
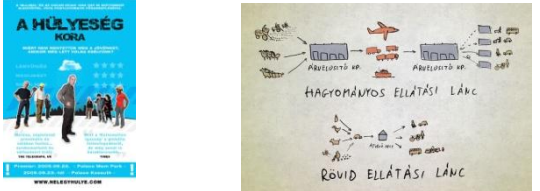


Energiaközösségek Budaörs Zala

K.V. és családja

1. Megvalósításaink és kudarcaink a KilóWatt- böjt 2020 előtt és alatt a naptár alapján:

Dátum	Terveink (és készített képeink)	Megvalósításaink és kudarcaink
<p>1.hét 2020.02.17- 2020.02.23.</p>	<p>Tippek böngészése, taktika kialakítása, filmnézés</p> 	<p>A mi taktikánk: A verseny kezdetétől hetente olvassuk az órákat, így ez nem jelentette új rutin bevezetését. ☺ A naptárat kiragasztottuk a hűtőnkre, csakúgy, mint Király Ferencék. A csapatmunka érdekében létrehoztam egy Google Drive mappát az Energiaközösségek Budaörs Zala csapat részére. A benne található almappák címei adták az utasításokat, mit kell csinálni (hogy minél egyszerűbben meg tudják oldani a feladatot a háztartások). A pipálható listákon, amit a Greendependen Intézettől kaptunk, végigmentünk a férjemmel és elhatároztuk, hogy azt a pár pontot, amit még nem csinálunk ☺, most bevezetjük. Azután összeírtuk a böjti naptár alapján a terveinket, mert a célok akkor valósulnak meg legjobban, ha le is írjuk őket. Folyamatosan töltöttük a táblázatunkat, így láttuk, hogy mit sikerült megvalósítani és még min kell javítani. Mellette olvastuk a heti tippeket, ajánlott olvasmányokat.</p> <p>Az Otthonunk című filmből fél órát sikerült megnézni, rém unalmasnak tűnt az egész család számára, így nem néztük végig a 2 órát.</p>
<p>2.hét 2020.02.24- 2020.03.01.</p>	<p>Folyamatos óraleolvasás, tippek olvasása, tesztek kitöltése</p> 	<p>Folyamatos óraleolvasás, tippek olvasása, tesztek kitöltése. Hús- és autómentes nap tartásának elvét kidolgoztuk. A Hülyeség kora már jobb volt és tanulságos, ezt sikerült végignézni a gyerekekkel.</p>

3.hét
2020.03.02-
2020.03.08.

Amit még nem csinálunk és bevezetünk: A zuhanyzásból felfogott vizet áztatásra használjuk, így 40 C-ról 30 C-ra csökkenthetjük a mosási hőmérsékletet. Lemérjük a különböző programok fogyasztását. Amúgy mindig 1 órás rövidnek számító programon mosunk. Van 15 perces is :). Követjük a hűtőre kiragasztott kilowatt-bőjt naptáron írtakat. Ráállunk a javasolt filmek megnézésére. Általában heti egyszer eszünk húst, a héten elhagyjuk. Innentől kezdve heti egyszer gyalog jövünk-megyünk iskolába (vagy biciklivel).



Mindig ökomosószereket használunk. Tavaszi ruhákat nem mossuk ki használat előtt. Mosógép rendszeresen tisztán van tartva. Mérőórák leolvasva.

Újítások:

A zuhanyzásból felfogott vizet áztatásra használtuk, valóban tisztábbak lettek a zoknik. Így 40 c-ról 30 C-ra csökkentettük a mosási hőmérsékletet. Véleményünk szerint a 30 c férfi ruháknál nem elég, bűdösek maradnak, a szekrény is bebűdösödik, ilyenkor jönnének a hulladéktermelő új rossz szokások bevezetése, szekrényillatosító, parfüm, mi ilyeneket nem használunk, nem is szeretnénk. Próbálkozunk majd még a 30 c-kal, férfiasónemük áztatásával, de felmerült bennünk, hogy vajon melyik éri meg jobban: a lavórokból öblögetni és takarítani a lerakódott szappanmaradványokat vagy mosni 40 c-on? A héten kellett 60 c-on mosnunk. Egyáltalán nem szokásunk, így alkalom nyílt ezt is lemérni. Több, mint 2-szer annyit fogyasztott, mint 40 c-on. Egy 19 perces centrifugaprogramot mértünk még le, mert a vastag ruha kézi kifacsarása nem hozott kellő eredményt, 0,041 kWh áram fogyott.

Ettünk a héten egyszer húst, mert menüztünk, ezt nem sikerült betartani. Kétszer gyalog ment a férjem iskolába a gyerekekkel, felfrissült és új gondolatokkal, ötletekkel, pozitív feltöltődéssel indult a napja. A nagylányom kérte, hogy másnap is hadd mehessen gyalog. Megpróbáljuk ezt a szokást megtartani.

A kisebbik, 2 éves lányom pedig kérte, hogy hadd tusoljon ő is lavórba, mint a többiek. Azóta ő is kontrollálja rendszeresen a fogyasztását. :)

Ezt a filmet nem tudtuk megnézni.



<p>4.hét 2020.03.09- 2020.03.15.</p>	<p>Letisztítjuk a hűtőnk kondenzációs rácsát. Nem használunk hőtárolós edényeket, mert nem nagyon főzünk. Továbbra sem fogunk főzni. :) Mivel bevállaltuk, hogy megnézzük az ajánlott filmeket, így elmondható, hogy a tévézéssel eltöltött időnk nőni fog. Segítünk a papának vízköteleníteni a csúcsfogyasztóját, vagyis a bojlerét, mert nekünk nincs. Naptár követése.</p>	<p>Még a verseny elején elkezdünk méricskélgni (hőmérsékletet 3 napszakban egy átlagos és egy mosási napon; fogyasztóink fogyasztását fogyasztásmérővel mértük, így kiderült, mik a csúcsfogyasztók és hogy hol tudnánk spórolni. A fogyasztásmérőt a másik zalai család is használta. Teszteltünk. Sikerült húsmentes napot tartanunk. A héten nem volt alkalmunk gyalog közlekedni, de a járvány ideje alatt nem is fogunk. Valószínű otthon maradunk, az online tanulás és bezártság pedig az áramszámlát fogja növelni, ha másért nem, hát a hírek figyelése miatt. A koronavírusos pánik miatt nem jutott időnk egyelőre letakarítani a kondenzációs rácsot és a papa bojlerét sem vízkötelenítettük. A süítő viszont mindig tiszta. Mérőórákat leolvastuk. A filmet nem tudtuk sehonnét megszerezni.</p>
<p>5.hét 2020.03.16- 2020.03.22.</p>	<p>Az egyik tv-t nem szoktuk áramtalanítani, mert elveszti a beállításait és az újboli beállításokkal annyi energiát fogyasztanánk, mint az éjszakai stand-by-jal (szerintünk). Most le is mérjük és a routereket is. A másik tv-t megfogadjuk, hogy továbbra sem használjuk, már a verseny kezdete óta ki van húzva mindenestül. Részt veszünk egy szemétszedési akción, azidő alatt sem fogy az áram. A routert nem tudjuk kihúzni a riasztó miatt.</p>	<p>A fogadalmainkat sikerült betartani, kivéve a szemétszedési akciót, mert az elmaradt. Helyette ültettünk, hogy a balkonkertünket kialakítsuk. A palántáim többet vannak a lakásban a furcsa időjárás miatt, muslincák százai lepték el a lakást, porszívóval szippantottam be őket, ez többletfogyasztást eredményezett. Követtük a naptárat. Még a verseny elején kihúztuk azokat a berendezéseket, amelyek készenléti üzemmód miatt világítanak és átkötöttük úgy a konnektorokat, hogy azok legyenek egy hosszabbítóba dugva, amiket egyszerre és többször használunk. Lemértük a készenléti üzemmódokat is. Laptopokat böjt elején beállítottuk energiatakarékos módba. Éjszakai túra megvolt, szerintem jók vagyunk ☺. Hús- és autómentes nap betartásával egy darabig nem lesz gond. Viszont a híreket követnünk kellett, így kütyümentes napot nem tudtunk tartani. Filmet előkerestük, de nem sikerült megnézni. Megállapítottuk, hogy sajnos ezek a filmek egyáltalán nem érdeklik a gyerekeket. Mi egy részét már láttuk, a többi fel van véve a megnézendő listára. Jelenleg a kikapcsolódásra már nem maradt időnk.</p>



<p>6.hét 2020.03.23- 2020.03.29.</p>	<p>Amit lehet, kézi erővel oldunk meg. A héten porszívózás helyett felsöprünk, használjuk a habverőt, csak kézzel mosogatunk. :) A mosást nem vállalom be, mert több vizet fogyasztanék. Megtisztítjuk a videófejet, más nincs elromolva jelenleg. Kütyümentes napon megtanulunk metszeni, oltani, gyümölcsfát ültetünk...</p>		<p>Söprés megvolt, a böjt alatt 2 hetente porszívóztam. Habverő használat megvolt. Imádjuk a palacsintát, így apa bicepse tovább erősödött (böjt elejétől az utolsó előtti hétig tartotta is ezt a jó szokását). Félig meddig kézzel dagasztottam 3 hétig a kenyeret. ☺ Hús- és autómentes nap továbbra is volt, viszont a kütyümentes az otthontanulás miatt elképzelhetetlen. Hétfvégén is tanultunk, sok volt. Óraleolvasás megvolt, apa elfelejtette, de szerencsére anya nem. Filmnézésről mi felnőttek (ismét) lemondunk egy időre, és kimozdulni sem tudunk a lakásból, videófej tisztítás helyett pedig kézfertőtlenítőre tartogatjuk a gyógyszertári alkoholunkat.</p>
<p>7.hét 2020.03.30- 2020.04.05.</p>	<p>Naptár követése. Féléves ablakpucolást tartok. A lámpabúrákat és izzóknak is megcsináljuk az éves tisztítását. Kiszerelem a felesleges elszívó ventilátort.</p>		<p>Még a verseny elején kicsavartunk 10 feleslegesen égő világítótestet vagyis izzót. (Eddig is ki volt jópár csavarva, de találtunk még 😞). Azért tudunk ilyen sokat, mert a modern lámpák több izzóval működnek. Viszont mivel elővettem a varrógépet, 3-at vissza kellett csavarnom, mert nem láttam. A „Ki nem kapcsolta le a villanyt?” versenyt apa veszítette el, de nagyon sokat fejlődött a verseny kezdete óta. Ablakpucolás megvolt, de a lámpabúrákat idén még nem tudtam letakarítani. Sajnos a felesleges elszívóventilátort sem kötöttük ki. Ezeket pótolni fogjuk. Óraleolvasás megvolt, apa elfelejtette, de szerencsére anya nem.</p>
<p>8.hét 2020.04.06- 2020.04.12.</p>	<p>Figyeljük a tippeket. Közösségünkkel értékeljük a böjtöt.</p> 	<p>Olvastuk a tippeket. A hagymahéjas festést bemutattam a kislányomnak, de nem tojásos, hanem zöldségalaplevet készítettünk zöldség hulladékból és befogta a fazekat. ☺ Írtam a közösségem aktívabb tagjainak, sajnos csak a szüleimmel sikerült értékelnünk a böjti időszakunkat. Hús és autómentes nap betartva, mi most is leolvastuk az óráinkat. ☺ Húsvéti dalokat írtam ki a gyerekeknek egy cd-re és arra buliztunk a családdal. Mi szeretünk Energiaközösségezni, örülünk, hogy sikerült megtartanunk a bevezetett szokásainkat. A koronavírus az iskolák, éttermek és a munkahelyek energiafogyasztását áttolta a családokra, de ennek ellenére elégedettek vagyunk.</p>	

2. Egyéni megvalósításaink és tapasztalataink a KilóWatt -böjt 2020 előtt és alatt:

A böjt óta post iteket helyeztünk ki a problémás területekre.

Változtatásaink az árammegtakarításért:

Böjt óta:

A csapat koordinálása és a feladatok számítógépen történő rögzítése többlet elektromos áram fogyasztást eredményezett a háztartásunkban. Apa nem szárítja a haját, ez napi 3 perc mínusz. Még nem korpásodik. :)

Változtatásaink a vízmegtakarításért:

Még a verseny elején:

A tusolás alatti vízfogyasztásunkat lavórba állva mérjük, kontrolláljuk.

Számoljuk a napi welehúzást, a mosásokat, mosogatásokat és ehhez hasonlókat 😊. Meglepő eredmények jöttek ki, pedig eddig is spóroltunk.

A lavórba gyűjtött tusolóvizet felhasználjuk wcöblítéshez. Szinte csak ezzel öblítjük a wc-t.

Próbálunk figyelni, hogy ne akarjunk forró vizes kézmosás után jég hideg csapvizet inni.

Böjt óta:

Törölközőket kevesebbszer mossuk.

Valamikor elkezdett csöpögni a wctartály, javítva lett.

Folyóvíznél sosem mostunk fogat, de már a férjem is használ fogmosópoharat, így még kevesebb víz fogy.

Mivel rossz ízű a csapvíz, kezdetben ki kell folytatnunk. Ezt a vizet összegyűjtjük egy edénybe, bármire felhasználható, hiszen tiszta. Pl. virágöntözésre vagy párologatóba.

A kulacsban hazahozott maradék, esetleg állott vizet virágöntözésre is használjuk.

Nem szórjuk a mosogatóba a morzsát, mert azt is le kell mosni.



Nem szórjuk a mosdóba a haját, mert azt is le kell mosni, sőt esetlegesen lefolyótisztítást is kell tartani.

Borotválkozás kis mennyiségű állóvízben.

Wc tartály szintjelzőjét 8 literre állítottuk.

Zacskós popcorn-t mostantól zacskóstul nyomkodjuk szét, így spórolunk egy kézmosást. :) Ősztől már a saját, csomagolásmentes popcornunk fog pattogni a tűzhelyen vajban sütve fazékban. Majd végzünk egy számítást, hogy mikróban vagy fazékban készítéskor használunk-e fel több energiát és pénzt.

Koronavírus miatti kényszerotthonlét hatása a víz-, áram- és gázfogyasztásunkra és a környezettudatosságunkra:

A vírus miatt nem rendeltünk kaját, →otthon főzünk, ezért	
→a villanysütő és gáztűzhely sokkal többet megy. Szinte minden nap megy a sütő, ha nem a sütő, akkor főzünk a gáztűzhelyen. Reggelit is itthon eszünk, így vagy a kenyérpírító vagy a mikro, vagy a tűzhely használatban van.→ Emiatt minden nap megy a mosogatógép, és →10 liter mosogatóvíz is elfogy a kézi mosogatóhoz. →A rengeteg főzés után a konyha kitakarítása is plusz vízfogyasztást eredményez.	☹
→A kombinált hűtő eddig üres volt, most tele pakoltuk, lemértük így is a fogyasztását.→ A hűtő a folyamatos sütés -főzés, nyitogatás miatt, és mert tele van a fagyasztó, kevésbé hűtött, ezért vissza kellett hajtánunk 6 °C-ra 8-ról.	☹
Sokkal többet mosunk kezet, mert most már minden egyes tüsszentés, köhögés után is mosunk. Meg, ha megfogunk valami kintről jött koszos dolgot, akkor is. Kezd elégünk lenni. A kézmosási lelkesedés kezd alábbhagyni.	☹
A korona vírus kezdete óta valamit keverték a csapvízbe, →ami miatt annyira ihatatlan lett, hogy→ kétszer annyit (3,5 l egy ivás előtt) kell kiengedni belőle, és még az orrunk is kisebesedett tőle.	☹
A gyerekek mindketten itthon vannak,	
→ zenével kapcsolódnak ki. Hogy ne a YouTube-ot bámulják egész nap, beüzemeltük a rég nem hallgatott hi-fit.	☹
→többet téveznek.	☹
Mivel előszedtem az utoljára 8 éve használt varrógépet,→ és megtanultam maszkot is varrni, meg folyamatosan foltozom be a félretett lyukas ruhákat, ezért →vissza kellett csavarnom három égőt, mert egyáltalán nem láttam.	☹



Mivel nem megyünk ki otthonról, → a mosások száma kettővel csökkent hetente.	😊
Vásárlási dömping? Helyiektől vásároltunk nagyrészt, illetve piacon.	😊
Rendelkezünk mosható használati tárgyakkal, így nem kellett annyit vásárolni: ruhazsebkendő, textilszalvéta, női higiénias eszközök, bilizünk és kevesebb pelust használunk. Mosható maszkokat varrtunk közösségünk másik háztartásával egyezően.	😊
Nemsokára nekilátunk folyékony mosógélt főzni, hogy el tudjuk látni magunkat.	😊
Csíráztattunk, ültettünk a balkonra, így egészséges táplálékhoz jutunk akkor is, ha nem tudunk boltba menni. A másik zalai háztartás pedig elvetette a magokat a kiskertbe.	😊

K.F. és családja

Február 23.

Mérőórák leolvasva. Otthonunk című film nézése.

Február 28.

Húsmentes és gépkocsi mentes napot tartottunk. Egyszerre több mindent vásároltunk, általában egy hétre előre, így korlátozni tudtuk az autó használatát.

Március 1.

Mérőórák leolvasása. A hülyeség kora című film megtekintése.

Március 2.

Mosás korlátozása.

Március 4.

Tavaszi ruháinkat kivittük, kitergettük, akasztókra tettük, így jól átfújta őket a tavaszi szél, így több mosást is meg tudtunk spórolni (ami plusz lett volna) a szokásos heti mosásokon felül.

Március 6.

Ma újra autó és húsmentes napot tartottunk, de különben is korlátoztuk gépkocsi használatunkat kb. heti 1-2 alkalomra.

Itt szeretnék kitérni, hogy egyetlen étel elkészítésével mennyi mindent újrahasznosíthatunk.

Például: darafelfűjt egyszerűen. Ennél az ételnél megújuló csomagolású terméket használtunk, ami védi a környezetet. **(kép)**



Gépi habverő helyett kézi habverővel vertem fel hozzá a tojásfehérjéket (március 23. kapcsolva) háztartási gép kiváltása kézi erővel. A felfújt elkészülte előtt, kb. pár perccel korábban lezártam a sütőt, hiszen a sütőben még volt annyi energia ami készre sütötte az ételt. Miután kivettem, a sütő ajtaját nyitva hagyva hűtöttem a sütőt, de ez által fűtöttem is a meleg levegővel a konyhámat.

A tojások tartóját nem dobtam el, hanem magvetésre használtam, tehát újrahasznosítottam. Így nem csak a természetet védem, de takarékoskodom is. Ezek lebomló környezetbarát tartók.(kép) A tojás héját is felhasználom, hiszen nagyon jó tápanyag a növényeknek, sőt abban is lehet magot nevelni, csíráztatni. Az elkészült darafelfújtamat saját eltevésű bio feketeszeder lekvárral kínáltam.(kép)



Március 7.

Mosógépünk szűrője kitisztítva, mosószóda használata bevezetve.

Március 8.

Órák leolvasva.

Március 9.

Kiderítettük, hogy mik a nagy fogyasztók háztatásunkban.

Március 11.

Bojlerünk eddig is 50-60 fokon működött.

Március 13.

Hús és autómentes napot tartottunk.



Március 14.

Hűtőszekrény kondenzációs rácsa letakarítva.

Március 15.

Mérőórák leolvasása.

Március 16.

Az energiafogyasztást most nem tudtuk megmérni, de a verseny elején megmértük.

Március 18.

Éjszakai túránkon a router és a TV készenléti gombja világított.

Március 20.

Húsmentes nap: Sóskafőzelék

Március 21.

Készenléti állapotok kikapcsolva.

Kerti munkákat végeztünk.

Március 22.

Mérőórákat leolvastuk, filmet közösen megnéztük.

Március 23.

Elektromos mixer kiváltása kézi habverővel.

Március 25.

Ritkán használt elektromos eszközeink:

- Magnó (szalagos)

- Elektromos kávéfőző

Március 27.

Autómentes napot tartottunk.

Március 28.

Kirándulni nem mentünk, de a kertben sok tennivaló volt.

Kütyüket félreraktuk.

Március 29.

Az órákat leolvastuk és beírtuk a táblázatunkba. Este filmet néztünk.

Március 30.

A nappaliban egy égőt kicsavartunk.

Április 1.

A „ki nem kapcsolta le a villanyt”házi versenyünket az Apa veszítette el.

Április 3.

Autómentes napot tartottunk.

Április 4.

Nagytakarítást tartottunk. Az ablakok megtisztítva, a burákat letörölgettük.

Április 5.

Filmnézés és az óraleolvasás megtörtént.

Április 10.

A mai napon mindkét mentességet betartottuk.

Április 11.

A családdal ünnepeltük meg kitartásunkat.

Észrevétel:

Sok családi háznál használnak kültéri világításkapcsolónak mozgásérzékelőst.

Sajnos sok helyen tapasztaltam, hogy nem jól van beállítva az érzékelő, mivel az úton elhaladó járművek esetében is bekapcsolnak. Olyat is láttam, hogy egy mozgásérzékelőre nem egy, hanem kettő világítótest volt kapcsolva.

R.G. és családja

Február 23.

Mérőórák leolvasása. Beszéltünk róla, hogy mi a célja ennek a második részfeladatnak, és hogy most fokozottan figyelemmel kísérjük a fogyasztásunkat.

Február 26.

Hamvazószerda, nagybőjt kezdete.

Február 28.

Nagybőjtben minden péntek húsmentes szokott lenni zöld megfontolásoktól függetlenül is. Hetente egyébként is 3-4 alkalommal eszünk húst, mert többször nem szükséges és anyagilag nem kifizetődő. Persze tudatában kell lennünk, hogy tojást, sajtot, tejet ilyenkor is fogyasztunk, ami egyrészt így már nem akkora lemondás, másrészt a tejtermékeknek az ökológiai lábnyoma is jelentős.

Március 1.

Mérőórák leolvasása. Megbeszéltük, hogy igyekszünk fokozottan ügyelni arra, hogy ne menjen feleslegesen a mosógép, és átgondoljuk, elég-e 30 fokon mosni.

Március 8.

Leolvasás. Arra jutottunk, hogy alkalmanként lehet 30 fokra állítani a mosógépet, főleg akkor, ha nincs nagyon tele. Ha szennyezettebbek a ruhák, akkor számíthat, hogy a mosószer enzimentartalma 30 fokon vagy magasabb hőmérsékleten dolgozik (alacsonyabb hőmérsékleten lassabbak a reakciók).

Március 15.

Kevesebbet vasalunk. Ez azért kellemes vállalás.

Vágyakozva gondolunk vissza a farsangi időszakra. Sor került március elején a kajszi és a szilva metszésére. Előkészültünk a füvesítésre.

Március 16.

Innentől szinte autómentes hónap. Én rendszeren autóval hordom iskolába a kislányunkat, majd onnan tömegközlekedem tovább a munkahelyre. Mivel március 16-tól az iskolákban távoktatás van, én pedig jórészt home office-ből otthon dolgozom, radikálisan csökkent az autóhasználatom. Kár, hogy nem környezettudatosságból, hanem vírustudatosságból. Tovább csökkenti az érdemeimet, hogy amikor viszont ritkán bemegyek a munkahelyre, akkor céges iránymutatást követve taxizom – ezért ugyanakkor nem furdal a lelkiismeret.

Március 22.

Tudom, hogy tudatosabbnak kellene lennem, gondolni este a számítógép és a lámpák lekapcsolására. Sajnos ehhez több önfegyelem kellene, ezzel gondok vannak.

Március 29.

Minden szempontból kezdem elveszíteni a talajt a lában alól, mert a nehéz gazdasági helyzet miatt aggódom. Alig tudok és akarok a megtakarítással foglalkozni. Ugyanakkor dolgozunk a kerten. A pázsit egy részét felszántjuk, megcsináljuk újra. Ez most így néz ki:



Paprikát is ültettem magról, mert nem voltam benne biztos, hogy a kijárási korlátozások közepette is hozzá fogok jutni a palántákhoz. Paprikáim jelenleg így néznek ki:



Balról jobbra az oszlopokban a következő fajták találhatók: kaliforniai paprika, Cayenne paprika, Scotch bonnet, Thai dragon. Reményeim szerint májusra eléri a kiültethető méretet. Közben szerencsére kiderült, hogy lehet azért majd kapni paprikát és paradicsomot is, de azért gondosan nevelem a kis palántákat.

Arra azért rádöbbentem a sok itthonlét alatt, hogy nem kell minden nap elvből új pólót venni, hanem elég csak akkor mosni, ha tényleg nem friss az illata. Így jelentősen csökkenteni lehet a mosásból adódó környezetterhelést.

Április 5.

Mióta javul az idő, többször nyílik alkalmunk a szabadban együtt tölteni az időt. Lányommal és kisebbik fiammal is voltunk hosszabb kerékpározáson, természetesen az embereket elkerülve. Voltunk sétálni és frizbizni a tóparton.


A kerítés mellett lett a kislányunknak virágoskertje (balra), a mogyorófa és a szilvafa közé pedig függőágyat teszünk a kellemes kerti pihenéshez (jobboldali kép, csak a fehér rögzítőkötelek látszanak, a feltúrt részre pedig a paprikát és paradicsomot ültetjük majd májusban):





Kellemesen telik az idő, amennyire ez az adott körülmények között lehetséges, ám a fogyasztásunk nem csökkent, és eggyel több router lett a háztartásban...



W.M. és családja

1. Megvalósításaink és kudarcaink a KilóWatt- böjt 2020 előtt és alatt a naptár alapján:

Dátum	Terveink (és készített képeink)	Megvalósításaink és kudarcaink
<p>1.hét 2020.02.17- 2020.02.23.</p>	<p>Tippek böngészése, filmnézés (új égők + régiék kicsavarva)</p>  	<p>2019. december eleje óta rendszeresebben olvassuk az órát és figyeljük a heti/napi fogyasztást, így ezt folytattuk ebben az időszakban is. A naptárt olvastuk, és megállapítottuk, hogy mi már kicsit „előreszaladtunk”, hiszen január folyamán a leggyakrabban használt égőket (legalább 30 db-ot) mind lecseréltük energiatakarékosra. S bár eddig is ügyeltünk arra, h. lekapcsoljuk a villanyt magunk után, az utóbbi hetekben erre még jobban odafigyelünk, s a gyerekeket is türelmesen és kitartóan biztatjuk erre. Az Otthonunk című filmet megnéztük az egész családdal, a gyerekek nem igazán élvezték, de talán megmarad belőle valami. Számomra megdöbbentő volt, pedig elvileg nem sok újat hallottam benne, mégis pl. a monokultúrában termesztett élelmiszernövények „el-nem-osztása” és a természet környezetkárosító hatása ment nálam mélyre.</p>

<p>2.hét 2020.02.24- 2020.03.01.</p>	<p>Folyamatos óraleolvasás, tippek olvasása</p>	<p>Óraleolvasás OK, autómentes nap nálunk gyakori, mert többnyire kerékpárral járunk be a munkahelyünkre (bár egyik sincs közel, s a fővároson keresztül kell tekernünk). A Hülyeség kora c. filmet sajnos a gyerekek már nem voltak hajlandóak megnézni (el sem kezdtük), miután legutóbb végignéztük velük az Otthonunk címűt.</p>
<p>3.hét 2020.03.02- 2020.03.08.</p>	<p>Mosás: próbálok kevesebbet mosni (bár eddig is csak akkor láttam neki, ha már minden szennyesládából ömlött ki a mosatlan ruha). Mosógép szűrőit kitisztítjuk.</p>	<p>Talán minimálisan sikerül csökkenteni a mosások számát, még több ruhát „összevárok”. Az eddig is jól ment, hogy a felső ruházatot nem kell feltétlenül naponta cserélni, elég csak szellőztetni, s fel lehet venni akár többször is. A gyerekeknek is mondjuk, a kiskamasz lányok divatból minden nap másik ruhában mennének, de tanítjuk nekik, hogy attól még nem kell egy napi hordás után pl. a farmernadrágot a szennyesbe tenni, fel lehet azt még venni... A mosógép szűrőt végül csak később sikerült kitisztítani, de a jövőben ezt gyakrabban megteesszük.</p>
<p>4.hét 2020.03.09- 2020.03.15.</p>	<p>Nagyfogyasztók: Már januárban elhatároztuk, hogy megtisztítjuk a hűtőnk kondenzációs rácsát. A melegvíz hőmérsékletét megnéztük: kb. 55 °C-ra volt állítva, ennél lejjebb már nem tartottuk célszerűnek csökkenteni.</p>	<p>Sajnos egyelőre terv szinten maradt a hűtőrács takarítása, de meg fogjuk tenni. Február-március iszonyatosan sűrű volt a munkám miatt, így az energiaverseny kicsit a háttérbe szorult, bár meg nem feledkeztünk róla. Találtunk a háztartásunkban egy fogyasztásmérőt, ezzel néhány dolgot már megnéztünk, és – bár nem nagyfogyasztó – de pl. meglepődünk a router fogyasztásán, ami a gyárilag megadott érték felett volt.</p>
<p>5.hét 2020.03.16- 2020.03.22.</p>	<p>Stand-by</p>	<p>Három kislánnyal tanulni otthon, úgy, hogy csak a legnagyobb tud már viszonylag önállóan „gépezni”, a másik kettőnek minden új – ez a hét az új rend kialakításával telt, vidéki tanító lettem egyszerre, úgy, hogy közben pont a munkahelyemen is munkacsúcs van, így a napi 10-12 óra munka az éjszakára tevődik át...</p>
<p>6.hét 2020.03.23- 2020.03.29.</p>	<p>Eszközök és kütyük: minél kevesebb használat, helyette kerti „szórakozás”. Elektromos eszközök helyett, ahol lehet, kézit használunk (pl. porszívó helyett seprés).</p>	<p>Hát számítógépből a gyerekek „home-school”-ja miatt kettővel több lett itthon, plusz a párom is hazahozta a munkahelyi gépét, így ezekkel dolgozunk. Egyébként sokat megyünk ki a kertbe, örömmel figyeljük, ahogy kel a borsó és a retek. Autóval sehova sem mentünk, húst a Nagyböjtben amúgy is kevesebbet/nem eszünk. (Anya egyáltalán nem, a család többi tagja péntekenként nem, de a többi nap sem feltétlen).</p>

			<p>Többször előkerült a partvis a porszívó helyett, a konyhában jól megy a kézi keverés, szeletelés, stb. Az is „segített”, hogy tönkrement a porszívónk, igazából kb. két hétig csak seprűt használtunk, végül most vettem egy új porszívót, mert néhány helyen padlószőnyeg van, és azt nem lehet „kiseperni”.</p>
<p>7.hét 2020.03.30- 2020.04.05.</p>	<p>Világítás: mindig lekapcsoljuk a villanyt, ahol épp nem használjuk. Ha nem feltétlenül szükséges, fel sem kapcsoljuk. Energiatakarékosra cserélt égők alább (és az üresen hagyott hely, ami felesleges):</p>		<p>Ahogy korábban írtuk, az égők jó részének cseréjét még a verseny kezdetén elvégeztük, ezzel mérhetően csökkent a fogyasztásunk (kb. napi 8 kWh-ról kb. 6 kWh/napra). A tetőtérben sok helyen volt spot lámpa (kb. 30 db!), darabjának fogyasztása 50 W volt, ehelyett 4-5 Wattos égőket tudtunk vásárolni és betenni. Néhány helyre nem is tettünk égőt, ahol 3 volt, és kettő is elég fényt adott. A villanyt továbbra is szorgosan kapcsolgatjuk le magunk és a gyerekek után.</p>

		
<p>8.hét 2020.04.06- 2020.04.12.</p>	<p>Értékelés – Húsvét (Képek: régi energiazabáló spot lámpák a tetőtérben és egy új, energiatakarékos izzó az előszoba mennyezetén)</p> 	<p>Hát a koronavírus kicsit átírta az elmúlt időszakot, de nem tettünk le róla, hogy legalább utólag mégis megnézzük az összes ajánlott filmet, és megcsináljuk a tesztek is. Mivel mind az öten állandóan itthon vagyunk, értelemszerűen megnőtt a fogyasztásunk, különösen, hogy szinte minden nap főzök, ami eddig csak hétvégén volt jellemző. Ha jól megnézem a decemberi mérőóra állásokat és a mostaniakat, illetve a közbensőket, mégis azt látom, hogy a kezdeti kb. 8kWh/nap fogyasztást már az elején levettük 6 kWh/nap-ra, ami a koronavírus óta kicsit megnőtt kb. 7 kWh/napra, de ez még mindig a kezdeti érték alatt van, így mi már ezzel is, úgy érezzük, nyertünk. 😊</p>

2. Egyéni megvalósításaink és tapasztalataink a KilóWatt -böjt 2020 előtt és alatt:

A lámpák sokkal kevesebbet égnek (és még annál is kevesebbet fogyasztanak), és jobban meggondoljuk, egyáltalán kell-e plusz fény, vagy elég, ami kintről bejön (ha jön). Szorgalmasabban lekapcsoljuk a verseny kezdete óta.

A hulladékot már évtizedek óta szelektíven gyűjtjük, a veszélyes (pl. elektronikai) hulladékot is, égőket, elemeket, gyógyszereket stb.

Komposztálunk, már a beszélni-még-alig tudó kislányom is kérdezte kiskorában, kezében az almacsutkával, hogy ezt ugye a komposztra tegye?

A mai napig a nagyobbak néha megkérdezik, ha valamiben nem biztosak (pl. valamilyen csomagolási hulladék), hogy melyik helyre tegyék, újra-hasznosítható-e.

Idén már sok mindent vetettünk, és tervezünk még továbbiakat, így saját termesztésű, friss zöldségeket tudunk majd fogyasztani. Eddig elvetett: zöldborsó, hónapos retek, karalábé, sóska, bimbós kel, tavaszi búza (kísérletezünk), újhagyma, rukkola, fejes saláta, majoranna, petrezselyem. Fogunk palántázni paradicsomot és paprikát.

Autóval már alig járunk, nem csak a koronavírus miatt, hanem egyszerűen már rossz érzéssel ülök autóba, és ezt a gyerekeknek is tanítom, hogy csak a legszükségesebb esetben használjuk. Ők még néha kérnék, h. autóval ugorjunk le pl. a boltba, de én ragaszkodom hozzá, és igyekszem átadni nekik ezt a szemléletet, hogy ha gyalog vagy kerékpárral is mehetünk, akkor ne szennyezzük a környezetünket autókázással.

Változtatásaink az árammegtakarításért:

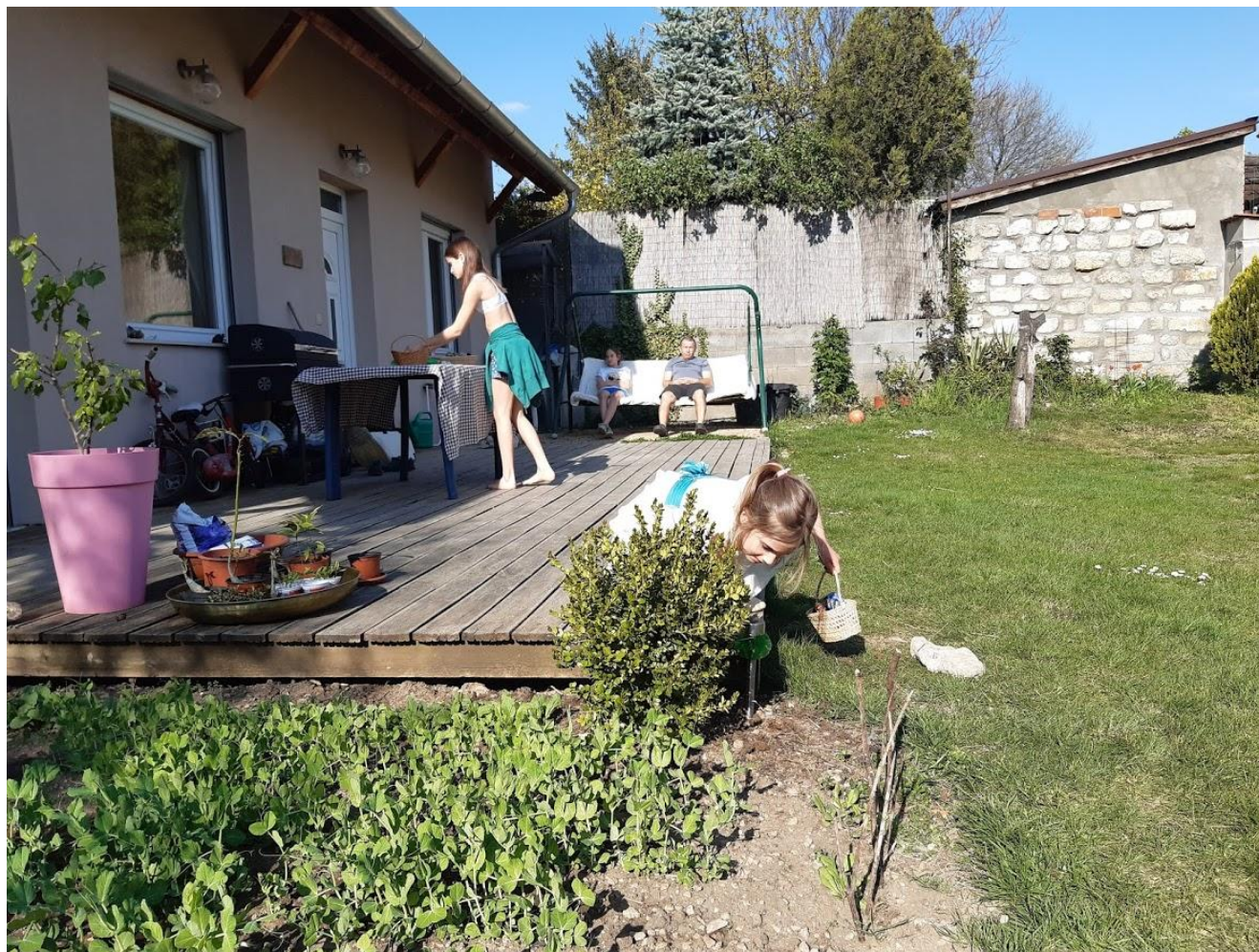
Böjt óta:

Kevesebb lámpa égetés. Ritkább porszívózás, a partvis az új barátunk.

Jobban odafigyelünk arra, hogy amit nem használunk, azt kihúzzuk a konnektorból is, illetve lekapcsoljuk a dugaljat.

A koronavírus miatt mind az öten állandóan itthon vagyunk, szinte minden nap főzünk, a konyhában sokkal több a mosogatnivaló, stb. Ezért a böjt előtti két héthez képest nem igazán sikerült csökkenteni a fogyasztást, a verseny kezdete óta azonban, illetve a tavalyi referencia időszakot tekintve határozottan csökkent a fogyasztásunk. Eddig kb. 15.000 Ft értékben vásároltunk energiatakarékos izzókat, amivel – számításaink

szerint – éves szinten 30.000 Ft értékkel kevesebb áramot fogyasztunk. Ezekre az égőkre 3 év garancia van, így elvileg a 15.000 Ft befektetéssel 90.000 Ft áramdíjat sikerült megtakarítani, nem beszélve a környezetvédelemről.



P.Á. és családja

Hát, egészen őszintén én teljesen kiestem most ebből a feladatból. Egyáltalán nem volt kapacitásom. Nem gondoltam, hogy ennyire nem lesz figyelmem. Sajnálom. Az oldalra feltöltöttem az óraállásokat, amik hiányoztak. Nálunk egyébként főként a gázfogyasztásra figyeltünk jobban eddig. Főleg, hogy felmerült a napelem téma nálunk is, de aztán elsüllyedt a kérdés a járvánnyal.

Egy zöld tipp tőlem:

Március 12.

„LÉGYSZI, NEEEE! Ne keverjétek otthon kézfertőtlenítőt!!!*"

Nagyon jó eséllyel nem lesz hatásos vírusok ellen!

Tudom, vacak, hogy neked nem jutott már a boltban és valószínűleg már nem is fog a következő hetekben. De lehet, hogy van jobb megoldás, mint hogy keverj valamit neten keringő receptek alapján, ami nem hatásos.

Miért ne?

Minden hiteles forrás leírja, hogy az alkohol 60% feletti koncentráció esetén működik!

A gyógyszertári alkohol 70%-os térfogatszázalékban.** A házi pálinka is ritkán magasabb koncentrációjú 50%-nál, a többi alkohol még kevésbé tömény (jó, 80-as stroh rumot használhatsz, de az mondjuk elég drága erre...) Ha ezeket még hígítod, akkor már nem fogja megatni a vírusokat!!! Te viszont tévesen azt fogod hinni a saját készítésű kézfertőtlenítődöt használva, hogy biztonságban vagy, és benyalod, ami esetleg a kezeden van! (Másképp feleslegesen elpazarlod az amúgy is szűkös készleteket, és később esetleg már a gyógyszertárak sem tudnak majd kikeverni tényleg hatásos keveréket, nem lesz másra, mert feléljük a készleteket!)

Kérlek, ne tedd ezt! Most tényleg fontos, hogy figyeljünk oda magunkra és egymásra is!

INKÁBB

1. MOSSATOK KEZET! Otthon, munkahelyen, iskolában, rendelőben gyakran. Vigyetek magatokkal szappant, hogy ha valahol mondjuk nincs, akkor is tudjatok kezét mosni. Mert a kézmosás - legalább 20-30 mp-ig alaposan - tényleg hatékony!

Oktatóvideó a SOTE-től hozzá: <https://www.youtube.com/watch?v=vMmjosDemwg>

2. A gyógyszertári alkoholt esetleg be lehet tölteni spricnis üvegcsébe, és használható töményen nagyon szükség esetén. De nagyon fogja szárítani a bőrt, ezért ezt tényleg csak akkor használjátok, ha nincs más! (Amúgy ugyanez igaz a többi fertőtlenítőre is!)

3. Ha van bolti fertőtlenítő géletek, mert még jutott, olvassátok el, mire való és hogy kell használni! Egy csomó olyan van(volt) forgalomban, ami csak baktericid! Ezeket használjátok el majd inkább később, mikor nem vírusos járvány van, mert vírus ellen nem véd (máskor sem).

(4. Van forgalomban egy WHO-s ajánlás alapján készült recept. De ez a recept 96%-os alkoholt ajánl első sorban - a gyógyszertárak is ebből hígitják a gyógyszertári alkoholt! Ezt a tömény etanolt elég nehéz beszerezni, elég drága is. Viszont a receptet nem módosíthatjuk egyszerűen gyógyszertári alkoholra, mert akkor már nem lesz hatásos - ld. fentebb! És nem, akkor sem lesz 60% feletti az alkohol koncentrációja, ha a gyengébből teszel bele duplán - láttam ilyen receptet is a napokban... Alap kémia. - Tudom, én se figyeltem a gimiben, mert sose mondták el, hogy majd 20 év múlva, ha vírusjárvány lesz, hasznos tudni. Jó, amúgy más miatt is.)

+1 Légyszi, ha te is felhalmoztál saját célra egy csomó kézfertőtlenítőt az elmúlt hetekben a boltokból, de igazából nincs szükséged egy évnyi vagy több tucat embernyi adagra, akkor adj belőle a szomszédnak, a munkatársnak, az ovis társ anyukának, iskolás csoporttársnak, a családtagjaidnak! Nem csak velük szúrsz ki, ha mindet megtartod, mert ha emiatt mások nem tudnak körültekintően védekezni, akkor az rád is veszélyes, hiszen lehet, hogy ezért lesz több fertőzött. Legyél felelős!

Hozzátenném, hogy én nagyon sok mindent keverek itthon, szeretem a házi szereket, nagyon is fontosnak tartom a hulladékcsökkentést meg a vegyszermentességet. De vannak azok a dolgok, amiket nem kevergetek itthon! Ha öko akarsz lenni, akkor moss kezet szappannal! Az a leghatékonyabb és biztonságosabb!

* Kivéve, ha kémikusok, gyógyszerészek stb. vagytok, vagy van 96 %-os analitikai alkoholotok a WHO-s recepthez.

** Ez azért fontos, mert tömegszázalékban a 70%-os gyógyszertári alkohol csak 63% körül van. A WHO 60 térfogatszázalékot ír hatékonyságra. Viszont más tanulmányokban meg tömegszázalékban találtuk ugyanezt az adatot.. Ha az utóbbi a helytálló, akkor a 70%-os gyógyszertári alkoholt már csak nagyon minimálisan érdemes hígitani, de ha a térfogatszázalék is elég pontos, akkor se nagyon sok más alapanyagot lehet még hozzáadni. Nem is nagyon találtam olyan receptet még, ami ennek megfelelően elég tömény lenne.

Néhány forrás, hogy miért merem ezt leírni:

https://www.who.int/gpsc/5may/Guide_to_Local_Production.pdf

<https://www.youtube.com/watch?v=09WFrS5Yv0>

Utóbbi kettő nem kurrens tudományos forrás, de azért sokatmondó:

<https://www.cnet.com/.../why-you-shouldnt-make-your-own-hand.../>

<https://www.compoundchem.com/2020/03/04/hand-sanitisers/...>

Ha valaki szakmailag tud ehhez hozzátenni, akkor köszi, ha kijavít, kiegészít. Alapvetően csak (remélem) jólolvasott laikus vagyok!"

M.K. és családja

Mi történt a böjt alatt?

Mi az elektromos adatokat az ELMŰ óra utolsó állása szerint töltöttük ki továbbra is. Február 14-én került leszerelésére, azóta napkollektor működik, kiserőmű. Sajnos a fogyasztás kiszámolásával akadtak gondok. Holnap helyezik át kollektor-kiegészítéssel a nagyobb felületű tetőre. Azt hiszem, májusra tudunk adattal szolgálni majd. Remélem, jól állunk a takarékosággal.

A kialakult körülmények között magasabb az itthoni fogyasztás, egyébként is itthonról dolgozom, de megemelkedett a munkamennyiség és rengeteg figyelmet elvon a munka + gyerekekkel tanulás, tanítás, gyerekmozgatás, (pedig csak egy van, játszótárs nélkül) óvatos bevásárlás, stb., időegyeztetése, kivitelezése. Bizonyára mindenki hasonlóképp éli meg, csak lehet ügyesebben tudja elosztani az erejét?! Nekünk most nem igazán sikerült! Sajnos a fogadalmak figyelése elmaradt, és az automatikus, rögzült szokás felülírására túlnyomóan nem maradt idő, energia. Viszont csapattársaink rengeteg jó ötlete rávilágított, hol kellene előre lépni, és ezért nagyon hálásak vagyunk a versenyen kívül is!

A gáz és vízfogyasztáson tudunk faragni, de szerintem az áramon nem vagy nem sokat.

A héten beindítottuk a kerti locsolórendszert, így erre a hónapra a vízfogyasztásunk drasztikusan emelkedni fog.

S.T. és családja

A böjti időszakban mi is próbáltuk betartani a fogadalmainkat. Figyeltünk a fogyasztásainkra amennyire tudtunk, az órákat olvastuk. A csapat beszámolóját mi inkább a kutyümentes időszakunkról és egyéb zöld cselekedetinkről készült fényképes beszámolókkal szeretnénk erősíteni.

Március 29.

„Kicsivel több, mint egy hete belevágtam a saját kovász készítésébe.

Szépen alakult a dolog és tegnap, az egész család örömeire elkészült a "Richard Hammond" nevű kovászból (A. találta ki a nevet neki 😊) az első kovászos kenyérünk!

Ropogós, ahogy a gyerekek mondták pattogós, héj, puha belső. Tökéletes volt a paprikás krumplihoz!

Még van mit gyakorolni, de szerintem biztató kezdet. 😊”

(S.-P.K.)



És hogy milyen egyéb zöld cselekedeteink voltak a böjt alatt?!

Március 20.

Mint máskor is, a közeli Gazdapiacon megtalálható termelőktől vásároltunk. Jó látni, hogy a kényszerszünet idején is szeretnék a vásárlók és a termelők közötti kapcsolatot fenntartani, ezért megadták a termelők / árucsoportok szerinti / elérhetőségeit.

Így mindenki tud vásárolni közvetlenül a termelőktől, kereshetik őket telefonon.