

TARTALOM

- **Klímaparát tippek**
- *Energiatudatos gyerekek*
- **Klímahírek itthon**
- *Közösség pénz nélkül?*
- *Magyar passzívház Londonban*
- **Kapcsolódó rendezvények**
- *EnergiaKözösségek zárórendezvény a Renexpon*
- **Klímahírek külföldről**
- *Bhután lesz az első bio-ország?!*
- *Egy dán család lekapcsolta magát a civilizációról*
- **Olvasnivaló**
- *Az anyagiasság súlyos ára*
- *Boldogabbak a biciklizők*
- **Érdekes honlapok**
- *Boldog Bolygó Index*
- *Kalkulátor: egy Földünk van*
- **Néznivaló**
- *Pénz nélkül élni*
- **Klímaparát termékek és szolgáltatások**
- *Pedálos áramfejlesztő*
- *A tricikli-otthon és tricikli-kert*

Ha szívesen olvassa a Kislábnym hírlevelet, kérjük, ajánlja fel személyi jövedelemadója 1%-át a GreenDependent Egyesület számára!
Adószámunk: 18709845-1-13

Kis lábnyom és nagy boldogság

Visszatérő téma ez hasábjainkon... Foglalkoztunk ezzel bővebben a [11.](#), [30.](#), [37.](#), [39.](#) és [42.](#) számunkban is. Mostani számunkban pedig igyekeztünk minden rovatban erre is fókuszálni, és így híreket, olvasni- és néznilót, honlapokat, termékeket és szolgáltatásokat ajánlani a témában.

Mert egyre több egyén, közösség, ország, kutató, tudós, vezető és nemzetközi szervezet gondolja úgy, hogy nem jó úton vagyunk és nem jó mérőszámokat – akár útjelzőknek is nevezhetnénk őket, mivel ezek alapján hozunk döntéseket – használunk, ha célunk, hogy boldogabbak és elégedettebbek legyünk, egészséges közösségekben, a mainál egyenlőbb társadalomban éljünk, és ne tegyük tönkre az ezek fenntartásához szükséges természeti erőforrásokat sem.

Hogy milyen biztató jeleket látunk?

Egyéni, családi szinten sokan választják az önkéntes egyszerűség útját, döntenek különböző okok miatt öko-lábnymuk csökkentése mellett, vagy kezdenek el pénz nélkül élni. A valóságshow-k egyelőre még nem róluk szólnak, de ha kicsit nyitottak vagyunk, sok jó példát és inspiráló megoldást találunk: például a dán családot, aki "lekapcsolta magát a civilizációról" (*ld. Külföldi hírek rovat*), vagy Heidemarie, aki hosszú évek óta pénz nélkül él Németországban (*ld. Néznivaló rovat*).

Találunk számos közösségi kezdeményezést is: például energiaközösségeket, a magyar falut, ahol egyre kevésbé használnak pénzt (*ld. Klímahírek itthon rovat*), vagy a világ szinte minden szögletében megtalálható ún. átalakuló közösségeket (*ld. Néznivaló rovat*).

Van ország szintű próbálkozás is: Bhután a GDP helyett a GNH-t (bruttó nemzeti boldogság) használja fejlődésének mérésére, és felhívást intézett a többi ország felé is erre, majd miután 68-an csatlakoztak hozzá, jelenleg ENSZ bizottság vizsgálja, hogyan lehetne egy ilyen szintű paradigmaváltást kiterjeszteni (*ld. Klímahírek külföldről rovat*).

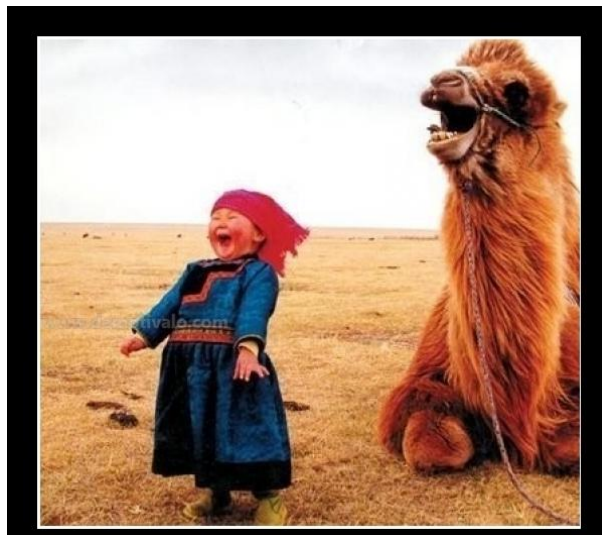
A bruttó nemzeti boldogság mellett az angliai New Economics Foundation (*Új Közgazdaság Alapítvány*) kidolgozta a Boldog Bolygó Indexet, szintén annak érdekében, hogy a GDP-nél hitelesebb mutatószámot dolgozzon ki a fejlődés mérésére, valamint az országok összehasonlítására (*ld. Érdekes honlapok rovat*).

Érdekes itt kiemelnünk egy kutatási eredményt is. Tim Kasser amerikai pszichológus (*könyvét ld. az Ovasnivaló rovatban*) kutatásai szerint személyes boldogságunk és jólétünk növelése teljes mértékben összeegyeztethető a környezetbarát – kislábnymos – életmóddal. Avagy, a kislábnymos életmód segíthet abban, hogy boldogabbak legyünk.

Jó olvasgatást kívánunk, és érdeklődéssel várjuk leveleiket a témában!

A Szerkesztő: Vadovics Edina és a Kislábnym hírlevél csapata

Kép forrása: www.demotivalo.net



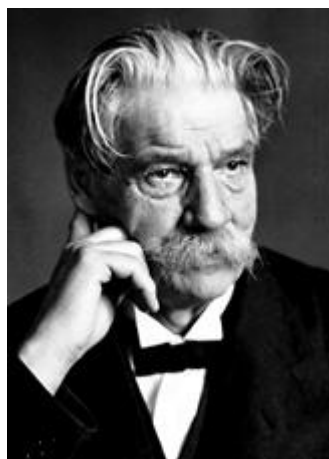
Önkéntes egyszerűség - egy a kislábnymos életfilozófiák közül

Az önkéntes egyszerűség (vagy tudatosan egyszerű életmód) legfőbb jellemzője, hogy csak annyit fogyasztunk, amennyi életünk fenntartásához szükséges. Azok, akik ezt az életmódot választják, különböző személyes okok miatt teszik ezt: mert növelni szeretnék a családjukkal, barátaikkal, szeretteikkel eltöltött ún. "minőségi" időt; hogy csökkentsék öko-lábnymukat; hogy tegyenek a világban létező egyenlőtlenség ellen; mert stressz-mentesebb életet szeretnének élni; hogy egészségesebben éljenek; mert vallásuk, politikai és/vagy személyes meggyőződésük erre ösztönzi őket...

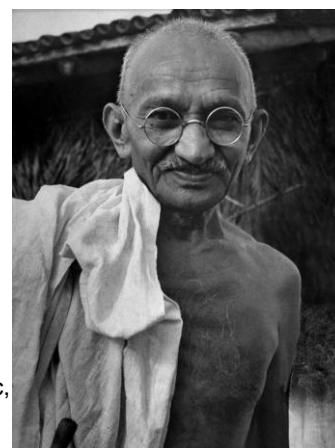
Az egyszerű életmódot választók tipikusan arra törekednek, hogy megszabaduljanak és megtisztítsák életüket a materialista, fogyasztói társadalom elvárásaitól. Fontosabb számukra a személyes függetlenség (és sok esetben a közösségépítés), mint az anyagi növekedés, amely meggyőződésük szerint gyakran akadályozza személyi fejlődésünket és elégedetlenné tesz minket.



Fontos, hogy az önkéntes egyszerűség nem aszkétizmust, vagy szegénységet jelent, hanem tudatos, aktív döntést arról, hogy mi és mennyi „elegendő” számunkra. Ennek megfelelően az életmód követői nagyon sokféle megoldást választanak életük egyszerűbbé tételéhez – ami közös bennük, hogy kevesebb anyagi fogyasztásra és magasabb életminőségre törekveszenek:



- elhatározzák, hogy kevesebbet dolgoznak, és így kevesebb bevételük (de több idejük!) lesz;
- kevésbé jól fizető, de nagyobb személyes elégedettséget jelentő munkát, hivatást választanak;
- úgy döntenek, hogy kisebb otthonba és/vagy vidékre költöznek;
- elkezdnek kertészkedni, földet művelni;
- áttérnek az autó-mentes életmódra;
- több önkéntes munkát és tevékenységet vállalnak, aktívabbá válnak közösségükben;
- tudatosan törekednek arra, hogy csökkentsék fogyasztásukat, újrahasználnak és megjavítják az elromlott dolgukat ahelyett, hogy újakat vásárolnának.



A tudatosan egyszerű életmódnak ismert követői voltak és vannak: például Epikurosz, Asszisi Szt. Ferenc, Leo Tolstoy, Rabindranath Tagore, Albert Sweitzer, Gandhi, Henry David Thoreau, és E.F. Schumacher.

Elgondolkodtató, hogy különböző felmérések szerint egyre többen választják a tudatosan egyszerűbb életmódot: Ausztráliában, az Egyesült Államokban és az Egyesült Királyságban a lakosság kb. 25%-a egyszerűsíti életmódját.



További olvasnivaló az önkéntes egyszerűségről (magyarul):

<http://tudatosvasarlo.hu/cikk/viragzik-onkentes-egyszeruseg-mozgalom>

<http://www.tudatoslet.hu/index.php/gondolkodo/monoblog/742-onkentes-kreativ-egyszerseg-eletmodvaltas>

Az önkéntes egyszerűségről bővebben angolul: http://en.wikipedia.org/wiki/Simple_living

Összefoglaló angol nyelvű honlapot a Kislábnym hírlevél 42. számában (ld. *Hasznos, érdekes honlapok rovat*) mutattunk be: <http://www.simpleway.org>

Képek forrása: tinyhouseelisting.com, www.nobelprize.org, calcuttaherald.wordpress.com, www.worstedwitch.com



Energiatudatos gyerekek

Sok szülő szájából hangzik el a bosszús megjegyzés, ha csemetéje dolga végeztével kísétál a szobából: „Kapcsold le a villanyt!”, vagy „Kapcsold ki a TV-t, ha nem nézed!” Elkötelezetté tenni őket nagy kihívás, főleg, mivel nem nekik kell fizetniük az egyre növekvő közüzemi számlákat, és a zsémbelés sem igazán hatásos megoldás... Próbáljuk ki a következőket:



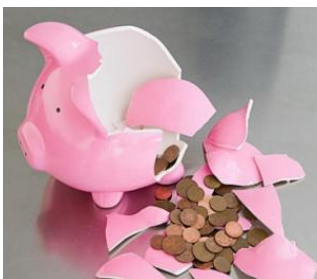
- Járjunk elől a jó példával – bár időről időre mindannyian hibázunk, ez valóban a „Csináld úgy, mint én!” esete.
- Azokban a családokban, ahol az ifjancok használhatnak számítógépet, tévét, és egyéb kép- és hang lejátszó készülékeket, legyen az ő feladatuk a használaton kívüli eszközök teljes áramtalanítása.
- Ha sokat használják a játékkonzolt, segítsünk kiszámolni, hogy mennyit fogyaszt havonta a játékkonzol, és hasonlítsuk össze a teljes energiaszámlával.
- Mutassuk meg, hogyan lehet otthon a matekot használni: tanítsuk meg őket az energiafogyasztás-mérő használatára, és bízzuk rájuk a különböző eszközök energiafelhasználásának megmérést. Ösztönzőleg hat rájuk, ha a mért adatokat közösen

összeírjuk és elemezzük, hogy kiderüljön, mik a legnagyobb fogyasztók, melyik helyiség a legnagyobb energiafaló otthon, stb.

- Használjuk a [karbon-kalkulátort](#), és a havi fogyasztási adatok grafikonját rakjuk ki egy jól látható helyre, így mindenki tisztában van a család összes fogyasztásával, és szem előtt tudja tartani, hol kellene tudatosabbnak lenni.
- Mutassuk meg nekik a legutóbbi szüneti számláit, hátha legközelebb sikerül kevesebb energiát használniuk – erre akár közös tervet is készíthetünk.
- Mérjék fel (auditálják) a gyerekek a háztartás jó és rossz energiafogyasztási adottságait, gyakorlatait stb., aztán családi kupaktanács keretében mutassák be, és tegyenek javaslatot a javításra.
- Helyezzünk el színes matricákat, vagy akár saját készítésű rajzokat, figyelem-felkeltőket a szobák jól látható pontjaira, amelyek emlékeztetik az apróságokat, hogy le kell kapcsolni a villanyt és ki kell kapcsolni az elektromos berendezéseket.
- Hetente egyszer rendezzünk energiamentes estét, amikor néhány órára kikapcsolunk minden elektromos készüléket, hiszen gyertyafényben a társasjáték vagy a kártyaparti még izgalmasabb!



Top tipp haladóknak – motiváljuk a gyerekeket



- Bízunk a gyerekekre némi felelősségteljes munkát: kérjük meg őket, hogy a számítógép segítségével nyomozzák ki, melyek a leginkább környezetbarát és energiatakarékos termékek. Meg fogunk lepődni, mennyire érdeklődnek a hétköznapi termékek többsége iránt!
- Vonjuk be őket a megtakarítások felhasználásába: kapjanak több zsebpénzt, kérdezzük meg őket, milyen energiatakarékos eszközre, beruházásra fordítsuk a pénzt stb.
- Szervezzünk közös, alacsony energiafelhasználású családi programokat (kirándulás, korcsolyázás, madár les, arborétum).
- Végül, kipróbálhatjuk a versenyt: vezessünk táblázatot, amelyben nyilván tartjuk, hogy melyik gyerek után nem kellett kikapcsolni, lekapcsolni semmit. A legfigyelmesebb gyerkőc persze jutalmat kap – vagy ő választhatja ki, hogy mi legyen a hétfői ebéd menüje. ☺

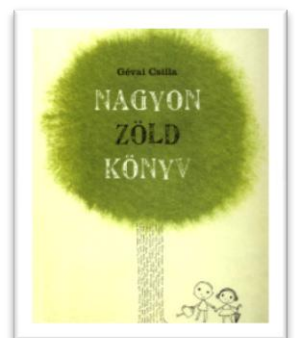
További tippek a gyerekek, családtagok meggyőzésére, bevonására: [Klímaparát háztartások kiadvány](#) 43. old. (zöld keretes rész)

Amit még megtehetünk: klímatudatos életre nevelés

Az EnergiaKözösségek nem csak az energiamegtakarításról szól, hanem a fenntarthatóbb életmódra nevelésről. Sok, kifejezetten gyerekeknek kitalált eszköz és módszer áll rendelkezésünkre, melyekkel bővíthetjük a felnövekvő generáció ismereteit, járjunk utána és keressük őket. Néhány példa:

- könyvek: [Mimó és Csipek](#), [Nagyon zöld könyv](#), [Leon és a környezetvédelem](#)
- újság, magazin: National Geographic
- társasjáték: [Tiszta udvar - rendes ház](#), [Kukatündér](#), [Gazdálkodj felelősen](#), [Játsszma](#)
- film: [Dr. Bubó - Környezet Szennyezés](#), [Sally és a környezetvédelem](#), [Lorax](#)
- internetes játék: [Hogyan vásároljunk](#), [Szelektív hulladékgyűjtés](#), [Hulladékmemória](#)

További tippek találhatóak a [Klímaparát háztartásoktól](#) a [klímaparát közösségektől](#) c. kiadványunk 7. fejezetében: Hasznos kiadványok, honlapok, filmek, játékok.



Tudtad?

AGB Nielsen Médiautató 2010-re vonatkozó adatai szerint hazánkban naponta átlagosan körülbelül 284 percet, azaz majdnem 5 órát tölt a lakosság tévé nézéssel! A kutatás azt is megállapította, hogy majdnem minden magyar háztartásban van tévé, melyek többsége öreg, hagyományos képcsöves készülék.

A közösségépítő rendezvények képes beszámolója

Sikerese lezajlott a két helyszínen is megtartott energiatudatos közösségépítő rendezvényünk, amelyeken az ország különböző pontjairól érkező 16 közösség képviseltette magát összesen 50 fővel.

A délután egy jégtörő játékkal indítottuk, hogy mindenki feloldódjon, s kicsit közelebbi ismeretséget köthessen más EnergiaKözösségek jelen lévő csapattagjaival is.

Ezután Vadovics Edina és Vadovics Kristóf osztották meg a publikummal a program eddig elért eredményeit, a verseny aktuális kihívásait, és a CO₂ kibocsátást számláló elektronikus rendszer néhány trükkjére is fény derült.

Majd az adminisztratív feladatok után kezdetét vette a vetélkedő, mely alatt a csoportokba rendeződött résztvevők összemérhették az energiatakarékosággal és a klímataudatos életmóddal kapcsolatos ismereteiket, tapasztalataikat:

Először konyhai energiamegtakarítási tippeket kellett gyűjteniük a játékosoknak, majd egy totó kitöltésével számot adhattak elméleti tudásukról is. A végén activity-t is játszottunk.



A kisebb-nagyobb létszámú csapatok igazán jól szerepeltek a megmérettetésen, így a végén mindenki erőfeszítését apróbb ajándékokkal jutalmaztuk.

A termékkiállítás is népszerű volt, ahol mindenki kézbe foghatott egypár olyan hasznos energiatakarékosági eszközt és környezetbarát háztartási terméket, amelyet otthon is szeretnének kipróbálni.

Természetesen nem maradtunk éhen-szomjan sem, hiszen a „batusz bábra” senki sem érkezett üres tányérral, sőt, még vacsorára is jutott a

bőséges kínálatból! Ezúton is köszönet mindenkinnek a konyhában töltött fáradozásáért, melyet reméljük kárpótol a jó hangulatú, közös délután!

Dabas

A 2013. február 2-án tartott eseménynek a dabasi Kossuth Zsuzsanna Szakképző Iskola és Kollégium adott otthont. Az örökös ökoiskola címet méltán elnyert oktatási intézmény (szélkereke és napeleme is van ☺) elkötelezett oktatóinak (EnergiaKözösségük is van) köszönhetően minden feltétel adott volt, hogy igazán zöld legyen a rendezvényünk.

Mindezek alatt a gyerekek - és néhány mozirajongó felnőtt – kihasználva az esős idő előnyét, mesefilmek nézésével mulatta az időt. Az alkalom különlegessége abban rejlett, hogy mindezt 3D-s kivetítő előtt tehették.



Veszprém

A 2013. február 9-i közösségi napra a veszprémi Helyőrségi Művelődési Otthonban került sor. A Csalán Egyesület jóvoltából helyi segítségünk is volt, akik a játékból is kivették a részüket. Az egyesület két csapatot is benevezett az EnergiaKözösségek versenybe, akik reméljük, jól teljesítenek majd a hazai mezőnyben.



KlímaSztár 2013 - verseny zöldülő önkormányzatoknak

A Magyarországi Éghajlatvédelmi Szövetség KlímaSztár versenyt hirdet, hangsúlyozva a helyi szintű tevékenységek értékét. Várják a legjobb – önkormányzatok közreműködésével – **megvalósított helyi projekteket, hogy bemutathassák a hazai jó példákat.**



Olyan fejlesztések, projektek leírását várják, amelyek a környezeti fenntarthatóságot, ezáltal az éghajlat védelmét szolgálják, mint pl az energiafelhasználás csökkentése, helyi, megújuló energiaforrások hatékony felhasználásához kapcsolódó fejlesztések; fenntartható települési / területi tervezés; környezetkímélő közlekedés fejlesztése, közösségi célú városrehabilitációs tevékenységek (parkosítás); helyi termékeket, termelőket előnyben részesítő tevékenységek.

A szervezők legkésőbb 2013. március 31-ig várják a nevezéseket, melyhez a kitöltött formanyomtatványt és fényképeket a klimaszta2013@gmail.com címre kell küldeni!

Forrás: http://www.eghajlatvedelmiszovetseg.hu/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=18&Itemid=29

Egy közösség, ahol pénz nélküli világot próbálnak teremteni



Visnyeszéplak a Zselicség szélén, a somogyi dombvidék keleti részén, egy önfenntartó csendes ökofalu. Negyven évvel ezelőtt több mint ötszáz ember lakta, de a 90-es évek elejére már csak harmincan maradtak a környék elszegényedése miatt. Azóta a falu lakossága megháromszorozódott, elsősorban Budapestről költöztek ide fiatal családok, akik egy emberközpontú, hagyományokra épülő életmódra vágytak. Legfontosabbnak a helyi közösség összetartó erejét tartják. A látszat ellenére nem távolodtak el a mai világtól, egyszerűen megpróbálnak néhány dolgot másképpen csinálni mint a többség, és hiszik, hogy ez majd a többség javára is válik.

Az ide költöző családok elsősorban a régi házakat újjították fel hagyományos technikák felhasználásával, természetes anyagokból. A családok megtermelnek maguknak szinte mindent, amire szükségük van, nem használnak pénzt, csak a falun kívül. Mindenkinnek van saját zöldségeskertje. A gabonát közösen termelik meg, a faluban megőrlik, majd ki-ki megsüti magának a kenyeret. A megtermelt felesleget elcserélik a falun belül, vagy eladják a környéken. Visnyeszéplakról nem jár el senki „valódi” munkahelyre dolgozni.

Egyenlőre még nem teljesen önállóak, pl. használnak hálózatról áramot, de már napenergia melegíti a vizet, és segíti a gyümölcsök aszalását. Elszállítandó hulladék nem igazán termelődik, a szennyvíztisztítás sok helyen megoldható egymedencés, gyökérszűrő tisztítással, mert a vegyszereket igyekeznek kiűzni a mindennapi használatból.

Forrás és további részletek: <http://www.sokszinuvidék.hu> (pontosan [itt](#))

A hazai háztartások 10%-a energiaszegénységben él

Azaz a magyar háztartások 10%-a fordítja összjövedelmének legalább 34%-át évente energiaszámlái fizetésére. Itthon a probléma elsősorban a vidéken, családi házban élő és gázzal fűtő embereket érinti, akik anyagi okok miatt nem képesek megfelelő szintre fűteni lakásukat. A Knauf Insulation szakemberei szerint **az energiahatékonysági fejlesztések, így a szigetelés jelentősen csökkenti a fűtési költséget, gázfűtés esetén évi több százezer forint megtakarítást eredményezve, így ezek a beruházások jelentik a probléma valódi, hatékony megoldását.**

A nemzetközi probléma hazánkban hosszú idő óta és nagymértékben fennáll. 2012-ben a magyar háztartások átlagosan már összjövedelmük 20%-át költötték energiaszámlákra. Ezzel szemben a román háztartások jövedelmüknek átlagosan kb. 10%-át, egy lengyel 16%-át, egy cseh pedig 5%-át fordítja energiaszámlák fizetésére, míg Németországban ez az átlag 6%.

Forrás: <http://www.passzivhaz-magazin.hu/a-magyar-haztartasok-10-a-nem-tudja-felfuteni-otthonat-a-megfelelo-homersekleire/>

Magyar passzív ház Londonban

Egy Londonban élő magyar család elhatározta, hogy a régi építésű ikerházukat kibővítik és felújítják. A cél mindenképpen egy energiahatékony épület létrehozása volt, ezért a tulajdonosok passzív ház tervezésben jártas magyar tervezőket kerestek fel.

A felújítás következtében az épület energetikai mutatója 15kWh/(m²a) lett, amely (és más adatok) alapján passzív háznak minősíthető. A tapasztalati gázfogyasztás a felújítás utáni állapotra (főzés, melegvíz, fűtés éves szezonra vetítve): ~615 m³/év, míg a felújítás előtti időszakra: ~3680 m³/év. Figyelembevéve, hogy az épület 35%-kal nagyobb lett, és, hogy a napkollektorok csak részben üzemeltek (később került kiépítésre), jelentős üzemeltetési költség csökkentést sikerült elérni. A következő szezonra további csökkenés várható.



Ilyen volt. Nézzon képeket a felújításról és a végleges állapotról a megadott forrásnál!

Forrás: <http://www.passzivhaz-magazin.hu/magyar-csalam-londonban-passzivhazza-ujitotta-fel-a-regi-lakoepuletet/>

Zöld Csend fotókiállítás



Időpont: 2013. január 25. - március 3. Nyitvatartás: hétköznap 14-19 óra, hétvégén 11-19 óra között
Helyszín: Magyar Fotográfusok Háza (1065 Budapest, Nagymező utca 20.)

A fotográfia egyik titka éppen abban rejlik, ahogy a látható világot fényképpé téve mutatja meg a láthatatlant: a rejtőző összefüggéseket, érzéseket, álmokat, vágyakat, kérdéseket.

Így van ez Kovalovszky Dániel kiállításán is, aki szerint az erdő fái nem foglalkoznak a zajos, fullasztó, városi léttel, amiben mi, emberek próbálunk meg élni, sőt, gyakran túlélni. A fák teszik a dolgukat, azt, amit egy felsőbb energia egykor szelíden beléjük kódolt. Folyamatosan és szinte észrevétlenül mozgásban vannak, változnak, lélegeznek. Mialatt az ember által alkotott világban folyamatosan a kilátástalan hajsza, az elidegenedés, a háború és az állandósulni látszó pénzügyi, gazdasági válság, itt, a fák között mindez távolinak tűnik.

További információk: Magyar Fotográfusok Háza - Mai Manó Ház, 1/473-2666, maimano@maimano.hu
Forrás: <http://www.greenfo.hu/programok/2013/01/25/zold-csend-kovalovszky-daniel-fotokiallitasa>



Ismét mag és palánta cserebere!

Időpont: 2013. március 16. (szombat), 10 órától
Helyszín: REGINA Ház (2100 Gödöllő, Rögös u. 66.)

A gödöllői klíma-klub, a REGINA Alapítvány és a helyi iskolakert program idén is megrendezi immár hagyományos tavaszi mag, csemete és palánta csereberéjét. A cserebere mellett a Biokiskert minősített vetőmagjait is meg lehet majd a helyszínen vásárolni, sőt, lesz garázs-bazár is.

Azoknak, akik szeretnének, de most nem tudnak eljönni a REGINA Házba, figyelmébe ajánljuk a Magyar Nemzeti Vidéki Hálózat segítségével összegyűlt országosan mintegy 20 helyszínt, ahol magbörze programot szerveznek. A rendezvénysorozat részletei és a pontos helyszínek és időpontok itt találhatóak.

További információk a gödöllői rendezvényről: GreenDependent, 28/412-855, 20/334-2889, vera@greendependent.org
Forrás: <http://klimaklub.greendependent.org/hu/cimlap/85-ismet-lesz-mag-es-palanta-cserebere.html>

Zöld Föld ÖkoFilmklub

Időpont: 2013. február 19. - május 7. (kéthetente kedd), 19 óra
Helyszín: DocuArt Filmművészeti Központ (1092 Budapest, Erkel u. 15.)

Miért termelünk értelmetlenül sok hulladékot? Miért akarunk minden ásványi anyagot, földi kincset kicsikarni bolygónkból? Miért kell beszennyeznünk környezetünket csak azért, hogy kényelmesebben élhessünk, nem gondolva a környezetszennyezés hosszú távú következményeire?

A filmklub 7 alkalomból álló vetítéssorozatában vendéglőadók és meghívott beszélgetőpartnerek segítségével igyekszik válaszokat találni a filmekben megjelenő problémákra, felmerülő kérdésekre. Nézőit Kelet-Kongó sötét bányáiból, ahol gyermekmunkások termelik a mobiltelefonhoz szükséges alapanyagokat egészen egy 40 évvel későbbi világba kalauzolja el, ahol az emberiség már csak múzeumokban lelhet rá a földi élet emlékeire.

Belépődíj: 850 Ft, kedvezményes ár: 550 Ft (nappali tagozatos diákok, nyugdíjasok és a MFFSZ tagok).

További információk: DocuArt Filmművészeti Központ, 20/957-8499, docuart@docuart.hu

Forrás: <http://www.greenfo.hu/programok/2013/02/19/zold-fold-okofilmklub>



EnergiaKözösségek zárórendezvény a Renexpo

Időpont: 2013. április 27. (szombat)
Helyszín: SYMA Rendezvény és Kongresszusi Központ (1146 Budapest, Dózsa György út 1.)

Az EnergiaKözösségek záró és díjkiosztó rendezvényét idén a nemzetközi RENEXPO kiállítás keretében tartjuk a rendezvény lakossági napján. Így az EnergiaKözösségek résztvevői nem csak a zárórendezvény programján vehetnek részt, hanem megtekinthetik a kiállítást is.

A RENEXPO a megújuló energiák és energiahatékonyság területének kiemelkedő és a közép-kelet európai régióban is elismert szakmai eseménye. A rendezvény a magyar megújuló energia szakmák éves seregszemléje. Az esemény nemzetközi szakértők találkozó pontja is, ahol konferenciákon lehetőségünk van megismerni a legújabb kutatással és fejlesztéssel kapcsolatos információkat.

További információk: <http://www.renexpo-budapest.com/>

Az EnergiaKözösségek díjkiosztó programja:

<http://www.energyneighbourhoods.eu/hu/programz%C3%A1r%C3%B3-rendezv%C3%A9ny-renexpo>





Nagy ötlet - kis országból: Bruttó Nemzeti Boldogság

1971 óta Bhután visszautasítja, hogy kizárólag a GDP-t használja a fejlődés mérésére. A GDP mellett és helyett a fejlődés új megközelítésmódját és indikátorát alakították ki: a jólétet a bruttó nemzeti boldogság (*gross national happiness* vagy *GNH*) formálisan lefektetett alapelvei szerint mérik.

Ez az elképzelés, hogy a jólét fontosabb, mint az anyagi növekedés, az elmúlt három évtized során furcsa különlegességnek számított a világban. Azonban most, hogy összeomlóban a pénzügyi rendszer, egyre nő a különbség a gazdagok és szegények között, és általános probléma a környezet pusztítása, a kis buddhista állam példája egyre több vezető, közösség és kutató érdeklődését kelti fel.

2012-ben, miután 68 ország csatlakozott hozzá, az ENSZ elfogadta Bhután felhívását egy átfogóbb, holisztikusabb fejlődési modell kialakítására. Jelenleg egy ENSZ bizottság vizsgálja, hogy hogyan lehetne a bhutáni modellt az egész világra kiterjeszteni.

Forrás: <http://www.guardian.co.uk/world/2012/dec/01/bhutan-wealth-happiness-counts>
Korábbi cikkünk Bhutánról a témában a Kislábnym hírlevél 39. számában olvasható.



Középiskolai diákok iskolájuk egy fala előtt, ahová a Bruttó Nemzeti Boldogság alappilléireiről szóló anyag van kifüggesztve

Bhután lesz az első bio-ország!?



Az 1,2 millió lakosú ország mezőgazdasági minisztere – aki a kormány több tagjához hasonlóan maga is farmer – szerint hosszú folyamat lesz, amíg sikerül elérni, hogy Bhutánban kizárólag biotermelés folyjon, és lépésről lépésre, terményről terményre fognak haladni. Élelmiszer szempontjából az ország már most önellátó tudna lenni, ha nem fogyasztanának itt nem termelhető élelmiszereket, pl. rizst.

Céljuk, hogy megdöntsék azt az általánosan elterjedt nézetet, hogy a biotermesztés alacsonyabb terméshozamot eredményez. Ennek érdekében különböző technikákat terveznek alkalmazni, például:

- fenntartható gyökér-öntözést (*SRI*, vagy *sustainable root irrigation*);
- hagyományos fajták ültetését, amelyek ellenállóbbak a kártevőknek; és
- egészséges talaj kialakítását valamint fenntartását.

Az átállás nem egyszerű és nem is problémamentes, főként a globális klímaváltozás időszakában, amikor egyébként is gondot jelent a szárazság és a magasabb hőmérséklet következtében elszaporodó kártevők.

Meg kell jegyezni, hogy ezzel a céllal Bhután nincs egyedül a régióban: a határ túloldalán elterülő indiai Sikkim állam 2015-re szeretne teljesen biová válni, Kerala állam pedig 2010-ben indította el az egy évtizedesre tervezett átállást.

Forrás és további részletek: <http://www.guardian.co.uk/global-development/poverty-matters/2013/feb/11/bhutan-first-wholly-organic-country> és <http://www.treehugger.com/environmental-policy/bhutan-100-percent-organic-agriculture.html>

Az Egyesült Királyság boldogság és jól-lét térképe

Ahogy azzal már többször foglalkoztunk a Kislábnym hírlevél hasábjain (ld. [11.](#), [30.](#), [37.](#) és [39.](#) számok), a Boldog Bolygó Indexet (*Happy Planet Index* vagy *HPI*, ld. *Hasznos, érdekes honlapok rovat*) az Egyesült Királyságban székelő Új Közgazdaságtan Alapítvány (*new economics foundation*) dolgozta ki, és jelentette meg immár többször ezzel kapcsolatban, országokat összehasonlító jelentését.

Nemrég elkészült egy interaktív térkép is, amelynek segítségével a brittek megnézhetik, hol laknak országukban boldogabb, és kevésbé boldog emberek. A térképet reprezentatív felmérés elvégzése után készítette az ONS (*az angol statisztikai hivatal*).

Forrás: <http://www.guardian.co.uk/news/datablog/interactive/2012/jul/24/happiness-wellbeing-map-britain?intcmp=239>



Egy dán család “lekapcsolta magát” a civilizációról



2011-ben a Hejlskov család a fogyasztói társadalom és rohanó világ elől kiköltözött egy svéd erdőbe, ahol az életnek igazi életíze van. Andrea Hejlskov férjével és négy gyerekével szó szerint kivonult a világból: elköltöztek Dániából a vadon kellős közepébe. Távol a stressztől, kifizetetlen számláktól, időhiánytól és attól a mindennapi kényszertől, hogy több és több pénzt keressenek, és többet és többet fogyasszanak.

A család felépített egy faházat – az elején áram, víz, melegítés és internet nélkül. Így kezdték: mindent az alapoktól és lekapcsolva a világról. Az ő választásuk volt, de kényszerválasztás is egyben: a frusztráció előli menekülés. Ma van a házban internet, napelem a tetején, de továbbra is nagyobb háztartási gépek nélkül élnek, ahol mindent házilag próbálnak megoldani – és soha nem terveznek visszaköltözni Dániába.

Folytatás, forrás és interjú a családfővel: <http://think.transindex.ro/?p=18190>

Kép forrása: <http://www.information.dk/448550>

A kicsi szép

(Tanulmányok egy emberközpontú közgazdaságtanról)

Ernst F. Schumacher korszakalkotó műve szorosan kapcsolódik ennek a számnak a vezércikkéhez. Először 1973-ban jelent meg (1991-ben magyarul), és új szintet vitt a közgazdaságtanba az etikai és ökológiai megfontolások előtérbe helyezésével, valamint a neoklasszikus közgazdaságtan elméleteinek éles kritikájával. Az esszé-sorozat a nyugati értelemben vett alternatív, azaz ökológiai és humán személetű közgazdaságtan bibliájává vált.

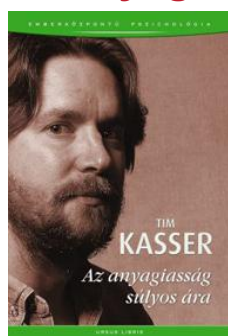
A könyv ára antikváriumban 3600 Ft

Forrás: <http://moly.hu/konyvek/ernst-f-schumacher-a-kicsi-szep> és <http://www.felsokon.hu/kihalni-eselyes/2012/07/04/fenntarthatosag-erkolcs-etika-i>

A könyv előjegyzése: <http://bookline.hu/>



Az anyagiasság súlyos ára



Bár már írtunk korábban Tim Kasser könyvéről, ismét szeretnénk mindenki figyelmébe ajánlani ezt a művet, melyben az író kimutatja, hogy csak a humánus, emberiességen alapuló értékek jelölhetik ki a tartós megelégedettség útját. Ha az emberek már a szegénységi küszöb felett élnek, a gazdagságuk növekedése vagy csak kicsit, vagy egyáltalán nem befolyásolja a boldogságérzetüket vagy jól-létüket. Hiába keresnek többet, és hiába növekednek az anyagi javaik, nem válnak elégedettebbé az életükkel, és nem lesznek ezektől lelkileg egészségesebbek. De vajon miért van az, hogy az emberek még akkor is ragaszkodnak az anyagi javakhoz és státuszszimbólumokhoz mint lelki táplálékokhoz, amikor már számukra is nyilvánvalóvá válik, hogy ezekből nem lehet lelkileg épülni?

Szerencsére a pszichológusok is kezdik felismerni, hogy azok az emberek, akik másokra, a társadalom jóllétére és egyéb értékorientált célokra fordítják az energiáikat, valószínűleg sokkal boldogabb és elégedettebb életet élnek.

A könyv ára 2850 Ft + szállítási költség.

További részletek és a kiadvány megrendelése itt: <http://ursuslibris.hu/az-anyagiassag-sulyos-ara/>

A világ helyzete 2012 – Fenntartható jólét

Már kapható a sorozat legújabb kötete magyarul is a Föld Napja Alapítvány kiadásában. A világ helyzete 2012 - Fenntartható jólét c. kötet a fenntarthatóság kihívásaival foglalkozik, a Rio+20 konferencia fontosságával, lehetőségeinkkel, a teendőkkel.

Hogyan tartható fenn a jólét, a javak méltányos elosztása, ha a növekvő népesség egyre nagyobb terhet ró az ökológiai rendszerekre, a Föld véges forrásaira?

Az ENSZ Rio+20 világkonferenciája alkalmat ad ezeknek az életbevágó kérdéseknek a megvitatására, ez a kötet pedig a csúcstalálkozón túlmutatva teret ad azoknak az innovatív projekteknek, előremutató közpolitikáknak és új megközelítéseknek, amelyek lehetővé teszik az emberiség fenntartható fejlődését és jólétét a 21. században.

"Egyetlen és egyre zsúfoltabb bolygónkon fel kell ismerni, hogy a győztesek veszíteni fognak, ha a vesztesek nem nyernek." (Michael Renner)

A könyv ára: 3.000 Ft + postaköltség, mely az alapítvány nonprofit tevékenységét támogatja.

Forrás: <http://fna.hu/konyvtar/vilaghelyzet2012>

A kiadvány itt rendelhető meg: <http://fna.hu/konyvtar/rendeles>

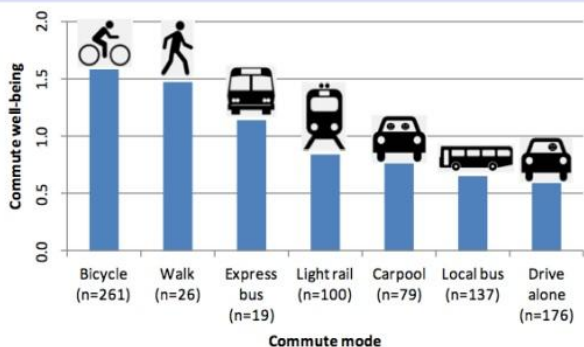
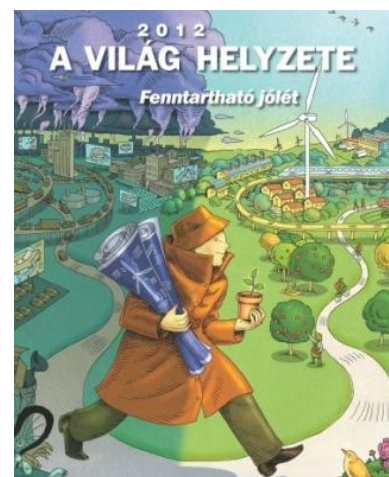


Fig. 3. Variation in commute well-being by mode

Boldogabbak a biciklizők

Egy amerikai diák 828 ember megkérdezésével felmérte, hogy kik élvezik legjobban illetve legkevésbé a mindennapos utat a munkába vagy iskolába.

A legboldogabb utazók a biciklisták, akiket szorosan követnek a sétálók. Talán nem meglepő, hogy az egyedül autózók találják legkellemetlenebbnek az utazást, ami azért is szomorú, mert ők jóval többen vannak (egyenlőre), mint azok, akik saját erőből hajtott járművel közlekednek.

Forrás: <http://bikeportland.org/2013/01/30/bike-commuters-are-happiest-and-other-psu-research-tidbits-82448>

A kutatást összefoglaló posztetek letölthetőek innen:

http://bikeportland.org/wp-content/uploads/2013/01/TRB_Osmith_55x44.pdf
<http://otrec.us/files/Oliver%20Smith%20dissertation.pdf>



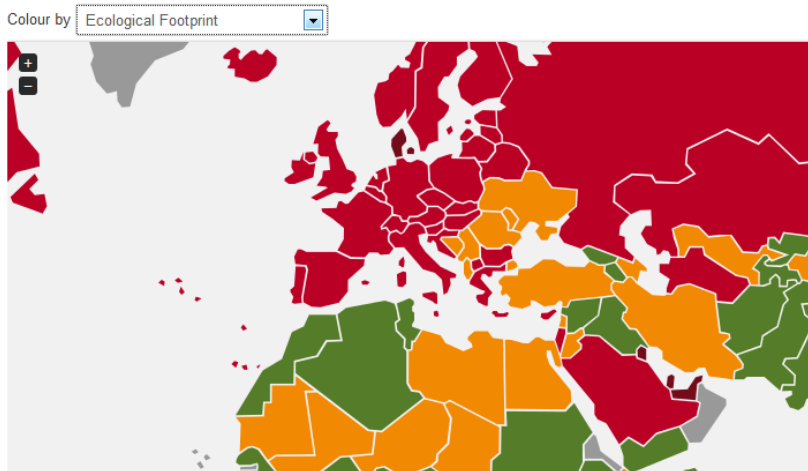
Boldog Bolygó Index

<http://www.happyplanetindex.org>

A Boldog Bolygó mérőszámról, mint az országok fejlettségi szintjének összehasonlító indexéről, már többször írtunk (ld. pl. [37.](#) és [42.](#) számok), de a mostani vezércikkhez kapcsolódóan szeretnénk mindenkit arra biztatni, hogy kutakodjon a HPI (*Happy Planet Index* vagy magyarul *Boldog Bolygó Index*) adataiban.

A mérőszámot az egyesült királyságban működő Új Közgazdaságtan Alapítvány (*new economics foundation*) hozta létre, azért, hogy a világszerte alkalmazott – és kritizált – GDP helyett valami megbízhatóbb mértékszámot használjunk a gazdaságok fejlettségének és sikerének mérésére.

A Boldog Bolygó Index háromfajta információt hordoz: a tapasztalt jólét értéket, a várható életkort és az ökológiai lábnyom nagyságát. Ezek alapján jelenleg hazánk a 103. helyen áll 151 ország közül.



Az európai és környező országok állapota ökológiai lábnyom nagyságuk alapján. Minél pirosabb egy ország annál nagyobb a lábnyoma.
A honlapon további térképes és táblázatos lekérést végezhetünk.

Nászút másképp: a világ körül biciklivel

<http://360fokbringa.hu/hu>



Zita és Árpi közös szenvedélye a biciklizés, pihenni, nyaralni is csak ezzel a közlekedési eszközzel járnak, így tehát nem meglepő, hogy nászútjukra is ezzel indultak el - egy világ körüli túrára. Úgy gondolták azonban, ez az út akkora vállalkozás, hogy érdemes arra, hogy felhívják vele a figyelmet néhány olyan fontos dologra, mint a család, a kerékpár és a fenntarthatóság.

Honlapjukon nyomon követhetjük útvonalukat, olvashatjuk blogbejegyzéseiket és nézhetjük a különböző világtájokról készített fényképeiket.

Mindezek mellett egyéb hasznos funkciókat is ellát az internetes oldal: van zöld sarok film- és könyvajánlókkal, kipróbált biciklis útvonalleírások, valamint kéziszótar alapszavakkal több nyelven.

Aki többet szeretne megtudni történetükről, letöltheti e-könyvüket, vagy megrendelheti 2013-as biciklis fali naptárukat is.

Kalkulátor: egy Földünk van!

<http://calculator.bioregional.com/>

Az angol nyelvű kalkulátor segítségével lemérhetjük, hogy mennyire fenntartható az életmódunk. Választhatunk egy gyorsabb (5 perces) vagy alaposabb (15 perces) kérdőíves felmérés közül, melynek a végén megtudhatjuk, hogy jelenlegi életformánkat figyelembe véve, ha mindenki hozzánk hasonló módon élne, hány Földre lenne szükség.

A kalkulátor azonban tovább is megy. Az eredményhez egy személyre szabott akciótervet is a kezünkbe kapunk, melynek segítségével lecsökkenthetjük hatásunkat annyira, hogy a jelenlegi korlátok között is fenntarthatóvá váljon életmódunk.



Kalkulátor: egy kis történelem. Mennyire lennél szociálisan érzékeny?

<http://voices.mckinseynonsociety.com/whats-your-social-quotient/>

Tudatos vásárlók már a 18. század óta bebizonyították, hogy képesek politikai harcokat megvívni. A kérdőívben lemérhetjük, mennyire állnánk ki egyes érdekekért pl. a Bostoni Teadélután és egyéb történelmi helyzetek során, illetve, hogy mennyire állunk ki vagy akár állnánk az élére egy-egy mai mozgalomnak, mint pl. a fairtrade vásárlás, elefántcsont- vagy gyémánt-kereskedelem ellenzése, nemek egyenlősége.

Pénz nélkül élni



Heidemarie hihetetlen történetéről már írtunk [hírlevelünk 25. számának Olvasnivaló](#) rovatában. Mostanra magyar nyelven is elérhető két rövidfilm különös, pénz-mentes életéről, melyeket ezúton ajánlunk megtekintésre.

A ma már 70 éves hölgy mindig abban a hitben élt, hogy a hajléktalan embereknek nincs szükségük pénzre, hogy kiemelkedjenek nehéz helyzetükből, csupán egy lehetőségre, mely által ismét hasznosnak érezhetik magukat, ezért közel 25 éve megnyitotta cserebere boltját.

1996-ban pedig meghozta élete legnagyobb döntését: pénz nélkül fog élni. A gyerekei már elköltöztek otthonról, ezért eladta dortmundi lakását és elhatározta, hogy nomád életet él, tárgyakat és szolgáltatásokat "ad el" azoknak, akik kérik. Nagyjából egy évig tartott a kísérlete, de rájött, annyira élvezte ezt, hogy képtelen felhagyni vele. Most, 17 évvel később még mindig az adok-kapok elvek szerint él, takarítást és házimunkát végez szállásért, és minden percét élvezni ennek.

A filmek itt tekinthetők meg: <http://www.youtube.com/watch?v=VbxqwCcxLfm> és <http://www.youtube.com/watch?v=81Xt7xSOF-0>

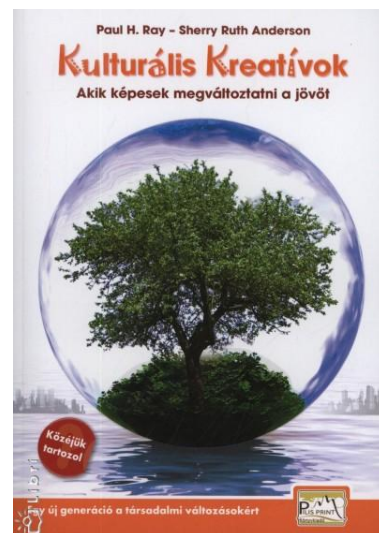
Azoknak, akik azt hiszik, egyedül vannak...

Két amerikai kutató jelentetett meg könyvet 2000-ben a kulturális kreatívokról több éves kutatás után. A felmérés során az Egyesült Államokban kb. 50 millió emberre bukkantak, akik életmódjukkal egy új kultúrát, egy újfajta értékrendet, és világméretű alkotnak. Tevékenységükről, elképzeléseikről, erőfeszítéseikről a médiában nem nagyon lehet hallani, bár mára a számuk világszerte a 200 milliót is eléri (Európában kb. 80 millió). Jellemzőjük a hit, hogy egyedül vannak... és körülöttük senki nem gondolkodik hozzájuk hasonlóan.

A kulturális kreatívak Különböző háttérű, vallású és tehetségű, különféle sorsfeladatokkal ellátott emberek. Közös nevezőjük, hogy szabadabban, boldogabban, környezettudatosan akarnak élni. A belső béke és harmónia megteremtésén munkálkodnak az emberben és a világban. Felelősséget éreznek önmagukért, az emberiségért, a Föld jövőjéért és ezért tenni is hajlandóak. Ám ez nem egy szervezett mozgalom. A 40 perces filmben erről tudhatunk meg többet magyar kreatívoktól: megszólal szociológus, színész, építész, író... és még sokan mások.

A film megtekinthető itt: http://www.youtube.com/watch?v=KZaoF_4_V1o

További filmek, olvasnivaló a témában: <http://www.kulturaliskreativok.cc/>



Átalakulásban 2 (In Transition 2.0)

A film az Átalakuló városok mozgalom keretében a világ különböző részein létrehozott kezdeményezéseket mutat be. A példák között szerepel egy közösségi tulajdonban lévő pékség és zöldségbolt, közösségi kert stb. Olyan emberekkel találkozhatunk, akik szerint a klímaváltozás enyhítése és az energiaválság kezelése nem várhat egyezményekre, ezért a saját környékükön, a barátokkal, szomszédokkal együtt próbálnak kialakítani egy ésszerűbb életvitelt.

Az Átalakuló városok mozgalom egy összetett rendszerkritikán alapszik, amely a demokratikus hagyományokat gondolja újra, és együttműködésre ösztönzi a helyi közösségeket. Többek között olyan összefogásokat támogat, amelyek a gazdasági élet és az élelmiszerellátás újralokalizálását, és a fosszilis energiától való függőség csökkentését célozzák.

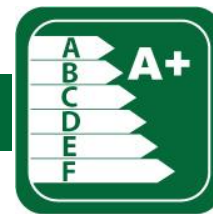
Film trailer és az angol nyelvű film megrendelhető: <http://www.intransitionmovie.com/>

Forrás: http://vedegylet.hu/vigyazateheto/filmek.html#atalakulasban_2

Az Átalakulásban (1. rész) magyar felirattal megnézhető itt: <http://vimeo.com/18955102>

Részletek a mozgalomról magyarul: <http://lmv.hu/atalkulo-varosok>, angolul: <http://www.transitionnetwork.org/>





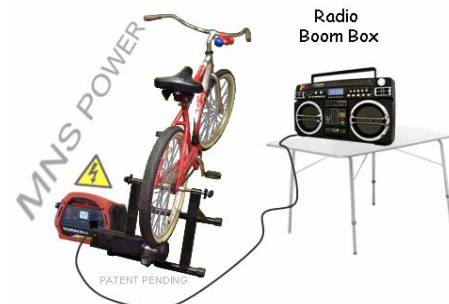
Házilag készített pedálos áramfejlesztő

Egy 12 éven aluli gyerek képes 50-100 Watt teljesítménynek megfelelő áramot fejleszteni biciklizés közben akár egy órán át, míg egy átlagos felnőtt 100-150 Watt teljesítményt tud előállítani ugyanígy. De egy gyakorlott biciklis akár 500 Watt áramot is képes termelni!

Az alábbi honlap lépésről lépésre, videókkal támogatva elmagyarázza, hogy építsük meg házi áramfejlesztőnket egy biciklire alapozva. Az így elkészített házi erőművet használhatjuk kül- és beltéren, pl. rádió, TV, számítógép, laptop, turmixgép működtetéséhez vagy mobilok töltéséhez.

Ára: A mintarendszer alkatrészeinek internetes ára összesen kb. 900-1000\$ (kb. 200.000 Ft), de az ügyesebbek és gyakorlottabbak biztos olcsóbb megoldást is találnak ☺

Forrás: <http://www.pedalpowergenerator.com/index.html>



Hol egyen a nyertes EnergiaKözösség Brüsszelben?



A gyorséttermekről bizony nem jut eszünkbe se a fenntarthatóság, se az egészséges étkezés. Mégis van egy sikeres és folyamatosan terjedő vállalkozás, mely mindennapi, gyors étkezést kínál, de egészséges, bio és/vagy fairtrade (méltányos kereskedelemről származó) alapanyagokból készült ételeket, italokat árúsít.

Az EXKI 1999-ben indult útjára, mikor 3 barát felismerte az igényt a minőségi és egészséges ételekre, és éttermet nyitott Brüsszelben a klasszikus gyorséttermek mintájára. Majd folyamatosan újabb országokat hódítottak meg: Olaszországot, Franciaországot, Hollandiát és Luxemburgot.

Az EXKI folyamatosan méri az ökológiai lábnyomát a WWF és az Ecolife szervezetek segítségével, és létrehozta az "Gondold újra" akciót, mellyel elkötelezettségüket fejezik ki az egészség, a környezet, a partnerség és a munka iránt.

Nagyon várjuk, hogy Magyarországon is létjogosultsága legyen hasonló kezdeményezéseknek!

Forrás: <http://www.exki.com/en-be/home>

A jövő ökoházai

Az alábbi honlap 10 különleges háztípust mutat be. Ezek olyan ötletek, melyek a jelenlegi ökológiai és fenntarthatósági problémára kívánnak választ adni. Van pl. Ehető Ház, melynek az oldalán is különböző ültetvények vannak. Az Arkki egy futurisztikus tutaj alapú ház napelemmel felszerelve, amennyiben a tengerek szintje jelentősen emelkedne. Van textillel bevont, így különleges saját mikroklímával rendelkező épület, vagy ennél megfoghatóbb, teljesen újrafelhasznált anyagokból készült ház ötlet is. Ki tudja, hátha köztük van a jövő legkedveltebb háza!

Forrás: <http://home.howstuffworks.com/homes-future-pictures.htm>



Az ehető ház terve

A tricikli-otthon és tricikli-kert

Kínában, ahol saját földhöz jutni szinte lehetetlen, designerek egy csoportja mozgó kertet és otthont tervezett.



Az átalakított triciklire összhajtható, átalakítható házat képzeltek el, mely egy összehajtogatott műanyag külsővel bír. A házban természetesen helyet kapott egy felhajtható ágy, mely étkezőasztallá és konyhapulttá alakítható, továbbá vannak benne tárolópolcok, szekrények, de elfér még ezek mellett akár egy mosogató, tűzhely, víztartály, sőt fürdőkád is.

Ha egy másik triciklire hordozható kertet építenek, már egy kényelmes, egy-kétszemélyes háztartásnak elegendő "kertes házat" kapunk. Sőt, az éjszaka amúgy üres parkolóterületek hasznos felhasználását is biztosítjuk.

A tervezők bebizonyították, hogy a "kicsi szép", kényelmes és praktikus is lehet.

Forrás: <http://www.treehugger.com/green-architecture/tricycle-house-peoples-architecture-office.html>

Hasznos információk, kapcsolat

Szerkeszti: Vadovics Edina
Közreműködött: Antal Orsolya, Boza-Kiss Benigna, Gáll Veronika,
és Vadovics Kristóf

Design: Iconica Bt.

Szerkesztőség: GreenDependent Egyesület
2100 Gödöllő, Éva u. 4.
Tel.: 06-28-412-855

E-mail: info@greendependent.org

Honlap: www.greendependent.org

A Kislábnym Hírlevél korábbi számai a www.kislabnyom.hu oldalon
megtalálhatók és onnan letölthetők.

A hírlevelet az info@kislabnyom.hu címen lehet lemondani.