προϊόντα
βαμβάκι 51, 99
βρεφικό γάλα 35
γάλα 30, 364
ιχθυοκαλλιέργειες 355
κρασί 348
μαλλί 106
σκεπάσματα 88
βισκόζη 238-239
βόρακες 62, 123
βότανα
αντισκορικά 28
εντομοαπωθητικά 167, 198-199
τσάι 228
φροντίδα μαλλιών 266-267
φροντίδα ματιών 129
βραστήρες 44, 45, 103
«βραστήρες καταιγίδας» 322
βρετανικά κριτήρια οικολογικών σπιτιών 232
βρύσες
διαρροές 329
σύστημα χαμηλής πίεσης 98

γάλα

βιολογικό 30, 364
διανομή 100
γάμος
απόσταση 111
κομφετί και ρύζι 126
λίστες 124
γαρίδες 222
γάτες
επιπτώσεις στην άγρια φύση 80, 279
στείρωση 140
κώμα 132
γενετική τροποποίηση ΓΤΟ (γενετικά τροποποιημένοι οργανισμοί) 337, 365
σήμανση τροφίμων 360-361
γεωθερμικές αντλίες 216
γισούρτι 307
γιόγκα 292
γιούτα 147
γκαζόν 12, 130, 203, 205
χλοοκοπτικές μηχανές 130
γκίγκο μπιλόμπα 173
γκολφ, «πράσινο» 178
γλυκερίνη 62
γούνες 182
γυαλί
ανακύκλωση 125, 129, 238, 357
καθαρισμός 119
γυαλιά όρασης 51
γυμναστήρια 114, 162, 332
δάνεια, «πράσινα» 327
δενδροφύτευση 64-65,

366
δεντρολίβανο 267
δέρμα 183
δημοπρασίες 174, 175
διαθήκη 125
διακοπές 72, 117, 133, 137, 347
αποτύπωμα άνθρακα 224
επαφή με τους ντόπιους κατοίκους 226-227
επιπτώσεις στο περιβάλλον 230-231
θαλάσσια ταξίδια 334, 367
ιστιοπλοΐα 367
κάμπινγκ 212-213, 293
μακρινές πτήσεις 320
παραλίες 342
ποδηλασία 299
«πράσινα» ξενοδοχεία 219
προγράμματα προστασίας της φύσης 227
σουβενίρ 220
ταξίδια με αυτοκίνητο 242-243
τοπικές εξερευνήσεις 347
«υπεύθυνα ταξίδια» 231
διακοπές στη θάλασσα 342
διακόσμηση εσωτερικού χώρου 51, 186 βλ. επίσης χρώματα
διαμάντια 163

Διεθνής Εθελοντική Υπηρεσία (VSO) 282
Δίκαιο Εμπόριο 212, 269, 287, 324, 329, 347, 353, 356
διπλά τζάμια 39
δόντια, βούρτσιαμα 79, 98
δουλειά βλ. εργασία
δράση καταναλωτών 94
δώρα 41, 55, 94, 124, 125, 139, 227, 250, 265
δωρεά οργάνων 120
Earthwatch 227
έγγραφες διαμαρτυρίες 284
Eco-label (E.E.) 275
Ecologist, The 91
εθελοντική εργασία 235, 261, 273, 282
εκκρεμή 95
εκπομπές διοξειδίου του άνθρακα 12, 17, 72, 93, 257, 306-307, 320
αντισταθμιστικά οφέλη 12, 15, 111, 269, 306-307
αποτύπωμα άνθρακα 17, 307
πρωτόκολλο του Κιότο 218-219
εκστρατείες αποστολής γραμμάτων 315, 352-353
Εκτίμηση Οικοσυστήματος της Χιλιετίας (Millennium Ecosystem Assessment) 23
εκτροφεία σκουληκιών 166, 215

εκτυπωτές 263
μελάνια 262-263
ελαστικά αυτοκινήτων 114, 139, 140-141, 165, 192
Ελεύθερος Κύκλος, κίνηση 101, 273
ενέργεια
ανανεώσιμες πηγές 21, 76, 141
δημόσια χρήση 311
έλεγχος λογαριασμών 53-54
εξοικονόμηση 18, 23-24, 42-43, 44, 48-49, 50
ηλιακή 21, 29, 136, 142, 300, 319, 344-345
καύσιμα υδρογόνου 141
προμηθευτές 76
πυρηνική 351
υδροηλεκτρική 113
ψυγεία και καταψύκτες 26-27, 46, 51, 99, 133, 136, 230, 310, 350
Energy Star (ΗΠΑ) 275
ενοικιαστές 100
εντομοαπωθητικά 37, 167, 198-199, 262
εντομοκτόνα 22, 112-113, 176, 179, 268, 363
ενυδρεία 116
επιβραδυντικά καύσης 124
επιδερμίδα, περιποίηση 306, 307
έπιπλα 14
ανακυκλωμένα 171, 173, 175, 184, 193

ανακύκλωση 71
επιβραδυντικά καύσης 124
συναρμολόγηση 52
εργαλεία, ηλεκτρικά 54
εργασία
άδεια για εθελοντική εργασία 235
ανακύκλωση 128, 131, 173, 234, 353
γεύματα και ροφήματα 126, 131
ενδυμασία 52
εξοικονόμηση ενέργειας 324
κοινή χρήση αυτοκινήτων 142
μηχανήματα αυτόματης πώλησης 328-329
μολύβια και σπινό 202, 346
παραγωγή φυσικού λιπάσματος 244-245
υπεύθυνοι περιβαλλοντικών θεμάτων 352
ερκοντίσιον 38-39, 52, 214, 246, 344
αυτοκινήτων 283-284
ερωτικά βοηθήματα 154
Global Response 315
Grow-a-note χαρτί 246
ζαχαροκάλαμο 363
ζιζανιοκτόνα 210, 211
ζιζανιοκτόνα 22
ηθική
«ηθικές» ασφάλειες 269

«ηθικές» επενδύσεις 151, 326
«ηθικές» τράπεζες 111
στις επιχειρήσεις 318
ηλεκτρικοί στεγνωτήρες 65
ηλεκτρισμός
καλωδίωση 360
κατάσταση αναμονής ηλεκτρικών συσκευών 50, 251
Sanariug 27
φωτισμός 48-49, 322-323
ηλεκτρονικές συσκευές 50
ηλιακή ενέργεια 21, 142, 300
αφυγρανήρες 287
δονητές 154
ηλιακοί φούρνοι 344-345
σακίδια 319
συλλέκτες θέρμανσης 50
συσκευές που απωθούν τους τυφλοπόντικες 284
φορτιστές μπαταρίας 29, 136
ήλιος, διαχείριση φυσικού ηλιακού φωτός 18, 24, 49, 300
Ημέρα της Γης 274
θαλάσσια σπορ 220
θέρμανση 18-19, 38-39, 46, 49-50, 105, 139, 182, 194,

217
γεωθερμικές αντλίες 216
θερμάστρες
εξωτερικού χώρου 47
θερμοστάτες 59, 180
θέση καυστήρα 295
μόνωση 19, 38-39, 49, 162
ρεύματα 78, 135, 160
θερμάστρες εξωτερικού χώρου 47, 330
θερμός 103
θερμοσίφωνες 18, 83, 295
θηλασμός 35
θρησκευτικές ομάδες 255
θυμάρι 267
ισιοπλοΐα 367
καθαρισμός 59
αλουμίνιο 258
ανοξείδωτο ατσάλι 258
απολυμαντικά 52-53
αποχετεύσεις 167
ασήμι 168
βούρτσες για βάψιμο 170
γυαλί 119
δρομάκια και βεράντες 176
ηλεκτρικά μάτια κουζίνας 152
μούχλα 282
μπρούντζος 168, 261-262
μυρωδιές 168, 264
παπούτσια 261
παράθυρα 283
ποτά 43
προϊόντα 15, 55
σκουριά 68

ταπετσαρίες 347
τουαλέτες 123
φούρνοι 255
χαλιά 347
χαλκός 261-262
χρυσός 219
χρώμιο 255
καλοριφέρ 18-19, 105
κάλυμμα για το χώμα 42, 83
κάμπιγκ 212-213, 293
«βραστήρες καταιγίδας» 322
κάνναβη (κλωστική) ρούχα 109, 193
χαρτί 90
«Κάν' το μόνος σου» 52, 54, 120, 177
κανόνας ΑΧΧΑ 254
καπνά 22
κάπνισμα 22, 147, 366
κάρβουνα 118
καρύδια, λάδι 337
καταναλωτισμός 315, 332
κατάσταση αναμονής 251
κατοικίδια 14-15, 119, 136
απειλή για την άγρια ζωή 80, 279, 291
περιπτώματα σκύλων 131
στειρωση 140
τροφές 132, 195, 296
χώμα για γάτες 132
ψείρες 65-66
καύσιμα πετρελαίου 316
καφές 239, 256-257, 353
καφετιέρες 311
φίλτρα 228
κελάρι 162
κερί για γυάλισμα 254
κεριά 28-29, 58, 167
κηδεία 35, 124
κηπουρική 60, 166
άγρια φύση 119, 126, 138-139, 166, 173, 204-205, 214, 317
άγριες περιοχές 248
αγριολούλουδα 146, 218
βραχόκηποι 119, 132
γκαζόν 12, 130, 203, 205
εκτροφεία σκουληκιών 166, 215
ελαστικά αυτοκινήτων 114, 192
εναλλασσόμενες καλλιέργειες 104
ενασχόληση των παιδιών 198
έντομα και εντομοκτόνα 112-113, 207
ζιζανιοκτόνα 210, 211
κάλυμμα εδάφους 42, 83, 203
κρεμαστά καλάθια 116
λιμνούλες 138, 166, 317
λιπάσματα 207
μικρά φυτώρια 164
μικροκηπουρική 192
μπάνια πουλιών 338
ξυλάκια παγωτού 166
ποικιλίες φυτών 47
πότισμα 42, 82-83, 86, 168, 198, 207
σαλάτες 108
σαλιγκάρια και γυμνοσάλιαγκες 42,

43, 159
συμβιωτικές καλλιέργειες 47
τσουκνίδες 215
τύρφη 112
τυφλοπόντικες 284
φράχτες από φυτά 214
φουσητήρες φύλλων 200
φυσικό λίπασμα 112, 165, 166, 215, 250, 359
φωλιές 204
φωτιές στο ύπαιθρο 164
κιμωλία 62
κινητά τηλέφωνα 163, 329
φορτιστές 104, 319
κλιματική αλλαγή 17, 152, 218-219, 257, 336, 361
κοινοτικά υποστηριζόμενες καλλιέργειες (CSA) 108-109
κοράλλια 116, 218
κοσμήματα 162-163, 219
κοτόπουλα 159
κουζίνες (συσκευές) 105-106
κουκουβάγιες 126
κουρδιστήρι 142
κουρτίνες 39, 194
κρασί 38, 202-203, 209, 348
κρέας, παραγωγή 30
κτίρια
παλιά κτίρια 251
σύστημα αξιολόγησης οικολογικών σπιτιών 232, 233
κύματα, ενέργεια 21, 333
κυτταρίνη 227, 239

κώδωνες περιόδου 99
λάδι ευκαλύπτου 262
λάδι κινητήρα 149
λάδια
αιθέρια έλαια 37
από καρύδια 337
απόρριψη 247
ελαιόλαδο 261
ευκαλύπτου 262
λιπαντικά 263
μηχανής 149, 270-271, 304
λαδόχαρτο 191
λαϊκές αγορές βιολογικών προϊόντων 108, 330
λαμπτήρες φθορισμού χαμηλής έντασης 49, 267
λαμπτήρες χαμηλής κατανάλωσης 49, 116
λαστικάκια 286
λατέξ 124, 131
χρώματα, μπογιές 170
λεβάντα 267
LED, λάμπες 148, 345, 357
λεμονάδα 145
λεμόνια, καθαρισμός με 168, 261, 262
λιμνούλες 138, 166, 317
λινέλαιο 259
λογαριασμοί οργανισμών κοινής ωφέλειας 53-54
εξόφληση 55
λουλούδια, εμπόριο 268-269, 302
μαγειρέμα 23-24, 26, 58, 117, 236

αντικολλητικά σκεύη 200
ατμομάγειρας 273
αυγά 208
εξοικονόμηση
ενέργειας 24, 26, 44, 46, 272-273, 302, 333, 363, 364
ζωμός 78
ηλιακοί φούρνοι 344-345
κατσαρολικά από χυτοσίδηρο 299
κουζίνες αερίου με ηλεκτρονική (πιεζο)ανάφλεξη 279
μαγιονέζα 275
μικρά φουρνάκια 180
όσπρια, αποξηραμένα 328
πέταγμα του λαδιού 247
πολυ-γεύματα 363
σανίδες κοπής 362
σε ένα σκεύος 364²
σούπα από
περισσεύματα 328
χορτοφάγοι 137
μαγειρική σόδα 15, 75, 159, 167, 168, 255, 262
μαγιονέζα 275, 295
Macy, Joanna 22
μαλακτικά 253-254
μαλλί 106, 111, 116, 260
μαλλιά
βαφές 296-297
βότανα 266-267
ξέπλυμα 248
πιστολάκι 221
φροντίδα 295
μανιούκα 125
μαντίλια 184
μαόνι 185
μάσκες προσώπου 307
McDonough, William 77
MDF, σανίδες 120
μεθάνιο 123
μέλι 125, 307
μελισσοκομία 16
μέντορες 321
μηχανήματα αυτόματης πώλησης 328-329
μοκέτες
ανακυκλωμένες 184
αποκατάσταση 237
κόλλες 171
μολύβια 202
μόλυνση 142, 149
αναφορές 12
επικίνδυνα απόβλητα 97
καυσάερια αυτοκινήτων 243-244
στο σπίτι και το γραφείο 20
υδάτινες πηγές 213, 233
ωκεανοί 157, 247
μόνωση 19, 38-39, 49, 162
μούχλα 282
μπαλόνια 124
μπαμπού 59, 321, 362
μπάνιο και ντους 85
μπάρμπεκιου 118
μπαταρίες 29, 136, 152, 279
μπίρα 224, 246
από πίτουρα κριθαριού 318

σπιτική 335
μποκάσι, παραγωγή
λιπάσματος 359
μπρούντζος, καθάρισμα
168, 261-262
μπ3 πλέιερ 94, 126, 319
μυκητοκτόνα 268
μυρμήγκια 70-71, 167
μωρομάντιλα 34
νάιλον 238
National Organic Program
(ΗΓΠΑ) 304
νερό
βαρέλια 86
διαρροές 93, 171, 199,
329
εμφιαλωμένο 74-75
ενέργεια από τις
παλίρροιας 333
εξοικονόμηση 12, 14, 79,
85-87, 98, 117, 176, 190-
191
θέρμανση 18
πίσινες 278-279
πότισμα του κήπου 42,
168, 198, 207
ρολόι μέτρησης 190
σύστημα συλλογής
νερού της βροχής
308
υδροηλεκτρική
ενέργεια 113
φυσικό περιβάλλον 273
χρησιμοποιημένο νερό 83
νέφιν 31, 253
Ξίδι 46, 68, 119, 123, 167, 248,
254, 255, 259, 262, 264,

282, 283, 302, 347
ξφίας 329
ξύλακια παγωτού 166
ξύλο 120
απορρίμματα 165
για έπιπλα 14, 171, 185
καύση 242
πολτός 239
σανίδες κοπής 147
συντηρητικά 113, 187
ως φυσικό περιβάλλον
206
ξυλοπόδαρα 143
ξυράφια, ξυριστικές
μηχανές 160, 286
ξύρισμα 14, 159-160, 286
όζον 55, 133, 186, 314
οθόνες υγρών
κρυστάλλων (LCD) 109,
310
οικιακός εξοπλισμός 70,
244, 266, 309 βλ. επίσης
ψυγεία και καταψύκτες
οικο-κοινοτήτες 314-315
«οικολογικά μπαλάκια»
88, 264
οικολογικό αποτύπωμα 157
οικοσπών, ίνες 346-347
όξινο τρυγικό κάλιο 258
οργανικές διοδοί
εκπομπής φωτός (OLED)
310
Οργανισμός Διαχείρισης
Θαλάσσιας Ζωής
(Marine Stewardship
Council) 197
ορυκτά καύσιμα 17, 21, 141

πάγκοι εργασίας 175
πάγοι 257
παιδιά
ανταλλαγή ρούχων 176
αύξηση του πληθυσμού
340
βιολογικά τρόφιμα 289
ενθάρρυνση για αγάπη
της φύσης 22, 103, 158,
173, 209, 269, 293
επισκέψεις σε
αγροκτήματα 151
θηλασιμός 35
κάμπινγκ 293
κηπουρική 198, 340-341
μαντιλάκια καθαρισμού
34
μαπαλόνια για πάρτι 124
οικολογικές εργασίες
40-41, 237
παιδική εργασία 324
πάνες 33-34
παρακολούθηση
πουλιών 158
ποδηλασία 25, 81 122-123
σκεπάσματα 88
σχολικές εκδρομές 40
σχολικές ποδιές 212
τροφές 34
παιχνίδια 29, 32, 100, 276,
305, 356
παλίρροια 333
πάνες 33-34, 87, 88
πάπιες, τάισμα 178
παπούτσια 183, 196, 197
γυάλισμα 261
παραβένες 56, 338

παρμπρίζ, καθαριστικό
υγρό 302
πασμίνα 111
πατάκια διαπέδου 59
πατάτες 114
περπάτημα 95, 280, 332-
333
με ξυλοπόδαρα 143
πέταγμα καρταετού 180
πεταλούδες 35, 194, 215
πιάτα μιας χρήσης 263
πιάτα, πλύσιμο 209
πίθηκοι 154
πίσινες 278-279
πιστωτικές κάρτες 169
πλαστικά
ανακύκλωση 33, 112, 129,
164, 175, 190, 348
επαναχρησιμοποίηση
209
παιχνίδια 29
PVC 29, 186, 259, 292,
360
σε υπολογιστές 121
σκουπίδια 247
τσάντες 144-145
φελλοι 31
πλέξιμο 260
πληθυσμός, αύξηση 340
πλοία 334, 367
πλυντήρια πιάτων 42-43,
103, 309
πλύσιμο 33, 196-197, 211
απορρυπαντικά 79, 233,
355
αφαίρεση λεκέδων 43,
61-62

εξοικονόμηση νερού 82
κάψουλες ενζύμων 258
μαλακτικά ρούχων 253-
254
«οικολογικά μπαλάκια»
264
πάνες 88
πρόπλυση 338
στεγνό καθάρισμα 62-
63
στεγνώτηριο 92-93
πλύσιμο πιάτων 209
πλύσιμο χεριών 262
ποδήλατα 25, 81, 122-123,
140, 142, 144, 299
αναδιπλούμενα 143
δανεισμός 243
διανομείς 237
ηλεκτρικά 143
πολυεστέρας 238
πολυστερένιο 266
ποπ κορν 158
πουλιά 290
απειλή από τις γάτες
279
μπάνια 338
παρακολούθηση 158
φωλιές 204
«πράσινα» γυμναστήρια 114
«πράσινα» δάνεια 327
«πράσινα» κτίρια 71
«πράσινο» ημερολόγιο
53-54, 174
προγράμματα προστασίας
της φύσης 22-23, 227,
229, 273
προϊόντα ομορφιάς 56, 58,

75, 298, 303, 338
προσφορά γνώσεων και
ικανοτήτων 261, 294
προσωπικής υγιεινής,
είδη 99
προφυλακτικά 131
πρωτόκολλο του Κιότο
218-219
πρωτόκολλο του
Μόντρεαλ 314
πήσεις 12, 72, 320
πητικές οργανικές
ενώσεις 54, 186
PVC 29, 186, 259, 292, 360
πυρηνική ενέργεια 351
ρεγιόν 238-239
ρεύματα αέρα 135
κλείσιμα χαραμάδων 78,
160
ροδόνερο 306
ροδόξυλο 298
ρολόγια, κουρδιστά 259
ρούμι 363
ρουκισμός
ανακύκλωση 133, 135,
162, 260
ανταλλαγή 326
βαφές, φυτικές 208
βιολογικό βαμβάκι 327
γούνες 182
ζεστός καιρός 52
ίνες οικοσπών 346-347
κάνναβη 109, 193
κλασικό ντύσιμο 162
παιδικός 176, 212
παπούτσια 183, 196
πλέξιμο 260

πλύσιμο 196-197
στεγνό καθάρισμα 62-63
σχολικές ποδιές 212
τεχνητές ίνες 238, 239
τζιν 50-51, 193
σαλιγκάρια και γυμνοσάλιαγκες 42, 43
σατούς, μαλλί 111
Savariug 27
SERVAS, οργάνωση 37
σιδέρωμα 104, 120
σκεπάσματα 88, 124
ανακύκλωση 135
σκι 133, 216
σκόρδο 66
σκόρος 35, 116, 210
αντισκορικά 74
ναφθαλίνη 28
σκουλήκια 166, 215
σκουπίδια 149, 190, 247
κίνδυνος για ζώα 246-247
σκουπίδια 59, 241
από ανακαινίσεις
σπιτών 184
βιομηχανικά 77
επικίνδυνα 97, 121
θάλασσες και ωκεανοί 157
παζάρι αντικειμένων 178
στην τέχνη 60
τοξικά μέταλλα 136
σκουπιδοφάγοι 266
σκουριά, αντισκωρικά 68, 262
σκουλιά 291, 296
σμιριδόπετρα 187

σόδα
μαγειρική 15, 75, 159, 167, 168, 255, 262
υγρή 347
Soil Association (Ηνωμένο Βασίλειο) 304
σολάριουμ 309
σοτάρισμα 58
σπίτια
αγορά 232
ανακαινίση 184
μετακόμιση 232, 233
στεγνωτήρια 92-93
σπιλό 128, 202, 346
στρείδια 173
στρώματα 121
στρώματα για γιόγκα 292
Συμβούλιο Θαλασσιών Ειδών (Marine Aquarium Council) 116
συνδετήρες 63-64
συνταξιοδοτικά προγράμματα 151
συντηρητικά 113, 187
συσκευασίες 66-67, 70, 129, 209
«Σύστημα αξιολόγησης πράσινων κτιρίων» (ΗΠΑ) 232
αχολεία
ανακύκλωση 72
εκδρομές στη φύση 100
οικολογικές πρωτοβουλίες 41, 140, 269
ποδιές και στολές 212
σχολικά λεωφορεία 40
ταξίδια 12, 15, 72, 81, 177

αποφυγή τους 128
ασφάλειες 269
πιήσεις 12, 72, 320
ταπετοστριές τοίχου 186
ταρίκευση 194
Τένσελ, ίνες 239
τηγάνια 200
τηλεδιασκέψεις 128
τηλεόραση 193, 209, 235, 296
κατάσταση αναμονής 251
χρονοδιακόπτης 258
τηλεφωνικοί κατάλογοι 238
τικ (ξύλο) 185
τόνος 44
τοστιέρες 244
τουαλέτες
διαρροές 199
θερμαινόμενα καθίσματα 332
καζανάκι 86-87, 144
καθαρισμός 123
τούβλα 166
Traid remake 133
τράπεζες, «ηθικές» 111
τρένα 72, 81
τρέξιμο 291, 332
τροπικά δάση 152
τσιρκό 289
τσουκνίδες 215
τύρφη 112
τυφλοπόντικες 284
usb φλας 126
Worldwatch, Ινστιτούτο 312, 315

WWOOF 116
υγροποιημένο αέριο πετρελαίου (LPG) 336
υδράργυρος 267, 309
υδρογόνο 141
υδροηλεκτρική ενέργεια 113
υλικά κατασκευών
ανακυκλωμένα 193
«πράσινα» 177, 321
PVC 186
υπερθέρμανση του πλανήτη 17, 218-219, 257, 361
υπολογιστές
ανακύκλωση 121
αποθήκευση αρχείων 126
εβελοντική ηλεκτρονική εργασία 282-283
εκτυπωτές 263
εξοικονόμηση ενέργειας 46, 264, 299
ηλεκτρονικά ψώνια 362-363
ηλεκτρονική πληρωμή λογαριασμών 55
κλείσιμο 105, 235, 324
μελάνια εκτυπωτή 262-263
οθόνες υγρών κρυστάλλων (LCD) 109
φαξ 189
φορητοί 280
χριστουγεννιάτικες ευχές 68-69

φαγητά και ποτά
άγρια φύση 143
«αργό φαγητό» 30
αφροδισιακά 173
βιολογικά 108-109, 176-177, 289
ΓΤ τρόφιμα 360-361
διασκέδαση 117
δοχεία για έτοιμο φαγητό 112
εποχικά προϊόντα 115
καλλιέργεια 198
καφές 239
κόστος παραγωγής 164
κρασί 38, 202-203, 209, 348
κρέας 30
μαγειρέμα 23-24, 26, 46
μπύρα 224
παιδικές τροφές 34
σαλάτες 108
σνακ 366-367
σοκολάτα 347
σούπες από περισσεύματα 328
στη δουλειά 23, 88, 131, 330
τσαί 226
τσουκνίδες 215
φαστ φουντ 366-367
φρούτα και λαχανικά 156, 222
χαβιάρι 199
χελώνες 358
χορτοφάγοι 137
ψάρια 44, 195, 197, 205, 222, 223, 354-355

ψώνια 41
φαινολογία 336
φάκελοι 131, 145
φανάρια 357
φαξ 189, 200
φάρμακα
ανακύκλωση 364
φυτικά 125, 129, 175
φαρμακευτικά 56, 58, 75, 159, 175, 298, 303, 304, 338
φελλός 31
φέρετρα 35
φθαλικά άλατα 154
φιλανθρωπικές οργανώσεις 68-69, 90, 125, 133, 169, 265, 280, 291
φοινικέλαιο 23
φουρνάκια 180
φούρνοι μικροκυμάτων 46, 300
φράχτες από φυτά 214
φρούτα και λαχανικά 156, 198, 222
φύλλα ως φυσικό λίπασμα 250-251
φουσητήρες φύλλων 200
φυσικό λίπασμα 112, 123, 165, 166, 226, 244-245, 250-251, 256, 263, 266, 359
φυτά
ανθεκτικά στα παράσιτα 47
ανθεκτικά στην ξηρασία 82, 119
αντισκορικά 28
απορρόφηση

- βλαβερών χημικών 20
για πεταλούδες 35
εντομοαπωθητικά 167
συμβιωτικές
καλλιέργειες 47
φως, ηλιακό 49
φωσφορική μόλυνση 233
φωτιές στο ύπαιθρο 164
φωτισμός 48-49, 99, 116,
323
εξωτερικός 103
φωτοβολταϊκά τόξα 300,
319
φωτογραφίες 98
φωτογραφικές μηχανές
98
χαβιάρι 199
χαλκός
ανακύκλωση 290-291
καθαρισμός 261-262
χαρτί
ανακυκλωμένο 91, 95,
151
ανακύκλωση 128, 147,
353
Grow-a-note 246
κάνναβη 90
κούτσουρα 134
παραγωγή 325
περιτυλίγματος 95
χρήση 68, 71, 184, 228
κελώνες 358
χέρια, πλύσιμο 262
κλώριο 55, 99, 123
κλωροφθοράνθρακες
(CFC) 314
Χριστούγεννα
δέντρα 253
διακόσμηση 188-189
κάρτες 68-69
φωτάκια 148
χρυσός, καθαρισμός 219
χρώματα 54, 56, 170, 171
αφαίρεση μπογιάς 186
διαλυτικό μπογιάς 253
πινέλα και βούρτσες
βαψίματος 170
χρώμιο, καθαρισμός 255
χύτρες ταχύτητας 26
κωματερές 59
ψάρεμα, ερασιτεχνικό 230
ψάρια 195, 197, 205, 222,
223, 354-355
ψείρες 66, 167
κεφαλής 93
ψηφος 136-137
ψυγεία και καταψύκτες 26-
27, 46, 51, 99, 133, 136,
230, 310, 344, 350
χειροποίητα, χωρίς
ηλεκτρισμό 323
ψώνια 37, 365
αποφυγή τους 89-90,
154, 169, 332
βιβλία 134
βιολογικά 176-177
Δίκαιο Εμπόριο
(Fairtrade) 286-287
δράση καταναλωτών
94-95, 298-299
εκπτώσεις 128
ετικέτες προϊόντων 274-
275
λίστες 295
μέσω Διαδικτύου 362-
363
οικιακός εξοπλισμός 70
συσκευασίες 66-67
τοπικά καταστήματα 350
φαγητό 41

ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ

Η Τζοάννα Γιάρρου είναι διευθύντρια της συμβουλευτικής Οργάνωσης για το Περιβάλλον Beyond Green Ltd. Βοηθά μεμονωμένα άτομα αλλά και εταιρείες να λάβουν μέτρα για ζωή φιλική προς το περιβάλλον.