

A fogalmaink kissé nehézkesek: „fenntarthatóság”, „kibocsátás-csökkentés”, „klímabarát háztartás”. Ám ha megtelnek tartalommal, rá kell jönnünk: új értékek jelennek meg az életükben, és több pénz marad a családi kasszában. De az igazi tét az, hogy képesek leszünk-e jó életminőségben megmaradni ezen a bolygón.

ÉLJÜNK KIS LÁBON, HOSSZABB IDEIG A FÖLDÖN

MIT JELENT AZ ÖKOLÁBNYOM?

A karbon-lábnym azt méri, hogy az életmódunkkal felhasznált fosszilis energia folytán mennyi széndioxidot bocsátunk a légkörbe.

AZ ENERGIAKÖLTSÉGEK MEGOSZLÁSA A HÁZTARTÁSOKBAN



Ha szeretné tudni, mennyi széndioxidot bocsát ki a háztartása, segít a <http://www.karbonkalkulator.hu/weboldal/>

A CSALÁDI HÁZAKBÓL SZÖKIK KI A LEGTÖBB ENERGIA

A családi házak jellemzően jóval nagyobb alapterületűek, mint a társasházi lakások, és arányaiban sokkal nagyobb felületen veszítenek hőt. A magyar háztartások legnagyobb része,

66% családi házakban él. Lakóépületeink zömmel régiek; 1980 előtt épült 61 százalék és csak mindössze 10 százalékuk az elmúlt 15 évben.

A háztartásokban használt fűtési rendszerek meglehetősen elavultak:

37% a konvektorral vagy kályhával fűtő háztartások aránya. Az eddigi állami támogatáspolitikát döntően a panelépületekre koncentrált, pedig kutatók szerint a családi házaknál nagyobb megtakarítás érhető el.

Öko-címke
LCD tév

5 db h
izzó energ



hull

A széndioxid (CO₂) ma már nem csak egy vegyület neve, hanem mintha a Földről és az emberi életéről való felelős gondolkodás mértékegysége is volna. A klímaváltozásért felelős gázok közül főként a széndioxid-kibocsátás csökkentésére koncentrálnak a világ kormányai is. A CO₂-kibocsátás alakulása nagyjából egyharmad részben a lakosság mindennapi döntésein múlik. Az ipar, a közlekedés és a kereskedelmi szektor 20-21-20 százalékban osztozik a CO₂-szennyezésben.

Az Energiaklub kutatása szerint a háztartások közel 20 százalékában az energiaszámlák emésztik fel a jövedelem nagyjából egyharmadát.

ELŐSZÖR IS SZÁMOLJON!

Aki spórolni szeretne a kiadásaival, először is végezzen el egy házi „klímaaudit” vizsgálatot, a www.lakcimke.hu oldalon talált kalkulátor segítségével. De ha igazán megalapozott döntéseket szeretne hozni a kisebb energiafelhasználás érdekében, keressen egy energiagazdálkodási szakértőt! Csináltathat otthonáról hőtércépet; a hőkamera segítségével készült képről kiderül, hol szökik a meleg. Illetve szakértő bevonásával készíttethet „Lakcímké tanúsítványt” is. Ez a dokumentum a lakás energiaállapotát értékeli, elhelyezi egy adott energetikai skálán. A leginkább energiahatékony „A+” kategóriától a legkedvezőtlenebb „I” kategóriáig. A szakértő a megtakarítás és a korszerűsítés lehetőségeire is javaslatot tesz. 2012. január 1-jétől egyébként minden eladni vagy bérbe adni kívánt lakáshoz szükség lesz ilyen tanúsítványra. Így, aki megveszi az ingatlant, tisztában lesz azzal, milyen éves energiafogyasztással számolhat. Ha felmérte az otthonát, már csak az kell, hogy megtakarítási célokat tűzzön ki maga elé egy évre. És persze, hogy meg is valósítsa ezeket.

HÁZTARTÁSUNK A BOLYGÓ

Több jó okunk is van arra, hogy figyeljünk, mennyi és milyen forrásból származó energiát használ fel a család. Elsőként az, hogy a villany, a gáz, a víz egyre drágább. A trend nem fordul meg; bolygónk nem megújuló energiaforrásai ugyanis kimerülőben vannak. Másodsorban pedig az úgynevezett üvegházhatás, azaz a légkör melege. S a tét ma már nemcsak az, hogy szennyeződik a levegő, olvadnak a jéghegyek, emelkedik a tengerszint, eltűnik a fajok sokfélesége, hanem egyre inkább az, hogy emberi életre alkalmas marad-e szépséges kék bolygónk.

Júniusban az ENSZ klímaügyekért felelős szervezete, és a Nemzetközi Energia Ügynökség jelentéséből kiderült: 2010-ben az energiafelhasználásból származó CO₂-kibocsátás magasabb volt, mint valaha: a 2009-ben mért 29 gigatonnáról 30,6-ra nőtt.

A 2010-ben az államok vezetői abban egyeztek meg, hogy biztosítani kellene a legfeljebb 2 °C-os hőmérséklet-emelkedést a világon. Ez akkor lehetséges, ha 2020-ban az energiafelhasználáshoz kapcsolódó kibocsátások nem haladják meg a 32 gigatonna értéket. Azaz tíz év alatt növekedhet a kibocsátás annyival, mint 2009 és 2010 között. Szóval, bele kell húznunk. Pontosabban: fékezniük kell!

Mihalicz Csilla

TRÜKKÖK ÉS MÍNUSZOK

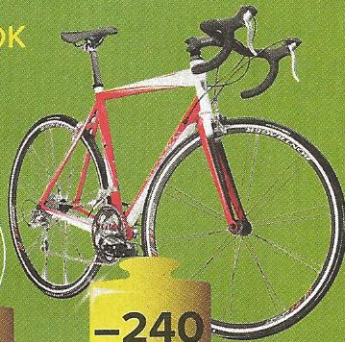
Mit tehetek a kisebb CO₂-kibocsátásért?

Víztakarékos csapok és zuhanyrózsák:

-230
kg
CO₂/év

Heti 1 hűsmentes nap

-320
kg
CO₂/év



-240
kg
CO₂/év

Ha kerékpárral vagy gyalog indulok el rövid utakra

A stand-by üzemmód rengeteget fogyaszt. Ha 4 berendezést áramtalanítok:

-500-
1000
kg CO₂/év

-35
kg
CO₂/év

Takarékos vezetési stílus:

-330
kg CO₂/év

**MIT TESZ AZÉRT,
HOGY ZÖLD
HÁZTARTÁSBAN
ÉLJEN?**

VÁLASZADÓK SZÁMA:
250 FŐ

56%

SZELEKTÍVEN
GYŰJTJÜK
A SZEMETET

28%

TEXTIL
BEVÁSÁRLÓSZATYROT
HASZNÁLOK

11%

KOMPOSZTÁLJUK A
SZERVES HULLADÉKOT

5%

NEM HASZNÁLUNK
VEGYSZERT

olive: Már csak környezetbarát mosószeret használunk, ecettel és mosóparfümmel öblítünk, a tisztítószereinket egytől egyig lecseréltük környezetbarát termékekre. Ráadásul lassan a személyes kozmetikumokkal is ezt tesszük; jó úton haladunk.

hanbari: Mosódíóval mosok, környezetbarát tisztítószereket és natúrkozmetikumokat igyekszünk vásárolni. A szemetet már régen szelektíven gyűjtjük. Apróságok szintjén sem pazarolunk! Például, ha marad a pohárban víz, amit nem ivott meg valaki, az megy a locsolókannába.

szállófelhő: Szelektíven gyűjtjük a papírt, pet-palackot, üveget, sütőolajat és szárazelemet. Szinte minden ruhát 30 fokon mosok. A zuhanyzásnál, hajmosásnál a szappanozás, samponozás idejére elzárjuk a csapot. Találtam egy egész jól működő keveréket levéltetű ellen (mosogatószer, ecet, cukor), és a paradicsomról, valamint a rózsáról eltűntek a kártevők.

kobasica: Saját textiltáskákkal járok bevásárolni, lehetőleg nem használok nejlonzacskókat, és energiatakarékos izzók világítanak a lakásban. Biológiailag lebomló mosogatószivacsot és törlőrongyokat szoktam vásárolni.

szállófelhő: Mosáskor a ruhák kapnak egy negyed kanál folteltisztítót is a mosószer mellé, de csak 47 perces programon futnak. Minek az anyagokat két és fél órán át gyötörni a gépben?

KÖZÖSSÉGBEN KÖNNYEBB

- Ősszel indul a „Kislábnym” kampány és verseny, amelyhez Pest megyei és budapesti családok jelentkezését várják. A szervezők elsőként energiatakarékos képzéseket tartanak a résztvevőknek. Az egyéni megvalósítást helyi klímakoordinátorok segítik majd.
www.kislabnyom.hu
- Aki nem szeretne versenyezni, de tapasztalatokat gyűjtene és átadna, az már létező klímacsoporthoz is csatlakozhat. Ilyen az ÖkoKörök hálózata is, amelynek keretében 5-8 fős csoportok alakulnak, és járnak össze 2-3 hónapig, hogy környezettudatos fortélyokat tanuljanak meg.
www.okokorok.hu
- Néhány magyar település polgármesterei létrehozták a Klímabarát Települések Szövetségét. Céljuk, hogy minél több településnek legyen saját, szakmailag megalapozott klímastratégiája, valamint hogy segítse a klímaprogramok megvalósítását, a lakossággal együttműködve.
www.klimabarathu



HASZNOS OLDALAK:

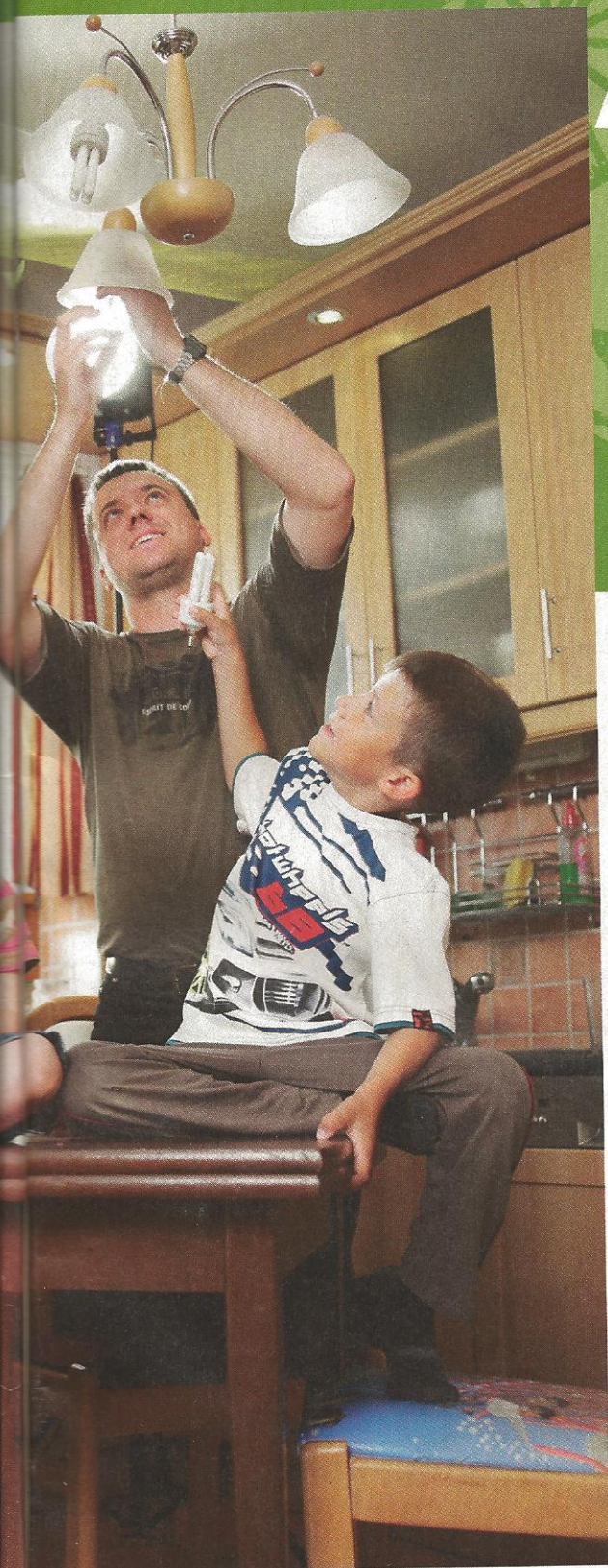
LEGYEN TUDATOS VÁSÁRLÓ ÉS FOGYASZTÓ, SEGÍTENEK AZ ALÁBBI HONLAPOK: WWW.TUDATOSVASARLO.HU, WWW.ZOLDKOZNAPOK.HU, WWW.EGYMOZDULAT.HU

ENERGIAHATÉKONYSÁGHOZ PROFESSZIONÁLIS SEGÍTSÉG: WWW.ENERGIAKLUB.HU, WWW.KISLABNYOM.HU

NAPKOLLEKTOR HÁZILAG: [HTTP://SORKOLLEKTOR.UW.HU/](http://SORKOLLEKTOR.UW.HU/)

HA ÚJ OTTHONT ÉPÍT, TÁJÉKOZODJON INNEN: [HTTP://FENNTARTHATO.HU/EPITES](http://FENNTARTHATO.HU/EPITES)
[HTTP://WWW.MEGUJULOENERGIAK2011.EU](http://WWW.MEGUJULOENERGIAK2011.EU)

„GYEREKEM VAN, LELŐS VAGYOK A VILÁGÉRT”



Három család, amelynek tagjai átalakították életüket. Olyanra, hogy környezetbarát legyen. Az milyen? Félhomályban ücsörögnek, biorépát rágcsálnak, és teknőben mosnak? Szó sincs ilyesmiről. Mindegyikük élhet úgy, ahogy szeret, mert a környezettudatos élet nem szigorú korlátozást, inkább természetes figyelmet jelent. A Nagycsalád-Kislábnymó nevű versenyben vettek részt, de céljuk nem a győzelem volt. Hanem az igazi részvétel. Valamiben.

„MIND AZ ÖTEN EGYFELÉ MEGYÜNK”

OLÁH CSALÁD, EGER

– A pályázat előtt azt gondoltuk magunkról, hogy környezettudatosak vagyunk. Ma már tudom, hogy ez nem egészen volt így – meséli nevére *Oláhné Szabados Adrienn*. – De kiderült, hogy sok kényszer szülte megoldásunk viszont nagyon is beletartozik a környezettudatosságba. Például, hogy anyósoméék kertje lát el minket zöldséggel és gyümölcscsel, a többit helyi termelőktől vásároljuk. Azelőtt nem figyeltük a fogyasztásmérőket, holott ez olyan, mintha sose néznénk tükörbe, mintha nem akarnánk szembesülni a tetteinkkel. Most viszont kicseréltük az ablaküvegeket jobb hőszigetelő tulajdonságúakra. A legmelegebb szobákba naphálót szereltünk fel, hogy ne kelljen nyáron klímát használni. A számlákon még ma

is látjuk a megtakarítást, de ennél is jobb érzés megtapasztalni, hogy a gyerekek fogékonyak erre a gondolkodásra. A könyvtárból több olyan könyvet is kivettem, amelyek elmagarázták nekik, mit miért csinálunk. Természetes számukra, hogy nem ülünk kocsiba, csak akkor, ha mind az öten egyfelé megyünk, sőt az is, hogy nem kapnak mindig újat játékokból és ruhákból sem. Ebből nem csinálnak problémát, mert tudják, hogy kevesebb szemét keletkezik, ha nem dobjuk ki folyton a régi holmikat. Igyekszünk a környezetünkben is elterjeszteni ezt a gondolkodást, a társasházban, ahol élünk, most készülünk arra, hogy esővízgyűjtő edényeket szerezzünk be. Azt tapasztalom, az emberek nyitottak erre, kíváncsiak, mit, hogyan csinálunk.

FOLYTATÁS
A KÖVETKEZŐ OLDALON



„TERMELTÜNK, ÍGY VÉSZELTÜK ÁT A VÁLSÁGOT”

HALI CSALÁD, ROMONYA

– Régebben is fontos volt a környezettudatosság, de a verseny adott lehetőséget nekünk arra, hogy újabb megtakarítási lehetőségeket vezessünk be a hétköznapiakba – árulja el *Haliné Reidl Erika*, háromgyermekes édesanyja egy Pécs melletti faluból. – Eredetileg is azért költöztünk vidékre, hogy kertészkedhessek,

illetve, hogy a gyerekeknek legyen mozgásterük és jó levegőn nőjenek fel. Szinte mindent magam termelek, így tudom, hogy mit eszünk meg. Mindig van friss gyümölcs és zöldség is; befőzök, savanyítok, szörpöt készítek, fagyasztok. Decemberben kolbászt is töltünk, és szalonnát, sonkát, hurkát készítünk egész évre.

Ez az életforma hozzásegít minket ahhoz, hogy átvészeltük a válságot. A versenyt azaz kezdtük, hogy körbejártuk házat és felmértük, min lehet változtatni. Megállapítottuk a spájz ajtajánál szökik a meleg, ha nyitva van az ablak, ezért küszöböt építettünk be, úgy más szellőztetendő helyiségek is. *Dalma*, a kislányom nagyon lelkes volt, lemondott a hőszigetelésről és vállalta, hogy ezután egy kisebb kádban fürdeni. A gázon úgy spórolunk, hogy fél fokkal lejjebb állítjuk



Saci és Samu

Aktív család, passzív ház

Még csak leveleztünk, és ő azt írta, van neki ökolábnyma is. Micsoda férfi! – sikkantottam magamban, aztán küldött valami lábnyom-kalkulátort, és kiderült, hogy nekem is van. Méghozzá jó nagy... Szégyen ide vagy oda, a fenntarthatóság csak a férjemmel együtt költözött be igazán az életembe.

Amikor Samut vártuk, romantikus képzetek toltak fel bennem olyasmikről, hogy majd az épp gügyögni kezdő gyerek csap a kezemre, ha csöpögve hagyom a csapot. De fejbe kólintott a való világ. Samu imád tengerest játszani a mosdókagylóban, kézmosás előtt, után, vagy helyette. Mondom neki, kisfiam, nem pazaroljuk a vizet, mert más gyerekeknek már most sincs. Erre ő átront a szomszédba, a szerelméhez, a Petrához. „Petra, van vized?” – kérdi rémülten a kislánytól, akinek persze van, s ő boldogan tér vissza árasztani a fürdőszobát. Viszont másnap rádörren a kertben vizező kisiúra: „Ne pacsálj, mert a Petrának nem lesz vize!” Majd hozzát teszi: „És más gyerekeknek sem, és akkor nem fognak olyan szépen nődögélni, mint te!”. Én pedig fellélegzem. Vagy ott a villanykapcsolgatás. Mondom, kisfiam, ne kapcsolgass, mert fogy az energia, szökik a pénz. Mire ő: „Nem kapcsolgatok, hanem villámlik, és a titkos lovagok menekítik a királykisasszonyt, meg a királynagyasszonyt, nem látóood?!” És én persze, hogy látom. Viszont másnap nagy munkában van a fröccsöntött markolójával, amikor így szól: „Anya, nem szabad szántani, mert kijön a talajból a széndioxid, azért kultivátorozok inkább. Te se szántál, jó?” Apja fia. És én nem szántok.

Engem mindenki bio-mániakusnak tart. Nem vagyok az, de igyekszem... Múltkor a doktor bácsi megkérdezte Samut: na, és melyik a kedvenc gyümölcsöd? Mire a gyerek némi gondolkodás után: „A túródi! De bio!” Hát így. Aztán sarazunk a hegyen, és Samu a cipője helyére bök. „Ott az ökológiai lábnyomom! Jó ronda, de ha majd olyan nagy leszek, mint a Papa, összetöped nekem is.” Szóval, alakul a dolog, ha néha szélmalomharcnak tűnik is. Semmi sincs hiába. Már csak engem kell terelgetni a Papának a fenntarthatóság útvesztőjében. Amikor depresszióba zuhanok a legtakarékosabb takarékos izzó hullafényétől, és a második legtakarékosabb izzó után kiáltok. Vagy amikor szelektíven gyűjtöm otthon a szemetet, de ő rám szól, hogy hiába, mert úgyszincs háttérpar. Azaz – szerinte – a mi lakókörzetünkben összeöntenek mindent. Szakmabeli. Mindenesetre ott lebeg szemünk előtt a cél: egyszer, ha majd nagyok leszünk, passzív házat építünk, ahova mindig besüt a nap, de ha épp nem, akkor hőszivattyúzunk, meg komposztálunk a kert végében. Addig is szatyrot viszünk a Tescóba, nem kérünk szórólapot, kikapcsoljuk a kis piros fényt a tévén, és megannyi apró lépést teszünk a zöld jövő felé. Egyszóval fejlődünk. Reméljük, hogy fenntarthatóan.

Dobray Sarolta

a fűtést. Egy európai uniós pályázaton épp akkor nyertünk energiatakarékos mosógépet és hűtőszekrényt. Ez is benne volt abban, hogy havonta 100 kilowatt energiát spóroltunk. Kamaszodó fiam, Barnabás nehezebben fogadta el a korlátokat. Sokat beszélgettünk vele a környezetvédelemről. A verseny nagy hatással volt az egész családra, ekkor kezdtek a gyerekek önállóan autó helyett tömegközlekedéssel utazni, a férjem pedig azóta egy telekocsi-rendszer népszerű sofőrje.

FOLYTATÁS
A KÖVETKEZŐ OLDALON



Kismama újságíróink blogját a mammamia.blog.nlcafe.hu oldalon olvashatják! Leveleiket a hajnalka.sziget@sanomamedia.hu címen várjuk.



„A GYÜMÖLCSÖT MEGESSZÜK, A ZÖLDMARADÉKOT KOMPOSZTÁLJUK”

SOMOGYI CSALÁD, GYŐR

A négyéves *Mirkó* már pontosan tudja, melyik szelektív tárolóba kell kivinni a papírhulladékot. Kilencéves nővére, *Panna* előadást is tart ugyanerről a kisebbeknek, sőt olykor a felnőtteket is kioktatja.

– A gyerekek azt csinálják, amit tőlünk látnak – fűzi mindehhez az édesanya *Somogyiné Vikmon Katalin*, akit a gyerekek születése motivált leginkább az egészséges, környezettudatos életmódra. Azóta mindent, amit lehet, otthon, természetes alapanyagokból, helyi termelőktől származó zöldségekből és gyümölcsökből készít el. Maga süti a családnak a kenyeret is. Hétéves kislánya, *Matyi* is nagy kertész, önállóan gondozza a saját kertjét. Az édesapa, *Somogyi József* pedig azt meséli, hogy új

házukba milyen környezetkímélő megoldásokat sikerült beépíteni.

– Az építész nagyon sokat foglalatzkodott azzal, milyen legyen az épület tájolása, hogy télen besüssön a nap, hogy a gyerekek szobája a déli oldalon legyen, más helyiségek pedig az északon. Ez inkább csak figyelem kérdése volt. A fűtést egy kondenzációs gázkazánnal oldottuk meg, amire rásegít még egy kemence melege is. A fűtésen úgy spóroltunk, hogy levettük pár fokkal a hőmérsékletet. Energiatakarékos izzókat vásároltunk és hőfokszabályozós fűtőcsapokat. A beruházások a pénzen is múlnak, más dolgok viszont csak az elhatározáson. Kiiktattuk a mikró a háztartásból, mert valóságos energiafaló. Nem használunk folyékony szappant

sem, és kádunk sincs, hogy a vízfelhasználás kisebb legyen.

A gyerekek számára természetes, hogy akár zuhanyozás közben is elzárják a csapot, vagy hogy azt a vizet, amit nem isznak meg a kulacsból egy kirándulás után, a virágokra öntik, nem a lefolyóba. De arra vagyunk a legbüszkébbek, hogy feleannyi szemét termelődik nálunk, mint a környezetünkben. Zöldhulladék nincs, mert komposztálunk, a vegyes szemétből pedig jóval kevesebb keletkezik. Ez annak köszönhető, hogy nem hozunk haza a boltokból előre csomagolt árukat, nejlonzacskókat, táskákat. Nem engedjük be a lakásba a reklám szórólapokat. Nem csak a postaládánk könnyebbült meg ettől, hanem az egész háztartás.

Rist Lilla