



40 napos húsvéti klíma-böjt

A böjtölés tisztítja a testet és a lelket, ráadásul, ha nem fogyasztunk hústermékeket, azzal a Föld erőforrásait is jelentősen kíméljük. A böjt más, alternatív formáival hozzájárulhatunk az éghajlatváltozás elleni küzdelemhez is, például ha alkalmazzuk a Magyar Kurír által összeállított ötletgyűjteményt, amely minden napra egy-egy hasznos, klímabarát tippel szolgál. Az ötletekből szabadon lehet válogatni, sorrendjük is felcserélhető. Néhány példa (a teljes lista megtalálható [a GreenDependent Egyesület honlapján](#)):

20. nap - Zárjuk el, vagy ha hibásak, javíttassuk meg a csöpögő csapokat!
21. nap - Menjünk el az önkormányzatba, köszönjük meg az újrahasznosítási lehetőségeket (ha vannak) és kérdezzük meg, ennél többet is tudnak-e vagy terveznek-e nyújtani a jövőben.
22. nap - Olvasszuk le a hűtőszekrényt és ellenőrizzük a beállításokat a hatékony működés érdekében!
23. nap - Ellenőrizzük autónkban a keréknyomást, vagy ha nincs autónk, javasoljuk ezt másnak.
24. nap - Ellenőrizzük a lakásban az energiafogyasztást. Sok pénzt spórolhatunk meg a körültekintő energiagazdálkodással.
25. nap - 30°C-on mossuk a ruhákat. Ez 40%-kal kevesebb áramot jelent, mint ha 40°C-on mosnánk.
26. nap - Keressünk adatokat az éghajlatváltozás hatásairól napjainkban, és mondjuk el azokat barátainknak!
27. nap - Tegyük hővisszaverő felületet a radiátor mögé a falra! Sok pénzt spórolhatunk meg, ha nem az utcát fűtjük.
28. nap - Mérjük fel, milyen régi elektromos készülékeket cserélhetnénk le energiatakarékosakra (A, A+ és A++ osztályú készülékek).
29. nap - Mondjuk le a postán címünkre érkező fölösleges reklámanyagokat.
30. nap - Ha sokat autózunk, ma mondjunk le az autóhasználatról. Hosszútávon pedig próbáljunk meg kitűzni egy célt, hogy egy héten hány alkalommal használjuk az autót! Útjainkat tervezzük meg előre, s ha már autóba ültünk, intézzünk el több dolgot, hogy más napokon ne legyen szükség az autóra.
31. nap - Próbáljunk új funkciót találni azoknak a tárgyainknak, amelyeket egyébként kidobnánk, mint például a lekvárosüveg, a boríték vagy a jégkrémes doboz.
32. nap - Tegyük fedőt a lábosra főzés közben.
33. nap - Húzzuk ki a teleföntöltőt, amikor nincs használatban: akkor is energiát fogyaszt, amikor nem tölt!
34. nap - A húsvét előtti nagytakarításnál selejtezzük ki azokat a ruhákat, cipőket, amelyeket már nem hordunk, és vigyük el valamelyik szertétszolgálathoz.
35. nap - Vásárlásnál folyamatosan mérlegeljük szükségleteinket! Mindig legyünk tudatában annak, hogy a reklámok nagy szakértelemmel elkészített manipulációk, amelyek mindenképpen vásárlásra akarnak minket rábírni.
36. nap - Ajánljuk fel a szomszédban vagy környezetünkben élő idős embernek, hogy segítünk bevásárolni neki, akár húsvétra is.
37. nap - Húsvéti előkészületeink során ügyeljünk az energiatakarékosagra, a mértéktartásra.
38. nap - Ha ételből fölöslegünk marad, ne dobjuk ki, adjuk oda egy hajléktalannak.
39. nap - Gondoljuk végig, van-e környezetünkben szegény körülmények között élő nagycsalád, vagy idős ember. Keressük meg őket és ajánljuk fel nekik segítségünket húsvétkor (a templomba való eljutás, főzés stb.)
40. nap - A nagyböjt elején kicsavart égőt cseréljük ki egy energiatakarékosra. Ennek élettartama során 60 kg szén-dioxidot spórolhatunk meg évente. Tegyük személyes fogadalmat, hogy másokra tekintettel fogunk élni, s törekszünk a fenntartható életmódra!



Az EnergiaKözösségek Húsvéti/ Nagyböjti energiaböjtje



Húsvét előtt, azaz a nagyböjti időszakban sokan tartanak valamilyen böjtöt: pl. nem esznek húst vagy édességet, nem isznak alkoholt, minden héten tartanak egy gyümölcsnapot, stb. A böjt mintájára építve kellett a 2013-14-es Energiaközösségek évadban a közösségnek energia-böjtöt terveznie, amelynek eredményeként energiatakarékosan és klímabarát módon készülhettek a Húsvétra. Alább megtekinthetitek a legsikeresebb közösségek munkáit:

[A dunakeszi ZöldDió közösség](#) böjt minden napjára készített terve

[A győri Villanyász](#) és a [diósi Zöld dió](#) közösségek tematikus heti vállalásai

[A dunakeszi TakiMakik](#) speciális böjti dobókockával eldöntött napi vállalásai.

A tippek és ötletek forrása a Kislábnym Hírlevél 18. száma.

Hasznos információk, kapcsolat

Szerkeszti: Vadovics Edina
Közreműködött: Antal Orsolya, Vadovics Kristóf és Vásárhelyi Csenge

Design: Iconica Bt.

Szerkesztőség:

GreenDependent Egyesület

2100 Gödöllő, Éva u. 4.

Telefon: 06-28/412-855

E-mail: info@greendependent.org

Honlap: www.kislabnyom.hu

www.greendependent.org



A GreenDependent Egyesület a következő szakmai szervezet tagja:

Resource Cap Coalition
(Európai Koalíció az Erőforrás Használat Csökkentéséért)

resourcecapcoalition

