



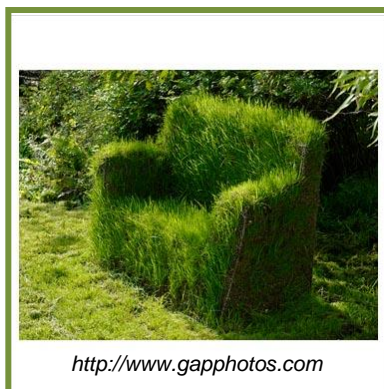
50 hasznos kislábnym tipp

◇ jubileumi válogatás fontossági sorrend nélkül ◇

1. Tartsunk húsmentes hétfőket. Ha egy négyszemélyes család egy héten egy hús- és sajtmentes napot tart, olyan mintha négy hétig nem használna autót.
2. Használjuk újra a tojásos dobozt – vigyük magunkkal a piacra! Ha túl sok összegyűlne, készíthetünk belőle palántázót, húsvéti tojástartót és virágcsokrot is.
3. Ne igyunk eldobható csészéből. Házibuliban vagy szülinapi zsúron is használjunk névvel ellátott piknikpoharakat
4. Amennyiben lehetőségünk van, dolgozzunk minél többet távmunkában.
5. Amit lehet, kézzel végezzünk a konyhában: habverés, diódarálás, húsdarálás stb.
6. Mielőtt kidobnánk valamit, gondoljuk át, valakinek nincs-e szüksége az adott dologra.
7. Kapcsoljuk ki a vonalas telefonon az üzenetrögzítőt.
8. Ne használjunk eldobható kávékevergető pálcikát (rendezvényeinken sem).
9. Kerti bútorok építsünk fűszékeket ☺
10. Télen öko módon küzdjünk a hó és jég ellen, ld. környezetbarát síkosságmentesítő oldattal, kőzúzalékkal stb.
11. Mossunk alacsony (30-40 °C) hőfokon.
12. Használjunk újratölthető elemeket.
13. Nyári hőségben a légkondi helyett hűtsük magunkat nedves textilzsebkendővel, vízpermettel, és igyunk minél többet (az izzadás segít a testhőmérsékletünket alacsonyabban tartani).
14. Használjunk áram nélkül működő kerti- és kéziszerszámokat.
15. Házi jégverem - a téli fagyok idején kiválóan alkalmazható ötlet! Töltsünk meg egy pár PET-palackot vízzel, tegyük ki őket éjszakára a küszöbre, reggel pedig tegyük be az áramtalanított hűtőbe.
16. Használjunk komposztálható szemeteszákokat.
17. Osszuk meg a tárgyainkat egymással, alapítsunk szerszámkölcsozót a szomszéda-inkkal, családtagjainkkal.
18. Keressük a biopamutból készült ruhákat.
19. Csökkentsük az autóhasználatot: tartsunk autómentes napokat, tömegközlekedjünk vagy vegyünk igénybe TeleKocsi szolgáltatást.
20. Használjunk felhúzható ébresztőt.
21. Ha nincs rá szükség, szereljük le az autó tetejéről a csomagtartó dobozt, csökkentve ezzel a fogyasztást.
22. Vegyük keskenyebbre a margót a szövegszerkesztőben, így kevesebb papírt használunk.
23. Divat a vintage! Elő a nagyiék ruháival, éljük újra a 20-as és 70-es évek közti fél évszázadot!
24. Járjunk gyűjtögetni az erdő-mező kincseit, de tartsuk tiszteletben a természetvédelmi előírásokat.
25. Műveljünk saját kertet – lehetőségeinktől függően akár csak egy doboznyi is a teraszon. De létrehozhatunk közösségi kertet is.
26. Havonta egyszer legalább ellenőrizzük a keréknyomást – kevesebbet fog fogyasztani az autónk, ha megfelelő a nyomás.
27. Szánjuk el végre magunkat és próbáljuk ki, milyen biciklivel munkába járni. Ne féljünk az izzadságtól, vigyünk magunkkal mosdókendőt, tiszta ruhát, és öltözzünk át.
28. A megmaradt szappandarabokból készítsünk új szappant.
29. A fürdővizet használjuk mosás előtti áztatásra.



<http://paperplateandplane.wordpress.com>



<http://www.gapphotos.com>



<http://www.dreamstime.com>



<http://voilastyling.blogspot.sk/>

30. Maradék ételt ne dobjunk ki - együk meg másnap. A kukába kerülő étel jelentősen növeli a CO₂ -kibocsátásunkat! Ha nem termelünk élelmiszer-hulladékot, átlagosan 25%-kal csökkentjük az étkezéshez kapcsolható karbon-lábnymunkat.
31. Ne járjunk koszos cipővel a lakásban – ha kevesebb a takarítanivaló, kevesebb a víz- és takarítószerhasználat is.
32. Ne használjunk porszívót – sepregezzünk, mossuk fel a padlót, poroljuk ki a szőnyeget.
33. Ne öljük meg a lakásban a pókokat – természetes szúnyog- és légyirtók!
34. Ha hajlamosak vagyunk otthon hosszan pepecselni az autósosással, vigyük inkább autósosába az autót, kevesebb vízbe kerül.
35. Szervezzünk ruhacserét vagy sosemhasznált ajándékok cseréjét a barátainkkal. Cserélgessünk olvasnivalót a <http://rukkola.hu> oldalon.
36. Dugulásra próbáljuk ki a [szódabikarbóna-ecet receptet](#) ☺
37. Építsünk saját [naptűzhelyet](#), főzzünk napenergiával.
38. Szerezzünk be napelemes telefon- és laptoptöltőt.
39. Próbáljuk megelőzni a náthát, de ha mégis megfázunk, ne feledjük a gyógynövényeket! Egy csomó gyógyszerrel megkímélhetjük magunkat és a környezetet is.
40. Próbáljunk ellenállni a kísértésnek és ne akarjuk az összes legfrissebb kütyüt beszerezni.. Nincsen méltányos kereskedelemről származó elektronikai eszköz!
41. Kevesebb félkész és ipari élelmiszer = több valódi étel.
42. Ha az edényeink alja kezd elfeketedni a használatától, csökken a főzés hatékonysága – a hő egy részét elnyeli a lábos aljára rakódott koszréteg. Tartsuk tisztán az edényeinket!
43. Kertes házban komposztáljunk - akár 30%-kal is csökkenthetjük háztartási hulladékunk mennyiségét. Építsünk [komposztáló kast!](#) Ha nincs kertünk, [konyhai gilisztás komposztáló](#) használhatunk a konyhánkban is!
44. [Hasznosítsuk a kávézaccot!](#) Ha sok répát és retket szeretnénk, keverjük össze a magokat száraz zaccal és ezzel a keverékkel veteményezzünk. Nagyobb termésre számíthatunk!
45. Gyűjtsük az esővizet! Naponta fejenként legalább 70 liter ivóvizet használunk el olyan célokra, amelyekre teljesen felesleges a drága pénzen kitermelt és hozzánk eljuttatott ivóvizet pazarolni: WC-öblítésre, mosásra, locsolásra, takarításra és autósosásra.
46. Hozzunk létre [mini közkönyvtárat](#).
47. Használjuk a tisztító- és kozmetikai szereket takarékosabban: a megszokott mennyiségnél valószínűleg kevesebb sampon, mosogatószer, mosószer, szappan és fogkrém is elég lesz. Mindezeket ráadásul házilag is elkészíthetjük!
48. Ne hagyjuk a terményt kárba veszni – főzzünk be, aszaljunk, építsünk zöldségtároló vermet (ld. Kislábnym hírlevél [43. száma](#)) vagy alkossunk a [Dunakeszi Gyümölcskörhöz](#) hasonló gyümölcsmentő közösséget.
49. Alkalmazzunk biológiai növényvédelmet a kertünkben (ötletek a Kislábnym hírlevél [42. számában](#))
50. Ültessük el másokban is a kislábnymos életmód gondolatát!



<http://fashioninthe805.blogspot.sk>



Komposztáló kas



<http://www.backyardfarmers.com>



A tippeket a Kislábnym hírlevél korábbi számaiból, illetve az alábbi oldalakról válogattuk:

<http://suite101.com/article/start-a-green-life-now-a217661> (Letöltés ideje 2013. március)
<http://greenlivingideas.com/2011/07/28/green-cooling-during-a-heat-wave/>
<http://www.365lessthings.com/eco-tips/>

A tippek és ötletek forrása a Kislábnym Hírlevél [50. 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

