



Ezt a feladatot a szombathelyi Markusovszky Gyógyszertár készítette a
Hungaropharma Zrt. Ökopatika,
"Gazdálkodj Ökosan!" c. kezdeményezésének keretében.
A Kreatív Közjavak (Creative Commons) Nevezd meg!-Ne add el!-Ne változtasd!
(CC-BY-NCND-4.0) licence vonatkozik használatára.
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/legalcode>)

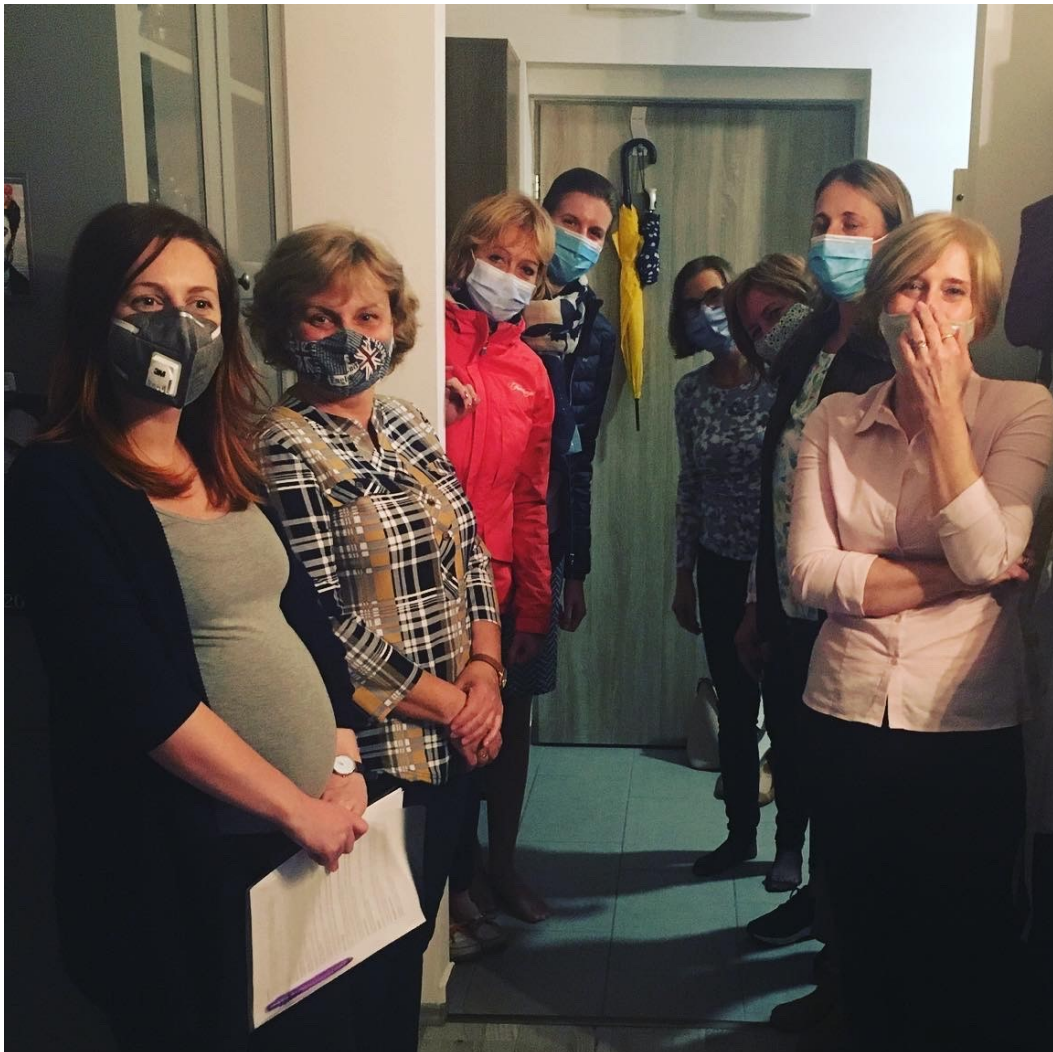
Ökopatika közösségi verseny

1. kihívás 2020. október – Ökopatika közösségek alakítása

A Markusovszky Gyógyszertár (Szombathely) feladata

Kedves Szervezők!

Mi vagyunk a T.Ö.K., vagyis a Tedd Ökocentrikussá Környezeted csapata. A szombathelyi Markusovszky Egyetemi Oktatókórház Közforgalmú Gyógyszertárának (röviden Markusovszky Gyógyszertár) dolgozói vagyunk, továbbá az intézeti gyógyszertárban dolgozó kollégáink közül is csatlakoztak hozzánk néhányan, mert hát a jóból nem hagyunk ki senkit. Hét fővel neveztünk be a versenybe, mint közforgalmú gyógyszertár, a csapat létszáma végül 13 fő lett.





Ezt a feladatot a szombathelyi Markusovszky Gyógyszertár készítette a Hungaropharma Zrt. Ökopatika, "Gazdalkodj Ökosan!" c. kezdeményezésének keretében. A Kreatív Közjavak (Creative Commons) Nevezd meg!-Ne add el!-Ne változtasd! (CC-BY-NCND-4.0) licence vonatkozik használatára. (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/legalcode>)

A csapattagok között akadnak olyanok, akik már életük, otthoni háztartásuk szerves részévé tették a környezettudatosságot, de akadnak olyanok is, akik az első, kezdeti lépésekkel ismerkednek. Az októberi kihívás részeként mi is megszerveztük alakuló gyűlésünket és már ezen az első alkalmon sokat tanultunk egymástól, elindultunk egy úton, amin haladva mi is tehetünk valamit a környezetünkért.

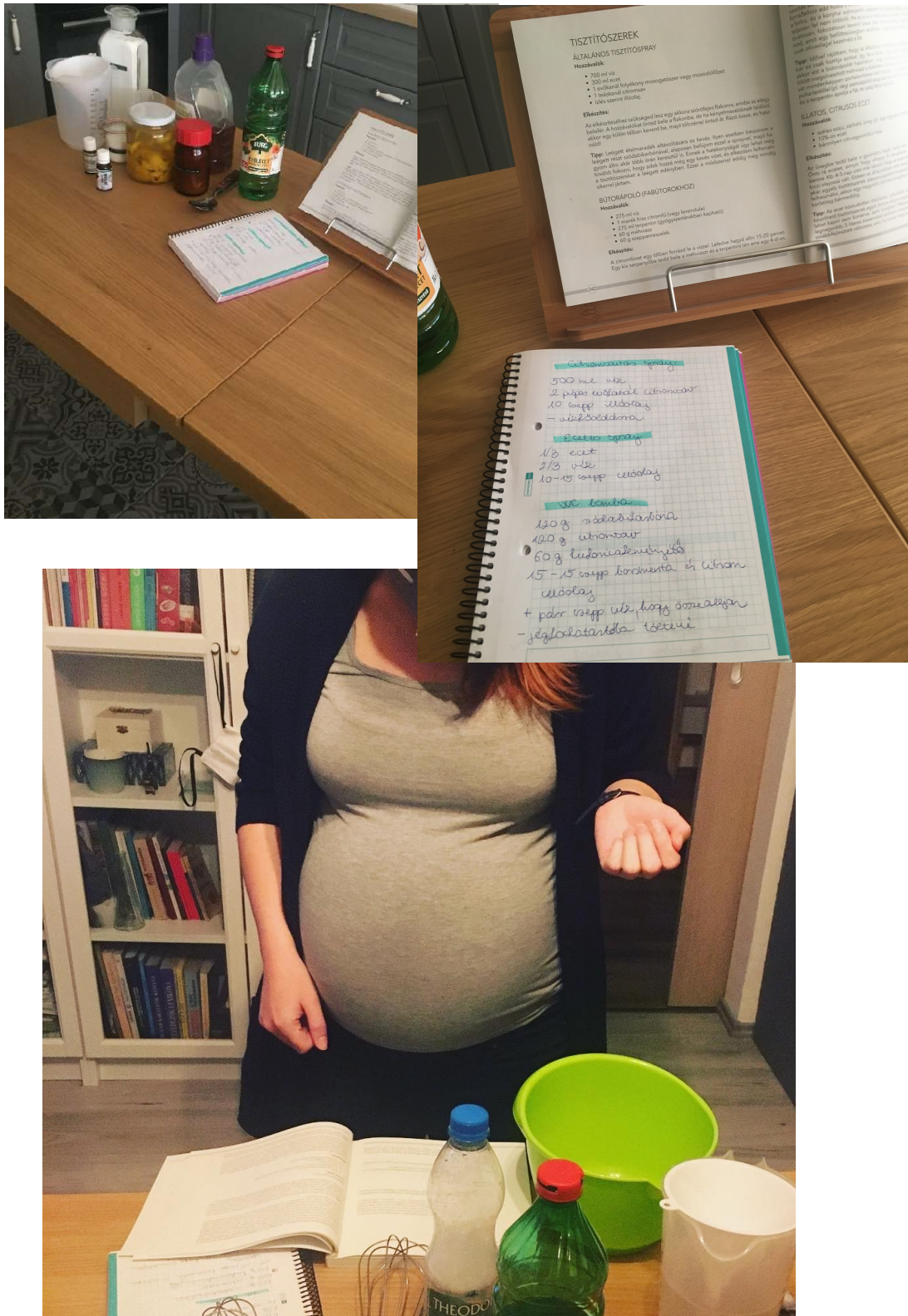
Alakuló gyűlésünk személyes találkozó volt, 10-en vettünk rajta részt, természetesen odafigyelve egymásra a jelen körülmények között is. A beszélgetés során megismertük egymást a környezettudatosság szemszögéből is, megosztottuk egymással az eddig szerzett tapasztalatainkat, továbbá egy mini workshopot is szerveztünk, öko tisztítószert és mosogatószert készítettünk Tóth Andi: Dobd ki a szemetest című könyve alapján. Mivel elsősorban háziasszonyok és édesanyák vagyunk, ez mindenkinél nagy sikert aratott. Az elkészült mosogatószerből vittünk be a gyógyszertár étkezőjébe is, hogy azok is kipróbálhassák, akik nem jelentkeztek a csapatba.

Összességében egy jó hangulatú ismerkedős délutánon vagyunk túl, ahol nem csak a low waste életmóddal, az ökotudatossággal, de egymással is újra, új szemszögéből ismerkedtünk meg, az eseményt pedig a lentebbi képeken örökítettük meg:





Ezt a feladatot a szombathelyi Markusovszky Gyógyszertár készítette a Hungaropharma Zrt. Ökopatika, "Gazdálkodj Okosan!" c. kezdeményezésének keretében. A Kreatív Közjavak (Creative Commons) Nevezd meg!-Ne add el!-Ne változtasd! (CC-BY-NCND-4.0) licence vonatkozik használatára. (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/legalcode>)





Ezt a feladatot a szombathelyi Markusovszky Gyógyszertár készítette a
Hungaropharma Zrt. Ökopatika,
"Gazdálkodj Ökosan!" c. kezdeményezésének keretében.
A Kreatív Közjavak (Creative Commons) Nevezd meg!-Ne add el!-Ne változtasd!
(CC-BY-NCND-4.0) licence vonatkozik használatára.
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/legalcode>)





Ezt a feladatot a szombathelyi Markusovszky Gyógyszertár készítette a Hungaropharma Zrt. Ökopatika, "Gazdalkodj Ökosan!" c. kezdeményezésének keretében. A Kreatív Közjavak (Creative Commons) Nevezd meg!-Ne add el!-Ne változtasd! (CC-BY-NCND-4.0) licence vonatkozik használatára. (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/legalcode>)

Szorgalmi feladat

Csapatunk tagjai között többen is akadnak, akik próbálják a mindennapokba beépíteni a környezettudatos szemléletet. Az alábbiakban fényképekkel, Némethné Somogyi Andrea videójával, valamint Gál Ildikó részletes beszámolójával szeretnénk ezt prezentálni.

A videó linkje: <https://www.youtube.com/watch?v=XmhmorWz0jg>



Immáron Szombathelyen is nyílt csomagolásmentes bolt, szeretjük látogatni:



Ezt a feladatot a szombathelyi Markusovszky Gyógyszertár készítette a Hungaropharma Zrt. Ökopatika, "Gazdálkodj Ökosan!" c. kezdeményezésének keretében. A Kreatív Közjavak (Creative Commons) Nevezd meg!-Ne add el!-Ne változtasd! (CC-BY-NCND-4.0) licence vonatkozik használatára. (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/legalcode>)

Üvegek a bevásárláshoz:



Nemet mondunk a műanyagra:





Ezt a feladatot a szombathelyi Markusovszky Gyógyszertár készítette a Hungaropharma Zrt. Ökopatika, "Gazdálkodj Ökosan!" c. kezdeményezésének keretében. A Kreatív Közjavak (Creative Commons) Nevezd meg!-Ne add el!-Ne változtasd! (CC-BY-NCND-4.0) licence vonatkozik használatára. (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/legalcode>)

Hulladékmentesség a fürdőszobában:



Az ünnepi dekorációk is a műanyagmentesség és a zero/low waste jegyében készülnek:





Ezt a feladatot a szombathelyi Markusovszky Gyógyszertár készítette a Hungaropharma Zrt. Ökopatika, "Gazdálkodj Ökosan!" c. kezdeményezésének keretében. A Kreatív Közjavak (Creative Commons) Nevezd meg!-Ne add el!-Ne változtasd! (CC-BY-NCND-4.0) licence vonatkozik használatára. (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/legalcode>)

Általános tapasztalat, hogy otthon sokkal könnyebb sikereket elérni, mint például a munkahelyünkön.

Csúfos bukás a patikában:
Próbálkoztunk a
papírhulladék szelektív
gyűjtésével is, de a
kezdeményezés
megbukott.



A továbbiakban Gál Ildikó csapattagunk beszámolóját olvashatják:



Ezt a feladatot a szombathelyi Markusovszky Gyógyszertár készítette a
Hunqaropharma Zrt. Ökopatika,
"Gazdálkodj Ökosan!" c. kezdeményezésének keretében.
A Kreatív Közjavak (Creative Commons) Nevezd meg!-Ne add el!-Ne változtasd!
(CC-BY-NCND-4.0) licence vonatkozik használatára.
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/legalcode>)

Gál Ildikó beszámolója:

Bevásárlás:

Töreksem a heti egy bevásárlási napra, amikor a helyi termelői piacokon be tudom szerezni a szükséges élelmiszereket. Mindig viszek magammal tartós, többször használatos bevásárlótáskát, saját tárolókat, textiltől készült zacskókat.

Ha tehetem a nagyobb kiszerelésű termékeket választom.

Közlekedés:

A munkába biciklivel, hidegebb időben pedig tömegközlekedéssel járok.

Háztartási eszközök:

Háztartásunkban napelemes-rendszer működik. Így a villanyfelhasználás, fűtés, hűtés teljes mértékben zöld energia felhasználásával valósul meg.

Működést követően mindig kihúzzuk a teleföntöltőt. Utazáskor pedig napelemes változatát részesítjük előnyben.

Újratölthető elemeket használunk.

Asztali számítógép helyett laptopot vásárlása mellett döntöttünk, ezzel átlagosan 72%-kal kevesebb áramot fogyasztunk.

A villanyokat lekapcsoljuk, ha nem abban a helyiségben tartózkodunk. Fényforrásainkba LED-megoldásokat választottunk.

Házunkban jól záródó nyílászárókat szereltünk, illetve a falak hőszigeteléséről is gondoskodtunk.

A csapok beépített perkolátorral felszereltek, és a zuhanyfejünk víztakarékos megoldással van ellátva.

Mosás, Vasalás:

Vasalás előtt a ruhadarabokat mindig csoportosítom. Az alacsonyabb hőmérsékletet igénylőkkel kezdek, haladva a magasabb hőmérsékletet igénylők felé.

A mosódob teljes kapacitását kihasználom az optimális energia- és vízfogyasztás érdekében.

Textilöblítő helyett ecetet használok. Fehéritésre nátrium- perkarbonátot, zsírolásra marhaepe szappant, mosásra folyékony mosódiót alkalmazok.

Hulladékgyűjtés:

A hulladékot szelektíven gyűjtjük. Elektronikai hulladékot, használt sütőolajat, használt elemeket a megfelelő gyűjtőkbe helyezzük.



Ezt a feladatot a szombathelyi Markusovszky Gyógyszertár készítette a
Hungaropharma Zrt. Ökopatika,
"Gazdalkodj Ökosan!" c. kezdeményezésének keretében.
A Kreatív Közjavak (Creative Commons) Nevezd meg!-Ne add el!-Ne változtasd!
(CC-BY-NCND-4.0) licence vonatkozik használatára.
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/legalcode>)

Ruházat:

A használt, megunt ruhadarabokat ruhagyűjtő állomásra viszem, elajándékozom, eladom.

A ruhatár kialakításában törekszem a jó állapotú használt ruhákat, vagy OEKO-TEX Standard 100, vagy biotextil minősítésűeket választani.

Mosogatás, Takarítás:

Mosogatásra luffatők szivacsot, fém dörzsít, cserélhető fejű fanyelű kefét, és az általam készített folyékony mosogatószeret használom.

Takarítás során főként ecetet, súrolószert környezetbarát minőségű általános tisztítószert, házi készítésű WC-bombát alkalmazok.

Portalanításra mosható mikroszálas kendőkkel végzem.

Konyha:

Főzéskor a zöldségeket apró darabokra vágom, fedőt használok. Így kevesebb energiafelhasználással hamarabb megfőnek.

Rozsdamentes acél szívószálat, fanyelű eszközöket választottam a mindennapi használatra.

Pékáru tárolását textilzsákokkal oldom meg.

Kozmetikumok:

A fogkrém helyett fogtablettát használok. Tárolódoboza jóval kisebb a fogpasztáénál, újrahasznosított műanyagból készül, visszaváltható.

Műanyag fogkefe helyett a bambuszból készültet választom, használatot követően a szára komposztálható.

Fültisztítópálcából papíralapú változatot használunk.

Olyan bi kozmetikumokat alkalmazok, melyek többségét visszaváltható üvegtárókban árúsítanak. SLS, paraben és illatanyag mentesek. Állatkísérletekben nem vettek részt.

Zsebkendőből újrahasznosított, papírdobozos változatot vásárlására törekszünk.

A sminkeltávolítást mosható frottír korongokkal végzem.

Kert:

A zöldhulladékot és a konyhai hulladékot komposztáljuk.

Konyhakertemben zöldségeket, gyümölcsöket termelünk. Az öntözést az általunk begyűjtött esővízzel oldjuk meg.

A megtermelt zöldségeket és gyümölcsöket befőzöm, illetve többször használatos műanyagzacskókban fagyasztom le későbbi felhasználásra.



Ezt a feladatot a szombathelyi Markusovszky Gyógyszertár készítette a Hungaropharma Zrt. Ökopatika, "Gazdálkodj Ökosan!" c. kezdeményezésének keretében. A Kreatív Közjavak (Creative Commons) Nevezd meg!-Ne add el!-Ne változtasd! (CC-BY-NCND-4.0) licence vonatkozik használatára. (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/legalcode>)

Luffatököket termelünk a háztartási felhasználásra.

Előkertemben a mélymulcsozás technikáját alkalmazom, így csökkentve a gyomosodást, nedvesen tartva a földet.

Ügyintézés:

Amennyiben lehetőségünk van rá az adott szolgáltatónál elektronikus számlát kérünk, illetve online, vagy telefonon ügyintézzünk.





Ezt a feladatot a szombathelyi Markusovszky Gyógyszertár készítette a Hungaropharma Zrt. Ökopatika, "Gazdálkodj Ökosan!" c. kezdeményezésének keretében. A Kreatív Közjavak (Creative Commons) Nevezd meg!-Ne add el!-Ne változtasd! (CC-BY-NCND-4.0) licence vonatkozik használatára. (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/legalcode>)

