

Zöld háztartás

tájékoztató füzet | 2013



Kedves Családok!

A felnőttkor küszöbét elhagyva a függetlenedés útján jársz? Önálló kereset, saját háztartás, családalapítás? Mindez nagy felelősséggel jár. Felelősség egymás iránt, a gyerekek iránt. Tágabb értelemben ez magába foglalja a környezettudatos életmódot is.

Szeretnél ezen a téren jobban tájékozódni? Hogyan takaríthatsz meg energiát a háztartásodban? Hogyan táplálkozz tudatosan, egészségesen? Hogyan védj szűkebb és tágabb környezeted alternatív tisztítószeres használatával? Hogyan csökkentsd a szemetet és óvd a környezeted szelektív hulladékgyűjtéssel, újrahasznosítással?

Ezekre a kérdésekre igyekszik választ adni kiadványunk.

Ha van már gyermeked, vagy majd csak lesz, akkor pedig annak fontosságát ismerd fel, hogy bennük is minél hamarabb tudatosítsd a környezettudatos életmódot. Erre gyermekeink és minden utánunk következő generáció érdekében törekednünk kell.

Csökkentsd családod ökológiai lábnyomát e füzet segítségével és máris tettél egy nagy lépést.



TARTALOM

I. Takarékoskodj az energiával!.....	1
II. Táplálkozz tudatosan!.....	4
III. Válogasd meg a tisztítószereseket!	7
IV. Hasznosíts újra!	9
V. Légy tudatos!	14

I. TAKARÉKOSKODJ AZ ENERGIÁVAL!

Használj energiatakarékos fényforrásokat!

Ma már nem kapható az üzletekben hagyományos villanykörte, így felmerül a kérdés: helyette mit használjunk?

A LED-lámpák hatékony és környezetbarát megoldást jelentenek minden háztartásban. Lehet, hogy visszariaszt bennünket a magas ára, de hosszú távon megtérül ez a befektetés. Egyrészt 15–25 éves az élettartamuk, másrészt használatukkal nagymértékben csökken az áramfogyasztásunk. Egy LED az áram 30 százalékát képes fénné alakítani, míg a hagyományos villanykörtek csupán ennek kb. 3%-át alakították át fénné, a többi hőként veszett el.

Másik megoldás az energiatakarékos lámpák használata. De bármelyik megoldás mellett döntünk, figyelni kell arra, hogy az energiatakarékos izzókat soha ne dobjuk ki a hagyományos szemetes gyűjtőkbe. Ha ugyanis az energiatakarékos lámpa eltörik, a benne lévő mérgező higany kiszökhet, ami káros az egészségre (ha ez megtörténik, a helyiséget azonnal el kell hagyni és 15 percig szellőztetni kell utána).

Ezért ajánlott az elhasznált energiatakarékos izzókat és LED lámpákat a megfelelő gyűjtőhelyeken kidobni. Ha nincs a házban erre a célra kialakított külön szelektív gyűjtőhely, akkor a boltok környékén biztosan találunk ilyen speciális konténert. Az alábbiakban néhány székesfehérvári E+E gyűjtőhelyet mi is ajánlunk.



DUO-VERZIÓ KFT SZÉKESFEHÉRVÁR	8000 Székesfehérvár, RAKTÁR U. 7.
CENTROVILL-TRADE KFT	8000 Székesfehérvár, BERÉNYI ÚT 25.
MENTAVILL KFT	8000 Székesfehérvár, BUDAI U. 177.
BAUMAX SZÉKESFEHÉRVÁR	8000 Székesfehérvár, BUDAI U. 171.
INTERSPAR 5040	8000 Székesfehérvár, BUDAI U. 41.
FEHÉR PALOTA BEVÁSÁRLÓKÖZPONT	8000 Székesfehérvár, PALOTAI U. 6.

Kerüld a standby üzemmódot!

Ne felejtjük el, hogy az elektromos készülékeink standby, azaz készenléti üzemmódban is fogyasztanak áramot. Pénztárcánk és a környezetünk érdekében ne pörgessük feleslegesen a villanyórát!



A háztartási gépeken (főleg TV, rádió, hifi, számítógép, laptop), ha lehet, mindig kapcsoljuk ki a standby üzemmódot. Ha pedig elutazunk, még a konnektorból is húzzuk ki a készülék dugóját.

Kapcsolós elosztóval egyszerre több készüléket is áramtalaníthatunk. Használhatunk időzíthető konnektor kapcsolót, vagy energiatakarékos TV konnektort. Ez utóbbi egy infravörös érzékelővel van ellátva, mely standby üzemmódba történő kikapcsolás esetében pár percen belül automatikusan kikapcsolja a tévét.

A telefont vagy a fényképezőgépet, ha már teljesen fel lett töltve, húzzuk ki a konnektorból, de az üres töltőt, adaptert sem kell otthagyni, mert ezek így is fogyasztanak némi áramot.

Ne fűts, ne világíts, ne folyasd a vizet ott, ahol nem szükséges!

Kis odafigyeléssel csökkenteni tudjuk a gáz-, villany- és vízszámláinkat is.

Szabályozzuk a fűtést! Például ne fűtsük a nem használt helyiségeket. Ott pedig, ahol éppen tartózkodunk, a napszaktól és a külső hőmérséklettől függően fűtsük fel csak a szobákat. Ha nem is vagyunk otthon, mindenképpen állítsuk le a fűtést 15–18 fok közti hőmérsékletre. Az éjszakai alvás is sokkal egészségesebb a hűvösebb szobában, így elalvás előtt is mérsékeljük a fűtést legalább 18–20 fokra.



Ne ússzon fényárban sem a lakás, de egyetlen helység sem! Mindig kapcsoljuk le a villanyt ott, ahol már nem marad senki. Gyermekeinkben is tudatosítsuk ezt, s mihelyt felérik a kapcsolót, vegyék át ezt a jó szokásunkat ők is!



Takarékoskodjunk a vízzel is! Feltétlenül zárjuk el a csapot, ha éppen nem használjuk például borotválkozás, hajmosás, vagy éppen fogmosás közben. A kiskertben, ha lehet, locsoljunk

esővízzel, ezt amúgy is jobban szeretik a növények. Legtöbb férfi pedig szívesen barkácsol esővízgyűjtő edényt is, csak hogy hasznossá tudja tenni magát a házon kívül is.

Spórolj a háztartásban, ahol csak tudsz!

Ha lehet, kerüljük a túl sok mosószer használatát, illetve a mosógépen a magas hőfokú és hosszú programokat. E helyett inkább áztassuk be a ruhát mosás előtt, így kevesebb piszok marad a mosógép alján, s tisztábbak lesznek a ruhák. Specifikus folttisztító használata még hatékonyabbá teszi a mosást.

Ha új gépet kell vásárolni, feltétlenül az energiatakarékos háztartási gépeket (energiabesorolási osztály: A+, A, B) válasszuk. Ez különösen a mosógép és hűtőszekrény esetében fontos kritérium.

Arra is figyelni kell, hogy hova helyezzük a háztartási gépeinket. A hűtőt például ne állítsuk hőt kibocsájtó háztartási készülékek közvetlen közelébe (mosogatógép, tűzhely).



Szem előtt kell tartani azt is, hogy feleslegesen ne nyitogassuk a hűtőszekrény ajtaját, és nem feltétlenül kell totális hideg teljesítményre állítani a hőfokot: legtöbb készüléknél a 4–5 °C éppen elegendő. A hűtőbe ne tegyünk forró, de még meleg ételt sem és figyelni kell arra is, hogy bizonyos időközönként le kell olvasztani és ki kell tisztítani a hűtőszekrényünket.

II. TÁPLÁLKOZZ TUDATOSAN!

Ügyelj az egészséges táplálkozásra!

A kiegyensúlyozott táplálkozás alapvető feltétele egészségünk megőrzésének.

Hacsak nem követünk éppen egy speciális diétát, az első, amire ügyelni kell, az

a bevitt tápanyagok aránya (12% fehérje, maximum 30% zsír és 58% szénhidrát). Nagyon fontos, hogy emellett odafigyeljünk a változatos táplálkozásra és az immunrendszer erősítésére is.

Támogassuk immunrendszerünket **vitaminokkal, ásványi anyagokkal és nyomelemekkel!** Ezek általában csak táplálék útján tudnak bejutni a szervezetünkbe, ezért fontos, hogy minden nap együnk és a gyerekeinknek is adjunk friss zöldséget, gyümölcsöt.

Az **antioxidánsok** segítenek abban, hogy megszabaduljunk a szabad gyököktől. Ez a reklámszövegre emlékeztető mondat egy valós problémára hívja fel a figyelmet, de valóban sokat tudunk tenni a családunk és saját egészségünkért, ha az immunrendszerünket megtámogatjuk antioxidáns hatású szerekkel, mint például a flavonoidokkal: ezek zöldségekben, gyümölcsökben megtalálhatók. Sok

van belőlük például az erdei gyümölcsökben (szeder, eper) és magvakban (pl. dió), de a vitaminok közt is vannak antioxidáns hatásúak (például az A-, C-, és E-vitamin). A szőlő héjában található rezveratrol nevű



vegyületnek is erős antioxidáns hatást tulajdonítanak, ami a minőségi borokban is megtalálható. Antioxidáns hatásúak a telítetlen zsírsavak is, különösen az omega-



3-zsírsavak, de minden folyékony zsírban és olajban megtalálható, ám az egészséges táplálkozás leginkább a hidegen sajtolt olajakat támogatja).

A boltokban kapható élelmiszereket szükségszerűen telepakolják adalékanyagokkal,

tartósítószerrel. Ezek legjobb elkerülési módja a **házi termelés** és **házi tartósítás** (leginkább hőkezeléssel). Ha megengedhetjük magunknak, akár egy kis erkélyen is megvalósítható a palántanevelés.

Sokszor elkerülhetetlenek az adalékanyagok, de ilyenkor sem árt tudni, mit viszünk be a szervezetünkbe, vagy a gyermekeink szervezetébe. Az alábbi táblázat segít a tájékozódásban.

Az E-számok négy fő csoportba oszthatóak:

E100–199	színezőanyagok
E200–299	tartósítószer
E300–399	antioxidánsok
E400–	egyéb: ízfokozók, édesítők, stabilizálók, stb.

Ezen a honlapon ellenőrizhetjük pontosan, mi bújik meg az egyes E-számok mögött: <http://tudatosvasarlo.hu/eszam>

A legártalmasabbnak mondott élelmiszer-adalékanyagok a mesterséges színezőanyagok, a tartósítószer, az édesítők és ízfokozók csoportjából kerülnek ki. Ezek ismeretében talán jobban tudjuk minimalizálni az ilyen tartalmú ételek fogyasztását.

Tudd és ismerd meg a bioélelmiszerek előnyeit!

A szigorú ellenőrzés alatt álló bioélelmiszerek előállításához színezékek, édesítőszer, stabilizátorok és ízfokozók egyáltalán nem alkalmazhatók. Így, ha bioélelmiszert vásárolunk, jóval egészségesebben táplálkozunk. Ez különösen fontos csecsemőkorban, amikor a néhány hónapos gyerek először találkozik az adott élelmiszerral. Nagyon ajánlott kihagyni az étrendjéből az adalékanyagokat és egyéb vegyszereket, amikkel a gyümölcsöket, zöldségeket kezelték. Így a hoz-



zátáplálás kezdetétől legalább a kisgyermek 2 éves koráig törekedni kell arra, hogy gyermekünknek bioélelmiszert adjunk. Ezáltal számos allergiás megbetegedés megelőzhető.

Ezen kívül a bioélelmiszerek vásárlása során környezetünkre is jó hatással leszünk, mert így nem kerülnek vegyszerek és egyéb környezetre káros anyagok a levegőbe, földre, vízbe. Más előnye is van a házi termelésnek, ugyanis ez a legolcsóbb és talán legmegbízhatóbb formája a biogazdálkodásnak, ha van rá lehetőségünk.

Szerencsére ma már a sokkal ízletesebb és csak alig valamivel drágább bioélelmiszerek a biopiacokon és internetes bioboltokban is beszerezhetőek.



III. VÁLOGASD MEG A TISZTÍTÓSZEREKET!

Legtöbbször úgy gondolkodunk, hogy egy háztartási tisztítószer legyen erőteljes, antibakteriális és super-power vírus és gombaölő, egyben friss citromillatú. De az igazság az, hogy ilyen erőteljes tisztítószerekre egy átlagos háztartásnak nincs is szüksége, ráadásul felesleges és drága is. Ami ennél riasztóbb az az, hogy mérgező a környezetre és saját magunkra is!



Az antibakteriális tisztítószerek ugyanis a bőrünkön előforduló hasznos baktériumokat is kiirtják, így bőrünk ellenálló-képességét jelentősen csökkentik.

Ha tehetjük, inkább használjunk növényi alapú tisztítószereket, ezek kőolaj helyett biológiailag lebomló nyersanyagokat tartalmaznak.

Az sem árt, ha mértékkel bánunk a mosószerekkel. Ezek ugyanis egyrészt a mosó- és öblítővízzel együtt a talajba, illetve a természetes vizekbe kerülve szennyeződést, algásodást okoznak, másrészt pazarláshoz vezetnek.

Különösen újszülöttek és kisgyermekes esetében fontos megnézni, hogy mivel mosunk, hiszen egy nem megfelelő mosópornak nagy része bennmaradhat a ruhákban mosás után is, ami allergiás reakciót válthat ki.

Leghagyományosabb és a legtermészetesebb mód, ha magunk készítjük a háztartásban szükséges tisztítószereket, mosószereket! Tájékozódásul nézzük meg a következőket: **mosószappan** – zsíroló hatású; **mosószóda** – áztató, zsíroló, vízlágyító; **ecet** – vízkőoldó, öblítő; **illoolajok** (pl. teafaolaj) – fertőtlenítő; **szóda-bikarbóna** pl. zsír-, kávé-, teafoltok eltávolítására használható, vagy fogak fehéritésére, ezüst patinamentesítésére; **borax** – adalékanyag tisztítószerekhez; **citromsav, borkósav** (vagy szőlősav): a természetben is előforduló gyenge savak.

NÉHÁNY HASZNÁLHATÓ RECEPT:

Folyékony mosószer: 1,5 literes üres üveg; 15 gramm mosószappan, reszelve; 2 evőkanál mosószóda; víz; szükség esetén illóolaj – 340 ml forrásban lévő vízzel

öntsd fel a sajtreszelővel lereszelt mosószappant, adjuk hozzá a mosószódát, habverővel keverjük össze, pihentessük. Keverjük hozzá még 340 ml forrásban lévő vizet, néhány csepp illóolajat, majd másnap keverjük bele ismét 340 ml forrásban lévő vizet. Töltsük jól záródó üvegbe, használat előtt rázzuk fel!

Fertőtlenítő/tisztítószer: fürdőszobai és konyhai felületek fertőtlenítésére (nem fa!) – 5 dl desztillált víz; 2,5 dl vízbe reszelt mosószappan; 1 teáskanál borax; 1 teáskanál kubebabors illóolaj; 1 teáskanál teafa illóolaj; 1 teáskanál levendula illóolaj. Meleg vízbe mérjük bele a hozzávalókat, öntsük mindezt szórófejes műanyag flakonba. Használat előtt rázzuk fel! Permetezés után puha törülközővel töröljük át a felületet!

Általános tisztítószer: egy teáskanál ecet; egy teáskanál citromlé; egy teáskanál reszelt mosószappan; egy teáskanál mosószóda – a fentieket töltsük egy nagy, tiszta szórófejes üvegbe, öntsük fel vízzel, használat előtt rázzuk fel.

Súrolópor mosdóhoz, kádhoz: 250 gr nátron vagy szódadikarbóna; 60 gr só; 10 csepp citrusolaj; 5 csepp teafaolaj. Keverjük össze és tároljuk jól záródó dobozban!

Ablaktisztító: 1:1 arányban keverjük össze vizet és ecetet egy szórófejes üvegben, majd mossuk le vele az ablakot. Utána száraz ronggyal, vagy – még jobb – ha újságpapírral töröljük szárazra.

Egyszerű súrolószer: kétharmad – egyharmad arányban keverjük össze szódadikarbónát és durvább szemű sót, víz hozzáadásával keverjük belőle sűrű pasztát, adhatunk hozzá néhány csepp illóolajat.

Levendulás öblítő: 1 csésze szárított levendulaszirom; 1 liter fehér ecet; 2–4 csepp levendulaolaj. Az összetevőket egy üvegben hagyjuk összeérni.

Aki még nem ismeri, itt az ideje, hogy megismerje a mosódiót is. Használata a mosás egy környezetkímélőbb megoldása. Érdekessége, hogy a mosódió, ami egy Indiában honos fa lehulló termése, egy természetes felületaktív anyagot, szaponint tartalmaz. Ennek az anyagnak a tulajdonsága a szappanhoz hasonló.



Tegyünk 3–4 diót mosótasakba vagy zokniba, majd a ruhák közé, így indítsuk el a mosást a mosógépben. A diókat többször is lehet használni: forró vízhez kétszer, hideg vízben 4–5 alkalommal. Természetes módon tisztít, megtartja a színeket, öblítőt nem kell használni.

IV. HASZNOSÍTS ÚJRA!

Gyűjtsd a hulladékot szelektíven már a lakásban!

Ez megkönnyíti az újrahasznosítást, ráadásul jelentős mértékben csökkenti a környezet terheltségét is. Székesfehérváron a legtöbb társasház saját szelektív



kukákkal rendelkeznek, használjuk ki mi is ezt a lehetőséget! Ha erre nincs mód, megkereshetjük a lakásunkhoz legközelebbi szelektív szigetet. Érdeemes az adott hely szemétszállítási napja felől is érdeklődni. Ha így gyűjtjük a szemetet, szelektíven dobhatjuk ki az összegyűjtött üveget a zöld konténerbe, a műanyagot a sárgába, a papírt a kék, fémet a szürke gyűjtőedényekbe.

Székesfehérváron a lakossági szelektív hulladékgyűjtés házhoz menő szelektív gyűjtés formájában is működik (Depónia Kft; 22/507-419; www.deponia.hu).

Ne dobj ki levegőt!

Az üres PET palackokat, italos kartondobozokat helytakarékosági okokból is jó, ha laposra tapossuk, de kényelmesebb, ha felszerelünk lakásunk valamelyik falára egy palackprést.



Hova dobjuk a speciális hulladékokat?

Italos kartonok: fontos, hogy ezeket ne dobjuk a sima papírhulladék közé, mert ezek egymásra rétegzett papírból, műanyagból és alumíniumból készülnek. Székesfehérváron a műanyag szelektív kukába kell dobni, ez jól látható módon fel is van tüntetve a konténer oldalán. Minden évben vannak óvodai és iskolai gyűjtőakciók is. 2013-ban egy székesfehérvári iskola, a Tóparti Gimnázium és Művészeti Szakközépiskola büszkén vehette át az Italos Karton Környezetvédelmi Egyesülés (IKSZ) az egy tonna tejes és gyümölcsleves

dobozért járó különdíját. Ebben az évben ők gyűjtötték össze a leghamarabb a leírt mennyiséget.

A **zöldhulladék** gyűjtése során áttetsző zsákban elhelyezett, illetve kötegelt (max. 120 l úrtartalmú, 0,5 m³) zöldhulladék kerül csak elszállításra. Ez a Székesfehérvár-Csala Pénzverővölgyi Hulladékkezelőn történő komposztálást követően értékesítésre kerül.

A háztartásokban keletkező **veszélyes és speciális háztartási hulladékok** átvétele szakképzett személyzet által a lakossági hulladékudvarokon történik. Ez nyitva tartási idővel rendelkező önálló, zárt átvevőhely. A szolgáltatások sok esetben térítésmentesek, ami a lakossági eredetű és mennyiségű hulladékot illeti. A leadható hulladékok listája hulladékudvaronként és üzemeltetőként eltérő, érdemes tehát erről előre tájékozódni. Székesfehérváron a Palotai utca 139-ben lévő hulladékudvar az alábbi elérhetőséggel és nyitva tartási időben áll a helybéliel rendelkezésére: **TELEFON:** 22/511-300; **NYITVA TARTÁS:** kedd és csütörtök: 8.00-16.00-ig, szerda és péntek: 7.00-18.00 óráig, szombat: 8.00-14.00-ig, vasárnap: 8.00-12.00 óráig. Hétfőn zárva tart.

A lakossági hulladékudvarban **gyógyászati hulladékokat** is átvesznek adott időpontokban, de a már nem használt, vagy lejárt szavatosságú gyógyszerek a gyógyszerárakban is leadhatók.

A **használt olajat** ne öntsük a lefolyóba, mert a hulladékudvarokon az is leadható. Több benzinkúton is kihelyeztek sütőolaj gyűjtőedényeket, ahol bárki megszabadulhat felesleges, használt étolajától.

E-hulladék: a régi kidobandó háztartási készülékeik összegyűjtéséről, szétbontásáról, illetve a nagyobb, feleslegessé vált elektromos és elektronikai hulladék átvételéről külön erre a célra szakosodott cég gondoskodik. Az elektromos és elektronikai hulladékok, más szóval e-hulladék gyűjtőhelyei a Székesfehérvári E+E gyűjtőpontok, melyek helyszínei megtalálhatók az energiatakarékos fényforrásoknál leírt táblázatban.

A kisebb E+E gyűjtőhelyeken környezetbarát módon megszabadulhatunk a kifogyott **szárazelemektől** is. Az elemeket soha ne dobjuk a hagyományos háztartási szemét közé, mert nagymértékben szennyezik a környezetet! Az elemek drágák, viszont nélkülözhetetlenek a háztartásokban. Célszerű azonban feltölthető akkumulátorokra váltanunk, vagyis olyan elemeket vegyünk, amelyeket újra tudunk tölteni. Egyszeri beruházás, ezért az ártól nem szabad visszariadni, ugyanis hosszabb távon mindenképp megéri. Használata a környezet és pénztárca barát.

Komposztálj!

A komposztálás nem más, mint irányított humusgyártás.

Szeretnéd...

- csökkenteni a szennyvíztisztítóba kerülő szerves hulladék mennyiségét?
- visszajuttatni a kerti és konyhai hulladékot a természetbe?
- saját kertednek talaját termékenyebbé tenni?
- növényeidnek, akár csak a balkonon is, egészségesebb növekedést biztosítani?

Akkor kezdj bele!

A szemét csökkentésével költségeket is megtakaríthatunk hosszabb távon.

Amire szükségünk lesz:

- 1./ segítségre, gyakorlati tanácsra;
- 2./ komposztálható nyersanyagokra;
- 3./ megfelelő komposztládára, kerti eszközökre;
- 4./ megfelelő komposztálóhelyre.

A Gaja Környezetvédő Egyesület 300 családot vont be sikerrel záruló komposztálási programjába. Honlapukon (www.komposztaljunk.hu) számos komposztálási tanácsot és oktatóvideót találunk. Innen letölthető kiadványuk részletesen szemlélteti a komposztálás menetét.

A komposztálóba általában bármilyen biológiailag bontható anyagot tehetünk. Pl. **konyhai hulladékok** – zöldség, gyümölcs, krumpli, tojás-héj, kávézacc, tea-filter, elhervadt virág; **kerti hulladékok** – elnyílt virágok, lehullott gyümölcs, zöldség, ágak gallyak, lombok, fűnyesedék, kerti gaz; **egyéb hulladék** – kezeletlen fa, nem színes papír, karton, haj, köröm.

Néhány dolgot azonban **nem ajánlatos** a komposztba keverni, pl. üveg, fém, műanyag; színes újság; pelenka; porzsák tartalma; olaj, vegyszer, festék; elem, növényvédő szer; semmilyen veszélyes anyag; gyertyamaradék. A déligyümölcsök



héjáról mossuk le a konzerváló anyagokat; fertőző növényeket se tegyünk a komposztba; nagy forgalmú utak melletti növényekben felmalmozódhatnak nehézfémek, ezért ezeket sem ide dobjuk! Fertőzésveszély miatt a húsevő állatok ürüléke se kerüljön bele a komposztárolónkba.

Ha belevágsz a komposztálásba, értsd meg mi és miért történik a folyamat során!

Egy kis biológia: a komposztálási folyamatban az úgynevezett lebontó folyamatok játsszák a főszerepet. A természetben is (az erdőben) ezek az élőlények alakítják vissza a növények által újrahasznosítható formába a tápanyagokat.

A komposztálással segítünk abban, hogy otthon is természetes úton záródjon ez a körfolyamat. A szerves hulladék feldolgozásban fő szerepet kapnak a mikroorganizmusok. Ezek szabad szemmel nem látható egysejtűek, melyek speciális enzimek kibocsátásával járulnak hozzá a lebontáshoz.



Gombák és enzimek együtt dolgoznak a „*nagyobb falatok*”, a fás szárú növények lebontásán. Fontos szerepet kapnak még a rovarok, giliszták, ők segítik a levegőztetést és a folyamatos keverést.

Egy kis kémia: a mikroorganizmusok anyagcseréjéhez szénre (C) és nitrogénre (N) van szükség. A mikroorganizmusok leghatékonyabban a 35-25:1 C/N arány mellett bontanak. Ezt az arányt úgy tudjuk beállítani, ha a barna hulladékot, melyben sok szén van és a zöld friss hulladékot, melyben sok nitrogén van $\frac{3}{4}$ – $\frac{1}{4}$ arányban keverjük össze. Sok nitrogén van a gyümölcsökben, zöltségfélékben, fűnyírásokban és a virágokban. Kiegyenlített a C/N arány a lombhulladékban, sok szén található a fák, gallyak, kezeletlen fa és faforgácsban.

Egy kis fizika: törekedni kell a homogenitásra. E célból a komposztálandó anyagot aprítani kell és megfelelő időközönként át kell keverni, rakni. A konyhai hulladékhoz a levegőztetés szempontjából vázanyagot (gallyakat) kell hozzákeverni. A levegő hiánya elősegíti a komposztálás szempontjából káros rothadási folyamatokat. A komposztot éppen ezért rétegekben, a következő módon ajánlott elhelyezni az edényben: alul levél, fanyesedék, vázanyag, faforgács, szalma, majd váltakozva konyhai és kerti hulladék. A tetejére rakjunk földet, ez megköti a kellemetlen szagokat is.

A komposztálás egyes lépéseiről bővebben a www.komposztaljunk.hu linkre kattintva olvashatunk. Itt a komposztszilót ajánlják a komposztáláshoz, ami egy egyszerű, alul – felülnyitott, szellős, használt raklapokból elkészíthető faláda.

Ügyelni kell arra is, hogy a komposztáló helyünk félárnyékos, jól megközelíthető helyen legyen. Legjobb fa vagy bokor árnyékában, melyet óvni kell a túlzott csapadéktól. A rossz vízgazdálkodású (homok, agyag) talajokat kerüljük el ilyen célra, és figyeljünk arra is, hogy a tároló mellett legyen hely az ideiglenesen mellette tartott szerves anyagok tárolására (barna hulladék), az átfogatásra, kitermelésre is.

Légy körültekintő!

A Fejér Megyei Katasztrófavédelmi Igazgatóság egy interneten is megjelent cikkében felhívja a figyelmet arra, hogy a komposztálás során számolni kell az **öngyulladás** lehetőségével is, ezért a komposzt rendszeres átszellőztetésére különösen figyelni kell, ezzel elejét vesszük a hó akkumulálódásának. A megfelelő nedveségtartalom biztosításával elkerülhetjük a hőmérséklet emelkedését, amely szintén megakadályozza a gyulladásra vezető folyamat kialakulását. A komposztot célszerű 8–10 hetenként átfogatni és megöntözni. Az összetételtől függően 4–6 hónap elteltével hozzájuthatunk a már említett talajtermékenység fokozására kiválóan alkalmas komposzthoz.

Tudtad, hogy

- éves szinten 300 kg hulladékot termelünk otthonainkban és ebből kb. 100 kg hulladékot (ahelyett, hogy kidobnánk) komposztálhatnánk is?
- a kevesebb szemét megtakarítást is eredményezhet, hiszen így spórolhatunk a szemétszállítási díjon is?
- a **kerti munkák** során a talaj minőségét komposzttal rendkívüli mértékben javíthatjuk?

Tájékozódj a közeljövőben induló komposztáló programokról!

A fent említett Gaja Környezetvédő egyesület 2011 nyarán indította el komposzt mintaprojektjét a Nemzeti Fejlesztési Ügynökség támogatásával, melynek keretében a résztvevő családok komposztkeretekhez, illetve megfelelő szaktudáshoz juthattak Székesfehérvár, Gárdony és Velence településeken (www.gajaegyeselet.hu).

2012-ben az Új Széchenyi Terv egyik konstrukciója keretében az Agóra Vidékfejlesztési Alapítvány nyert támogatást a házi komposztálás népszerűsítésére. A pályázati program Székesfehérvár Maroshegy városrészében, valamint Szabadbattyán, Kőszárhegy, Csór és Úrhida településeken valósult meg. A jelentkező családok ingyenes komposztládát, aprítógépeket vehettek igénybe és gyakorlati képzésen vettek részt (www.agoraalapitvany.hu). A komposztálási program indulásáról a Fúzió Egyesület honlapján böngészhetünk (www.kingsziti.hu).

V. LÉGY TUDATOS!

A fenntartható fejlődés egyik alapvető feltétele, hogy tudatosan használjuk fel a dolgokat, tudatosan vásároljunk, csökkentsük a környezet terheltségét. A szükséges termékek között kellő tudatossággal válogassunk. Mindig mérlegeljünk – pro és kontra – bizonyos termékek felhasználását. A **fenntartható fejlődés** (*sustainable development*) olyan fejlődési folyamat (földeké, városoké, üzleteké, társadalmaké stb.), ami *„kielégíti a jelen szükségleteit anélkül, hogy csökkentené a jövő generációk képességét, hogy kielégítsék a saját szükségleteiket.”*



Vásárolj szezonális és lokális élelmiszereket!

Vagy amit tudunk, termeljük meg a kiskertünkben. Így tudjuk a legjobban elkerülni, hogy tartósítószerrel és színezőanyagokkal telepakolt zöldségeket, gyümölcsöket, húsféléket együnk.

Ne vegyél szemetet!

Bevásárláshoz mindig vigyünk magunkkal saját vászontáskát vagy kosarat ahelyett, hogy újabb nejlonzacskót vennénk a boltban. Ügyeljünk a csomagolásra is, hogy minél kevesebb „szemetet” vigyünk haza.

Tervezd és nézd meg, mit veszel!

Vásárlás előtt mindig gondoljuk végig és írjuk is össze, hogy mire van szükségünk. Ne csábuljunk el felesleges pénzköltésre. Keressük az eredeti, jól bevált termékeket és ne dőlünk be a szép külsőnek, vicces dumának, aminek a reklámját a vásárlókkal fizettetik meg az árban. Olvassuk el a termék címkéjét, így elkerülhetők az egészségtelen, vegyszereket tartalmazó termékek. Ne az olcsóbb, eldobható tárgyakat válasszuk, helyette inkább a tartósabb dolgokat vegyük meg, ha tehetjük.

Légy tudatos minél korábban!

A gyermekáldás számos többletkiadással terheli a fiatal családokat. Érdeemes tehát már előre gondolkodni azon, hogy e téren milyen módon tudunk környezettudatosabban élni. Nagyon jó, ha gyermekeinkben már kisgyermek kortól tudatosítjuk ezt a szemléletmódot.

A kisbabás családok például gondolhatnak a *mosható pelenka* lehetőségére. Az eldobható pelenkák óriási megterhelést jelentenek a környezet számára, sőt a mosható pelenkákkal az apróságok testét érő kemikáliák számát is minimalizáljuk, ezáltal csökken az allergia esélye. Az interneten számos helyen lehet tanácsot kérni minderről és mosható pelenkákat vásárolni sokféle változatban. Bővebb információt erről a <http://tudatosvasarlo.hu>; vagy a <http://www.mamami.hu>; és a <http://www.fehervar.imami.hu> oldalakon található.

Legtöbb gyermek nagyon szeret rajzolni már kicsi korától kezdve. Ehhez használjunk **újrahasznosított papírokat**, de felhasználhatjuk azokat az A4-es lapokat is, amelynek az egyik oldalára már írtunk vagy nyomtatottunk.



Iskoláskorú gyermek uzsonnacsomagolásához használjunk **uzsonnadobozt**, mert ezek olcsón beszerezhetők, ráadásul a gyerekek válogathatnak a színes, kedvenc figurás motívumok között. Így elkerüljük a nejlonzacskók, alufóliák, nagy mennyiségű szalvéták, műanyag fóliák használatát, melyek szintén megterhelik a környezetet.

Tőlünk nyugatabbra már 30 éve is hangsúlyt fektettek **környezetbarát iskolaszerekre**. Ez azért fontos, mert az iskolai fogyóeszközöket nagy mennyiségben gyártják újra és újra. Az iskolakezdés komoly terhet ró a környezetre. De a tanszerek egy része nem csak a környezetre lehet ártalmas, hanem gyermekeink egészségére is. A CE-jel mutatja, hogy az EU-szabályokat betartva kerültek forgalomba a játékok, ez az iskolaszerekre is vonatkozik. Alábbiakban néhány tanács erre vonatkozóan:

- Kerüljük a műanyag iskolatáskát, tolltartót, válasszunk inkább bőrből vagy vászonból készültet.
- A papírokat, füzeteket lehetőség szerint újrahasznosított papírból vásároljuk.
- A radír igazi gumiból legyen, alapvetően kerüljük a színes radírokat, mert ezek általában puha-PVC-ből készültek.
- A hegyező legyen lakkozatlan fából vagy teljesen fémből.
- Vegyünk sokáig tartó írószereket, lakkozatlan ceruzát, tollból olyat, aminek a betétje cserélhető, még jobb, ha természetes anyagból készült. Töltőtoll esetén kék vagy fekete tintát ajánlatos használni, más színek problematikus összetevőket tartalmazhatnak.
- Válasszunk vízfázisú filctollat, egyéb esetben tartalmazhatnak egészségre káros oldószereket.
- A ragasztók közül az oldószer nélküli enyves változatot vásároljuk.
- A gyurmák is tartalmazhatnak nehézfémeket, ezért tanácsos elkerülni az illatos változatokat.
- Vízfesték esetén az igényesebb gyártók szintartó dobozában az egyes színek kicserélhetők, így ha egy nélkülözhetetlen szín elfogy, nem kell kicserélni az egész készletet.

Ha még tudatosabbak szeretnénk lenni és minél többet szeretnénk a gyakorlatba is átültetni, akkor ezekről bővebben is tájékozódhatunk az alábbi honlapokon: <http://www.kingsziti.hu/>; <http://bocs.hu/>.

FELHASZNÁLT FORRÁSOK:

The Ecological Footprint <http://www.ecovoyageurs.com/ecofoot/footprint.htm>
<http://tudatosvasarlo.hu/eszam>
<http://onkormanyzat.szekesfehervar.hu>
<http://www.szekesfehervar.hu>
<http://www.fehervar.imami.hu/jo-tudni/fontos-tudnivalok-szelektiv-hulladekgyujtesrol-0>
<http://www.taossilalaposra.hu/> és <http://www.palackpres.hu/>
<http://www.szelektiv.hu/> és <http://www.iksznet.hu/>
Tudatos Vásárlók Egyesülete <http://kornyeztudatoselet.hu>
https://hu.wikipedia.org/wiki/Fenntartható_fejlődés



Közösségi Családi Szolgáltatások
• MAROSHEGY •

A szakmai füzetek sorozat 4. megjelent példánya az Új Széchenyi terv keretében kiírt „Közösségi családi szolgáltatások fejlesztése Maroshegy városrészben” című Európai Unió pályázat keretében került kiadásra.

A nyertes pályázók a Pirkadattól Alkonyatig Alapítvány és konzorciumi partnerei, a Fejér Paktum Egyesület és a Sziti Szociális Egyesület.



A program keretében még 3 füzet került kiadásra, melyekben további hasznos tanácsok információk olvashatók az adott témákban:

KISGYERMEK A CSALÁDBAN
GAZDÁLKODJ OKOSAN!
NAPKÖZBENI KISGYERMEKELLÁTÁS

Szerző:

Pangea Petény Tanácsadó Kft. megbízásából

Dr. Zeöld Anikó

Felelős kiadó:

Fejér Paktum Egyesület, 2013.

tel.: +36 30/569 86 83

www.fejerpaktum.hu

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



MAGYARORSZÁG MEGÚJUL



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.