



Ευρωπαϊκή  
Επιτροπή

# 52 βήματα για μια πιο «πράσινη» πόλη



Περιβάλλον

## 52 βήματα για μια πιο «πράσινη» πόλη

Ευρωπαϊκή Επιτροπή  
Γενική Διεύθυνση Περιβάλλοντος

Ούτε η Ευρωπαϊκή Επιτροπή ούτε οποιοδήποτε πρόσωπο ενεργεί εξ ονόματος της Επιτροπής ευθύνεται για ενδεχόμενη χρήση των παρακάτω πληροφοριών.

Λουξεμβούργο: Υπηρεσία Εκδόσεων της Ευρωπαϊκής Ένωσης, 2018

© Ευρωπαϊκή Ένωση, 2018

Η περαιτέρω χρήση επιτρέπεται εφόσον αναφέρεται η πηγή. Η πολιτική περαιτέρω χρήσης εγγράφων της Ευρωπαϊκής Επιτροπής διέπεται από την απόφαση 2011/833/ΕΕ (ΕΕ L 330 της 14.12.2011, σ. 39).

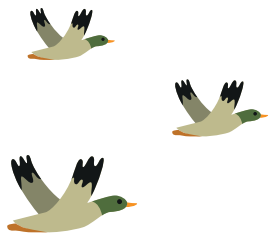
Για κάθε χρήση ή αναπαραγωγή φωτογραφιών ή άλλου υλικού τα οποία δεν καλύπτονται από δικαιώματα πνευματικής ιδιοκτησίας της ΕΕ πρέπει να ζητείται απευθείας η άδεια των κατόχων δικαιωμάτων πνευματικής ιδιοκτησίας.

Print	ISBN 978-92-79-80083-2	doi:10.2779/765422	KH-04-18-171-EL-C
PDF	ISBN 978-92-79-80118-1	doi:10.2779/294164	KH-04-18-171-EL-N

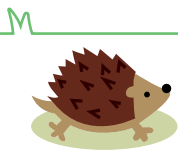
Εικονογράφηση από European Service Network

Αυτό το φυλλάδιο εμπνέεται από την έκδοση «366 συμβουλές για τη βιοποικιλότητα» που δημοσιεύθηκε από το Βασιλικό Ινστιτούτο των Φυσικών Επιστημών του Βελγίου (<https://bit.ly/1FcEq3t>)

Τυπωμένο σε χαρτί ανακυκλωμένο στο οποίο έχει απονεμηθεί το ευρωπαϊκό οικολογικό σήμα για το γραφικό χαρτί ([www.ecolabel.eu](http://www.ecolabel.eu))



# 52 βήματα για μια πιο «πράσινη» πόλη



## Πρόλογος

«Ως ευρωπαϊός επίτροπος αρμόδιος για θέματα περιβάλλοντος, είναι η δουλειά μου να φροντίζω τη φύση της Ευρώπης. Τα τελευταία χρόνια έχω επισκεφτεί δάση και πάρκα, φάρμες και λιμάνια, και έχω συναντήσει χιλιάδες εθελοντές που αναλαμβάνουν το δικό τους μερίδιο δράσης για την προστασία της μοναδικής φυσικής μας κληρονομιάς.



Είχα και πολλές εκπλήξεις. Μία από τις μεγαλύτερες ήταν το ότι ανακάλυψα πόση φύση υπάρχει στις αστικές μας περιοχές. Υπάρχουν πάνω από 100 τοποθεσίες που ανήκουν στο δίκτυο “Natura 2000” σε 32 μεγάλες πόλεις, όπου βρίσκει καταφύγιο το 40 τοις εκατό των απειλούμενων ειδών που απαντώνται σε οικότοπους, τα μισά είδη πουλιών μας, καθώς και το ένα τέταρτο των σπάνιων πεταλούδων που προστατεύονται από τη νομοθεσία της Ευρωπαϊκής Ένωσης (ΕΕ). Τα πάρκα των πόλεών μας είναι ένας φυσικός θησαυρός.

Είναι στους κήπους και τα περβάζια μας, την ακούμε από το παράθυρό μας. Είναι η φύση που περιμένει να την ανακαλύψουμε, να την απολαύσουμε και να την προστατεύσουμε.

Ελπίζω οι συμβουλές που ακολουθούν να σας βοηθήσουν να ανακαλύψετε αυτόν τον θησαυρό. Υπάρχει κάτι για τον καθένα —από το να τρώμε τοπικά προϊόντα, όταν είναι η εποχή τους, μέχρι το να μαθαίνουμε περισσότερα για τον κόσμο γύρω μας και να βοηθάμε τη φύση να “ανακυκλώνει”.

Κάτι για τον καθένα, κάτι που ο καθένας από μας μπορεί να κάνει. Απόδειξη ότι όλοι μαζί μπορούμε να κάνουμε τη διαφορά, όπου και αν ζούμε.

Ελπίζω να μπορέσετε να τα κάνετε πράξη. Η φύση θα σας ευγνωμονεί για αυτό!».



**Karmenu Vella**

Επίτροπος αρμόδιος για το περιβάλλον

## Τι είναι η βιοποικιλότητα;

Από τα ανθισμένα λιβάδια με πεταλούδες και μέλισσες μέχρι τα δάση όπου βρίσκουν καταφύγιο πουλιά και νυχτερίδες, μοιραζόμαστε τον πλανήτη μας με μια πλούσια ποικιλία ζωής που ονομάζεται βιοποικιλότητα. Η βιοποικιλότητα σχηματίζει έναν ευαίσθητο ιστό αλληλοσυνδεόμενων ζωντανών οργανισμών, μέρος του οποίου είστε και εσείς.

Η προστασία και η διατήρησή του αποτελεί **δικό σας** έργο...

# Η βιοποικιλότητα στις πόλεις

Οι πόλεις φιλοξενούν ένα μεγάλο κομμάτι της βιοποικιλότητας. Υπάρχει ζωή όπου κι αν κοιτάξετε, από την ταράτσα του ψηλότερου κτιρίου μέχρι μέσα στον βυθό της λιμνούλας της περιοχής σας.

Υπάρχουν φυτά και ζώα σε ζώνες πρασίνου δίπλα σε δρόμους και σε όχθες ποταμών, σε οικόπεδα και εγκαταλελειμμένες βιομηχανικές περιοχές, σε κήπους, σε πάρκα και κοιμητήρια, σε τοίχους και στέγες. Κάποια είδη έχουν προσαρμοστεί τόσο πολύ, που ευημερούν στο αστικό περιβάλλον.

Ακόμα και σε πυκνοδομημένες περιοχές πρέπει να αφήνουμε χώρο για τη φύση. Περισσότερες από τις μισές ευρωπαϊκές πρωτεύουσες φιλοξενούν τοποθεσίες Natura 2000, του δικτύου της ΕΕ για τις προστατευμένες φυσικές περιοχές.

Ευτυχώς, γιατί χρειαζόμαστε τη φύση. Βελτιώνει την ποιότητα ζωής μας, καθαρίζει τον αέρα μας, προστατεύει τα σπίτια μας από πλημμύρες και μας παρέχει νερό και τροφή. Κάνει καλό και στην ψυχική μας υγεία.

Ο τρόπος που ταξιδεύετε, που καθαρίζετε το σπίτι σας, ακόμα και το κατοικίδιο που διαλέγετε —όλα είναι επιλογές που επηρεάζουν τον ιστό της ζωής γύρω μας. Αφιερώστε χρόνο ώστε να μάθετε για τους ζωντανούς οργανισμούς γύρω σας και να τους προστατέψετε —έτσι, θα διατηρήσετε τα πολλά οφέλη τους που σας παρέχουν.

# Τι μπορώ να κάνω;

Αυτό το φυλλάδιο περιέχει 52 προτάσεις για να βοηθήσετε την αστική βιοποικιλότητα καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου. Περιλαμβάνει:

- ▶ Πρακτικά πράγματα που μπορείτε να κάνετε κάθε μέρα
- ▶ Δραστηριότητες που μπορείτε να αρχίσετε ή στις οποίες μπορείτε να συμμετέχετε στην κοινότητά σας
- ▶ Τρόπους να βοηθήσετε την έρευνα, παρακολουθώντας και καταγράφοντας την άγρια ζωή, καθώς και
- ▶ Τρόπους φροντίδας του κήπου σας που σέβονται το περιβάλλον.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη βιοποικιλότητα, επισκεφτείτε την ηλεκτρονική διεύθυνση

[http://ec.europa.eu/environment/nature/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/environment/nature/index_en.htm)



# Χειμώνας; Καιρός να ταΐσετε τα πουλιά

Τον χειμώνα, σπόροι και φρούτα είναι δυσεύρετοι, και τα πουλιά δυσκολεύονται να τραφούν κανονικά.

Για να τα βοηθήσετε, ετοιμάστε σπιτικά σνακ από φυτικό λίπος και ηλιόσπορο και κρεμάστε τα. Κεράστε λοιπόν τους φτερωτούς φίλους μας, αλλά προσοχή οι ταΐστρες να είναι προστατευμένες από τη βροχή και τους θηρευτές. Να τις καθαρίζετε τακτικά και να απομακρύνετε πεσμένες τροφές από το έδαφος για να μην αρρωσταίνουν τα πουλιά.

Επίσης, καλό είναι να συμμετέχετε στην καταμέτρηση πουλιών, ώστε να αναγνωρίσετε και να μετρήσετε τα πουλιά που επισκέπτονται τον κήπο σας.



# Χιόνι; Όχι άλλο αλάτι

Το αντιπαγετικό αλάτι δεν βλάπτει μόνο τις χειμωνιάτικες μπότες σας, αλλά και το έδαφος, τις ρίζες των δέντρων και τους θαμνώδεις φράκτες. Όταν συμπαρασύρεται από το λιωμένο χιόνι, δημιουργεί προβλήματα στα υδρόβια οικοσυστήματα.

Ο καθαρισμός του χιονιού από τα πεζοδρόμια με ένα φτυάρι ή μια βούρτσα συμβάλλει στην καλύτερη προστασία της βιοποικιλότητας. Για να μη γλιστράτε στο πεζοδρόμιο, ρίξτε άμμο ή χαλίκια.



# Πείτε αντί στα τρόφιμα που πετιούνται

Σχεδόν το ήμισυ του εδάφους της Ευρώπης χρησιμοποιείται για γεωργικούς σκοπούς με αποτέλεσμα το σύστημα διατροφής μας να επιβαρύνει τη φύση. Οι φάρμες χρησιμοποιούν πάνω από το 1/3 του νερού της Ευρώπης, εκατομμύρια τόνους λιπασμάτων και τεράστιες ποσότητες ενέργειας. Το φαγητό κοστίζει ακριβά και δεν έχει θέση στον κάλαθο των ακρήστων.

Συνεπώς, να μην αγοράζετε περισσότερα από όσα χρειάζεστε.

Να διατηρείτε στο ψυγείο τα τρόφιμα που αλλοιώνονται, να ελέγχετε τις ημερομηνίες λήξης, ώστε να μην τα πετάτε άσκοπα, και να ενθαρρύνετε τα μέλη της οικογένειά σας να βάζουν στο πιάτο τους μόνο όσο σκοπεύουν να καταναλώσουν.

Έτσι, μπορείτε να σερβίρετε το άθικτο φαγητό αργότερα ή να το χρησιμοποιήσετε για την παρασκευή ενός καινούργιου γεύματος.



# Οικολογικά καλλυντικά και προϊόντα υγιεινής

Κάντε εσείς τη διαφορά! Ό,τι καλλυντικό ή προϊόν υγιεινής και αν χρησιμοποιείτε, σίγουρα θα υπάρχει κάποιο εναλλακτικό οικολογικό προϊόν. Χρησιμοποιώντας προϊόντα οικολογικών προδιαγραφών (αφρόλουτρα, κρέμες, αποσμητικά, καλλυντικά και βερνίκια υχιών), συμβάλλετε στο να μένουν μακριά από το σώμα σας και τη φύση συντηρητικά, συνθετικά αρώματα και απορρυπαντικά.



# Μην ταΐζετε τα πουλιά την άνοιξη

Πολλά πουλιά χρειάζονται παραπάνω σπόρους για ενέργεια τον χειμώνα, αλλά, όταν έρχεται η άνοιξη, η διατροφή τους αλλάζει. Τα πουλιά παίζουν σημαντικό ρόλο στον έλεγχο του πληθυσμού των εντόμων, και τα μικρά τους συχνά πνίγονται από σκληρά τρόφιμα, όπως τα φιστίκια ή τους μεγάλους σπόρους. Άρα, μια εαρινή ταΐστρα πουλιών βλάπτει περισσότερο παρά βοηθάει.

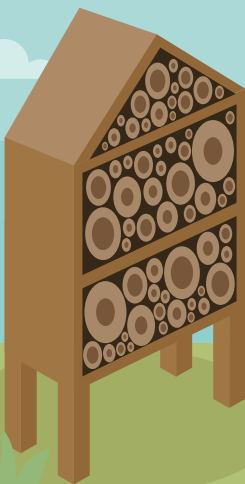
Καλύτερα να μην ταΐζετε τα πουλιά μετά την 1η Απριλίου και να μειώσετε σταδιακά την τροφή από τις αρχές Μαρτίου. Αλλά χρειάζονται ακόμα νερό. Η καλύτερη λύση είναι ένα ευρύ, ρηχό δοχείο με κεκλιμένες άκρες, όπου μπορούν να πιουν ή να μπανιαριστούν. Όμως, επειδή η γάτα παραμονεύει, βάλτε το ψηλά!



# Δημιουργήστε φωλιές για μέλισσες και πεταλούδες

Χωρίς τους άγριους επικονιαστές, όπως τις μοναχικές μέλισσες και τις πεταλούδες, τα ανθοφόρα φυτά δεν μπορούν να καρποφορήσουν.

Η δημιουργία χειμερινού καταφυγίου και καλοκαιρινής φωλιάς γι' αυτούς τους μικρούς βοηθούς είναι μια σπουδαία λύση. Μην ενοχλείτε τις κρυψώνες τους, όπως τα τούνελ στο χώμα, τα άδεια κελύφη σαλιγκαριών ή τα κενά ανάμεσα στα τούβλα. Ή καλύτερα ακόμα, χτίστε το δικό σας «ξενοδοχείο» ανοίγοντας τρύπες εύρους 5-10 χιλιοστών σε δεμάτια από καλάμια μπαμπού —που όμως δεν θα τα διαπερνούν. Η ιδανική τοποθεσία για ένα τέτοιο ξενοδοχείο είναι ψηλά, με νότιο προσανατολισμό, μακριά από τον άνεμο και τη βροχή.



# Φροντίστε τα καρποφόρα δέντρα σας

Η ενασχόληση με τα καρποφόρα δέντρα είναι πολύ ευχάριστη και οι καρποί τους είναι πεντανόστιμοι. Παρέχουν καταφύγιο και τροφή για μικρά ζώα, αλλά χρειάζονται φροντίδα.

Βελτιώστε το έδαφος γύρω από τις ρίζες με λίπασμα και ποτίστε τα με βρόχινο νερό —διεξοδικά, όχι όμως υπερβολικά συχνά, ώστε να αναπτύξουν βαθιές ρίζες. Προστατέψτε τα από τις ασθένειες και τα ζώδια με φυσικούς τρόπους.

Καθαρίστε τα νεκρά φύλλα και απομακρύνετε όποιο κλαδί είναι νεκρό ή άρρωστο, καλύπτοντας τις πληγές αν χρειάζεται. Κλαδεύετε πριν από τον Μάρτιο για να μην ενοχληθούν τα πουλιά.



# Κάντε τα τζάμια σας ασφαλή για τα πουλιά

Τα παράθυρα, τα θερμοκήπια, οι βεράντες και οι γυάλινες τζαμαρίες είναι διαφανείς και αντανακλούν την περιβάλλουσα βλάστηση. Μερικές φορές τα πουλιά δεν τα βλέπουν και πέφτουν πάνω τους με σοβαρές ή θανάσιμες συνέπειες.

Μπορείτε να αποφύγετε το πρόβλημα, βάζοντας κάθετε ρίγες, αυτοκόλλητα, πολύχρωμα σχέδια ή σχέδια με αμμοβολή στην επιφάνεια των παραθύρων σας. Τα παντζούρια και οι κουρτίνες με χάντρες μπορούν επίσης να βοηθήσουν κάνοντας τα τζάμια ακόμα πιο ορατά.





# Καλλιεργείτε τα δικά σας λαχανικά

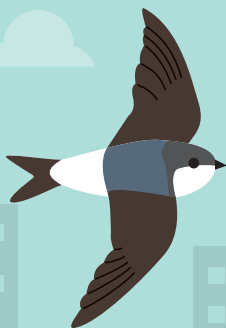
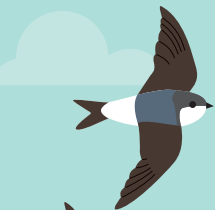
Το σπανάκι, η σαλάτα και η ρόκα είναι μόνο μερικά από τα λαχανικά που μεγαλώνουν εύκολα σε έναν κήπο ή ένα μπαλκόνι. Τα λαχανικά του κήπου σας είναι πιο υγιεινά και νοστιμότερα. Μάθετε πώς να καλλιεργείτε λαχανικά από σπόρους και να τα προστατεύετε από τα παράσιτα με φυσικούς τρόπους! Τώρα είναι η κατάλληλη εποχή. Και μην ξεχνάτε: μοιραστείτε τη χαρά της παραγωγής σας με συγγενείς και φίλους... Ίσως ξεκινήσετε μια νέα τάση!



# Τεχνητές φωλιές για πουλιά και νυχτερίδες

Πουλιά όπως τα λευκοκελίδονα δυσκολεύονται να φτιάξουν φωλιές στις πόλεις. Οι καλές τοποθεσίες είναι λιγότερες, η λάσπη δεν είναι άφθονη και σπάνια κολλάει σε γείσα από συνθετικά υλικά.

Τοποθετείτε τεχνητές φωλιές σε κατάλληλες τοποθεσίες για να βοηθήσετε τα λευκοκελίδονα και άλλα είδη πουλιών και νυχτερίδας. Μπορούν να κατοικηθούν αμέσως και είναι μεγαλύτερες από τις φυσικές φωλιές. Να τις βγάζετε τον χειμώνα για να τις καθαρίζετε και να δουλεύετε στην πρόσοψή σας.



# Καθαρίστε τη γειτονιά

Θεωρείτε τη γειτονιά σας καθαρή ή υπάρχουν σκουπίδια κοντά στους δρόμους και τις όχθες των ποταμών; Αν οι θάμνοι και η χαμηλή βλάστηση έγιναν χώροι απορριμμάτων, γιατί δεν συγκεντρώνετε με φίλους και γείτονες να καθαρίσετε τον περιβάλλοντα χώρο;

Έτσι ενισχύετε το αίσθημα της κοινότητας και βοηθάτε το τοπικό οικοσύστημα. Μ' ένα σμπάρο δυο τρυγόνια! Με τον τρόπο αυτό τα ζώα δεν θα τραυματίζονται από σπασμένα γυαλιά, δεν θα παγιδεύονται σε δοχεία ποτών και δεν θα πνίγονται σε πλαστικά που έχουν περάσει για φαγητό.

Όταν έχετε τελειώσει... μην ξεχνάτε να ανακυκλώνετε τα σκουπίδια.



# Πεταλούδες; Νυχτοπεταλούδες; Καλώς ορίσατε!

Οι πεταλούδες και νυχτοπεταλούδες είναι δείγμα υγιούς περιβάλλοντος. Όμως οι καιροί είναι δύσκολοι για αυτούς τους σημαντικούς επικονιαστές —οι βιότοποί τους εξαφανίζονται, πολλά φυτά ξενιστές μειώνονται και τα φυτοφάρμακα συσσωρεύονται στο περιβάλλον τους.

Καλλιεργήστε όσα χρειάζονται για να τις βοηθήσετε, όπως τσουκνίδες, κισσό, λουλούδια, λαχανικά και αρωματικά βότανα. Ένας φυτοφράκτης με ιθαγενή είδη είναι ιδανικός όπως και τα γέρικα κούφια δέντρα. Το σημαντικότερο; Να αποφεύγετε χημικά φυτοφάρμακα και λιπάσματα.

Αν έχετε μπαλκόνι ή περβάζι, κάνετε νέους φίλους καλλιεργώντας λεβάντα, αλιφασκιά και θυμάρι, που έχουν νέκταρ.



# Μαζέψτε το βρόχινο νερό

Το βρόχινο νερό είναι ιδανικό για να ποτίσετε φυτά και να γεμίσετε λιμνούλες! Δεν είναι χλωριωμένο και δε βλάπτει τους μικροοργανισμούς στο χώμα και τα ευαίσθητα φυτά.

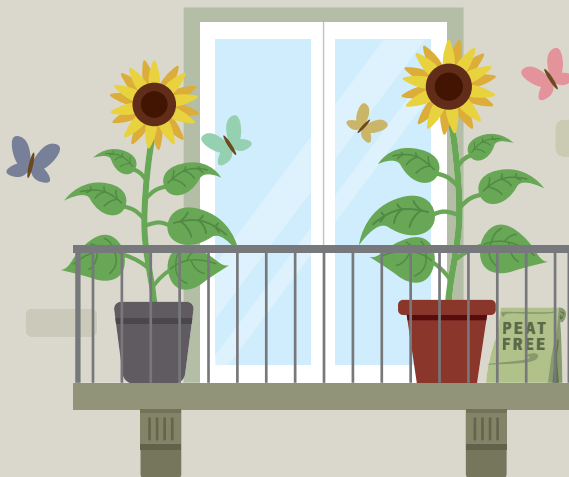
Αν έχετε κήπο ή μπαλκόνι, ανακτήστε το βρόχινο νερό σε μια υπόγεια δεξαμενή, με ένα βαρέλι κάτω από την υδρορορή ή ακόμα και με ένα κουβά. Έτσι, εξοικονομείτε νερό και χρήματα.



# Αγοράστε χώμα χωρίς τύρφη

Ανάλαφρη και πλούσια σε οργανική ύλη, η τύρφη είναι ό,τι απομένει όταν βρύα και άλλα φυτά αποσυντίθενται σε υγρούς, όξινους τυρφώνες. Αυτοί οι τυρφώνες παίζουν σημαντικό ρόλο: κατακρατούν το νερό, απομακρύνουν τον άνθρακα από την ατμόσφαιρα και παρέχουν καταφύγιο σε απειλούμενα είδη πεταλούδα, λιβελούλας και σε αμέτρητα φυτά.

Αλλά οι βάλτοι τύρφης είναι σπάνιοι, και χρειάζεται σχεδόν ένας αιώνας για να γίνουν μόλις 5 με 10 εκατοστά τύρφης. Προστατεύστε αυτά τα ευαίσθητα οικοσυστήματα αγοράζοντας χώμα χωρίς τύρφη.



# Απολαύστε τη φύση στις πόλεις

Αν και δεν θα το περιμένατε, όταν η ύπαιθρος καλύπτεται με μονοκαλλιέργειες, είναι πιο πιθανό να βρείτε μεγαλύτερη βιοποικιλότητα στην πόλη.

Παρατηρήστε το αστικό περιβάλλον και θαυμάστε τα φυτά και τα ζώα σε δημόσια πάρκα, λιμνούλες, κατά μήκος δρόμων και φυτοφρακτών. Ξεκουράστε τα μάτια σας στη θέα των πράσινων στεγών και βεραντών, των κήπων και των μπαλκονιών με λουλούδια.

Η φύση είναι το φυσικό σας περιβάλλον. Αξιοποιήστε το κατάλληλα όποτε μπορείτε!



# Γράψτε το παιδί σας σε ένα μάθημα για τη φύση

Η επαφή των παιδιών με τη φύση είναι απαραίτητη ώστε να είναι υγιή, να αναπτύξουν υπεύθυνη στάση απέναντι στο περιβάλλον και να εκτιμούν τη φυσική κληρονομιά μας. Ο χρόνος που περνούν στη φύση σφυρηλατεί αυτόν τον δεσμό και επιτρέπει στα παιδιά να εξερευνούν, να παίζουν, να αθλούνται και να μαθαίνουν.

Για τις επόμενες σχολικές διακοπές γιατί δεν γράφετε το παιδί σας σε μια δραστηριότητα με θέμα τη φύση, ή να το στείλετε σε μια οικολογική κατασκήνωση; Και, στο μεταξύ... ίσως να υπάρχει μια λέσχη φύσης όπου θα μπορεί να συμμετάσχει μετά το σχολείο.





# Προσοχή στα χωροκατακτητικά ξένα φυτά

Εξωτικά φυτά στολίζουν πολλούς κήπους και λιμνούλες. Αλλά, όταν ξεφεύγουν στο περιβάλλον, διαταράσσουν τα οικοσυστήματα και καταπνίγουν την ιθαγενή χλωρίδα.

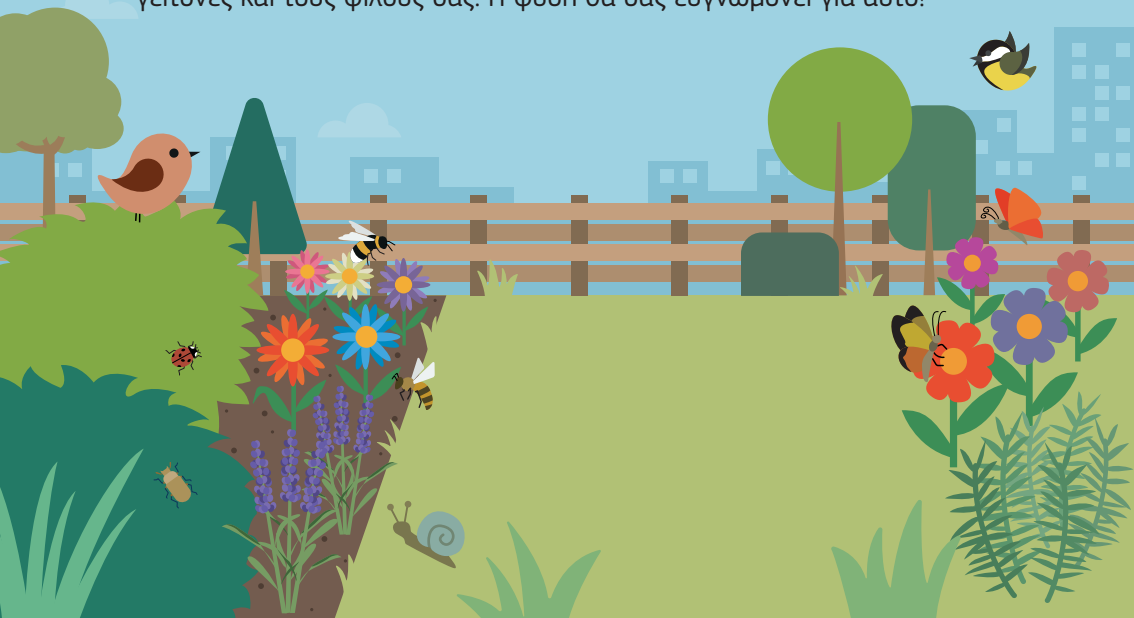
Αν έχετε καλλωπιστικά φυτά, βεβαιωθείτε ότι δεν απλώνονται πέρα από τον κήπο σας. Ελέγχετε τα νέα φυτά για να βεβαιώσετε ότι δεν είναι χωροκατακτητικά ξένα είδη. Αν βρείτε κάποιο τέτοιο φυτό στον κήπο σας, να το ξεριζώνετε, να το απορρίψετε με τα οικιακά απορρίμματα και να το αντικαθιστάτε με τοπικά είδη.



# Ένα καταφύγιο για τη βιοποικιλότητα

Τα σπίτια και οι κήποι πρέπει να είναι ασφαλή για τη βιοποικιλότητα. Αποφεύγοντας λοιπόν τη χρήση φυτοφαρμάκων συμβάλλετε στην προστασία της φύσης, της δικής σας υγείας και της οικογενείας σας. Υπάρχουν πλήθος από φυσικές εναλλακτικές λύσεις που κρατάνε μακριά τα ζώδια και τα αγριόχορτα του κήπου.

Μάθετε τα πάντα γύρω από αυτές, δοκιμάστε τις και ενημερώστε τους γείτονες και τους φίλους σας. Η φύση θα σας ευγνωμονεί για αυτό!



## Περιορίστε τη μελίγκρα με φυσικό τρόπο

Η μελίγκρα εξαπλώνεται γρήγορα βλάπτοντας τα νέαρα βλαστάρια και μεταδίδοντας ασθένειες. Ευτυχώς, υπάρχει ένας εύκολος τρόπος για να την περιορίσετε. Απομακρύνετε το τμήμα του φυτού που έχει προσβληθεί περισσότερο και, έπειτα, ψεκάστε με ένα διάλυμα μαλακού σαπουνιού ή με έγχυμα τσουκνίδας, κρεμμυδιού ή σκόρδου.

Φυτέψτε νεροκάρδαμα για να φύγει η μελίγκρα από τα τριαντάφυλλά σας και να παρέχετε καταφύγιο σε θηρευτές, όπως πασχαλίτσες και δερματόπτερα. Κολλούμενες λωρίδες στη βάση των μολυσμένων στελεχών θα εμποδίσουν τα μυρμήγκια να «εκτρέφουν» τη μελίγκρα για το μελίτωμά τους.



# Άγρια φυτά και ζώα στον κήπο; Καλώς ορίσατε

Ένας αστικός κήπος μπορεί να είναι σπίτι για όλα τα είδη άγριας ζωής. Φυτά που ανθίζουν δίνουν νέκταρ στα έντομα. Σπόροι και καρποί θα προσελκύουν άγρια πουλιά και άλλα ζώα. Αφήστε μια ήσυχη σκιερή γωνία ανέγγιχτη για τα μικρά ζώα —ένας σωρός από κλαδιά ή φύλλα είναι ιδανική κατοικία για μέλισσες και σκαντζόχοιρους. Δημιουργήστε ένα ξενοδοχείο εντόμων ή μια λιμνούλα για βατράχια.

Οι καινούργιοι σας φιλοξενούμενοι ελέγχουν τα ζιζάνια και συμβάλλουν στην επικονίαση. Και μπορείτε να απολαμβάνετε το τραγούδι των πουλιών, να θαυμάζετε τα ακροβατικά των σκίουρων και να αποκοιμηθείτε με το βουητό του βομβίνου το καλοκαίρι.



# Φτιάξτε μια μικρή λιμνούλα

Μια μικρή λιμνούλα προσθέτει μια πινελιά της φύσης στο μπαλκόνι σας και προσφέρει ένα αναζωογονητικό μπάνιο για τα πουλιά.

Γεμίστε ένα δοχείο με νερό και λίγο αμμώδες χώμα, προσθέστε κάποια ιθαγενή υδρόβια φυτά και πέτρες για να στέκονται τα πουλιά και ένα μικρό συντριβάνι για να μένει το νερό φρέσκο και χωρίς κουνούπια. Τοποθετήστε τη λιμνούλα σε μια σκιερή γωνία του μπαλκονιού και να την φροντίζετε, απομακρύνοντας νεκρά φύλλα και προσθέτοντας νερό.



# Σεβαστείτε τη φύση όταν κάνετε περίπατο

Τίποτα δεν συγκρίνεται με έναν περίπατο σε ένα πάρκο ή σε ένα προστατευόμενο βιότοπο. Απολαμβάνετε νέους ήχους και πρωτόγνωρα αρώματα, καθώς ο αναζωογονητικός καθαρός αέρας σας τονώνει τη διάθεση. Αλλά, η φύση θέλει να σέβεστε τον χώρο της.

Καλό είναι να κάνετε ελάχιστο θόρυβο και να μένετε στα καθορισμένα μονοπάτια. Παρατηρείτε τα ζώα από απόσταση και κρατάτε τον σκύλο σας δεμένο, φροντίζοντας όσο γίνεται να μην γαβγίζει και να μην τρομάζει τα ζώα. Κόβετε ή συλλέγετε μόνο ό,τι επιτρέπεται και μην ξεχνάτε να παίρνετε τα σκουπίδια σας σπίτι.

Έτσι θα διατηρείτε τους χώρους πρασίνου ασφαλείς και ευχάριστους για όλους.



# Φτιάξτε έναν φυσικό φυτοφράκτη

Στους θαμνώδεις φράκτες, που είναι πλούσιοι σε βιοποικιλότητα, βρίσκουν καταφύγιο και τροφή πουλιά, έντομα και άλλα μικρά ζώα. Βοηθούν τις νυχτερίδες στον προσανατολισμό.

Φυτέψτε μια ποικιλία από ιθαγενή ανθοφόρα χαμόδεντρα, ώστε να ανθίζουν και να δίνουν καρπούς καθ' όλη τη διάρκεια της περιόδου βλάστησης. Μην κλαδεύετε όταν φωλιάζουν τα πουλιά, από την άνοιξη ως τα μέσα του καλοκαιριού. Κάντε τον φράκτη σας έναν διάδρομο άγριας φύσης συνδέοντάς τον με υπάρχοντα δέντρα και θάμνους, ρυάκια νερού (( και γειτονικούς φυτοφράκτες.



# Αγοράστε έπιπλα από πιστοποιημένο ξύλο

Σε όλο τον κόσμο, η παράνομη υλοτομία και η αποψίλωση βλάπτει τα δάση. Μην αγοράζετε έπιπλα εκτός και αν είναι πιστοποιημένα από το συμβούλιο διαχείρισης των δασών (FSC) ή το πρόγραμμα για την επικύρωση της δασικής πιστοποίησης (PEFC). Τα τροπικά δάση χρειάζονται προστασία, για αυτό να μένετε πιστοί σε ευρωπαϊκά προϊόντα ξυλείας.

Ανακαλύψτε περισσότερα για τη βιώσιμη χρήση ξυλείας στο [www.fsc.org](http://www.fsc.org) και στο [www.pefc.org](http://www.pefc.org)





# Προστατεύστε την άγρια φύση από τη γάτα σας

Αν έχετε κατοικίδια γάτα, θα είναι μάλλον μια εξάισια κυνηγός. Ακόμα και η πιο αθώα γατούλα, αποτελεί σημαντική απειλή για τα μικρά θηλαστικά, ερπετά και αμφίβια.

Καλό είναι να θωρακίζετε τον κήπο σας ενάντια στις γάτες, τοποθετώντας τις φωλιές και τις ταΐστρες των πουλιών μακριά από αυτές και βάζοντας αντιαναρριχητικά κολάρα στα δέντρα. Προσπαθήστε να κρατάτε τις γάτες σας μέσα τη νύχτα και να τις παρακολουθείτε όταν βγαίνουν την περίοδο που φωλιάζουν τα πουλιά, δηλαδή από τον Μάιο μέχρι τον Αύγουστο.

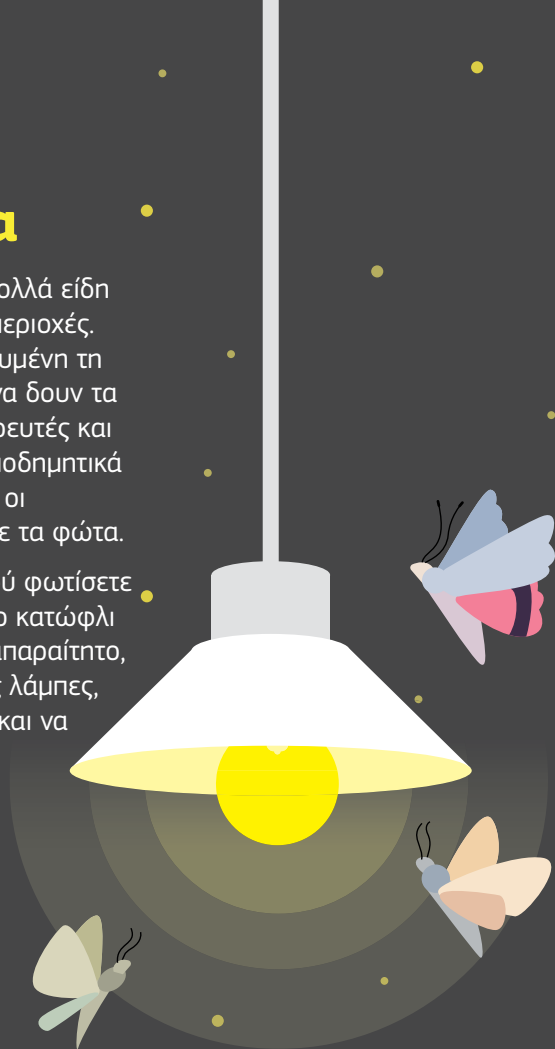
Αν η γάτα σας κυκλοφορεί ελεύθερη, βεβαιωθείτε ότι είναι στειρωμένη, φοράει περιλαίμιο με ταυτότητα και κουδουνάκι.



# Μην κάνετε τη νύχτα... μέρα

- Ο εξωτερικός φωτισμός ενοχλεί πολλά είδη ζώων στις αγροτικές και αστικές περιοχές. Κουκουβάγιες και άλλα ζώα με οξυμένη τη νυχτερινή όραση δυσκολεύονται να δουν τα εμπόδια, να αποφεύγουν τους θηρευτές και να εντοπίζουν τα θηράματα. Τα αποδημητικά πουλιά αποπροσανατολίζονται και οι νυχτοπεταλούδες συγκρούονται με τα φώτα.

Για αυτό, σκεφτείτε το καλά προτού φωτίσετε τον κήπο σας, τη βεράντα σας ή το κατώφλι της πόρτας σας. Αν το φως είναι απαραίτητο, να χρησιμοποιείτε αντιθαμπωτικές λάμπες, να τις κατευθύνετε προς τα κάτω και να τις κλείνετε όταν πάτε μέσα.

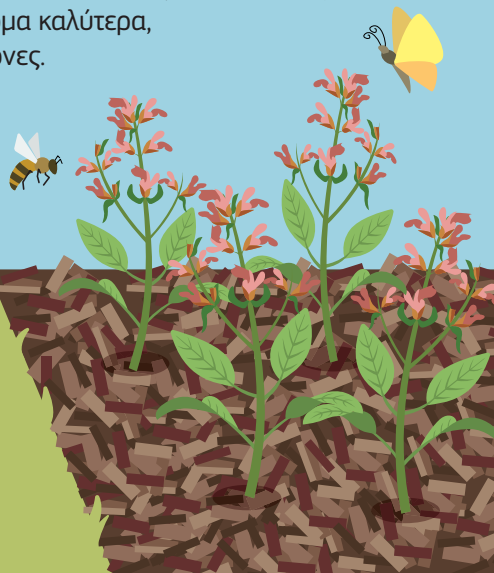


# Εξοικονόμηση νερού στον κήπο

Σε περιόδους ζέστης και ξηρασίας, η εξοικονόμηση νερού προστατεύει τα φυτά του κήπου σας, το περιβάλλον και το... πορτοφόλι σας.

Ιθαγενή πολυετή φυτά, όπως η αλιφασκιά, το θυμάρι και άλλα μπορούν να ευδοκιμούν σε ξηρές συνθήκες, και υπάρχουν ποικιλίες λαχανικών που αντέχουν στην ξηρασία, όπως ποικιλίες σκόρδου, πατάτας και παντζαριού. Ομαδοποιήστε τα φυτά στον κήπο σας ανάλογα με τις ανάγκες του σε νερό, ώστε το πότισμά του να είναι πιο αποτελεσματικό. Να ποτίζετε κοντά στις ρίζες αργά τη νύχτα ή νωρίς το πρωί, ή ακόμα καλύτερα, εγκαταστήστε σύστημα ποτίσματος με σταγόνες. Το τσάπισμα και η κάλυψη του παρτεριού με σάπια φύλλα μειώνει την απώλεια νερού.

Και σε περίπτωση ξηρασίας ... μην κουρεύετε το γκαζόν.



# Αφιερώστε περισσότερο χρόνο στη φύση

Δραστηριότητες στη φύση όπως το περπάτημα, η ποδηλασία, το πικνικ, η κατασκήνωση ή απλώς η ξεκούραση στη φύση κάνουν καλό τόσο στη σωματική όσο και στην ψυχική σας υγεία! Μελέτες δείχνουν ότι η επαφή με τη φύση βελτιώνει τη συγκέντρωση των παιδιών και βοηθά στην πνευματική τους ανάπτυξη.

Βελτιώστε την υγεία και την ψυχική σας διάθεση περνώντας μερικές ώρες κάθε βδομάδα στη φύση. Να επισκέπτεστε τοπικές περιοχές που ανήκουν στο δίκτυο «Natura 2000», πάρκα και περιοχές πρασίνου με την οικογένειά σας ή να περνάτε από εκεί στη διαδρομή σας από και προς τη δουλειά.

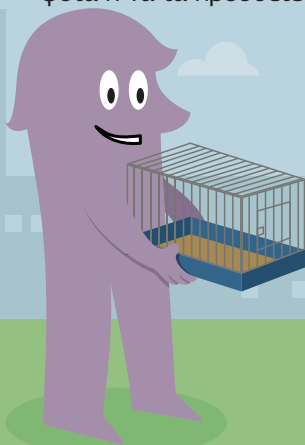
Εξάλλου, τι προτιμάτε... ένα γεύμα εργασίας στη δουλειά ή ένα μισάωρο σε μια κοντινή όαση πρασίνου;



# Επιλέξτε και χρησιμοποιήστε ξανά την άμμο για τα κατοικίδια

Κάποιες άμμοι με βάση τον άργιλο εξορύσσονται από τη γη και βλάπτουν το περιβάλλον. Όταν απορρίπτονται στον κάλαθο σκουπιδιών, μπορεί να εντείνουν τα προβλήματα διαχείρισης απορριμμάτων.

Αν χρησιμοποιείτε άμμο για κατοικίδια, αναζητήστε φυσικές εναλλακτικές λύσεις, όπως αυτές με βάση τους το χαρτί, κομματάκια ξύλου ή σπόρους. Όταν καθαρίζετε το κλουβί των ινδικών χοιριδίων, να βάζετε τα κομματάκια ξύλου στον κήπο σας ως λίπασμα και να καλύπτετε το χώμα γύρω από τα φυτά ή να τα προσθέτετε στον σωρό από το λίπασμα.



# Πλαστικά μιας χρήσης; Πείτε όχι!

Η Ευρώπη παράγει, χρησιμοποιεί και απορρίπτει μεγάλες ποσότητες πλαστικών μιας χρήσης, όπως μπουκάλια, σακούλες, κάψουλες καφέ, καλαμάκια και υλικά συσκευασίας. Πρόκειται για σπατάλη που θέτει σε κίνδυνο τη θαλάσσια άγρια ζωή, καθώς ένα μεγάλο μέρος αυτών καταλήγουν με τη μορφή σκουπιδιών στον ωκεανό.

Είναι καιρός να πάρετε θέση. Πείτε αντίο σε πλαστικά μιας χρήσης φέρνοντας τη δική σας κούπα για τον καφέ στο γραφείο, ψωνίζοντας με πάνινη σακούλα και χρησιμοποιώντας παγούρι στο γραφείο ή στο σχολείο. Αλλά, μη σταματάτε εκεί — κάντε ό,τι μπορείτε για να μην τα χρησιμοποιείτε!



# Μάθετε από τα άγρια φυτά και ζώα

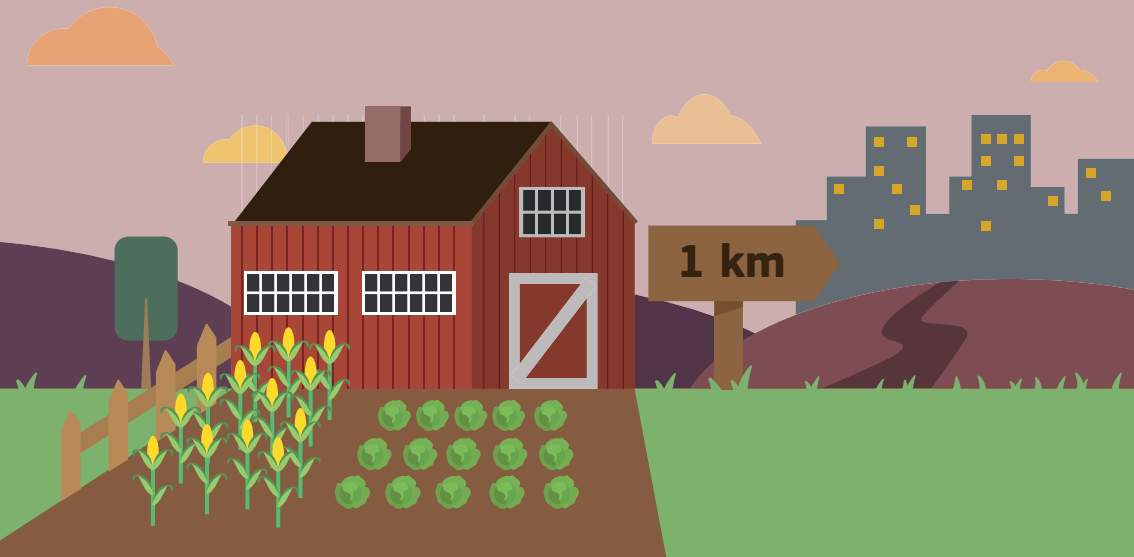
Η φύση είναι πηγή έμπνευσης και ιδεών για τους επιστήμονες, μηχανικούς και καλλιτέχνες. Όλοι μπορούμε να αντλήσουμε έμπνευση αλλά και γνώση από τη φύση. Μπορείτε να ανακαλύψετε απίστευτα πράγματα για το μετάξι της αράχνης, πώς τρέφονται τα μυρμήγκια και πώς επικοινωνούν οι μέλισσες. Μην φοβάστε τις αράχνες και τα έντομα —να τα παρατηρείτε για να μάθετε περισσότερα για τη φύση.



# Τρώτε τοπικά προϊόντα

Όταν τρώτε τρόφιμα που παράγονται τοπικά, μειώνετε τις εκπομπές CO<sub>2</sub> από τη μεταφορά. Είναι καλό και για τη βιοποικιλότητα, καθώς πολλά ζώα και φυτά τείνουν να εξαφανιστούν εξαιτίας της κλιματικής αλλαγής.

Όπου και αν ζείτε, προσπαθήστε να βρίσκετε φρούτα και λαχανικά εποχής και αναζητήστε ξεχασμένες τοπικές ποικιλίες. Αγοράστε, εάν έχετε τη δυνατότητα, τρόφιμα από τοπικούς παραγωγούς και επισκεφθείτε φάρμες σε τοποθεσίες του δικτύου «Natura 2000», ώστε να δείτε με ποιους τρόπους στηρίζουν τη φύση και τη βιοποικιλότητα.





# Αποκτήστε «πράσινη» στέγη

Μια «πράσινη» στέγη στο σπίτι σας προσελκύει έντομα και πουλιά. Βρύα, σαρκώδη φυτά και γρασίδι απαιτούν ελάχιστη συντήρηση. Με τη συμβουλή ενός ειδικού η επιλογή των κατάλληλων φυτών γίνεται παιχνιδάκι, αναλόγως βέβαια με το βάρος που αντέχει η στέγη σας και τον χρόνο που σκοπεύετε να διαθέσετε για τη φροντίδα της.

Η «πράσινη» στέγη συγκρατεί το νερό της βροχής, βελτιώνει την ποιότητα του αέρα και μονώνει το σπίτι από κρύο, ζέστη και θόρυβο. Διαδώστε τα νέα!

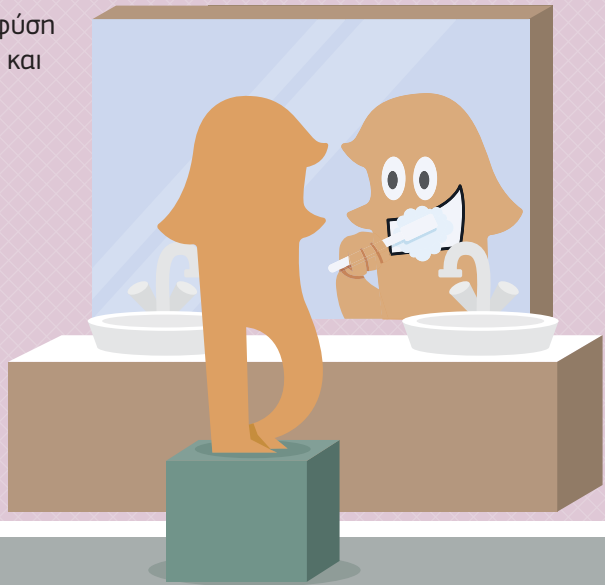


# Χρησιμοποιείτε το νερό με φειδώ

Το φρέσκο νερό αποτελεί πολύτιμο και περιορισμένο πόρο που όλοι μας χρειαζόμαστε καθημερινά. Να χρησιμοποιείτε το νερό με φειδώ: σύντομα ντους, συλλογή νερού βροχής για τα φυτά σας και πλύσιμο με εξοικονόμηση νερού σε πιάτα και ρούχα.

Μην αφήνετε το νερό να τρέχει άσκοπα, και επισκευάστε βρύσες και καζανάκια τουαλέτας που έχουν διαρροή, όσο πιο γρήγορα μπορείτε.

Με τον τρόπο αυτό, αφήνετε περισσότερο νερό για τη φύση και τα ζώα, ενώ κερδίζετε και χρήματα.



# Φτιάξτε Λίπασμα

Τα απορρίμματα της κουζίνας και του κήπου περιέχουν θρεπτικές ουσίες που πρέπει να ανακυκλώνονται.

Τοποθετήστε έναν κάδο κομποστοποίησης στον κήπο ή στο μπαλκόνι, δημιουργώντας μια πολύ καλή πηγή δωρεάν ποιητικού φυσικού λιπάσματος. Βεβαιωθείτε ότι δεν το φυσάει ο άνεμος και δεν το βλέπει ο ήλιος. Φροντίστε να αφαιρείτε τα αγριόχορτα και να μην φτιάχνετε λίπασμα από άρρωστα φυτά ή οτιδήποτε μη βιοδιασπώμενο ή επεξεργασμένο με χημικά.

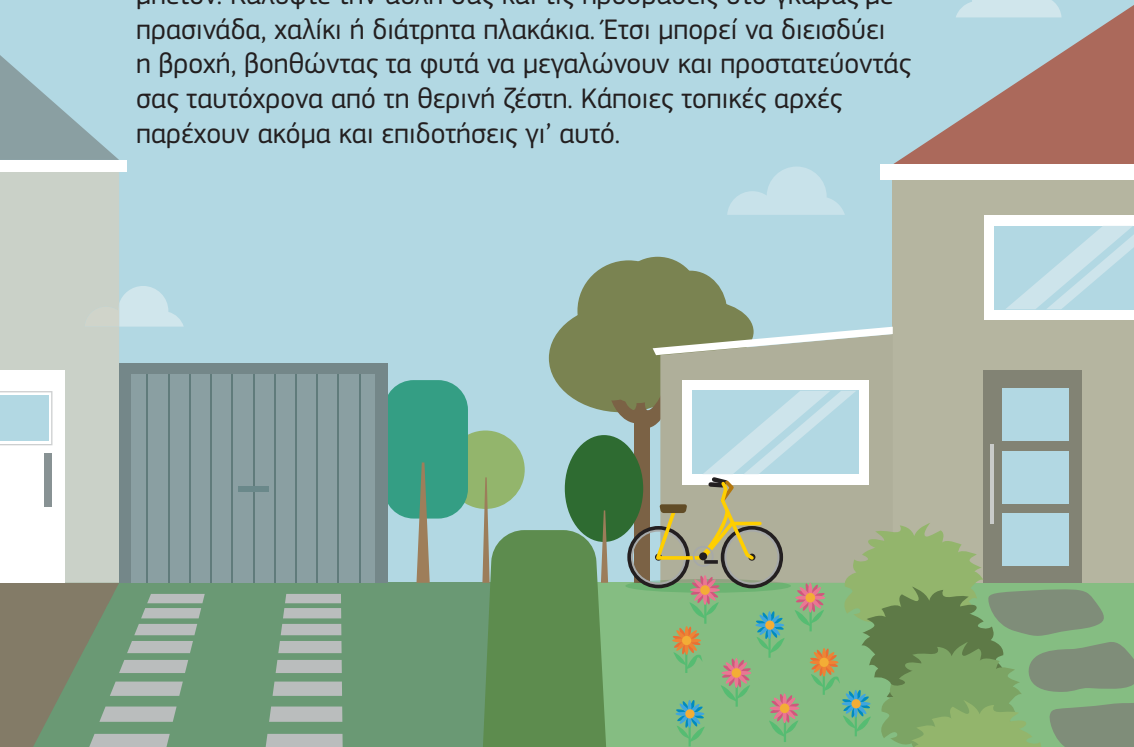
Αν δεν έχετε χώρο για έναν κάδο, σίγουρα θα υπάρχει ένα κοινόχρηστο πρόγραμμα κομποστοποίησης κάπου κοντά.



# Περιορίστε το μπετόν!

Το υγιές έδαφος είναι ζωτικής σημασίας για την τροφή και το μέλλον μας. Οδόστρωμα, άσφαλτος και μπετόν καταστρέφουν το περιεκτικό σε ζωή χώμα, σφραγίζουν το έδαφος, κάνοντάς το μη διαπερατό στο νερό.

Αν έχετε κήπο στην πόλη, σκεφτείτε το καλά πριν τον καλύψετε με μπετόν. Καλύψτε την αυλή σας και τις προσβάσεις στο γκαράζ με γρασινάδα, χαλίκι ή διάτρητα πλακάκια. Έτσι μπορεί να διεισδύει η βροχή, βοηθώντας τα φυτά να μεγαλώνουν και προστατεύοντάς σας ταυτόχρονα από τη θερινή ζέση. Κάποιες τοπικές αρχές παρέχουν ακόμα και επιδοτήσεις γι' αυτό.



# Στηρίξτε τους συλλόγους προστασίας της φύσης

Πολλοί σύλλογοι εργάζονται για την προστασία της φύσης και της βιοποικιλότητας: καταμετρούν πουλιά και έντομα, διαχειρίζονται προστατευόμενες περιοχές και κάνουν έργα ανάπλασης και πολλά άλλα. Οργανώνουν εκδηλώσεις προκειμένου οι άνθρωποι να έρθουν πάλι σε επαφή με τη φύση.

Χρειάζονται όλη σας τη στήριξη. Γιατί, λοιπόν, να μη γίνετε μέλος ή να κάνετε μια δωρεά; Μπορείτε να αγοράσετε τα προϊόντα τους, να στηρίξετε τις δράσεις τους και να μιλήσετε γι' αυτές στους φίλους σας. Τι θα λέγατε να γίνετε εθελοντής για δράσεις διατήρησης ή παρακολούθησης της φύσης και να συμμετάσχετε σε ένα πρόγραμμα της επιστήμης του πολίτη; Ίσως να έχετε κάποια ξεχωριστή δεξιότητα που χρειάζονται!



# Προστατέψτε τα σκουλήκια

Τα σκουλήκια κάνουν το χώμα γόνιμο. Ανακυκλώνουν εδαφοκαλύμματα και φύλλα, διατηρώντας το χώμα υγιές προκειμένου να αναπτυχθούν φρούτα και λαχανικά. Τα τούνελ που ανοίγουν κάνουν το χώμα πιο μαλακό συμβάλλοντας έτσι στην ανάπτυξη των ριζών και στην απορρόφηση του νερού από τα φυτά.

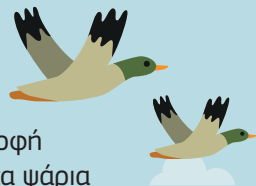
Περιορίστε λοιπόν τα χημικά λιπάσματα και τα εντομοκτόνα για να προστατέψετε αυτούς τους «βοηθούς» κήπου. Προσπαθήστε να μην οδηγείτε στο χώμα, ιδιαίτερα αν βρέχει. Και αν το χώμα γίνει υπερβολικά συμπαγές, σκάψτε το κοντά στην επιφάνεια για να μην ενochλούνται τα σκουλήκια.



# Φροντίστε τους υγροβιότοπους

Οι υγροβιότοποι, πλούσιοι σε βιοποικιλότητα, δίνουν νερό, τροφή και καταφύγιο σε πολλά είδη. Τα πουλιά φωλιάζουν εκεί και τα ψάρια αναπαράγονται στους καλαμιώνες. Προστατεύουν από πλημμύρες και ξηρασίες, απορροφώντας τα όμβρια ύδατα και απελευθερώνοντας τα αργά, ενώ παράλληλα ανατροφοδοτούν τους υπόγειους υδάτινους πόρους.

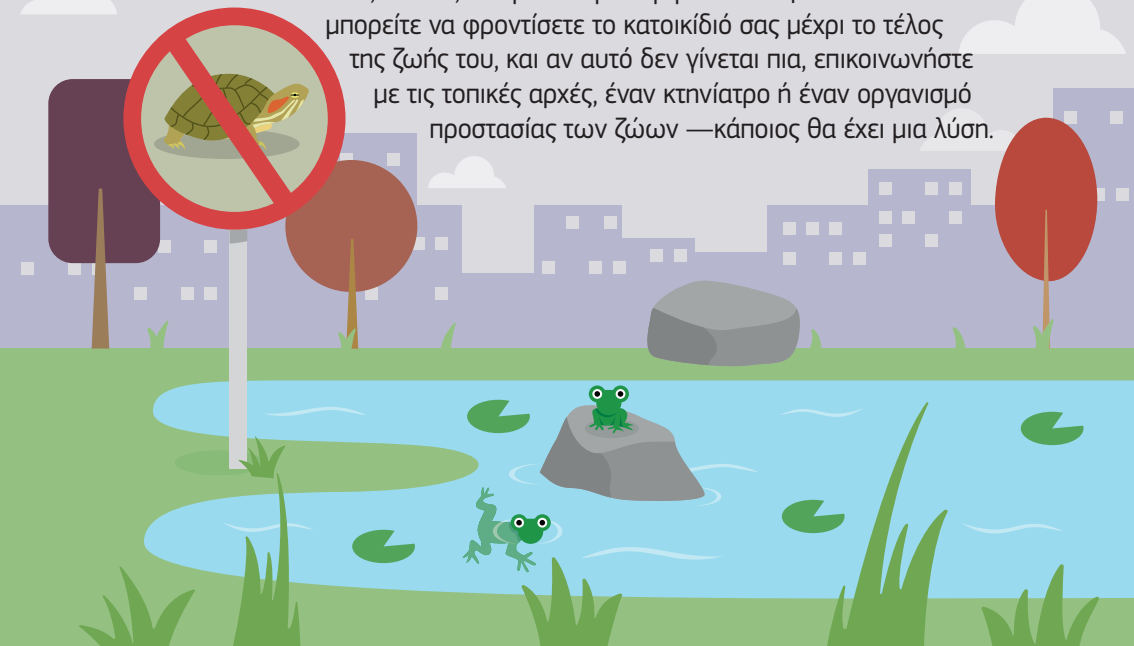
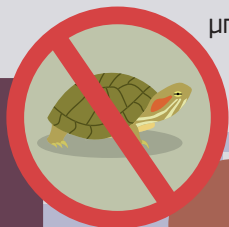
Προστατέψτε αυτούς τους βιότοπους συμμετέχοντας σε έργα διαχείρισης και ανάπλασης υγροβιότοπων. Ενημερωθείτε για εκδηλώσεις στη περιοχή σας από το πρόγραμμα Natura 2000 της ΕΕ, τις τοπικές αρχές και τους συλλόγους για την προστασία της φύσης.



# Μην απελευθερώνετε κατοικίδια στη φύση

Τα εξωτικά κατοικίδια είναι εντυπωσιακά, αλλά ένα σπίτι δεν είναι το κατάλληλο περιβάλλον γι' αυτά. Μπορεί να μεγαλώνουν υπερβολικά, να γίνονται επιθετικά ή να μυρίζουν άσχημα. Η απελευθέρωσή τους στη φύση δεν είναι λύση, καθώς μπορεί να γίνουν χωροκατακτητικά και να εκτοπίζουν ιθαγενή άγρια ζωή. Εκτός αυτού, μεταδίδουν ασθένειες ή βλάπτουν τα οικοσυστήματα.

Για αυτό, λοιπόν, σκεφτείτε πριν αγοράσετε. Βεβαιωθείτε ότι μπορείτε να φροντίσετε το κατοικίδιό σας μέχρι το τέλος της ζωής του, και αν αυτό δεν γίνεται πια, επικοινωνήστε με τις τοπικές αρχές, έναν κτηνίατρο ή έναν οργανισμό προστασίας των ζώων — κάποιος θα έχει μια λύση.





# Απομακρύνετε δυσοσμίες με φυσικό τρόπο

Όντως χρειάζεστε βιομηχανικά αποσμητικά χώρου-αερολύματα, μυρωδικά κεριά και τα λοιπά;

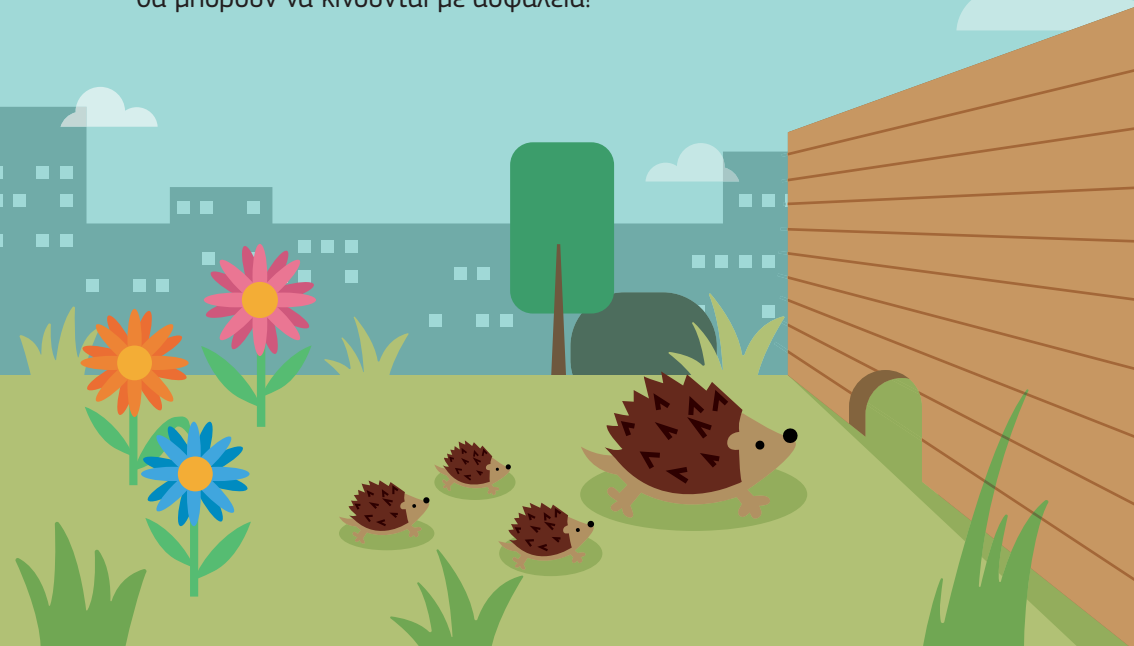
Ένα ποτήρι ξύδι με λίγο ξύσμα από κίτρο, θυμάρι ή δεντρολίβανο σε βραστό νερό συνήθως φτάνει για να διώξει δυσάρεστες οσμές. Η μαγειρική σόδα απορροφά τις μυρωδιές στο ψυγείο ή από την άμμο για γάτες, ενώ τα σακουλάκια λεβάντας και τα σαπούνια με φυσικά αιθέρια έλαια αρωματίζουν ντουλάπια και συρτάρια.



# Ένα ασφαλές πέρασμα για τα ζώα

Ένας αστικός κήπος είναι μια όαση πρασίνου στη ζούγκλα του τσιμέντου, προσελκύνοντας μεγάλη ποικιλία ζώων. Εάν έχετε έναν τέτοιον κήπο, ενθαρρύνετε τους γείτονες να αφήνουν μικρά κενά στον φράκτη ή στον τοίχο για να περνάνε σκαντζόχοιροι, βατράχια, φρύνοι και άλλα μικρά ζώα.

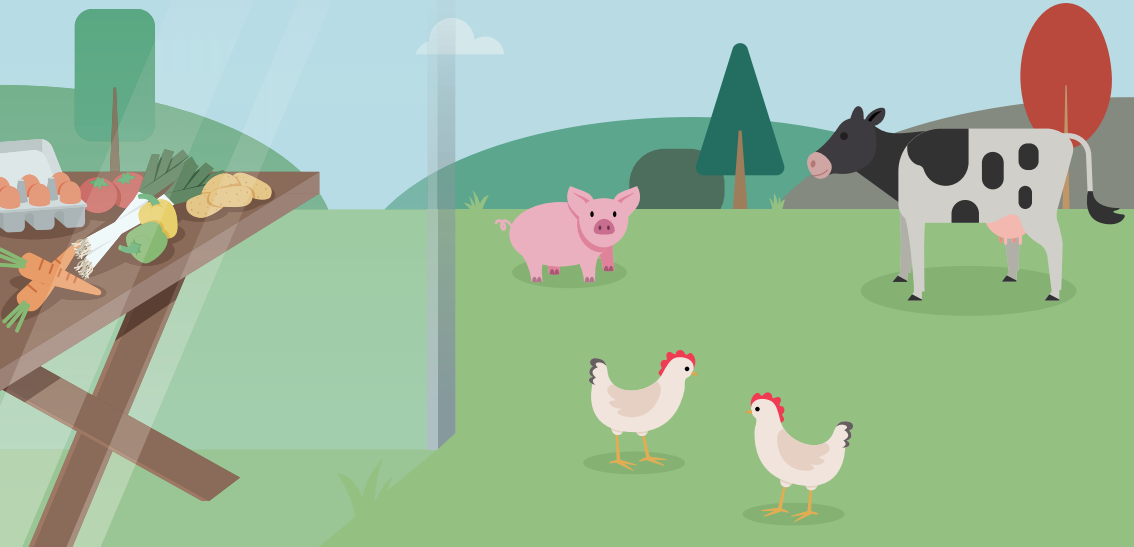
Επίσης, συνεισφέρετε στο «πρασίνισμα» της τσιμεντένιας ζούγκλας. Γιατί δεν πιέζετε τις τοπικές αρχές να φυτέψουν σειρές από ιθαγενή δέντρα στους δρόμους της πόλης; Έτσι οι σκίουροι θα μπορούν να κινούνται με ασφάλεια!



# Καταναλώνετε λιγότερο κρέας

Είναι νόστιμο, αλλά δεν υπάρχει καμιά αμφιβολία ότι η βιομηχανική παραγωγή κρέατος βλάπτει το περιβάλλον όταν οι φυσικές περιοχές μετατρέπονται σε χωράφια και το νερό χρησιμοποιείται για διατροφή των ζώων. Μπορεί να προκαλέσει ρύπανση, υπερβόσκηση και εκπομπές μεθανίου που προκαλούν το φαινόμενο του θερμοκηπίου.

Τρώγοντας κόκκινο κρέας λιγότερο από δύο φορές την εβδομάδα βοηθάτε την υγεία, την τσέπη σας και το περιβάλλον. Επιλέξτε την ποιότητα αντί της ποσότητας και ανακαλύψτε νέα χορτοφαγικά γεύματα για συγγενείς και φίλους. Το μαγείρεμα μαζί με φίλους είναι ένας ευχάριστος τρόπος διασκέδασης!



# Επιλέξτε οργανικά τρόφιμα

Η οργανική γεωργία σέβεται το περιβάλλον και την ανθρώπινη υγεία. Το χώμα, το νερό αλλά και οι αγρότες εκτίθενται σε λιγότερα χημικά, ενώ οι μικροί βοηθοί των καλλιεργειών (τα σκουλήκια, τα έντομα-επικονιαστές, τα θηλαστικά, τα πουλιά και τα αμφίβια που τρέφονται με έντομα) προστατεύονται.

Επιλέγοντας οργανικά τρόφιμα βοηθάτε το περιβάλλον, την άγρια ζωή και τις ξεχασμένες τοπικές ποικιλίες, ενώ παράλληλα βοηθάτε την υγεία σας. Όταν επιλέγετε υψηλής ποιότητας κρέας, γάλα και αυγά από ζώα μεγαλωμένα κάτω από καλές συνθήκες, μειώνετε τον κίνδυνο έκθεσής σας στα τεχνητά χημικά των τροφίμων.



# Χρησιμοποιήστε χημικά προϊόντα με σύνεση

Κάποια προϊόντα που χρησιμοποιούμε μέσα και γύρω από το σπίτι μας —όπως τα χημικά καθαρισμού— περιέχουν βλαβερές ουσίες για τη φύση. Όταν διεισδύσουν στο περιβάλλον, είναι δύσκολο και δαπανηρό να αφαιρεθούν.

Προστατέψτε τη φύση και τον εαυτό σας χρησιμοποιώντας προϊόντα που σέβονται το περιβάλλον, όπως αυτά που φέρουν το οικολογικό σήμα της ΕΕ (ECOLABEL), ή φυσικά εναλλακτικά, όπως το λεμόνι, το ξίδι και την καυστική σόδα. Να φέρνετε τα αχρησιμοποίητα χημικά στα καθορισμένα σημεία συλλογής αποβλήτων για την ασφαλή διάθεσή τους, και ποτέ να μην τα χύνετε στον νεροχύτη, την τουαλέτα ή τις αποχετεύσεις.

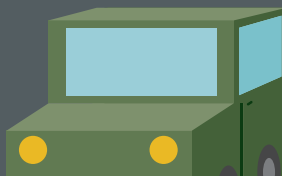
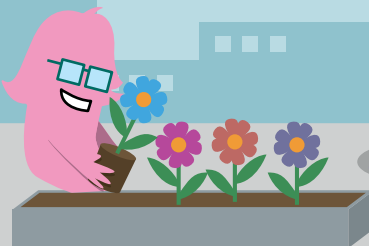


# Δουλειά και βιοποικιλότητα πάνε μαζί

Γιατί δεν περνάτε λίγο χρόνο με τους συνεργάτες σας, συμμετέχοντας σε δραστηριότητες γύρω από φύση;

Αν σχεδιάζετε μια εκδήλωση με στόχο την ανάπτυξη του ομαδικού πνεύματος, τι θα λέγατε να ανακαλύψετε τα ζώα και τα φυτά γύρω από το γραφείο σας; Ή να κάνετε μια ξενάγηση στη φύση, μια επίσκεψη σε μια τοποθεσία του δικτύου «Natura 2000» ή να συμμετάσχετε σε ένα πρόγραμμα διατήρησης;

Θα μπορούσατε επίσης να προτείνετε να τοποθετηθεί ένας φυτοφράκτης και λουλούδια για τις άγριες μέλισσες και τις πεταλούδες, να «πρασινίσετε» την πρόσοψη ή την ταράτσα του γραφείου σας ή να εγκαταστήσετε φωλιές ή ξενώνες για έντομα, πουλιά ή άλλα ζώα.



# Πάρτε μέρος σε έναν οργανικό συλλογικό λαχανόκηπο

Οι οργανικοί συλλογικοί λαχανόκηποι μπορούν να αποτελέσουν χώρους συνάντησης των γειτόνων. Εκεί τα παιδιά και οι ενήλικες μαθαίνουν πώς μεγαλώνουν τα φυτά και από πού έρχεται το φαγητό. Μας φέρνουν πιο κοντά στη φύση και προάγουν τον σεβασμό στη βιοποικιλότητα.

Πάρτε μέρος σε έναν συλλογικό λαχανόκηπο για να μάθετε πώς να καλλιεργείτε φρούτα, λαχανικά και βότανα με φυσικό τρόπο. Μάθετε για την εναλλαγή των καλλιεργειών, τη συγκομιδή του βρόχινου νερού, τον φυσικό έλεγχο των εντόμων και τον τρόπο δημιουργίας φυτοφρακτών και καταφυγίων για μέλισσες και πεταλούδες.



# Καθημερινές μετακινήσεις στην πόλη με σεβασμό στο περιβάλλον

Συνώνυμο πολλών πόλεων είναι τα ανθυγιεινά επίπεδα θορύβου και ρύπανσης του αέρα. Η κυκλοφοριακή συμφόρηση επιμηκύνει τις ώρες μετακίνησης και οι εκπομπές CO<sub>2</sub> επιταχύνουν την κλιματική αλλαγή.

Κάνετε την πόλη σας καθαρότερη και πιο υγιή περπατώντας, κάνοντας ποδήλατο και, για μεγαλύτερες αποστάσεις, κάνοντας χρήση των μέσων μαζικής μεταφοράς. Οι εφαρμογές κινητού τηλεφώνου μπορούν να βοηθήσουν στην οργάνωση και την ενημέρωσή σας. Όταν μετακινείστε με το αυτοκίνητο, σκεφτείτε να συ-ναξιδέψετε με άλλους που κάνουν την ίδια διαδρομή.





# Φτιάξτε μια λιμνούλα κήπου

Ακόμα και μια μικρή λιμνούλα κήπου είναι μια ζωτική πηγή νερού για τα θηλαστικά και τα πουλιά, σταθμός για τα αμφίβια και τα έντομα, ορυχείο λάσπης για τα χελιδόνια που χτίζουν τη φωλιά τους, και έδαφος κυνηγιού για τις λιβελούλες. Παράλληλα, διατηρεί τον κήπο σας δροσερό το καλοκαίρι.

Αν έχετε χώρο, φτιάξτε μια ρηχή λιμνούλα με ιθαγενή φυτά και με κεκλιμένες άκρες για να μπαινοβγαίνουν τα πουλιά. Ποιος ξέρει ποιος μπορεί να έρθει για επίσκεψη;



# Εξοικονομήστε ενέργεια

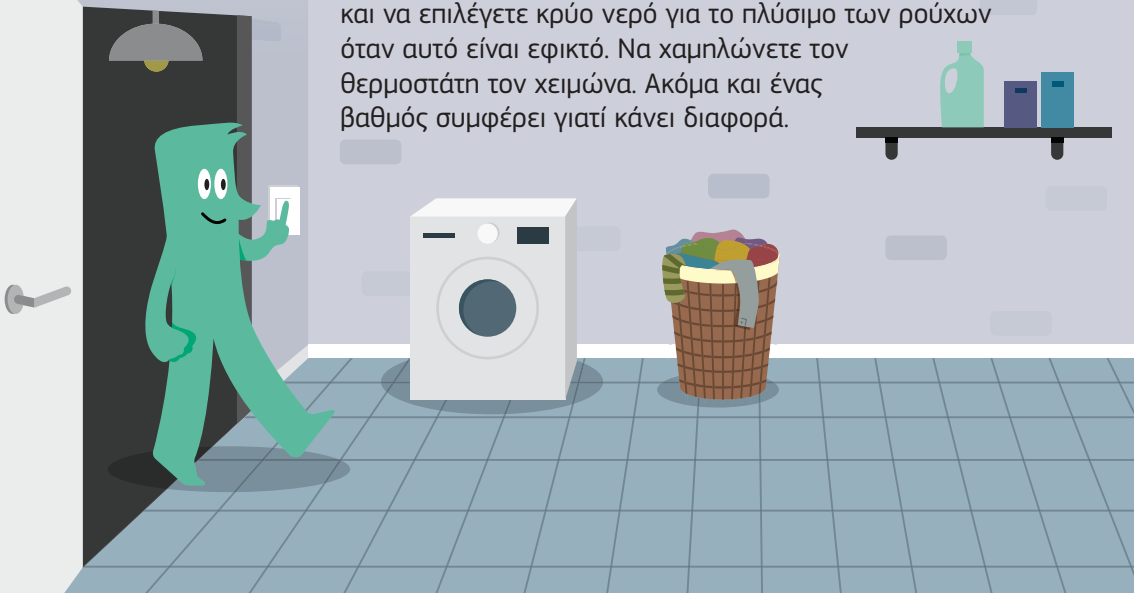
Η χρήση λιγότερης ενέργειας εξοικονομεί πολύτιμους φυσικούς πόρους και μειώνει τη ρύπανση.

Να κλείνετε το φως όταν βγαίνετε από το δωμάτιο

και να αντικαθιστάτε τις παλιές λάμπες φωτός με LED.

Να κλείνετε ή να βγάζετε από την πρίζα τις τηλεοράσεις, τους υπολογιστές, τις κονσόλες βιντεοπαιχνιδιών όταν δεν χρησιμοποιούνται.

Να χρησιμοποιείτε το πλυντήριο πιάτων μόνο όταν είναι γεμάτο, να εφαρμόζετε μικρότερους κύκλους πλύσης και να επιλέγετε κρύο νερό για το πλύσιμο των ρούχων όταν αυτό είναι εφικτό. Να χαμηλώνετε τον θερμοστάτη τον χειμώνα. Ακόμα και ένας βαθμός συμφέρει γιατί κάνει διαφορά.



# Διαχωρίστε τα απορρίμματά σας

Όταν ανακυκλώνετε, ανακτάτε πολύτιμες πρώτες ύλες, μειώνετε τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις και εξοικονομείτε ενέργεια και χρήματα.

Να διαχωρίζετε και να ανακυκλώνετε το γυαλί, το χαρτί, τα πλαστικά, τις παλιές μπαταρίες και λάμπες και να επιστρέφετε τα χρησιμοποιημένα φάρμακα. Τα οργανικά απορρίμματα μπορούν να κομποστοποιούνται ή να συλλέγονται για την παραγωγή βιοαερίου. Να φέρνετε στα σημεία συλλογής για ανακύκλωση παλιά μέταλλα, μπουγιές, λάδια, ηλεκτρονικά απόβλητα, πώματα, υφάσματα και άλλα υλικά.





# Ανακαλύψτε το δίκτυο «Natura 2000»

Το δίκτυο «Natura 2000» της Ευρωπαϊκής Ένωσης (ΕΕ) προστατεύει πολύτιμα και απειλούμενα είδη και τα οικοσυστήματα που τους προσφέρουν καταφύγιο.

Πάνω από 27 000 τοποθεσίες είναι ήδη μέρος αυτού του δικτύου και καλύπτουν πάνω από το 18% της χερσαίας έκτασης της Ευρώπης και το 6% της ευρωπαϊκής θαλάσσιας περιοχής.

Υπάρχουν πολλές τοποθεσίες Natura κοντά στις πόλεις. Η πλατφόρμα ηλεκτρονικής απεικόνισης Natura 2000 (<http://natura2000.eea.europa.eu/>) θα σας βοηθήσει να τις ανακαλύψετε καθώς και τα είδη που ζουν εκεί. Να τις επισκεπτεστείτε, να συμμετέχετε σε εκπαιδευτικές ή εθελοντικές δραστηριότητες και μην παραλείψετε να ψηφίσετε για την αγαπημένη σας δράση στο πλαίσιο των βραβείων Natura 2000!



## Επικοινωνία με την ΕΕ

### ΑΥΤΟΠΡΟΣΩΠΩΣ

Σε όλη την Ευρωπαϊκή Ένωση υπάρχουν εκατοντάδες κέντρα πληροφόρησης Europe Direct. Μπορείτε να βρείτε τη διεύθυνση του πλησιέστερου σε σας κέντρου στον δικτυακό τόπο <http://europa.eu/contact>

### ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΑ Ή ΜΕΣΩ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΥ ΤΑΧΥΔΡΟΜΕΙΟΥ

Η Europe Direct είναι μια υπηρεσία που απαντά στις ερωτήσεις σας για την Ευρωπαϊκή Ένωση.

Μπορείτε να επικοινωνήσετε με αυτήν την υπηρεσία:

- καλώντας ατελώς τον αριθμό **00 800 6 7 8 9 10 11** (ορισμένα δίκτυα τηλεφωνίας ενδέχεται να χρεώνουν τις κλήσεις αυτές),
- καλώντας τον αριθμό **+32 22999696** ή
- μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου από τον δικτυακό τόπο <http://europa.eu/contact>

## Εύρεση πληροφοριών σχετικά με την ΕΕ

### ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Πληροφορίες για την Ευρωπαϊκή Ένωση σε όλες τις επίσημες γλώσσες της ΕΕ είναι διαθέσιμες στον δικτυακό τόπο Europa: <http://europa.eu>

### ΣΤΙΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΤΗΣ ΕΕ

Μπορείτε να τηλεφορτώσετε ή να παραγγείλετε δωρεάν και επί πληρωμή εκδόσεις της ΕΕ από το βιβλιοπωλείο της ΕΕ στην ακόλουθη διεύθυνση: <https://bookshop.europa.eu>. Μπορείτε να ζητήσετε πολλαπλά αντίγραφα δωρεάν εκδόσεων επικοινωνώντας με την υπηρεσία Europe Direct ή με το τοπικό σας κέντρο πληροφόρησης (βλ. <http://europa.eu/contact>).

### ΣΤΗ ΝΟΜΟΘΕΣΙΑ ΤΗΣ ΕΕ ΚΑΙ ΣΕ ΣΧΕΤΙΚΑ ΕΓΓΡΑΦΑ

Για πρόσβαση σε νομικές πληροφορίες της ΕΕ, συμπεριλαμβανομένου του συνόλου της ενωσιακής νομοθεσίας από το 1951 σε όλες τις επίσημες γλώσσες, μεταβείτε στον δικτυακό τόπο EUR-Lex, στην ακόλουθη διεύθυνση: <http://eur-lex.europa.eu>

### ΣΤΑ ΔΗΜΟΣΙΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΕ

Η Πύλη Δημόσιων Δεδομένων της Ευρωπαϊκής Ένωσης (<http://data.europa.eu/euodp/el/data>) παρέχει πρόσβαση σε σύνολα δεδομένων από την ΕΕ. Τα δεδομένα μπορούν να τηλεφορτωθούν και να επαναχρησιμοποιηθούν δωρεάν, τόσο για εμπορικούς όσο και για μη εμπορικούς σκοπούς.



Υπερησία Εκδόσεων