

A böjtölő Csodabogarak sztorijai



Egyszer volt, hol nem volt, volt egyszer egy különös csapat Magyarországon. Ez a csapat olyan furcsa emberekből állt, akik valamilyen belső indíttatásból többet foglalkoztak a környezettel, mint mások. Szívügyüknek érezték és nem szerettek volna pocskékolni az energiával, csökkenteni szerették volna lábnyomukat a Földön, hogy egy jobb, tisztább, élhetőbb világban élhessenek ők maguk és gyermekeik is. Habár távol éltek egymástól, céljuk közös volt, így hát összeálltak, és kipróbálva az online kapcsolattartást, megpróbálták azt, ami a világon sok ember számára ismeretlen, böjtölni, hogy csökkentsék a karbonlábnyomukat. Íme az ő történetük.

H.K.É. és családja

Nagy várakozással kezdtünk bele a karbon böjtbe, mert volt mit ledolgozni. A **fűtési** tippeket többször átolvastuk, mert számunkra itt nagy próbatétel volt a 9. emelet, egyébként élehetetlen 26!! fokos hőségéből átszokni a 18-21 fokos normál hőmérsékletre. A februári jó időt kihasználva sokkal lentebb tudtuk venni a konvektorkat és kihasználtuk a nap melegítő erejét, köszönhetően a déli tájolású nappalinak. Mivel én home officeban dolgozom, ezért a nappali hőfoka az, amit viszonylag magasabban tartok, nekem az ideális hőmérséklet számítógépes munkavégzésre a 22-22,5 fok, ekkor már nem kell kesztyűt húzni a kezeimre. A többi helyiségben a 18-19 fok a jellemző hőmérséklet, a konyhában előfordul még kevesebb is, mivel ott nincs állandó fűtés.

Másik kihívás számunkra a **húsmentesség**, mivel én ketogén étrenden vagyok, ami társul gluténmentességgel és a tejtermékek mennyiségének csökkentésével illetve abból is laktózmentes termékeket részesítem előnyben. Viszont a hús legnagyobb része háztáji forrásból származik: apukám disznókat tart, anyukám csirkét, kacsát nevel időnként, a többi húst pedig bevásárló közösségen keresztül próbálom beszerezni, illetve hazai halat is néhányszor horgászoktól veszünk. A zöldségeket, gyümölcsöket, szörpöket, tejtermékek egy részét is bevásárló közösségeken keresztül vagy a piacon helyi termelőtől vásároljuk már évek óta, amennyire a pénztárcánk engedi bio vagy vegyszermentes termékeket fogyasztunk és törekszünk a csomagolásmentes vásárlásra, ez a keletkezett kommunális hulladékunk mennyiségén is meglátszik, komposztálunk és újrahasznosítunk, a háztartásba bekerülő műanyag joghurtos poharakat most például palántákhoz használtuk fel.



Autómentes napot normál esetben heti 1 napot tudunk tartani, de amikor lányom beteg lett és nem ment óvodába, akkor a heti 3 is összejött, de alapvetően az autóval való közlekedést előre megtervezem, hogy a lehető legtakarékosabb útvonalon menjek és a vásárlások számát is igyekszem le redukálni egyrészt az üzemanyaggal és az idővel való spórolás, másrészt a vírushelyzet miatt is.

A konvektorok és nyílászárók **átvizsgálásakor** 2 jövőbeli projekt körvonalazódott: a nappaliban lévő konvektorra nyílik a hálósoba ajtaja, ezt igyekszünk csukva tartani és majd átfordíttatni szakemberrel illetve a műanyag bejárati ajtónál lévő rést szélfogó függöny felszerelésével tudjuk orvosolni, miután a beállítás sem hozott eredményt, később pedig majd kicseréltetjük.

A **fürdőszobai** hetet is nagy várakozás előzte meg, mivel viszonylag nagy a vízfogyasztásunk, kicsit köszönhető ez a mosható pelenka, mosható betét és mindenféle mosható kendő, zsebkendő használat miatt, másrészt egy mindenben megfetrengő, mindent leevő óvodásunk is van, ami plusz 1 mosást mindenképp okoz, de így is a heti 6 mosást sikerült a böjt végéig heti 4-re csökkenteni, de így állandó jelleggel tele van a szennyestartó és emiatt még a tavaszi nagymosást (függöny, szőnyeg... stb.) nem csináltam meg illetve az általam vezetett helyi mosható pelenka klub készlete sem lett mostanában átmosva. A fürdővíz újrahasznosítására rendszeresítettünk kiürült mosószeres flakonokat és a kislányom kiskádját is befogom vízgyűjtésre, ebben áztatok is. A gyűjtött vizet használjuk kocsimosásra, WC leöntésre, felmosásra. Magamat kicsit "megerőszkolva" sikerült átállnom arra, hogy zuhanyozás közben leállítom a vizet és úgy szappanozok, ezzel is spórolva a vízhasználaton. A közös fürdést alkalmanként tudjuk megejteni, mivel időben igen eltérően szoktunk időig eljutni a nap folyamán.



A **nappali** bejárása során az alábbi megállapításokat tettük: eddig a modem és set-top box bekapcsolva maradt éjszakára, de most elhatároztuk, hogy lefekvéskor le lesznek kapcsolva. Az okos tv standby üzemmódban nem fogyaszt mérhető áramot, a set-top box viszont alig kevesebbet, mint használat közben. A modem szükséges nekem az otthoni munkához is, ezért azt reggel visszakapcsolom, a set-top box csak tv nézés előtt lesz bekapcsolva, reméljük nem lesz vele gond. Mellette csökkentjük a tv nézési időt 2 órával, így éves szinten már majdnem fél havi áram fogyasztásunkat tudjuk megspórolni. A számítógép és a monitor éjszakára áramtalanítva van. A home office-ban végzett munka a számítógéppel havi szinten 10-15 kWh plusz fogyasztást eredményez.

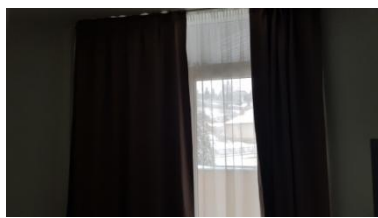
Húsvétig próbáljuk kerülni a konyhai robotgép, kávéfőző, turmix, vasaló használatát és valószínűleg még fűvet sem kell nyírni a kertben addig. Szerencsére az elemes gyerekjátékokat szépen sikerült leépíteni.

A jó idő beköszöntével és a **kerti munkák** megindulásával a tv nézés és kutyuk előtt töltött idő a múlt évi tapasztalatok alapján jelentősen csökkenni fog. Igyekszünk a lehető legtöbb dolgot megtermelni vegyszermentesen a kertünkben, már tavaly is tettünk erre próbát, most dupla területen folytatjuk a veteményest és 2 új gyümölcsfa is kerül a kertbe, az egyiket már sikerült is elültetni. Ezenkívül kísérletezünk a mulcsolással is. Ha a **kütyümentesség** nem is tudott teljesen beépülni még a mindennapokban, törekszünk rá, sajnos a vírus miatt sokkal többet kényszerülünk képernyő elé, mint normál esetben: személyes találkozók helyett online videóbeszélgetések, homeschool a férjemnél, ügyeleti ellátás miatt a gyermek is több időt tölt mesenézéssel, amíg én próbálok dolgozni.

Összefoglalva nagyon sokat tanultunk, sok tanácsot be tudtunk építeni a gyakorlatba a böjt alatt és reméljük, hogy ez a verseny végére számokban is szépen meg fog látszani.

G.V. és családja

A felkészülési héten áttekintettem a böjti naptárt, tippeket olvastam a honlapon, kütyümentes programként kerti munkákat végeztünk. A fűtési tipp elolvasását követően új gyakorlatot vezettem be, a termosztátot lejjebb állítottam 1 fokkal nappalra amint a külső hőmérséklet elérte a plusz 6-8 fokot. Éjszakára csak 0,5 fokkal állítottam lejjebb, egyrészt kisgyermek miatt az esti fürdéshez a zárt fürdőajtó ellenére is szükséges egy kis plusz meleg, másrészt fiunk alvási rutinja és saját alvásom miatt.



Az első böjti héten – a korábbiakhoz hasonlóan – hő- és páratartalom mérővel figyelemmel követtem az emeleti helyiségek, hálószobák hőmérsékletét, mely a ház és fűtési rendszer jelenlegi adottságainál fogva alacsonyabb a

földszinti helyiségekénél, valamint helyiségenként sem egyenletesek (legalacsonyabb: 19,3-20,4 fok). Amikor napsütéses idő volt, kihasználtam a napsugarak erejét, elhúztam minden függönyt, a hőmérséklet csökkenésével a nagy erkélyajtós szobában előbb behúztam a függönyt. Az ablakok jól záródnak, léghuzat nincs. A megfelelő hőérzetért szükség esetén plusz plédet terítünk magunkra. Fűtési rendszerünk légtelenítését elvégeztük. Ezt a hetet is érintő karantén-kötelezettségünk miatt fogyasztásunkat nehezebb volt csökkenteni (home office, online találkozók), a napsütéses időjárást kihasználva kütyümentes pihenést tartottunk - kerti munka helyett -. Szokásunkhoz híven többször rövid ideig, kitárt ablakokkal szellőztettünk. Amennyiben az idő engedi kint teregetek, lehetőleg minden esetben úgy szárítjuk a ruhákat, hogy utána a vasalót látnom se kelljen! :) A böjt óta ezt jó szokásaim közé sorolom.



A második böjti héttől a fürdőszobai szürkevíz felhasználására koncentráltunk legjobban. Kettőnk fürdővizének gyűjtéséhez van elég edényem és helyem, melyeket összegyűjtök és wc öblítésre használok azóta is. A fürdővíz újrahasznosítása majd egy köbméter ivóvíz megtakarításhoz vezetett. Mosásaink számát rövidtávon sikerült csak csökkenteni, de ez azt eredményezte, hogy a következő böjti hétre több kerülgetnivaló mosásra váró holmi halmozódott fel annak ellenére, hogy a törölközőt, ágyneműt, felső ruházatot sem cseréljük indokolatlanul gyakran. A kosszal járó kerti munka miatt viszont gyakrabban kell ruhát váltanunk. A mosások számát a jelenlegi mosógépünk töltőmege (5 kg) is befolyásolja, melyet 2-3 év távlatban biztosan nagyobbra cserélünk majd. Bojlerünk 50 helyett már 42 fokon működik. A zuhanyzás során elhasznált vizet magam lavór segítségével nyomon követem (ez a maximum mennyiség), szappanozás közben nem folytatjuk a vizet. Izzadásmentes napokon fürdés helyett mosakszunk. A tetőről összegyűjtött esővízzel öntözzük kerti növényeinket.



A harmadik héten is sütöttem, melyet előre megterveztem, így egymás után több ételt is készítettem, kihasználva az elért hőfokot, ezután a sütő melegét a helyiségek fűtésére használtam. Konyhánkban "áramfüggő készülékek" vannak, gázt csak a verseny kezdete előtti kényszerű átalakítás miatt használunk. A hűtő kondenzációs rácsának tisztítását

innenről rendszeresen végeztem, bár a leghatékonyabb eszköz megtalálása kihívást jelent. Egy napig sikerült tartanom a tripla megvonást (mikró, kávéfőző és szendvicssütő mellőzése) egyszerre. Azon a három napon amíg nem voltunk itthon, addig a termosztátot 20 fokra állítottuk.

A negyedik böjti héthez érve a termosztátot állandóan a korábbiakhoz képest 1 fokkal kevesebben hagyjuk éjjel, nappal. Bár a másik már beszélni tudó lakótárs újabb ruharéteg helyett még panaszkodik kicsit a hideg bútorokra, felületekre, körbefűtött lakásban nőtt fel. A nappaliban a nagy erkélyajtók redőnyeit az időjárástól függően előbb leeresztjük a jobb hőérzet eléréséhez. A helyiség fogyasztóinak

(okostévé, router, set top box) fogyasztását megmértem stand by módban és működés közben. Meglepő módon az okostévé stand by módban elenyésző mennyiséget fogyaszt. Fogyasztásmérés alapján gyorstöltőink nem fogyasztanak áramot mobiltelefon csatlakoztatása nélkül. A tévé használatát napközben a korábbiakhoz hasonlóan mellőzöm, este pedig csak az előre kiválasztott műsort nézzük meg együtt. A fűtőtestekhez közel nem található bútor, mely a meleg útját állná. Elemes gyermekjátékainktól egy ideig biztosan nem szabadulunk népszerűségüknél fogva (a nagyszülők meglehetősen lelkesek...), de amennyit csak tudunk, tölthető elemekkel használunk és törekszünk "energiaszegény" fejlesztő játékok megkedveltetésére.

Pipálós listáinkat - kihagyó emlékezetem szerint - kitöltöttem. A megnézendő filmek közül számunkra újdonság egy volt, mely pozitív szemlélete és - biztos vagyok benne, hogy a valósághoz képest - időnként idealizált képi világa ellenére nagyon tetszett, több reményt adott, mint néhány témába vágó alkotás, így számomra előremutatóbb. A böjt ideje alatt átlagban heti 3 autómentes napot tudtunk tartani. A húsmentesség nem mindegyikünk számára könnyű, de helyi termelőktől szerezzük be nagyobb részét, az elfogyasztott zöldségeink és gyümölcsjeink egy részét családunk termelte meg, tojást egy szomszédunktól veszünk, a gyermekmenük gyakran főzés mentesek vagy több adag készül egyszerre. Mosásaink a száraz idő és elvégzett kerti munkák miatt ritkul. Élelmiszer- és környezetbarát tisztítószer beszerzéseinket továbbra is gazdaságos kiszerezésű és költséghatékony bevásárlóközösségeken keresztül vesszük meg. Alapvetően minden szokást szeretnénk tartani, ezekre törekedtünk eddig is, nehézséget egyedül a hőfok csökkentése és a tévé, wifi és router elosztójának "éjszakai pihentetése" fog okozni. Szeretnénk továbbfejlődni a csomagolásmentesség területén, jelenlegi előrelépés a mosószer visszaküldhető flakonja.

K.F. és családja



Tavaly már rengeteg szokásunkról írtunk, ami az energiaspóroláshoz kapcsolódik.

Mindent csinálunk, ami családunkhoz és pénztárcánkhoz igazítva kivitelezhető. Ez abból is látszik, hogy házuk hőmérséklete 14,5-20 c, ebben már jók vagyunk. :)

A heti óraleolvasásokat rendszeresen végeztük.

Az online térben nem nagyon mozgunk, esténként tévézni szoktunk.

Húsmentes napokat eddig is tartottunk. Pl. Zöldborsófőzelék, mini fánkok.

Az autót nem használtuk, a boltba is gyalog mentünk. Munkába járáshoz autóhasználat helyett átálltunk tömegközlekedésre.



Az ajánlott filmeket tavaly már végignéztük.

Palántázás on! Este olcsó, de finom és laktató forró leves a hidegebb napokon.

Új pipálós listák is pipa!

Folyó wctartály cseréje megtörtént. Vajon mennyi víz marad így meg?

Kütyümentes program: Otthonteremtés. Nem hitelből, hanem a madarak számára félretett lakástakarékból.

Hangyászás. :) Évekig nem voltak.

K.V. és családja

Az előző versenyévadban és előtte is már sok energiatudatos szokást vezettünk be az életünkbe. Azok már rutinszerűen mennek. Most viszont egy új jövevényel gyarapodtunk, ami megnehezítette a spórolást. Próbáltuk most a kisbabás családok szempontjából elemezni a helyzetet, mit hogyan lehetne jobban csinálni és mi az, amit képtelenség. Így böjtöltünk mi csecsemővel. Ehhez vágj jó "maszkot"!-mondhatnánk...de nem...mi SZERETTÜK és lehetőségeinkhez képest mindent megtettünk és mérlegeltünk! :)

- Felkészültünk a babavárásra. Lakásátrendezés. El a bútorokkal a radiátor elől!
- Vállalások és böjti program kiragasztva.
- Már jóval böjt előtt levettük a fűtést, mert előre láttuk a következőt: Még "Babameleg" 25 fokban is remegő kicsi száj és fáradtság miatti didergés éjjel a 32 fokos kórházból hazatérés után.
- Pipálás listák pipa!
- Nem nehéz csökkenteni az autóhasználatot, ha felmondanak neked a munkahelyeden. A gyerek is otthon tanul, az élelmiszert és háztartási szereket pedig házhoz rendeled nagy tételben ahelyett, hogy naponta járnál boltba. Lehet ezt termelőtől is.
- Amikor az embernek megszületik a harmadik kisbabája és rettenetesen fáradt, a legviccesebb, ámde ide passzoló kedvenc mondata a társához, aki szintén nem emlékszik semmire: "Én hány napja nem fürödtem?" :D De így legalább a tejes és a babaruhák miatti plusz mosások kiegyenlítésre kerülnek. A kétnaponta fürdés miatt az én törölközőmet kéthetente kellett cserélni. Kivéve az elején. Így részben a felezés is sikerült.



- Egymás után fürdés. Apa felelevenítette gyermekkori emlékeit, anya viszont kimaradt a jóból, mert császármetszés után tiltott. És azt tudtátok, hogy a cicamosdás nem éppen az, aminek hangzik? Azért elég sok víz fogyott hozzá.

- Hajmosóvízzel koszos játékok elmosása?! Miért ne?!
- Mosipelus? A nagy dilemma. Erről külön regényt tudnék írni.
- Apa is mindent megtett. Öblítővíz felezés, ventilátor kikötés. Az órákat is lelkesen olvasta.
- Szülés utáni betét a kezdetekben, majd váltás moshatóra.
- Anyatejgyűjtő kagyló mosogatás dilemmája. Vegyek-e többet és mosogassak kevesebbszer?
- Tartogassam-e és kinyissam-e a hűtőt 40 ml tejért és használjak-e el poharat?
- Mellszívó beszerzés, mosogatás, "elázott" ruhák mosása, anyatejfagyasztgatás mélyhűtőnyitogatással VAGY tápszerezés?



- Húsmentes menüt, ha nem is tervezel, mert nincs rá idő 2 szoptatás között, de egy tipp: pehely pehellyel mindig legyen otthon! :D Tudjátok milyen olcsó?! Csak kár, hogy a kedvencünk nem kapható csomagolásmentesen. Ez a reggeli. Tízórai, uzsi egy kis bio alma! Ebéd a szomszéd étteremből, anyának főzelék a könnyebb emésztés végett. Gyerekeknek sajtszósos tészta! A vacsi minden nap palacsinta. Oszt ennyi! :)

- A húsmentes időszakban sajnos bűnöztünk: Vacsira alkalmanként, konkrétan, ha nem palacsintát ettünk, akkor pizzát. Ha már nincs mama, aki beugorjon egy kis elemózsiával, mert egyrészt "otthon kellett maradnia",

másrészt amúgy is messze lakik.

- Üzemi konyhán takarékosabb a főzés, főleg a szomszédos étteremből. Csak sajnos így a csomagolások mennyisége nőtt, mivel nem adnak saját ételhordóban.
- Tv elé beülteted a kicsit, hogy hagyjon online tanulni a naggyal. A felnőttkori szemproblémát a drága szemüveg majd megoldja. Elárulom, a kézfertőtlenítő gyártás után ez lesz a következő tuti biznisz. Szóval így legyél kütyümentes, mikor a házi elektronikusan érkezik! De azért sokszor sikerült! :) Lovacskázás, társasozás, rollerezés az utcán, ha már a játszóterek zárva. Meseolvasás már évek óta.
- Elektromos fogkefe, szendvicssütő, kenyérpíró. Ezeket biztos, hogy nélkülözzük a böjt alatt és után. Beütött a tervezett elavulás.
- Apropos filmek. Elég tájékozottak vagyunk a témában, így úgy döntöttünk, hogy filmnézés helyett inkább alszunk (ha már éjjel nem tudunk). Ez ám a kütyümentes program!
- De ha mégis bekapcsoljuk a tv-t kajához, akkor készülünk a túlélésre Bushcraft videókkal. (Ha bealudtatok az Otthonunk filmen, ezen tuti nem fogtok.)



- És azért szakítottunk időt a tanulásra is: Karbon-lábnyomot csökkentettünk lépésről lépésre

- Hm...Vajon mikrózzam a kis tányér levest, aztán megeszi abból, vagy koszoljak össze egy újabb fazekat a melegítéshez?

- A kötelező éjszakai fények, természetesen kizárólag 0,5 wattos izzóval. Talán már csak egy hónapig és utána jöhet, hogy átalusszuk az éjszakát. :)

- Az elektromos gyerekjátékok mennyisége sem semmi! Ezt is lehetett volna felezni! Arcmasszírozó anyának "nélkülözhetetlen"! Amikor azt hiszed, majd az eltünteti a ráncaidat, aztán a fiókban porosodik. Csakazértis megszámloltuk. Közel 150.

- Azért a fogyasztásmérő a nehéz napokban is velünk volt.
- Szakítottunk időt, az ökokörösökkel is "találkoztunk", és zöld húsvétvárásról ötleteltünk.
- Minden nap éjszakai túrát tartottunk, háromszor is. :) És természetesen kihúztunk mindent, amit tudtunk.

P.Zs. és családja

A versenyhez azért csatlakoztam, mert a civil tevékenységem erősen kötődik a környezettudatossághoz, környezeti neveléshez és kíváncsi voltam milyen ötletek, módszertani elemek lehettek el ebben a

kezdeményezésben. Valamint az is érdekelt, hogy a mi kétszemélyes felnőtt gyerek-szülő háztartásunk hogy szerepel az energiafogyasztás terén.

Hogy sikerült a megvalósítás?

A kíváncsiság dominált és a megengedés, hogy ez most nem úgy fog menni, ahogyan korábban elvártam volna magamtól a megváltozott élethelyzetemből kifolyólag. Nagyon számít a belépési szint, ahonnan érkezünk, azon a szinten, ahonnan én jövök, valós eredményt nem értem el (mert egy csomó dolog már adott volt), de a tendenciák biztatóak. Majdnem minden vizsgált területen már eleve kislevegők voltunk, és az alapot a kielégítő energiafogyasztásra a házuk/lakásunk megfelelő, átlag feletti állapota adta (szigetelések).

- Sikerült tartani az óraleolvasásokat, és nagyon érdekes volt számokban látni a fogyasztást és gondolkodni a csökkentés lehetőségein. A pipálás listák napra készen lettek kitöltve. Sikerült a meghirdetett előadások egy részén jelen lennem.

Mi az, amiben tudtam változtatni?

- A szobai hőmérséklet mérések, a páratartalom megfigyelései és összefüggései segítettek az optimálisabb beállításokban. A mosógép programjának alaposabb megismerése segített a hatékonyabb mosási programok használatában. A hűtőgép polcainak, részeinek mérése nagy élmény volt, ami alátámasztotta, hogy cserélni szükséges ezt a nagyfogyasztót. Az elektromos berendezések összeszámlálása az otthonunkban eredményezte a legkézzelfoghatóbb élményt, egyrészt hogy nincsen sok, de ezek közül sok van, amit nem használunk és ezeket vigyem el a gyűjtő helyre-ez megtörtént.

Mi az, amin nem tudtam változtatni?

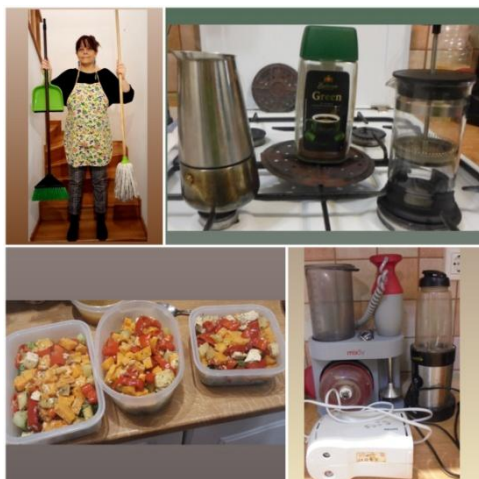
- Egyértelműen felismertük, hogy a hűtőgépet cserélni kell, de ez beruházás és nem áll rendelkezésre összeg a megvalósításhoz. Jó lett volna faragni az áramfogyasztáson, ám ez megnövekedett a lassan 1 éve tartó home office alatt. Ugyanez okból a gázfogyasztás sem csökkent úgy, ahogyan lehetett volna.

Mi okozott nehézséget?

- A legnagyobb nehézséget nekem az online térbe szorulás okozta. Igazi csapatjátékosként, közösséget generáló személyként, most azt éltem meg, hogy ez az egész közösségi kihívás inkább nyűg a számomra, mint örömforrás. Nem volt igazi kapcsolat a társaimmal, nem váltam motívátorrá. Ez a covid előtti időben pont az ellenkezője lett volna. Szakemberként működni-ez nem megy: a kazán és a termosztát beállítást nem bízom magamra, ehhez megfelelő segítség szükséges, ami nem adott. A radiátorok megfelelő takarítása. Szerettem volna a kábelektől megszabadulni vagy rendet vágni köztük, de ez még mindig megoldhatatlannak bizonyult.

Mi volt könnyű?

- A konyha, étkezés, hulladékmentes vásárlás területén, a takarékos ételkészítésben nagyon jók vagyunk. Magunk főzünk, a lányom előre megfőzi az ebédjét azokra a napokra, amikor dolgozik. Ősz óta fermentálunk nagy sikerrel. A zöldséget egy kerületi zöldségestől rendeljük, ahol magyar termékeket tudok kiválasztani jó áron. Szerencsések vagyunk, mert időről-időre kapunk vidékről házi tojást. A húsmenetséget is tartottuk, mivel régóta vannak a családban többféle étkezési nehézség, ezért pl. a vegán életmódot is ismerjük. A kávéfogyasztási szokásunk is kislányomú, én átszokóban vagyok a gyógyteákra, és nem használunk, csak kézi működtetésű kávézási lehetőségeket.



- Könnyű volt autómentes napokat tartanunk, mert nincsen kocsink és itt jön az ellentmondás, hogy bárcsak lenne, mert az idős, ápolásra, gondozásra szoruló, tőlünk 1,5 órányi távolságra élő szülőket nagyobb hatékonysággal tudnánk segíteni, ha lenne autó.
- A vegyszermentes fürdőszoba is megállja a helyét nálunk.
- Az egyik legnagyobb sikeremnek azt könyvelem el, hogy kidobtam a rádiómat. Ami már nem működött jól, és nem is tudtam vele igazán jó adásokhoz, adókhöz csatlakozni. Ezért a kiselejtezett és megfelelő helyre elvitt műszaki cikkek közé került a régis kis rádió. Viszont cserébe a Manna FM Rádiót kezdetem el neten hallgatni, ami persze megint a laptopot veszi igénybe, DE! egy igazi örömhangoló műsorfolyamban van részem! Megérte!

Mit folytatunk a böjti időszak után is?

- Továbbra is olvasom a fogyasztásmérőket. Odafigyelünk a kazánra, hőmérsékletszabályozásra. Lecseréljük a hűtőt, amint lesz fedezet. A javítanivaló, régi, rossz hatékonyságú eszközeinket igyekszünk rövidtávon kicserélni. Amit eddig tettünk kislábnymosként, azt folytatjuk.

Mire jöttünk rá a böjt során?

- Valójában több területen anyagi/gazdasági hiányban vagyunk, és a beruházás lenne a megoldás bevételnöveléssel. Szuper lenne a napelemes, megújuló energia alapokon nyugvó saját háztartási fejlesztéseket elérni. Az egyéni cselekvési szokásaink bármennyire is optimálisak legyen, egy idő után eléri a plafont és rendszerszintű változásért kiáltanak. A sok kicsi egyelőre nem megy sokra kis hazánkban, de a remény él.

Z.G.

A karbon-böjt ötlete nagyon tetszett, kíváncsian vártam a napi feladatokat. Amikor aztán először átfutottam rajtuk, úgy éreztem, hogy én már nem tudok egetverő eredményeket felmutatni.

A korábbi - évekkal ezelőtti - Ökokörös életmódváltoztatások miatt, illetve a mostani Energiaközösségi verseny miatt úgy éreztem, hogy én már mindent remekül csinálok, nincs már hová fejlődnöm.

Ez persze így nem igaz. Van, amiben valóban minimalizáltam az energiafogyasztásomat és vannak dolgok, amikben azért nem változtattam most a karbon-böjt hatására sem, mert úgy érzem, hogy az életkörülményeim nem teszik azt lehetővé.

Mi az, amiben tudtam változtatni?

- A mosások számát nem tudom tovább csökkenteni, de átváltottam a 60 perces, 40 fokos programról a 30 perces, hideg vizes programra. Azért az ágyneműket, törölközőket, konyharuhákat változtatlanul a 60 perces, 40 fokos programmal mosom.
- A hálósobámban a fűtést egy 760 w-os infrapanel biztosítja, ami 16-17 foknál nem tudta jobban felfűteni a szobát. A nagy hidegek elmúltával rájöttem, hogy akkor sem megy ennél lejjebb a hőmérséklet, ha lekapcsolom a fűtést addig, amíg nem vagyok itthon.
- Nincs TV-m, de a filmnézésről azért nem mondtam le, a hálósobámban gyakorlatilag egy ágymozzi működik, projektorral szoktam a számítógépről kivetíteni a filmeket. A karbonböjt során az ágymozit felszámoltam. Filmeket azért nézek, de csak a laptopról és igyekszem korlátozni az időtartamot. Nem elsősorban az energiamegtakarítás, sokkal inkább az időpazarlás miatt.
- Berendeztem egy kényelmes olvasófotelt, olvasólámpával, így sokkal csábítóbb az olvasás lehetősége.



- Nincs fürdőkádam, így csak zuhanyozni tudok. Nem mondom, hogy minden alkalommal, de hetente többször úgy zuhanyozom, hogy beleállok egy nagy lavórba, így a zuhanyóvizet fel tudom használni a ruhák áztatására, felmosásra, WC öblítésre.

Mi az, amin nem tudtam változtatni?

- Nem tartok autómentes pénteket. Egy vidéki kis faluban élek, ahol egy szocialista időkből itt maradt, de a kapitalista árakat követő kisbolt van. Bár szeretném támogatni a helyi vállalkozásokat, azért a nagyobb bevásárlásokat Mágocson (7 km), vagy Dombóváron (20 km) végzem. Általában péntekenként. Illetve egy képzésre is járok, aminek a kontakt órái ugyancsak péntekenként voltak, Szekszárdon.
- Úgy általánosságban is nehezen mondok le az autóról. Bár helyben dolgozom, a munkahelyem sétálva kb. 15 perc. Van bicajom is, de nem a hideg idő az, ami megakadályoz abban, hogy munkába járásra használjam, hanem a terepviszonyok. Sajnos nem vagyok olyan kondícióban, hogy fel bírjak tekerni a dombtetőkre, tolni pedig nincs sok értelme. Igyekszem azért inkább gyalogolni, de sokszor elcsábulok. Vagy épp sietnem kell és sajnálom azt a 30 percet, amit a gyaloglásra kellene fordítanom. (De legalább használom a Cherrisk Go-t)

Mi volt a legpozitívabb felismerés?

- Talán az, hogy tényleg hozzá lehet szokni a 16-17 fokos hálósobához.
- Nem a karbonbőjt ideje alatt, hanem azt megelőzően, januárban csatlakoztam a Veganuárhoz és nagyon élveztem, nagyon finomakat főztem és ettem, javult a közérzetem, energikusabb voltam és nagyon sok pozitív visszajelzést is kaptam. Szerettem volna folytatni, ha nem is a teljes vegán étrendet, de sajnós még nem tudtam visszaállni.



Mi okozott nehézséget?

- Úgy éreztem, hogy a feladatok nem igazán az én élethelyzetemre voltak szabva. Egyedül élek, ezért több feladat számomra értelmezhetetlen volt. (Pl. fürödjetek együtt a gyerekekkel, társasozzatok, beszélgetsetek.) De megértem és elfogadom, hogy nem lehet egy ilyen kihívást egyénekre szabni.

Köszönöm a lehetőséget, a szervezők, a csapatvezetőnk és a csapattársak segítségét! Amit én tovább szeretnék ebből a versenyből vinni, az nem annyira a saját, hanem a településünk életére vonatkozik. De ez már egy másik történet...

S.T. és családja

A mi háztartásunk egy kakukktojás. A többi csapattagtól távol lakunk, semmilyen fizikai kapcsolat nincs közöttünk. Tavaly egy budaörsi csapattal indultunk, de már akkor összeolvadtunk egy zalaegerszegi csapattal.

Az elmúlt pár évben egyre jobban érdekelt a környezetvédelem, és egy teremtésvédelmi körben (ökokör) tettem szert nagy gyakorlati tudásra, amiket be tudtam építeni a hétköznapi életembe.

Az energiafogyasztás számomra eddig másodlagos volt, de nem elhanyagolható, de inkább a vásárolt és felhasznált illetve fel nem használt (csomagoló anyagok) anyagokat próbáltam karbon semlegessé és környezetbaráttá tenni. És ezt az akkori tudást sikeresen be is tudtuk építeni a hétköznapijainkba.

Az energiaközösségek versenyén másodsor indulunk. Ez a verseny az energia felhasználási szokásainkat formálja. A karbon böjt egy rendkívül szórakoztató és a családot bevonva „játszható” feladat.

1. **Hálószoza:** Az első heti hálószozás feladatot kibővítettük a nappalira is, mivel a hálószozába tényleg csak aludni megyünk ezért ott lámpát szinte nem is használunk a fűtést is csak éjszakára kapcsolom be. Viszont este lefekvés előtt 1-2 mesével többet olvastunk a gyerekeknek kevesebb fény kíséretében a nappaliban. Bevált, amíg tehetjük tartjuk a szokásunkat.
2. **Fürdőszoba:** Az idei évben a tavalyi évi böjti szokásokat hoztuk és idén átbeszéltük lehetőségeinket.

Nálunk mindenki zuhanyzik. Az pár éve beszereztem és felszereltem mindenhova víztakarékos perlátort és zuhanyfejet. Például a zuhanyfejből legnagyobbra állított csap mellett 13 másodperc alatt folyik át 1 liter víz. A víz hőfokát kényelmes zuhanyzás hőfokára állítva ami kb. 45 fok, nem kell folyton a csapon szabályozni a hőfokot. A gyerekek még a mi segítségünkkel így egy normál (nem túl szennyezett gyereket) □ kb. 5-6 liter vízből lehet fürdetni, és igyekszünk a fürdőket közel tenni egymáshoz. A mosdó csapból kb. 30 másodperc alatt folyik 1 liter víz. Így a körülbelüli mérésünk alapján a poharas fogmosás és a gyors, bár folyóvízes öblítés és azzal egybekötött arcmosás számunkra a másodikat hozta ki takarékosabbnak. Mosásban eddig kevésbé alkalmazott előáztatást is bevetjük és így 30 fokos mosást is gyakrabban lehet elindítani. Amióta nem mosószert használunk, hanem hagyományos anyagokat a mosás minősége jelentősen javult. Ha lehetséges akkor többször is fel lehet venni 1-1 ruhadarabot egy szellőztetéssel.

3. **Konyha:** Mi a vírus előidézte karantén helyzet miatt tavaly rászoktunk a házi sült kenyérré és ezt a mai napig tartjuk is amikor megtehetjük. Ezzel ugyan növekedett a fogyasztásunk, de jobb minőségű és kevesebb energiába kerülő ételt eszünk, csak épp nálunk fogy több energia nem megvesszük azt.

A kenyér begyúrását gép végzi, viszont amikor ráértünk eltettük a gépet és kézi erővel álltunk neki, tényleg nehéz fizikai munka egy jó állagú pékáru elkészítése. Idén kipróbáljuk a nagyobb mennyiséget egy időben elkészíteni, így a felmelegítési időket csökkentjük. A hűtőnk fogyasztásának csökkentésére kipróbáltuk azt, hogy mielőtt betettünk volna valamit pl. egy levest, azt előtte kivettem az erkélyre 0 fok körülire lehűlni és úgy be a hűtőbe. Eddig is teljesen kihűlve tettük be, de a szoba mégis csak melegebb.

4. **Nappali:** A nappaliban egy fali aljzatba van bedugva egy túlfeszültség védelemmel ellátott kikapcsolható hosszabbító és abba van bedugva minden ami kell a tv (tv, boks, hangfal) működtetéséhez. Az internet szolgáltatónk a vodafone melynek a routere egy szolgáltatója egyben a wifit is. Ez egy másik aljzatba van bedugva melyet egy lámpa kapcsolóval lehet lekapcsolni egy központi helyen. Ezt minden este illetve, ha hosszabb időre (pl. dolgozni) elmegyünk otthonról meg is tesszük. Eddig hangfalon hallgattunk zenét, de beszerzésre került egy kisméretű hordozható hangfal, így zenét hallgatni jelentősen kevesebb energiával is tudunk hallgatni és nem is helyhez kötött.

Egyéb böjti cselekményeink: Autómentes hétköznapokat ugyan nem tudunk kialakítani, de hétvégére letettük az autót. És csak a környéken kirándulgatunk, ezt a szokásunkat a jövőben is szeretnénk megtartani. A húsmentesség nem volt nagy feladat, hisz eleve nem vagyunk nagy hús fogyasztók és eleve is böjti időszak van. De a verseny szellemében 2 kötelezően betartandó húsmentes napot is kijelöltünk.