

Védőnői kézikönyv


a környezettudatos életmódhoz



öko-portál
www.oko-portal.hu








ÚJ SZÉCHENYI TERV



„HA KÍVÁNCSI VAGY A MÚLTADRA,
NÉZD MEG A JELEN KÖRÜLMÉNYEIDET.
HA KÍVÁNCSI VAGY A JÖVŐDRE,
NÉZD MEG A JELEN CSELEKEDETEIDET.”

kínai közmondás

Tartalom

	Általános tippek	4
	HULLADÉK	5
	Tudatos vásárlás	5
	Csomagolás az örökkévalóságnak	7
	Komposztáljunk lakásban, udvaron!	10
	Pelenka: nem lehet elég korán kezdeni	13
	Eláraszt a papír	14
	Ajánlott honlapok	16
	VÍZ	18
	Ajánlott honlapok	21
	ENERGIA	23
	Sütés, főzés, fűtés	23
	Villamos-energia	25
	Ajánlott honlapok	26
	ÉLELMISZER	28
	Élelmiszerhulladék	28
	Honnan vásároljunk élelmiszert?	31
	Húsfogyasztás	33
	Ajánlott honlapok	35
	VEGYSZEREK	36
	Mosás, takarítás, tisztálkodás	36
	Ajánlott oldalak	41



Általános tippek környezettudatos életmódhoz

- Nem kell mindent egyszerre. Kis lépésenként alakítsuk át az életmódunkat!
- Kezdjük a legvonzóbb, legérdekesebb vagy legkönnyebb dologgal. Ha ez már beépült az életünkbe, mindennapi rutinná vált, válasszunk újabb kihívást.
- Ez nem verseny. Ne hasonlígtassuk magunkat másokhoz, hiszen mindenkinek mások az adottságai, az értékrendszere, az életkörülményei és a rigolyái is. Ezekhez mérten kell megtalálnunk, hogy mi az, amiben mi fejlődni, zöldülni tudunk.
- Ha sikerült valamiben előbbre lépnünk, újságotladjuk el a környezetünknek is a sikerélményünket. A jó példa ragadós, meglátjuk, sokkal könnyebben követik és kipróbálják ők is, mintha erőszakosan próbálnánk meggyőzni őket.
- Legyünk büszkéek magunkra, akármilyen kis lépést sikerült is megtennünk.



HULLADÉK

Kérdések, kritikák, amelyekkel gyakran találkozhatunk

- Én nem vásárolok fölösleges terméket.
- Engem hidegen hagynak a reklámok, nem vásárolok reklámok hatására.
- Az a pár műanyag zacskó vagy flakon igazán nem sok, nem okozhat különösebb környezeti problémát.
- Szelektíven gyűjtöm a hulladékot, ezzel mindent megtettem a környezetemért.
- Örülök, hogy feltalálták a nadrágpelenkát, nem fogok szenvedni a pelenkázással, mint a szüleink, nagyszüleink.
- A komposztálás bonyolult, ahhoz szakértő kell.

Tudatos vásárlás

Tudta?

A hétköznapi **vásárlásaink 40%-a** úgynevezett **impulzus-vásárlás**, vagyis **nem előre megfontoltan vesszük meg** az adott terméket, hanem a bolti trükkök, a tudatalattiból előbújó reklámok hatására. Így leginkább csak otthon jövünk rá, hogy kidobtuk a pénzt olyasmire, amit valójában nem is akartuk megvenni.

A szupermarketekben a zöldséges-, gyümölcsös pultot a bejárathoz teszik, azzal a céllal, hogy miután itt vettünk pár egészséges terméket, később az édességes polcnál már ne érezzünk lelkiismeret-furdalást, ha elcsábulunk, és jól felpakolunk.

Bizonyos árucikkekre szokatlan elhelyezésükkel hívják fel a figyelmet. Gúlába, konténerekbe rakva kínálják a polcok végén lévő fordulónál, ahol amúgy is lelassítunk, így könnyebben beadjuk a derekunkat, és bedobunk néhányat a kosárba.

Gyakori trükk, hogy a „**várakozási pontokon**” (pult, pénztárhoz), **kisebb értékű árucikkeket** helyeznek el, hogy ezzel megint rávegyenek minket a vásárlásra – hiszen addig sem unatkozunk. Ráadásul ezeken a helyeken különösen érvényesül a gyerek nyaggatása, hiszen nekik még unalmasabb egy helyben álldogálni, ezért megelőzendő a hisztit, szülőként könnyebben megvesszük a kéznél lévő csokit vagy rágógumit.



Az üzletekben, bevásárlóközpontokban szóló zene, különleges illatok, légkondicionálás kellemes közérzetet teremtenek, mindez pedig arra készíti a vásárlót, hogy minél tovább maradjon az üzletben – és minél többet költsön.

Nem szeretünk hajlogatni, ezt a marketingesek is tudják. A nehezebben eladható, kevésbé keresett termékeket, vagy azokat, amelyekért a gyártó külön pénzt fizet, a könnyen elérhető, szemmagasságban lévő polcokra teszik. Az ún. „**lehajlási**” zónában és a magasabban lévő helyeken kevésbé preferált, **olcsóbb termékek** vannak.

Számos kifejezetten **felőttnek szóló terméket is a gyerekeken keresztül adnak el**. Jó példa erre többek között az alsó polcon lévő mosópor, vagy más olyan termék, amit a gyerek észre se venne, ha nem lenne hozzácsomagolva valamilyen **gyűjthető apróság (játékfigura, kártya, matrica)**. A gyerekek a gyűjtési hóbortnak megfelelő műtyűrkéket vetetik meg szüleikkel, nem a terméket. Ugyanezzel a trükkel találkozhatunk sok gyorséttermi láncnál is, amikor a menühöz valamilyen ingyenes játékfigurát adnak csemetéknak (ami természetesen bele van építve az étel árába).



Rajtunk is múlik

Készítsünk bevásárló listát, és ragaszkodjunk hozzá, hogy csak **azt vegyük meg**, amit otthon felírtunk, vagyis **amire valóban szükségünk van**. Így elkerülhetjük a túlköltekezést és a fölösleges, később kidobásra ítélt termékek megvásárlását.

Érdemes inkább kis boltban vásárolni, ott kevésbé vagyunk kitéve az impulzus-vásárlás hatásának. Habár a kisebb boltok gyakran drágábbak, ha nem veszünk fölösleges terméket, lehet, hogy összességében mégis olcsóbban vásárolunk, mintha egy nagy szupermarketben engednénk az impulzus-vásárlás hatásának.

Éhesen, fáradtan, vagy ha kevés az időnk, ne menjünk boltba. Ilyenkor könnyebben hajlunk az impulzus-vásárlásra.

Óvakodjunk az árleszállítástól! Ez ugyanis azt sugallja: nem tehetjük meg, hogy ne vásároljunk, itt és most miénk kell legyen az akciós termék (még ha eredetileg eszünk ágában sem volt megvenni). Ha valóban nem akarunk megvenni valamit, mert nincs szükségünk rá, nem elég indok a vásárlásra az, hogy olcsó.

Mielőtt **akciós élelmiszert** vennénk, **nézzük meg meddig tartható el!** Az élelmiszereket többnyire röviddel a minőség-megőrzési idő lejárta előtt kínálják akciósan, hogy ne maradjon a boltok nyakán. Hiába veszünk meg olcsón sok akciós konzervet, ha otthon nem tudjuk időben felhasználni, és





végül a kukában köt ki. Az első látásra olcsónak tűnő termék végül drága lesz és még a kuka is hamar megtelik.

Nem érdemes megvenni valamit, amiről nem vagyunk meggyőződve, hogy valóban szükségünk van rá, és használni is tudjuk. Ez különösen a ruháknál érvényes. Ha figyelmetlenek vagyunk, könnyen előfordulhat, hogy 75%-os leértékelésnél olyan nadrágot veszünk, amelyről hamar kiderül, hogy csak akkor tudjuk hordani, ha egy megfelelő cipőt és még egy pulóvert is veszünk hozzá. Ha hirtelen ötlettől felvillanyozva mindenképp vásárolni szeretnénk, érdemes **10 percre kimenni a boltból** sétálni egyet, és átgondolni, hogy valóban szükségünk van-e az adott termékre. Meglepő módon, az esetek nagy részében nem fogunk visszamenni, megvenni a tizedik pulóvert is.

Ha tudja, hogy önnek melyik fizetési eszköz a gyengéje, vagyis a bankkártya (hitelkártya) vagy a készpénz viszi rá könnyebben a túlköltekezésre, vásárlás előtt érdemes azt otthon hagyni.

Lehetőleg nem menjünk gyerekekkel vásárolni. Ha mégse tudjuk megoldani, hogy otthon hagyjuk a cseméténket, **érdemes bevonni őt is a vásárlásba**, így elkerülhetjük, hogy unalomból gyűjtögetni kezdjen. Adjunk neki feladatot! Kérjük meg, hogy keresse meg és tegye a kosárba a megvásárolni kívánt terméket. Megegyezhetünk vele, hogy egy terméket (bizonyos összeghatárig) ő választhat ki, és azt megkaphatja. Legyünk következetesek, és fogadjuk el a döntését, még akkor is, ha a legcukrosabb műkekszet választotta!

● Csomagolás az örökkévalóságnak

● Tudta?

A magyarországi háztartásokban évente összesen mintegy 2,5 millió tonna hulladék keletkezik, ami becslések szerint összesen 20 millió m³-t tesz ki. Ebből **évente három Gellért-hegy méretű halmot lehetne építeni.**

A teljes hulladékból csak a csomagolási anyag közel 900 ezer tonna évente. Ez utóbbihoz tartozik a műanyag palack, fólia, tejes- és sörös doboz, ami a kukánk tartalmának akár 50%-át is kiteheti.

Fejenként mintegy 500 kg szemetet termelünk évente. Csak a csomagolóanyagból évente fejenként mintegy 90 kg-ot dobunk ki.

A Föld lakossága 500 millió műanyag szatyrot használ el naponta. Mi **Magyarországon napi 1,5 millió darabbal** járulunk hozzá ehhez az értékhez. Gondoljunk csak a reggeli kiflis zacskóra, a tízóraihoz vett





bezacszkózott banánra vagy a hétvégi bevásárláskor a pénztárpult mellől lekapott reklámszatyorra.

Magyarországon az összes települési **hulladék 70-75%-a hulladéklerakóba, 10%-a égetőbe** kerül, és csak a fennmaradó **15%-át hasznosítják újra**.

Miközben a hulladéklerakók jelentős talaj,- víz- és levegőszennyezést okoznak, az égetés sem a leghatékonyabb mód a hulladék hasznosítására.

Míg a **szelektív gyűjtés és újrahasznosítás** a sok rossz közül jobb megoldásnak tűnik, nem nehéz belegondolni, hogy a hulladék összegyűjtése, a válogató-telepre majd a feldolgozó üzembe szállítása és végül a feldolgozása mennyi **energiát igényel**, és milyen **környezetterheléssel jár**.

Sok csomagolási hulladékot nagyon költséges és energiaigényes anyagában újrahasznosítani, kiváltképp ilyen a többrétegű, kombinált csomagolás (pl. Tetra Pack).

Magyarországon alig van újrahasznosító üzem (csak a papír és PET palackok egy részének újrahasznosítása megoldott nálunk), ezért a szelektíven gyűjtött hulladékot szükségszerűen más országokba kell szállítani.

A hulladékkezelés leginkább környezetbarát módja a **hulladék megelőzés**, hiszen **az a legjobb hulladék, amelyik nincs is**.

- Ezt követi az újrahasználat: ide tartozik többek között a visszaváltható sörösüveg gyári újratöltése, a csapvízzel (általunk) újratöltött vizespalack, az ételmaradék lefagyasztására használt tejfölös doboz.
- Az újrahasznosítás már több energiát igényel, hiszen a szelektíven gyűjtött hulladékot szállítani, tisztítani és feldolgozni is kell.
- Az egyik legkevésbé környezetbarát az égetés vagy más néven energetikai hasznosítás, melynek során a hulladékból energiát állítanak elő.
- A hulladékkezelés legkevésbé környezetbarát módja hulladéklerakás, mivel a hasznosításra nem kerülő hulladék jellemzően hulladéklerakókra kerül. Habár a megtelt hulladéklerakókat rekultiválják, a lerakóban lévő hulladék jelentős része még évtizedekkel később is változatlan formában ott van a föld alatt.





Rajtunk is múlik

Határozza el, hogy a következő héten nem fogad el egyetlen műanyag zacskót sem a boltban, sem a piacon. **Legyen Önnél mindig egy textilszatyor vagy műanyag zacskó az otthoni készletből**, amibe be tud pakolni, ha vesz valamit. A pékáruhoz lehet vinni korábban használt papírtasakot is, vagy megkérheti a boltost, hogy papírba csomagolja, ne műanyagzacskóba. Írja fel, hogy hány szatyrot sikerült visszautasítania a hét során, és legyen büszke magára.

Számolja ki, hogy ha minden héten ennyit utasítana el, mennyivel csökkentené a keletkező hulladék mennyiségét egy évben!

Kerülje a feleslegesen becsomagolt és a túlcsomagolt termékeket! Kezdje jövő héten: válassza legalább két dologból a csomagolásmentes változatot. Ha ez már könnyen megy, a következő héten lehet növelni az arányt.

- **Becsomagolt, szeletelt kenyér helyett jobb döntés a csomagolás nélküli**, főleg ha azt a bolti zacskó helyett saját vászon- vagy műanyag szatyorban viszi haza.
- **Gyümölcs- és zöldségvásárlásnál válassza a kimérhetőt**, kerülje a tálcára tett, lefóliázott terméket. Ez utóbbi ára akár két-háromszorosa is lehet a kilós társának. Ha csak egy-két darab gyümölcsöt vesz, ahhoz nem feltétlenül érdemes külön szatyrot kérni, ezért jó, ha kéznél van egy saját szatyor, vagy bedobhatjuk „csak úgy” a táskába is.
- Érdemes utána nézni, hol van a legközelebbi **kimért termelői tejet** árusító pont (piac, tejes autó stb.), és előre csomagolt tej helyett saját üvegbe töltetni, és úgy hazavinni. Ha **egy héten csak egy liter dobozos tejet vált ki kimérttel**, éves szinten azzal már két szemeteszsáknyi palack vagy doboz hulladékká válását előzi meg.

Ismerős a kép, amikor a születésnap vagy karácsonyi **ajándék**bontás után kupacokban áll a **csomagolóanyag**?

- Műanyag csomagolóanyag helyett válasszon papírt.
- A használt **csomagolópapírt** érdemes félretenni, hiszen **később felhasználható dekorációhoz, barkácsoláshoz** vagy akár **képeslapkészítéshez**, különösen, ha gyerek is van a családban.
- Az **egyszer használatos csomagolás helyett** az ajándékot bújtathatjuk **kidíszített konzervdobozba, befőttes üvegbe** vagy egy darab **textilbe**. A **Furoshiki**, azaz a textilbe csomagolás művészete szerencsére egyre inkább hódít világszerte.



Az interneten számos videót és leírást találunk alternatív csomagolási módszerekről.

Ha már keletkezik hulladék, **gyűjtsük szelektíven**. A szelektív hulladékgyűjtő szigeteken, vagy a házaknál lévő színes kukákba mindig a kiírásnak megfelelő hulladékot dobjuk. Figyeljünk rá, hogy a szelektív gyűjtőbe nem szabad bedobni: zsíros, olajos, háztartási vegyi anyaggal szennyezett (nem kimosott) flakont, papírt, élelmiszer-maradványt tartalmazó műanyagot, hungarocellt, CD-t, magnó- és videokazettát, egyéb műanyagot ítélt hulladékot (pl. nejlonharisnya).

A veszélyes hulladékot ne tegyük a többi közé, hanem gyűjtsük külön, és adjuk le a megfelelő helyen.

- Az **elem, kisebb akkumulátor és fénycső** ma **már minden olyan boltban leadható, ahol árulnak ilyen terméket**, vagyis a legtöbb szupermarketben, de közintézményekben és hulladékudvarokban is.
- A használt főzőolajat lakossági hulladékgyűjtő udvarokban vagy a lomtalanításkor erre kijelölt helyszínen fogadják be.
- Ha új elektronikai terméket vásárolunk, a kereskedőnek vissza kell vennie az újnak megfelelő régi, leselejtezett terméket, de a nagyobb elektronikai boltokban illetve a hulladékgyűjtő udvarokban bármilyen elektronikai hulladék leadható.

● Komposztáljunk lakásban, udvaron!

● Tudta?

A hazánkban évente keletkező mintegy 2,5 millió tonna **háztartási hulladék 25-30%-a biológiailag lebomló szerves anyag** (például zöldség- és gyümölcshéj, ételmaradékok, vágott fű, falevelek a kertből). Az arány természetesen változó – kertés házak és sok növényi táplálékot fogyasztók esetén magasabb -, de a nyári gyümölcsszezon idején akár az 50-60%-ot is elérheti.

A szerves hulladék a lerakókra kerülve **sok problémát okoz**: levegőmentes környezetben a lebomlás során szén-dioxid, metán és víz keletkezik. Míg a szén-dioxid és a metán **üvegházhatású gázok**, a keletkező **csurgalékvíz** sok mérgező anyagot moshat ki a többi hulladékból, és elszennyezheti a talajvizet.

Bár ma már csak olyan hulladéklerakók működhetnek az országban, amelyek ezt a problémát kezelni tudják, a kezelés meglehetősen drága, a veszély pedig továbbra is fennáll. Ráadásul a valóban biztonságos lerakók





létesítése nagyon drága, s mivel nagyon sok a szerves hulladék, hamar megtölti a hulladéklerakót, holott komposztálással hasznosulhatna.

A **komposztálással 25-30%-kal is csökkenthetjük a háztartási vegyes hulladék mennyiségét**. Ráadásul, mivel kevesebb hulladékot kell elszállítatni, kérhetünk kisebb kukát, így **kisebb lesz a szemétdíj**. Ez még egy családi ház esetén is több ezer, akár **tízezer forintot is jelenthet évente**, de a megtakarítás egy kerttel rendelkező nagyobb társasháznál akár százazres nagyságrendű is lehet.

A komposztálással **megelőzhetjük a kellemetlen bűzt**, amit a nyári melegben a vegyes hulladék mellett a kukában rothadásnak induló szerves anyag okoz.

A komposztálással **értékes tápanyagot nyerhetünk ingyen**, hiszen kiválthatjuk a nem kevés pénzért megvásárolt bolti komposztot, talajtápot.



Rajtunk is múlik

Kertben, udvaron, de akár közterületen is komposztálhatunk.

A kertben csak kis hely kell egy komposztáló kialakításához. Ha a társasháza udvarán vagy közterületen szeretne komposztálni, szükség van a szomszédok illetve a közterület kezelőjének hozzájárulására. Nem utolsó sorban nem árt, ha már a komposztkeret elkészítésénél és később a karbantartásánál is van néhány lelkes szomszéd, akik segítenek: közösen mindig jobban megy a munka.

- Ha nem csak egy „hagyományos” komposzthalmot szeretnénk, érdemes komposztkerettel próbálkozni. Komposztkeret nagyon sokféle formában létezik: lehet hulladék lécekből vagy raklapokból készíteni, vesszőből fonni, a kertészeti árudákban pedig lehet venni kész szerkezetet (fát, műanyagot vagy fémhálósat).
- Ha újrahasonított faanyagból készítjük, mindössze néhány csavarra lesz szükségünk, így pár száz forintból megúszhatjuk. Ha kész keretet veszünk, annak ára kivitelről függően 5-20 ezer forint körül mozog.

A komposztálás nem nagy ördögösség, a munkát a természet végzi el, nekünk csak az optimális feltételeket kell biztosítani. **A következőkre érdemes figyelni:**

- A komposzthalom vagy -keret (fél)árnyékos helyen legyen, hogy ne érje túl sok napfény, különben kiszárad, ami leállítja a folyamatot;
- Megfelelő nedvességtartalom: se túl száraz, se túl nedves ne legyen;





- Szellőzés: a komposztálás folyamatához levegőre van szükség (a keret oldala ne legyen teljesen zárt, érdemes a közepére egy nagyobb átmérőjű, átluggatott csövet is tenni, valamint rendszeresen keverni, hónaponként átforgatni – de a megfelelően laza szerkezetű, ágakat is tartalmazó komposzt egyébként is jól szellőzik);
- Fűnyírás után túl sok fűvet nem szabad a halomra dobni, mert magas nedvességtartalma miatt rothadásnak és penészedésnek indul – inkább érdemes egy kicsit a napon hagyni, hogy megszáradjon, és sok száraz anyaggal vegyíteni.
- Mi kerülhet a komposztba?

Nitrogénban gazdag, gyorsan bomló zöld anyag: levágott fű, nyers zöldségek lehámozott héja, teafilter, tealevél, kávézacc, fiatal, zöld gyomok hajtásai, puha, zöld lemetszett ágak, növényevők (pl. tehén, ló és szárnyasok) trágája.

Szében gazdag, lassan bomló barna anyag: karton, tojástartó, papír hulladék, növényevő kisállatok (nyúl, tengerimalac) alma: széna, szalma, papír- vagy faforgács, sövény nyesedék, faágak, lehullott levelek, öreg dísznövények, páfrányok, fűrészporsz, faforgács.

Ide kerülhet még: levágott köröm és haj, összetört tojáshéj, természetes rostanyagok (pl. 100% pamut vagy gyapjú), faégetésből származó hamu.

Szerencsés, ha a zöld és a barna alkotórészeket nagyjából azonos mennyiségben tartalmazza a komposzt.

Érdemes odafigyelni, hogy főtt ételmaradék, hús, csont ne kerüljön a komposztra, mert odavonzhatja a rágcsálókat.

- A komposzt minimum 2, de inkább 12 vagy több hónap alatt készül el. Amikor a hozzáadott anyagok már sötétbarna színűek, és az egész halomnak földszaga van, akkor van kész a komposzt.

Komposztálni lehet az erkélyen vagy a konyhában is. A beltéri gilisztaládás komposztálás némi időt és figyelmet igényel, de nem több fáradtság, mint egy házi kedvenc gondozása, viszont legalább akkora sikerélmény, és izgalom figyelni, ahogy az ételhulladék komposztta alakul.

- A konyhai gilisztás komposztálásról nagyon sok információ és videó található az interneten, érdemes ezeket tanulmányozni mielőtt belevágnánk egy ilyen vállalkozásba.
- Amire biztosan szükségünk lesz: egy gilisztaláda, 1-2 kg vörös giliszta.

A gilisztaládát tarthatjuk a konyhában, a pincében vagy a garázsban, de akár a szabadban is, ahol tartósan 13 és 24 °C közötti hőmérséklet van.



- 1 kg giliszta kb. 3,5 kg szerves anyagot tud feldolgozni hetente. 1 kg giliszta esetén mintegy 0,2 m² felületű 20-30 cm mély dobozzal érdemes számolni.
- A komposzt 1-4 hónapon belül „készül el”.

● Pelenka: nem lehet elég korán kezdeni

● Tudta?

Magyarországon évente körülbelül 100 ezer csecsemő születik. Ha mindegyiküket eldobható pelenkával pelenkázzák (két éven át napi négy pelenkával számolva), akkor egy év alatt (200 ezer fő két éves kor alatti gyermekkel számolva) a használt pelenkákból egy 300 ezer tonna súlyú és 2 millió köbméter nagyságú szemétheget keletkezik. Vagyis **tíz év alatt összehordható lenne egy Gellért-hegy nagyságú szeméthalom csak pelenkákból.**

Az eldobható pelenkák javarészt műanyagból készülnek, de legalábbis a fóliájuk nehezen, egy nejlonzacskó sebességével bomlik le. A nagy tömegük miatt a szállításuk is energiaigényes – kerüljenek akár lerakóra, akár égetőbe.

Az eldobható pelenka nem csak környezetszennyező, de drága is. Egy pelenka ára körülbelül 50 forint, vagyis ha **2 év alatt** (napi négy darabbal számolva) **egy kisgyerek háromezer darabot használ el, az legalább 150 ezer forintot vesz ki a család pénztárcájából.**

Egészségügyi szempontok is megfontolandóvá teszik az eldobható pelenka használatát. Gyakori például, hogy kiütést és bőrgyulladást okoz, elkényelmesíti a gyerekeket, ezért később válnak szobatisztává, feltételezhetően hozzájárul a férfiak nemzőképességének csökkenéséhez.



Rajtunk is múlik

Környezetkímélőbb alternatívát jelent, ha **lebomló pelenkát vásárolunk.** A hazai piacon már található **40-60%-ban lebomló** anyagból készült pelenka. Tény, hogy ezek inkább a közép és nem a legolcsóbb árkategóriába tartoznak, de ha belegondolunk, hogy mennyi felesleges játékot, kacatot veszünk szemünk fényének az első pár év során, annak árából bőven fedezhetjük a közepes árkategóriájú lebomló pelenka vásárlását.

Ha még bátrabbak vagyunk, próbálkozhatunk a mosható pelenkával is. A legkézenfekvőbb megoldást a hagyományos textilpelenkák adják, amelyekre



akár a hagyományos gumibugyi továbbfejlesztésével kialakított „szellőző” gumibugyik, vagy valamilyen vastagabb, például gyapjúból készített nadrágocskák is húzhatók. Egy ilyen szett beszerzése pár ezer forintba kerül (tízdarabos csomag pamut pelenka kb. 3000 Ft, külső réteg saját készítése esetén kb. 1000 Ft).

A hagyományos pelenkától sokan idegenkednek, ezért a gyártók kifejlesztettek olyan **mosható** alternatívákat, amelyek **ötvözik a hagyományos és az eldobható előnyeit**. Szinte mindenhol kapható már az olyan, pamutból készült mosható nadrágpelenka, amelybe plusz betét is tehető (akár papírból, akár pamutból), kívül pedig egy külső fogja össze az egészet. Ezek praktikus darabok, de drágák is: mire mindent megveszünk, az ár 60-80 ezer forint is lehet. Ez így egy összegben soknak tűnik ugyan, de még mindig csak a felét jelenti az eldobható pelenka költségeinek, arról nem is beszélve, hogy egy ilyen szett két gyerkőcöt kibír, vagyis a második gyereknel is használható.

A mosható pelenkát mosni is kell, ami víz-, energia- és mosószer-költséget jelent. Ám környezeti szempontból az eldobható pelenkának is vannak hasonló környezeti költségei, még ha azokat rejtett módon az árba építve fizetjük meg, s nem szembesülünk velük közvetlenül. A mosás víz- és energiaigényét is figyelembe véve, a **mosható pelenkák környezetterhelése kisebb, mint az eldobhatóé**.

Mielőtt belevágnánk a mosható pelenka használatba, **érdeemes körülnézni az interneten**: nagyon sok blog és honlap létezik, ahol **gyakorló anyukáktól tanácsot kaphatunk** a vásárlással és a használatl kapcsolatokban.

● Eláraszt a papír

● Tudta?

Magyarországon évente összesen mintegy 700 ezer tonna papírt használunk el.

Az **egy főre eső papírfogyasztás** pedig mintegy **60-70 kg/év**.

Egy tonna új papír előállításához 417 m³ vízre, 1700 kg fára, 717 kWh energiára van szükség.

Egy tonna újrahasznosított papír előállításához 100 m³ vízre, 1150 kg papírhulladékra és 300 kWh energiára van szükség.

Ha feltételezzük, hogy az évente felhasznált 700 ezer tonna papír 50%-a újrahasznosított (ami sajnos még nincs így) és a másik fele új papír,





összesen mintegy 180 millió m³ vizet használunk el, ami több mint a **Tiszató vízmennyisége**, a felhasznált 355 ezer kWh energia, pedig egy **300 fős település teljes évi energiaszükségletét** fedezni tudná.

Évente több mint **500 millió köbméter fát vágnak ki világszerte papírgyártás céljára**, nem ritkán értékes esőerdőkből. A papírgyártás kedvéért telepített erdők a monokultúras művelési mód miatt számos környezeti problémát okoznak: biológiai sokféleség hiánya, szegényes állat- és növényvilág, talaj- és vízszennyezés, talajpusztulás.

Egy év alatt több mint **26 kiló reklámanyaggal** tömik tele minden háztartás postaládáját. Ez a szemétposta-áradat nemcsak bosszantó, de drága és környezetszennyező is, hiszen országos szinten közel 100 ezer tonna papírról van szó!

Ezeknek a harmada kapásból a kukában köt ki.

Egy nagyobb **bankhálózat** átlagosan közel **200 tonna papírt** használ fel irodai és külső kommunikációs tevékenysége során egy évben, aminek igen nagy részét az **ügyfelek felé kipostázott levelek** teszik ki. Ezek a levelek nem korlátozódnak csupán az érdemi információkra: a számlák és egyenlegközlők mellett különböző reklámanyagokkal, hírlevelekkel is bombáznak minket.

Egy átlagos háztartásban évente közel 1 kg papírhulladék keletkezik a **közüzemi- és bankszámlákból**.

Ma már **világszerte évente több mint 50 milliárd CD-t és DVD-t gyártanak**, de jelenleg ennek csupán **5%-át hasznosítják újra**, pedig akár autóalkatrész, szemüvegkeret, monitorház, különféle irodai felszerelések gyártásához is kiváló alapanyag lehetne. Nem csupán az eltékozolt nyersanyag miatt jelent ez problémát, de a kidobott lemezek környezetkárosító hatása miatt is. A polikarbonát hosszú ideig nem bomlik le, az égetéssel pedig különböző káros anyagok kerülnek a levegőbe.



Rajtunk is múlik

Csökkentsük a papírfelhasználást **kétoldalas nyomtatással**, és mindig gondoljuk át, hogy miből mennyit szükséges feltétlenül nyomtatnunk!

A hulladékpapírt használjuk fel jegyzetek, emlékeztetők felírására!

A postai levelezést, ahol csak lehet, helyettesítsük elektronikus levelezéssel!

Gyűjtsük szelektíven a papírhulladékot!

Írjuk ki a postaládára, hogy nem kérünk reklámanyagot. Ilyen matricát készíthetünk magunk is, de papírboltokban is kapni, vagy kérhetünk civil szervezettől. pl. Humusz Szövetség.





Az **egyszer használatos, eldobható papírtörő helyett használjunk konyharuhát** vagy textiltörőt a foltok, vízcseppek eltávolításához. Ha abból indulunk ki, hogy egy háztartás havonta csak 3 tekercs (kb. 100 gr-os) papírtörőt használ, ez éves szinten **3,6 kg papírt és legalább 5 ezer forintot** jelent, csupán azért, hogy pár csepp foltot feltöröljön. Ebből a pénzből már két állatkerti belépőt is vehetünk. Igaz, hogy a textiltörőt mosni kell, **de heti plusz egy konyharuha vagy törő a mosnivalók között nem igényel több vizet vagy mosószert.**

A legtöbb banknál, mobiltársaságnál és közüzemi szolgáltatónál már van lehetőség arra, hogy a papíralapú helyett **áttérjünk az elektronikus számlázásra.** Van, amelyik cég ezt reklámozza, van, amelyiknél nekünk kell rákérdezni, s **van olyan is, ahol még a számladíjból is engednek,** ha ezt a megoldást választjuk. **Ha csak minden második magyarországi háztartás állna elektronikus számlázásra, éves szinten közel 2 tonna papírt lehetne megspórolni.**

Akkor érdemes CD-t, DVD-t használni, ha dokumentálni akarunk. A rövid távú tárolásra számtalan más környezetkímélőbb lehetőség van.

- Nem kell minden filmet magunknak is megvenni. **Iratkozzunk be egy közeli videó/DVD-kölcsönzőbe,** vagy kérdezzük meg a barátainkat nincs-e meg nekik az áhított film. Számos film már ingyenesen vagy kedvezményes áron is elérhető videómegosztó oldalakon.
- Arra is érdemes gondolni, hogy a már tönkrement vagy szükségtelen CD-tok később is használható, nem kell mindig megvásárolnunk a tokot is, hiszen előbb-utóbb ez is műanyag szemétként végzi.
- Ha már nincs szükségünk a lemezre, vagy elromlott, adjuk le egy gyűjtőponton, vagy nézzünk utána az interneten nincs-e a valaki, aki szívesen felhasználná barkácsoláshoz, dekorációhoz.

Számos **csoport** létezik a **Facebookon,** ahol **felajánlhatjuk a felesleges dolgainkat,** legyen az bútor, befőttes üveg, ruha vagy akár rossz CD is, másoknak még hasznos lehet. pl. Mindent ingyen csoport, Lomtalanítás csoport.



Ajánlott honlapok:

Hulladékkal kapcsolatos cikkek, videók:

http://tudatosvasarlo.hu/rovat/otthon_es_iroda

Tippek környezetbarát pelenka vásárláshoz, használathoz:

<http://tudatosvasarlo.hu/zold-pelenkak>





Kimérős tejet árusító helyek:

<http://tudatosvasarlo.hu/termeloi-tej-0>

Hulladékkal kapcsolatos cikkek, videók:

<http://www.humusz.hu>

Tippek, tanácsok komposztáláshoz:

<http://www.szike.hu>

Gyakorlati információ szelektív hulladékgyűjtéshez:

<http://www.fkf.hu>

<http://www.okopannon.hu/>





VÍZ

Kérdések, kritikák, amelyekkel gyakran találkozhatunk

- A csapvíz fogyasztása nem biztonságos.
- Jó persze, csöpög a csap, de azért mégsem folyik el azzal olyan sok víz.
- Nincs pénzem új, víztakarékos WC tartályt venni.

Tudta?

Naponta átlagosan **130-150 liter vizet használunk el otthon fejenként.** Ugyanez a nyugat-európai országokban a 250 litert is megközelíti.

Az **elhasznált víz nagy része WC öblítésre (45 liter) megy el,** de főzésre, mosogatásra is 40-50 litert és tisztálkodásra szintén 40-50 liter vizet használunk.

Egy **csöpögő csappal naponta** akár **10-30 liter vizet** is elveszítünk.

Egy megnyitott csapból (közepes vízszugárnál) percenként mintegy 6 liter víz folyik el, ezért nem mindegy, hogy mennyi ideig folytatjuk fölöslegesen például fogmosás közben.

Egy fürdésnél 160-200 liter vizet is elhasználunk, míg egy ésszerű, gyors **zuhanyzásnál csak 40-80 litert.**

A **WC** igen sok vizet használ el: a szokásos öblítőtartályok egy öblítésnél 8-12 liter ivóvizet zúdítanak le. Ez egy **kétgyermekes családnál** akár **100-300 liter** is lehet **naponta.**

Magyarországon az **egy főre eső ásványvíz-fogyasztás mintegy 110 liter.** Ha másfél literes PET palackkal számolunk, az évente csak egy személyre vetítve több mint 70 hulladék műanyag palackot jelent.

Magyarországon évente **1,5 milliárd PET palack** kerül a kukába (ennek jelentős része ásványvízfogyasztásból származik), de ennek mindössze **7%-át hasznosítják újra.**

1 liter ásványvíz előállítása, csomagolása és szállítása 6,5 liter vizet igényel, és összesen 2000-szer több energia szükséges hozzá, mint ugyanennyi csapvíz előállításához.







Rajtunk is múlik

Egy WC öblítésnél 8-12 liter ivóvizet zúdítnak le, holott nincs mindig szükség ekkora vízmennyiségre. Érdeemes beszerezni egy **vízta karékos tartályt**, amivel rövid öblítésnél mindössze 3 liter vizet engedünk le. Egy négytagú családban, fejenként 4 öblítéssel számolva, ha csak az öblítések fele 3 literes, máris legalább **70 liter vizet spórolunk naponta**, ami éves szinten több mint **4000 forintot** jelent a vízszámlánkon.

Ha nincs pénzünk új tartályra, **házi lagos megoldással** is változtathatunk vízfogyasztásunkon. Csökkentsük a vécé tartály hasznos térfogatát: **tegyünk bele egy vízzel töltött lezárt palackot!** Úszóbójás vécé tartály esetén **hajlítsuk meg az úszó karját**, hogy feltöltéskor az eredetinel alacsonyabb vízszint álljon be!

A **rosszul záró bója** miatt a vécé tartály naponta akár 500 liter vizet is elereszthet. Szemernyi vízfestéket vagy egy csepp kálium-permanganát-oldatot cseppentsünk a kagylóba, azonnal megtudjuk, kell-e mesterembert hívni.

Ha nem öntjük ki a gyerekünk előző esti **fürdető vizét**, egy kiskádnyi vízzel akár **3-4 WC öblítést** is kiválthatunk.

Amennyiben még régi **csaptelepünk** vagy **zuhanyfejünk** van, érdemes megfontolni egy **perlátor** beszerzését. Az eszköz lényege, hogy a víz sugárhoz levegőt kever, ezáltal kevesebb vízzel érhetünk el ugyanolyan mosóhatást. Árunk 1000-1200 Ft körül mozog, két perc alatt beszerelhető minden szaktudás nélkül. Segítségével akár a **víz 30-50%-át is megtakaríthatjuk**.

Javíttassuk meg a csöpögő csapot. Ezzel megelőzhetjük, hogy naponta akár 10-30 liter víz is értelmetlenül elfolyjon. Pedig legtöbbször csak egy tömítőgyűrűt kellene kicserélni, ezt még magunk is elvégezhetjük.

Fürdés helyett inkább zuhanyozzunk! A kádfürdőzéshez 160-200 liter vizet használunk fel, míg a takarékosabb, zuhanyzáshoz 40-80 liter víz is elegendő.

Ha kézzel **mosogatunk**, tegyük ezt **állóvízben**: töltsük meg a kagylót vagy egy nagyobb tálat és abban mosogassunk. Elég, ha csak az öblítést végezzük folyóvízben. Ha egy perc alatt átlagosan 6 liter víz folyik el, egy 10 perces mosogatásnál 60 litert is elengedhetünk, holott ebből legalább 15-20 liter megspórolható lenne, ha állóvízben mosogatnánk.

Gépi mosogatásnál vizet és energiát spórolunk meg, ha a nagyobb ételmaradék-darabokat a szemetesbe tesszük. Bepakolásakor győződjünk meg arról, hogy minden edényt jól elérnek majd a víz sugarak. Lehetőleg **töltsük**



meg teljesen a gépet, de vigyázzunk arra, hogy **az edények ne érjenek egymáshoz**.

Mosásnál lehetőség szerint töltsük meg a mosógépet. Ritkán van szükség 60 fokos mosásra, a legtöbb esetben **30-40 fok is elég** ahhoz, hogy tiszták legyenek a ruhák.

Igyunk csapvizet palackozott víz helyett! Magyarország legnagyobb részén iható a csapvíz. Amellett, hogy ezzel csökkentjük a műanyag palackok előállítását és a hulladékkezelés okozta környezetterhelést, még a pénztárcánkat is kíméljük. Ugyanis míg **egy liter palackozott víz ára 60-150 forint** között mozog, a **vezetékes vízé kevesebb mint 1 forint** (szolgáltatótól függ).

- Ha kíváncsiak vagyunk a lakóhelyünkön lévő vezetékes víz minőségére, utánanézhethetünk a helyi vízszolgáltató honlapján. Megvizsgálathatjuk a társasházunk vagy a munkahelyi irodaházunk vízvezetékrendszerét! Ha szükséges, a legközelebbi beruházásnál javasoljuk a vezetékek cseréjét!

Gyűjtsünk esővizet! Ha kertés házban, vagy olyan társasházban lakunk, ahol kert is van, érdemes átgondolni az esővízgyűjtés kialakítását. Ezzel kiváltható a vezetékes vízzel való öntözés egy része, ami a nyári kánikulákban elég tetemes mennyiség lehet. Ez lehet egy egyszerű hordó a csatorna kifolyónál, de léteznek készen kapható komplex tartályok is.

Este vagy kora hajnalban öntözzünk, így megelőzhetjük, hogy a kilocsolt víz hamar elpárologjon.

Használjunk **csöpögtető öntöző rendszert**, ami a földbe szűrve közvetlenül a növény gyökeréhez vezeti a vizet.

Próbáljuk ki a mulcsolást: levágott fűvel, gallyakkal, komposzttal takarjuk a virágok, zöldségek közötti részt, így csökkentjük a párolgást.



Ajánlott honlapok:

Cikkek, videók:

http://tudatosvasarlo.hu/rovat/otthon_es_iroda

<http://tudatosvasarlo.hu/cikk/termekeszt-csapviz?page=3>

<http://tudatosvasarlo.hu/cikk/termekeszt-asvanyviz>

Hasznos információk felnőtteknek, gyerekeknek a vízről:

<http://www.vizkincs.hu/>

Praktikus ötletek víztakarékossághoz:

<http://okoszolgalat.hu/>







ENERGIA

Kérdések, kritikák, amelyekkel gyakran találkozhatunk

- Fűteni márpedig kell, nem akarok fagyoskodni a lakásban.
- Egy vagyonba kerül lecseréltetni a nyílászárókat hőszigeteltre.
- Nem sokat jelent, ha egy kicsit lejjebb tekerem a fűtést.
- Az én energiafogyasztásom semmi az irodaházak, üzemek fogyasztásához képest, nincs értelme bármit is tennem, amíg ők nem tesznek érte.
- Mindig kikapcsolom a TV-t, így már nem fogyaszt.
- Nagyon drága az energiatakarékos izzó.

● Sütés, főzés, fűtés

● Tudta?

Magyarország összes **üvegházhatású gáz kibocsátásának 75%-a az energiaszektorból származik.**

Az energia legnagyobb fogyasztói pedig a háztartások, vagyis a **lakossági fogyasztás teszi ki az ország teljes energiafogyasztásának 40%-át**, vagyis a teljes szén-dioxid kibocsátás 30%-át.

Az otthonainkban elhasznált **energia 70%-a fűtésre, 13% vízmelegítésre, 10% sütés, főzésre és 6%-a világításra és elektromos berendezések működtetésére** megy el. Mivel a lakások jelentős részének szigetelése nem megfelelő, a fűtésre fordított energia nagy része veszendőbe megy, az utcát fűtjük vele.

Csak az **ablakokon, ajtókon keresztül az energia mintegy 10-25%-a szökhet el.** Ez azt jelenti, hogy minden **1000 forintból, amit fűtésre költünk, 250 Ft-ot kidobunk az ablakon.**



Rajtunk is múlik

Ne fűtsük túl a lakást! Nem kötelező télen is egy szál pólóban rohangálnunk otthon. A nappalit és a dolgozószobát általában elég 20-21°C-ra felfűteni, éjszaka pedig 18°C körüli hőmérséklet is elég.



1°C fok hőmérsékletkülönbség mintegy **5% energiakülönbséget** jelent. Vagyis ha 24 fok helyett megelégszünk 21 fokkal, akkor 15%-kal kevesebb energiára lesz szükségünk, ez nem csak a környezetterhelésünket, de a gázszámlát is jelentősen csökkenti.

Csak akkor fűtsük a szobát, ha használjuk! Ha napközben hosszabb időre elmegyünk otthonról, tekerjük le a fűtést! A hálószobát, fürdőt sem feltétlenül szükséges mindig fűteni, hiszen a nap igen kis részében tartózkodunk ott.

Használjunk redőnyt és sötétítő függönyt éjszaka! A nyílászárók hővesztesége igen jelentős, még dupla üvegezésű ablakokon is elszökhet a hő 25%-a. Ezt a hőveszteséget csökkenthetjük, ha leeresztjük a redőnyt, és behúzzuk a sötétítőt, még mielőtt nagyon lehülne a külső hőmérséklet.

Szigeteljük a nyílászárókat! A hő nemcsak az ablakfelületeken, hanem a tok mentén is elszökhet. Ha nincs lehetőségünk beruházni új, jó hőszigetelésű nyílászárók cseréjébe, viszonylag olcsón mi magunk is elvégezhetjük az ajtókat, ablakok utólagos résszigetelését. Egy jól kivitelezett, tartós **szigetelés évi 15-20% körüli fűtési energiamegtakarítást eredményez.** Több zöld civil szervezetnél van lehetőség a szigeteléshez szükséges eszközök bérlésre, megvásárlására. Amellett, hogy ezeket jelképes áron megkaphatjuk, még szaktanácsadást is kapunk ahhoz, hogyan fogjunk neki a szigetelésnek. Ezeknél a szervezeteknél van lehetőség eszközt bérelni és tanácsadást kérni:

- Csalán Egyesület, Veszprém; www.csalan.hu
- Csemete Egyesület, Szeged; www.csemete.com
- E-misszió Egyesület, Nyíregyháza; www.e-misszio.hu
- Esztergomi Környezetkultúra Egyesület, Esztergom www.ekoku.hu
- Gaja Környezetvédő Egyesület, Székesfehérvár www.gaja.atw.hu
- Ökorégió Alapítvány, Dötk; telefon/fax: 83/376-178
- Ökoszolgálat Alapítvány, Budapest, www.okoszolgalat.hu

Szellőztessünk naponta többször, de ne sokáig! Így a levegő kicserélődik, viszont nem hűl ki a lakás.

Ne zárjuk körül bútorokkal a fűtőtestet! Amellett, hogy így akadályozzuk a meleg levegő áramlását, bútorainknak is árthat.

Párolgattassunk! Ha a levegő páratartalma magasabb, az alacsonyabb hőmérsékletet is melegebbnek érezzük. Vigyázat! Túl magas páratartalom penészesedéshez vezet. Tartsunk legfeljebb 50% körüli relatív páratartalmat a lakásban!





Hőtükör használatával a lakás hővesztesége és ezáltal a fűtésszámla is csökkenthető. Zöld boltokban könnyen beszerezhető a fűtőtestek mögé szerelhető hőtükör. Házilagos megoldásként alufóliát is használhatunk hőtükör gyanánt.

A **falak és megvilágítások színhőmérséklet**ének tudatos megválasztásával jelentősen javíthatjuk a hőérzetünket. A „hideg” színű falak (fehér, világoskék, világoszöld), illetve a hideg fények a fázósabb embereknél sokat rontanak a közérzeten, és óhatatlanul azt eredményezik, hogy feljebb tekerik a fűtést.

A fedő nélküli főzés kétszer akkora energiát igényel, mint fedő használatakor.

Ne főzzük agyon ételeinket! A nyersen vagy párolva fogyasztott étel nemcsak „energiatakarékosabb”, de egészségesebb is, mert a zöldség és a gyümölcs főzés során sokat veszít az ízéből, vitamintartalmából.

Főzéshez olyan méretű **edényt** használjunk, amely **illeszkedik a gáزرózsza vagy főzőlap** méretéhez! Ha például a főzőlap átmérője 18 centiméter, az edényé pedig csak 15 centiméter, akár 30%-kal is nőhet az energiafogyasztás.

Vízforralásnál csak annyi vizet melegítsünk, amennyire éppen szükségünk van! Használjunk poharat vagy bögrét a víz beméréséhez!

Ha bemelegítettük a sütőt, használjuk ki a teljes kapacitását! Minél több ételt süssünk meg egyszerre!

Használjuk ki a sütő maradék-hőjét! A sütés befejezése előtt néhány perccel lezárhatjuk a sütőt.

● Villamos energia

● Tudta?

Jó pár olyan elektromos berendezés van egy háztartásban, amely akkor is fogyasztja az áramot, amikor nem is használjuk (számítógép, monitor, TV, mosógép, Hi-Fi torony). A **készenléti állapotban** (stand-by) üzemelő eszközök együttesen egy háztartás **áramfogyasztásának akár 10-15%-át is kitehetik.**

A **hagyományos** wolfram szálás **izzók** (a klasszikus villanykörték) használatakor a felvett **elektromos áram 95-98%-a hővé alakul** és mindössze **2-5%-a fényé.** Több hőt termelnek tehát, mint hasznos fényt.





Rajtunk is múlik

Ha van hagyományos izzó a lakásunkban, érdemes megfontolni a lecserélését energiatakarékosabbra.

A **halogénizzók** és a **kompakt fénycsövek** ugyanakkora fényerőnél a hagyományos izzókhoz képest **20-50%-kal kevesebb elektromos áramot fogyasztanak, élettartamuk** pedig mintegy **kétszer hosszabb**.

A leghatékonyabb megoldást a fénykibocsátó diódák (**LED-ek**) jelentik. Ezek a hagyományos izzókhoz képest akár **90%-kal kevesebb energiát is fogyasztanak, élettartamuk** pedig **a hagyományos izzók ötven-százszorosa** is lehet. Habár nem olcsók, hosszú távon behozzák az árukat a villanyszámlán.

A nagyobb készülékeket (pl. Hi-Fi, televízió, számítógép) használat után **húzzuk ki a konnektorból**.

Szerezzünk be **kapcsolóval ellátott elosztót**, így több együtt használt készüléket (pl. számítógép, monitor és nyomtató) egy mozdulattal lehet áramtalanítani, és nem kell naponta kihuzogatni a konnektorból. Egy ilyen elosztó ára 2-3 ezer forintnál kezdődik, ami már pár hónap alatt is megtérül az alacsonyabb villanyszámlával. A **készenléti állapot kiküszöbölésével** havi szinten mintegy 1500, **évente akár 20 ezer forintot is megtakaríthatunk**.



Ajánlott honlapok:

Cikkek, videók, tippek energiatakarékoságról:

http://tudatosvasarlo.hu/rovat/otthon_es_iroda

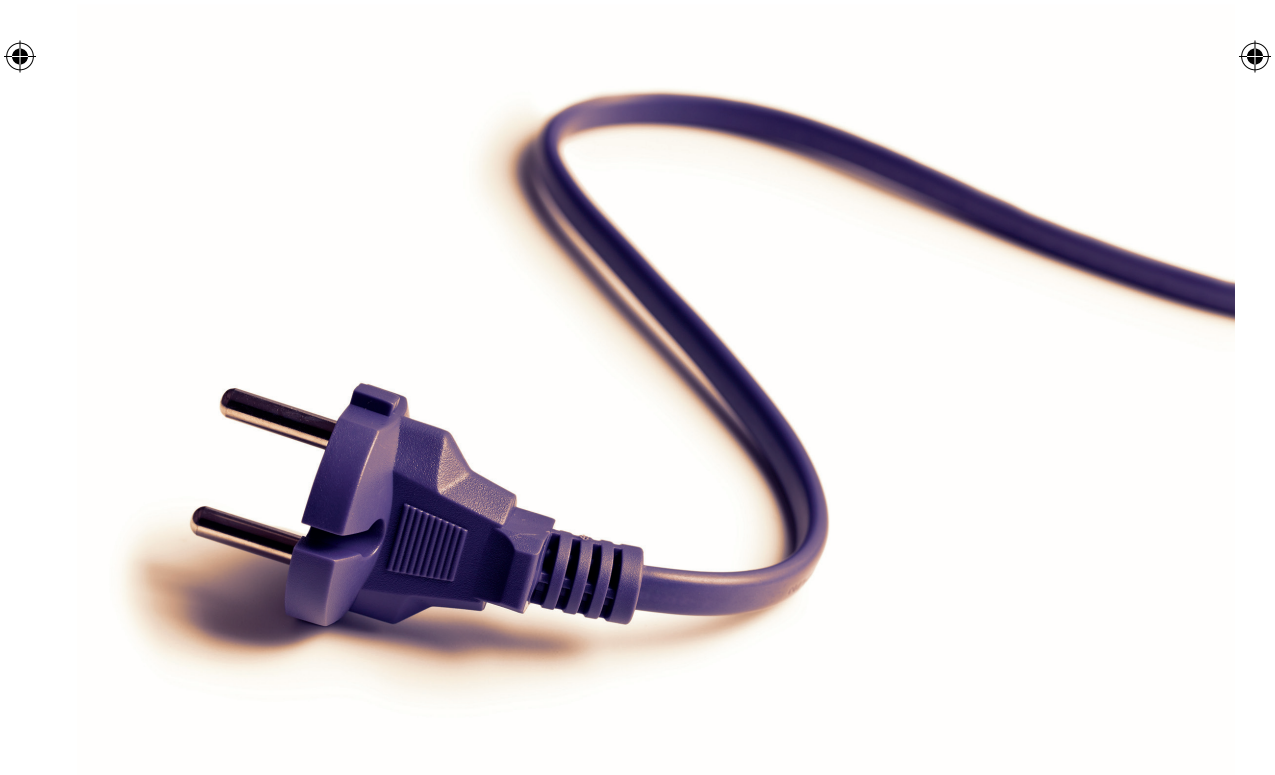
<http://ekoku.hu/>

<http://okoszolgalat.hu/>

<http://www.e-misszio.hu/>

<http://www.ecolinst.hu/>

<http://www.messelato.hu/>





ÉLELMISZER

Kérdések, kritikák, amelyekkel gyakran találkozhatunk

- Az egészséges étkezést csak a leggazdagabbak engedhetik meg maguknak.
- Hiába veszünk közvetlenül a termelőtől élelmiszert, ha ő is a nagybaniról vásárolt zöldségeket adja tovább. Szinte nem is lehet megmondani, hogy ki az, aki saját terményét adja el.
- Saját maguknak csak azok tudnak zöldséget termesztani, akik vidéken laknak. Ez a városban nem oldható meg.
- Igazán jól lakni csak a húsos ételekkel lehet.
- Az élelmiszer-maradékokkal nem lehet mit kezdeni.

● Élelmiszerhulladék

● Tudta?

Magyarországon becslések szerint **évente 400 ezer tonna élelmiszer kerül a kukába**. Ez **fejenként** mintegy **40 kilogramm kidobott ételt jelent**. Ez a megvásárolt élelmiszernek mintegy 20-30%-a.

A **kidobott élelmiszerral** együtt **évente háztartásonként mintegy 40 ezer forintot dobunk ki**.

Minden **10 család elláthatna élelemmel legalább még egy családot** a kifizetett, de soha meg nem evett fölöslegből.

A kidobott élelmiszer veszélyes gázokká (főleg metánná) bomolva a levegőbe kerül, és nagymértékben fokozza az egyébként is fenyegető mértéket öltő üvegházhatást.

Ha Magyarországon mindenki fele annyi élelmiszert dobna ki, mint eddig, megkímélhetnénk a légkört egy húszszer fős város teljes évi üvegházhatású gáz kibocsátásával.

A világon keletkező élelmiszerfeleslegnek már a fele is elegendő lenne az összes éhező ellátásához.



Rajtunk is múlik

Tervezze meg előre, hogy mit vásárol. Csak olyan élelmiszert vegyen meg, ami biztos elfogy.

Gyümölcsöt, salátát és pékárut a lehető legkisebb mennyiségben vásároljon, ezek jellemzően nem állnak el sokáig.

Ha vásárol, **nézze meg az élelmiszerek lejáratí idejét.** Különösen fontos ez az akciós termékek esetében. Ezek az ajánlatok nem mindig jelentenek valóban költséghatékony megoldást. Ha nem tudjuk felhasználni időben a megvásárolt akciós terméket, a kukába kerül, és a pénzt is fölöslegesen adtuk ki.

Kövesse, hogy milyen élelmiszer van otthon. Ha áttekinthetően van elhelyezve az élelmiszer a kamrában vagy hűtőben, ez könnyen fog menni.

A közeli lejáratí idejű termékeket használja el minél előbb, vagy fagyassza le.

A maradék ételt ne hagyja elől: a meleg ételt érdemesebb minél hamarabb lehűteni, és a főzést követő két órán belül hűtőbe tenni.

Kísérletezzen a **maradékokkal!** Ha valami megmarad, és már a család egy tagjának sincs kedve megenni, érdemes tartós élelmiszerekkel (például szárított vagy fagyasztott hozzávalók) **felturbózní.**

Sok élelmiszert azért kell kidobni, mert a helytelen szállítási vagy tárolási következtében fogyaszthatatlanná váltak. Ahhoz, hogy következő alkalommal ez ne így legyen, mindig a sérülékeny élelmiszereket tegye felülre vásárláskor. Akkor is tartósabbak maradnak az élelmiszerek, ha a közelben vásárolunk, és így nem kell túl sok időt szánni a szállításra.

Tervezze meg, hogy mit fog főzni! Azzal az étellel érdemes kezdeni a főzést, ami nemsokára lejár.

Érdemes felhasználni a **fonnyadó zöldségeket és gyümölcsöket** is! A zöldségekből **levesek** vagy egytálételek készülhetnek, a gyümölcsökből pedig kompót, leves vagy turmix.

A **maradékot** célszerű adagonként dobozolni és **lefagyasztani.** Kis mennyiségű maradék is felhasználható gyerekadagként vagy összeturmixolva kisbabának.

Pár tipp: maradék hús rizses húsként, húspástétomként vagy levesben felhasznált, maradék zöldséget tésztaszósznak lehet elkészíteni, a száraz kenyér aprítás és reszelés után zsemlemorzsaként használható.

Ha mégis megmarad, adja tovább! Magyarországon mintegy 700000 fő él mélyszegénységben. Adományozza el a még fogyasztható élelmiszert, például a Magyar Élelmiszerbankon keresztül, hogy eljusson a rászorulóknak!





● Honnan vásároljunk élelmiszert?

● Tudta?

A mezőgazdaság felelős az üvegházhatású gázkibocsátás 22%-áért. Ezért nem mindegy, hogy mit eszünk, és az honnan érkezik.

Helyi termékek fogyasztásával kiküszöbölhető a szállítással járó környezetterhelés és kevesebb csomagolóanyag is elegendő ahhoz, hogy az áru ne sérüljön.

Sok esetben nem csak az egzotikus déli gyümölcsöket szállítják hozzánk a világ másik feléről, hanem azokat a zöldségeket és gyümölcsöket is, amelyek egyébként nálunk is megteremnek, csak épp nem egész évben. pl. paradicsom, eper.

Az üvegház-hatású gázok (legnagyobb részben a szén-dioxid) felelősek a globális felmelegedésért, amelyhez a távolsági áruk vásárlása révén mi is hozzájárulunk. **Egy kiló fokhagyma ideszállítására Kínából közel másfél kiló szén-dioxid kibocsátással jár.**

A legszennyezőbb szállítási mód a légi szállítás, a közúti szállítás a légszennyezés mellett dugókat és az utak gyors elhasználódását is okozza, míg a vízi szállítás a viszonylag környezetbarát szállítási módok közé tartozik. Ha helyi terméket vásárolunk, közvetve ugyan, de csökkenthetjük a káros kibocsátást.

Ha helyi terméket vásárolunk, a pénzünk a helyi gazdaságot erősíti, így esélyt adunk arra, hogy ne néptelenedjenek el a vidéki térségek.

A **közvetlen kereskedelem** további nagy előnye a személyes ismeretség és a bizalom. Vásárlóként csak ilyen módon van valós lehetősége annak, hogy **személyesen is meggyőződjünk a termelés körülményeiről, megismerkedjünk a termelővel**, és nagyobb eséllyel jutunk **biztonságos élelmiszerhez**.

A kereskedelmi láncoknak szállító termelők sokszor kiszolgáltatott helyzetben vannak. A termékek forgalmazásáért különböző szolgáltatásokra hivatkozva különböző díjakat kérnek tőlük (pl. belistázás, reklámkiadás), viszont az áruért sokszor csak jóval később fizetnek.

Így a termelőnek előre kell finanszíroznia a költségeit.

A vidéki térségek egyre inkább lemaradnak Európa-szerte. Mivel a fiatalok inkább a városokban keresnek munkalehetőséget, a **gazdálkodók átlagéletkora folyamatosan nő**. Az utóbbi 10 évben a fiatal (34 éves és ez alatti) gazdálkodók aránya 9-ről 7%-ra, a 35 és 54 év közötti korosztályé 41-ről 36%-ra csökkent.



Az élelmiszertermelést egyre inkább meghatározzák a nagybirtokok, így a kistermelőknek még nehezebb felvenni a versenyt. 2000 és 2010 között 25-50%-kal csökkent az 50 hektár alatti területen gazdálkodók száma.

Sokszor nem szembesülünk azzal, hogy milyen körülmények között folyik a termelés. Egyes növények tömeges és ezáltal olcsó termelésének kedvéért a fejlődő országok termelői nagyon rosszul járnak: veszélyes munkakörülmények között dolgoznak egészen minimális fizetségért, egészségbiztosítás nélkül, és nem ritka, hogy kiskorúakat is foglalkoztatnak az ültetvényeken.

Az idénynövények fogyasztásával megelőzhető egy sor egészségügyi kockázat: a helyben termő idényszökeket és gyümölcsöket nem kell különböző vegyszerekkel kezelni, hogy lassítsák az érést, majd újabb anyaggal kezelni, ami gyorsítja az érést; mivel nincs nagy távolságra történő, határokat átlépő szállítás, így elkerülhető a fertőtlenítés céljából történő növényvédő szerekkel való kezelés is.

A frissen szedett zöldségből vagy gyümölcsből több tápanyaghoz és vitaminhoz juthat, mivel a természetes körülmények között növekedett és beérés után leszedett zöldségben és gyümölcsben több van ezekből. Emellett sokkal ízletesebbek is.

Manapság egyre többeknek fontos, hogy megbízható forrásból származó élelmiszert fogyasszanak. Egyre népszerűbb az úgynevezett **közösségi mezőgazdálkodás**, amelyhez olyan kezdeményezések tartoznak, amelyek esetében a **vásárlók egy termelőt támogatnak**. A közösség tagjai vállalják, hogy egy szezonon keresztül a termelőtől vásárolnak, cserébe a gazda egészséges és megbízható élelmiszert látja el őket.



Rajtunk is múlik

Vásároljon helyi, lehetőleg biotermelésből származó élelmiszert! Ha nincs lehetősége helyi gazdától vásárolni, válassza a lehető legközelebbit! Még a bioélelmiszer is elveszítheti környezeti előnyeit, ha több ezer kilométer távolságból importálják!

Nem feltétlenül szükséges mindenből biot venni. Viszont **néhány zöldség, gyümölcs esetén**, amelyek gyakran tartalmaznak nagy mennyiségben vegyszermaradványt, és főleg ha kisgyerek is van a családban, **javasolt biot választani**. Ezek a következők: **fejes saláta, paprika, paradicsom, retek, uborka, eper**.

Vásároljon többször, kevesebbet, lehetőleg helyi kereskedőktől! A sarki zöldségesnél, hentesnél, a helyi piacon keresse a közelben termelt élelmiszereket! Kérdezzen rá az eladónál, honnan érkezik az áru. Jelezze





igényét, hogy szeretné ha minél több közlelől érkező terméket tartanának.

Törekedjen arra, hogy minél kevesebb beszerzést intézzen autóval!

A feldolgozott, kész és félkész élelmiszerek helyett **friss idényzöldséget és gyümölcsöt** fogyasszon!

Nézzon utána, hogyan tud **közvetlenül a termelőtől vásárolni**. Ma már nagyon sok lehetőségünk van erre: mozgóárusok, bevásárló körök, helyi piacok, szedd magad gazdaságok vagy akár a közösségi mezőgazdálkodás dobozrendszerei.

Piacon érdemes beszélgetni, **megismerkedni az árusokkal**: megtudni, kik ők, honnan jöttek, miket termelnek. Hosszú távú barátságokra is szert tehet, ami a vásárolt élelmiszerek legjobb garanciája: a visszatérő vásárlót mindenhol megbecsülik.

Ha kell, keressen szövetségeseket: hiszen sokszor egyszerűbb vásárlókört alakítani és közösen termelni. Ha elégedett, köteleződjön el a termelők mellett, és bíztasson másokat is arra, vásároljanak tőlük!

Válassza a házi kosztot! Sok-sok finom idénynövényből készül új fogást próbálhat ki, ha legalább párszor beiktatja a főzést a mindennapjaiba.

Ha nem biztos benne, hogy melyik hónapban mi számít idénynövénynek Magyarországon, nézze meg a TudatosVásárló.hu idénynövény adatbázisát!

Keresse a méltányos kereskedelemről származó (fair trade) termékeket. A leginkább a harmadik világból származó élelmiszereken, például a kávé és a teán, megtalálható jelzés arról biztosít minket, hogy a termelők megfelelő fizetést kaptak munkájukért cserébe és nem használtak gyerekmunkát a termék előállításánál.

Próbálja ki, hogy egy hétig csak idénynövényből főz! Meglátja, így később is keresni fogja őket.

Készítsen saját szakácskönyvet kedvelt idénynövényeiből készült receptekből! Gyűjtsön össze annyi receptet, amennyit csak tud, és ossza meg másokkal!

● Húsfogyasztás

● Tudta?

A megtermelt növények jelentős hányadát – így pl. a világ gabonatermésének 40%-át, szőjabab termésének 80%-át, de még a tengereken fogott hal 2/3-át – is az állatokkal etetik fel.





Az állattartás az üvegházhatású gázok kibocsátásával legalább olyan szinten járul hozzá a klímaváltozáshoz, mint a közlekedés: **egy kiló marhahús előállításához 70,6 km, egy kiló sertéshús pedig 25,8 km alacsony fogyasztású kisautóval való autózásnak felel meg.**

Ha csak **egy ember** dönt úgy, hogy **egy éven keresztül heti egy nap húsmentesen étkezik**, máris **100 kg-mal kevesebb szén-dioxid** kerül a légkörbe. Ennyit **52 fiatal fa** képes megkötni egy év alatt a fa fajtájától, méretétől, élőhelyétől függően.

Egy focipálya méretű földterület 1-4 húsevő embert lakat jól, míg ugyanekkora területről 15 vegetáriánus lakna jól.

1 kg sertéshús „előállításához” 6000 liter víz kell, míg 1 kg zöldség épp ennek feléből, **3000 liter víz** felhasználásával is „előállítható”.

Világszinten a vágóállatok nagy részét ipari körülmények között tartják, ahol a hatékonyság az egyik legfontosabb szempont. Ezért nem ritka, hogy a csirkék kevesebb, mint 6 hét alatt érik el a (több mint 2 kg-os) vágósúlyt. Míg háztáji körülmények között három hónapos korban vágnak csirkét, a „gyári” ún. **broiler csirkék csak 41-42 napot élnek.**

A legtöbb táplálkozási szakember és szervezet egyetért azzal, hogy a fejlett világban élő emberek túl sok zsírt és fehérjét fogyasztanak. Ez ránk különösen igaz: az ajánlott 85 helyett 143 gramm zsírt és 80 helyett 101 gramm fehérjét fogyasztunk naponta átlagosan.

A zsiradékban való sütés és rántás hatására a húst bevonó olajfilm miatt a gyomor emésztőnedve - zsírbontó enzim híján - nem fér hozzá a fehérjékhez, azok nagy része emésztetlenül tovább halad és a további gyomorszakaszban rothadásnak indul, ami megterheli a hasnyálmirigyet és a bélrendszert.



Rajtunk is múlik

Tartson a héten legalább egy húsmentes napot! Egy-egy zöldséges étel beiktatása a heti étrendbe nem is lesz olyan nehéz, és így lehetősége lesz új receptek kipróbálására is.

A zöldségek nemcsak finomak, hanem sok tápanyagot is tartalmaznak: a létfontosságú vitaminok, ásványi anyagok, nyomelemek, fehérjék a növényi eredetű termékekben is megtalálhatóak, különösen, ami az olajos magvakat, gabonaféléket, hüvelyeseket illeti.

Próbálja ki kedvenc húsos ételét zöldségesen! A makaróni vagy akár a töltött cukkini is lehet nagyon finom, ha csak zöldségekkel készítjük el.





Ha mégis húst eszik, akkor legyen az inkább kevesebb, de jó minőségű!

Keresse a bió- vagy háztáji tartásból származó húst, és ha mindez még közlelről is érkezik, az dupla haszon. Az **ökológiai tartás**ban felnövvő **állatok**ra jobban odafigyelnek, és a **takarmányozásuk is egészségesebb**. Arról pedig nem is kell beszélnünk, hogy a **közelből** származó, **frissen** vágott állat húsa mennyivel jobb minőségű, mint a kontinenseken át utaztatott mélyhűtött hús.

Különösen ügyeljen arra, hogy a húskételek ne romoljanak meg, hogy ne kelljen feleslegesen kidobni a húsból készült fogásokat.

Kerülje a feldolgozott hústermékeket, például a virslit és párizsit. Ezekben igen kevés az igazán jó minőségű hús és sok adalékanyagot tartalmaznak.



Ajánlott honlapok:

Cikkek: <http://tudatosvasarlo.hu/rovat/etel-ital>

E-számok: <http://tudatosvasarlo.hu/eszam>

Termékcímkek: <http://tudatosvasarlo.hu/cimkek>

Idénynövények: <http://tudatosvasarlo.hu/idenynovenyek>

Közösségi mezőgazdálkodás: <http://tudatosvasarlo.hu/csa>

Termelői adatbázis: www.termelotol.hu

Bevásárló körök: www.szatyorbolt.hu

Közösségi kertek: <http://kozossegekertek.hu/>

Kertészeti tippek: www.balintgazda.hu

Falusi turizmus: www.falusiturizmus.hu

Nyers ételek: <http://www.nyersetelakademia.hu/>

Húsmentes hétfő: <http://www.fna.hu/mittehetsz/husmenteshetfo>

Országos Élelmezés és Táplálkozástudományi Intézet <http://oeti.hu/>

Magyar Élelmiszerbank Egyesület: <https://www.elelmiszerbank.hu/>

Kisléptékű Termékelőállítók és Szolgáltatók Országos Érdekképviseletének Egyesülete: www.kisleptek.hu

Ökológiai Mezőgazdálkodási Kutatóintézet: <http://biokutatas.hu/>

Fair Világ Méltányos Kereskedelem Szövetség <http://fairvilag.hu/>





VEGYSZEREK

Kérdések, kritikák, amelyekkel gyakran találkozhatunk

- Sok fertőtlenítőre van szükség, különben kosz lesz a lakásban, és megeszi a gyerek.
- A bolti vegyszerek és kozmetikumok biztonságosak, nem okozhatnak problémát, különben nem árulnák őket.
- A natúrkozmetikumok nagyon drágák, csak a gazdagok engedhetik meg maguknak őket.

● Mosás, takarítás, tisztálkodás

● Tudta?

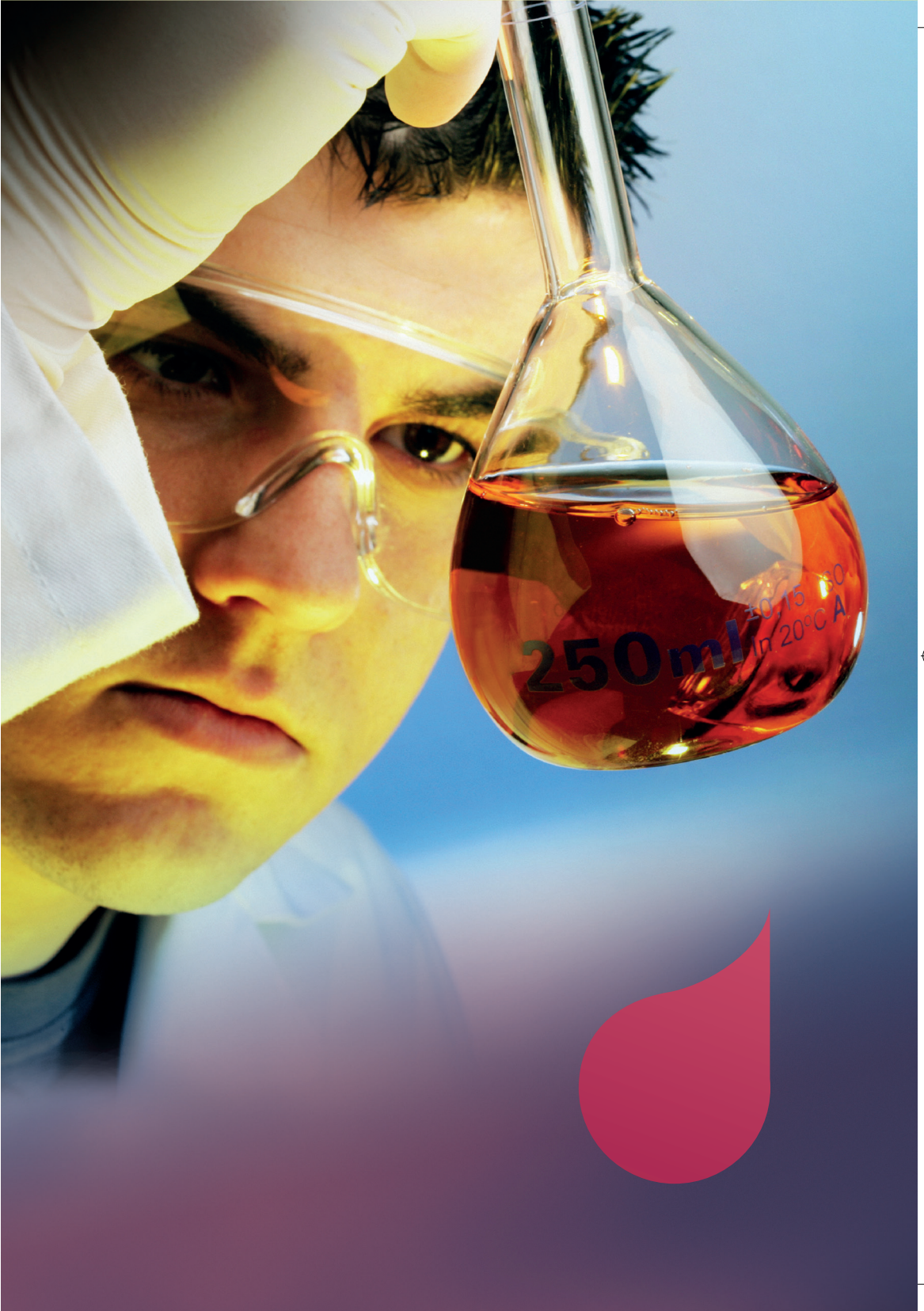
Megszámolta már hányféle tisztító- és takarítószer van az otthonában? Húsz, harminc? Nem lehetetlen! Számoljunk csak utána: ablaktisztító, WC-tisztító, fertőtlenítő, vízkőoldó, univerzális és parkettára való, csempére kenhető és rozsdamentes felületet kímélő, antibakteriális és ecetes, lila és kék, citrus- és orchideaillatú... Ugye ismerős?

Egy átlagos háztartásban húsz-harmincféle különböző doboz és flakon áll bevetésre készen, nem ritkán azoknak a reklámoknak a sugallatára, amelyek arról próbálnak meggyőzni minket, hogy csak velük lehet biztonságos az otthonunk, különösen, ha kisbaba is van a közvetlen környezetben. Azt sulykolják, hogy megtámadhatnak a baktériumok, folyamatosan steril környezetet kell biztosítanunk a kisbabánknak. Pedig éppen ennek ellenkezője igaz. Tisztítószereink közül több kimondottan is veszélyes, még a csomagoláson is feltüntetik a ránk leselkedő veszélyeket.

A túlzottan steril környezet pedig csak kárunkra van. A természetes immunitás kifejlődéséhez, a normális immunreakciók rögzüléséhez szükségünk van a baktériumokra. Nem kell a klóros fertőtlenítő, a baba nyugodtan kúszhat-mászhat nélküle is! Természetesen ez nem jelenti azt, hogy át kéne esnünk a ló másik oldalára.

A különféle vegyi tisztítószerek közös jellemzője, hogy irritálják a bőrt, a szemet, a légúti nyálkahártyát.

A vegyi anyagok döntő részéről valójában nincsenek megfelelő adatok, amelyek kizárnák egészségügyi kockázatot.





Tudományos becslések szerint a **fejlett világban az összes megbetegedés akár 25%-áért is a vegyi anyagok lehetnek felelősek.**

Egy átlagos ember naponta körülbelül 10 ezer szintetikus vegyi anyaggal találkozik, amelyekből sok az európai (köztük magyar) emberek véréből és szöveteiből is kimutatható.

A vegyszerek többsége a csatornán lehúzva, lefolyón leeresztve, párologás révén vagy a nem megfelelő hulladékkezelés miatt bejut a természeti körforgásba: a talajba, a talajvízbe és a felszíni vizekbe mosódva először „csak” a környezetet szennyezik, előbb-utóbb azonban a táplálékláncon, ivóvízen és a belélegzett levegőn keresztül visszakerülnek hozzánk (belénk).

Az is bizonyossá vált már, hogy a **tisztítószeres gőzének rendszeres belégzése 70%-kal fokozza az asztma kialakulásának kockázatát.**

Nem csak a tisztítószeresekhez, de számos higiéniai (papír)termékhez (pl. WC papír, törülköző, zsebkeendő, intim betét) adnak különböző mesterséges illatokat is. Az **illatosított termékek** azonban **allergiát válthatnak ki**, ami szintén egyre nagyobb népegészségügyi problémát jelent.

A vegyipari termékek leggyakrabban petrokémiai alapúak. Vagyis az olajiparból származnak, ezzel együtt pedig a geopolitikai viták, emberi jogok figyelmen kívül hagyása, víz- és légszennyezés, globális klímaváltozás problémái is társulnak hozzájuk. Termékeik megvásárlásával akaratunkon kívül is ezeket támogatjuk!

A tisztítószeres flakonok veszélyes hulladéknak számítanak. Azaz, elvileg nem is lehetne őket egyszerűen kidobni a kukába. Gyűjtse külön, és adja le a veszélyes hulladékgyűjtő pontokon lomtalanításkor, vagy a hulladékgyűjtő udvarban.

Egy átlagos nő 168, egy férfi 85 kozmetikai összetevőt ken magára egy 1 nap alatt.





Rajtunk is múlik

Felezzen és keverjen! A mosópor-gyártók hajlamosak nagyobb adagot megadni a használati utasításban, mint amennyire valóban szükségünk van. Hacsak nem erősen szennyezett ruhákat mosunk, a mosópor mennyisége bátran csökkenthető. Használja a használati utasítás által meghatározott adag felét. Legközelebb felezze meg megint. Figyelje a hatást! Érdemes addig csökkenteni a mennyiséget, ameddig még elérjük a kívánt tisztító hatást.

Fehér mosáshoz adjon egy adag nátrium-perkarbonátot (fehérítő só) is.

Ne tartsa otthon feleslegesen! Biztosan mindegyik otthoni flakonra szükség van? A lejárt dolgokat vigye vissza a megfelelő gyűjtőhelyre, vagy különválogatva tegye félre őket a legközelebbi veszélyesanyag-gyűjtésig, esetleg vigye el őket valamelyik hulladékudvarba.

Ha mindenképp illatos ruhát szeretne, tegyen pár csepp tiszta illóolajat az öblítőtartályba!

A szódabikarbóna lágyítja a vizet és tisztít is. A mosószerhez adagolva kevesebb mosószerre lesz szükség, de használható sűrolásra is!

A citromsav az ecethez hasonló hatású szer, használhatjuk akkor, ha nem szeretjük az ecet szagát!

Mosó- és takarítószerekből is beszerezhető természetes alapú, lebomló (mosogatógépbe is!) változat is. Válasszuk inkább ezeket.

Próbálja ki a mosódíót!





Bármilyen szép is a (baba)kozmetikumok dobozának designja, bármilyen szuper illattal spékelték meg, bármilyen megkapó is a reklámja, ne dőlünk be neki! Az **érzékeny bababőrre** ne használjunk szintetikus alapanyagokból készült, illatosított kozmetikumokat.

Válasszuk a natúr, minősített termékeket. Keressük a natúrkozmetikum minősítő logót a csomagoláson: Natrue, BDIH, Ecocert. Olcsóbb árkategóriában is beszerezhetünk natúrkozmetikumot: a nagyobb drogériáláncok saját márkás termékei között minősített natúrkozmetikumot is találunk.

Használjunk olajokat, zsírokat, esetleg készítsünk magunk egyszerű kenőcsöket 2-3 alapanyagból összekutyulva. Minél kevesebb alapanyagból készül, annál kisebb a kockázat. A kisbaba bőrének a legjobb, ha növényi olajjal bedörzsöljük (legjobb a mandulaolaj, mert szagtalan és jól beszívódik) néhány naponta.

Nedves, illatosított törülköendő helyett egy kis WC-papír és rózsavizes csapvíz (vagy sima csapvíz) is megteszi.

Az ecet a leguniverzálisabb tisztítószer. Lakókörnyezetünk higiéniájának és tisztaságának biztosítására számos egészség- és környezetkímélő alternatíva van, amelyek közül messze az egyik legalapvetőbb és legolcsóbb az ecet. Ugyanis nem csak savanyításra és tartósításra használható, de takarításra is kiváló. Mulatságos, hogy újabban még a drága takarítószereket is az ecet erejével reklámozzák – minek akkor hozzá a többi?

- Fontos tudni, hogy az ecet sem veszélytelen. Ha töményen került szembe vagy bőrre, komoly problémát okozhat. Bizonyos fémeket korrodál és számos (például a korábbi takarításból a felületen maradt) vegyi anyaggal könnyen reakcióba lép. Ilyenkor (de vízkőoldáskor is) irritáló hatású gázok fejlődhetnek, ezért kizárólag jól szellőztethető helyen szabad alkalmazni.
- Mosogatáskor a forró öblítővízhez adjunk egy kevés ecetet, ettől az edények foltmentesek és csillogók lesznek.
- Vízkőoldásra, penész eltávolítására is használhatjuk. Jó, ha van otthon kesztyű, mert töményen csíphet.
- Mosáskor öntsünk a mosógép öblítő tartályába fél deci 10%-os ecetet. Segít eltávolítani a mosógépben lerakódott vízkövet.
- Általános tisztítószerként is használható: egy vödör vízhez adjunk kb. egy decit és ezzel töröljük át a tisztítandó konyhai, fürdőszobai felületeket vagy a földet (az igazi fát kivéve), utána szárazzal is.
- Fertőtlenítőként egy kevés szódbikarbónával keverve alkalmazhatjuk WC tisztításhoz is.





- Ablakpucolás, tükörtisztítás: Forró ecetes vízzel (víz-ecet 9:1 arányban) mossuk le és száraz törlőronggyal vagy újságpapírral töröljük át a felületet.
- Dugulásra: Az eldugult lefolyót is megjavíthatjuk már némi mosószóda és ecet keverékkel. Egy maréknyi mosószódát szórjunk a lefolyóba, majd öntsünk rá egy pohár (meleg) ecetet. Hangos pezsgés kíséretében kidugul a lefolyó. Érdemes egy kis ideig pihentetni, hadd dolgozzon a keverék.



Ajánlott honlapok:

Cikkek, videók vegyi anyagokról:

<http://tudatosvasarlo.hu/cimkek>

http://tudatosvasarlo.hu/rovat/ep_test

www.levego.hu

<http://vegyn.blogspot.hu/>

www.greenpeace.hu

Gyakorlati tippek, receptek, praktikák alternatív tisztító és tisztálkodószerekhez:

<http://www.haziszertar.hu/>

<http://idotetrisz.blogspot.hu/>

<http://www.messzelato.hu/>

<http://okoszolgalat.hu/>





www.oko-portal.hu



FOGLDAL TÉMÁK SZENINTE? TESZTEK MÓLUNK MENTŐV

EGY OLDAL TINKRÓL

KEZDŐ ÉL MOST! AndroidDiéta

DE NEM CSAK TINKREK

10:06

Facebook Like

Túl sokat foglalkozol a súlyoddal?

Tudni akard, hogy ez már káros-e? Teszteld magad a ProYouth Magyarországi Testvérelés és Személyre szabó Tanácsokat is kaphatod.

1 2 3 4

VESELYEK
Miért mérgej a cigi?
A cigarettadobozokon feliratolt vagy nyugodt csak fénytűköt jelenek annak, amik valójában a dohányzók szervezetbe jut. Köztudott 4000 károsító kémia van benne, amelyek csak az egyik a függőség kialakulását előidéző drog, a nikotin.

SZABADÓ
Húsvét
A húsvét a leggyakoribb, lecsúszási ünnep és egyúttal a legjelentősebb is az egyházak és a nemzeti ünnepek között.

TINORNYIA
Egyszerű vírusos tászkák
Szokásosság, könnyű készíteni. Nagyon tiszta a recept nekünk is, de nagyon nem mindegy, hogy milyen leveles tászkát és milyen leveles használjuk.

TEST
Tej-allergia vagy tejcukor-érzékenység?
Fajta húsnál, ha tejjel iszod? Vagy kiédesítéssel és rosszul érezd magod?

SZABADÓ
Családban élni jól - A Nőpisztéri Körkaszáltil filmpályázata fiataloknak
Jágotd meg set a témát humorosan vagy keményen, a napos vagy az árnyalt oldalán, vidáman vagy szomorúan megvételődön vagy gondolkodáson, és mutatd meg egy filmképpel! Te hogyan látod? Ma mondandó erd a kortársadnak? Szeretted világ a pályázatot, és nyelvi vité egy táblát!

[[2345 >>>]]

Copyright 2011 TINIVAGYOK

SVAVAZÁS
Szavazzál főzél-sájtair
• Spen, gyakran
• Rizsán
• Nem szoktam, de szeretnék
• Nem érdekel
SZAVAZ

Szavazás állás

BEJELENTKEZÉS
Felhasználónév
Jelszó
BELEPÉS

Elfelejtetted jelszót? Elfelejtetted felhasználóneved? Fűk létezésedre

Célkitűzéseink
A fontos célkitűzésünk a nyitott társadalmi kommunikáció, a foglalkozásunk során érdekében, hogy évente ne kelljen meghalni több mint 30 gyermeknek közlekedési baleset miatt.
További részletek >

A GYERMEKBANTALMAZÁS MEGELŐZŐI

Főoldal Célcsoportok Szakmai publikációk Szakmai blog Magazinról Ajánló Kapcsolat

GYERMEKEKNEK **KAMAZSONYOK** **SZÖRÖKNEK** **SZAKEMBEREKNEK**

STATISZTIKÁK **HÖNY RÁZD A KISBŐRÖDÁT** **GYERMEKEK** **BALISZTERHEGYZÉS** **NEHEZKÖZŰ KITEKINTÉS**

SZAKMAI BLOG **HAGYOMÁNYOK** **AJÁNLÓ** **HOVA FORDULJÁTSZ**

OMBUZSMANI JELENTÉS A SZIGETSZEMELIKŐSI GYERMEKBANTALMAZÁS ÜGYÉRŐL
2014.02.21. 12:49
Az ombudsman most publikált vizsgálati jelentését feltárta, mivel MUNKÁK a gyermekvédelem területén szereplő azokat az évek, amelyekben a szülők kizárólag, rendszeresen megkapják a gyermekvédelmi szolgálatoktól a gyermekvédelmi feladatokat. Az ombudsman jelentés alapján a szülők által nem megfelelő állapotú jeleket, de nem tartó jelreket, adminisztratív furcsaságokról, tehetségsérző és megfélemlítő.

További részletek >

KOSZTOLÁNYI DEZSŐ: FÜRÉS
2014.02.21. 12:49
Kosztolányi Dezső díbevetés novellája a bagdadiba toltató apa-ki konfliktusról.

További részletek >

D. TÓTH KRISZTA UNICEF NAGYKÖVET LETT
2014.02.21. 10:39
Pierce Brown, Natalia Owens, Claudia Schiffer, Fatma Marzi, Emel Ronsdale, Lucy Liu, Dawn McCreep és meg hosszú sorunkban azon hírességeink, akik már régóta egy-egy ország UNICEF Nagykövetei. D. Tóth Kriszta ezúttal a neveztek számba.

További részletek >

Oldaltörkép
Gyermekneknek Kamazsonyok Szöröknek Szakembereknek
Statistikák
Sosem zárd a lehabodó Gyermeknek Baliszerhegyezés Nemzetközi kitekintés
Közösség
Szakmai blog
Hova forduljatsz
Magazinról
Ajánló
Kapcsolat
Szakmai kéréseinket, kéréseket forduljon a blog szerkesztőjéhez.
Minden egyéb ügyben: Előzetesfőtanács

www.tinivagyok.hu



www.ogyei.hu

Az Országos Gyermekegészségügyi Intézet – OGYEI - a magyar gyermekek egészségével, egészségvédelmével és egészségügyi ellátásával kapcsolatos adatgyűjtési, elemzési, információs, kutatási, módszertani és szervezési feladatokat ellátó intézet. Közreműködik a gyermekegészségügyi ellátórendszert érintő szakmai-politikai, finanszírozási, minőségellenőrzési és oktatási feladatokban.

www.gyermekbantalmazas.hu



öko-portál
www.oko-portal.hu



Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszachelyterv.gov.hu
06 40 628 638



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