

50+1 δράσεις για μία Καλύτερη Ζωή



© sanja gjenero



ΚΑΛΥΤΕΡΗ
ΖΩΗ

www.kalyterizoi.gr

Μεγάλος δωρητής

ΙΣΝ/SNF

ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS
FOUNDATION

Υποστηρικτής



Κοινοφελές Ίδρυμα
Ιωάννη Σ. Λιότου



50+1 δράσεις για μία Καλύτερη Ζωή

Νέα χρονιά, νέο σταυροδρόμι, νέες αποφάσεις και επιλογές: Θα ενστερνιστείς κι εσύ την πεποίθηση πολλών ότι τίποτα δεν θα αλλάξει προς το καλύτερο, αφού «όσο και να προσπαθεί ο καθένας οι πράξεις μας για κάτι καλύτερο θα παραμένουν σταγόνες στον ωκεανό» ή μήπως θα κάνεις στροφή στην άλλη κατεύθυνση; Βάλε μπρος μία αποφασιστική επανεκκίνηση και θέσε μικρούς πλην αναζωογονητικούς προσωπικούς στόχους μέσα από πράξεις, ακόμα και αν συχνά φαίνονται μικρές ή «ασήμαντες». Το μόνο που έχεις να κάνεις για αρχή είναι να ανοίξεις τον οδηγό «50+1 δράσεις για μία Καλύτερη Ζωή» για μία ευχάριστη διαδρομή γνώσης και εύχρηστων πρακτικών καθημερινότητας. Κάθε εποχή και κάθε μήνα μία ομάδα από καίρια επλεγμένες δράσεις θα σε εφοδιάζουν με «πράσινες» ιδέες. Μάθε, δράσε, φέρε σε πέρας τις δράσεις και έλα να δώσουμε αέρα φρεσκάδας στη ζωή μας. Ακόμα και αν δεν το αντιληφθείς άμεσα, οι πράξεις σου και οι επιλογές σου θα φροντίσουν και τον πλανήτη, «το σπίτι μας». Ας ξεκινήσουμε λοιπόν από τα του οίκου μας. «Σκέψου παγκόσμια, δράσε τοπικά» δε λένε άλλωστε;

Καλή χρονιά, καλή αρχή, καλές δράσεις!



Ατομικός οδηγός για καλύτερη διατροφή!

Οι γιορτές συνεπάγονται συνήθως μεγάλη κατανάλωση φαγητού και παρεκκλίσεις στο διατροφικό μενού μας. Ωστόσο, ένας από τους στόχους που μπορείς να βάλεις για τη νέα χρονιά είναι να τρέφεται καλύτερα και ισορροπημένα! Ξεκίνα σήμερα κιόλας και βάλε στοίχημα ότι έως το τέλος της χρονιάς θα παίζεις την υγιεινή διατροφή στα δάχτυλά σου!



«Ξεφύλλισε» τον οδηγό που ετοιμάσαμε με το Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο και ερεύνησε απλές διατροφικές πρακτικές με μεγάλα οφέλη. Θα μάθεις πόσο σωστά τρέφεται, ποιες τρεις βασικές παράμετροι επηρεάζουν την επιλογή της τροφής μας και πως η μεσογειακή διατροφή ευνοεί την υγεία μας και το περιβάλλον.

Ανάλογα με το φύλο, την ηλικία και την οικογενειακή κατάσταση σου, δες τι προτείνεται για το εβδομαδιαίο καλάθι διατροφής σου και **κάνε ένα μικρό πείραμα: Σύγκρινε τα ψώνια της εβδομάδας με όλα όσα συνιστά ο οδηγός. Την επόμενη εβδομάδα προσπάθησε να προσθέσεις στο καλάθι σου περισσότερες από τις προτάσεις του οδηγού.** Δώσε έμφαση σε τοπικά και εποχιακά προϊόντα.



ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ

Προτάσεις
για μία καλύτερη
διατροφή

Αναπτυξιακό Πρόγραμμα
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΟ
ΣΥΜΠΡΟΤΥΠΟ ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑΣ



ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ

Μεγάλος χορηγός:

ΙΣΝ / SNF

ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS FOUNDATION

Υποστηρικτής:



Κοινοφελές Ίδρυμα Ιωάννη Σ. Λάτση

www.kalyterizoi.gr

Τι θα κερδίσεις

Συνειδητοποιώντας ότι «είμαστε ό,τι τρώμε» απολαμβάνουμε την τροφή μας, μαθαίνουμε μυστικά γύρω από ένα ισορροπημένο μενού και πετυχαίνουμε πιο ποιοτικά και υγιεινά γεύματα! Επιπλέον, ψωνίζοντας τοπικά και εποχικά τρόφιμα και ακολουθώντας τη μεσογειακή διατροφή, θα δεις ότι το καλάθι των αγορών σου θα είναι πλέον υγιεινό και οικονομικό!

Εξοικονομώ θερμότητα κατ' οίκον

Ιανουάριος και το κρύο συνεχίζεται. Η προσπάθεια να κρατήσουμε το σπίτι μας ζεστό συχνά απαιτεί πόρους που ίσως δεν διαθέτουμε, όμως μπορούμε να φερθούμε έξυπνα! Δες αποτελεσματικά μέτρα για τη μόνωση του σπιτιού σου και εξοικονόμησε χρήματα τους κρύους μήνες. Τον χειμώνα πολλοί αγάπησαν, το κρύο ουδείς!



Τι μπορείς να κάνεις για μία καλύτερη ζωή

- Ανακάλυψε **7 αποτελεσματικούς τρόπους** για να κρατήσεις την υγρασία και το κρύο εκτός σπιτιού.
- Εφάρμοσε όσους περισσότερους μπορείς και παρατήρησε αν υπάρχει βελτίωση της κατάστασης. Ο χειμώνας θέλει θαλπωρή και ζεστασία!



Τι κερδίζεις

Μέσα από μικρές κινήσεις και ανέξοδες πρακτικές, που είναι φιλικές στο περιβάλλον, θα έχεις μεγάλα αποτελέσματα και θα πετύχεις εξοικονόμηση ζέστης και χρημάτων κατά τους κρύους μήνες. Δεν είναι τόσο δύσκολο να νικήσουμε το κρύο και την υγρασία!



Παράδοση κατ'οίκον

Το να βάζεις το super-market στο πρόγραμμα με τις καθημερινές εκκρεμότητες, ενώ έξω κάνει κρύο και οι οικογενειακές υποχρεώσεις σε καλούν, δεν είναι το πιο εύκολο πράγμα! Πόσω μάλλον αν δεν διαθέτεις μεταφορικό μέσο και πρέπει να κουβαλήσεις τα ψώνια στο χέρι... Έχεις σκεφτεί όμως πόσο μπορεί να αλλάξει η καθημερινότητά σου αν αντί να πηγαίνεις εσύ στο super-market έρχεται αυτό στην πόρτα σου;



Τουλάχιστον μία φορά το δεκαπενθήμερο οι περισσότεροι από εμάς κάνουμε μία γενναία επίσκεψη στο supermarket, κάτι που απαιτεί χρόνο, ενέργεια, χρήματα για τις μετακινήσεις. Τα καλά νέα είναι ότι όλο και περισσότερα supermarkets προσφέρουν δωρεάν αποστολή των αγορών μας κάνοντας την καθημερινότητά μας ευκολότερη!

Λοιπόν; Είσαι έτοιμος για την πρώτη σας παραγγελία μέσα από ένα τηλεφώνημα ή με λίγα μόνο κλικ στο ποντίκι του υπολογιστή σου;



Τι μπορείς να κάνεις για μία καλύτερη ζωή

- Μπες στην ιστοσελίδα του super-market που προτιμάς για τις αγορές σου. Δες αν προσφέρει υπηρεσία παράδοσης κατ'οίκον.
- Το μόνο που έχεις να κάνεις είναι ένα απλό τηλεφώνημα ή να συμπληρώσεις την ειδική φόρμα παραγγελίας στην ιστοσελίδα του supermarket που είναι στην περιοχή σου και κάνει παραδόσεις κατ'οίκον.

Τι κερδίζεις

- Χρόνο και χρήματα
- Κάνεις καλύτερες επιλογές προϊόντων χωρίς να παρσύρεσαι από όσα επιπλέον προϊόντα βλέπεις τριγύρω
- Δεν επιβαρύνεις το σώμα σου με τη μετακίνηση μεγάλου βάρους
- Μειώνει τα έξοδα μετακίνησής σου
- Περιβαλλοντικά, η παράδοση κατ'οίκον για το περιβάλλον μιας και αντί να μεταβείς στο super market με ΙΧ ή μέσα μαζικής μεταφοράς, ένα και μόνο όχημα μπορεί να μεταφέρει τα ψώνια τουλάχιστον 30 νοικοκυριών.

Επιλέγω μέσα αστικών συγκοινωνιών!

Την επόμενη φορά που θα χρειαστεί να κάνεις μια διαδρομή απαρνήσου το δικό σου μέσο μεταφοράς και χρησιμοποίησε μέσα αστικών συγκοινωνιών. Θα απολαύσεις τη διαδρομή και θα αποφύγεις περιττά έξοδα και ανεπιθύμητη ένταση. Ιδού η δράση αυτής της εβδομάδας!



Η καινούργια χρονιά είναι ότι πρέπει για να δεις με νέο μάτι τις μετακινήσεις σου. Πολλοί επιλέγουν να βγάλουν ετήσια κάρτα μετακινήσεων με τα μέσα αστικών συγκοινωνιών. Είναι πλέον οικονομική και σε απαλλάσσει από το άγχος των εισιτηρίων. Άσε που στο μετρό μπορείς να μεταφέρεις και το ποδήλατό σου! Ετσι...



Τι μπορείς να κάνεις για μία καλύτερη ζωή

- Μπες στην ιστοσελίδα των Συγκοινωνιών Αθηνών και πληροφορήσου για τις ετήσιες, τριμηνιαίες ή μηνιαίες κάρτες μεταφορών. Κάνε την αγορά σου!
- Αν μένεις στην Αττική, επισκέψου την [ιστοσελίδα του ΟΑΣΑ](#) και αναζήτησε τη βέλτιστη διαδρομή
- Αν μένεις στη Θεσσαλονίκη, επισκέψου την [ιστοσελίδα του ΟΑΣΘ](#) για να δεις πως θα πας στο σημείο ενδιαφέροντος
- Για ταξίδια υπερτοπικού χαρακτήρα, δες [εδώ](#) τα δρομολόγια του ΟΣΕ. Εναλλακτικά, αν επιλέξεις λεωφορείο ψάξε τα δρομολόγια του σχετικού ΚΤΕΛ. Πχ. αν θέλεις να ταξιδέψεις έως τα Τρίκαλα πληκτρολόγησε στο google «ΚΤΕΛ Τρικάλων δρομολόγια».

Τι κερδίζεις

Τις περισσότερες φορές τα μέσα αστικών συγκοινωνιών είναι πιο ασφαλή και πιο οικονομικά, ενώ πλέον ο χρόνος που απαιτείται δεν είναι απαγορευτικός. Επιπλέον, θα απολαύσεις τη διαδρομή και θα αποφύγεις περιττά έξοδα και ανεπιθύμητη ένταση. Αν ειδικά ταξιδεύεις μόνος μην το σκέφτεσαι καθόλου, πάρε τα Μέσα!

Ναι στην οικολογική οδήγηση!

Αν δεν μπορείς να αποχωριστείς το αυτοκίνητό σου στις καθημερινές μετακινήσεις σου ή όταν το χρησιμοποιείς για υπεραστικές αποστάσεις (πχ. στις διακοπές), υπάρχουν πολλά πράγματα να κάνεις για να περιορίσεις το κόστος, αλλά και την επιβάρυνση στο περιβάλλον.



Αν υιοθετήσεις έναν αποδοτικό τρόπο οδήγησης του αυτοκινήτου σου μπορείς να μειώσεις σημαντικά την κατανάλωσή του (από 10% έως 30%) και συνεπώς τη ρύπανση που προκαλεί. Ταυτόχρονα, ο ίδιος τρόπος οδήγησης συμβάλλει στη μικρότερη φθορά του αυτοκινήτου, τη στιγμή που εξοικονομούμε χρήματα από συντήρηση και επισκευές και μειώνουμε τις σχετικές περιβαλλοντικές επιπτώσεις. Συμπέρασμα: Όλα οδηγούν στην...οικολογική οδήγηση!

- Ξεκίνα να εφαρμόζεις όσες περισσότερες πρακτικές μπορείς.
- Μοιράσου τις ιδέες με φίλους και συναδέλφους σου.
- Εκτός από τα παραπάνω, διάβασε με προσοχή τις οδηγίες χρήσης του αυτοκινήτου σου. Όλα τα σύγχρονα αυτοκίνητα περιλαμβάνουν στα εγχειρίδιά τους λεπτομερείς οδηγίες εξοικονόμησης καυσίμου, ειδικά διαμορφωμένες για το κάθε μοντέλο.

Τι μπορείς να κάνεις για μία καλύτερη ζωή

- Διάβασε [εδώ](#) έξυπνες ιδέες που συγκεντρώσαμε για έναν πιο αποδοτικό τρόπο οδήγησης του αυτοκινήτου σου.



Τι κερδίζεις

Επιβαρύνεις πολύ λιγότερο το περιβάλλον, εξοικονομείς χρήματα και μπορείς να αποφύγεις ανεπιθύμητες φθορές (και άρα έξοδα) στο αυτοκίνητό σου!

Πλαστική σακούλα; Όχι, ευχαριστώ!

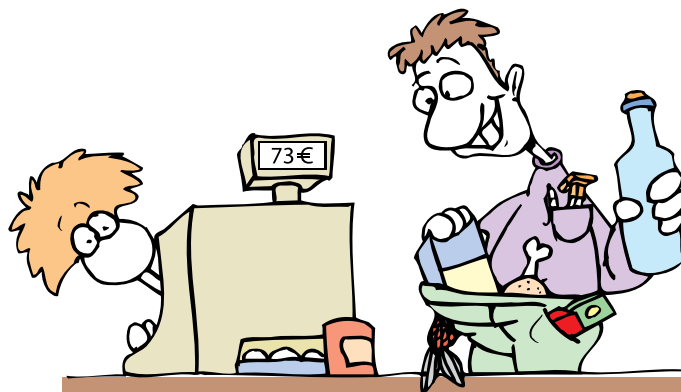
Μας κατακλύζουν χειμώνα καλοκαίρι. Τις αγαπάμε επειδή είναι «εύχρηστες, δωρεάν και αποτελεσματικές». Ο λόγος για τις πλαστικές σακούλες κάθε είδους που όσο και αν δεν θέλουμε να το παραδεχτούμε, βλάπτουν επικίνδυνα το περιβάλλον και τελικά την τσέπη μας. Μάθε εδώ εύκολες πρακτικές για να μειώσεις έξυπνα τη χρήση της πλαστικής σακούλας και να βάλεις ένα φρένο στην ανεξέλεγκτη χρήση πλαστικού. Κάνε αυτή τη δράση στόχο σου για όλη τη χρονιά!



Το γεγονός ότι οι σακούλες μιας χρήσης είναι εύχρηστες, ελαφριές και δίνονται δωρεάν σε κάποιες χώρες έχει οδηγήσει στην κατάχρησή τους. Μόνο το 2010, κυκλοφόρησαν 98,6 δισεκατομμύρια πλαστικές σακούλες ανά την Ευρώπη. Ακόμα χειρότερα, σημείωσε ότι 8 δισεκατομμύρια από σακούλες καταλήγουν σε θαλάσσια ύδατα και χωματερές προκαλώντας τεράστιους περιβαλλοντικούς κινδύνους. Μήπως ήρθε η ώρα να αλλάξουμε συνήθειες;

Τι μπορείς να κάνεις για μία καλύτερη ζωή

- Διάβασε **καλές πρακτικές συνετής χρήσης πλαστικής σακούλας** και ξεκίνα να εφαρμόζεις όσες περισσότερες μπορείς. Ιδανικά, αγόρασε μία πάνινη τσάντα και αντικατέστησε τις πλαστικές.
- Αρνήσου ευγενικά τις σακούλες όταν αγοράζεις κάτι. Οι καταστηματάρχες τείνουν να μας προσφέρουν σακούλα από «ευγένεια και για την καλή εξυπηρέτησή μας»



© Μάριος ΒΟΝΤΑΣ / WWF Ελλάς

Τι κερδίζεις

Η μείωση της χρήσης τους θα οδηγήσει στη μείωση του τζίρου μίας επιχείρησης άρα και του κόστους των προϊόντων, ενώ ολοένα και λιγότερες σακούλες θα καταλήγουν στα θαλάσσια ύδατα προκαλώντας προβλήματα στη θαλάσσια πανίδα. Οικολογικό και οικονομικό διπλό κέρδος με άλλα λόγια. Τα καλά νέα είναι ότι έως το 2019 η Ευρωπαϊκή Ένωση στοχεύει στον περιορισμό της πλαστικής σακούλας ως μέρος μιας ευρωπαϊκής στρατηγικής για τη μείωση των πλαστικών αποβλήτων.

Αυτό ανακυκλώνεται ή... όχι;

Ας ξεκινήσουμε από τα βασικά. Πόσες φορές δεν έχεις αναρωτηθεί αν μπορείς να ανακυκλώσεις στους μπλε κάδους εισιτήρια λεωφορείου, παλιά CD, μελάνια, οδοντόβουρτσες, καλαμάκια, πλαστικά καπάκια, σελοτέιπ, στυλό, υφάσματα, φωτογραφίες, ξυραφάκια, αφρολέξ ή χαρτοπετσέτες;



Η απάντηση είναι ότι δυστυχώς δεν μπορείς! Όλα τα παραπάνω υλικά είναι φτιαγμένα από μη ανακυκλώσιμα υλικά ή από αναμειγμένα υλικά που πρέπει να τοποθετούνται σε συμβατικούς κάδους.

Στον αντίποδα, στον μπλε κάδο μπορείς να ανακυκλώσεις μεταξύ άλλων κουτιά από λάδι, αλουμινένια ταψάκια φαγητού, πλαστικές θήκες CD και DVD, σωληνάκια οδοντόκρεμας, μπουκάλια ειδών καθαρισμού!

Βασική προϋπόθεση εδώ είναι να θυμάσαι 4 πράγματα:

1. Οι συσκευασίες πρέπει να είναι εντελώς άδειες από περισεύματα
2. Αν πρόκειται για πλαστικά μπουκάλια, να έχεις αφαιρέσει το καπάκι τους
3. Να τσακίζεις ή να διπλώνεις τις συσκευασίες (και όχι να τις σκίζεις)
4. Όταν φτάνεις στον κάδο ανακύκλωσης να αδειάζεις το περιεχόμενο από τη σακούλα και να μην την πετάς κλειστή μέσα στον κάδο.

Τι μπορείς να κάνεις για μία καλύτερη ζωή

- Διάβασε [εδώ](#) τη λίστα και δεξ ποια υλικά ανακυκλώνονται και ποια όχι στον μπλε κάδο!
- Εκτύπωσε τη λίστα και τοποθέτησε την κοντά στο σημείο του σπιτιού που συγκεντρώνεις την ανακύκλωση. Έτσι, θα είσαι πάντα «διαβασμένος» και σίγουρος για όσα ανακυκλώνεις!
- Όρισε ένα σημείο στο σπίτι σου όπου θα συλλέγεις τα ανακυκλώσιμα αντικείμενα. Αν έχεις παιδιά μάθε τους περισσότερα για την ανακύκλωση. Θα δεις ότι τα παιδιά είναι οι πιο γρήγοροι εκπαιδευόμενοι

Τι κερδίζεις

Των φρονιμών τα παιδιά...παίζουν την ανακύκλωση στα δάχτυλά τους. Απόφυγε τα «συνήθη» λάθη και δώσε το καλό παράδειγμα σε φίλους και γείτονες και μία χείρα βοήθειας σε όσους εργάζονται στον τομέα της ανακύκλωσης. Επίσης, μην ξεχνάς ότι η ανακύκλωση είναι καλή, αλλά η επαναχρησιμοποίηση ακόμα καλύτερη!

Τέλος, σκέψου ότι πολλές φορές τα υλικά προς ανακύκλωση διαχωρίζονται από ανθρώπους και όχι από μηχανές και καλό είναι να μην δυσχεραίνουμε το έργο τους.

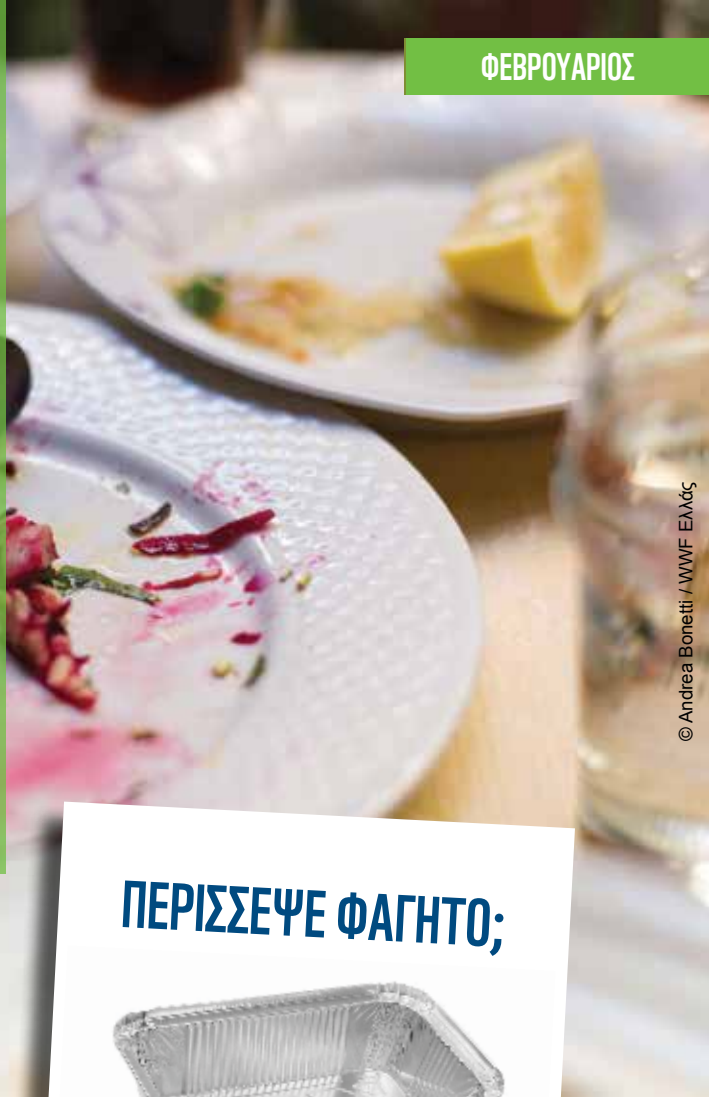
Περίσσεψε φαγητό; Παρ' το πακέτο!

Σκηνή σε εστιατόριο. Το γεύμα μόλις τελείωσε και εσύ και η παρέα σου διαπιστώνετε ότι είσαστε απειλητικά περιτριγυρισμένοι από μισοτελειωμένες μερίδες μέσα σε μισογεμάτα πιάτα. Μαζί με τα χρήματα σου θλίβεσαι για το «χαμένο φαγητό», αποτέλεσμα κακών υπολογισμών και μίας επαναλαμβανόμενης λάθος τάσης να «παραγγέλουμε κι άλλα για να μας φτάσουν!».

Σαφώς, καλό είναι να παραγγέλνουμε φαγητό με σύνεση και μέτρο όταν τρώμε εκτός σπιτιού. Ωστόσο, ακόμα και αν μείνει φαγητό στα πιάτα, η μάχη δεν έχει χαθεί! Μπορείς πάντα να ζητήσεις το φαγητό σου σε πακέτο, μία πράξη με πολλαπλά οφέλη.

Τι μπορείς να κάνεις για μία καλύτερη ζωή

- Η πρόληψη είναι καλύτερη της θεραπείας ή αλλιώς είναι πάντα καλύτερο να παραγγείλετε με σύνεση τις μερίδες. Διαφορετικά μπορείς να πάρεις το φαγητό μαζί σου σε πακέτο. Δεν είναι ντροπή!
- Μη σταματήσεις εδώ! Εκτύπωσε το αφισάκι που θα βρεις [εδώ](#) και ζήτησε από τον ιδιοκτήτη του αγαπημένου εστιατορίου σου να το αναρτήσει. Ας συμμαχήσουμε όλοι ομαδικά στον αγώνα κατά της σπατάλης τροφίμων!



ΠΕΡΙΣΣΕΨΕ ΦΑΓΗΤΟ;



ΠΑΡ' ΤΟ ΜΑΖΙ ΣΟΥ!

Για περισσότερες πληροφορίες γύρω από την μείωση της σπατάλης τροφίμων επισκεφθείτε:
www.boroume.gr ή www.kalyterizoi.gr/foodwaste



ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΣΧΗΜΑ
SUSTAINABLE BUSINESS



Τι κερδίζεις

Παίρνοντας πακέτο, κάνεις μία καλή πράξη και έχεις φαγητό για την επόμενη ημέρα! Έτσι εξοικονομείς και χρόνο και χρήματα!

Το πιθανότερο είναι ότι ο εστιατορας θα οδηγήσει άδοξα το φαγητό που αφήνεις πίσω σου στα σκουπίδια. Είναι άλλωστε φαγητό που δεν μπορεί να ξανασερβιριστεί ούτε και να αξιοποιηθεί με κάποιον άλλο τρόπο από το κατάστημα. Γιατί να μην το αξιοποιήσεις εσύ;

Αφήνοντας φαγητό κάνεις κακό και στο περιβάλλον. Απαιτήθηκαν φυσικοί πόροι κι ενέργεια για να φτάσει το φαγητό στο πιάτο σου και έτσι πάνε κυριολεκτικά χαμένοι.

Ηθικά, το να πετάς φαγητό ενώ κοντά σου κάποιος πεινάει δεν είναι ό,τι καλύτερο.

Σουβλάκι εμπιστευτικό!

Οι γιορτές είχαν σίγουρα για πολλούς από εμάς μπόλικο κρέας στο μενού. Αλλά για κάποιους το σουβλάκι είναι αγαπημένο έδεσμα παντός καιρού, επειδή είναι χορταστικό, οικονομικό και υπάρχει σε κάθε γωνιά! Αυτό που λίγοι ξέρουν είναι πόση ενέργεια χρειάζεται για να παραχθεί ένα σουβλάκι. Ανοίγουμε τον φάκελο «σουβλάκι εμπιστευτικό» και μαθαίνουμε όλη την αλήθεια!



© Andrea Bonetti / WWF Ελλάς

Όταν μιλάμε για το υδατικό αποτύπωμα ενός τροφίμου αναφερόμαστε στο νερό που απαιτείται για την παραγωγή του. Για παράδειγμα, για την παραγωγή ενός κιλού χοιρινού κρέατος απαιτούνται σχεδόν 4.800 λίτρα νερού, όταν την ίδια στιγμή για ένα κιλό ντομάτες το υδατικό αποτύπωμα είναι μικρότερο από 180 λίτρα.

Τώρα προχωράμε λίγο παραπάνω στο ίδιο αντικείμενο κι ανοίγουμε τον φάκελο «Σουβλάκι εμπιστευτικό». Ο καθηγητής του Μετσόβιου Πολυτεχνείου, Αναστάσιος Στάμος, υπολόγισε πόσο είναι το υδατικό αποτύπωμα του εθνικού μας εδέσματος και τα νούμερα θα σε εκπλήξουν.

Γνωρίζοντας ότι κατά μέσο όρο στην Ελλάδα καταναλώνονται κάθε χρόνο περίπου 3 εκατομμύρια σουβλάκια, ο κ. Στάμος έκανε τους υπολογισμούς του και διαπίστωσε ότι το συνολικό υδατικό αποτύπωμα του εθνικού μας εδέσματος ανέρχεται ετησίως σε 714 εκατομμύρια κυβικά μέτρα νερού. Για να γίνει πιο κατανοητό, το υδατικό αποτύπωμα από τα σουβλάκια που καταναλώνουμε κάθε χρόνο αρκεί για να γεμίσουμε 21 φορές το φράγμα του Μαραθώνα! Κι όλα αυτά, χωρίς να συμπεριλάβουμε το κρεμμύδι, το τζατζίκι, τις πατάτες, τη σως κι άλλα συνοδευτικά!

Τι μπορείς να κάνεις για μία καλύτερη ζωή

- Κάνε μία απόπειρα να περιορίσεις όσο μπορείς την κατανάλωση του αγαπητού εδέσματος και να αποφύγεις κατά το δυνατόν τα γαρνιρίσματα με παχυντικά (κι ανθυγιεινά) συστατικά.
- Όποτε μπορείς, προτίμησε κρέας κοτόπουλου και όχι χοιρινού. Ξεκίνα από σήμερα! Η διατροφή που είναι υγιεινή για εμάς είναι και για το περιβάλλον!
- Για τους πιο αποφασισμένους υπάρχει η επιλογή του οικολογικού μενού με γέμιση από λαχανικά. Μην το υποτιμάς, η γεύση του θα σε εκπλήξει!

* Τα στοιχεία με τους υπολογισμούς του κ. Στάμου έχουν προέλθει από [εδώ](#).

Τι κερδίζεις

Είναι σημαντικό να επιλέγουμε όσο το δυνατόν λιγότερο επεξεργασμένες τροφές και είναι βασικό να ξεφεύγουμε από ποια μαγαζιά το προμηθευόμαστε, να αποφεύγουμε τα πολύ λιπαρά συστατικά και να περιορίζουμε την κατανάλωση τους στη σωστή ποσότητα. Θα ωφελήσει την υγεία μας και την υγεία του πλανήτη!

10 ιδέες για έναν επιτυχημένο κηπουρό!

Άνοιξη προ των πυλών. Το έχεις αποφασίσει! Θα κάνεις το δικό σου μικρό κηπουρικό θαύμα στο μπαλκόνι, την ταράτσα ή τον κήπο σου καλλιεργώντας λαχανικά, φρούτα και αρωματικά φυτά!



© Andrea Bonetti / WWF Ελλάς

Η καλή πρόθεση είναι πάντα η πιο δυνατή αφετηρία, αλλά θα είναι πολύ χρήσιμο να σκεφτείς μερικές βασικές παραμέτρους πριν φυτεύσεις. Ο ήλιος, το χώμα, τα υλικά που θα επιλέξεις, η θέση των φυτών και ο χώρος που διαθέτεις είναι συγκοινωνούντα δοχεία που μπορούν να οδηγήσουν τις κηπουρικές προσπάθειες σου στην επιτυχία.

Σε αυτή τη δράση θα βρεις απλές, αλλά ουσιαστικές ιδέες που μπορείς να συνυπολογίσεις και να εκτιμήσεις πριν πιάσεις τα κηπουρικά εργαλεία σου και είναι βέβαιο ότι θα σε κάνουν λαμπρό καλλιεργητή μέσα από μικρά βήματα.

Τι μπορείς να κάνεις για μία καλύτερη ζωή

- Δες [εδώ](#) 10 απλές και εύκολες ιδέες που θα σε βοηθήσουν να κάνεις τα πρώτα σου πετυχημένα κηπουρικά βήματα!
- Βάλε σε εφαρμογή όσες περισσότερες ιδέες μπορείς και θα δεις άμεσα ανθηρά αποτελέσματα! [Διάβασε](#) τον πίνακα για την εποχή σποράς διάφορων λαχανικών και αρωματικών φυτών. Αν θέλεις, εκτύπωσέ τον και συμπερίλαβε τον στο ημερολόγιο κηπουρικής σου. Έτσι, θα ξέρεις ανά πάσα στιγμή πότε σπέρνουμε τι.
- Μοιράσου τη λίστα με φίλους κηπουρούς και έλα να κάνουμε πράσινες τις γωνιές της πόλης!



Τι κερδίζεις

Ιδέες και συμβουλές για το πως να ξεκινήσεις το μποστάνι σου και να ομορφύνεις τη ζωή και την πόλη σου. Βάζοντας την κηπουρική στην καθημερινότητά σου μέσα από απλά βήματα θα ξεχωρίσεις και να εξελιχθείς ως κηπουρός στην πόλη!

Μην ξεχνάς! Κάθε επιτυχημένος κηπουρός πρέπει να έχει υπομονή, επιμονή, μεράκι και διάθεση να μαθαίνει. Μέσα από τα λάθη του και τις επιτυχίες του. Το βασικότερο είναι ότι η επιβράβευση του είναι μία πράσινη, ήρεμη γωνιά στην πόλη, στο μποστανάκι του!

Φορτίζω και ανακυκλώνω υπεύθυνα

Μπαταρίες σε τηλεκοντρόλ, μπαταρίες σε mp3 players, μπαταρίες σε φορητές ηλεκτρονικές και ηλεκτρικές συσκευές, σε ρολόγια, φακούς και σε παιχνίδια παιδιών. Λίγο ή πολύ, οι μπαταρίες έχουν το δικό τους ρόλο στην καθημερινότητά μας.



Τα τελευταία χρόνια μάλιστα οι επαναφορτιζόμενες μπαταρίες κερδίζουν διαρκώς έδαφος και όχι άδικα! Αν και λίγο πιο ακριβές στην τιμή σε σύγκριση με τις απλές μπαταρίες, οι επαναφορτιζόμενες μπαταρίες είναι η καλύτερη λύση για την κάλυψη των αναγκών μας. Μακροπρόθεσμα, το όφελος είναι μεγάλο όχι μόνο για τον περιορισμό των εξόδων μας, αλλά και για το περιβάλλον. Και αυτό γιατί:

Εοδεύουμε περίπου 25 φορές λιγότερο αν χρησιμοποιούμε μόνο επαναφορτιζόμενες μπαταρίες.

Η επιβάρυνση στο περιβάλλον από τη χρήση επαναφορτιζόμενων μπαταριών είναι σχεδόν 32 φορές μικρότερη σε σχέση με τη χρήση απλών μπαταριών.

Τι μπορείς να κάνεις για μία καλύτερη ζωή

- Αρχικά, απόφυγε τις μπαταρίες μιας χρήσης και προμηθεύσου επαναφορτιζόμενες!
- Εναπόθεσε τις εξαντλημένες μπαταρίες στους κάδους ανακύκλωσης **Α.Φ.Η.Σ.** (Ανακύκλωση Φορητών Ηλεκτρικών Στηλών) που υπάρχουν σε όλη την Ελλάδα. Μπορείς να βρεις τέτοιους κάδους σε σούπερ μάρκετ, σχολεία, αλλά και επιχειρήσεις όπως τράπεζες, νοσοκομεία, ξενοδοχεία, εστιατόρια. Επιπλέον, μπορείς να κάνεις αίτηση για παραλαβή δωρεάν κάδου [εδώ](#).
- Αν θέλεις περισσότερες πληροφορίες για την ανακύκλωση μπαταριών υπάρχει [σχετικό φυλλάδιο πληροφοριών](#) και όλες οι [βασικές ερωτοαπαντήσεις](#).



Τι κερδίζεις

Αν δεν πετάξεις τις μπαταρίες στα σκουπίδια, αποφεύγεις μία σειρά από προβλήματα: δεν σπαταλάς πολύτιμες πρώτες ύλες και ενέργεια που χρειάστηκαν για την παρασκευή της και αποτρέπεις κάποια στοιχεία της να περάσουν στο νερό και στο έδαφος επιφέροντας σοβαρές επιπτώσεις στην υγεία μας. Ανακυκλώνοντας, μειώνεις τον όγκο απορριμμάτων, ενώ επαναχρησιμοποιώντας παρατείνεις τον χρόνο ζωής των υλικών και των προϊόντων και εξοικονομείς χρήματα.

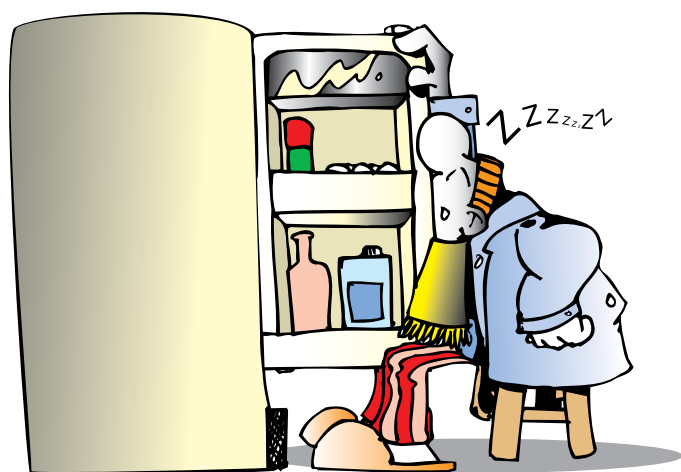
Πόσο καλά ξέρεις το ψυγείο σου;

Το ψυγείο λειτουργεί 24 ώρες το 24ωρο, 7 ημέρες την εβδομάδα. Σημαντικά ποσά ενέργειας καταναλώνονται για την ψύξη των τροφίμων. Θέλεις να γνωρίσεις το ψυγείο σου καλύτερα; Είναι πολύ εύκολο! Ιδού ο τρόπος!



Τι μπορείς να κάνεις για μία καλύτερη ζωή

- Διάβασε [εδώ](#) και μάθε ποια είναι η ακριβής ενεργειακή κατανάλωση του ψυγείου σου. Δες το στην εφαρμογή που φτιάξαμε για εσένα, σε συνεργασία με την γερμανική οργάνωση CO2 online.
- Δες [εδώ](#) και κάνε πράξη τις 7 βασικές κινήσεις εξοικονόμησης ενέργειας και καλύτερης συντήρησης. Έτσι θα μειώσεις σημαντικά την ενέργεια που καταναλώνει το ψυγείο σου αλλά και τη σπατάλη τροφίμων. Τι καλύτερο!



© Μάριος ΒΟΝΤΑΣ / WWF Ελλάς



© Μιχάλης ΜΠΙΝΙΧΑΚΗΣ

Τι κερδίζεις

Τριπλό όφελος: εξοικονομείς ενέργεια, κερδίζεις χρήματα, μειώνεις τη σπατάλη τροφίμων. Μήπως να γνωριστείτε καλύτερα λοιπόν;

Καθαρές δουλειές με οικολογικά καθαριστικά!

Η αλήθεια είναι ότι τα απορρυπαντικά και τα καθαριστικά αποτελούν μερικά από τα μεγαλύτερα οικιακά έξοδα στη λίστα του σούπερ μάρκετ. Η λίστα με τα συστατικά από τα οποία αποτελούνται μάλιστα είναι συχνά μεγάλη και μπορεί να συμπεριλαμβάνει χημικά ή τοξικά συστατικά τα οποία έχουν αντίκτυπο στην υγεία μας, αλλά και στη φύση και τα ζώα καθώς επηρεάζουν τον υδροφόρο ορίζοντα...



Την ίδια στιγμή οι περισσότεροι από εμάς δεν γνωρίζουμε ότι μπορούμε να τα αντικαταστήσουμε με φυσικά προϊόντα τα οποία βρίσκονται στα ντουλάπια της κουζίνας μας. Τα προϊόντα αυτά, πέραν του ότι είναι φυσικά, είναι πολύ πιο φτηνά από τα αντίστοιχα βιομηχανικά, δεν επιβαρύνουν το περιβάλλον και είναι ασφαλή για την υγεία μας αφού καθαρίζουν αποτελεσματικά δίχως να προκαλούν αλλεργίες.

Τι μπορείς να κάνεις για μια καλύτερη ζωή

- Βρες [εδώ](#) μία λίστα από μαγικά φυσικά καθαριστικά. Θα εκπλαγείς από τις πολλαπλές χρήσεις τους!
- Ξεκίνα να αντικαθιστάς τα υπάρχοντα καθαριστικά με νέα φυσικά προϊόντα και κάνε οικολογικά και οικονομικά μικρά θαύματα.
- Δώσε e-mail.



Τι κερδίζεις

Απαλλάξου από το πλήθος απορρυπαντικών που ίσως έχεις στα ντουλάπια σου. Θα διαπιστώσεις έτσι το κέρδος στην τσέπη και την υγεία σου. Το πλήθος απορρυπαντικών και συχνά η χρήση τους σε λάθος ποσότητες έχουν επιπτώσεις στο αναπνευστικό ή το δέρμα μας. Φτιάχνοντας δικά σου καθαριστικά θα αποφύγεις τα χημικά συστατικά, θα ξέρεις από τι αποτελείται το μείγμα σου, δεν θα αγοράζεις πλαστικές συσκευασίες και κυρίως δεν θα ξοδεύεις πολλά χρήματα. Τι καλύτερο;

Οικολογικό Πάσχα!

Οι προετοιμασίες για τα πασχαλινά έθιμα ξεκινάνε και συνήθως συνεπάγονται πρόσθετα έξοδα και ενέργεια: Τη Μεγάλη εβδομάδα οι προετοιμασίες για τα πασχαλινά έθιμα και οι ιδέες για πασχαλινή διακόσμηση, αλλά και δώρα για παιδιά και βαφτιστήρια, κεντρίζουν το ενδιαφέρον όλων μας.



Δεν είναι ψέμα πως συχνά ξεχνάμε ότι Πάσχα σημαίνει οικογενειακές συνευρέσεις, χρόνο με τα παιδιά μας και διάξοδο από την καθημερινή καταναλωτική ρουτίνα.

Γιατί λοιπόν να μην δούμε το φετινό Πάσχα με πιο δημιουργικό, οικονομικό και... οικολογικό βλέμμα; Η δράση αυτής της εβδομάδας σε περιμένει με ένα πασχαλινό καλάθι γεμάτο διασκεδαστικές και «πράσινες» ιδέες για εσένα και την οικογένεια σου και θα σε απαλλάξουν από περιττά άγχη και έξοδα.



Τι μπορείς να κάνεις για μία καλύτερη ζωή

- Ανακάλυψε [εδώ](#) δημιουργικές ιδέες που σκεφτήκαμε για το Πάσχα.
- Επίλεξε μερικές από τις ιδέες και υλοποίησέ τις. Οι γιορτές θα αποκτήσουν άλλο νόημα.



Τι κερδίζεις

Πέρα από στιγμές χειροποίητης δημιουργίας και οικογενειακής θαλπωρής, θα κερδίσεις χρήματα, ικανοποίηση και θα βιώσεις ευχάριστα τις προετοιμασίες των ημερών. Επιπλέον, θα μοιραστείς με αλληλεγγύη φαγητό με όσους τα χρειάζονται και θα δώσεις μία καταναλωτική ανάσα στον πλανήτη.

Έξυπνο μαγείρεμα

Η οικονομική κρίση μας έχει φέρει πιο κοντά με τα σκεύη μαγειρικής μας. Όμως για το μαγείρεμα απαιτούνται μεγάλα ποσά θερμότητας και ηλεκτρισμού.



Κατά μέσο όρο το μαγείρεμα ευθύνεται για το 18% του ηλεκτρισμού που καταναλώνει ένα ελληνικό νοικοκυριό. Αν το νούμερο σου ακούγεται μεγάλο, υπάρχει πάντα τρόπος να μειώσεις τη συνολική κατανάλωση ενέργειας για μαγείρεμα έως και 40-60%, ποσοστό που αντιστοιχεί σε εξοικονόμηση περίπου 150 ευρώ ετησίως.

Ξεκινάμε να μαγειρεύουμε χωρίς να μας κοστίζει ο κούκος αηδόνι!



Τι μπορείς να κάνεις για μία καλύτερη ζωή

- **Διάβασε** έξυπνες ιδέες για μία πιο οικονομική και οικολογική μαγειρική! Θα εντυπωσιαστείς από τα ποσοστά εξοικονόμησης ενέργειας!
- Υλοποίησε τους τρόπους μείωσης της κατανάλωσης ενέργειας στο μαγείρεμα και πέτυχε μεγάλα οφέλη για την τσέπη και το περιβάλλον.

Τι κερδίζεις

Εξοικονομείς ενέργεια, κερδίζεις χρήματα, βοηθάς το περιβάλλον. Τόσο απλά!



Εξόρμηση σε έναν υγρότοπο!

Τα ανοιξιάτικα σαββατοκύριακα είναι ιδανικά για να κάνεις μία εξόρμηση... «διαφορετική από τις άλλες»! Γνωρίζεις ότι πολλές περιοχές ανά την Ελλάδα κρύβουν μικρούς και σημαντικούς υγρότοπους, πραγματικές οάσεις για την άγρια πανίδα και χλωρίδα αλλά και τον ίδιο τον άνθρωπο;



Δυστυχώς όμως, πάνω από οι μισοί υγρότοποι έχουν καταστραφεί τα τελευταία 100 χρόνια και αυτοί που απομένουν είναι σε κρίσιμη κατάσταση, αντιμετωπίζονται σαν βούρκοι και καταστρέφονται.

Η δράση της εβδομάδας σε προσκαλεί να επισκεφτείς και να εξερευνήσεις έναν από τους 805 νησιωτικούς υγρότοπους που απαντώνται σε 75 ελληνικά νησιά. Παράλληλα, σε περιμένει να λάβεις τα μέτρα σου ώστε να μπορέσεις να αποτρέψεις ή να αντιμετωπίσεις με αποτελεσματικότητα κινδύνους και εικόνες καταστροφής.



Τι μπορείς να κάνεις για μία καλύτερη ζωή

Μπορείς να αναζητήσεις τον υγρότοπό σου, στη χαρτογραφική εφαρμογή του WWF Ελλάς, το **Οικοσκόπιο**. Επίσης, στο **Υγρότοπο**, τη δικτυακή πύλη που έχει προκύψει από το ερευνητικό πρόγραμμα «Προστασία των νησιωτικών υγρότοπων της Ελλάδας» μπορείς να βρεις ενδιαφέροντα στοιχεία για την οικολογία και τις δραστηριότητες που υπάρχουν στον υγρότοπο της επιλογής σου.

Κάνε μία εξόρμηση σε έναν κοντινό υγρότοπο. Προμηθεύσου απαραίτητα εργαλεία: μια μικρή αποχή και έναν μεγεθυντικό φακό, επίσης κιάλια για να παρατηρήσεις τα εκατοντάδες πούλια που περνούν ή/και φωλιάζουν στην χώρα μας, φωτογραφική μηχανή, σακούλα σκουπιδιών και γάντια για να μαζέψεις σκουπίδια που μπορεί να βρεις μέσα και γύρω από τον υγρότοπο.

Τι κερδίζεις

Οι υγρότοποι είναι πραγματικές οάσεις για την άγρια πανίδα και χλωρίδα αλλά και τον ίδιο τον άνθρωπο. Έχουν αρδευτική και υδρευτική αξία, προστατεύουν τις παράκτιες περιοχές από την υφαλμύρωση των υπόγειων υδάτων και τα πλημμυρικά φαινόμενα. Αποτελούν λοιπόν ένα φίλτρο προστασίας για τον άνθρωπο. Προστατεύοντας τους, διασφαλίζεις αρμονία για τη φύση και την καθημερινή ζωή σου!

Στροφή στο περπάτημα και το ποδήλατο

Ο Μάιος είναι παραδοσιακά ο μήνας «Στη δουλειά με το ποδήλατο». Μήπως να αρχίσεις να εξασκείσαι από τώρα και να γυμνάζεσαι 15-30 λεπτά την ημέρα; Δεν χρειάζεται να αναφέρουμε το καλό που κάνουμε στον εαυτό μας αν χρησιμοποιούμε ποδήλατο ή αν μεταβαίνουμε με τα πόδια στον προορισμό μας ή στη στάση των μέσων αστικών συγκοινωνιών που επιλέγουμε καθημερινά.



Στην Ελλάδα, που δυστυχώς παρατηρούνται τα υψηλότερα ποσοστά παχυσαρκίας σε νέους ηλικίας 10-18 ετών σε σχέση με τις υπόλοιπες χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης, η φυσική άσκηση είναι απαραίτητη.

Και δεν υπάρχει τίποτα καλύτερο από την ήπια άσκηση που προσφέρει το περπάτημα και το ποδήλατο, έστω και προς ή από τη στάση των Μέσων.



© Μάριος ΒΟΝΤΑΣ / WWF Ελλάς

Τι μπορείς να κάνεις για μία καλύτερη ζωή

- Αρχικά, βάλε το περπάτημα περισσότερο στην καθημερινότητά σου. Ακόμα και 15 λεπτά περπάτημα την ημέρα, είναι μία καλή αρχή!
- Αν έχεις ποδήλατο, ξεκίνα να το χρησιμοποιείς για τις κοινές αποστάσεις. Αν δεν νιώθεις άνετα να βγεις στους δρόμους, κάνε την αρχή σε πιο προφυλαγμένες συνθήκες από και προς τη στάση μετρό που βρίσκεται κοντά στο σπίτι ή τη δουλειά σου. Επίλεξε νέες διαδρομές και ανακάλυψε νέα μέρη που δεν είχες παρατηρήσει με το αυτοκίνητο.
- Αν έχεις smart phone κατέβασε μια από τις πολυάριθμες εφαρμογές που κυκλοφορούν για να μετράς τις αποστάσεις που διανύεις με τα πόδια ή το ποδήλατο και να θέτεις νέους στόχους

Τι κερδίζεις

- Ασκείσαι
- Μειώνεις το ρίσκο καρδιοπάθειας
- Ρίχνεις την πίεση
- Καταπολεμάς διαβήτη και παχυσαρκία
- Κρατάς σε ικανοποιητικά επίπεδα το σωματικό βάρος σου
- Βελτιώνεις τη διάθεση σου

Κυρίως θυμήσου ότι το ποδήλατο και το περπάτημα είναι δύο υγιείς και φιλικόι προς το περιβάλλον και το κοινωνικό σύνολο τρόποι μετακίνησης!

Αρωματικά φυτά στο μπαλκόνι μας!

Βασιλικός για το πέστο σου. Ρίγανη για τη σαλάτα σου. Δάφνη για τις φακές σου. Άνιθος για τα λαδερά φαγητά. Δυόσμος για τα αφεψίματά σου. Η λίστα των αρωματικών φυτών είναι μεγάλη και λαχταριστή – ξεκίνα λοιπόν με αυτά που σου αρέσουν περισσότερο και φύτεψε στο μπαλκόνι σου τους μυστικούς άσους κάθε σούπερ σεφ!



© Spiros Vathis

Η κηπουρική αρωματικών φυτών στο μπαλκόνι είναι εύκολη και φθηνή. Ξεκίνα από κάτι απλό και κάτι που αγαπάς να οσφραίνεσαι και να γεύεσαι και στη συνέχεια θα βρεις τον πράσινο δρόμο σου. Ας πούμε ότι τα αρωματικά φυτά θα σου ανοίξουν απλώς την όρεξη και θα σε εισάγουν στον φανταστικό κόσμο της οικιακής κηπουρικής.



Τι μπορείς να κάνεις για μια καλύτερη ζωή

- Δες [εδώ](#) μία λίστα από αρωματικά φυτά που μπορείς να επιλέξεις για να ξεκινήσεις.
- Αγόρασε το φυτό της αρεσκείας σου σε μία μικρή γλάστρα και μεταφύτευσε το ή ακόμα καλύτερα ξεκίνα με τους σπόρους του φυτού ώστε να δεις όλο τον κύκλο ανάπτυξης του. Η αγορά τους είναι ιδιαίτερα οικονομική και ο πλούτος αρωμάτων και γεύσεων μεγάλος.
- Προχώρα δυναμικά. Πολλαπλασίασε τα φυτά προσθέτοντας περισσότερες γλάστρες με αρωματικά φυτά. Η εικόνα θα σε μαγέψει!

Τι κερδίζεις

- Πρώτες ύλες για τη μαγειρική σου και για οικιακές πρακτικές.
- Μπόλικη ομορφιά στο μπαλκόνι σου με ελάχιστο κόστος!
- Φυσικά γιατρικά για διάφορες παθήσεις.
- Καλλιέργεια των δικών σου βρώσιμων φυτών με τα οποία θα κερδίσεις χρήματα και υγεία!

Μία διαφορετική μέρα στη φύση

Η γιορτή της Πρωτομαγιάς «απαιτεί» να πάσουμε τον Μάη με εκδρομές και αποδράσεις στη φύση με οικογένεια και φίλους. Μας περιμένει να φτιάξουμε στεφάνια από λουλούδια και ένα ευχάριστο πικ-νικ εκτός σπιτιού.

Η δράση αυτής της εβδομάδας έχει ανοιξιάτικο άρωμα και σε προσκαλεί να μπεις σε εκδρομικό κλίμα με οικολογική συνείδηση! Φυσικά, μην ξεχνάς ότι οι αποδράσεις στη φύση δεν περιορίζονται στην Πρωτομαγιά. Μπορείς να ξεφεύγεις από την πόλη και να ανακαλύπτεις τη μαγεία της ελληνικής φύσης ανά πάσα στιγμή, ειδικά τώρα που θα ξέρεις πόσες και πόσες επιλογές έχεις. Ιδού!

Τι μπορείς να κάνεις για μία καλύτερη ζωή

- Οργάνωσε μία εξόρμηση με φίλους και παιδιά σε ένα από τα μαγικά μέρη που μας προσφέρει η ελληνική φύση. Ετοιμάσαμε μία [λίστα](#) με ιδέες για εθνικούς δρυμούς, εθνικά πάρκα, αλλά και αισθητικά δάση και τοπία ιδιαίτερου φυσικού κάλλους.
- Προετοίμασε ένα «οικολογικό» και θρεπτικό γεύμα για το πικ νικ σου. Διάλεξε εποχικά φρούτα και λαχανικά και δώσε έμφαση στους συνδυασμούς που προτείνει η [μεσογειακή διατροφή](#).
- Κράτα καθαρό τον χώρο που θα επιλέξεις να κάνεις πικ νικ! Κάλυψε την παρέα να κάνετε μία ομαδική καθαριότητα του μέρους που θα επισκεφτείτε. Ξεχωρίστε τα ανακυκλώσιμα και πάρτε τις γεμάτες σακούλες μαζί σας φεύγοντας για να τις πετάξετε στον κάδο της περιοχής σας.



© Ηλίας ΤΖΗΡΤΗΣ / WWF Ελλάς

Τι κερδίζεις

Κάθε διέξοδος μας με προορισμό τη φύση επιβεβαιώνει πόσοι θησαυροί κρύβονται εκεί έξω και μάλιστα ΔΩΡΕΑΝ. Εμείς, μένει να τους ανακαλύψουμε, να τους χαρούμε και να τους προστατεύσουμε. «Παντός καιρού και πάσης εποχής».

Πότε σπέρνουμε τι;

Επίδοξε κηπουρέ,
Αφού προετοίμασες τον χώρο για το μπο-
στανάκι σου, ώρα να σηκώσεις μανίκια και
να σπείρεις θαυμάσια λαχανικά, φρούτα και
αρωματικά φυτά! Αυτό που χρειάζεται να κά-
νεις είναι να ρίξεις μία ματιά στον πίνακα για
την εποχή σποράς εκλεκτών λαχανικών και
αρωματικών φυτών και να αναλάβεις δράση.

ΚΑΡΟΤΟ «ΝΕΑ ΜΑΓΝΗΣΙΑ»
Θέλεις να μάθεις πώς καλλιεργείται;
Μπες στο
www.kalyterizoi.gr/kipouroi

Τι μπορείς να κάνεις για μία καλύτερη ζωή

- Όπως θα δεις, η εποχή σποράς ποικίλλει και κάθε πράγμα καλλιεργείται στον καιρό του. Μη χάνεις καιρό! Βρες βιολογικούς σπόρους από τοπικές ποικιλίες και ανάλαβε δράση.
- Πειραματίσου, αφιέρωσε πέντε λεπτά την ημέρα για να δεις πως εξελίσσεται η καλλιέργεια κάθε λαχανικού και για να τα περιποιηθείς και κυρίως έχε υπομονή και επιμονή. Όταν οι σπόροι καρπίσουν, είναι βέβαιο ότι θα νιώσεις υπέροχα και δικαιωμένος.
- Επίλεξε λαχανικά που η εποχή σποράς τους είναι τώρα και ανάλαβε δράση. Το μόνο που χρειάζεσαι είναι μία γλάστρα, κατάλληλο χώμα, σπόρους, ήλιο, νερό και σωστή τοποθέτηση των σπόρων στο χώμα.

Καλή επιτυχία!



Τι κερδίζεις

Μάθε πότε σπέρνουμε τι και γίνε ειδικός στις κηπουρικές καλλιέργειες. Φύτεψε ανάλογα με τις εποχές και απόλαυσε τους καρπούς όσων θα σπείρεις εύκολα, υγιεινά και οικολογικά.

Κομπόστ: το δικό σου λίπασμα!

Σχεδόν όλοι ξέρουμε τη δύναμη της ανακύκλωσης! Τι γίνεται όμως με την κομποστοποίηση; Πόσα ξέρουμε για τη θαυματουργή της ιδιότητα; Είναι πιο απλό από όσο φαίνεται! Έχεις κήπο ή μπαλκόνι, καλή διάθεση και λίγα πράσινα υπολείμματα από οργανική ύλη; Τότε μπορείς να κάνεις κάτι μαγικό: Μπορείς να κάνεις ένα μείγμα από οργανικά περισεύματα να μεταμορφωθεί σε ένα πλούσιο καφέ λίπασμα! Το κομπόστ, για όσους δε γνωρίζουν τη λέξη, είναι το φυσικό λίπασμα που παράγεται από την αποσύνθεση οργανικών υλικών.



© Andrea Bonetti / WWF Ελλάς

Η κομποστοποίηση είναι μία πολύ απλή, εύκολη και αποτελεσματική διαδικασία που 1) θα σε βοηθήσει να μειώσεις τα οργανικά απορρίμματα 2) θα χαρίσει στα φυτά σου θρεπτικό λίπασμα 3) θα σε βοηθήσει να εξοικονομήσεις χρήματα 4) θα σου δείξει στην πράξη την ουσία του κύκλου ζωής των υλικών!

Αν θέλεις να δοκιμάσεις να κάνεις το δικό σου κομπόστ, τα βασικά σημεία που πρέπει να προσέξεις είναι το τι μπορούμε να κομποστοποιήσουμε (π.χ. όχι υπολείμματα μαγειρεμένου φαγητού με λάδια κλπ), τι είδους κάδο πρέπει να επιλέξεις ή πως να τον φτιάξεις μόνος, τι συ-

ντήρηση χρειάζεται (τακτικό ανάδεμα, αερισμός, βοηθητικά αποσύνθεσης, γαιοσκώληκες κλπ) και πόσος χρόνος θα χρειαστεί (το κομπόστ χρειάζεται κάποιους μήνες για να γίνει σωστά οπότε μην είσαι ανυπόμονος).

Τι μπορείς να κάνεις για μία καλύτερη ζωή

- Αρχικά, δεξ [εδώ](#) τις οδηγίες κομποστοποίησης από την Καλύτερη Ζωή και γίνε σαΐνι στο τι κομποστοποιείται και τι όχι!
- Όρισε ένα σημείο στον κήπο ή το μπαλκόνι όπου θα βάλεις τον κομποστοποιητή σου. Ξεκίνα να κομποστοποιείς! Θυμήσου ότι ο σωστός αερισμός και τα υλικά σε σωστό μέγεθος θα καθορίσουν κατά πολύ την επιτυχία του εγχειρήματός σου.



Τι κερδίζεις

Θα αξιοποιήσεις τα οργανικά περισεύματα της κουζίνας σου, ενώ θα χαρίσεις στα φυτά σου θρεπτικό λίπασμα και εξοικονομήσεις χρήματα. Και πάνω από όλα θα δεις στην πράξη τον κύκλο ζωής των τροφίμων και τη μαγική μεταμόρφωσή τους σε χρήσιμο λίπασμα που θα έχεις κάνει εσύ!

Θυμήσου ότι κάποιοι δήμοι παρέχουν δωρεάν συμβουλές και κάδους κομποστοποίησης στους δημότες τους οπότε δεν χάνεις κάτι να ρωτήσεις!

Η ωραία όψη των «άσχημων» φρούτων και λαχανικών!

Τα υποτιμούμε, τα απορρίπτουμε, συχνά τα ενοχοποιούμε για «κακή ποιότητα» και... πέφτουμε στην παγίδα της λάθος εντύπωσης με την πρώτη ματιά. Ο λόγος για τα «άσχημα» φρούτα και λαχανικά που πολλές φορές, λόγω της περίεργης εμφάνισης και του μεγέθους τους καταλήγουν άδοξα στα «αζήτητα».



© Γιάννης Δρακόπουλος

Ακόμα και αν η κύρια ευθύνη βαραίνει σε μεγάλο βαθμό τον τρόπο παραγωγής και πώλησης τροφίμων, οι καταναλωτές έχουμε το δικό μας μερίδιο σε αυτή την εξίσωση. Αρκεί να σκεφτούμε ότι μαζί με αυτή την γιγαντιαία ποσότητα άσχημων φρούτων και λαχανικών πετάγονται μαζί τους όλες οι πρώτες ύλες που χρειάστηκαν για να παραχθούν, καθώς και όλη η ενέργεια που απαιτήθηκε για να μεταφερθούν. Κοινώς, όσο δεν ζητάμε και όσο απορρίπτουμε κάτι, αυτό δεν θα έχει λόγο ύπαρξης και θα πετιέται.

Τι μπορείς να κάνεις για μία καλύτερη ζωή

- Ξεκίνα αγοράζοντας ένα περίεργο τρόφιμο από τη λαϊκή ή από κάποιο άλλο κατάστημα τροφίμων.
- Έστω και διστακτικά δοκίμασε φρούτα και λαχανικά «με χαρακτηρισά» και άρχισε να τα ζητάς από τους προμηθευτές!
- Θα διαπιστώσεις ότι η νοστιμιά και η θρεπτική αξία τους είναι η κρυμμένη ομορφιά τους και μάλιστα σε... χαμηλότερη τιμή από τα καλογουαλισμένα!



Τι κερδίζεις

Δώσε μία δεύτερη ευκαιρία σε «άσχημα» φρούτα και λαχανικά και θα βρεις την ομορφιά τους στη γεύση τους, τα η μειωμένη τιμή τους και το περιβαλλοντικό καλό που θα κάνεις. Αναζητήσέ τα στην αγορά. Επιβεβαιώνεις έτσι ότι υπάρχει ζήτηση. Επιλέγοντας τρόφιμα αυτής της κατηγορίας βοηθάς να μην σπαταληθούν πρώτες ύλες που χρειάστηκαν για την παραγωγή τους και συμβάλλεις δραστικά στη μείωση της σπατάλης τροφίμων. Κάνε το καλό!

Ρούχα από δεύτερο χέρι

Μάης και ώρα να βγάλεις τα καλοκαιρινά ρούχα από την αποθήκη. Έχεις άραγε αρκετά ρούχα για τη νέα σεζόν ή θα χρειαστεί να κάνεις αγορές; Σε εποχή κρίσης, για πολλούς η αγορά νέων ρούχων έχει καταστεί πολυτέλεια.



Πάρε ρούχα από δεύτερο χέρι ή δώσε ρούχα σε όσους το χρειάζονται. Το να χρησιμοποιήσεις ρούχα από δεύτερο χέρι, από φίλους, γνωστούς ή από καταστήματα με είδη από δεύτερο δεν είναι ντροπή, αλλά μια κίνηση που φέρνει θετικά αποτελέσματα στην τσέπη και το περιβάλλον. Ο παιδικός ρουχισμός είναι μία ακόμη κατηγορία που είναι ιδανική για ανταλλαγές.

Πρόσθεσε εδώ ότι αν και δεν είναι εμφανές, η παραγωγή ρούχων έχει μεγάλο υδατικό αποτύπωμα. Πάρε για παράδειγμα τα βαμβακερά t-shirts: Η παραγωγή 1 κιλού βαμβακιού απαιτεί την κατανάλωση 11.000 λίτρων νερού. Κατ' αναλογία, για ένα και μόνο βαμβακερό μπλουζάκι καταναλώνονται τουλάχιστον 2.900 λίτρα νερού.

Τι μπορείς να κάνεις για μία καλύτερη ζωή

- Αναζήτησε στο διαδίκτυο καταστήματα ή εξαιρετικές πρωτοβουλίες που κάνουν πράξη την επαχρησιμοποίηση ρούχων. Πληκτρολόγησε για αρχή «second hand καταστήματα» ή «ρούχα από δεύτερο χέρι». Σίγουρα θα βρεις κρυμμένους θησαυρούς!
- Επικοινωνήσε μαζί τους και ρώτα τι διαθέτουν ή τι χρειάζονται.
- Επισκέψου τα και χάρισε ό,τι ρούχα δεν χρειάζεσαι και αγόρασε άλλα που σου χρειάζονται!



Τι κερδίζεις

Προτίμησε ρούχα από δεύτερο χέρι, χωρίς ενδοιασμούς. Γίνεται ολοένα και πιο trendy και θα εξοικονομήσεις χρήματα, ενέργεια και πολύτιμους πόρους που απαιτούνται για την παραγωγή ενός νέου αντικειμένου. Επιπλέον, αν έχεις ρούχα σε καλή κατάσταση, που δεν επιθυμείς να τα ξαναφορέσεις, δίνοντας τα για επαναχρησιμοποίηση, θα κάνεις καλό στους γύρω σου αλλά και στο περιβάλλον!

Δασικές πυρκαγιές: τι πρέπει να προσέχουμε;

Το καλοκαίρι στην Ελλάδα είναι συνυφασμένο με υψηλές θερμοκρασίες και μελτέμια. Είναι όμως συνυφασμένο –δυστυχώς– και με την εμφάνιση δασικών πυρκαγιών. Και ακόμα χειρότερα, η ανθρώπινη αμέλεια είναι βασική αιτία πρόκλησης πυρκαγιών.



© Εύη Κορακάκη / WWF Ελλάς

Σύμφωνα με στοιχεία του Πυροσβεστικού Σώματος για το καλοκαίρι του 2012, σε σύνολο 250 δικογραφιών για πρόκληση εμπρησμού, οι 224 αφορούσαν σε αμέλεια και μόλις οι 26 σε πρόθεση.

Ο μηχανισμός δασοφύλαξης και δασοπυρόσβεσης στην χώρα μας αντιμετωπίζει πολλά χρόνια προβλήματα, κάποια από τα οποία έχουν μεγαλώσει με την οικονομική κρίση. Χρειάζεται και η δική μας εγρήγορση! Πέρα από τις συμβουλές μας για αυτά που πρέπει να προσέχεις τους καλοκαιρινούς μήνες, σε καλούμε να αναλάβεις άλλες δυο δράσεις:

Τι μπορείς να κάνεις για μία καλύτερη ζωή

- Διάβασε τον **χάρτη κινδύνου**. Κάθε μέρα η Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας δημοσιεύει τον ημερήσιο χάρτη πρόβλεψης κινδύνου πυρκαγιάς. Σε καλούμε να διαβάζεις καθημερινά το χάρτη και να ενημερώνεις φίλους και γνωστούς. Μέγιστη προσοχή δίνουμε στις περιοχές που η επικινδυνότητα εμφανίζεται από υψηλή-κατάσταση συναγερμού.
- Δώσε τη βοήθειά σου. **Εθελοντικές ομάδες** πυροπροστασίας βρίσκονται σε κάθε νομό της χώρας κι απαρτίζονται από ανθρώπους της διπλανής πόρτας. Οι εθελοντικές ομάδες περιμένουν τη συμμετοχή σου. Δες **εδώ** τη λίστα με τις εθελοντικές ομάδες που υπάρχουν σε όλη την Ελλάδα και κοίτα ποια σου ταιριάζει, επικοινωνήσε μαζί τους, προσφέροντας τη βοήθειά σου.

- Δες και διάδωσε τα ακόλουθα **10 απλά βήματα** που μπορούν να είναι λυτρωτικά σε περίπτωση κινδύνου.



© Μάριος ΒΟΝΤΑΣ / WWF Ελλάς

Τι κερδίζεις

Γνωρίζοντας αυτά τα απλά εργαλεία γίνεσαι ενεργός πολίτης που μάχεται για την προστασία του δάσους. Η σωστή ενημέρωση είναι δύναμη και πρόληψη! Μέσα από τη συμμετοχή σου σε εθελοντικές ομάδες μπορείς να προσφέρεις πολύτιμη βοήθεια και να συμβάλεις στην προστασία των δασών μας. Η γνωριμία σου με ανθρώπους που μοιράζονται κοινές αξίες και ιδανικά θα σε εμπνεύσει περαιτέρω. Μάθε, δράσε, σώσε λουπόν!

Εξοικονομώ νερό, σώζω ενέργεια και χρήματα!

Σε χώρες με μεγάλη ηλιοφάνεια όπως η δική μας, οι ηλιακοί θερμοσίφωνες αποτελούν πολύ οικονομικές κι αποδοτικές ανανεώσιμες πηγές ενέργειας. Σκέψου το!



© Andrea Bonetti / WWF Ελλάς

Ο ηλιακός θερμοσίφωνας παραμένει η καλύτερη δυνατή επιλογή για ζεστό νερό και για μια μέση οικογένεια, η απόσβεση των χρημάτων αγοράς του γίνεται σε 3-4 χρόνια.

Η δράση της εβδομάδας σε προσκαλεί να εφαρμόσεις μερικές απλές, αλλά στρατηγικές κινήσεις εξοικονόμησης νερού, ενέργειας και χρημάτων στο σπίτι.

Τι μπορείς να κάνεις για μία καλύτερη ζωή

- Ανακάλυψε [εδώ](#) αποτελεσματικούς τρόπους εξοικονόμησης νερού, ενέργειας και χρημάτων.
- Εφάρμοσε όσες περισσότερες μπορείς και παρατήρησε κατά πόσο βελτιώνεται η παρούσα κατάσταση στο σπίτι.



Τι κερδίζεις

Μείωσε τη σπατάλη και γρήγορα θα δεις το ποσό των λογαριασμών σου να συρρικνώνεται! Αξιοποίησε τις ανανεώσιμες πηγές ενέργειας που μας χαρίζει η χώρα μας και βοήθα τον πλανήτη κατά της πολύτιμων φυσικών πόρων. Εύκολα!

Γευόμαστε τα οφέλη της μεσογειακής διατροφής

Η ζέστη του καλοκαιριού θέλει ελαφρά γεύματα, ζουμερά και δροσερά τρόφιμα, καθώς και μπόλικά φρούτα και λαχανικά στο μπαλκόνι! Ίσως έχεις συνδυάσει το καλοκαίρι και με σαλάτες, ελληνικό λάδι και ένα ποτήρι κρασάκι. Αν ναι, σκέψου δύο λέξεις: «μεσογειακή διατροφή».



Ίσως έχεις διαβάσει ότι η μεσογειακή διατροφή συνίσταται στην καθημερινή κατανάλωση φρούτων, λαχανικών, δημητριακών, όσπριων και ελαιόλαδου και στη χαμηλή κατανάλωση κόκκινου κρέατος και ...γλυκισμάτων. Ως διατροφή είναι ευεργετική για την πρόληψη χρόνιων νοσημάτων όπως οι καρδιαγγειακές ασθένειες και ο καρκίνος. Αυτό που ίσως δεν ξέρεις είναι ότι η μεσογειακή διατροφή είναι καλή και για το περιβάλλον, καθώς το οικολογικό αποτύπωμα της μεσογειακής διατροφής είναι μικρότερο σε σχέση με την τυπική δυτική διατροφή. Καλοκαιράκι! Κατάλληλη εποχή να εκτιμήσεις τα οφέλη της!

- υγιεινό, οικολογικό και οικονομικό πρότυπο **διατροφής!**
- Μην ξεχνάς όμως ότι τα μυστικά μίας καλύτερης διατροφής είναι το μέτρο, η ποικιλία και η κατανάλωση τροφίμων από όλες τις ομάδες στις σωστές ποσότητες και συχνότητα.
- Μην ξεχνάς όμως τα ακόλουθα: προτίμησε να τρως στο τραπέζι με παρέα, να αθλείσαι περισσότερο και να μην υποτιμάς τη μεσημεριανή ξεκούραση ή έναν απογευματινό μισάωρο ύπνο. Δες εδώ μία ακόμα πολύ ωραία απεικόνιση της μεσογειακής διατροφής ως τρόπο ζωής **σήμερα**.

Τι μπορείς να κάνεις για μία καλύτερη ζωή

- Η δράση αυτής της εβδομάδας σε προσκαλεί να εκτιμήσεις τη μεσογειακή σου ταυτότητα και να βάλεις στο εβδομαδιαίο μενού σου τρόφιμα και συνδυασμούς που προτείνει η μεσογειακή διατροφή μέσα από την πυραμίδα της. Κοντολογίς, σε προκαλεί να πεις να σε ένα πιο

Τι κερδίζεις

Θα νιώσεις πιο υγιής και ταυτόχρονα θα κάνεις καλό στην τσέπη σου και στο περιβάλλον. Τα μυστικά μίας καλύτερης διατροφής είναι το μέτρο και η ποικιλία στις σωστές ποσότητες και συχνότητα. Από περιβαλλοντική σκοπιά, μειώνεις το οικολογικό αποτύπωμα της διατροφής σου και απαιτείς λιγότερους φυσικούς πόρους από τον πλανήτη.

Αποτσιγάρα stop! Η παραλία δεν είναι τασάκι...

Δεν βλέπεις την ώρα να αποδράσεις από την πόλη για καλοκαίρι. Μαζί σου χιλιάδες άλλοι. Συχνό παρελκόμενο: Οι παραλίες γεμίζουν με λουόμενους και...ανεπιθύμητα αποτσιγάρα που καταλαμβάνουν τις ακτές της χώρας...



© Μάριος Βόντας / WWF Ελλάς

Εικόνες με καπνιστές που κρύβουν τα τσιγάρα τους κάτω από τις ψάθες τους ή πετάνε συνωμοτικά τη γόπα τους από το κατάστρωμα του πλοίου στο...θαλάσσιο σταχτοδοχείο είναι καλά αποτυπωμένες στη συλλογική μνήμη μας. Έρευνες έχουν εκτιμήσει ότι σε παγκόσμιο επίπεδο, τα αποτσιγάρα που πετιούνται κάθε χρόνο ξεπερνούν τους 845.000 τόνους!

Η δράση αυτής της εβδομάδας λοιπόν είναι απλή και σε καλεί να βοηθήσεις να σταματήσει το κακό με τα αποτσιγάρα που κατακλύζουν τις παραλίες!

Τι μπορείς να κάνεις για μία καλύτερη ζωή

- Αν είσαι καπνιστής, έχε πάντα μαζί σου ένα ατομικό τασάκι ή αν το ξεχάσεις κράτα τις γόπες σου και πέταξέ τις στον κάδο απορριμμάτων (αφού τις σβήσεις καλά).
- Αν δεν είσαι καπνιστής, πληροφόρησε φίλους και γνωστούς για το υπάρχον πρόβλημα ή ακόμα πιο ευφάνταστα, κάνε δώρο ένα ατομικό τασάκι σε φίλους σου καπνιστές!
- Ανεξάρτητα από το αν καπνίζεις ή όχι, αν δεις κάποιον να σβήνει το τσιγάρο του στην παραλία, θύμισε του ευγενικά ότι η ακτή δεν είναι σκουπιδοτενεκές κι ότι η δική του αμέλεια επιβαρύνει την κοινωνία και το περιβάλλον.

Τι κερδίζεις

Πρωτίστως, θα προφυλάξεις την υγεία σου, την υγεία των παιδιών σου και των άλλων και φυσικά του περιβάλλοντος. Σκέψου ότι τα αποτσιγάρα συχνά καταπίνονται από τα ζώα και ενδέχεται να φράξουν την πεπτική οδό ή/και να μειώσουν την λήψη τροφής λόγω ενός ψευδούς αισθήματος κορεσμού που δημιουργούν όταν συσσωρεύονται στο στομάχι. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα τον θάνατο των ζώων από αστία". Βοήθησε κι εσύ να αποτρέψουμε κάτι τέτοιο!



© Μάριος ΒΟΝΤΑΣ / WWF Ελλάς



ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ

Μεγάλος δωρητής:

ΙΣΝ / SNF

ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS FOUNDATION

Υποστηρικτής:



Κοινοφελές Ίδρυμα Ιωάννη Σ. Λάτση

www.kalyterizoi.gr

Πράγματα να κάνεις αυτό το καλοκαίρι με τα παιδιά

Καλοκαίρι. Είτε μείνεις στην πόλη σου, είτε αποδράσεις σε κάποιο σημείο της Ελλάδας ή του κόσμου, υπάρχουν πάντα πράγματα που μπορείς να κάνεις για να αλλάξεις τη ζωή σου προς το καλύτερο και μαζί να βοηθήσεις το περιβάλλον.



© Μάριος Βόντας / WWF Ελλάς

Η προσδοκία των καλοκαιρινών διακοπών μας κάνει συχνά να μετράμε αντίστροφα και με ανυπομονησία τις μέρες προτού βουτήξουμε οικογενειακώς στα γαλάζια νερά κάποιας παραλίας. Ας παραδεχτούμε όμως ότι συχνά ο ενθουσιασμός μας εναλλάσσεται με προβληματισμούς του τύπου «Πώς θα αποφύγουμε να πάρουμε μαζί μας τα ηλεκτρονικά παιχνίδια των παιδιών και πώς θα τα κάνουμε να ξεκολλήσουν από τα ίδια και τα ίδια και φέτος;».

Τι μπορείς να κάνεις για μία καλύτερη ζωή

- Καλό το κολύμπι, η άσκηση και τα παιχνίδια στο νερό, αλλά αν θέλετε να κρατήσετε τα παιδιά στον ίσκιο όταν ο ήλιος είναι ψηλά, τότε τα κουβαδάκια, η άμμος, τα βότσαλα και τα κοχύλια είναι μία άριστη λύση!
- Αν είσαστε σε παραλία με βότσαλα, καθίστε κάτω από την ομπρέλα και προσκαλέστε τα παιδιά να φτιάξτε αστεία πρόσωπα ή **σχήματα** χρησιμοποιώντας πέτρες διαφόρων μεγεθών. Μην ξεχάσετε να φωτογραφίσετε τις δημιουργίες σας! Εναλλακτικά, μπορείτε να ζωγραφίσετε (με μέτρο) βότσαλα με διάφορα σχήματα και να φτιάξετε μία ιστορία. Χρειάζεστε ακρυλικά χρώματα ή ανεξίτηλους μαρκαδόρους, φαντασία και μπορείτε να φτιάξετε μικρά θαύματα.
- Ακόμα, αν τα παιδιά σας είναι μικρής ηλικίας μπορείτε να φτιάξετε μαζί τους γράμματα από πέτρες βοηθώντας τα να μάθουν την αλφαβήτα με δημιουργικό τρόπο! Αν πάλι τα παιδιά μαζεύουν κοχύλια, μπορείτε να κάνετε

- ένα μόντιλο με πολύ απλά υλικά που θα βρείτε εδώ!
- Επίσης, σε αγόρια και κορίτσια κάθε ηλικίας αρέσει να παίζουν με την άμμο. Μιας που τα κάστρα στην άμμο είναι παραδοσιακά αγαπημένο καλοκαιρινό θέμα, μοιραζόμαστε **εδώ** ιδέες για εξάισια παλάτια στην άμμο!



© Μάριος ΒΟΝΤΑΣ / WWF Ελλάς

Τι κερδίζεις

Ένα καλύτερο και πιο δημιουργικό καλοκαίρι για εσένα και τα παιδιά σου, γεμάτο δραστηριότητες και χαρούμενες στιγμές. Αυτό είναι το μεγάλο κέρδος!

Όχι άλλα θαλάσσια «σκουπείδη»!

Φτάνεις στην παραλία. Η θάλασσα είναι υπέροχη σήμερα. Όχι όμως το ίδιο και η ακτή... Πόσες φορές δεν έχεις δει τις ωραιότερες παραλίες να είναι πλημμυρισμένες από θαλάσσια..σκουπίδια; Μην το βάζεις κάτω! Η δράση αυτής της εβδομάδας σε προσκαλεί να βάλεις στο μικροσκόπιο την πρωτότυπη αφίσα με τα θαλάσσια «σκουπείδη» και να βοηθήσεις στην εξαφάνισή τους από τις θάλασσες!



Έρευνα που διεξήγαγε το WWF σε συνεργασία με το Μεσόγειο S.O.S. έδειξε ότι όλοι μας, λίγο ή πολύ, ευθυνόμαστε για τη δημιουργία αυτού του θαλάσσιου σκουπιδιένιου τέρατος που απειλεί τις ελληνικές θάλασσες και τη Μεσόγειο εν γένει.

Τι μπορείς να κάνεις για μία καλύτερη ζωή

- Διάβασε την αφίσα που ετοιμάσαμε, εστίασε στα σκουπείδη και στον τρόπο που εξαπλώνονται στις θάλασσες και την επόμενη φορά που θα καταφτάσεις σε κάποια παραλία έχε μαζί μία πλαστική σακούλα για να μαζέψεις

- τα σκουπίδια σου (μαζί και τα αποτοίγαρά) πριν φύγεις.
- Αν έχεις παιδιά, παρακίνησέ τα να σε βοηθήσουν εξηγώντας τους ότι αν δεν βάλουμε ένα χεράκι η θάλασσα και τα είδη που φιλοξενεί κινδυνεύουν ανεπανόρθωτα.
- Τέλος, ενημέρωσε ευγενικά φίλους και γνωστούς για τους κινδύνους που προκαλούν στα θαλάσσια θηλαστικά τα σκουπίδια μας και τους κινδύνους που ελλοχεύουν και απειλούν τις θάλασσες. Κανείς δεν θέλει κάτι τέτοιο... Σωστά;



Τι κερδίζεις

Μέσα από τη γνώση και τις ενέργειες σου βοηθάς να μη μεταμορφωθούν οι θάλασσες σε έναν απέραντο και επικίνδυνο σκουπιδότοπο. Έτσι προστατεύεις τον φυσικό πλούτο της χώρας μας, την πανίδα και τη χλωρίδα του και τελικά την υγεία σου και το μέλλον των παιδιών μας. Μπορούμε να νοικοκυρέψουμε τις παραλίες μας, δεν είναι τόσο δύσκολο!



Hot συμβουλές για δροσιά το καλοκαίρι!

Το καλοκαίρι είναι εδώ και ο υδράργυρος ανεβαίνει καθημερινά. Ευελπιστούμε να αποφύγουμε τους πολύ εξαντλητικούς καύσωνες, αν και είναι αδύνατο να γνωρίζουμε εκ των προτέρων τις προθέσεις του καιρού.

Κι αφού των φρονίμων τα παιδιά, πριν πεινάσουν μαγειρένουν, καλό είναι να πάρουμε από τώρα τα μέτρα μας, ώστε οι υψηλές θερμοκρασίες να μας ταλαιπωρήσουν όσο το δυνατό λιγότερο.

Πάμε να αντιμετωπίσουμε τις υψηλές θερμοκρασίες και να δώσουμε ανάσες δροσιάς στο σπίτι και την τσέπη μας; Αυτή είναι η δράση της εβδομάδας!

Τι μπορείς να κάνεις για μία καλύτερη ζωή

- Ακολούθησε τις οικονομικές συμβουλές [εδώ](#) και ενημέρωσου για αποτελεσματικούς και οικονομικούς.
- Υιοθέτησε μερικές από αυτές τις πρακτικές και εξέτασε πόσο βελτιώνουν την κατάσταση.



© Μάριος ΒΟΝΤΑΣ / WWF Ελλάς



Τι θα κερδίσεις

Μπορούμε να τα καταφέρουμε χωρίς υπερβολές και χωρίς να χρειαστεί να φουσκώσουμε τους λογαριασμούς της ΔΕΗ. Η αποφυγή εκτεταμένης χρήσης κλιματιστικών εκλύει μεγάλες ποσότητες θερμότητας, κάνει ακόμα χειρότερη την κατάσταση στο εξωτερικό περιβάλλον, ειδικά σε μεγάλες πόλεις και μπορεί να ζημιώσει την τσέπη σου και την υγεία σου, αν δεν χρησιμοποιείται με σύνεση.

Δεν ξεχνάμε: Ζούμε σε μια χώρα που οι υψηλές θερμοκρασίες είναι συνηθισμένες το καλοκαίρι. Οι παλιότερες γενιές επιβίωσαν μια χαρά, χωρίς χρήση κλιματιστικών. Εμείς μπορούμε να τα καταφέρουμε χωρίς υπερβολές.

Άλλο το ένα, άλλο το άλλο

Αν ετοιμάζεις για διακοπές και το ψυγείο ή τα ντουλάπια σου έχουν ακόμα γευστικούς θησαυρούς μέσα τους μην τους πετάξεις! Ξεκίνα από τις ετικέτες των τροφίμων και δες πως μπορείς να τα συντηρήσεις και πότε λήγουν.



Σχετικά με την ημερομηνία λήξης, σκέψου πόσες φορές έχουμε πετάξει άδοξα ένα τρόφιμο επειδή διαβάσαμε στην ετικέτα της συσκευασίας του ότι πλησίαζε ή είχε μόλις περάσει η ημερομηνία «ανάλωσης κατά προτίμηση». Ξέρεις όμως ότι είναι άλλο πράγμα η «ανάλωση κατά προτίμηση» και άλλο η «ημερομηνία λήξης»;



Τι μπορείς να κάνεις για μία καλύτερη ζωή

Διάβασε με προσοχή τις λεπτομέρειες των ημερομηνιών που αναγράφονται στις ετικέτες και τις κατανόησέ τις σωστά! Έτσι, μειώνεις τη σπατάλη τροφίμων και εξοικονομείς χρήματα. Δες [εδώ](#) τι είναι η ανάλωση κατά προτίμηση και τι η ημερομηνία λήξης! Μάθε να ξεχωρίζεις τις δυο έννοιες και έτσι θα συντηρείς σωστά τα τρόφιμα σου.

Επίσης, μη φοβάσαι να δοκιμάσεις ένα τρόφιμο αν έχει περάσει η ενδεικτική ημερομηνία ανάλωσης. Η γεύση, η μυρωδιά και η όσφρησή σου είναι πάντα καλοί οδηγοί για να δεις αν ένα προϊόν είναι εντάξει ή όχι. Έτσι δεν θα πετάς εύκολα φαγητό, θα εξοικονομήσεις χρήματα και χρόνο και θα βοηθήσεις σημαντικά στον περιορισμό της σπατάλης φαγητού!

Τέλος, διάβασε έναν ευχάριστο οδηγό για το πως μπορείς να διαβάσεις εύκολα και πρακτικά τις ετικέτες [εδώ](#).

Τι κερδίζεις

Μέσα από την καλύτερη και σωστή συντήρηση των τροφίμων θα αποφύγεις τη σπατάλη και θα εξοικονομήσεις χρήματα. Έχει εκτιμηθεί ότι ένα μέσο νοικοκυριό πετά στα σκουπίδια σχεδόν 300-400 κιλά φαγητού και μαζί σχεδόν 500€! Θυμήσου λοιπόν να κάνεις έλεγχο στα τρόφιμα στα ντουλάπια σου ανά διαστήματα. Φύγαμε για μία εξερεύνηση στα ντουλάπια και στο ψυγείο της κουζίνας με... νέα δεδομένα;

Νερό στο παγούρι και όχι στο μπουκάλι

Κάθε χρόνο 250 δισεκατομμύρια (ναι, δισεκατομμύρια!) πλαστικά μπουκάλια εμφιαλωμένου νερού εισέρχονται στο περιβάλλον, χωρίς να έχουμε υπολογίσει τα πλαστικά ποτήρια μιας χρήσης, τα οποία χρησιμοποιούμε καθημερινά για να καταναλώσουμε το αγαπημένο μας ρόφημα στη σχολή, τη δουλειά ή τη διαδρομή μας από ένα μέρος σε ένα άλλο.



Από αυτά μονό το 24% ανακυκλώνεται και επαναχρησιμοποιείται, με αποτέλεσμα να γεμίζουν οι χωματερές και στη χειρότερη οι θάλασσες με τον επίμονο αυτό «ξενιστή» να παραμένει σε αυτές για πάνω από 100 χρόνια.

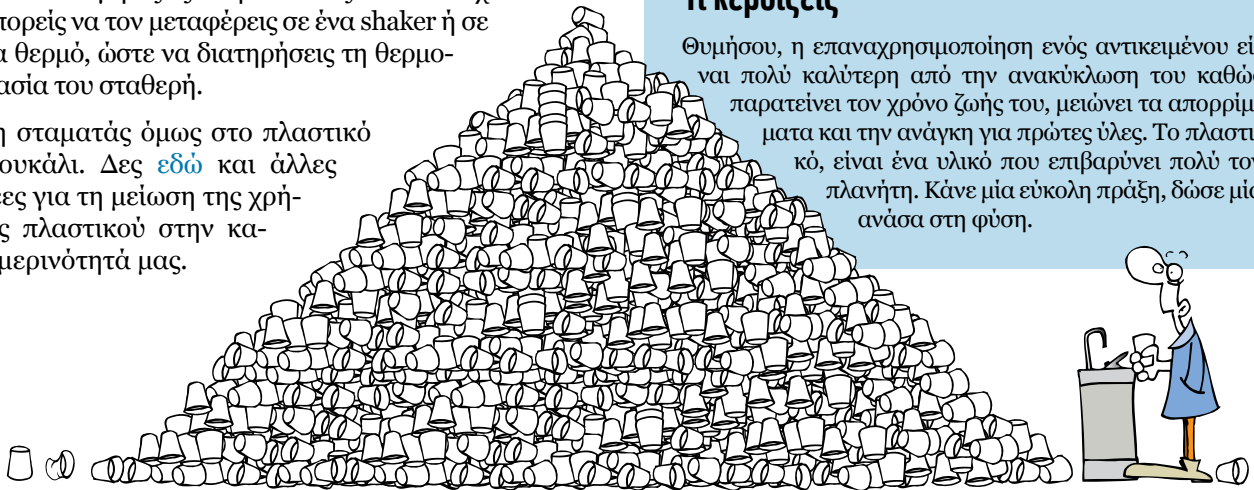
Τι μπορείς να κάνεις για μία καλύτερη ζωή

- Αντικατάστησε το πλαστικό μπουκαλάκι νερού που αγοράζεις καθημερινά με δροσερό νερό από το σπύτι σου το οποίο και μπορείς να το μεταφέρεις σε θερμό. Έτσι και χρήματα θα γλυτώσεις και δε θα επιβαρύνεις το περιβάλλον.
- Επένδυσε σε μία καλή καφετιέρα, για να μη χρειαστεί να αγοράζεις καφέ από έξω τόσο συχνά. Μπορείς να τον μεταφέρεις σε ένα shaker ή σε ένα θερμό, ώστε να διατηρήσεις τη θερμοκρασία του σταθερή.
- Μη σταματάς όμως στο πλαστικό μπουκάλι. Δες [εδώ](#) και άλλες ιδέες για τη μείωση της χρήσης πλαστικού στην καθημερινότητά μας.



Τι κερδίζεις

Θυμήσου, η επαναχρησιμοποίηση ενός αντικειμένου είναι πολύ καλύτερη από την ανακύκλωση του καθώς παρατείνει τον χρόνο ζωής του, μειώνει τα απορρίμματα και την ανάγκη για πρώτες ύλες. Το πλαστικό, είναι ένα υλικό που επιβαρύνει πολύ τον πλανήτη. Κάνε μία εύκολη πράξη, δώσε μία ανάσα στη φύση.



Κάθε πράγμα στον καιρό του!

Ο Αύγουστος για πολλούς είναι η επιτομή του καλοκαιριού! Και κάθε εποχή και κάθε μήνας κουβαλάνε μαζί τους ένα πλούσιο καλάθι από φρούτα και λαχανικά εποχής. Όλοι μας έχουμε συνδυάσει το καλοκαίρι με τη γεύση του καρπουζιού και του ροδάκινου και το φθινόπωρο με το χρώμα των μήλων και των πορτοκαλιών. Είναι σημαντικό η διατροφή μας να συμβαδίζει με τη ροή των εποχών και των μηνών, καθώς έτσι βοηθάμε μεταξύ άλλων και το περιβάλλον.



Τι μπορείς να κάνεις για μία καλύτερη ζωή

- Δες [εδώ](#) τον χρηστικό πίνακα με την εποχικότητα όλων των φρούτων και λαχανικών.
- Εκτύπωσέ τον και ανάρτησε τον στο ψυγείο σου! Μπορείς να τον συμβουλευθείς πριν κάνεις τα ψώνια της εβδομάδας ή όταν θέλεις να ετοιμάσεις μία νέα συνταγή!
- Μη σταματήσεις όμως εδώ. Ενημέρωσε φίλους και γνωστούς για τα οφέλη της εποχικότητας και πρότεινε τους να εκτυπώσουν και αυτοί τον «γευστικό» πίνακα που ετοιμάσαμε!

Τι κερδίζεις

- Παίρνεις όλες τις θρεπτικές ουσίες του τροφίμου και είναι πιο γευστικό.
- Βοηθάς το πορτοφόλι σου
- Εναρμονίζεις τη διατροφή σου με τον κύκλο της φύσης και τροφοδοτείς το σώμα σου με όσα χρειάζεται ανάλογα με τις εποχές.
- Δε βαριέσαι γευστικά!
- Βοηθάς το περιβάλλον.
- Τόσο απλά!

ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ
WWF

Το είναι σημαντικό να φάτε αυθεντικά και υγιεινά προϊόντα εποχικότητας. Βοηθούν να διατηρήσετε το σωματικό βάρος να είστε υγιεινοί και να είστε ευτυχισμένοι. Για έρευνα ή να καταλάβετε γιατί είναι σημαντικό να φάτε εποχικά φρούτα και λαχανικά, επισκεφθείτε το www.kalyterizoι.gr.

Κάθε πράγμα στον καιρό του...

www.kalyterizoι.gr

Πίνακας Εποχικότητας
Σχεδιασμός: © Μάριος Βόντας / WWF Ελλάς

Ο κολιός τον Αύγουστο;

Το ψάρι αποτελεί βασικό μέρος της μεσογειακής μας διατροφής, με αποτέλεσμα να θεωρείται αναπόσπαστο κομμάτι της ελληνικής κουζίνας. Ωστόσο, θα πρέπει να γνωρίζουμε ότι, όπως και φρούτα και τα λαχανικά, έτσι και τα ψάρια θα πρέπει να καταναλώνονται σε συγκεκριμένη εποχή, ώστε και να απολαμβάνουμε το αγαπημένο μας έδεσμα και να τα προστατεύουμε τα ψάρια από τη μείωση των διάφορων πληθυσμών.



Έχουμε άραγε αναρωτηθεί όμως, τι συνέπειες έχει για το περιβάλλον και τον πληθυσμό των ψαριών η επιλογή μας αυτή; Δυστυχώς στη Μεσόγειο η υπεραλιείωση συγκεκριμένων ειδών αλλά και η αλίευση ειδών τα οποία δεν έχουν προλάβει να αναπαραχθούν, προκάλεσε τεράστιες απώλειες στους θαλάσσιους πληθυσμούς. Η Ελλάδα δεν αποτελεί εξαίρεση.

Ευτυχώς για μία ακόμα φορά η προστασία του αγαπημένου μας ψαριού βρίσκεται στο χέρι μας και το μόνο που χρειάζεται να κάνουμε είναι να δράσουμε ακολουθώντας τις παρακάτω συμβουλές.

Τι μπορείς να κάνεις για μία καλύτερη ζωή

- Ενημερώσου με την **εποχικότητα του κάθε είδους ψαριού**, ώστε να το καταναλώνεις με ασφάλεια την κατάλληλη εποχή.
- Ενημέρωσε το παραδίκο της γειτονιά σου σχετικά με την εποχικότητα.
- **«Μέτρησε» το ψάρι!** Ναι, πριν αγοράσεις το αγαπημένο σου ψάρι μέτρησε το για να δεις αν πληροί τις προϋποθέσεις για να βρίσκεται στο ράφι.

FishTips



Συμβουλές και προτάσεις του WWF Ελλάς προς τους καταναλωτές σχετικά με τα ελληνικά αλιεύματα

82% των ιχθυοαποθεμάτων της Μεσογείου είναι **υπεραλιευμένα**

<p>Υπεραλίευση</p> <p>Σταθμολογώντας στην Ελλάδα «ΜΑ» και στη Μεσόγειο γενικότερα, πολλά είδη ψαριών και θαλάσσιων οργανισμών γίνονται εκτεταμένα υπεραλιευμένα.</p>	<p>Μείωση πληθυσμών</p> <p>Από αλιεύματα οι τα αποθέματα τους, ιδιαίτερα είναι ο άριστος χρησιμοποιούμε για να αναπληρωθούν τον πληθυσμό ενός είδους ψαριού από τα επόμενα έχουν διακοπεί και έχουν μειωθεί τόσο πολύ, που δεν μπορούν να αναπαραχθούν «παι να βυθιστούν» τον πληθυσμό τους σε ικανοποιητικό επίπεδο.</p>	<p>Εξαφάνιση είδους</p> <p>Κάποια είδη μη γρήγορα κινεί για κερδοσκοπία στη Μεσόγειο. Συστηματικές καταρροές ανά συγκεκριμένα είδη.</p>
---	--	--

Αυτό που μπορούμε να κάνουμε όλοι μας, χρησιμοποιώντας τη δύναμή μας ως καταναλωτές είναι:

<p>Να μην καταναλώνουμε νεοειδη ψαριού που είναι άγνωστο για να μην είναι γνωστό.</p>	<p>Να μην καταναλώνουμε ψαριά κατά τις περιόδους αναπαραγωγής τους.</p>
--	--

<p>Προστατευόμενα είδη</p> <p>Μία από τις πιο σημαντικές προτάσεις που μπορούμε να κάνουμε είναι να μην καταναλώνουμε ψαριά που είναι προστατευόμενα είδη.</p>	<p>Απειλούμενα είδη</p> <p>Το ψάρι που είναι απειλούμενο είναι το ψάρι που έχει πληθυσμό που μειώνεται συνεχώς και μπορεί να εξαφανιστεί.</p>
---	--

Τι κερδίζεις;

Θα προστατεύσεις το αγαπημένο σου ψάρι, αποτρέποντας έτσι την μείωση του πληθυσμού του και κατά συνέπεια την εξαφάνισή του, ενώ παράλληλα θα το απολαμβάνεις περισσότερο όταν έρθει η εποχή του.

© Penoo Pan (p3nny)

Σωστή μερίδα

«Εσύ πόσο φαγητό βάζεις στο πιάτο σου;»
Σχεδόν 90 εκ. τόνοι τροφίμων πετιούνται
κάθε χρόνο στην Ευρωπαϊκή Ένωση τη
στιγμή που 79 εκ. πολίτες ζουν κάτω από
το όριο της φτώχειας και υποσιτίζονται.



Υπολογίζεται πως κάθε χρόνο στην Ευρώπη πετάμε στα σκουπίδια τουλάχιστον 179 κιλά τροφής ανά άτομο πολλές φορές επειδή μαγειρεύουμε ή/και σερβίρουμε μεγαλύτερες ποσότητες από τις αναγκαίες. Δεν ξεχνάμε άλλωστε ότι συν τοις άλλοις το σερβίρισμα μεγάλων ποσοτήτων σε συνδυασμό με ελλιπή άσκηση μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση βάρους.

Ας κάνουμε την αρχή για να περιορίσουμε την σπατάλη τροφίμων ξεκινώντας από «τα του οίκου» μας!

Καλές πηρουνιές!



Τι μπορείς να κάνεις για μία καλύτερη ζωή

- Δες [εδώ](#) μερικές έξυπνες συμβουλές για σωστό σερβίρισμα!
- Ξεκίνα από σήμερα να σερβίρεις μικρότερες μερίδες και δες αν και πόσο φαγητό αφήνουν οι συνδαιτημόνες σου στο πιάτο τους.
- Πρότεινε την ιδέα σε φίλους και μιλά μαζί τους για τη σπατάλη φαγητού και την αποφυγή της κατ'οίκον.



Τι κερδίζεις

Σερβίροντας σωστές ποσότητες φαγητού αποφεύγεις τα περισεύματα τροφίμων και καταναλώνεις μερίδες με μέτρο. Αυτό έχει θετικό πρόσημο στη διατροφή σου, τη σωματική διάπλασή σου, την τσέπη σου και φυσικά το περιβάλλον. Τίποτα και κανένας χαμένος λοιπόν!

Οικολογικά σχολικά είδη για τη νέα χρονιά

Για μικρούς και μεγάλους, ο Σεπτέμβρης είναι συνυφασμένος με το σχολικό κουδούνι που καλεί τους μαθητές πίσω στα θρανία.



© Andrea Bonetti / WWF Ελλάς

Τετράδια, μολύβια, κόλλες, γόμες, μαρκαδόροι, η λίστα αγορών όλων των «απαραίτητων» σχολικών ειδών είναι συνήθως μακριά και «δαπανηρή».

Η δράση αυτής της εβδομάδας σε προσκαλεί να δεις με πιο οικολογικό, οικονομικό και ηθικό μάτι τις αγορές των σχολικών ειδών και να κάνεις επιλογές που θα βοηθήσουν τα οικονομικά σου, τον πλανήτη και τους συνανθρώπους σου.



Τι μπορείς να κάνεις για μία καλύτερη ζωή

- Διάβασε [εδώ](#) τη λίστα που ετοιμάσαμε για οικολογικά σχολικά είδη και πάρε ιδέες για τις αγορές σου.
- Μίλησε με τα παιδιά και πρότεινέ τους αντικείμενα από τη λίστα.
- Δώρισε με διακριτικότητα σχολικά είδη που διαθέτετε και δε χρειάζεστε σε φορείς, γείτονες ή φίλους που τα έχουν ανάγκη. Μην τα πετάς στον κάδο και μην τα αφήνεις να σκονίζονται!

Τι κερδίζεις

Αυτή η διαδικασία με τα παιδιά μπορεί κάλλιστα να γίνει μία αφετηρία για περισσότερη δημιουργικότητα, δράση, γνώση και κοινωνική-οικολογική συνείδηση, ενώ η δωρεά αντικειμένων που δε χρειάζεσαι μπορεί να βοηθήσει ανθρώπους που τα έχουν ανάγκη.

Αν είσαι γονιός, ενημέρωσε τους εκπαιδευτικούς των παιδιών σου για το εκπαιδευτικό πρόγραμμα της Καλύτερης Ζωής και παρότρυνε μαθητές και εκπαιδευτικούς να δώσουν το δυναμικό παρών για μία καλύτερη σχολική ζωή!

Επαναχρησιμοποίηση στα σχολεία!

Η σχολική χρονιά ξεκίνησε! Ωστόσο, πολλά σχολεία σε όλη σχεδόν τη χώρα παρουσιάζουν σημαντικές ελλείψεις σε υπολογιστές, φωτοαντιγραφικά, εκτυπωτές. Άλλα σχολεία δεν έχουν ή χρειάζονται βιντεοκάμερες, προτζέκτορες, είδη και όργανα γυμναστικής, φούρνους μικροκυμάτων, όργανα μουσικής κτλ. Η δράση αυτής της εβδομάδας σε καλεί να δραστηριοποιηθείς για το καλό του σχολείου της περιοχής όπου μένεις.



© Andrea Bonetti / WWF Ελλάς

Τι μπορείς να κάνεις για μία καλύτερη ζωή

- Πρώτα τους εκπαιδευτικούς στο σχολείο της γειτονιάς για τις ελλείψεις που αντιμετωπίζουν. Έλα σε επαφή με το σύλλογο γονέων και κηδεμόνων και μάθε τι χρειάζεται άμεσα το σχολείο.
- Δες τι έχεις στο σπίτι σου που βρίσκεται σε καλή κατάσταση, δεν το χρειάζεσαι πια και μπορείς να το δώσεις. Για παράδειγμα, υπολογιστές σε καλή κατάσταση, ηλικίας των πολύ 8-10 ετών, είναι πάντα χρήσιμοι για τα μαθήματα πληροφορικής του σχολείου.
- Φτιάξε μια λίστα αναγκών του σχολείου και ανακοίνωσε τη τη σε φίλους και συγγενείς, ζητώντας και τη δική τους συνδρομή.
- Μάθε αν η εταιρεία ή ο οργανισμός που εργάζεσαι έχει στην κατοχή της εξοπλισμό που δεν χρειάζεται πια και θα μπορούσε να τα διαθέσει στο σχολείο. Αν υπάρχει η δυνατότητα, πείσε τους υπεύθυνους να χαρίσουν τον εξοπλισμό στα σχολεία!



Τι κερδίζεις

Η επαναχρησιμοποίηση υλικών επεκτείνει τον χρόνο ζωής των πραγμάτων και προσφέρει οφέλη στο κοινωνικό σύνολο και στο περιβάλλον. Το μάθημα που θα πάρουν τα παιδιά, βλέποντας το σχολείο να γεμίζει με χρήσιμα υλικά, που ειδάλως θα κατέληγαν αναίτια στα σκουπίδια είναι μάθημα στάσης ζωής. Ας το προσφέρουμε!

Προσοχή: Δε ζητάμε να αγοράσεις καινούρια υλικά. Πρώτα δίνουμε για επαναχρησιμοποίηση αυτά που έχουμε και μετά εξετάζουμε την ανάγκη για νέες αγορές!

Άνοιξε μία καρτέλα στη βιβλιοθήκη της περιοχής σου

Μαζί με την αρχή της σχολικής χρονιάς, πολλοί θα βάλουμε νέους στόχους για την αξιοποίηση του προσωπικού ελεύθερου χρόνου μας: γυμναστική, ξένες γλώσσες, κάποιο χόμπι, γιατί όχι και..μία εγγραφή στη δανειστική βιβλιοθήκη του δήμου μας;



Οι δημοτικές βιβλιοθήκες ανανεώνονται, αλλάζουν και μετατρέπονται σε κέντρα δημιουργικής μάθησης! Σημαντικά συμμετοχικά προγράμματα για το περιβάλλον, την πόλη, την αλληλεγγύη πραγματοποιούνται εκεί σε τακτά χρονικά διαστήματα και γίνονται πόλος έλξης για μικρούς φίλους, τις οικογένειες του, αλλά και για ανθρώπους που αγαπάνε τη δια βίου μάθηση.

Με άλλα λόγια οι βιβλιοθήκες αλλάζουν και μιλάνε τη γλώσσα της εποχής μας, αποκτούν τεχνολογικό εξοπλισμό, υποδέχονται ανθρώπους κάθε ηλικίας και σε πείσμα των καιρών γεμίζουν με κόσμο. Σήμερα, περισσότερες από 116 βιβλιοθήκες ανά την Ελλάδα συμμετέχουν στο δίκτυο «Future Library», έναν μη κερδοσκοπικό οργανισμό με αποκλειστικό δωρητή το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος, με σκοπό τη δημιουργία ενός δικτύου βιβλιοθηκών ως κέντρων μάθησης, δημιουργικότητας, καινοτομίας και διάδρασης.

Μην χάνεις καιρό! Επισκέψου τη δημοτική βιβλιοθήκη της περιοχής σου, άνοιξε μία καρτέλα και ξεκίνα να δα-νειξέσαι πολύτιμους θησαυρούς γνώσης!

Τι μπορείς να κάνεις για μία καλύτερη ζωή

- Δες [εδώ](#) ποιες βιβλιοθήκες συμμετέχουν στο Future Library και επισκέψου την πλησιέστερη.
- Άνοιξε μία καρτέλα! Ακόμα ζητά πληροφορίες για τις εκδηλώσεις και δράσεις που φιλοξενούνται εκεί.
- Δανείσου ένα βιβλίο ή μία ταινία σήμερα κιόλας!



Τι κερδίζεις

Εξερεύνησε ανέξοδα κρυμμένους θησαυρούς, ταξίδεψε με ένα βιβλίο και πάρε μέρος στις δράσεις της βιβλιοθήκης! Θα κάνεις την καθημερινότητά σου πιο όμορφη και θα κερδίσεις γνώση μέσα από φιλαναγνωσία και συμμετοχικές δράσεις στο κύτταρο της βιβλιοθήκης!

Πόσα γνωρίζεις για τα πρόσθετα τροφίμων;

Αν έχεις παιδιά, ήρθε η ώρα να πάρεις στα σοβαρά το ζήτημα «κολατσιό στο σχολείο». Είναι πολύ καλύτερο να ετοιμάζεις κάτι εσύ με τα χεράκια σου αντί να αγοράζουν τα παιδιά επεξεργασμένα τρόφιμα και αναψυκτικά εμπορίου. Ίσως μάλιστα αναρωτιέσαι με ποιους τρόπους συντηρούνται πολλά από αυτού του είδους τρόφιμα πριν φτάσουν στο στομάχι μας; Συχνά, με τη χρήση πρόσθετων.



© Andrea Bonetti / WWF Ελλάς

Ακόμα και αν δεν έχεις παιδιά όμως, αυτή η δράση σε αφορά: σίγουρα έχεις ακούσει για τα «Ε», τις ουσίες που προστίθενται στα τρόφιμα και στα αναψυκτικά ώστε να εμποδίζουν την ανάπτυξη μικροοργανισμών κατά την προετοιμασία, την επεξεργασία, τη συσκευασία, τη μεταφορά αλλά και την αποθήκευσή τους. Βελτιώνουν την υφή, την εμφάνιση ή τη γεύση τροφίμων και αναψυκτικών, τα διατηρούν φρέσκα για περισσότερο χρόνο και συμβάλλουν στην αποφυγή τροφικών δηλητηριάσεων. Ξέρεις όμως τι είναι τα «Ε» που βλέπουμε πάνω σε ετικέτες τροφίμων και ποιες είναι οι βασικές ιδιότητές τους;

Τι μπορείς να κάνεις για μία καλύτερη ζωή

- Πάρε «μία γεύση» από τα «Ε». Κατέβασε από [εδώ](#) έναν αναλυτικό οδηγό για τα πρόσθετα τροφίμων, κάνε τον κόπο να τον ξεφυλλίσεις και στη συνέχεια να τον αποθηκεύσεις στον υπολογιστή σου, ώστε να ξέρεις τι τρως αλλά και να αποφεύγεις τυχόν παρενέργειες (πιθανές αλλεργίες κ.α.).
- Αν έχεις παιδιά, μοιράσου τη λίστα με τον εκπαιδευτικό τους και εξήγησε στα παιδιά γιατί είναι καλό να αποφεύγουμε ορισμένα τρόφιμα.
- Επίσης, διάβασε μία συνοπτική κατηγοριοποίηση των «Ε» στην ιστοσελίδα του Ε.Φ.Ε.Τ. (Ενιαίος Φορέας Ελέγχου Τροφίμων) [εδώ](#). Αν μάλιστα θέλεις περισσότερες πληροφορίες επί του συγκεκριμένου θέματος, θα

βρεις υλικό στη σελίδα του [British Nutrition Foundation](#) (αγγλικό κείμενο). Αναλυτικές πληροφορίες για κάθε πρόσθετη ουσία μπορείς να βρεις στον [εύχρηστο οδηγό](#) που ετοίμασε το Υπουργείο Υγείας Κύπρου.

Τι κερδίζεις

Μαθαίνοντας περισσότερα για τα «Ε», θα ξέρεις τι τρως και θα κάνεις πολύ πιο συνειδητοποιημένες επιλογές τροφίμων για εσένα και την οικογένεια σου. Και φυσικά μην ξεχνάς ότι με το να προτιμάς όσο το δυνατόν περισσότερο φρέσκα και ακατέργαστα προϊόντα επιλέγεις έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής!

Αν έχεις παιδιά, δώσε προσοχή στο τι πουλάει το κυλικείο του σχολείου. Κάνε έρευνα και δες αν πουλιούνται επεξεργασμένα και συσκευασμένα είδη του κυλικείου διεκδικώντας να αντικατασταθούν με υγιεινά τρόφιμα. Και φυσικά, μην ξεχνάς ότι τίποτα δεν συγκρίνεται με το μαγειρεμένο σπιτικό φαγητό!

Καμία απώλεια

Το φθινόπωρο έφτασε και καλό είναι να προετοιμαζόμαστε για το χειμώνα, αν θέλουμε να ευτυχήσουμε μακριά από το κρύο και την υγρασία. Μια βασική επιλογή είναι να φροντίσουμε για την μόνωση του σπιτιού μας.



Η σωστή μόνωση μπορεί να μειώσει σημαντικά τις απαιτήσεις για θέρμανση το χειμώνα. Όμως για να μονώσουμε τα κατάλληλα σημεία πρέπει πρώτα να τα εντοπίσουμε. Και ναι, υπάρχει ένας πολύ απλός και έξυπνος τρόπος!

Τι μπορείς να κάνεις για μία καλύτερη ζωή

- Ξεκίνα με την πιο απλή κίνηση: Μία μέρα με αρκετό αέρα τοποθέτησε ένα αρωματικό στικ δίπλα σε παράθυρα, πόρτες, τζάκι ή άλλα σημεία του σπιτιού που υποψιάζεσαι για διαρροή ενέργειας.
- Παρατήρησε το ρεύμα του καπνού. Αν κινείται οριζόντια και όχι κάθετα, έχεις βρει μια διαρροή αέρα που πρέπει να σφραγιστεί.
- Κάνε τις απαραίτητες μονωτικές επιδιορθώσεις και θα δεις μεγάλες βελτιώσεις!
- Πάρε περισσότερες ιδέες για εξοικονόμηση ενέργειας και θερμότητας μέσα από έναν [εύχρηστο οδηγό!](#)

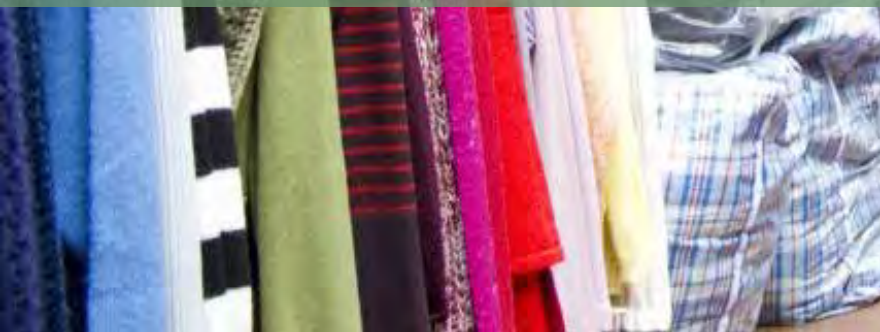


Τι κερδίζεις

Μέσα από μικρές κινήσεις και ανέξοδες πρακτικές, που είναι φιλικές στο περιβάλλον, θα έχεις μεγάλα αποτελέσματα και θα πετύχεις εξοικονόμηση ζέστης και χρημάτων κατά τους κρύους μήνες.

«Το σκουπίδι σου... ο θησαυρός κάποιου άλλου»

Σπίτια, δωμάτια, αποθήκες που γεμίζουν ή αδειάζουν από πράγματα εξαιτίας μιας μετακόμισης, μιας επιθυμίας για αλλαγή ή μίας νέας αγοράς.



Αντικείμενα που περισσεύουν, που «δε χωράνε» και δεν μας εξυπηρετούν πια και καταλήγουν άδοξα και αμήχανα στα σκουπίδια, δίπλα σε κάποιον κάδο της γειτονιάς.

Κι όμως, τα σκουπίδια σου μπορεί να είναι ο θησαυρός κάποιου άλλου. Αξιόλογες οργανώσεις βοήθειας προς ευπαθείς ομάδες πληθυσμού, παιδιά ή άστεγους πολλαπλασιάζονται στην Αθήνα και σε άλλες πόλεις και χρειάζονται μία σειρά από αντικείμενα που σε πολλούς φαίνονται «περιττά». Είθισται μάλιστα οι οργανώσεις που χρειάζονται αντικείμενα, να παραλαμβάνουν ό,τι προσφέρουμε από τον χώρο μας.

Λοιπόν, θα κάνεις το καλό ή θα νικήσει ο σκουπιδοτενεκές;

Τι μπορείς να κάνεις για μία καλύτερη ζωή

- Δες [εδώ](#) μία λίστα από φορείς, οργανώσεις ή πρωτοβουλίες πολιτών στις οποίες μπορείς να απευθυνθείς και να κάνεις το καλό στον συνάνθρωπο και το περιβάλλον με ένα μόνο τηλεφώνημα. • Ανθρώπινοι άνθρωποι • Δεσμός • Αρσις • Χάρισε το • Ομάδα ΡΕΤΟ, πρώην τοξικομανών. Παραλαμβάνουν από το σπίτι μεγάλα και μικρά αντικείμενα. τηλεφωνο επικοινωνίας 210 6625.096 • Άλλοι φορείς και δομές- καταλύματα για ευπαθείς ομάδες.
- Σκέψου αν έχεις κάτι από όλα όσα χρειάζονται και κάνε τη δωρεά σου!



Τι κερδίζεις

Χαρίζοντας κάτι αντί να το πετάξεις, παρατείνεις τον χρόνο ζωής του, κάνεις μία καλή πράξη και δίνεις μία χείρα βοήθειας στο περιβάλλον μειώνοντας τον όγκο των απορριμμάτων και την απαίτηση για νέες, πολύτιμες πρώτες ύλες. Λοιπόν; Θα κάνεις ένα τηλεφώνημα ή θα νικήσει ο σκουπιδοτενεκές;

Μάθε πόσο κοστίζουν οι μετακινήσεις σου!

Βενζίνη, αποστάσεις, αναζήτηση θέσης πάρκινγκ. Χρόνος και χρήματα που συχνά μπορεί να...χαθούν.



Η δράση αυτής της εβδομάδας μπορεί να βρει για εσένα πόσο κοστίζουν οι μετακινήσεις σου στην τσέπη σου και το περιβάλλον! Ετοιμάσαμε έναν υπολογιστή κόστους μετακινήσεων και σε προσκαλούμε να δεις αν η χρήση του αυτοκινήτου σου είναι όντως πιο συμφέρουσα σε σύγκριση με τη χρήση των μέσων αστικής συγκοινωνίας.

Τι μπορείς να κάνεις για μία καλύτερη ζωή

Μπες στην ειδική εφαρμογή και βρες μέσα σε ένα λεπτό το κόστος των μετακινήσεων σου.

Το μόνο που χρειάζεται να κάνεις είναι να συμπληρώσεις την απόσταση που διανύεις καθημερινά με αυτοκίνητο και να πεις τι είδους αυτοκίνητο και καύσιμα χρησιμοποιείς. Η εφαρμογή θα υπολογίσει τα υπόλοιπα στο άψε σβήσε!

Γράψε το αποτέλεσμα και δες σε ποια κατηγορία ανήκεις: στους κερδισμένους ή στους...χαμένους; Μήπως σε εξυπηρετεί η δημόσια συγκοινωνία;

Μοιράσου την εφαρμογή με φίλους που χρησιμοποιούν το δικό τους μέσο και παρακίνησε τους να κάνουν το δικό τους τεστ!



Τι κερδίζεις

Γνώση, χρήματα, ενέργεια και καύσιμα! Σκέψου ότι η χρήση του ΙΧ μας στο πέρασμα ενός έτους ισούται με ένα συγκεκριμένο ποσό χρημάτων που μπορείς κάλλιστα να διαθέσεις αλλού. Σκέψου και αυτό: Ένα λεωφορείο «χωράει» 30 αυτοκίνητα. Προτιμώντας το αποφεύγεις άγχος, ένταση και κατασπατάληση πρώτων υλών για καύσιμα. Δώσε μία ανάσα σε εσένα, την πόλη σου και τον πλανήτη!

Πάρε το πράσινο στο χέρι σου με ένα app!

Σκέφτεσαι ότι οι ελληνικές πόλεις δεν έχουν πράσινο και την ίδια στιγμή ονειρεύεσαι διεξόδους σε ένα παρκάκι για ξεκούραση, περπάτημα, άθληση, παιχνίδι με τα παιδιά ή βόλτα με το σκύλο σου; Θέλεις να δεις αν υπάρχουν όντως πράσινες οάσεις και σε τι κατάσταση βρίσκονται; Δεν είσαι ο μόνος!



© Abdallah

Αν θέλεις λοιπόν να πάρεις το πράσινο στο χέρι σου και να αρχίσεις να επισκέπτεσαι πιο συχνά πάρκα και μικρές πράσινες οάσεις στην πόλη, αλλά και να ανακαλύψεις χώρους που αγνοείς, υπάρχει μία πολύ απλή και εύκολη λύση: η δωρεάν εφαρμογή για κινητά WWF Greenspaces με την οποία μπορείς να μοιράζεσαι πληροφορίες για το πού θα βρούμε κάθε πάρκο, σε τι κατάσταση βρίσκεται και τι μπορεί να μας προσφέρει από υποδομές ανάλογα με τα ενδιαφέροντα και τις προτιμήσεις μας. Χρησιμοποίησε την και έλα να διεκδικήσουμε τη βελτίωσή των χώρων πρασίνου!



© Rob Fahy

Τι μπορείς να κάνεις για μία Καλύτερη Ζωή

- Κατέβασε την εφαρμογή από το greenspaces.gr.
- Το μόνο που χρειάζεται για να δηλώσεις συμμετοχή είναι να νοιάζεσαι για το πράσινο στην πόλη και να διαθέτεις smartphone. Αφού κατεβάσεις την εφαρμογή λάβε δράση: Ανακάλυψε και εξερεύνησε τους πράσινους χώρους της πόλης σου.
- Αξιολόγησε την κατάσταση του πάρκου και σημείωσε τι είδους υποδομές έχει.
- Κατάγραψε και αξιολόγησε τουλάχιστον 5 χώρους πρασίνου (πάρκα, παιδικές χαρές, πλατείες, άλση) και έλα να φτιάξουμε τον μεγαλύτερο συμμετοχικό χάρτη για το αστικό πράσινο της Ελλάδας.

Τι κερδίζεις

Με την εφαρμογή WWF Greenspaces θα ανακαλύψουμε νέα πάρκα και θα εντοπίσουμε χώρους πρασίνου που ταιριάζουν στα ενδιαφέροντά μας. Θα δούμε την πραγματική κατάσταση του πάρκου του και τις υποδομές που διαθέτει. Επιπλέον, θα αξιολογήσουμε τους χώρους πρασίνου υποδεικνύοντας καλές και κακές περιπτώσεις, ώστε να ασκήσουμε πίεση στις αρμόδιες αρχές για τη βελτίωση της υπάρχουσας κατάστασης. Τόσο απλά!

Καλύτερα με παρέα!

Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να μετακινείσαι και υπάρχουν και μερικοί που κάνουν τη διαδρομή ακόμα ωραιότερη! Ο λόγος για το carpooling, τον συνεπιβατισμό ελληνιστί, που είναι ένας έξυπνος τρόπος να μετακινείσαι χωρίς πολλά έξοδα. Πώς λειτουργεί όμως; Συνεπιβατισμός δε σημαίνει απαραίτητα στρίμωγμα, ταξίδι με αγνώστους, κούραση και άγχος. Μπορεί να σημαίνει λιγότερη ένταση, λιγότερη κίνηση, λιγότερα έξοδα και παρέα με ενδιαφέροντες ανθρώπους που εσύ θα επιλέξεις.



Στην Ελλάδα ο συνεπιβατισμός ως ιδέα κερδίζει έδαφος διαρκώς και δεν είναι λίγοι αυτοί που το επιλέγουν όχι μόνο για τα ταξίδια τους, αλλά και για τις μετακινήσεις τους στη δουλειά. Σκέψου ότι πολλοί δουλεύουν σε επιχειρήσεις που απασχολούν αρκετούς εργαζόμενους. Αν τα μέσα αστικών μετακινήσεων δεν αποτελούν επιλογή σου, μήπως τουλάχιστον να αξιοποιήσεις καλύτερα το αυτοκίνητό σου;

Συνεπιβατισμός δε σημαίνει απαραίτητα στρίμωγμα, ταξίδι με αγνώστους, κούραση και άγχος. Μπορεί να σημαίνει λιγότερη ένταση, λιγότερη κίνηση, λιγότερα έξοδα και

παρέα με ενδιαφέροντες ανθρώπους που εσύ θα επιλέξεις. Μήπως να το σκεφτείς σοβαρά; Το Πάσχα ίσως είναι μία καλή πρώτη δοκιμή!

Τι μπορείς να κάνεις για μία καλύτερη ζωή

- Μοιράσου τις διαδρομές με αυτοκίνητο μαζί με φίλους, γνωστούς ή φίλους φίλων. Έτσι επιβαρύνεται λιγότερο το περιβάλλον και παράλληλα μειώνεται η κίνηση στους δρόμους, ενώ εσύ εξοικονομείς χρήματα.
- Μπες στη διαδικασία συνεπιβατισμού για όλες τις μετακινήσεις σου, όχι μόνο αυτές που αφορούν τα ταξίδια εκτός πόλης. Δυο ελληνικές ιστοσελίδες κάνουν πραγματικότητα τον συνεπιβατισμό και το μόνο που χρειάζεται να κάνεις είναι να αρχίσεις να τις χρησιμοποιείς, βρίσκοντας συνεπιβάτες! www.carpooling.gr.
- Κάνε το δικό σου πείραμα: Βάλε μία αγγελία σε ένα από τα δύο sites και πρότεινε μία διαδρομή. Αν δουλέυεις σε κάποιον πολυπληθή οργανισμό η επιχείρηση θα μπορούσες ακόμα και να οργανώσεις ένα εσωτερικό σύστημα συνεπιβατισμού μόνο για εσάς!



© Μάριος ΒΟΝΤΑΣ / WWF Ελλάς

Τι κερδίζεις

Καλή παρέα, λιγότερα χρήματα για βενζίνη, λιγότερα καυσαέρια και ανοιχτούς δρόμους!

Δωρεάν ενεργειακή επίσκεψη κατ'οίκον με ένα κλικ!

Χειμωνιάζει και είναι ώρα να λάβουμε προληπτικά μέτρα ώστε να κρατήσουμε έξω από την κατοικία μας το κρύο και την υγρασία.

«Κουφώματα, μόνωση, επιλογή μέσου θέρμανσης και λογαριασμοί» είναι οι πρωταγωνιστές των προβληματισμών σου και η δράση αυτής της εβδομάδας έχει τη γνώση που αναζητάς φέρνοντας τον «ειδικό» και τις λύσεις εξοικονόμησης θερμότητας στην οθόνη του υπολογιστή σου!

Ο Γιώργος Μαρκογιαννάκης, μηχανολόγος ενεργειακός μηχανικός, επισκέφτηκε το σπίτι της Εύας, φίλης της Καλύτερης Ζωής, εντόπισε τα προβλήματα που αυξάνουν τις απαιτήσεις θέρμανσης και πρότεινε πρακτικές συμβουλές για εξοικονόμηση ενέργειας και βελτίωση της ποιότητας θέρμανσης.

Μέσα από το βίντεο μπορείς κι εσύ να εστιάσεις σε παρόμοια προβλήματα και να βρεις πρακτικές και λύσεις που συμφέρουν. Ένα κλικ και φύγαμε!

Τι μπορείς να κάνεις για μία καλύτερη ζωή

- Κάνε ένα απλό κλικ σε αυτό το [βίντεο](#) και απόλαυσε μία ψηφιακή ενεργειακή επίσκεψη με οδηγό μας τον Γιώργο Μαρκογιαννάκη, ειδικό στο συγκεκριμένο θέμα.
- Αφού δεις το βίντεο ξεκίνα σήμερα κιόλας με μικρές και οικονομικές αλλαγές που θα κάνουν την κατοικία σου πιο ζεστή και εσένα πιο «ετοιμοπόλεμο» και σίγουρο για τις επιλογές σου.



© Μάριος ΒΟΝΤΑΣ / WWF Ελλάς

Τι κερδίζεις

Μόλις 15 λεπτά θα είναι αρκετά για να μάθεις πως να βοηθήσεις την τσέπη σου και το περιβάλλον καταπολεμώντας την απώλεια θερμότητας κατ'οίκον. Τον χειμώνα πολλοί αγάπησαν, τα κρύα σπίτια με ενεργειακές απώλειες ουδείς!

Σήματα ανακύκλωσης: Ξέρεις να τα ξεχωρίζεις;

Καθημερινά χρησιμοποιούμε διάφορες συσκευασίες και αντικείμενα που όταν τελειώσουν καλούμαστε να τα πετάξουμε στον κάδο σκουπιδιών ή να τα ανακυκλώσουμε.



Τα καλά νέα είναι ότι ολοένα και περισσότεροι τασσόμαστε υπέρμαχοι της ανακύκλωσης και μαθαίνουμε να ξεχωρίζουμε τι ανακυκλώνεται και τι όχι. Μέχρι εδώ καλά!

Τα δύσκολα ξεκινάνε όταν διαπιστώσουμε ότι υπάρχουν διάφορα σήματα που σχετίζονται με την ανακύκλωση και όταν πρέπει να τα «αποκρυπτογραφήσουμε». Έχεις παρατηρήσει ότι σε πολλές συσκευασίες υπάρχουν ειδικά σήματα που σχετίζονται με την ανακύκλωση και συχνά ποικίλλουν;

Έρθε η ώρα να γίνεις κι εσύ ειδικός!

Τι μπορείς να κάνεις για μία καλύτερη ζωή

- Διάβασε τι συμβολίζουν τα σχετικά σήματα [εδώ](#) και γίνε ειδικός στο πι και φι!
- Πάρε ανά χείρας διάφορες συσκευασίες, εντόπισε τα σχετικά σήματα και «αποκρυπτογράφησέ» τα!
- Μοίρασε ηλεκτρονικά το φυλλάδιο σε μικρούς και μεγάλους! Διάδωσε γνώση, διάσωσε...τον πλανήτη!



Τι κερδίζεις

Αν μάθεις να ξεχωρίζεις τα ειδικά σύμβολα, γρήγορα θα γίνεις συνειδητοποιημένος καταναλωτής και θα διαβάσεις τα φιλά γράμματα της ανακύκλωσης. Θα ξέρεις περισσότερα για τις συσκευασίες, ενώ θα έχεις την ευκαιρία να επιλέγεις προϊόντα που είναι πλέον φιλικά προς το περιβάλλον.



Δεκάλογος για να μην πετάμε τίποτα!

99 κιλά τροφίμων ανά άτομο πετάμε σε κάθε ελληνικό νοικοκυριό σύμφωνα με μία έρευνα. Οι νέοι μάλιστα πετάνε πιο πολύ φαγητό σε σύγκριση με τις μεγαλύτερες γενιές. Πεταμένο φαγητό σημαίνει πεταμένα χρήματα, πολύτιμες πρώτες ύλες και ένας χαμένος κύκλος ζωής του τροφίμου με μόνο νικητή τον σκουπίδοτενεκέ τη στιγμή που πολλοί συνάνθρωποί μας υποσιτίζονται.



© Andrea Bonetti / WWF Ελλάς

Η δράση αυτή της εβδομάδας είναι πολύ απλή, αλλά συνάμα πολύ σημαντική. Ένας **δεκάλογος** με έξυπνες πρακτικές κατά της σπατάλης σε περιμένει! Λίγο πριν τις χριστουγεννιάτικες γιορτές, εξερεύνησε τα μυστικά του δεκάλογου και γίνε μαχητής κατά της σπατάλης τροφίμων. Θα δεις ότι από την πρώτη κιόλας μέρα θα αρχίσεις να **αξιοποιείς καλύτερα τα τρόφιμα και... τα χρήματά σου!**

Τι μπορείς να κάνεις για μία καλύτερη ζωή

- **Διάβασε τον οδηγό** και μάθε πως θα μειώσεις τη σπατάλη φαγητού.
- Εκτύπωσέ τον και κρέμασέ τον στην πόρτα του ψυγείου σου! Ο δεκάλογος θα σου υπενθυμίζει καθημερινά τι μπορείς να κάνεις ώστε η σπατάλη φαγητού να γίνει παρελθόν! Αν δουλεύεις σε κατάστημα εστίασης ή σε γραφείο, εκτύπωσε τον και ανάρτησέ τον στο ψυγείο για να ενημερώσεις τους συναδέλφους σου.

Τι κερδίζεις

Θα δεις ότι από την πρώτη κιόλας μέρα θα αρχίσεις να αξιοποιείς καλύτερα τα τρόφιμα και... τα χρήματά σου! Ταυτόχρονα, μικρότερη σπατάλη τροφίμων συνεπάγεται μικρότερη σπατάλη φυσικών πόρων και ενέργειας.



Οικολογικές γιορτές!

Καθώς τα Χριστούγεννα πλησιάζουν και για πολλούς σημαίνουν δώρα άρα και έξοδα, δεχθήκαμε πολλές ιδέες και εμπνευσμένες προτάσεις από μέλη της «Καλύτερης Ζωής» για οικολογικές γιορτές!



Δες μία λίστα από προτάσεις που μπορείς να υλοποιήσεις με υλικά που βρίσκονται στο σπίτι ή στον κήπο και χάρισε δώρα από ανακυκλώσιμα υλικά που μπορείς να φτιάξεις μόνοι σου.

Περισσότερη δημιουργικότητα, λιγότερο κόστος! Ιδού η εορταστική δράση της εβδομάδας!

Τι μπορείς να κάνεις για μία καλύτερη ζωή

- Πάρε ιδέες από τον δικό μας [οικολογικό χριστουγεννιάτικο οδηγό!](#)
- Σήκωσε μανίκια και κατασκεύασε κάτι με τα χεράκια σου.
- Κάνε χειροποίητα δωράκια σε φίλους.



Τι κερδίζεις

Στιγμές DIY δημιουργίας, επαναχρησιμοποίησης και οικογενειακής θαλπωρής, χρήματα και ικανοποίηση για τις προετοιμασίες των ημερών. Επιπλέον, θα μοιραστείτε αλληλεγγύη και υπέροχες στιγμές με όσους αγαπάς ενώ μέσα από την εξοικονόμηση ενέργειας και υλικών θα δώσεις μία ανάσα στον πλανήτη.

Λιγότερα τροφοχιλιόμετρα

Ετοιμάζεις τη λίστα με τα υλικά που θα χρειαστείς για το εορταστικό τραπέζι. Θα χρειαστείς διάφορα «καλούδια», αλλά είναι βασικό εκτός από την τιμή και την ποιότητα να συνυπολογίσεις από πού ταξιδεύουν τα τρόφιμα που θα αγοράσεις! Αυτά είναι τα λεγόμενα **τροφοχιλιόμετρα**! Σε απλά ελληνικά είναι η απόσταση την οποία διανύουν τα τρόφιμα από τον τόπο παραγωγής τους μέχρι το σημείο της τελικής κατανάλωσής τους. Συμπεριλαμβάνονται οι μεταφορές των τροφίμων ανάμεσα στα διάφορα στάδια του κύκλου ζωής τους, δηλαδή από το σημείο παραγωγής, στην επεξεργασία και στο τελικό σημείο λιανικής πώλησης. Μήπως αντί για λεμόνια Αργεντινής να προτιμήσεις λεμόνια ελληνικά και αντί για κρασί από τη Χιλή να προτιμήσεις κάποιο ευρωπαϊκό αν όχι εγχώριο;



Εδώ και αρκετό καιρό έχει ξεκινήσει μια παγκόσμια άτυπη προσπάθεια για περιορισμό των τροφοχιλιομέτρων, καθώς φαίνεται πως σε αρκετές περιπτώσεις όσο μεγαλύτερη είναι η απόσταση τόσο μεγαλύτερη είναι η περιβαλλοντική επιβάρυνση. Πιο ξακουστή πρωτοβουλία είναι η «δίαιτα των 100 μιλίων», όπου εστιατόρια, ξενοδοχεία αλλά και μεμονωμένα νοικοκυριά προσπαθούν να χρησιμοποιούν προϊόντα που παράγονται σε ακτίνα 100 μιλίων.

Για εμάς που ζούμε στην Ελλάδα, εάν θέλουμε να μειώσουμε τα σχετιζόμενα με τη διατροφή μας τροφοχιλιόμετρα, οι βασικές συμβουλές είναι δυο:

- Προτιμάμε λαχανικά και φρούτα εποχής.
- Προτιμάμε τα τοπικά προϊόντα.

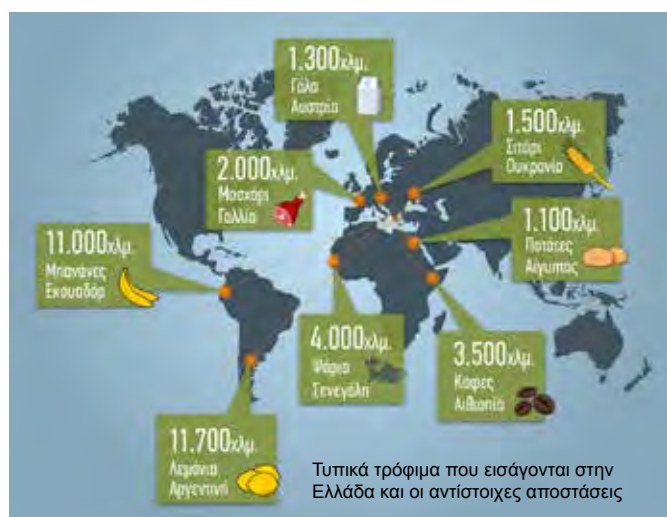
Τι μπορείς να κάνεις για μία καλύτερη ζωή

- Ξεκίνα να επιλέγεις τρόφιμα εποχής από τον τόπο σου, μία καλή επιλογή για τη διατροφική υγεία σου, την τοπική οικονομία, την τσέπη σου και το περιβάλλον.
- Προσκάλεσε φίλους και ανθρώπους που έχουν επιχειρήσεις εστίασης ή διατροφής να κάνουν το ίδιο εξηγώντας τους τι είναι τα τροφοχιλιόμετρα!

Τι κερδίζεις

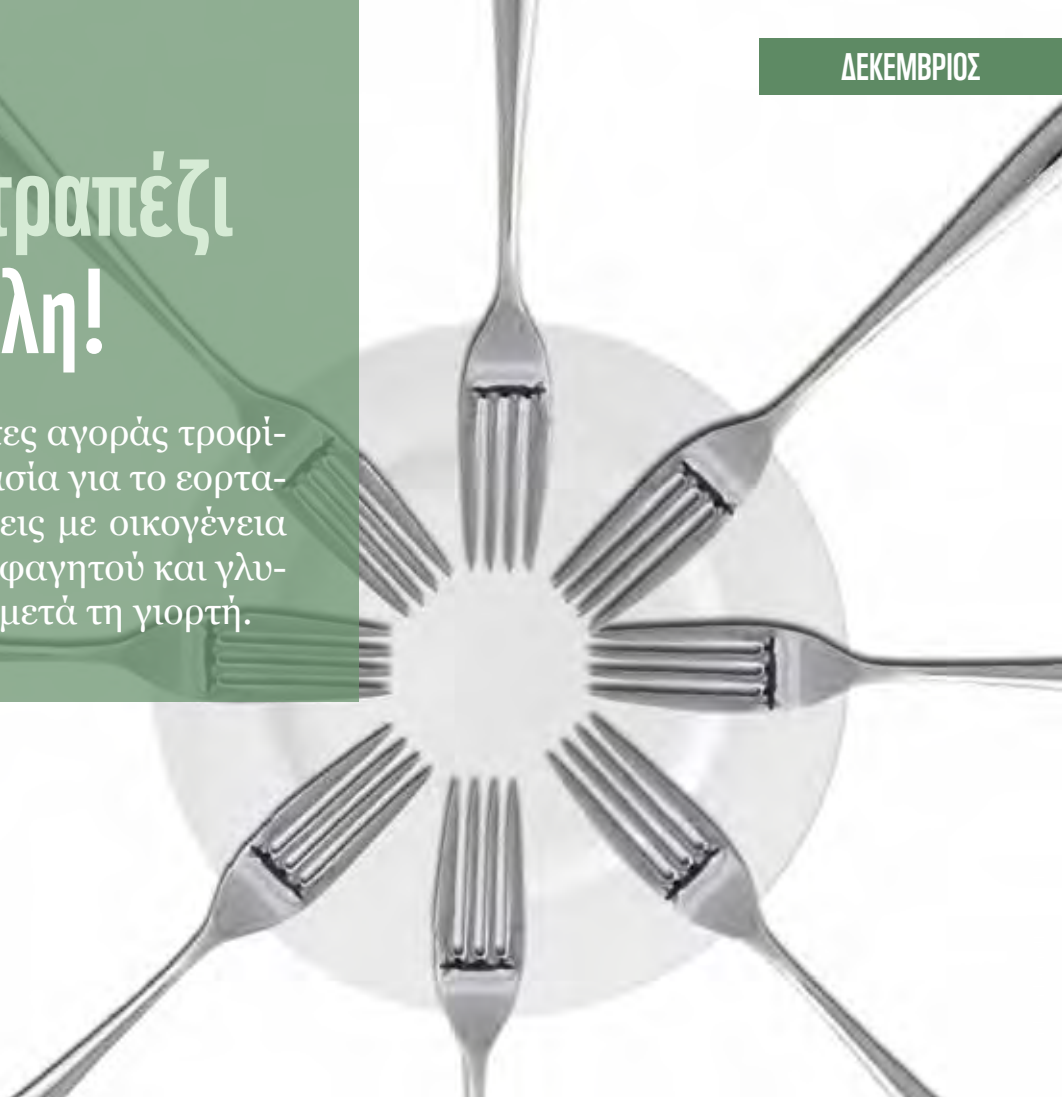
Εκτός από τη μείωση των τροφοχιλιομέτρων, τέτοιου είδους διατροφή είναι καλή και για την τοπική οικονομία, καθώς έτσι υποστηρίζονται οι τοπικοί παραγωγοί, κάτι ιδιαίτερα σημαντικό και για την Ελλάδα της κρίσης. Ας προτιμάμε λαχανικά και φρούτα εποχής και τοπικά προϊόντα, κάτι που συνεπάγεται κέρδος για την υγεία μας, την τσέπη μας και τον πλανήτη.

Προσοχή: Αναφερόμαστε σε λαχανικά και φρούτα εποχής, όχι σε προϊόντα θερμοκηπίου. Κι αυτό γιατί η απάντηση στην ερώτηση «Τι είναι καλύτερο; Να μεταφέρονται τα τρόφιμα από την Αφρική ή να παράγονται στη χώρα μου σε θερμαινόμενα θερμοκήπια;» δεν είναι εύκολο να δοθεί, αν δεν προηγηθεί μια αναλυτική εκτίμηση των περιβαλλοντικών επιβαρύνσεων.



Εορταστικό τραπέζι χωρίς σπατάλη!

«Φάκελος γιορτές»: Λίστες αγοράς τροφίμων, πολύωρη προετοιμασία για το εορταστικό τραπέζι, συναντήσεις με οικογένεια και φίλους, κατανάλωση φαγητού και γλυκών και... περισσεύματα μετά τη γιορτή.



Φέτος, βάλε στόχο την καταπολέμηση της σπατάλης τροφίμων και επαναξιοποίησε/μοιράσου περισσευούμενο φαγητό με φίλους ή όσους το έχουν ανάγκη. Και επειδή η αρχή είναι το ήμισυ του παντός, ακολούθησε αυτά τα 10 μικρά βήματα και θα έχεις την επιτυχία στο τσετάκι σου!

Αυτά τα Χριστούγεννα ας αποφύγουμε τις σπατάλες κάθε είδους!

Τι μπορείς να κάνεις για μία καλύτερη ζωή

- Βρες [εδώ](#) 10 αποτελεσματικά βήματα για μείωση της σπατάλης τροφίμων στις γιορτές!
- Υιοθέτησε όσες περισσότερες ιδέες μπορείς και δράσε κατά της σπατάλης τροφίμων στην πράξη.
- Ενημέρωσε συγγενείς... όλους!



Τι κερδίζεις

Κάνε σωστούς υπολογισμούς. Μοιράσου στιγμές με οικογένεια και φίλους χωρίς περιττά έξοδα, σπατάλη και ασυδοσία. Δώσε τρόφιμα σε όσους τα έχουν ανάγκη. Οι εορταστικές μέρες είναι μία καλή αρχή να θυμηθούμε ότι όλοι μαζί μπορούμε να βάλουμε ένα χέρι και να κάνουμε μικρά θαύματα κατά της σπατάλης και υπέρ της κοινωνικής αλληλεγγύης.

Πάτα Play και χαλάρωσε οικολογικά!

Λίγο το κρύο, λίγο η διάθεση για κοινωνικοποίηση κατ'οίκον...αποφάσισες να μαγειρέψεις για φίλους και να δείτε ταινία στο σπίτι παρέα; Καθόλου άσχημα!



Προτού αρχίσουν οι προτάσεις και οι διαπραγματεύσεις για το ποια ταινία θα δείτε με αποτέλεσμα να αμφιταλαντεύεστε επίπονα ανάμεσα σε περιπέτεια ή κοινωνικό δράμα..τι θα λέγατε να επιλέξετε μια ταινία ή ντοκιμαντέρ οικολογικού περιεχομένου;

Καλή προβολή!

Τι μπορείς να κάνεις για μία καλύτερη ζωή

- Δοκίμασε για αρχή μια από τις παρακάτω ταινίες: [Wall-E](#), [Home](#), [Erin Brockovich](#), [The Lorax](#), [An Inconvenient Truth](#), [Food](#), [The China syndrome](#), [Chinatown](#), [Avatar](#), ή για βραδιές αλα ελληνικά μπορείτε να δείτε τις: [Απαλλοτρίωση](#), [Τα παιδιά δεν παίζει](#), [Πρώτη Ύλη](#) και [Χρυσός στα χρόνια της Κρίσης](#).
- Σε περίπτωση μάλιστα που εσύ, η οικογένεια και οι φίλοι σου είσατε λάτρεις της κουλτούρας του φαγητού και προτίθεστε να «καταβροχθίσετε» τη σπατάλη τροφίμων μαθαίνοντας τα πάντα γύρω από αυτήν, έχουμε εδώ έναν πρόσθετο άσοο στο μανίκι: Μία λίστα από επιλεγμένες ταινίες μικρού και μεγάλου μήκους! [Πεθαίνοντας στην αφθονία](#), [Πεταμένο Φαγητό](#), [Casus Belli](#), [Τρίστραμ Στουαρτ: Το παγκόσμιο σκάνδαλο της τροφικής σπατάλης](#), [Food wastage footprint](#), [Waste](#).



Τι κερδίζεις

Θα χαλαρώσεις, θα μάθεις και σίγουρα δεν θα απογοητευτείς από την επιλογή σου αφού οι ταινίες δεν είναι βαρετές, διδακτικές και χλιοσειπωμένες ιστορίες για το καλό του πλανήτη και την καταστροφή του αν δεν κάνεις κάτι μέσα στο επόμενο δευτερόλεπτο. Στοιχηματίζουμε ότι έχουν πράγματα να σας πουν και μπορούν να κρατήσουν αμείωτο το ενδιαφέρον όλης της παρέας!

Ο πιο καλός ο κηπουρός ήμουν εγώ στην τάξη!

Δεν είναι δύσκολο να γίνεις ένας καλός κηπουρός στην πόλη. Υπάρχουν τόσες πολλές πηγές ενημέρωσης για τους τρόπους και τα μυστικά καλλιέργειας λαχανικών στην αυλή και στο μπαλκόνι. Με λίγη όρεξη για διάβασμα θα κάνεις θαύματα!



© Andrea Bonetti / WWF Ελλάς

ΕΠΙΜΟΝΟΣ
**ΚΗΠΟΥΡΟΣ
ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ**

ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑΣ
29 Απριλίου ως 10 Ιουνίου

Οι 10 νικητές κερδίζουν πλούσια δώρα για τον κήπο από τα καταστήματα **Praktiker**

ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ
www.kalyterizoi.gr

Τι μπορείς να κάνεις για μία καλύτερη ζωή

- Ξεκίνα λοιπόν να διαβάζεις. Μπες [εδώ](#) και δες το «Εγχειρίδιο καλλιέργειας κηπευτικών ειδών» από τον Ελληνικό Γεωργικό Οργανισμό «Δήμητρα». Αναζητήσε επίσης πλούσια ενημέρωση από τα links που θα βρεις [εδώ](#). Αφιέρωσε λίγο από τον χρόνο σου να διαβάσεις για τα κηπευτικά που εσύ αύριο θα καλλιεργείς!
- Προχώρα λίγο παραπάνω κι εμπλούτισε τις γνώσεις σου. Η Olyplant, μια οικογενειακή επιχείρησης παραγωγής πιστοποιημένων βιολογικών φυτών, έχει ετοιμάσει μια σειρά από απλά βοηθήματα για να καλλιεργείς αρωματικά φυτά, τομάτες, σπανάκι κ.α. σε γλάστρα. Ρίξε μια ματιά [εδώ](#) για να διαβάσεις πολύτιμες συμβουλές!
- Και μετά το διάβασμα ακολουθεί η πράξη! Μη φοβηθείς να ξεκινήσεις, μη φοβηθείς την αποτυχία σε κάποιες καλλιέργειες, μη βαρεθείς περιμένοντας την πρώτη σοδειά. Όταν αυτή έρθει θα σε αποζημιώσει με το παραπάνω. Καλή επιτυχία!

Τι κερδίζεις

Γνώση και ερεθίσματα για να ξεκινήσεις την πορεία σου ως ένας δημιουργικός κηπουρός στην πόλη. Τα οφέλη για το περιβάλλον και την πόλη πολλά. Τα οφέλη για σένα ακόμα περισσότερα. Για τη σωματική και ψυχική σου υγεία!

100

Το WWF αγωνίζεται για την προστασία του περιβάλλοντος σε 6 ηπείρους και σε περισσότερες από 100 χώρες.

1961

Το WWF ιδρύθηκε το 1961 στην Ελβετία.

1991

Το WWF ιδρύει γραφείο στην Αθήνα το 1991.

300

Στην Ελλάδα έχουμε υλοποιήσει περισσότερες από 300 δράσεις.

1995

Η οικονομική διαχείριση του WWF Ελλάς ελέγχεται από ορκωτούς λογιστές σε ετήσια βάση από το 1995.

80%

των περιβαλλοντικών δράσεων του WWF Ελλάς εντάσσεται στις παγκόσμιες προτεραιότητες του WWF.

5.000.000

Μας στηρίζουν περισσότεροι από 5.000.000 υποστηρικτές παγκοσμίως. Στην Ελλάδα έχουμε 11.000 υποστηρικτές.



Για ένα μέλλον όπου άνθρωπος και φύση συνυπάρχουν αρμονικά

Λεμπέση 21, 117 43 Αθήνα - Τηλ.: 210 3314893 - Fax: 210 3247578 - e-mail: support@wwf.gr



<http://www.youtube.com/wwfgrwebtv>



http://twitter.com/WWF_Greece



<http://www.facebook.com/WWFGreece>