

GOLDEN STATE DEBT MGMT

AUGUST 2012 NEWSLETTER

Ways to Save on Home Energy Usage

Cutting down on home energy usage:

HOUSEHOLD ENTERTAINMENT.

Wherever possible, connect nearby home entertainment devices, such as the TV, DVD, cable box, stereo receiver and gaming console to a surge protector. Also, hook up computer devices (desktop, monitor, printer, etc.) to a surge protector. Then, turn off the surge protectors when not in use. **Note:** it reduces the fire hazard potential in your home.

HOME LIGHTING. Use compact fluorescent bulbs, which use less energy, emit less heat and last longer.

LOWERING HOME KILOWATT USAGE.

Hot water level. Lower your hot water thermostat 10 degrees, but no lower than 120 degrees. You'll still get all the hot water you need and save 25 kilowatt hours a month.

Home thermostat. Turn down your home thermostat two degrees and save 24 kilowatt hours a month.

Repair leaky faucet. One drip of hot water a second wastes 20 kilowatts hours a month.

Home and portable device chargers. Unplug chargers for cell phones



MP3s, toothbrushes, digital cameras and power tools, which can utilize (5) five or more kilowatts per hour, each month.

MORE ENERGY REDUCTION TIPS

Repair energy leaks around the home. Seal cracks and small holes around windows and exterior walls with caulk. Also, seal leaks around plumbing pipes, telephone and cable wires, dryer vents, sink and bathtub drains and under countertops to reduce energy waste.

Buy energy efficient appliances and install energy efficient products. Utilizing “Energy Star” rated products reduces energy usage costs. **Note:** There are yearly income tax deductions credits for buying and installing energy efficient rated products. Also, some utility companies offer rebates for using energy-saving products.

Minimizing the effects environmental stressors on health

Common physical warnings of stress include headaches, high blood pressure, indigestion, fatigue, insomnia, perspiration and shortness of breath.

Some psychological indicators of stress are Irritability, feeling depressed or sad, experiencing low morale & lack of concentration.

Our Behavior under stress causes us to overeat, become short-tempered, procrastinate, isolate & ignore our appearance.

Stress Reduction Activities

Exercise. If your not able to run, walk fast, or at least, just walk.

Get more sleep, begin the habit of getting more rest by going to bed at least 1/2 hour earlier.

Talk to someone you trust to vent frustrations and reduce stress.

Change what you think about by focusing on the positive, instead of the negative things in your life.

Learn to let things go because it is difficult to change how others behave or alter the outcome of situations out of your control.

Longer Lasting Rechargeable Batteries

NiMH Rechargeable battery:

The first generation of batteries had a rechargeable capacity of 800mAh to 900mAh.

Capacity of rechargeable batteries has increased to range of 1500mAh to 2700mAh.

The higher the capacity (mAh) the longer the battery life.

The best rechargeable batteries are NiMH, which can be charged up to 1000 times.

More NiMH battery facts.

NiMH rechargeable batteries perform better than premium Alkaline batteries & NiCd batteries.

NiMH batteries environment friendly because they reduce the use of toxic, disposable batteries that pollute landfills.

NiMH batteries remain at a high performance capacity during 80% of their usage cycle.

NiMH (Nickel Metal Hydride)



Sugerencias Para Ahorrar en Uso de Energía en su Hogar

La reducción en el consumo de energía de casa:

Máquinas Electrónicas. Cuando sea posible, conecte aparatos electrónicos juntos como el televisor, DVD, caja de cable, estéreo y consola de juegos a un protector de búsqueda. También, conecte su sistema informático (computadora, monitor, impresora, etc.) a un protector de búsqueda. Cuando no está usando aparatos electrónicos, puede desconectarlos. **Nota:** puede reducir el riesgo de incendio en su hogar.

Iluminación De Casa. Use bulbos fluorescentes porque utilizan menos energía, emiten menos calor y duran más tiempo.

ÓPTIMO USO DE KILOVATIOS

Nivel de agua caliente. Baje el termostato de agua caliente 10 grados, pero no menos de 120 grados. Obtendrá toda el agua caliente que necesita y guardará 25 kilovatios de horas al mes.

Termostato de hogar. Reduzca su termostato de Casa 2 grados y guardará 24 kilovatios de horas al mes.

Reparación de llave de agua. Cada segundo de goteo de agua caliente puede derrochar 20 kilovatios de hora, al mes.



Cargadores de máquinas electrónicos portátiles. Desconecte cargadores de celular, MP3, cepillos de dientes, cámaras digitales y herramientas eléctricas, que utilizan 5 o más kilovatios por hora, cada mes.

Reparación de demarradas de energía alrededor de la casa. Selle agujeros pequeños alrededor de ventanas y paredes exteriores. También, selle aberturas alrededor de tubos de Plomería, cables telefónicos y de cablevisión, ventiladores de secador, drenajes de baño, etc.

Compre máquinas eficientes de energía electrodomésticos e instale productos eficientes de energía. Utilice productos clasificados, "Energy Star," que reducen uso de energía. **Nota:** Puede reducir sus impuestos federales anuales por la compra o instalación de productos de energía eficiente.

Reduzca los efectos estresores ambientales sobre la salud.

Señales físicas comunes de la **estrés** son el dolor de cabeza, la tensión arterial alta, la indigestión, la fatiga y el insomnio.

Algunos indicadores psicológicos de la tensión es la irritabilidad, sintiéndose deprimido o triste y carencia baja de la concentración.

Nuestra conducta bajo tensión nos hace comer demás, tener mal genio, procrastinar, alejarnos de otros y ignorar nuestra apariencia.

Actividades que reducen estrés

Ejercicio, si no tiene capacidad de correr, por lo menos, necesita caminar con regularidad.

Consiga más sueño. Comience el hábito de dormir media hora más temprano cada noche.

Comparta con alguien en quien confie para expresar sus frustraciones y reducir la tensión.

Cambie su modo de pensar concentrándose en lo positivo, en vez de las cosas negativas en su vida.

Realice que es difícil cambiar a otros o alterar el resultado de situaciones fuera de su control.

Baterías Recargables Duraderas

Baterías recargables NiMH

La primera generación de baterías tienen una capacidad de recargable, de 800mAh -900mAh.

Ahora, la capacidad de baterías recargables ha aumentado de 1500mAh a 2700mAh.

Lo más alto la capacidad de mAh, lo más largo la vida de la batería.

Las mejores baterías recargables son estilo NiMH. Algunos se pueden cargar a partir de 500 y 1000 veces.

Baterías recargables de NiMH

son mejor y duran más que baterías recargables NiCd y baterías de mejor calidad Alcalinas.

Las baterías de NiMH son bueno para el ambiente porque reducen el uso de las baterías disponibles y tóxicas, que contaminan nuestros terraplenes.

Las baterías de NiMH permanecen en una capacidad del alto rendimiento durante el 80% de su ciclo de uso.

