



## 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 törlesztő-részletek 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 időtöltés** – Az “ártatlan” kirakatnézegetés eredménye soktonnányi felesleges holmi a lakásokban. Cél: csak akkor vásároljunk, amikor valóban szükségünk van dolgokra, írjunk listát a beszerzendőkről 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 mindenből a “leg” kell. Az újabb és újabb menő cuccok előállítására azonban rengeteg erőforrást igényel. Ne hagyjuk, hogy a reklámok diktáljanak, és ne akarjunk féltve 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 dolgaiktól.
- 5. Sosem használt 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 rossz hír- 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 világítóttest, a Lumen (fényerő) pedig azt, hogy mekkora fényt ad. A csomagoláson szerepel, hogy az adott termék fényereje hány W-os hagyományos izzóéna 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 tippek és ötletek forrása a Kislábnym Hírlevél [32. száma](#).

## Hasznos információk, kapcsolat

Szerkeszti: Vadovics Edina  
Közreműködött: Antal Orsolya, Gáll Veronika, és Vadovics Kristóf

Design: Iconica Bt.

**Szerkesztőség:**

GreenDependent Egyesület  
2100 Gödöllő, Éva u. 4.  
Telefon: 06-28/412-855  
E-mail: [info@greendependent.org](mailto:info@greendependent.org)  
Honlap: [www.kislabnyom.hu](http://www.kislabnyom.hu)  
[www.greendependent.org](http://www.greendependent.org)

**A GreenDependent Egyesület a következő szakmai szervezetek tagja:**



[klimabarát.hu](http://klimabarát.hu)

Klímabarát Települések Szövetsége

Resource Cap Coalition  
(Európai Koalíció az Erőforrás Használat Csökkentéséért)

[resourcecapcoalition](http://resourcecapcoalition.org)

