

Válságmenedzsment - 10 dolog, amiről ideje lenne lemondanunk..

Válság idején gyorsan kiderül, mi tartozik az ember valódi szükségletei közé és melyek azok az igények, amelyeket a fogyasztói társadalom mohósága diktál.. Eljött az ideje, hogy megtapasztaljuk: a kevesebb tényleg több! Kevesebb fogyasztással több jut az élet valódi ízéből mindenkinek, és több esélye lesz a minket fenntartó ökoszisztémának is legalább részben regenerálódni. Az alább felsorolt dolgokról már a híresen sokat fogyasztó amerikaiak is kezdenek lemondani!

- 1. Áruhitel** –Sokan nem csak a lakást és az autót, de a bútort, a mosógépet és a fényképezőgépet is fizetik havonta... A törlesztőrészek sanyargató korában nem kell nagyon magyarázni, miért érdemes alaposan átgondolni egy-egy ilyen beszerzést. A meglévő készpénzünkön túl lehetőleg ne ábrándozzunk!
- 2. Kirakatnézegetés és vásárolgatás, mint időöltés** – Az “ártatlan” kirakatnézegetés eredménye soktonnányi felesleges holmi a lakásokban. Cél: csak akkor vásároljunk, amikor valóban szükségünk van dolgokra, írjunk listát a beszerezendőről és ne hagyjuk eltéríteni magunkat! Van, aki azért vásárol inkább a neten pl. a pláza helyett, mert jóval kisebb a kísértés.
- 3. Legújabb kütyük** – Nemcsak a kirakat, a reklámok is csábítanak: legfrissebb szoftver, legújabb telefon, legmenőbb mp3-lejátszó... Vannak, akiknek mindenképp a “leg” kell. Az újabb és újabb menő cuccok előállítására azonban rengeteg erőforrást igényel. Ne hagyjuk, hogy a reklámok diktáljanak, és ne akarjunk fél évente új telefont venni, amikor még az előző is tökéletesen működik!
- 4. Használt holmik** – Általában csak akkor vesszük észre, mennyi holmink van, amikor költözünk... Ne raktár legyen az otthonunk - szánjunk egy hétvégét leltározásra és szabaduljunk meg a felesleges dolgoktól (pl. adjuk el a bolhapiacra)! A kevesebb tárgy nem jelent nélkülözést, sőt, felszabadítja az embert, sokan javuló életminőséget tapasztalnak, amikor megválnak felesleges dolgaitól.
- 5. Sosemhasznált ajándékok** – Porosodik a három éve kapott gyümölcscentrifuga a konyhaszekrény tetején? Rendezzünk ajándék csereberét családtagokkal, barátokkal! Így hasznosulnak az eddig mellőzött termékek és megkíméljük magunkat az újabb beszerzésektől is.
- 6. Televízió** – A hazai háztartások egyre növekvő számban mondanak le a TV-nézésről, és nem csak az internettel is rendelkező lakásokban. Van, akinek anyagi megfontolásból nem kell a TV, és van, akinek egyszerűen nem hiányzik az állandó roszhír- és reklámözön. A TV-nélküli életben több idő jut olvasásra, barátokkal való találkozásra és a villanszámla is alacsonyabb lesz.
- 7. Félkész ételek** – A friss alapanyagokból, otthon készített ételek sokkal egészségesebbek és sok esetben olcsóbbak is, mint a hűtő- és fagyasztópultok előfőzött/-sütött kínálata.
- 8. Újságok és magazinok** – Az internet nem csak a TV-t, hanem a papíralapú olvasnivalót – elsősorban a hírujságokat és havonta megjelenő magazinokat – is sok háztartásból száműzte. Az újság zizegéséhez ragaszkodóknak és magazinfüggőknek jó megoldást jelenthet a könyvtár vagy az is, ha többen összefogva rendelik meg a kedvenc újságot, amely aztán körbejár.
- 9. Komfortérzet** – Mondjunk le a téli 22-23 fokról és 15 perces zuhany alatti melegedésről! Nem kell spártaian élni ahhoz, hogy kevesebb energiát fogyasszunk: elég 1-2 fokkal lejjebb venni a fűtést télen (pl. 22-ről 20 fokra), melegebben felöltözni és rászokni a rövid (max. 5 perces) zuhanyzásra... Eltart egy ideig, amíg hozzászokik az ember, de a családi kassza és a környezet is fellélegzik, ha csökken a fogyasztás.
- 10. Régi világítótestek**

Nézzük át otthonunkban a világítótesteket és amennyit tudunk, cseréljük le energiatakarékosra:

- A takarékos égők akár 80%-kal kevesebb energiát is fogyaszthatnak, mint a hagyományosak.
- Szinte minden izzóméretből van energiatakarékos változat is.
- A csomagoláson szereplő értékek közül a Watt azt mutatja meg, hogy mennyit fogyaszt a világítótész, a Lumen (fényerő) pedig azt, hogy mekkora fényt ad. A csomagoláson szerepel, hogy az adott termék fényereje hány W-os hagyományos izzóéknak felel meg.
- A LED-égők használatát is érdemes megfontolni! Nagyon keveset fogyasztanak és az élettartamuk meglepően hosszú, akár 50 évig is működhetnek.
- A kompakt fénycsövek higanytartalma sokakat aggaszt – a törött fénycső eltakarításáról és az óvintézkedésekről [itt](#) olvashatunk bővebben.

Forrás: <http://money.usnews.com/money/blogs/flowchart/2010/01/21/21-things-were-learning-to-live-without>

A kevesebb több..

kevesebb TV-zés, **több olvasás**

kevesebb vásárlás, **több szabadidő tevékenység**

kevesebb felesleges holmi, **több hely**

kevesebb rohanás, **lelassultabb, nyugodtabb élet**

kevesebb fogyasztás, **több alkotás**

kevesebb félkész és ipari élelmiszer, **több valódi étel**

kevesebb autózás, **több séta**

kevesebb zaj, **több elmélkedés**

kevesebb munka, **több játék**

kevesebb aggodalom, **több mosoly** 😊



Hasznos információk, kapcsolat, támogatók

Szerkeszti: Antal Orsolya és Vadovics Edina
Közreműködött: Boza-Kiss Benigna, Gáll Veronika, Tóth Kornélia
és Vadovics Kristóf
Design: Iconica Bt.

Információk az EnergiaKözösségek programról:
GreenDependent Intézet
2100 Gödöllő, Éva u. 4.
Tel.: 06-28-412-855
E-mail: info@greendependent.org
Honlap: www.energiakozossegek.eu
www.greendependent.org



Az EnergiaKözösségek program fővédnöke **dr. Fülöp Sándor** a jövő nemzedékek országgyűlési biztosa.

Védnök **Dr. Gémesi György**, Gödöllő polgármestere, a Magyar Önkormányzatok Szövetségének elnöke.



Programunkat a **Klímaparát Települések Szövetségének**, valamint az **Energia-Hatékony Önkormányzatok Szövetségének** ajánlásával valósítjuk meg.



Az EnergiaKözösségek program támogatója:



INTELLIGENS ENERGIA
EURÓPA



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.