



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. Az alábbi klímabarát ötletgyűjteményt a Magyar Kurír állította össze olvasóinak. Az ötletekből szabadon lehet válogatni, sorrendjük is felcserélhető.

1. nap (hamvazószerda) - Csavarjunk ki egy villanykörtét lakásban egy központi helyen, és hagyjuk úgy negyven napig!

2. nap - Ellenőrizzük a szigeteléseket, és ha huzatot tapasztalunk a nyílászáróknál, erősítsük meg a szigetelést!

3. nap - Közlekedjünk szelíden – legyen szó gyaloglásról, a kerékpár vagy az autó pedáljáról. Ma utazás közben találjunk módot arra, hogyan tudjuk csökkenteni a szén-dioxid-kibocsátást! Érdemes ezt is megfontolni: Egy átlagos autó éves fenntartási költségeiből akár 3000 kilométert is utazhatunk taxival.

4. nap - Újrahasznosítjuk, amit lehet? Vizsgáljuk meg a kérdést! Élünk a lakókörnyezetünkben adódó szelektív hulladékgyűjtési lehetőségekkel!

5. nap - Ha egyénileg szabályozható a fűtés, ezen a napon állítsuk egy fokkal lejjebb.

6. nap - Mondjunk búcsút a készenléti üzemmódnak! Ellenőrizzünk minden elektromos berendezést, hogy használaton kívül valóban ki van-e kapcsolva.

7. nap - Ügyeljünk arra, hogy minden ajtónyitáskor, szellőztetésnél minél kevesebb meleget engedjünk ki a szabadba!

8. nap - Keressünk meg (személyesen, telefonon, interneten...) politikusokat, képviselőket, hogy meggyerjük őket a klímaváltozás elleni harcra!

9. nap - Mosogatásnál az edények tisztára mosásához ne használjunk folyóvizet, csak az öblítéshez!

10. nap - Részesítsük előnyben a helyi boltokat vagy a piacot, ahelyett, hogy a városon kívüli bevásárlóközpontokba mennénk vásárolni!

11. nap - Forduljunk áram- vagy gázszolgáltatónkhoz és kérdezzük meg, milyen stratégiájuk van környezetvédelmi tevékenységük fokozásához.

12. nap - Fürdés helyett zuhanyozzunk, így kevesebb vizet kell felmelegíteni.

13. nap - Felejtjük el a nejlonzacskókat! Vigyünk magunkkal hátizsákot vagy vászonszatyrot,

ha vásárolni megyünk.

14. nap - Kapcsoljuk le a villanyt, ha kimegyünk egy helyiségből, s mindig a tevékenységnek megfelelő fényforrást használjuk.

15. nap - Annyi vizet forraljunk a teáskannában vagy vízmelegítőben, amennyire valóban szükségünk van!

16. nap - Ne fogyasszunk olyan élelmiszereket, amelyekről tudjuk, hogy repülőn érkeztek az országba (kivéve a fairtrade termékeket)!

17. nap - Komposztáljunk, ha van rá lehetőség. 30%-kal csökkenthető az elszállítandó hulladékunk, amennyiben a szerves anyagokat eleve külön gyűjtjük és dolgozzuk fel.

18. nap - Akkor mossunk, ha teljesen meg tudjuk tölteni a mosógépet.

19. nap - Ma figyeljünk oda a papír kezelésére. Használjuk a papír másik, üres oldalát is, régi borítékokat, és nyomtassunk kétoldalasan.

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 tárgyainak, amelyeket egyébként kidobnánk, mint például a lekvárosüveg, a boríték vagy a jégkrémcsomag.

32. nap - Tegyük fedőt a lábosra főzés közben.

33. nap - Húzzuk ki a telefontöltőt, 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 szeretetszolgálathoz.

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 energiatakarékosságra, 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 ötletek összeállításához az angol Tearfund ügynökség által támogatott szén-dioxid-böjt ( <http://www.tearfund.org/Campaigning/Carbon+Fast.htm> ) és a [teremtesvedelem.hu](http://teremtesvedelem.hu) honlap ajánlásai szolgáltak alapul.

Forrás: [http://www.magyarkurir.hu/?m\\_id=1&m\\_op=view&id=31282&rovat=1](http://www.magyarkurir.hu/?m_id=1&m_op=view&id=31282&rovat=1)