

MOŻNA INACZEJ  
TANIEJ  
I  
ZDROWIEJ

SZAMAN 21 WIEKU

To krótki poradnik jak oszczędzać swój czas, pieniądze i przede wszystkim również być mniej toksycznym dla naszej planety!

Znajdziesz tu wiele wskazówek, które pomogą ci osiągnąć ten cel!

Metody tu opisane stosujemy już na co dzień od wielu lat, ze względu na to, że od zawsze musieliśmy ograniczać nasze wydatki, ale również mocno leży nam na sercu zanieczyszczenie naszego świata.

Wypracowanie tych metod do perfekcji zajęło nam wiele lat i dziś w obecnej szalonej sytuacji światowej, gdzie wszystko z dnia na dzień staje się coraz droższe, metody te mogą również i wam się przydać.

Co najważniejsze książka ta nie ma na celu nikogo leczyć, nie stanowi również diagnozy, ani programu leczenia; każdą chorobę należy zawsze skonsultować z lekarzem, również wszystko, co dodatkowo chcemy wprowadzić do procesu uzdrawiania, powinno być skonsultowane z lekarzem!

Książka tą nie ma również na celu nikogo zmuszać do zmiany swego stylu życia, każdy ma własny wybór i wolna wola!!!

Autorzy książki nie ponoszą odpowiedzialności za złe zrozumienie treści oraz za nieprawidłowe wykorzystanie treści tej książki, która jest tylko opowiadaniem fantastycznym!!!

Tak więc zapraszamy do lektury!

## SPIS TREŚCI

1. WSTĘP
2. POTRZEBA OSZCZĘDZANIA
3. PERMAKULTURA
4. KLIMAT
5. ZUŻYCIE WODY
6. PRALNIA
7. TRANSPORT
8. PRĄD
9. OGRZEWANIE
10. ZAKUPY
11. MINIMALIZM
12. SKOK W PRZESZŁOŚĆ

## 1. WSTĘP

Świat ciągle się zmienia, ostatnio dość szybko, czasem można powiedzieć za szybko.

W planach było napisanie dla Was czwartej części książki w Szamańskim Świecie, ale postanowiliśmy napisać najpierw tę książkę, ponieważ wielu z was może jej teraz bardzo potrzebować.

Książka ta będzie swego rodzaju kontynuacją opowiadania w Szamańskim Świecie.

Niestety nastały ciężkie czasy dla wielu z nas, coraz więcej ludzi ma problemy, aby przetrwać, szczególnie małe firmy mają bardzo ciężko i upadają po kolei, co też niestety dotyka i wielu z nas.

Po pierwsze nie kupimy już tam tego, co może i lata kupowaliśmy...

Po drugie te firmy, które upadają, automatycznie przestają zasilać budżet państwa, co niestety prędzej czy później przełoży się na nas przez podwyższenie podatków, czy też nowe podatki!

Wspierajmy małe lokalne sklepiki, które z dnia na dzień walczą o przetrwanie, zamiast wspierać marketowych gigantów!

My również nie mamy łatwo przez to, że zmuszono nas do założenia firmy i zalewa się nas teraz ogromną ilością opłat ZUS, podatkiem dochodowym, podatkiem Vat, składkami zdrowotnymi itd. To wszystko się przedkłada, że oddajemy państwu ponad 55% przychodu, a wszystko wokół drożeje z dnia na dzień, powoli wyprzedajemy wszystko, co jest nam niepotrzebne, aby móc utrzymać cały nasz projekt przy życiu. Jednak powoli i my dobiegamy do naszej granicy wytrzymałości, bo co chwilę wyskakują nowe koszty...

Trudno też pogodzić pracę i prowadzenie kanałów na yt, utrzymanie domu i jeszcze pisanie książek oraz odpisywanie Wam... przez to powoli zmniejsza się też ilość filmów, bo stworzenie jednego filmu 10 min trwa średnio ok. 5 godz. od początku- przygotowanie, nagranie, montaż, wgranie, otagowanie, zabezpieczenie filmu na dysku...

Niektórzy sądzą, że gdy zamknę firmę z powodu bankructwa to nadal będę mógł robić filmy, niestety tak nie jest, ponieważ produkcja filmów ciągle generuje koszty: prąd, sprzęt, oświetlenie, płatne kursy, szkolenia, badania, książki, materiały użyte w filmach, paliwo, aby czasem jechać dalej, gdzieś coś nagrać, stałe opłaty za stronę internetową, abonamenty na chmury,

skąd pobieracie te książki, abonamenty za programy do filmów i miniatur, a gdy firma zostanie zamknięta nie mogą przyjąć żadnej darowizny ani żadnej zapłaty za film, więc musielibyśmy oboje pracować po 16 godz. dziennie, gdzieś w zakładzie, aby to utrzymać. Jednak wtedy nie byłoby w ogóle czasu, aby stworzyć jakikolwiek film, taki niestety paradoks... Dlatego ważne jest dla nas stałe wsparcie widzów, nawet i złotówka miesięcznie, ale aby to było stałe wsparcie, bo wydatki niestety mamy co miesiąc.

Będzie nam więc bardzo miło, gdy po pobraniu tej książki wesprzesz nas nawet i małą kwotą pieniężną, ponieważ nie mieliśmy serca, aby w tych czasach ustalić tu cenę, którą powinniśmy ustalić i pobrać, tylko aby stabilnie móc utrzymać nasze kanały i stronę internetową...

Dane z ostatnich pobrań naszych książek, niestety nie są optymistyczne, ponieważ na ponad 35 000 pobrań naszych książek, kanał wsparło tylko 342 z nich to naprawdę mały ułamek...

Poniżej dane do wsparcia:

Pay pal: <https://www.paypal.me/szaman21wieku>

Numer konta:

Sebastian Szaman

65 1050 1562 1000 0097 6608 0437

Ing bank śląski

Z dopiskiem KSIĄŻKA

Lub rachunek walutowy

Sebastian Szaman

Iban PL 67 1050 1562 1000 0092 0280 8482

Swift/Bic INGBPLPW

Z dopiskiem KSIĄŻKA

Tak więc zapraszamy do lektury!!!

## 2. POTRZEBA OSZCZĘDZANIA

Ze względu na ciągle pogarszającą się sytuację finansową wielu ludzi zostaliśmy zaproszeni na wykład "Jak żyć naturalnie i oszczędzać pieniądze".

Dlaczego akurat my, ponieważ przez lata babcia i dziadek wypracowali masę różnych możliwości, aby żyć jak najbardziej naturalnie i bardzo oszczędnie, bo niestety nigdy nie mieli dużo pieniędzy.

Po 2 tygodniach od zaproszenia ruszyliśmy razem do miejscowości, gdzie miał się odbyć wykład.

Gdy dojechalismy na miejsce sala pękała w szwach, a ludzie dosłownie stali jeden na drugim jak w przepelnionym autobusie.

Dziadek wszedł na podium i zaczął swój wykład:

- Miło Was tu wszystkich widzieć, jednak jest to smutne, że musimy o takich tematach rozmawiać, gdzie wydawałoby się, że wszystko wokół jest ok!

Może najpierw skąd taka szalona sytuacja, że wszystko z dnia na dzień staje się droższe?

Odpowiedź jest bardzo prosta, na początku mieliśmy pandemię, która zatrzymała praktycznie całą gospodarkę, a właściwie to rządy wszystkich państw ją zatrzymały tylko po co?

No właśnie tu jest pies pogrzebany, ponieważ już od samego początku, coś tutaj nie grało, popatrzmy trochę na historię

2003-2006 - epidemia ptasiej grypy

2009-2010 - epidemia świńskiej grypy

To, co wtedy obserwowaliśmy miało wyglądać tak jak dziś, było wiele przygotowań i szczepionek, jednak plany te spełzyły na niczym, po czym WHO stwierdziło "NIE WSZYSTKO POSZŁO ZGODNIE Z PLANEM, NASTĘPNYM RAZEM ZROBIMY TO LEPIEJ"

No cóż, moi drodzy przy poprzednich epidemiach wiele rzeczy im nie wyszło i wyraźnie wyciągnęli z tego wnioski i tym razem rzeczywiście zrobili to lepiej.

Przez zatrzymanie całej gospodarki światowej oraz wszystkich wydatków z nią związanych, które wydano na walkę z pandemią i jej tak liczne promowanie, powstały tzw. dziury w gospodarce głównie finansowe, ogromna ilość firm tego nie przetrwała!

I co teraz?

To właśnie teraz obserwujemy szalejącą inflację!

Jednak sprytnie to wszystko zamaskowano pod przykrywką wojny!

Moi drodzy w ostatnich 22 latach było min. 28 wojen na świecie!!!

Mówimy tu tylko o tych większych, ponieważ tych małych jest znacznie więcej np.

W 2019 roku na świecie było 15 wojen i 359 konfliktów!

W 2020 roku było 21 wojen!

W ostatnich latach było też kilka większych np. Afganistan, Libia, Irak itd.

Co ciekawego tu widzimy?

A mianowicie, dlaczego wtedy nie było tak dużej inflacji i takich problemów, które są teraz?

Przecież wiele z tych krajów, również są ważnymi graczami na rynku, jeżeli chodzi o paliwa itd.

Jednak wtedy wzrosty cen były minimalne i to pokazuje nam, że wojna wyraźnie przykrywa skutki kosztów pandemii, w której życie stracił tylko ułamek ludzi w porównaniu, z tym że codziennie umiera więcej ludzi od skutków złego jedzenia, które jest nam serwowane prawie w każdym sklepie!

A więc mamy do czynienia z idealną przykrywką i sztucznym kryzysem, przez który coraz więcej ludzi boi się o jutro i wydają jeszcze więcej swoich oszczędności, nie wspomnę tu już o strachu, który powoduje stres, a ten ma katastrofalne skutki dla zdrowia ludzi, które za niedługo pewnie zobaczymy.

Następnie babcia zamieniła dziadka na scenie:

## - Dość jest dość!!!

W jaki sposób możemy przede wszystkim wspierać siebie, ale także naszych bliskich, przyjaciół i znajomych?

Cóż, tu mamy wiele możliwości. Dużo zależy tylko od tego, co chcesz osiągnąć. Jednak po raz kolejny zaznaczam tutaj, że wszystko, co usłyszysz, powinno też Cię dotyczyć.

Dlaczego to takie ważne? Ponieważ pozwala ci to zdobywać własne doświadczenia i coraz lepiej je rozumieć, jak, dlaczego, kiedy aplikować, ale także, kiedy nie aplikować.

A kiedy w pełni to zrozumiesz, będziesz w stanie wytłumaczyć to również innym ludziom.

Jest tylko jeden warunek, który musisz spełnić, a mianowicie: drugi człowiek musi zapytać o to, jak udało ci się obniżyć koszty.

Jeśli pytanie nie zostanie zadane, nie ma sensu wyjaśniać tego wszystkiego na własną rękę. To ta sama zasada, gdy ludzie mówią o swoim zdrowiu i o tym, jak sobie poradzili ze swoimi dolegliwościami. Ta zasada obowiązuje również tutaj.

Czasem nie warto zaczynać na własną rękę. Bo nie każdy potrafi i chce to zrozumieć.

Każdy z Was tutaj obecny wybrał to dla siebie. Celowo chcąc dowiedzieć się więcej.

A więc nie zakładaj, że wszyscy chcą to wiedzieć lub słyszeć.

Tak więc z konkretnym pytaniem, które zostanie Ci zadane, jesteś w stanie udzielić jasnej odpowiedzi.

Kiedy już chcesz wytłumaczyć pewne rzeczy innym, pomimo że o to nie prosili, może się zdarzyć, że pomyślą, iż opowiadasz bzdury, a nawet, że jesteś szalony.

Jednak najważniejsze jest to, że marnujesz swój bardzo cenny czas na samodzielne wyjaśnianie takich rzeczy tym, którzy nie są jeszcze na to otwarci, bo to nie jest ich czas, żeby się nad tym zastanawiać, albo ponieważ nie są jeszcze gotowi, żeby to zrozumieć.

Moja babcia obracała każdy grosz 10 razy, zanim go wydała.

Ponieważ moja babcia przejęła ten styl życia po swoich rodzicach, co było stosowane wiele pokoleń wcześniej, ją również poznałam ten styl życia i bardzo mi odpowiada.

Innymi słowy, od pokoleń uczono nas, jak żyć w zgodzie z naturą, jednak skutecznie to wszystko zostało wyplenione z nas, abyśmy tańczyli jak nam system nakaże!

Przyjrzyjmy się teraz historii, na przykład Rzymianom, francuskim domom królewskim, okupacji Niderlandów przez Hiszpanów itd., wydatkom związanym z ponownym wyjazdem, tak zwanych rodzin szlacheckich. To wszystko kosztem zwykłych ludzi, ponieważ wszyscy musieli płacić za koszty utrzymania takich „gości”, w wyniku



czego zwykła ludność nie miała wystarczającej ilości żywności. Nie wspominając już o podatkach, które były wprowadzane od wieków i za każdym razem są podnoszone coraz bardziej, aby wypełnić portfele tego rodzaju szumowin, ich pałace, zamki, ich utrzymanie i sfinansować ich podróże.

Kiedy widzimy teraz, jak w tych czasach, za każdym razem pojawiają się nowe informacje dotyczące oszczędności. Kiedyś tylko raz w roku rozmawiano o podwyżkach, dziś dzieje się to w przyspieszonym tempie, niemal co tydzień ogłaszane są nowe podwyżki, w wyniku czego codzienny tryb życia staje się wielokrotnie droższy. Przez co wiele rodzin zaczyna coraz bardziej popadać w kłopoty. Z powodu tych nieuczciwych podwyżek cen, które odbywają się kosztem zwykłych ludzi, a dosłownie po plecach ludzi.

A to ma tylko jeden cel.

Ludzie, a raczej bandyci, którzy przeprowadzają tego rodzaju nieuczciwe działania, robią to dlatego, że wszyscy chcą się cały czas wzbogacać.

Zapomnieli jednak, że ludzie mają wolną wolę i nie każdy jest tak łatwowierny, by uwierzyć we wszystkie te bajki, które opowiadają i opowiadają od wieków. Historia pokazuje wyraźnie, że w każdym okresie w różnych częściach świata dochodziło do buntów, miały miejsce rewolucje, aby powstrzymać tego rodzaju ludzi.

Mamy więc dosyć nieprzewidywalnych i niewiarygodnych potworów, którzy myślą, że musimy im za wszystko zapłacić, aby ich portfele wciąż mogły się napełniać i aby mogli prowadzić jeszcze bardziej luksusowe życie niż dotychczas.

Teraz przejdźmy do konkretów.

### 3. PERMAKULTURA

Babcia kontynuowała swój wykład:

- Permakultura powstała w Australii, wie o tym każdy, kto zaczyna czytać ten temat. Twórcy, Bill Mollison i David Holmgren, przyjrzeni

się lasom i ludności aborygeńskiej. Ten sposób patrzenia doprowadził ich do nowego sposobu myślenia. Stworzyli nowe ramy, w których uczysz się myśleć i patrzeć na swoje otoczenie w inny sposób.

Wielu uważa za fantastyczne przyjęcie pomysłów i metod opisanych we wczesnych książkach, ale zapominają, że są to przykłady wyjaśniające myślenie systemowe. Są przykładami do wyjaśnienia i konkretyzacji pomysłów.

Nie są to przykłady, które powinieneś ślepo adoptować i stosować we własnym ogrodzie. Podstawową ideą permakultury jest właśnie to, że nie powinieneś ślepo kopiować tego, co mówi się i robi w twojej okolicy. I to we wszystkich dziedzinach, nie tylko w Twoim ogrodzie!

Zasady projektowania są po to, aby pomóc Ci wymyślić sposoby, które działają lokalnie, pasują do Twojego sposobu pracy i są zgodne z aspektami etycznymi.

Nie jest to zatem intencja po prostu skopiowania wszystkiego, ale wymyślenie czegoś nowego samemu, zobaczenie, co dzieje się w Twojej okolicy lub krytyczne zbadanie czegoś, co działa w innym regionie i dostosowanie tego do okoliczności.

Przykład;

Bardzo znanym przykładem, jeśli chodzi o ogrodnictwo, jest kombinacja „Trzy siostry”. Musisz łączyć kukurydzę, fasolę i dynię, aby uzyskać znacznie wyższy plon w tym samym miejscu i optymalnie wykorzystać glebę. To coś, czego możesz spróbować, ale zapewniam, że tutaj nie zadziała. Nawet jeśli wykonasz wszelkiego rodzaju sztuczki, takie jak wstępna uprawa kukurydzy, wybór konkretnie fasoli, to po prostu nie zadziała, ponieważ ta kombinacja nie pochodzi z tych regionów.

Jest to połączenie dla regionów tropikalnych, gdzie jest znacznie więcej światła i ciepła. U nas kukurydza nie jest wystarczająco wysoka, dynie rosną w kukurydzy w poszukiwaniu światła i ściągają je w dół.

Inny przykład;

Tworzenie wysp jest również popularne w permakulturze, zwłaszcza pomysł umieszczenia drzewa owocowego, jako centralnego punktu z jadalnymi roślinami pod spodem. Sam w sobie jest to dobry pomysł, ponieważ w ten sposób można połączyć wiele różnych roślin, które następnie można wszystkie zebrać. Jediną wadą jest to, że żyjemy w klimacie, w którym zwykle robimy wszystko, aby do naszych ogrodów mogło docierać jak najwięcej słońca. Kiedy sadzisz warzywa pod drzewem, wiesz również, co się stanie: na pewno nie urosną. Dodatkowo masz również problem, że latem drzewo pobiera całą wilgoć z wierzchniej warstwy, a Twoje rośliny będą miały jeszcze trudniejsze warunki.

To nie przypadek, że jest to również system pochodzący z (sub) tropików, gdzie ludzie mają zbyt dużo słońca i potrzebują drzew do ochrony roślin na dole. Idealny system tam, nie tutaj.

I jest o wiele więcej przykładów, wystarczy pomyśleć o "łóżkach uprawowych" Hügelbed Seppa Hölzera. W jego warunkach jest dużo drewna ze względu na częste burze, uboga gleba, zimny mokry klimat, więc idealne rozwiązanie, w naszym regionie się to niezbyt sprawdza. Lasy żywieniowe to nie to samo, co obrzeża lasu żywieniowego. Wszystko musi być idealnie we właściwym miejscu dla właściwego celu końcowego, ale w naszych regionach rzadko tak się dzieje.

Dziwne, że system oparty na obserwacji otoczenia, znajdowaniu lokalnych rozwiązań, jest tak często wykorzystywany do bezkrytycznego kopiowania projektów z drugiego końca świata. Jest to całkowicie sprzeczne z ideą permakultury.

Mamy jednak również mnóstwo informacji z naszych regionów. Może nie od razu dostępnych, ale przy odrobinie wysiłku i poszukiwań znajdziesz ich wiele, bo bądźmy szczerzy, permakultura nie jest nowa. Ostatecznie wykorzystuje zasady, które można znaleźć wszędzie w przyrodzie i jest to coś, co nasi przodkowie zrobili „naturalnie”. Minął zaledwie wiek, odkąd większość ludzi uprawia warzywa tuż za tylnymi drzwiami domu,

bez użycia środków chemicznych, takich jak herbicydy, pestycydy, fungicydy i tak dalej.

Cofnij się więc o 100 lat w czasie, czytaj książki z tamtych czasów, a natychmiast otrzymasz bogactwo informacji, z których możesz skorzystać.

Oczywiście nie powinno się tu też wszystkiego kopiować, nauka jest zaawansowana, wiemy dużo więcej o funkcjonowaniu gleby i wszelkiego rodzaju innych procesach, ale podstawowe wyobrażenie o tym, dlaczego coś się wydarzyło tak, jak to się stało, mogą często Ci pomóc w przyszłości. Wystarczy spojrzeć na użycie mąki z lawy. To było powszechne w XIX wieku, można o tym nawet czytać książki. Weź również pod uwagę książkę Darwina o znaczeniu dżdżownic.

Jednak, że wszystkim jest tak samo, niezależnie od tego, czy pomysł pochodzi z Australii, Afryki, Szwecji czy Holandii: zobacz, dlaczego to zrobiono, spójrz na tło i spróbuj przełożyć to na warunki dla Twojej działki.

Nie naśladowuj, myśl za siebie.

Bądź więc świadomy, że nie powinieneś brać przykładów z książek o permakulturze, ale idee, które są opisane, i że powinieneś je przełożyć na metody we własnym ogrodzie i dostosowane do twojego regionu.

Nie jest to tak łatwe, jak naśladowanie dokładnie w ten sam sposób, ale nieskończenie lepiej!

A dzięki własnemu ogródkowi jesteś w stanie zaopatrzyć się w wiele różnych owoców, warzyw, orzechów, nasion itd.

We własnym ogródku znajdziesz także wiele roślin jadalnych, o których mówiliśmy już nie raz. Wszystko to jedzenie za darmo i na dodatek znacznie zdrowsze niż to, które kupujesz w sklepach!

Jeżeli nie masz ogródka, zawsze możesz uprawiać swoje owoce i warzywa nawet i na balkonie, kiedyś testowaliśmy uprawę ziemniaków w zwykłych reklamówkach plastikowych, wypełnionych zwykłą ziemią, co jest nieprawdopodobne, ale rzeczywiście urosły!

Możesz także korzystać z przeróżnych donic i uprawiać w nich, co tylko chcesz, nawet na zwykłym parapecie koło okna zda to egzamin!

Wszystko, co sam wyhodujesz oszczędza twoje pieniądze, bo tego nie musisz już kupować!

Zaprojektuj więc swój ogródek tak, aby wyciągnąć z niego maksimum korzyści, a nie tylko tak, aby ładnie wyglądał i nic poza tym!

Jeżeli całkowicie nie masz możliwości nic wyhodować samemu, zawsze możesz korzystać z pobliskich drzew i krzewów, na których rośnie jedzenie, często w miastach widzimy orzechy laskowe, których nikt nie zbiera, również wiele owoców się marnuje, często można właśnie spotkać mirabelki, których też nikt nie chce zbierać.

A mały spacer i nazbieranie trochę owoców, ziół czy nawet grzybów nic nie kosztuje i poprawiasz jeszcze swoje zdrowie, ponieważ masz aktywny ruch.

Ścieżki w ogrodzie. Zamiast kupować żwir, możesz wykorzystać gałęzie, które rozdrobnisz w rozdrabniarce, idealnie się to sprawdza, również na okrycia ziemi zamiast drogiej kory.

Do okrywania ziemi można również wykorzystać skoszona trawę, która ochroni ziemię przed utratą wilgoci, a potem ją odżywi, gdy zamieni się w humus.

#### 4. KLIMAT

Babcia miała jeszcze jeden ważny temat:

- Czy naprawdę istnieje rzeczywista zmiana klimatu?
- Zmiana klimatu ma wiele konsekwencji. Jednym z nich jest to, że z powodu suszy jest mniej wody pitnej. Teraz prawie tego się nie zauważa, ale jak będzie za 20,30 lat?

Moim zdaniem opiera się to na tzw. badaniach naukowych. Jednak spójrzmy prawdzie w oczy. Ilu ludzi zostało zwabionych wieloma wymówkami ze wsi i z gór, do przeprowadzki do miast, a zwłaszcza bycia postrzeganym, jako mieszkaniec miasta, a nie jako osoba prymitywna, samowystarczalna, która bardzo dobrze potrafi łuskać własną fasolę.

Ludzie na wsi i w górach mają się wielokrotnie lepiej niż ludzie mieszkający w miastach.

Są samowystarczalni, bardziej niezależni, wiedzą, co robić, gdy zbliża się burza, jakie przygotowania muszą zrobić, są dużo lepiej poinformowani o lokalnych ziołach, które tam rosną, mają więcej przestrzeni, jest mniej tłumów, mniej stresu, więcej prywatności, cisza, spokój i jest bezpieczniej. Przede wszystkim znacznie mniej betonu i asfaltu niż w dużych miastach.

W ilu miastach widać zieleń?

Na szczęście na całym świecie są rady miejskie, które okazały skruchę i wykorzystują swoją ziemię, aby umieścić więcej zieleni. W efekcie temperatury w tych miastach są niższe niż w miastach bez zieleni.

Mieszkając na wsi potrafimy również dużo więcej zaoszczędzić, ponieważ często mamy swoją studnię, czyli wodę za darmo, możemy uprawiać swoje owoce i warzywa. Również latem możemy zaoszczędzić prąd na klimatyzację, a mianowicie sadząc stabilne drzewa wokół domu, które dadzą nam cień latem, a to skutkuje tym, że w domu zawsze będzie dużo chłodniej, niż na zewnątrz. Możemy tu wykorzystać także pnącza, bardzo dobrze nadaje się tu winobluszcz w kombinacji z bluszczem.

Dlaczego?

Ponieważ latem winobluszcz osłoni dom przed nadmiernym słońcem, a w zimie bluszcz, który nie traci liści, osłoni dom przed zimnym wiatrem, przez co zmniejsza się automatycznie koszty ogrzewania.

Co do ogrzewania najlepiej sprawdzają się domy drewniane, które dłużej utrzymują ciepło, niż domy murowane.

Oczywiście czy chcemy mieszkać na wsi, czy nie to kwestia indywidualna, ale warto przemyśleć wszystkie aspekty obu możliwości.

## 5. ZUŻYCIE WODY

Następnie wykład kontynuował dziadek:

- W upalne dni wszyscy zużywamy miliony litrów wody, aby podlać rośliny, napełnić wannę lub wsiąść prysznic, zrobić pranie itd. Oczyszczanie wody kosztuje, a firmy zajmujące się uzdatnianiem wody zużywają dużo energii. A gdy nie będzie już prądu, przestaną działać również oczyszczalnie wody. Oczyszczalnie wody również potrzebują energii elektrycznej.

Najpierw jednak coś o oczyszczaniu wody na dużą skalę.

Kiedy zanieczyszczona woda trafia do oczyszczania przez kanał doprowadzający, przepływa przez siatkę. Grube części, takie jak liście, papier, puszki, plastik, gałęzie i podpaski higieniczne pozostają za tą siatką, woda nadal płynie. Brud jest usuwany, zagęszczany i wywożony na wysypisko. Woda płynie do osadnika wstępnego.

Woda wpływa do środka osadnika wstępnego i spływa powoli na bok. Cząsteczki stałego brudu osadzają się, a brud (szlam) opada na dno. Tam osad jest wypompowywany i transportowany do komór fermentacyjnych, gdzie osad jest dalej przetwarzany. Woda przepływa do zbiornika napowietrzającego.

Zbiornik napowietrzający jest właściwie najważniejszą częścią procesu oczyszczania. Odpady są tu rozkładane. W zbiorniku napowietrzającym bakterie „oczyszczają” ścieki na „czysto”.

Potrzebują do tego tlenu. Aeratory wprowadzają do wody dodatkowy tlen, przyspieszając ten proces. Aeratory zapewniają, że woda jest w ciągłym ruchu i że bakterie mogą wykonywać swoją pracę. Mieszanka brudnej wody i osadu (masa bakteryjna) nazywana jest „szlamem czynnym”. Po przebywaniu w zbiorniku napowietrzającym przez 2 do 3 dni jest „zjedzone czysto”, a oczyszczona woda z bakteriami spływa do osadnika wtórnego. Oczyszczona woda jest oddzielana od bakterii (osad czynny) w osadniku wtórnym. Woda wpływa do środka osadnika i powoli spływa na bok. Osad czynny opada na dno. Tam bakterie są w dużej mierze pompowane z powrotem do zbiornika napowietrzającego i ponownie wykorzystywane w procesie. Nadmiar „szlamu czynnego” trafia do komór fermentacyjnych osadu. Oczyszczona woda wraca do natury.

Oczyszczalnie odprowadzają oczyszczoną wodę do wód powierzchniowych. Może to być rów, jezioro lub inna droga wodna. Oczyszczona woda nazywana jest „ściekiem”. Komisja ds. wody sprawdza, czy jakość oczyszczonej wody jest dobra (teoretycznie). Pozostały osad jest dalej przetwarzany.

W szlamie wychodzącym z osadnika wstępnego i wtórnego jest jeszcze dużo wody. Osad ten jest najpierw zagęszczany w zbiornikach zwanych zagęszczaczami. Zagęszczony osad trafia następnie do zbiorników fermentacyjnych osadu. Jest podgrzewany do około 33 stopni. Dmuchawy gazowe utrzymują szlam w ruchu. Stwarza to idealne środowisko dla bakterii do produkcji biogazu. Osad pozostaje w tym zbiorniku przez około 20 dni. Biogaz powoli bulgocze. Tam jest gromadzony i przechowywany w pojemniku na gaz.



Biogaz jest spalany w silnikach gazowych, za pomocą których płyta wodna wytwarza energię elektryczną. Spalanie biogazu również wytwarza ciepło. Oczyszczalnia ścieków może częściowo, a w niektórych przypadkach całkowicie zaspokoić własne zapotrzebowanie na energię z ciepła wydzielanego przez silniki gazowe. Przefermentowany osad jest przesyłany do elektrowni jako paliwo.

Jest to ogólnie ogromna zmiana, ponieważ pięćdziesiąt lat temu wiele ścieków nadal trafiało do rzek w stanie nieoczyszczonym.

Oczyszczanie ścieków przypomina trochę pranie ubrań: jest pranie wstępne, pranie zasadnicze, pranie końcowe, wirowanie i suszenie.

Aby zapobiec niedoborom wody, czyli ograniczyć zużycie energii, warto oszczędnie korzystać z wody.

Korzystaj z wody oszczędnie i świadomie.

Kto z nas wie, ile wody jest nadużywane dziennie?

Tak, nazywam to celowym nadużyciem. Ponieważ jeśli chodzi o nadużywanie wody, bardzo niewiele osób zdaje sobie sprawę z tego, że woda jest w rzeczywistości niezwykle ważna.

Dla mnie jest zatem konieczne, aby każdy mógł nauczyć się, jak i gdzie wszyscy możemy zaoszczędzić na zużyciu wody. Nawet drobne korekty, których wszyscy możemy dokonać sami, bez inwestowania pieniędzy, mogą mieć duży wpływ.

Zarówno na nasze portfele, jak i dla Matki Natury.

Jako przykład weźmy zużycie wody w kuchni.

Ile wody zużywa się dziennie, np. w kuchni. Czy ktoś ma na to pomysł?

Zużycie wody w kuchni stanowi 14% całkowitego zużycia wody.

Kiedy kran w kuchni jest otwarty, przepuszcza się przez niego 6 litrów wody na minutę.

Oczywiście możesz również zebrać tę wodę i wykorzystać ją do innych celów niż tylko pozwolić jej uciec.

Mycie w zmywarce jest bardziej wydajne niż mycie ręczne przy otwartym kranie. Etykieta zmywarki często podaje, jak bardzo są ekonomiczne. Nowe zmywarki są często o wiele bardziej ekonomiczne niż stare zmywarki. Pozwala to zaoszczędzić do setek litrów rocznie. Jednak zmywarka również zużywa energię elektryczną.

Bardzo efektywne jest zmywanie naczyń w tzw. misce wody, tak jak to kiedyś robiły nasze babcie, a następnie krótkie opłukanie ich w bieżącej wodzie.

Jeśli myjesz ręce, użyj umywalki i nie odkręcaj niepotrzebnie kranu. Bardziej ekonomiczne jest nalanie trochę wody do umywalki i potem tylko opłukać ręce.

Możesz także użyć dzbanka do umycia rąk, polewając wodą ręce, albo postawić wiadro wody i umyć w nim ręce. Oczywiście bez mydła, bo potem możesz tą wodą podlać swoje rośliny.

Najpierw namocz brudne patelnie w ciepłej wodzie lub w wodzie z mydłem, zamiast splukiwać je pod bieżącą wodą.

Myj owoce i warzywa w misce lub garnku z wodą, zamiast płukać je pod bieżącą wodą.

Zbierz wodę, której używałeś do mycia owoców i warzyw, aby podlać nią rośliny w domu i wokół niego lub splukać nią toaletę.

Jeśli potrzebujesz ciepłej wody, a najpierw leci zimna woda, możesz tę zimną wodę zebrać i wykorzystać do czegoś innego, na przykład do podlewania roślin.

Użyj resztek wody z gotowanych lub gotowanych na parze warzyw, na przykład do przygotowania pożywnej zupy. Wodę po gotowaniu możesz również wlać do wiadra, a po ostygnięciu, jeśli masz ogród, daj ją roślinom, ponieważ w tej wodzie jest dużo składników odżywczych.

Gotuj jedzenie w odpowiednim garnku. Użyj rozmiaru, który jest stosowny do przygotowania jedzenia, ponieważ w ten sposób unikniesz niepotrzebnego używania dużej ilości wody.

Gotuj jedzenie w jak najmniejszej ilości wody. Pozwala to również zachować więcej składników odżywczych oraz zaoszczędzić prąd lub gaz.

Zużycie wody w łazience

Na każde 5 minut, gdy bierzesz prysznic, traci się 50 litrów wody. Stara toaleta marnuje rocznie 8000 litrów wody.

Parę pomysłów na oszczędzanie wody w łazience, pod warunkiem że Twoje finanse pozwalają na zakup tych rzeczy.

Wymień głowicę prysznicową na wariant oszczędzający wodę. Głowica prysznicowa o klasie przepływu Z (wariant najbardziej ekonomiczny) zużywa maksymalnie 6,9 litra wody na minutę.

Zainstaluj oszczędzającą wodę aeratory na wszystkich bateriach.

Codzienny prysznic, gdy będzie krótszy tylko o 2 minuty, pozwoli ci szybko zaoszczędzić 500 litrów wody miesięcznie.

Bierz prysznic przez maksymalnie 5 minut i najlepiej użyj minutnika prysznicowego, aby pomóc Ci nie przekroczyć czasu mycia.

Prysznic zużywa mniej wody niż kąpiel.

Użyj baterii termostatycznej, która szybciej doprowadzi wodę do pożądanej temperatury.

Potrzebujesz nowej wanny? Wybierz najmniejszy rozmiar, w jakim się zmieścisz. Dodatkowo wybierz model z dobrą izolacją, dzięki czemu woda nie wystygnie szybko i nie będziesz musiał dolewać ciepłej.

Zakręcaj kran podczas mycia zębów.

Wyłącz prysznic, kiedy myjesz włosy.

Często nie słychać przecieku w toalecie, dlatego regularnie sprawdzaj swoją toaletę pod kątem wycieków.

Aby ograniczyć ilość wody marnowanej przez spłuczkę w toalecie, włóż do niej pełną butelkę wody lub 2 małe butelki (zależy od modelu) pozwoli to zmniejszyć za każdym spłukaniem ilość wody marnowanej, a spłukanie nadal będzie efektywne.

Opłucz maszynkę do golenia w napełnionym zlewie, a nie pod bieżącą wodą.

Wyrzucaj chusteczki do kosza, zamiast je spłukiwać.

Sprawdź krany i rury pod kątem wycieków. Jedna kropla na sekundę może oznaczać utratę 15 litrów wody dziennie.

Gdy chcesz wziąć kąpiel, zatkaj najpierw wannę korkiem, zamiast odpuszczać zimną wodę.

Jeżeli nie używasz chemii do kąpieli, wodę z kąpieli możesz użyć też do podlewania roślin w domu lub ogrodzie.

Jeżeli nadal korzystasz ze środków chemicznych podczas kąpieli to nic straconego, tę wodę możesz nadal wykorzystać, aby np. spłukać toaletę, zamiast ją po prostu spuścić do kanalizacji.

Ręce możemy umyć równie dobrze w zimnej wodzie, jeżeli masz deszczówkę, też bardzo dobrze się do tego nadaje.

Nawadnianie małego ogródka może zużyć nawet 1300 litrów wody w roku! Stawiając beczkę na deszczówkę, możesz zaoszczędzić tę wodę.

Jeśli masz duże podwórko, warto zainwestować w energooszczędny i wodooszczędny system nawadniania.

Naucz się efektywnie korzystać z systemu tryskaczowego.

Regularnie sprawdzaj system zraszający pod kątem wycieków lub niesprawności.

Nie podlewaj więcej, niż może wchłonąć gleba.

Nie spryskuj roślin więcej niż to konieczne: więcej roślin umiera z powodu nadmiernego podlewania niż z powodu suszy.

Wskazówka: najlepiej podlewać trawnik i rośliny wczesnym rankiem lub wieczorem. W ciągu dnia dużo wody odparowuje.

Nie koś ciągle trawy! Dłuższa trawa łatwiej zatrzymuje oraz zużywa mniej wody niż krótsza trawa. W lecie trzeba wtedy mniej podlewać. Dostosuj odpowiednio swoją kosiarkę.

Właściwe przycinanie może pomóc Twoim roślinom efektywniej wykorzystywać wodę.

Użyj warstwy organicznej ściółki na powierzchni grządek, aby zminimalizować wzrost chwastów. Okryta ziemia zawsze lepiej trzyma wilgoć niż goła ziemia. Wtedy nie musisz tak często podlewać.

Regularnie wietrz swój trawnik. Sześciocalowe otwory wystarczą, aby woda skutecznie dotarła do korzeni. Są w handlu specjalne buty z kolcami lub wałki z kolcami, które pomogą zrobić odpowiednie otwory w ziemi.

Ogranicz użycie nawozu, ponieważ Twoje rośliny będą potrzebowały więcej wody.

Umieść w swoim ogrodzie rośliny, które potrzebują mniej wody.

Użyj łopaty lub innego narzędzia, aby określić głębokość, na której gleba staje się wilgotna. Czy to więcej niż 15 cm? Jeżeli tak, to nadszedł czas na podlewanie.

Sprawdź prognozę pogody, aby określić, czy konieczne jest podlewanie, ponieważ jeżeli w prognozie jest deszcz, to podlewanie mija się z celem.

Podlej trudno dostępne miejsca ręcznie, zamiast włączać system zraszania na dłużej.

Upewnij się, że w zimie rury wodociągowe nie mogą zamarznąć. Zapobiega to wyciekom, a tym samym marnowaniu wody.

Zbieraj deszczówkę do beczki przeznaczonej na nią, dzięki czemu zaoszczędzisz ogromną ilość wody.

Beczki takie ustawia się pod rynną, nawet z małego dachu można uzyskać pokaźną ilość wody.

Naucz dzieci prawidłowego zamykania kranu po użyciu.

Miej oko na rachunek za wodę. Nagłe wysokie zużycie może świadczyć o ukrytym wycieku wody.

Nie splukuj (małych) odpadów chemicznych, takich jak olej, lekarstwa i farby, ale oddaj je posortowane do składowiska śmieci.

Unikaj kupowania/używania zabawek, które marnują wodę.

Umyj swojego zwierzaka na podwórku w miejscu, które potrzebuje wody.

Kiedy zmieniasz wodę swojego pupila, nie wylewaj starej wody, użyj jej do podlewania roślin.

Dowiedz się, gdzie znajduje się główny zawór, aby móc go szybko wyłączyć w przypadku wycieku.

Kupując nowy sprzęt, zwróć uwagę na zużycie wody.

Odetnij wodę do nieużywanych obszarów obiektu, aby zapobiec wyciekom lub niekontrolowanemu zużyciu.

## 6. PRALNIA

Kup pralkę energooszczędną. Najlepiej z etykietą A lub lepszą. Często można znaleźć w Internecie, jakie jest zużycie wody przez urządzenie.

Pralki o większej pojemności są bardziej wydajne niż pralki mniejsze. Rozważ zakup tego, jeśli stara maszyna wymaga wymiany.

Gdy pranie nie jest zbyt brudne, wybierz program energooszczędny.

Namocz brudne pranie przez chwilę w wiadrze z wodą i detergentem, wtedy również można wybrać krótszy proces prania.

Na uporczywe plamy należy wstępnie nanieść ręcznie środek czyszczący, na przykład mydło z żółcią wołową lub kefir. Następnie możesz uruchomić krótszy program prania.

Umieść korek w zlewie lub umywalce do mycia i płukania.

Jeżeli już kupujesz środki do prania/czyszczenia kupuj skoncentrowane środki czyszczące. Wielu producentów celowo dodaje wodę, aby rozcieńczyć detergent, aby konsumenci uwierzyli, że dostają więcej za swoje pieniądze.

Wypierz ciemne ubrania w zimniejszej wodzie.



Pierz częściej w 30 stopniach, pranie też będzie czyste, my od lat pierzemy w wodzie o temperaturze 5-10 stopni wszystko zawsze jest czyste.

Podczas korzystania z pralki i suszarki wypełnij ją odpowiednią ilością prania puszczanie pralki czy suszarki z dwiema koszulkami jest totalnym marnotrawstwem energii.

Wskazówka: Staraj się używać ręczników dłużej. Nie tylko w domu, ale i na wakacjach.

Najlepiej nosić odzież wierzchnią przez trzy lub cztery dni z rzędu.

Bielizna – z wyjątkiem majtek i skarpet – może spokojnie wystarczyć na tydzień. Oszczędza to wodę i prąd podczas prania.

Jeżeli korzystasz z pralki typu frania, możesz prać ubrania również w deszczówce, my robimy to od lat, na dodatek woda z deszczówki jest bardziej miękka, przez co pranie jest lepiej wyprane.

Jeżeli korzystasz z deszczówki, pierz pranie, gdy pada deszcz, pozwoli to od razu uzupełnić zapas wody na później, gdy znów jest susza.

## 7. TRANSPORT

Jeżeli chodzi o transport, tutaj dziadek poprosił swojego przyjaciela, aby ten udzielił kilku informacji, ponieważ dziadek nigdy nie posiadał

samochodu, tylko zawsze podróżował ze swoim wozem i koniem, a więc przyjaciel rozpoczął:

- Jeżeli chodzi o transport, mamy dużo różnych możliwości, zaczniemy może od tych najprostszych.

Obecnie bardzo popularne na rynku są różnego rodzaju hulajnogi elektryczne, jeżeli mieszkamy w mieście i nie potrzebujemy pokonywać dalekich odległości, taka hulajnoga sprawdzi nam się idealnie. Jeżeli mamy również swoje własne źródło prądu w domu, na przykład z paneli fotowoltaicznych, możemy ją bardzo szybko naładować za darmo.

Sprawdzi się ona w podróży do pracy czy również na zakupy. Wystarczy wtedy wziąć ze sobą plecak, gdzie będziemy mogli włożyć zakupy.

Inną możliwością jest po prostu kupienie roweru. Zwykły tradycyjny rower nie zużywa wcale prądu ani paliwa, jednak dla wygodnych można kupić również rowery elektryczne.

Następnie mamy ewentualnie skuter.

Skutery przeważnie nie zużywają dużo paliwa, a można nimi poruszać się już nawet i na dłuższe odległości. Obecnie również są już dostępne elektryczne skutery, jednak tutaj trzeba pamiętać, że jeżeli potrzebujemy gdzieś dalej pojechać, może nam się to nie sprawdzić, ponieważ ich zasięg to przeważnie 50 km.

Następnie mamy samochody.

Tutaj trzeba się dobrze zastanowić, czy na pewno potrzebujemy samochodu, ponieważ razem z samochodem przychodzi również dużo innych kosztów, mianowicie

- zużywa więcej paliwa
- ubezpieczenie OC
- koszt rejestracji
- ewentualne naprawy, ponieważ nie oszukujmy się, ale samochody lubią się psuć.

Jeżeli już wybieramy samochód, powinniśmy również popatrzeć na jego silnik, a mianowicie na jego pojemność; im większa pojemność,

tym więcej będzie nam paliwa zużywać, więc tutaj również trzeba dobrze wybrać, co potrzebujemy.

Jeżeli mamy już samochód możemy również zoptymalizować koszty jego używania.

Te wskazówki, które teraz wam przekażę, stosuję już od lat, a mianowicie:

Wyłączam wszystkie niepotrzebne elektryczne rzeczy w samochodzie, ponieważ każde włączone urządzenie czy to będzie radio, czy podgrzewanie siedzenia, czy wentylatory, wszystko to zużywa prąd, a ten prąd musi wytworzyć alternator, przez co samochód musi mieć większe obroty, co za tym idzie, zwiększa się konsumpcja paliwa.

Sprawdzamy, czy wszystko, co mamy w samochodzie koniecznie za każdym razem musimy ze sobą wozić. Pamiętajmy, że każde dodatkowe obciążenie w samochodzie kosztuje dodatkowe paliwo, ponieważ samochód jest cięższy.

Sprawdź, czy ciśnienie we wszystkich oponach jest odpowiednie dla twojego samochodu. Jeżeli jest za mało powietrza w oponach samochodu również będzie zużywał więcej paliwa.

Naucz się jeździć płynnie.

Co to oznacza? Szacuj swoją drogę do miejsca, w którym musisz zahamować i już wcześniej puszczaj nogę z gazu, samochód będzie spokojnie dalej się toczyć, przez co również nie będziesz musieć tak często wymieniać hamulców.

Korzystam bardzo często również ze wzniesień terenu na przykład, jeżeli jest droga w dół z górki, puszczam pedał gazu i wtedy też można zaoszczędzić trochę paliwa, można tutaj wrzucić go nawet na neutralny bieg, przez co będzie dłużej się toczyć, a my zaoszczędzimy paliwa.

Przyśpieszaj płynnie, czyli nie wciskaj gazu do samego końca.

Zastanów się również czy za każdym razem potrzebujesz pełny bak paliwa, pełny bak paliwa to dodatkowe kilogramy, które musisz ze sobą wozić, przez co również zużywasz więcej paliwa, jednak z drugiej strony mamy dzisiaj niepewne czasy i nigdy nie wiadomo, czy czasem tego paliwa nie braknie, więc jest to tutaj kwestia indywidualna.

Porównuj ceny paliw na stacjach, często są duże różnice między jedną a drugą miejscowością. Przeważnie najtaniej jest w mniejszych miejscowościach, a najdrożej na autostradach. Tak więc, gdy masz dłuższą trasę, zatankuj auto przed wjazdem na autostradę, a sporo zaoszczędzisz.

Następnie mamy jeszcze samochody elektryczne.

Jednak tutaj jest to wielki problem, ponieważ ich naładowanie zużywa masę energii, również ich produkcja wcale nie jest ekologiczna i pozostaje kolejny wielki problem, a mianowicie trwałość akumulatorów w tych samochodach. Szacuje się, że taki akumulator, trzeba będzie gdzieś po 8 latach wymienić, a koszt takiego akumulatora idzie w dziesiątki tysięcy złotych, co może stanowić już wielki problem, żeby go później wymienić, więc trzeba to dobrze przekalkulować, czy na pewno nam się opłaca kupienie auta elektrycznego. Jeżeli posiadamy własną instalację fotowoltaiczną, która jest w stanie naładować nam ten samochód, trzeba to obliczyć, ile będziemy nim jeździć realistycznie, ile będziemy mieli dni ze słońcem, gdzie instalacja będzie rzeczywiście w stanie nam naładować ten samochód, ponieważ jeżeli będziemy go ładować prądem, za który musimy zapłacić, a jego ceny szybują ciągle w górę, może okazać się to wielką pułapką.

Mamy jeszcze transport publiczny. Tutaj korzyści mają osoby starsze, ponieważ dla nich większość przejazdów jest darmowa.

Jeżeli posiadasz wiele maszyn rolniczych, pomyśl też, czy nie warto zrobić małych przeróbek w swoim silniku, aby zasilać je własnym wytłoczonym olejem, np. rzepakowym. Wielu rolników już korzysta z tego rozwiązania i płaci nawet 5 razy mniej wtedy za paliwo, bo tłoczą

swoje własne paliwo. A resztki z prasy są wykorzystywane, jako pokarm dla zwierząt, którego wtedy nie muszą kupować lub do ogrzewania jako pelet.

Przyszłością są nowe samochody na wodór oraz auta elektryczne, które posiadają panele słoneczne, dzięki którym samochody same się ładują podczas jazdy, ale także, np. podczas postoju, wtedy nie trzeba go ładować z gniazdka lub bardzo rzadko, oczywiście zależy to też od ilości pokonywanych dziennie kilometrów, ale tutaj nadal to przyszłość, bo prace nadal trwają nad tymi samochodami.

## 8. PRĄD

Znajomy dziadka kontynuował:

- Tym razem porozmawiamy sobie o prądzie jak go zaoszczędzić, ponieważ jego ceny stale rosną, a na dodatek straszy się ludzi wokół, że może go i całkiem zabraknąć.

Skąd nagle takie problemy z prądem?

Rozwiązanie jest tutaj bardzo proste.

Nim zaczął się ten cały kryzys, różne państwa informowały, że ich sieci energetyczne są przeciążone, teraz pojawia się pytanie, dlaczego nagle sieci są przeciążone?

Otóż tutaj mamy nagły i gwałtowny przyrost samochodów elektrycznych, żeby naładować taki samochód elektryczny potrzeba ogromnych ilości prądu, stacje ładowania, które ładują go bardzo szybko zużywają niekiedy nawet i po 10 000 Wat albo i więcej.

Jeżeli ładujemy go w domu, zużywa on około 2000 Wat przez kilka godzin. Gdy nagle coraz więcej osób posiada samochód elektryczny i wszyscy zaczynają go ładować wiadomo, że sieci energetyczne, które nie były latami już modernizowane, nagle zaczynają mieć problemy, żeby to wszystko udźwignąć.

Natomiast ceny prądu, to czysta manipulacja Unii Europejskiej, która wprowadziła przepisy, że cenę prądu wylicza się na podstawie NAJWYŻSZYCH OSIĄGNIĘTYCH CEN !!!!

Obecnie mamy 25 razy większe marże na prąd niż w poprzednim roku, czyli zarabiają na nas głównie producenci energii!!!

Cena w 2021 roku za jedną Megawatogodzinę wynosiła w styczniu 442 zł

w tym koszt węgla był równy 25%, czyli 109 zł

koszt emisji CO2 56%, czyli 247 zł

koszty stałe 8%, czyli 35 zł

i marża 11%, czyli 51 zł

Obecnie dane z października 2022

1743 zł za Megawatogodzinę

9% to koszt węgla, czyli 156 zł

16% to koszt emisji CO2, czyli 285 zł

2% to koszty stałe, czyli 40 zł

I aż 72% to marża dla wytwórców energii, czyli 1261 zł!!!!

Tak więc cena prądu nie zdrożała przez drogi węgiel, tylko przez marże wytwórców energii, którzy po prostu chcą na nas zarobić!!!!

Dodatkowo pojawia się coraz więcej nowych urządzeń w domach ludzi, które cały czas zużywają prąd, a więc, aby zredukować swoje koszty prądu, trzeba przejrzeć kilka rzeczy w swoim domu.

Z gazem też wcale nie jest lepiej, bo np. teraz wokół Europy czeka ponad 30 tankowców z gazem nie wpływając do portu, tylko po to, aby cena gazu podskoczyła do góry, więc i tu mamy do czynienia ze sztuczną manipulacją cen tego surowca.

Czy urządzenia typu telewizor, komputer, monitor zostawiasz na opcji Stand (czuwaniu), czy po prostu wyłączasz z pilota, ale tam dalej świeci jakaś lampka? To właśnie mała świecąca lampka potrafi nam narobić sporo dodatkowych kosztów przez cały rok, ponieważ

wyłączony telewizor pozostawiony w gniazdku nadal będzie zużywać prąd, to się tyczy również innych urządzeń, dlatego dobrą opcją jest zakupienie przedłużacza z przyciskiem, który możemy po prostu wyłączyć, jeżeli nie korzystamy z danego urządzenia. Oszczędzi nam to za każdym razem wyciągnięcia wtyczek z gniazdka.

Obecnie na rynku są również urządzenia, które wkładasz do gniazdka i tam podpinasz swoje rzeczy i możesz je nawet włączyć i wyłączyć z pilota.

Kolejną rzeczą jest przegląd w domu, co ile zużywa prądu, chodzi tutaj głównie o ilość Wat, jeżeli posiadasz w domu urządzenia, które pożerają sporo prądu warto zastanowić się, czy aby trzeba ich używać koniecznie tak długo, na przykład czajnik zużywa przeważnie 2000 Wat, czyli w jedną godzinę pracy zużyje 2 kW prądu. Warto tutaj przeliczyć sobie, czy nie wyjdziemy taniej na przykład gotując wodę na gazie, o ile taki posiadamy, albo zrobić herbatę już na cały dzień za jednym razem i użyć termosu, zamiast za każdym razem gotować osobną szklankę wody.

Jeżeli potrzebujesz jedną filiżankę herbaty czy kawy, to nie nalewaj czajnika do pełna, tylko nalej tyle wody ile potrzebujesz i zagotuj, ponieważ resztę ciepłej wody nie zużyjesz i ostygnie, a jest to czyste marnotrawstwo energii.

Kolejną kwestią jest to, czym oświetlasz dom, jeżeli posiadasz stare żarówki w domu, które nie oszukujmy się, są jednak najzdrowsze dla oczu, ale są mocno energożerne, warto się zastanowić, czy może nie lepiej wymienić na żarówki ledowe, które zużywają dużo mniej prądu. Wybieraj tutaj jednak ciepłą barwę światła, ponieważ jest ona lepsza dla naszych oczu.

Wybieraj swoje miejsca pracy blisko okien, wtedy możesz korzystać ze światła słońca, które będzie oświetlało ci twoje miejsce pracy, na przykład biurko, stół kuchenny i nie będziesz musiał włączać dodatkowo światła.

Jeżeli często w domu korzystasz z latarki, to kup z panelem słonecznym, którą za dnia możesz postawić w słońcu na parapecie, aby się naładowała za darmo lub kup latarkę z dynamem, wtedy poprzez kręcenie korbką sam ją naładujesz.

Baterie, często są nam potrzebne do różnych urządzeń, zamiast kupować ciągle nowe i je wyrzucać po zużyciu, zainwestuj w akumulatorki do ładowania. Na rynku są dostępne praktycznie wszystkie możliwe rodzaje baterii w formie akumulatorków oraz ładowarki do nich. Wyglądają jak te baterie, które kupujesz tylko często pisze na nich rechargeable, czyli że można je naładować. W cenie są droższe niż zwykłe baterie, ale ich koszt zakupu bardzo szybko się zwraca, bo można je ładować bardzo wiele razy.

Ustaw optymalną temperaturę w lodówkach i zamrażarkach, ponieważ jeżeli temperatura jest za niska lodówka, czy zamrażarka będzie zużywać dużo więcej prądu.

Włączaj zmywarki na krótki tryb Eco, wystarczy to całkowicie, aby umyć twoje naczynia, a zamiast 3 godzin pracy zmywarki wystarczy wtedy tylko jedna.

To samo tyczy się pralki nie zawsze trzeba włączać mocno rozbudowany program, żeby wyprać swoje pranie, na tych krótszych również się to bardzo dobrze udaje.

Ustawiaj również niższą temperaturę prania, bo nie wszystko musisz prać w tak gorącej temperaturze.

Jeżeli masz balkon lub swój własny dom, gdzie masz miejsce postawić sobie panel fotowoltaiczny, to jest również znakomitą opcją, ponieważ słońce potrafi wytworzyć prąd. Nie zawsze musisz kupować ogromne instalacje, czasem wystarczy również mały panel z akumulatorem, przetwornicą i regulatorem napięcia, aby zasilić na przykład swoje oświetlenie w domu, co na dłuższą metę przełoży się również na spore oszczędności.



Pamiętaj tylko, kiedy masz panele fotowoltaiczne, że aby korzystać z tej energii, gdy świeci słońce np. włączaj pralkę, zmywarkę itd., żeby nie tracić tej energii.

Jeżeli nie posiadasz miejsca na panel fotowoltaiczny możesz również kupić, tak zwany powerbank solarny, który ustawiasz, na przykład na parapecie i w ciągu dnia naładuje ci się, a następnie możesz dokupić do tego małe lampki ledowe, które wystarczy tylko podłączyć do powerbanku i masz już światło. To idealne rozwiązanie, aby spędzić wieczór w niezbyt intensywnym świetle, pomoże ci to również lepiej zasnąć, ponieważ w słabym świetle zacznie wytwarzać się już melatonina- hormon snu.

Niektórzy korzystają tutaj nawet z lampek ogrodowych z panelem solarnym, które po prostu za dnia stawiają przy oknach, żeby się naładowały, a wieczorami stawiają je w różnych miejscach w pokoju.

Jeżeli masz możliwość wymień stare urządzenia na nowe, które po prostu zużywają mniej prądu.

Patrz na etykiety zużycia prądu, bardzo często występują one na urządzeniach, oczywiście najlepsze są tutaj A+ i A ++ i jeśli się nie mylę, to dostępne są również urządzenia A+++, które są najkorzystniejsze, ponieważ stara zamrażarka potrafi zużyć ogromne ilości prądu w porównaniu z nowoczesną zamrażarką, to tyczy się również innych urządzeń.

Gdy gotujesz, np. ryż możesz doprowadzić wodę do wrzenia, a następnie garnek włożyć pod pierzynę, to utrzyma temperaturę dłużej i ryż będzie dobrze ugotowany bez zużycia dodatkowej energii.

Dobrze sprawdzają się również garnki ciśnieniowe lub szybkowary, pomagają również znacznie ograniczyć ilość zużytej energii.

W chłodne pory roku możesz wyłączyć lodówkę i używać np. balkonu do chłodzenia swoich produktów, oczywiście warto to trzymać w jakimś plastikowym pojemniku, aby nie padło ofiarą szkodników.

Latem za lodówkę może służyć np. piwnica lub głęboka dziura w ziemi, w którą wkopujesz plastikowy pojemnik, jednak sprawdzaj regularnie temperaturę w gorące dni!

Nigdy nie stawiaj lodówki lub zamrażarki blisko grzejnika, pieca, lub kuchenki, ponieważ lodówka zaczyna się ogrzewać od tych źródeł ciepła i potrzebuje dużo więcej energii, aby chłodzić to, co znajduje się w środku.

Najlepiej zamrażarki i lodówki stawiać w chłodniejszym pomieszczeniu, zaoszczędzisz wtedy sporo prądu.

Podczas gotowania zawsze używaj pokrywki, ponieważ bez niej tracisz niepotrzebnie wiele energii oraz wypuszczasz masę wilgoci do twego domu. Według niektórych obliczeń używając zawsze pokrywki możesz zaoszczędzić na energii nawet i 100 zł rocznie!

Dość ciekawą inicjatywą są także wioski, które powstają powoli na całym świecie, gdzie np. burmistrz razem z mieszkańcami zaczynają stawiać razem odnawialne źródła energii, tutaj każdy z mieszkańców osiąga profit z danego projektu, obojętnie czy byłaby to turbina powietrzna produkująca prąd, czy instalacja fotowoltaiczna, każdy jest tu właścicielem tych rzeczy i wszyscy korzystają z tego.

Spowodowało to, że całe takie miasteczka są całkowicie samo wystarczalne, jeżeli chodzi o energię, a nadmiary nawet sprzedają sąsiednim miasteczkom i wszyscy na tym zarabiają.

Są to idealne inicjatywy, które pokazują jak dużo można działać, gdy polityka i mieszkańcy działają razem i wszyscy czerpią z tego korzyści, a nie tylko jedna strona czerpie zyski!!!

Nadmiary prądu latem można również wykorzystać produkując swój wodór, który w zimie zużyjemy, aby wyprodukować prąd, technologia ta jest bardzo nowa, ale powoli za granicą pierwsze domy już posiadają taką instalację, wtedy nawet w zimie nie są im straszne braki słońca.

## 9. OGRZEWANIE

Następnie dziadek kontynuował temat ogrzewania domu:

- Jest to temat bardzo ważny, ponieważ nikt nie lubi siedzieć w zimnej temperaturze w domu, jednak pamiętajmy, że nasze organizmy są przystosowane do funkcjonowania w niższych temperaturach, ponieważ przez tysiące lat nie mieliśmy w domach przez cały czas ciepła. Optymalną temperaturą w domu jest poniżej 20 stopni, ponieważ wtedy nasz organizm jest w stanie sam utrzymywać swoją odpowiednią temperaturę.

Jeżeli przekraczamy temperaturę 20 stopni w domu, później jest nam bardzo trudno wrócić do niższych temperatur, ponieważ cały czas będzie nam zimno, bo nasz organizm już się przystosował do wyższych temperatur.

Również nasz układ odpornościowy dużo lepiej funkcjonuje w temperaturach poniżej 20 stopni niż w cieplejszych temperaturach. Jednak przejdźmy do konkretów, jakie mamy możliwości, aby ogrzać nasz dom.

Po pierwsze; najlepszą możliwością na ogrzanie domu to piec na drewno, ponieważ drewno, o ile posiadamy swój własny ogródek możemy sami sobie wyhodować, nie zawsze potrzeba dziesiątek lat, ponieważ są drzewa, które bardzo szybko rosną i wtedy nie wycinamy ich całkowicie tylko je przycinamy.

Po przycięciu takiego drzewa ono rośnie dalej.

Idealne do przycinania są wierzby, jesiony, klony, buki, z innymi gatunkami również się to udaje, ale nie zawsze.

Pamiętajmy, że drewno musi być całkowicie suche, powinno być sezonowane minimum 2 lata, jeżeli palimy mokrym drewnem tracimy sporo energii, ponieważ najpierw musi się wygotować cała woda z drewna, na co już tracimy energię. Jest to niekorzystne dla komina oraz również tworzy bardzo dużo smogu. Czyste suche drewno pali się bez dymu i daje nam dużo więcej ciepła niż mokre drewno.

Jeżeli nie posiadamy pieca można korzystać również z innych rozwiązań; w handlu są dostępne różnego rodzaju piecyki na naftę, które również dają nam ciepło.

Są również dostępne piece na zwykły olej roślinny, przeważnie są to przebudowane piece na naftę. Wystarczy troszeczkę się porozglądać, a na pewno znajdziemy gdzieś ogłoszenie o takim piecu.

Odradzałbym inwestowanie ogromnych pieniędzy w nowoczesne ogrzewania typu pompa ciepła, ponieważ zapominamy o tym, że zużywa ona sporo prądu, który również przełoży nam się na koszty, a drugą kwestią jest to, czy ten prąd w ogóle będzie dostępny. Jeżeli już zdecydujesz się na pompę ciepła, powinieneś również rozważyć montaż instalacji fotowoltaicznej z zapasem energii, czyli z akumulatorami, ponieważ jeżeli braknie ci prądu będziesz mieć prąd ze swoich paneli słonecznych. A jeżeli nie będzie słońca to zawsze będziesz mieć energię w akumulatorach, która zasili twoje ogrzewanie.

Jeżeli posiadasz również panele fotowoltaiczne możesz korzystać z bardzo wydajnych grzejników na podczerwień, zużywają one dość mało prądu za to wytwarzają sporo ciepła. Jest to dość efektywna metoda ogrzewania.

Jeżeli korzystasz z ogrzewania miejskiego ustaw temperaturę na odpowiednią dla Ciebie, jednak nie powinna ona być wyższa niż 20 stopni wtedy zauważysz na pewno różnice w rachunku za ogrzewanie.

Na kaloryferach nigdy nie powinieneś wieszać mokrych ubrań, żeby je wysuszyć, ponieważ blokuje to ciepło i zużywasz dużo więcej energii, żeby ogrzać swój dom.

Utrzymuj grzejniki w czystości.

Często zdarza się, że grzejniki znikają za czymś. Sofa, zwisające zasłony lub np. krzesło. Oczywiście dzieje się to kosztem ciepła,

które jest blokowane i nie może spokojnie rozchodzić się po pokoju. Upewnij się, że grzejniki są wolne. Ustaw krzesło lub sofę w innym miejscu w pokoju i zawieś zasłony w taki sposób, aby nie zwisały przed ogrzewaniem. Połóż zasłony na parapecie, jeśli je bardzo lubisz w czasie, kiedy ogrzewanie jest włączone oczywiście i kiedy są długie...

Regularnie odpowietrzaj swoje grzejniki, przez to również możesz tracić ciepło, gdy tego nie zrobisz.

Jeżeli twój piec stoi w piwnicy sprawdź, czy wszystkie rury z ciepłą wodą są zaizolowane w piwnicy, ponieważ tam też będziesz tracił ciepło.

Sprawdź, czy nie masz czasem nieszczelności w domu na przykład szpary w drzwiach, nieszczelne okna, przez które ucieka ci ciepło, jeżeli takie są, uszczelnij je odpowiednimi uszczelkami.

Ciepło słoneczne jest bezpłatne, więc wykorzystaj je w pełni. Odśłoń zasłony i wpuść światło słoneczne w ciągu dnia, aby skorzystać z tego darmowego ciepła. Zastaniaj zasłony, gdy robi się ciemno, ponieważ zasłony stanowią dodatkową warstwę izolacji i utrzymują ciepło w pomieszczeniach.

Pomaga to również zapobiegać kondensacji.

Zrób na szydełku lub na drutach węży przeciwpociągowe. Są one naprawdę zabawne i proste w wykonaniu, a odgrywają dużą rolę w utracie ciepła. W ten sposób zimno zostaje za drzwiami, ponieważ często tuż przy podłodze przez dolną część drzwi wieje zimne powietrze, szczególnie gdy są to stare drzwi. Wtedy kładziesz go na podłodze przy drzwiach. Możesz z niego zrobić węży, ale także inną szaloną bestię. Możesz też wybrać materiały w kolorach zasłon, aby ładnie pasowała do reszty Twojego salonu. Gdy nie jesteś tak kreatywny, wtedy oczywiście możesz go również łatwo kupić! Przykład jak to wygląda jest poniżej na zdjęciu.



W bardzo zimne dni lub noce, nasze babcie wieszały dodatkowo na okna i drzwi grube koce, które blokowały utratę ciepła z domu.

### Izolacja

W domu przez dach traci się 25% ciepła. Można to rozwiązać, umieszczając na strychu 25 centymetrów izolacji. Opłaca się również popatrzeć na ściany, ponieważ jedna trzecia ciepła w nieocieplonym domu ginie przez ściany, chociaż nie jest ona tak tania, jak izolacja poddasza. Izolacja ścian szczelinowych może zaoszczędzić na rachunkach za ogrzewanie.

Optymalnie byłoby również ocieplić swój dom, jednak najlepiej zrobić to materiałami naturalnymi tak jak robiono to kiedyś.

Jednak tu pojawia się problem, ponieważ większość domów jest zrobiona z cegły, pustaków, betonu itd. Te trudno dziś ocieplić naturalnymi materiałami, a z drugiej strony, takie domy bardzo szybko tracą ciepło.

Najbardziej ekonomicznym domem, jeżeli chodzi o utrzymanie ciepła jest dom drewniany a jeszcze lepiej, gdy byłby z drewna księżycowego. Nasz dom, który jest drewniany, gdy na zewnątrz jest minus 20 stopni u nas ciągle w domu jest 18 stopni bez włączonego ogrzewania w domu.

Posiadamy stary piec kaflowy, który idealnie akumuluje w sobie ciepło i oddaje je przez wiele godzin, dodatkowo nie zużywa wcale dużo drewna. Kiedy gasimy ogień jest to około 22:00 wieczorem przy temperaturze minus 20 stopni na zewnątrz, to następnego dnia zapalamy ogień dopiero koło 16:00- 18:00, kiedy temperatura

zaczyna spadać do 16 stopni. Efektywnie potrzebujemy tutaj palić tylko i wyłącznie 6 godzin.

Piece kaflowe są optymalnym wyborem, jeżeli chodzi o wybór ogrzewania do domu.

Dom jest ocieplony mchem oraz gliną, tak jak robiono to kiedyś.

Ogrzewaj tylko i wyłącznie pomieszczenia, w których przebywasz to również pomoże ci ograniczyć koszty.

Zawsze możesz też w domu ubrać się trochę cieplej np. zamiast koszulki z krótkim rękawem ubrać cieplejszy sweter, to też pozwoli ci obniżyć temperaturę pomieszczenia o 1-2 stopnie i nie będzie ci zimno. Dobre są tu też swetry wełniane, a gdy dosłownie swędzi cię wełna to noś koszulkę pod swetrem, wtedy wełna mniej ociera się o ciało.

Wieczorem zwiń się na kanapie z kocem. W dzisiejszych czasach można znaleźć wiele koców wykonanych z trwałych materiałów. Dodatkowa wskazówka dla tych, którym jest zimno w zimie: szalik nie tylko dobrze okryje szyję, ale można go również użyć jako kocyk, gdy jest odpowiednio szeroki.

Jedzenie z porami roku jest dobre nie tylko dla środowiska, ale także dla Twojego organizmu. Twoje ciało potrzebuje energii, aby się ogrzać. Kiedy jesz zgodnie z porami roku, automatycznie dostajesz energię w chłodniejszych miesiącach, które cię rozgrzewają. Warzywa takie jak jarmuż, pasternak, dynia i bataty są do tego idealne. Przyprawy takie jak kurkuma, pieprz i cynamon również rozgrzewają od środka.

Również częściej pij filiżankę kawy lub herbaty. Raczej zostaw alkohol. Alkohol rozszerza naczynia krwionośne, co daje uczucie ciepła, ale przez to również tracisz ciepło. Mimo to wolałbym mieć kubek gorącej herbaty niż kieliszek wina.

Zamieszkał w kuchni!

Czy masz szczęście mieć kuchnię z jadalnią? Przenieś swój telewizor do tego pokoju. Upewnij się, że masz dobre miejsce w kuchni i

wczołgaj się tam do swojej książki. Gotowanie i pieczenie wydziela ciepło, więc dlaczego by się tym nie cieszyć?

Zimne stopy są spowodowane obniżonym krążeniem krwi. Kiedy robi się chłodniej, naczynia krwionośne w skórze kurczą się, aby ograniczyć utratę ciepła. Jeśli jest Ci zimno, prawdopodobnie założyłeś już parę grubych skarpet w zimny dzień, ale możesz też kupić piękne, ciepłe kapcie.

Ciepłe dywany

Czy masz gładką podłogę? Wtedy dość szybko będzie zimno, jeśli nie masz ogrzewania podłogowego. W takich przypadkach możesz świadomie zdecydować się na cudownie gruby dywan najlepiej z naturalnych materiałów.

Ze względu na słabsze krążenie krwi nie tylko marzną Ci stopy, ale może też być chłodniej na całym ciele. Czy ty też jesteś osobą z zimną krwią? Wtedy poprawa krążenia krwi może trochę pomóc. Ćwiczenia poprawiają przepływ krwi. Wybierz się na energiczny spacer lub śledź (online) zajęcia fitness.

Kolejną zaletą większego ruchu jest lepszy sen, pod warunkiem, że nie wykonujesz energicznego ćwiczenia tuż przed pójściem spać. Z powodu braku snu krążenie krwi jest znacznie wolniejsze, więc szybciej się przeziębisz. Czy chcesz dodatkowo pobudzić krążenie krwi i uzyskać uczucie ciepła bez zużywania energii? Weź naprzemiennie ciepły i zimny prysznic i naucz swoje ciało do radzenia sobie z zimnem i upałem. Innym sposobem jest masowanie stóp. Dodatkowa wskazówka na mróz w zimie: Jeśli masz swoją ukochaną drugą połówkę, przytul ją mocno. To nie tylko miłe podziękowanie, ale dodatkowo rozgrzewasz się z powodu ciepła jego/jej ciała.

Psy i koty im prawie nigdy nie jest zimno ze względu na grubą zimową sierść. I możesz to wykorzystać! Przytul się ze swoim pupilem na kanapie wraz z kocem i filiżanką herbaty. Są szanse, że po chwili będzie ci za gorąco!

Zainstaluj termostatyczne zawory grzejnikowe



Badania pokazują, że możesz zaoszczędzić 40 procent energii w porównaniu z innymi domami, jeśli zainstalujesz sterowanie ogrzewaniem i termostatyczne zawory grzejnikowe. Dzięki temu możesz z góry ustawić godzinę włączenia ogrzewania, dzięki czemu zużywasz energię tylko wtedy, gdy jej potrzebujesz. Nowe inteligentne termostaty, mogą być również sterowane zdalnie za pomocą smartfona, dzięki czemu możesz włączyć ogrzewanie w drodze do domu, a po powrocie do domu jest przyjemnie i ciepło.

Termostat na grzejniku nie ma sensu odkręcać na maximum przeważnie nr 5, ponieważ często potem zapominamy i tracimy więcej energii. Gdy jest zimno w pokoju i odkręcisz termostat na nr 3, zawór też otworzy się na maximum i zamknie się, gdy osiągnie optymalną temperaturę. Gdy wychodzisz z domu, nie zapomnij zmniejszyć lub całkiem wyłączyć ogrzewania.

Jeśli masz zbiornik ciepłej wody, upewnij się, że jest dobrze izolowany. Dzięki temu woda dłużej jest ciepła i obniża koszty ogrzewania. Nawet wymiana starej izolacji zbiornika na lepszą izolację pomoże Ci zaoszczędzić pieniądze.

#### Ekran ciepła

Można kupić specjalne maty ekranujące, są stosunkowo niedrogie, łatwe w montażu i pozwalają grzejnikom ogrzewać pomieszczenie, a nie ściany. Działają, odbijając ciepło do pomieszczenia. Przeważnie kupisz je w każdym markecie budowlany, są na rolkach i wyglądają jak cienki styropian ze srebrną powłoką.

Ile mebli masz w swoim salonie? Jeśli jest mało, to Twój salon będzie miał większy problem z ogrzaniem, jeśli jest pełen szafek, regałów i innych mebli, nagrzej się znacznie szybciej, ponieważ jest mniej powierzchni do ogrzania.

#### Zapal świece

Świece możemy palić przez cały rok, bo dają bardzo przytulną atmosferę, ale zimą przydają się, bo też wydzielają cudowne,

przytulne ciepło. Zazwyczaj zapalamy je dla atmosfery, ale nie zapominajmy, że świece też wydzielają ciepło. W żadnym wypadku nie jest to zamiennik kotła centralnego ogrzewania, ale jednak: podgrzewacz emituje około 30 watów ciepła. Kilka zapalonych świec może sprawić, że mała przestrzeń będzie o wiele bardziej przytulna w zimowy dzień.

Czy używałaś piekarnika do pieczenia bułek, ciast lub zapiekanek? Wtedy możesz być przyzwyczajony do zamykania go ponownie po użyciu, ale to właściwie błąd, ponieważ w ten sposób w ogóle nie wykorzystuje się ciepła z piekarnika. Otwórz więc drzwi po użyciu, a temperatura w Twojej kuchni lub salonie nadal będzie o kilka stopni wyższa bez zużywania dodatkowej energii. Przydatne, prawda?! To samo dotyczy oczywiście suszarki, która również generuje dużo ciepła.

### Wietrzenie

Trzeba mieć również na uwadze, że czasem trzeba przewietrzyć dom, aby pozbyć się wilgoci, żeby nie doszło do rozwoju pleśni.

A więc jak wietrzyć, żeby nie tracić sporo ciepła?

Najlepiej, kiedy na zewnątrz jest zimno otworzyć szeroko okno na 5 minut, to absolutnie wystarczy, aby usunąć całą wilgoć z powietrza w domu, ponieważ powietrze z domu przez różnice temperatur zostanie wysane na zewnątrz.

Nigdy nie zostawiaj okna cały czas uchylonego, ponieważ cały czas tracisz ciepło i na oknach zaczniesz zbierać się wilgoć, dodatkowo wokół okien na zewnątrz i wewnątrz zaczniesz bardzo szybko rozwijać się pleśń!!!

Oczywiście ceny drewna i innych materiałów też są manipulowane przez składowanie ich w różnych magazynach i czekanie na tak zwana lepszą cenę...

### Biogaz

Jeżeli posiadasz bardzo dużo zwierząt (hodowla świń, krów) pomyśl, czy nie warto zainwestować w instalację produkującą biogaz, wtedy możesz swoje paliwo produkować sam np. do ogrzewania lub nawet

wstawić generator prądu na biogaz. Wielu hodowców w Niemczech już taki biogaz produkuje i zasilają nim swoje samochody, mają własny prąd, a ciepło z generatorów sprzedają przez system rur ludziom do ogrzewania mieszkań.

Moim zdaniem nie chodzi o „jak mogę ogrzać mój dom” lub „jak mogę dalej żyć dokładnie na tych samych zasadach, do których jestem przyzwyczajony”. Czy nie powinniśmy lepiej powiedzieć: „Jak mogę się przystosować, aby nadal żyć szczęśliwie z mniejszą ilością”? W moim domu niekoniecznie musi być 21 stopni.

## 10. ZAKUPY

Kolejny temat zakupów omówiła babcia:

- Zakupy robimy przecież wszyscy, jednak bardzo często, kiedy jesteśmy przy kasie otwieramy szeroko oczy, widząc rachunek i czytamy go 3-4 razy, czy aby na pewno kasjerka się nie pomyliła. Niestety, ale wszystko drożeje w oczach.

Okazuje się również, że i tutaj wiele producentów, ale także i sklepy korzystają z wielkiej fali podwyżek i zawyżają ceny niektórych produktów, które wcale nie powinny zdrożeć, również obserwujemy niewytłumaczalne podwyżki ponad normę, które zdaniem ekspertów z tej dziedziny nie powinny mieć miejsca aż w takim stopniu, bo jest to po prostu niewytłumaczalne.

A więc i tutaj mamy do czynienia z manipulacją cen i nabijaniem własnych kieszeni naszym kosztem.

Jest parę możliwości, by ograniczyć koszty zakupów, a mianowicie.

Sporządź listę czego potrzebujesz, pozwoli ci to wybrać tylko te produkty, które potrzebujesz bez chodzenia po całym sklepie i ewentualnych niepotrzebnych impulsywnych zakupów.

Porównuj ceny produktów w różnych sklepach, bo okazuje się, że czasem sklep, który jest kawałek dalej może mieć te same produkty, ale dużo tańsze niż sklep, w którym normalnie kupujesz, już nieraz przekonaliśmy się o tym, że tak właśnie jest.

Uważaj na produkty pakowane w sztucznie duże opakowania, co mam tu na myśli, że często mamy ogromne opakowanie, a produktu w środku bardzo mały, wtedy kupujesz dosłownie powietrze.

Jeżeli masz czas to waż produkty w sklepie, które kupujesz, już to sami zauważyliśmy, że gdy kupowaliśmy różne rzeczy, gdzie np. podana waga powinna być 1 kg, a na wadze było 950 gramów. Warto czasem to sprawdzić.

Nigdy, ale to nigdy nie idź na zakupy, gdy jesteś głodny, ponieważ wtedy zachowujesz się jak zombie i kupisz wszystko, co ci wpadnie w ręce, również niezdrowe produkty, które przeważnie są dużo droższe.

Korzystaj z promocji, bardzo często w sklepach są miejsca, gdzie znajdziesz żywność, której kończy się już powoli data, ta żywność przeważnie jest całkowicie dobra. Oczywiście warto tutaj używać swoich zmysłów oczu, dotyku, węchu, czy na pewno jedzenie wygląda dobrze. Jeżeli są tam produkty, których potrzebujesz to wygraleś, ponieważ możesz je kupić nawet o połowę taniej, czasem nawet i więcej niż normalnie.

Jeżeli jest tych produktów więcej i da się je zamrozić, możesz wziąć również na zapas i w domu od razu włożyć do zamrażarki,

przez co zatrzyma się proces degradacji jedzenia, a ty masz go w zapasie na cały tydzień.

Zwróć uwagę na ilość danego produktu w opakowaniu, wiele producentów zaczyna stosować różne triki zmniejszając ilość danego produktu w opakowaniu, jednocześnie pozostawiając tak samo wysoką cenę. Wtedy sprawdź innych producentów, bo może się okazać, że u nich ilość pozostała taka sama w opakowaniu.

Przeanalizuj swoją dietę, czy aby na pewno jest ona optymalna, ponieważ bardzo często jemy różnego rodzaju zapychacze typu: chleb, węglowodany różnego rodzaju, które nasycą nas tylko na chwilę i po dwóch, trzech godzinach znowu jesteśmy głodni, to przedkłada się również na wyższe koszty za jedzenie.

Optymalna dieta zmniejszy również częstotliwość korzystania z toalety, przykładem jest tu dieta carnivore, na której korzystasz z toalety 1 raz dziennie lub 1 raz co 2 dni, przedkłada się to na mniejsze zużycie papieru toaletowego, a także mniejsze zużycie wody. Na diecie carnivora często też wystarczy jeden posiłek dziennie lub 2, ponieważ jest to dieta wysoko odżywcza, a wszystko, co zjesz jest wykorzystane i nie marnuje się jak np. niepotrzebny nikomu błonnik, który tylko podrażnia ci jelito.

Na diecie carnivore nie potrzebujesz również żadnych suplementów, ponieważ dostarcza ona wszystkiego, co potrzebuje twój organizm do funkcjonowania (więcej o diecie carnivore znajdziesz w naszej książce carnivore).

Jeżeli zadbasz, żeby w swojej diecie mieć odpowiednie ilości tłuszczu, na pewno nie będziesz tak szybko głodny, jak np. po zwykłej kanapce z dżemem.

Gotuj tyle ile zjesz, aby nie marnować jedzenia, lub gdy coś zostanie zjedz to później.

Resztki jedzenia, które nie są jadalne np. kości możesz dać swojemu psu, jeżeli nie masz psa, możesz je też dać psu od swojego sąsiada, jeśli ma psa.

Oczywiście nim te kości dasz psu powinieneś zrobić najpierw na nich dla siebie rosół.

Czasem na regałach, gdzie szukasz danego produktu znajdziesz produkty w różnych cenach, wybierasz produkt z najniższą ceną, jednak sklepy stosują również inne triki i czasem gdzieś w miejscu, gdzie w ogóle byś się tego nie spodziewał możesz znaleźć produkt z tej samej kategorii, który jest dużo, dużo tańszy.

Możesz wybierać także produkty mniej znanych marek, często są tańsze od markowych, bo przeważnie często płacisz za nazwę firmy. Wielkie firmy także często płacą więcej za reklamę swoich produktów, co też przekłada się na to, że są droższe.

Żeby było śmieszniej, niekiedy bywa tak, że gdy porównamy produkty markowe i produkty mniej znanych firm, to możemy odkryć, że są z tych samych fabryk i nawet mają taki sam skład. Kupując mniej znane marki możemy zaoszczędzić niekiedy i 100 zł na zakupach.

Sprawdź ceny produktów mrożonych czasem owoce mrożone potrafią być tańsze niż świeże, a na dodatek przeważnie są zdrowsze, ponieważ nie posiadają całej drogi z pola przez magazyny, tylko od razu z pola są mrożone, przez co są świeższe niż świeże owoce z półki.

To samo tyczy się warzyw oraz innych produktów mrożonych.

Możesz również stosować handel wymienny to znaczy, np. kosisz komuś trawnik, a on da ci w zamian warzywa, czy owoce, które rosną w jego ogródku, bo i tak ma ich nadmiar. Tu trzeba okazać się kreatywnym i współpracować ze swoimi sąsiadami.

Posiadając ogródek również jesteś w stanie wyhodować wiele różnych roślin, warzyw, orzechów, nasion i owoców do jedzenia bez konieczności kupowania ich.

Pamiętaj również o przeróżnych ziołach jadalnych, które są ogólnie dostępne w naturze i wystarczy je tylko zebrać, podczas spaceru, np. można iść do lasu nazbierać grzyby, różnego rodzaju jagody, maliny, jeżyny, oraz znaleźć i nazbierać przeróżne orzechy. Warto zaopatrzyć się w dobry poradnik roślin jadalnych, jeżeli nie jesteś ekspertem w tej dziedzinie. Ta inwestycja szybko się zwróci, ponieważ zamiast kupować drogą sałatę w sklepie, która pełna jest chemii, możesz nazbierać swoje własne zioła jadalne, które są nadal pełne smaku, świeże oraz nie zawierają tej masy chemii w sobie.

Jeżeli masz miejsce w domu możesz również hodować swoje własne zwierzęta, np. kury, które dają ci jajka.

Pomyśl także o kielkach, różnych nasionach, które są dużo tańsze niż zwykłe jedzenie, niektórzy korzystają nawet z nasion dla ptaków, ale tu trzeba się upewnić, czy wszystko jest tam jadalne dla nas!

Kielki zrobimy sami bardzo szybko w domu bez posiadania ogródka, a mamy wtedy czyste zdrowe roślinki, które sami wyhodowaliśmy.

Zamiast kupować drogie środki czyszczące, wiele z nich możesz zrobić sam np. płyn do mycia naczyń z kasztanów czy orzechów piorących, czy pastę do prania ubrań (przepisy na nie znajdziesz w naszych filmach lub w naszych innych książkach)

Do sprzątnięcia domu, mycia łazienki wystarczy ci często tylko zwykły ocet, a jeżeli nie lubisz jego zapachu, dodaj np. skórki z

pomarańczy do niego i zostaw na 2 tygodnie, wtedy ocet będzie pachnieć pomarańczami.

Do mycia ciała często wystarczy tylko woda bez zbędnych innych rzeczy, ponieważ niestety, ale tylko zaburzają pH skóry, zmywają naturalną warstwę ochronną skóry i zatruwają nasz organizm i za to płacimy grube pieniądze???

Produkty w butelkach i kartonikach jak wiemy zawsze zostają w nich resztki, które wyrzucamy, aby nie tracić tych produktów, wystarczy, że zostawisz np. butelkę z olejem zakręconą, zakrętką do dołu, np. w kubku, a zobaczysz ile oleju jeszcze spłynie na dno zakrętki, który inaczej zostałyby wyrzucony.

Produkty takie jak jogurt możesz jeszcze po zużyciu przepłukać opakowanie, dodając trochę wody, aby nie tracić resztek, które zostały na ściankach.

Jeżeli masz uszkodzone ubranie np. jest w nich dziurka możesz naszyć na nią łatkę i nadal korzystać z tego ubrania, a na dodatek jest to ostatnio nawet bardzo modne.

Ubrania możesz również kupować w sklepach z używaną odzieżą, często są tam ubrania bardzo dobrej jakości w dużo niższych cenach. Ubrania używane zawierają także mniej trujących składników, ponieważ są już parę razy wyprane.

Możesz też sprawdzić ogłoszenia na różnych portalach typu OLX, gdzie ludzie też sprzedają, co jest im już zbędne, sam też możesz sprzedać tam to, co jest ci niepotrzebne.

Nie rób zakupów na stacji benzynowej, często te produkty są droższe nawet i o parę złotych niż w zwykłym sklepie.



Jeżeli masz w okolicy rolnika, zapytaj, czy możesz kupować bezpośrednio u niego, ty zapłacisz mniej, a rolnik i tak zarobi więcej, niż gdy sprzeda te produkty hurtowni, czyli obie strony są na plusie.

Sprawdź w internecie lub w książkach, które warzywa i owoce są teraz dojrzałe i kupuj tylko sezonowe owoce i warzywa.

Dlaczego?

Ponieważ, kiedy dane warzywa i owoce o danej porze roku są dojrzałe jest ich zawsze więcej i ich ceny spadają, ponieważ trzeba je sprzedać, bo inaczej się zepsują.

Jako przykład weźmy truskawki, na początku sezonu kosztują założmy 10 zł za kilogram, ale w środku sezonu kosztują już np. 3 zł za kilogram, ponieważ rynek jest totalnie zapełniony truskawkami, i wtedy jest twój czas, aby je kupić, jeżeli chcesz zaoszczędzić pieniądze.

Sprawdź, czy masz jakieś abonamenty np. na telefon, platformy streamingowe, gazety itd. przemyśl, czy koniecznie ich potrzebujesz, jeżeli nie możesz z nich zrezygnować.

Co do telefonów obecnie jest wiele ofert na kartę, które mają nieograniczoną ważność konta i możesz kupować pakiety minut, SMS-ów, internetu itd. Pakiety te też nie mają daty ważności więc, zamiast co miesiąc płacić 50 zł za telefon, płacisz 50 zł co 3 miesiące, oczywiście warunkiem jest to, że codziennie nie wiesz godzinami na telefonie, bo wtedy taka oferta może nie być już korzystna, ale gdy rzadko korzystasz z telefonu, jest to idealna opcja.

Korzystaj z różnych programów lojalnościowych, gdzie za zakupy otrzymujesz punkty, które możesz wymienić potem na zniżki i zapłacić za następne zakupy. Jeden z dość popularnych takich programów to pay back i obsługuje on wiele sklepów, a nawet

stacje paliw. Skoro i tak coś kupujesz to fajnie jest, gdy coś za te zakupy jeszcze się zwróci.

Resztki jedzenia, które zostają, jeżeli posiadasz ogródek możesz po prostu kompostować pozwoli ci to uzyskać idealną ziemię, bogatą w składniki odżywcze, którą możesz potem rozwieźć w swoim ogrodzie i zaoszczędzi ci to kupowania nawozów.

Kompost uzyskuje także wysokie temperatury i gdy mamy go ciągle bardzo dużo, można włożyć w kompost beczkę z wodą, która automatycznie nam się ogrzeje. Kompost potrafi osiągnąć nawet ponad 70 stopni Celsjusza.

W domach również możesz wykorzystać resztki jedzenia w wiadrze bokashi lub skrzynce, gdzie będziesz mieć dżdżownice, które będą ci robić nawóz dla twoich roślin domowych lub balkonowych.

## 11. MINIMALIZM

Na koniec pozostała jeszcze jedna dziedzina do omówienia, a mianowicie minimalizm. Tu znajomy dziadka miał trochę do powiedzenia:

- Czym jest minimalizm?

Myślę, że to zależy od pola widzenia widza. Na przykład to, co jest dla mnie formą minimalizmu, może nie być takie dla kogoś innego. A to, co dla drugiego jest minimalizmem, dla mnie może mieć zupełnie inne znaczenie.

Możemy mówić o minimalizmie w domu, minimalizmie w ogrodzie, minimalizmie w stylu ubioru, kolorze ubrań, ale dla mnie jest też coś takiego jak minimalizm jedzenia.

Jest jednak jedna rzecz, która jest dla mnie bezdyskusyjna, a mianowicie to, że absolutnie nie minimalizuję swojego zdrowia. Jednak w oczach wielu osób jestem w tym minimalistyczny. Weźmy za przykład moje jedzenie.

Albo jem tylko 5 jajek, obecnie tylko jajecznicę. Kiedyś jadłem tylko żółtka, jednak biorąc pod uwagę wzrost cen, uważam za nieodpowiedzialne jedzenie tylko surowych żółtek i wyrzucanie białka.

W ocenie innych ludzi jest tak, że jem ubogo, ponieważ w tym momencie nie dostarczam więcej pokarmów do mojego ciała. Albo dlatego, że w ich oczach nie ma dla mnie wyboru w jedzeniu. Prawie jedyną zasadą, którą stosuję do dziś, jest mieszanie jak najmniejszej ilości jedzenia. Teraz dla mnie, przy mięsożernym stylu życia, jest to bardzo łatwe, gdy inni ludzie wprowadzają do swojego ciała kilka pokarmów jednocześnie, podczas 1 posiłku, ze wszystkimi tego konsekwencjami, zwłaszcza z upływem lat. Wtedy bardzo wielu z was będzie cierpieć z powodu różnych dolegliwości, bez możliwości znalezienia dokładnej przyczyny. Ponieważ od najmłodszych lat jesteście przyzwyczajani do mieszanej żywności. Nie znasz nic lepszego i boisz się spróbować czegoś innego.

Ponieważ jednak coraz lepiej rozumiem swoje ciało, poprzez wszystkie formy i rodzaje jedzenia, diety, ruchy, styl życia mogę powiedzieć od siebie: mięsożerny styl życia mi odpowiada. Tu i tam wprowadzam drobne poprawki, czasem więcej tłuszczu, czasem mniej tłuszczu, zmiany w porach posiłków, zmiany ilości, zmiany w ilości ruchu, tylko po to, aby zobaczyć, co może się zmienić w moich fizycznych, emocjonalnych, umysłowych, psychologicznych i duchowych doświadczeniach. Więc coś idzie lepiej lub coś nie idzie dla mnie dobrze.

Teraz pozwólcie, że wrócę do tego, co większość ludzi rozumie przez minimalizm.

Oznacza to, że w domu jest niewiele rzeczy, więc wszystko wygląda bardziej uporządkowane, czyli mamy mniej sprzątaniam.

Ogrody też mogą być minimalistyczne. Weźmy na przykład trawnik. To minimalistyczny ogród w najlepszym wydaniu. Lub ogród z tylko jednym drzewem na trawniku, lub tylko posąg. Właściciele takiego ogrodu mają jednak sporo pracy, aby ich ukochana trawa była pielęgnowana regularnie, przy wszystkich związanych z tym kosztach i inwestycjach czasowych. A w tym okresie, kiedy wszystko staje się coraz droższe nie jest to idealna opcja. Dla mnie są to sztuczne ogrody i nie mają nic, absolutnie nic, co mogłoby przynieść korzyść Matce Naturze.

Kiedy jestem naprawdę minimalistyczny w moim ogrodzie? Wtedy, gdy staram się jak najmniej interweniować i jak najwięcej pozwolić Matce Naturze działać i obrać swój kurs. Kiedy widzę, gdy jesteśmy gdzieś w mieście, jak mało jest zieleni, jak ludzie wzdychają i sapią w gorące letnie dni, wolę już nie jechać do miasta i wolę zostać we własnym ogrodzie. Tu, gdzie ciepłe miejsca przeplatają się z miejscami zacienionymi od drzew liściastych i gdzie w razie potrzeby możemy wycofać się do chłodniejszych obszarów.

W minimalistycznych domach nie ma niepotrzebnych ozdób ani sprzętów.

Na półce, gdzie normalnie leży kilkanaście szamponów, żeli pod prysznic, balsamów itd. leży tylko mydło.

Wszystko jest po prostu ograniczone do minimum.

Często ci ludzie mają tylko 2 pary ubrań, a bywa i tak, że wszystko, co mają w domu potrafią spakować do jednego plecaka. Czy ktoś z nas ma dziś tak w domu, czy wyobrażacie sobie takie życie? Wielu z was pewnie nie, jednak ma to sens, jeżeli chcemy ograniczyć nasze koszty do minimum.

Niektórzy wybierają taki styl życia także ze względu na komfort psychiczny, ponieważ nie muszą się martwić, że ktoś ich okradnie i stracą cenne przedmioty.

Sam mam w domu łożko, jedną małą szafkę, mały stolik, krzesło, małą lodówkę i małą pralkę typu frania, na tym kończy się wyposażenie mego domu.

Posiadam 2 pary ubrań, plecak, mydło, papier toaletowy, jedne buty, szczoteczkę do zębów, jedną pościel, przeważnie 2 książki wypożyczone z miejskiej biblioteki, jedną łyżkę, widelec, nóż, garnek, 2 talerze, 1 kubek metalowy, aby się nie mógł stłuc i na tym kończy się, co posiadam w domu.

Część osób powie, że to męczarnia, jednak dla mnie to idealny stan rzeczy, bo w każdej chwili mogę wszystko wrzucić do plecaka i podróżować piechotą lub np. pociągami w różne miejsca, ponieważ oszczędzam sporą ilość pieniędzy na tych wszystkich rzeczach, których nie posiadam w domu.

Mój minimalizm jest ekstremalny, ale zawsze możecie ograniczyć część rzeczy, którą macie w domu, a z których i tak nie korzystacie np. sprzedając je, zawsze jakiś grosz wpadnie do kieszeni.

## 12. SKOK W PRZESZŁOŚĆ

Kolejną część wykładu poprowadził miejscowy historyk:

- Jak było wcześniej?

Czy my, jako ludzie tamtych czasów, jesteśmy w stanie uczyć się od ludzi, którzy wtedy żyli?

Tak myślę. Jednak to zależy od wszystkich. Czy chcesz opuścić swoją współczesną strefę komfortu i skoczyć w nieznanne?

A może czujesz się zmuszony przez dzisiejsze okoliczności, by myśleć i działać inaczej, i czy jesteś gotów wspierać się całym sercem, ze wszystkimi swoimi intencjami?

W takim razie bądź mile widziany, pojedź z nami w daleką, odległą przeszłość i posłuchaj, czy są z tego czasu sposoby, które możesz wykorzystać dla siebie już dziś.

Wiele osób cierpi na to. Nie mogąc spać w jednym ciągu, czasami leżą godzinami bez snu, a potem ponownie zasypiają na kilka godzin przed włączeniem alarmu. W średniowieczu ludzie nie dbali o to. W tamtych czasach bardzo często dzielono nocny sen na dwie części.

#### Śpij dwa razy

Gdy tylko zaszło słońce, wkrótce ludzie zaczęli spać. Nie było elektryczności, a przy świecach ludzkie ciało przygotowuje się do snu. Chodzili więc spać stosunkowo wcześnie. Z drugiej strony wstawali ponownie po kilku godzinach. Ludzie spędzali ten czas odwiedzając się nawzajem, modląc się i np. dokonując remontu domu, ale ludzie również woleli wypełnić te luki miłością. Według lekarzy było to zalecane, bo wtedy miało się więcej energii i można było bardziej cieszyć się Kochaniem.

Następnie rozpoczęli drugą część nocnego odpoczynku i ponownie położyli się spać na kilka godzin, aż do wczesnych godzin porannych. Niektórzy historycy twierdzą, że ten schemat snu utrzymywał się do XIX wieku.

#### Spanie w średniowiecznym łóżku

Łóżko nie było dla wszystkich w średniowieczu. Z pewnością łóżko w osobnym pokoju było tylko dla bardzo bogatych. Dla wielu zamożnych, np. właścicieli ziemskich, drewniane łóżko było najdroższym meblem w domu. Często łóżko było wymieniane w testamencie i przekazywane krewnemu, służącemu lub pensjonatowi. Łóżko otrzymywała też córka w ramach posagu. Łóżko zajmowało zaszczytne miejsce w pokoju (sypialnym). Były to często duże łóżka z baldachimem, na których mogła spać cała rodzina. Były prawdziwymi wizytówkami. Zastony miały zasłaniać przeciąg, a baldachim dbał o to, aby na łóżko nie spadł brud ani szkodniki. Nierzadko zdarzało się również, że goście siadali na łóżku.

Biedacy spali na kamieniach pokrytych sianem lub mchem torfowym. Ogrzewali się np. płaszczem lub dywanikami. Na środku pokoju rozpalono również ogień. Zimą sprawiało to czasem problemy, gdy okna były zabite deskami, a powietrze zawierało mało tlenu. Spali z całą rodziną, ale też ze zwierzętami w salonie. Leżeli blisko siebie, żeby się ogrzać.

Na farmach powszechne było łóżko skrzynkowe. Drewniana konstrukcja z drzwiami wbudowanymi w ścianę, prosta w konstrukcji, ale i tutaj projekt zależał od twojej sytuacji finansowej. Rolnik, który dobrze zarabiał, miał wariant luksusowy, w którym łóżko skrzyniowe było ozdobione rzeźbami. Łóżko pudełkowe nie było tak bardzo duże, dlatego, że wtedy ludzie byli mniejsi niż dzisiaj, a z drugiej strony także dlatego, że ludzie spali (połowę) na siedząco.

### Średniowieczna pościel

Wypełnienie materaca i materiał, z którego zostały wykonane prześcieradła i koce, wskazywały, czy było się zamożnym, czy nie. Ubdzy spali na mocnym worku (często jutowym) wypełnionym słomą, mchem i płatkami wełny. Jeśli mieli więcej pieniędzy, kładli coś na ten materac. Bogaci wypełniali materac pierzem puchowym, który uznano za najwygodniejszy. Bawełna była również używana jako wypełniacz. Tkaniny były z lnu, jeśli miałeś dużo pieniędzy, miałeś pokrowiec na materac wykonany z jedwabiu.

Koce ubogich składały się ze zszytych kawałków materiału. Często były zużyte i zbyt cienkie.

Kołdry np. z puchu lub bawełny były zarezerwowane dla bogatych. Wykorzystywano również len, puch bawełniany lub konopie. Gdybyś miał również poduszki wypełnione puchowymi piórami, miałbyś na ten czas bardzo luksusowe łóżko.

### Ogrzewanie

Noszenie szlafmocy (czapka do spania) było bardzo powszechne. Ludzie mieli świadomość, że ciało traci dużo ciepła przez głowę. Zawiązali wokół głowy też szmatki, a kiedy byłeś bardziej bogaty,

nosiła szlafmycę. Poza tym szlafmyca powstrzymywała choroby. Ludzie byli przekonani, że prądy zimnego powietrza nad głową mogą powodować choroby.

Łóżko zostało wstępnie ogrzane poprzez powieszenie ściereczki przed kominkiem i umieszczenie jej na łóżku przed pójściem spać. Do łóżka kładziono podgrzane kamienie, które służyły jako termofofor.

Piece były zasilane głównie drewnem, często był to też tzw. chrust, jednak bardzo biedni ludzie robili też brykiety z odchodów zwierząt, które latem suszyli, a w chłodnych dniach spalali.

Instalacja wodociągowa

Nie było jeszcze toalety w pomieszczeniu. Potrzeby musiały zostać zaspokajane na zewnątrz, było to nieprzyjemne w zimną (zimową) noc. Dlatego zwyczajowo przy łóżku znajdował się garnek.

Wykorzystano również krzesło z dziurą. Pod nim umieszczono miskę.

Myto się bardzo często w małej misce wody, używając szmatki. Tylko bogaci mogli sobie pozwolić na kąpiele w dużych misach. Zęby myto często popiołem, który pozostał po wieczornym palenisku. Popiół oczywiście był z czystego drewna!

„W przeszłości, gdy ludziom brakowało węgla do pieca, zakładali po prostu gruby sweter, który również swędział, i kładli się wcześniej spać. Większość zmarła z powodu hipotermii”.

## 13. ZAKOŃCZENIE

Mamy nadzieję, że niektóre wskazówki pomogą ci przetrwać ten ciężki okres i zaoszczędzić trochę pieniędzy.



Będzie nam więc bardzo miło, gdy po pobraniu tej książki wesprzesz nas nawet i małą kwotą pieniężną, ponieważ nie mieliśmy serca, aby w tych czasach ustalić tu cenę, którą powinniśmy ustalić i pobrać, tylko aby stabilnie móc utrzymać nasze kanały i stronę internetową...

Poniżej dane do wsparcia

Pay pal: <https://www.paypal.me/szaman21wieku>

Numer konta:

Sebastian Szaman

65 1050 1562 1000 0097 6608 0437

Ing bank śląski

Z dopiskiem KSIĄŻKA

Lub rachunek walutowy

Sebastian Szaman

Iban PL 67 1050 1562 1000 0092 0280 8482

Swift/Bic INGBPLPW

Z dopiskiem KSIĄŻKA

Życzymy wam wszystkiego dobrego i do zobaczenia w kolejnych filmach, dopóki jeszcze możemy je robić dla Was!!!