Klímabarát, energiatakarékos tippek

E.ON EnergiaKözösségek
VERSENYBEN A KISEBB ENERGIAFOGYASZTÁSÉRT

Zölden minőségi életet:
tippek, családi történet és beruházások

14 életmód tipp

1. Lakjunk olyan közösségben, településen vagy városrészben, ahol mindent elérünk gyalog

Lakóhelyünk megválasztása befolyásolja a leginkább, hogy mennyi energiát fogyasztunk, és arra mennyit költünk. Keressünk olyan városrészt, települést, ahol biciklivel és gyalog mindent elérünk, ahol megtaláljuk az életünkhöz szükséges szolgáltatásokat. Így jelentős mennyiségű benzinpénzt és CO_2-kibocsátást megtakaríthatunk, és sokkal kevesebb időnk megy majd el az ingázásra, napi utazásokra is!

2. Szerezzünk egy biciklit és járjunk sokat gyalog

Azért nem kell rögtön megszabadulni az autótól, jól jöhet még bizonyos esetekben vagy a hétvégi kiruccanásoknál.. De ahova csak tudunk, menjünk biciklivel vagy sétáljunk! Mindkettőnek számtalan előnye van: biciklizni és gyalogolni környezetbarát, költségkímélő, egészséges, sportosság tesz és javítja az agyműködést is ☺

3. Vonatozzunk

A vonat nem csak zöldebb, mint pl. a repülő, de az utazó szempontjából is előnyös: több hely jut a lábaknak, szabadon lehet mozogni, élvezhető a kilátás, és sokkal kevésbé macerás feljutni egy vonatra, mint egy repülőre - ráadásul nem kell aggódnunk, hogy mit és melyik táskába pakolunk.

4. Ne hűtsük/fűtsük túl a lakást, maradjunk a komfortzónában

A komfortzónánk a hőmérséklet, páratartalom és szellőzés hármasának az a kombinációja, amelyben jól érezzük magunkat. Ugyanakkor a lakásban található hő- és páraszabályzók vagy a légkondik nem tudják a három említett komforttényezőt egymással kombinálni. Tegyük ezt meg helyettük és gondoskodjunk a komfortzóna energiamentes kialakításáról: azaz nyáron például a légmozgás biztosítására nyissunk ablakot! Az ember nyáron, magasabb hőmérsékleten is jól érzi magát, ha a levegő szárazabb vagy mozog.

5. Öltözzünk megfelelően

Ruházatunk helyes megválasztásával rengeteg energiát tudunk spórolni, ezt azonban sokan elfelejtik. Természetesen a szigetelés és a hatékony fűtési rendszer is nagyon fontos, de a hideg ellen a legolcsóbb, legkönnyebb és leggyorsabb megoldás, ha felöltözünk ☺

6. Legyünk minimalisták

Legyen kevesebb holmink! Szabaduljunk meg mindentől, amire nincs szükségünk és ne vegyünk helyette másikat! Mottó: „Ne legyen semmi a házadban, ami szerinted nem hasznos vagy gyönyörű.” (William Morris)

7. Dobjuk ki a TV-nket

Sokkal több lesz az értelmesen (például testmozgásra, olvasásra, hobbira) felhasználható szabadidőnk és áramfogyasztásunk is csökken.

8. Szigeteljük otthonunkat

A megfelelő szigetelés az egyik legjobb módja az energiafogyasztás csökkentésének. A jól szigetelt és szellőztetett otthon kényelmesebb!

9. Vásároljunk energiahatékony termékeket

Az alacsonyabb fogyasztású berendezések használata jobb a környezetnek és természetesen a pénztárcánknak is. A megtakarított pénzt fordíthatjuk energiatakarékossági beruházásra ☺

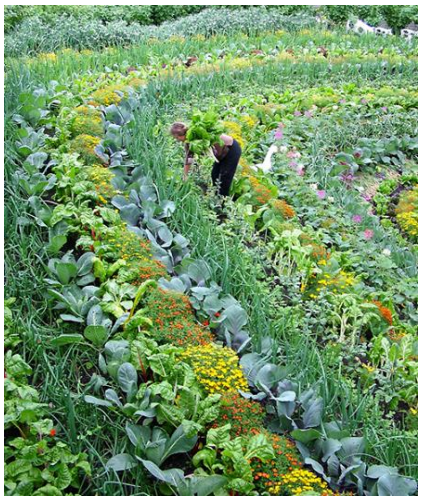
10. Együnk kevesebb marhahúst

Ha nem eszünk marhahúst, kisebb lesz a karbon-lábnyomunk és a táplálkozásunkhoz köthető szennyezés is. Egészségesebbek és karcsúbbak leszünk, és még pénzt is megtakaríthatunk.

GreenDependent Intézet, 2100 Gödöllő, Éva u. 4. • Copyright © 2016 • GreenDependent.• Minden jog fenntartva.

Zölden minőségi életet

11. Együnk több zöldséget és gyümölcsöt



A zöldségek és gyümölcsök termesztése sokkal kevesebb vizet, energiát és földterületet igényel, mint a tej- és húsipari állattartás. Természetesen az egészségünknek is jót tesz, ha elhagyjuk vagy csökkentjük a húsfogyasztásunkat. És megkíméljük az állatokat is…

12. Együnk helyi és szezonális ételeket

Ha nem szezonális és helyi terményt veszünk, lényegében fosszilis üzemanyagot eszünk.

13. Kertészkedjünk

Zöld szempontból többek között azért jó, ha kertészkedünk, és saját terményeinket fogyasztjuk, mert kevesebb fosszilis üzemanyagot használunk az élelmiszerek szállítására. A kerti munkák az életminőségünket is javítják, hiszen többet vagyunk a zöldben, tiszta levegőn és fizikai tevékenységet végzünk, ami mentális és testi egészségünknek is jó. Ráadásul valami szépet és hasznosat hozunk létre!

14. Tartósítsunk

Amit lehet, tegyünk el télire! Nincs mámorítóbb, mint a februári hóviharban kinyitni egy üveg, a nyár ízét és illatát árasztó saját eltevésű baracklekvárt... Arról nem is beszélve, hogy mennyivel zöldebb, mint szőlőt, epret vagy banánt enni a tél közepén…

Források: Kislábnyom Hírlevél 62. száma; http://www.treehugger.com/culture/10-tips-make-every-day-earth-day.html; http://www.treehugger.com/slideshows/health/9-green-living-options-improve-your-quality-life/

Kisgyerekkel kislábnyomon? Egy angol anyuka története

Hattie Garlick újévi fogadalma 2013-ra az volt, hogy egész évben nem költ semmit külön 2 éves kisfiára, Johnny-ra. Azaz, nem vesz:

- kifejezetten gyerekeknek gyártott élelmiszert (babaételt, mini joghurtot stb.),
- játékokat,
- ruhákat,
- eldobható pelenkát, és
- nem fizet gyermekének szórakoztatásáért sem, azaz nem mennek pl. játszóházba.

Azt is elhatározta, hogy fogadalmának megvalósításáról, a nehézségekről és sikerekről, érdekességekről blogot indít - amely ma is aktívan működik. És hogy miért pont ez volt újévi fogadalma?

Saját bevallása szerint nem azért, mert öko-aktivista, sőt nem gondolja azt sem, hogy saját magunknak kellene készítenünk ruhánkat, cipőnket levelekből és füvekből, barlangban élnünk, vagy általában visszatérnünk valamiféle ősi életmódhoz. Hattie mások gyermeknevelési módszereit sem szeretné bírálni. Mindössze arról van szó, hogy dolgozó anya, akinek ideje, türelme és anyagi forrásai limitáltak. Éppen ezért, amikor 2012 decemberében, 3 nappal karácsony előtt elbocsátották és fizetett munka nélkül maradt, nagyon megijedt. Gyermekük születésekor 2 éve ahol tudták, már megszorították kiadásaikat - szinte egyáltalán nem vettek azóta új ruhákat, nem jártak étterembe és lemondták folyóirat előfizetésiket is -, így úgy tűnt, nem tudják már hol megszorítani azt a bizonyos nadrágszíjat.

Ahogy ezen gondolkodott, észrevette, hogy pénztárcája viszont tele van játék- és gyermekruha blokokkal, játszóházi számlákkal, és élelmiszer bolti számláinak jelentős részét kifejezetten gyereknek szánt élelmiszerek teszik ki. Talán mégis lehet még spórolni?

Ám nem csak a kiadások csökkentése motiválta fogadalmát. Az UNICEF egy, a gyermekek jól-létével foglalkozó jelentése szerint a brit gyerekek kevésbé boldogak, mint fejlődő országokban felnövekvő társaik. A jelentés szerint azért, mert már az igen fiatal gyerekeket is beszippantja a fogyasztói társadalom, és szüleik egyfolytában amiatt aggódnak, hogy nem tudnak nekik mindent megvenni, amire "szükségük" lenne... Különböző felmérések szerint Nagy-Britanniában 474 millió db port gyűjtő, szinte soha nem használt játék van - lakosonként - nem csak gyerekenként! - 7 db!

GreenDependent Intézet, 2100 Gödöllő, Éva u. 4. • Copyright © 2016 • GreenDependent.• Minden jog fenntartva.

Zölden minőségi életet

Mindezek miatt hozta Hattie újévi fogadalmát - amelynek megvalósítása sokkal könnyebbnek hangzott, mint a gyakorlatban volt... Ráadásul, mikor gyerekzsúrokon voltak, gyakran eszébe jutott, hogy lehet, fontos dolgokat von meg Johnny-tól? Esetleg akadályozza fejlődését? Rosszat tesz neki azzal, hogy nem költ specifikusan rá?

De lássuk, hogy boldogultak...

Mielőtt a ruhákra és játékokra koncentrált, legelőször is az ételekkel kellett valamit kezdenie - mivel Johnny kifejezetten válogatós volt. Eddig bio babaételeket és mini rizssütiket vett, hogy Johnny egyen valamit. Hogy miért? Mert Johnny-t az uborkának csak a látványa is üvöltésre késztette. Mert mindig időhiánnyal küzködött. Mert, és erre csak kísérlete során jött rá, nem volt elég önbizalma sem, és így könnyen elcsábult, amikor a babaétel hirdetések agyműködést serkentő összetevőket és kiegyensúlyozott étrendet ígértek. Ám ezzel most szakított!

Így azon az első újévi estén nem főzött két külön ételt. És, csodák csodája, nem volt semmi gond. Johnny ugyan kiválogatta a zöldségeket az ételből és tornyot épített belőlük, de a többit megette. És nem hisztizett! A hét során ugyan előfordult, hogy a falra kente a lecsót, és Hattie azt kívánta, bárcsak lenne otthon egy kis babaétel, de vett egy nagy levegőt, és lepucolta a falról az ételmaradékot...

A közös ételek kompromisszumot jelentettek mindenki számára, hisz így kevesbé fűszeres fogások kerültek az asztalra, de Hattie többé nem aggódott, hogy vajon fog-e Johnny enni, és vajon van-e otthon valami, ami megfelelő számára. És mivel nem költ külön pénzt Johnny ételeire, kevésbé aggódik azon is, ha valamit nem akar megenni. Ilyen esetekben Johnny kap egy banánt, a következő étkezésre pedig megéhezik, és megeszi, amit elé tesznek.

Hattie ráébredt arra, hogy mivel gyakran fáradt volt, és kisfiának mindenképp jót akart, azt gondolta, hogy szülőként férjével nem elegendők, szükségük van a rengeteg elérhető és megvásárolható segítségre: az oktatóprogramokra, amelyek Beethoven szonátákat játszanak, babanyelv órákra, és előre, gyárban készített babaételekre. Mindezek kapcsán nem meglepő, hogy Nagy-Britanniában a gyereknevelés költsége 10 éves rekordot döntött, 2013-ban 58%-kal többet költöttek a szülők egy gyerekre, mint 10 évvel azelőtt.

Ezért, és hogy a környékén lakó szülőkkel megismerkedjen, Hattie kitett egy meghívót facebook oldalára: gyerekcucc csereberére invitált mindenkit. Aztán egyből pánikba esett, hogy így ki tudja, hány ismeretlen fog hirtelen megjelenni otthonában. Majd megszólalt a csengő.

3 órával később elajándékozott egy szatyornyi régi játékot, és Johnny kapott 3 pár nadrágot, 2 pólót és pár könyvet. És hirtelen már nem csak 2 embert ismert az utcában, ahol lakott, hanem tucatnyi új barátja lett, akiktől segítséget kérhetett, akikkel programokat és további csereberéket szervezhetett.

Egy brit felmérés szerint az egyre inkább terjedő "fizessünk a játékért" kutúra következtében a szülők úgy érzik, hogy a sokféle drága óra, szórakozási lehetőség mellett önmagukban lustának tűnnek, nem elegendők, és ami még rosszabb, biztos nem törődnek megfelelően gyermekeikkel, ha egyszerűen játszani hagyják őket az udvaron néhány bottal...

A kísérlet alatt Hattie és családja rájött, hogy azok a dolgok, amiket leginkább élveznek együtt csinálni, igazából nem kerülnek pénzbe: a főzés, a kertészkedés, a bogyó és gyógynövény gyűjtögetés, vagy csak valami közös program a szomszédokkal, például kávézás és közös zenélések (amikor mindenki hoz egy hangszert, vagy akár csak lábosokat és edényeket, és együtt zenélnek). Mivel Hattienek ismét van munkahelye, nincs mindig ideje arra, hogy kreatív játékokat találjon ki. Ám elhatározása kapcsán sok új emberrel ismerkedett meg, így egyszerűen leugorhatnak a parkba, ahol Johnny más gyerekekkel együtt játszhat. Ha a gyerkőcnek a környéken saját baráti társasága van, nincs szükség arra, hogy játszóházért fizessünk...

Aztán egy nap elfogyott a gyerekfogkrém és a gyereksampon - kell szegnie, hisz hogy tudná ezeket helyettesíteni?

A biztonság kedvéért azért felhívott egy kozmetikai szakértőt, aki azt mondta neki, hogy a gyerekeknek szánt termékek gyakran csak a felnőtt termékek higított, és szépen csomagolt változatai. Így hát ez a probléma is megoldódott...

Aztán Johnny kinőtte bakancsát. Hattie több szakorvostól is tanácsot kért, hogy vajon mindenképpen új cipőt kell-e fiának vennie. Mivel az orvosok nem értettek egyet, tanácstalan volt. Míg végül az egyik szomszéd felajánlott nekik egy alig használt pár cipőt, amit elfogadtak.

GreenDependent Intézet, 2100 Gödöllő, Éva u. 4. • Copyright © 2016 • GreenDependent.• Minden jog fenntartva.

Zölden minőségi életet

És a mosható pelenka..., amivel kapcsolatban Hattie sokkal rosszabbra számított. Nem is gondolta, hogy milyen egyszerű mosható pelenkát használni, milyen könnyű a mosás, szárítás, és hogy a rázósabb dolgokhoz WC-ben lehúzható betét is van. Mindig nagy elégedettséggel teregeti a kimosott pelenkákat - az eldobható kultúrával szemben aratott győzelmének kis jeleként.

Persze, vannak nehéz pillanatok az életükben: például amikor minden gyereknek egy bizonyos típusú rollere lett - kivéve Johnny-nak. Johnny azonban boldog és elégedett volt, és eszébe sem jutott, hogy szeretne egyet - ez csak Hattienek jutott eszébe.

Sokan kérdezik tőle, hogy mit fog csinálni, ha letelik a fogadalom 1 éve - vajon vesznek Johnny-nak egy nagy ajándékot? Hattie szerint nem, hisz Johnny észre sem vette a változást! És vajon folytatni fogják?

Jelenleg ismét gyermeket várnak, kislányt. Már most aggódnak azon, hogy kislányuk nevelésekor hogy tudnak majd ellenállni a fogyasztói társadalom csábításainak, a hercegkisasszony ruháknak, sminkeknek, és hogyan tudnak majd lányuknak segíteni, hogy megtanulja, ahhoz, hogy igazából nőies legyen, nincs szüksége ezekre a dolgokra.

A kísérlet alatt kiderült, hogy míg Johnny órákig tud mindenfélét építeni kartonból, az új játékok csak rövid ideig kötik le. Most ebihalakat és zöldségeket nevelnek a kertben, amit Johnny nagyon komolyan vesz, és nagyszüleinek lelkesen mutogat. Semmilyen pénzért nem cserélné ezt el sem ő, sem pedig Hattie az éppen menő rollerre!

Forrás: http://www.telegraph.co.uk/women/10211090/Successful-parenting-without-spending-money-a-mothers-story.html

Nagyobb beruházások, új beruházások

Életünk energia- és klímatudatosabbá tétele hosszú és komoly elszántságot igénylő folyamat, amelyben energiahasználati szokásaink megváltoztatása az egyik első lépés! Az energiaárak emelkedhetnek, és a klímaváltozás egyre kézzelfoghatóbb problémává válik – van miért elgondolkodnunk tehát további, komolyabb, esetenként beruházást is igénylő változtatásokon.

Kép forrása: www.cdfa.org.uk

A Kislábnyom és EnergiaKözösségek programok elsősorban az energiahasználati szokások átgondolására koncentrálnak, azaz olyan ötleteket igyekszünk bemutatni, amelyek megvalósításához nem kell komoly kiadásokat felvállalnia a családi költségvetésnek.

Előbb-utóbb azonban eljön a pillanat, amikor már csak kisebb-nagyobb beruházással lehet továbblépni, vagyis a további megtakarítások eléréséhez szükségessé válhat..

- …az elavult fűtésrendszer korszerűbbre cserélése;
- …az otthon szigetelése, nyílászárók cseréje;
- …megújuló energiahasználat kialakítására;
- …az asztali számítógép CRT monitorjának lecserélése egy körülbelül harmadannyit fogyasztó LCD képernyőre stb.

Jó tudni

Egy átlagos házban a hő 25%-a a rosszul szigetelt tetőn át, 33%-a a falakon át szökik el. Szigeteléssel rengeteg energia és fűtésköltség megspórolható! Gyakorlati jó példa: http://www.nalamszigetelnek.hu/

Ajánlott tennivaló

Gondoljuk át, milyen beszerzéseket és beruházásokat tervezünk a közeljövőben, és a gépek, anyagok, technológia kiválasztásánál törekedjünk a maximális energiahatékonyságra! Berendezéseink kiválasztásakor figyeljünk oda arra, hogy környezetbarát és energiatakarékos termékeket válasszunk. Kérjük ki szakember véleményét! A különböző beruházásokkal elérhető megtakarításokról többet megtudhatunk a *Klímabarát háztartások – útmutató családoknak* című kiadvány 4. fejezetében.

A beszerzésekhez további segítség lehet a környezetbarát termékjelek megismerése, ezekről itt olvashatunk bővebben.

GreenDependent Intézet, 2100 Gödöllő, Éva u. 4. • Copyright © 2016 • GreenDependent.• Minden jog fenntartva.

Hasznos információk, kapcsolat, támogatók

Szerkeszti: Vadovics Edina
Közreműködött: Antal Orsolya, Vadovics Kristóf

Design: Iconica Bt.

Információk az E.ON EnergiaKözösségek programról:
GreenDependent Intézet
2100 Gödöllő, Éva u. 4.
Tel.: 06-20-334-2889
E-mail: info@energiakozossegek.hu
Honlap: www.energiakozossegek.hu
www.greendependent.org

Az E.ON EnergiaKözösségek program partnere:

A verseny védnöke Dr. Szabó Marcel, a jövő nemzedékek érdekeinek védelmét ellátó biztoshelyettes.

Az EnergiaKözösségek programot 2011-2013-ban az Európai Unió Intelligens Energia Európa programja támogatta.

Ezen információs hírlevél tartalmáért a kizárólagos felelősség a szerzőket terheli, nem feltétlenül tükrözi az Európai Unió véleményét. Sem az EACI, sem az Európai Bizottság nem felelős az abban foglalt információk bármilyen jellegű felhasználásáért.