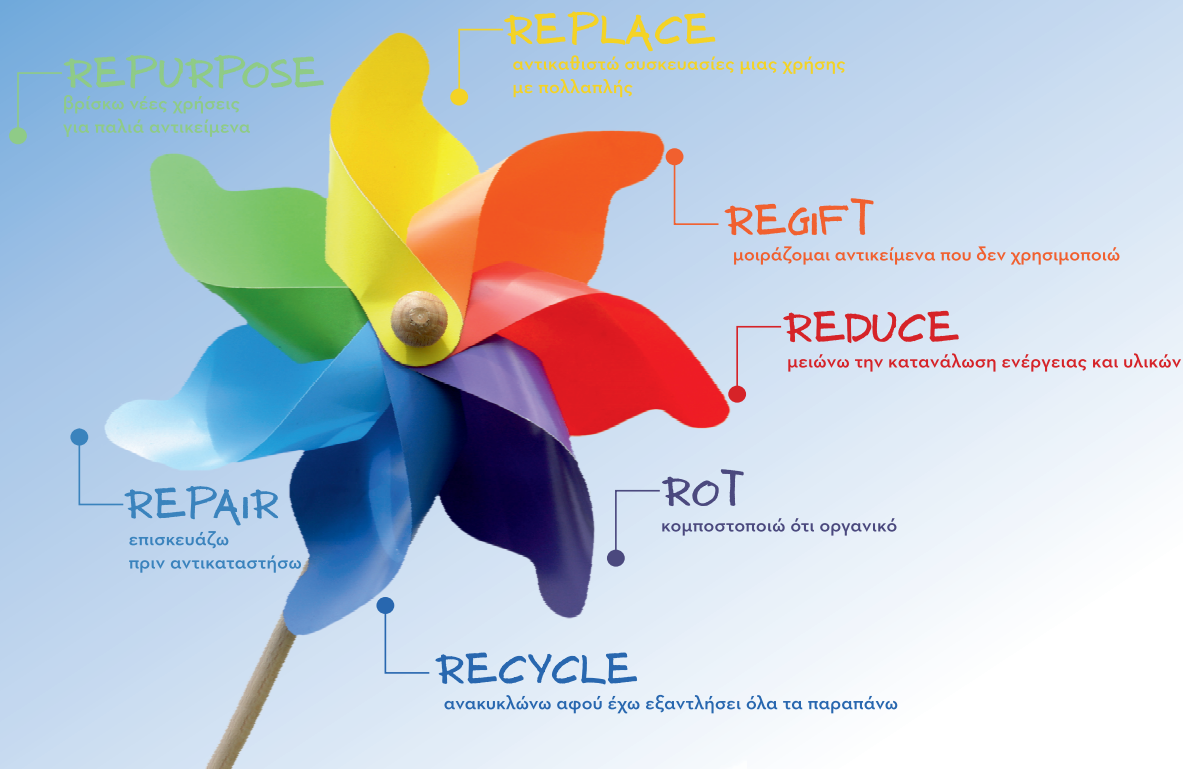


Τα 7Rs της βιωσιμότητας



Repurpose: βρίσκω νέες χρήσεις για αντικείμενα

- Ξαναχρησιμοποιώ συσκευασίες, γυάλινα βάζα, κλπ. Το οικογενειακό παγωτό οφείλει να «φιλοξενήσει» κάποια στιγμή στη ζωή του μπάμιες, τα κυπελάκια από γιαούρτι με πλαστικό καπάκι μπορούν να επαναχρησιμοποιηθούν για ατομικά σπιτικά γλυκά και αποθήκευση μικροαντικειμένων, τα γυάλινα βαζάκια γίνονται κεριά, μολυβοθήκες, ποτήρι για cocktail, συσκευασία μεταφοράς παιδικών τροφών, κλπ.
- Εκπαιδεύω τη νέα γενιά – αν δε με εκπαιδεύσει αυτή πρώτα -, περνάω ποιοτικό χρόνο φτιάχνοντας κατασκευές και χειροποίητα παιχνίδια από υλικά που έχω στο σπίτι, βρίσκοντας νέες χρήσεις στα αντικείμενα.
- Ξαναχρησιμοποιώ το χαρτί περιτυλίγματος των δώρων ή γίνομαι δημιουργικός με τη συσκευασία τους: εφημερίδες/περιοδικά, παλιά ρούχα και μπόλικη φαντασία μπορούν να κάνουν το δώρο ακόμα πιο πρωτότυπο.
- Χρησιμοποιώ παλιές οδοντόβουρτσες για να καθαρίζω δυσπρόσιτα σημεία.

Replace: αντικαθιστώ συσκευασίες μιας χρήσης με πολλαπλής

- Χρησιμοποιώ ποτήρια/μπουκάλια/ταπεράκια πολλαπλών χρήσεων, σε όλες τις δραστηριότητες μου
- Αντικαθιστώ αγορές νέων προϊόντων με μεταχειρισμένων: προτιμώ αντικείμενα/ρούχα δεύτερης χρήσης, πολύ οικονομικότερα, πιθανόν πιο πρωτότυπα, σίγουρα χωρίς περιττές συσκευασίες.
- Αναζητώ προϊόντα τεχνολογίας από δεύτερο χέρι ή σε καταστήματα stock.

Regift: μοιράζομαι αντικείμενα που δεν χρησιμοποιώ

- Δωρίζω/ανταλλάζω/μοιράζομαι/δανείζω/πουλάω ότι δεν χρησιμοποιώ: ρούχα, παπούτσια, αντικείμενα, κοσμήματα, αξεσουάρ, βιβλία, gadgets, έπιπλα, φυτά, ποδήλατα, ξαπλώστρες, διακοσμητικά, σεντόνια, πετσέτες με φίλους, με συναδέλφους, με γνωστούς που τα έχουν ανάγκη ή τα παραχωρώ σε καταστήματα δεύτερης χρήσης ή σε ιδρύματα που θα τα αξιοποιήσουν. Μακροπρόθεσμα θα καταλήξουν στα σκουπίδια, ενώ μπορούν να έχουν μια δεύτερη ευκαιρία. Και τρίτη. Και τέταρτη.
- Όταν πάρω νέο υπολογιστή, δωρίζω τον παλιό (μαζί με την παλιά τηλεόραση, projector, βίντεο, κάμερα κλπ) σ' ένα ανιψούδι/βαφτιστήρι, σ' ένα σχολείο ή ίδρυμα ή κάποιον που το χρειάζεται. Κάποιοι μπορούν να τα χαρούν με το παραπάνω.
- Παιδικά ρούχα, παπούτσια, παιχνίδια, που χρησιμοποιήθηκαν μόνο για λίγο, μπορούν να πάνε στα παιδιά της φίλης, συναδέλφου, γειτόνισσας που έχει λίγο μικρότερα παιδιά. Το ίδιο και τα «προικιά» του νεογέννητου, καρότσια, μπανιέρες, καρεκλάκια, ζυγαριές κλπ.

Reduce: μειώνω την κατανάλωση ενέργειας και υλικών

- Επανεξετάζω τις επιλογές μου, κατεβάζω 2 βαθμούς το θερμοστάτη το χειμώνα, προτιμώ τη χρήση ανεμιστήρα αντί του κλιματιστικού το καλοκαίρι, περπατάω ή χρησιμοποιώ ποδήλατο για κοντινές αποστάσεις, αρνούμαι την πλαστική σακούλα του φαρμακείου και όπου αλλού δεν την χρειάζομαι.
 - Σπάω συνήθειες χρόνων και ορίζω συνειδητά τον τρόπο που συμπεριφέρομαι σε ότι αφορά τη δημιουργία απορριμμάτων.
 - Ελαχιστοποιώ τη χρήση χαρτιού (αποδείξεις, λογαριασμοί, περιττή αλληλογραφία, εφημερίδες/περιοδικά) και πλαστικού (συσκευασίες μιας χρήσης, περιττές συσκευασίες).
 - Εκμεταλλεύομαι την ψηφιακή εποχή που ζούμε.
 - Προτιμώ προϊόντα με τα ελάχιστα υλικά συσκευασίας.
 - Μαγειρεύω μεγάλες ποσότητες, τα περισσότερα φαγητά διατηρούνται για μεγάλο διάστημα στην κατάψυξη, εξοικονομώ ενέργεια. Και όταν δεν προλαβαίνω να μαγειρέψω, τσακ ξεπαγώνω!
 - Χρησιμοποιώ τη συνιστάμενη δόση απορρυπαντικών στο σπίτι, από υπερβάλλοντα ζήλο, πολλές φορές σπαταλούμε χωρίς λόγο.
 - Χρησιμοποιώ το πλυντήριο πιάτων μόνο αφού γεμίσει. Ομοίως και το πλυντήριο ρούχων.
 - Αγοράζω μόνο ό,τι χρειάζομαι. Τα περισσότερα έξυπνα gadget καταλήγουν συνήθως στα σκουπίδια, αφού συμβιώσουν μαζί μας σε κάποιο ράφι για πολλά χρόνια.
 - Προτιμώ την αγορά της γειτονιάς μου, εξοικονομώ καύσιμα και υλικά συσκευασίας σε σχέση με ηλεκτρονικές αγορές.
 - Ψωνίζω με λίστα, παίρνω μόνο ότι χρειάζομαι, είναι πολύ μεγάλη η σπατάλη τροφίμων που ταξιδεύουν από το σούπερ μάρκετ, διανυκτερεύουν κάμποσο σ' έναν πάγκο ή ένα ψυγείο για να καταλήξουν στα σκουπίδια.
 - Επιλέγω τρόφιμα με κοντινή ημερομηνία λήξης σε χαμηλότερη τιμή, αν πρόκειται να τα καταναλώσω σύντομα.
 - Επιλέγω καφετιέρα που παίρνει χύμα καφέ, αντί για κάψουλες. Αν χρησιμοποιώ κάψουλες καφέ, τις ανακυκλώνω.
- Προσπαθώ να εντάξω στη ζωή μου οτιδήποτε μπορεί να έχει τη μικρότερη επεξεργασία.
- Ζυγίζω τα οφέλη μιας πιο vegan διατροφής. Η μείωση κατανάλωσης κρέατος, μεγάλη ή μικρή, θα έχει σημαντική επίδραση στην προστασία του πλανήτη. Χωρίς να χρειαστεί να κόψεις την ρίκανη σου ή την προβατίνα σου. Δύο μπριζόλες λιγότερες το μήνα εξοικονομούν περίπου 100kg CO_{2eq} και 9.000 λίτρα νερό, σε σχέση με δύο πιάτα φασολάδα.
 - Βάζω στο πίσω μέρος του μυαλού μου πώς θα μπορούσα μετά από ένα χρόνο να πλησιάσω σε έναν τρόπο ζωής zero-waste.

Rot: κομποστοποιώ ότι οργανικό

- Χρησιμοποιώ τον σκουπιδοφάγο -αν έχω- ή κομποστοποιώ ότι οργανικό. Αν έχω 1,5μ² κήπο με χώμα, τοποθετώ έναν κάδο για ότι οργανικό μη ζωικό παράγω στο σπίτι καθώς ΚΑΙ χαρτί κουζίνας, καρτέλες αυγών, γρασίδι, φύλλα κλπ. Αν δεν έχω κήπο, μεταφέρω τα οργανικά στους κάδους του Δήμου. Και μετά εντυπωσιάζομαι από τη σακούλα των σκουπιδιών μου που α) δεν θα γεμίζει και β) δε θα μυρίζει!

Σε αντίθεση με την κοινή γνώμη, ο οικιακός κομποστοποιητής δεν είναι μπελάς, δεν κοστίζει, δε μυρίζει, δε μαζεύει μύγες και τρωκτικά. Κατασκευάζεται εύκολα (ή αγοράζεται ευκολότερα), δέχεται με λαχτάρα, τσόφλια από αυγά, φλούδια και κουκούτσια από φρούτα και λαχανικά, σακουλάκια από τσάι και υπολείμματα καφέ, χαρτί κουζίνας, ρολό από χαρτί κουζίνας/τουαλέτας, χάρτινες θήκες αυγών, στάχτη από το τζάκι – αν και αυτή μπορεί να πάει κατ' ευθείαν στον κήπο–, το περιεχόμενο της ηλεκτρικής σκούπας και το χνουδί του στεγνωτηρίου, οργανικά υφάσματα (βαμβακερά, μεταξωτά και μάλλινα),



βιοδιασπώμενες/βιοαποδομήσιμες σακούλες και ότι περισεύει από την περιποίηση του κήπου, φύλλα, μικρά κλαδιά. Θέλει που και που ανακάτεμα με μια τσουγκράνα (προαιρετικά για να επιταχυνθεί η διαδικασία) και λίγο βρέξιμο όταν έχει ζέστη. Τα υπόλοιπα τα κάνει μόνος του. Και αν τοποθετηθεί απ' ευθείας στο χώμα, δεν χρειάζεται συστηματικό άδειασμα!

Repair: επισκευάζω πριν αντικαταστήσω

- Αναβαθμίζω τον ηλεκτρονικό υπολογιστή, πριν τον αντικαταστήσω, όσο βαστάει η τεχνολογική ζωή του.
- Επισκευάζω τις ηλεκτρικές συσκευές, το τηλεκοντρόλ, αντικαθιστώ μια χαμένη βίδα, ξαναβάφω ένα παλιό έπιπλο, αλλάζω ύφασμα σε μία πολυθρόνα, ράβω μια τρύπα στο παντελόνι, μεταποιώ παλιά ρούχα, σολιάζω αρκετές φορές αθλητικά/ορειβατικά/αναρριχητικά παπούτσια παρατείνω τη ζωή των αντικειμένων πριν τα αντικαταστήσω.

Recycle: ανακυκλώνω αφού έχω εξαντλήσει όλα τα παραπάνω

- Δεν πετάω στα σκουπίδια παλιές ηλεκτρονικές συσκευές, υπολογιστές, τηλεοράσεις, μπαταρίες, λάμπες, χρησιμοποιώ τους εξειδικευμένους χώρους ανακύκλωσης.
- Η ανακύκλωση των συσκευασιών (χαρτί, πλαστικό, κλπ) ξαναδίνει μεν ζωή στα υλικά, αλλά προϋποθέτει την κατανάλωση πολύ μεγάλης ποσότητας ενέργειας.

Για αυτό δεν αποτελεί πανάκεια, αλλά αντιθέτως πρέπει να είναι η απολύτως τελευταία λύση ανάγκης.

- Ενημερώνομαι για τα υλικά συσκευασίας που ανακυκλώνονται και ΟΧΙ, το χάρτινο ποτηράκι που έχει επένδυση με πλαστικό φιλμ εσωτερικά είναι παντελώς άχρηστο για οποιαδήποτε περαιτέρω αξιοποίηση, οπότε μην ξανακούσω «είναι χάρτινο θα το ανακυκλώσω!».

Στο σπίτι

- Καταναλώνω σε προτεραιότητα τρόφιμα που πλησιάζουν στην ημερομηνία λήξης τους (αν και δε λήγουν στην πραγματικότητα). Πριν καταλήξουν στα σκουπίδια δηλαδή. Ή τα βάζω έγκαιρα στην κατάψυξη, για να επεκτείνω τη διάρκεια ζωής τους. Ωμά ή μαγειρεμένα.
- Προγραμματίζω τις ανάγκες μου σε τρόφιμα πριν την αγορά τους. Μαγειρεύω στο σπίτι και αποφεύγω το delivery – το οποίο είναι μοιραία τίγκα στη συσκευασία.

Και αν παραγγείλω delivery ζητάω να χρησιμοποιηθούν οι ελάχιστες δυνατές συσκευασίες και να μην στείλουν μαχαιροπίρουνα/χαρτοπετσέτες αν δεν τα χρειάζομαι.

- Αποφεύγω να συσκευάζω τρόφιμα με υλικά μιας χρήσης (αλουμινόχαρτο, μεμβράνη) χρησιμοποιώ ταπεράκια και επαναχρησιμοποιούμενα σκεύη από σιλικόνη ή γυαλί, αντικαθιστώ το αντικολλητικό χαρτί στη μαγειρική με φύλλα σιλικόνης.
- Χρησιμοποιώ πετσέτες, αντί για ρολό κουζίνας/χαρτοπετσέτες.
- Τακτοποιώ τα ντουλάπια της κουζίνας συστηματικά για να μη βρω ξεχασμένα είδη. Από τον καιρό του Νόε.
- Προτιμώ ξύλινα παιχνίδια αντί για πλαστικά.



Στο γραφείο

- Αποφεύγω να τυπώνω. Αν τυπώσω χρησιμοποιώ τις δύο όψεις της σελίδας. Αν η μία παραμένει λευκή την επαναχρησιμοποιώ για πρόχειρο.
- Προτιμώ τους συνδετήρες από το συρραπτικό.
- Επαναχρησιμοποιώ κλασέρ, ντοσιέ, φακέλους, διαφάνειες.
- Δεν πετάω το ταπεράκι του κυλικείου, το ξαναχρησιμοποιώ όσες φορές αντέξει. Δεν παίρνω την χάρτινη σακούλα για να κουβαλήσω ένα ταπεράκι για μισό τσιγάρο δρόμο. Αρνούμαι πεισματικά να χρησιμοποιήσω μαχαιροπίρουνα μιας χρήσης.

Στο σουπερ μάρκετ

- Αγοράζω μεγάλες/οικογενειακές συσκευασίες αντί για ατομικές, ειδικά για προϊόντα με μεγάλη διάρκεια ζωής. Αποθηκεύω σε μικρότερες συσκευασίες για την καθημερινή χρήση. Ισχύει για σαμπουάν, απορρυπαντικά, χαρτί τουαλέτας.
- Προτιμώ κύμα προϊόντα από τον πάγκο αντί για συσκευασμένα. Έξτρα μπόνους για όσους θα πάνε με το ταπεράκι τους στο σουπερ μάρκετ για απ' ευθείας γέμισμα.
- Χρησιμοποιώ πάντα επαναχρησιμοποιούμενες τσάντες για τη μεταφορά των αγορών. Εκτός από το σουπερμάρκετ, τις χρησιμοποιώ για μεταφορά παιχνιδιών στην παραλία, ρούχων/παπουτσιών μετά από προπόνηση, ανακυκλώσιμων υλικών στον κάδο και για ότι άλλο μπορεί κανείς να φανταστεί.
- Προτιμώ προϊόντα με την ελάχιστη συσκευασία από ανακυκλωμένα υλικά.

Στην αγορά

- Προτιμώ τη λαϊκή αγορά από το σουπερμάρκετ για φρούτα και λαχανικά: πιο φρέσκα, καλύτερες τιμές, υποστήριξη των παραγωγών, ελαχιστοποίηση των συσκευασιών – ναι τα βάζουμε όλα μέσα στη τσάντα μιας χρήσης χωρίς άλλες σακούλες, ποτέ δεν παρεξηγήθηκε μπρόκολο σε συναναστροφή με πορτοκάλια!
- Προτιμώ αγορές απ' ευθείας από παραγωγούς, κανονίζουμε μεγάλες παραγγελίες μαζί με γείτονες, συναδέλφους, φίλους, θα πετύχουμε καλύτερη τιμή και εξυπηρέτηση.
- Έχω στην τσάντα μου πάντα μικρές αναδιπλούμενες τσάντες ελαφριάς χρήσης για μικρές αγορές.
- Αρνούμαι την πλαστική σακούλα του φαρμακείου ή του ζαχαροπλαστείου για ένα κουτί και μόνο. Θα τα καταφέρω και χωρίς αυτήν!



Στον καφέ/στη βόλτα

- Συνηθίζω να πίνω τον καφέ/αναψυκτικό χωρίς καλαμάκι
 - αν έχεις μπροστινά δόντια δεν το χρειάζεσαι!
 - ή γίνομαι trendy χρησιμοποιώντας μεταλλικό.
- Παίρνω μόνο ότι χρειάζομαι, από συνήθεια παίρνω 2-3 χαρτοπετσέτες, 1-2 ζάχαρες, κουταλάκια, κέτσαπ που δεν θα χρησιμοποιήσουμε.