

## TARTALOM

- **Kislábnymos életmód**
  - *Életünk egyszerűsítése - kezdeti lépések*
- **Kislábnym tippek**
  - *TV-mentes boldog újévet!*
- **EnergiaKözösségek hírek**
  - *Elindultak a képzések!*
- **Kislábnym hírek**
  - *A termőföld ijesztő mértékű pusztulása*
  - *Kiskarácsony, (mű)karácsony*
- **Olvasnivaló**
  - *Világváltás*
- **Néznivaló**
  - *Ideje, hogy több helyett jobbra vágyjunk*
- **Termékek, szolgáltatások**
  - *Vízújrahasznosító zuhany*



**Boldog kislábnymos ünnepeket kívánunk minden Olvasónknak!**

**a Kislábnym hírlevél csapatától**



## A múlt, jelen és jövő nemzedékek karbon-bűdzsége - van igazság?

Az év végén, az ünnepek környékén, ahogy kicsit elcsendesedünk, gyakran át is gondoljuk, mi történt az elmúlt évben, mit kellene máshogy tenni jövőre, min szeretnénk változtatni... Hírlevelünk jelen számával részben ehhez szeretnénk egy kis inspirációt adni - mellette pedig ajánlani érdekes olvasni- és néznivalókat a szabadabb napokra.

Előjáróban pedig egy érdekes grafikonra szeretnénk felhívni a figyelmet, amelyet egy holland blogon találtunk. A blog szerzője úgy érzi, még saját életében nagyon nagy változások várhatóak az olajsúcsnak (*peak oil*), azaz a fosszilis erőforrások kitermelési csúcsának elérése, valamint a klímaváltozás következtében. Véleménye szerint minél előbb abba kellene hagynunk a fosszilis erőforrások használatát.

A **blogbejegyzés**, amiben a grafikonot találtuk, a Nemzetközi Energia Ügynökség *World Energy Outlook 2013* kiadványáról szól, amely a világ energia-jövőjét elemzi. A grafikonot a blog szerzője készítette a kiadványban található hasonló grafikon kritikájaként. A lényeg azonban nem ez, hanem, hogy ráirányítja a figyelmet arra, hogy a jelen nemzedékek milyen aránytalanul nagy részben használják azt a karbon-bűdzsét, amely akkor áll a múlt, jelen és jövő nemzedékek rendelkezésére, ha nem szeretnénk a 2 °C-os globális átlaghőmérséklet-emelkedést túllépni – az ipari forradalom előtti szinthez képest.

Elég kellemetlen, hogy a rendelkezésre álló karbon-bűdzsé több mint felét a jelen nemzedék, azaz mi használjuk fel! Az emberiség rendelkezésére álló fosszilis energiát 1991 és 2035 között használjuk fel arra, hogy autózzunk, hogy széneróműveket működtessünk, hogy trópusi országokba menjünk nyaralni, hogy léghajót használjunk a nyári hőségben, hogy négy keréken gördülő raktáraink legyenek... Az adatok szerint mindössze annyi fosszilis erőforrást hagyunk gyermekeinknek, amennyit nagyszüleink használtak az 1950-es és 60-as években!

Mind ezek alapján a Nemzetközi Energia Ügynökség akár egy mondatból álló jelentést is kiadhatna:

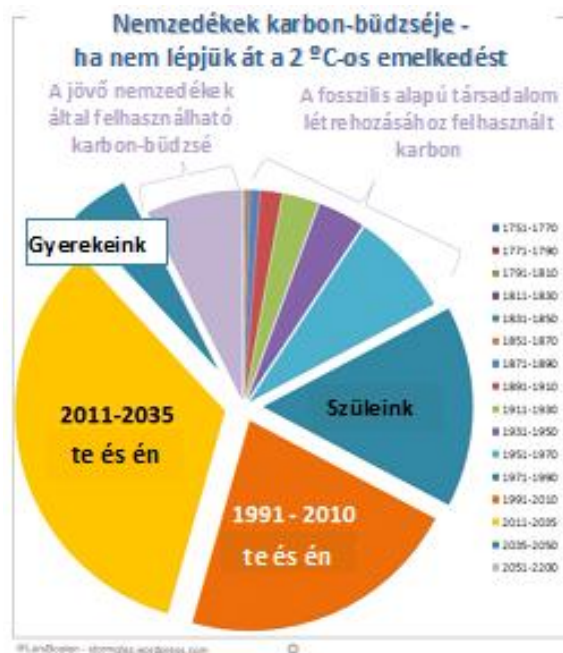
**Haladéktalanul hagyjuk abba a fosszilis erőforrások égetését!**

És mindehhez hozzá kell tenni, hogy az IPCC számításai alapján az itt bemutatott grafikon optimista nézőpontot közvetít...

Ha vezetőink nem tesznek határozott lépéseket annak érdekében, hogy ez a helyzet legalább kicsit változzon, és megtaláljuk az alternatív jövőt, nekünk kell lépnünk – és ha tesznek is, nekünk is csatlakoznunk kell... Reméljük, ehhez tudunk inspirációt és útmutatást adni 2014-ben is!

*A Szerkesztő: Vadovics Edina és a Kislábnym hírlevél csapata*

**Forrás:** <http://stormglas.wordpress.com/2013/11/12/world-energy-outlook-2013-what-it-doesnt-say/>





kép forrása: [www.seattletimes.com](http://www.seattletimes.com)

## Hogyan tegyük egyszerűbbé és kisebb lábnyomúvá életünket? Kezdeti lépések...

Sokan küzdünk rengetegnyi cuccunkkal: úgy érezzük, bárhogyan igyekszünk, nem sikerül, hogy kevés dolgunk legyen otthon. Ezért újabb és újabb tároló rendszereket alakítunk ki, újabb és újabb dobozokat, szatyrokat cipelünk az adomány boltokba, ruhagyűjtési pontokra és szelektív hulladékgyűjtő szigetekre. Az igazság az, hogy dolgaink rabjai vagyunk: állandóan rendezgetjük, takarítjuk, javítgatjuk őket, és van ami után a részleteket is fizetjük - miközben sokszor épp abban a hitben szereztük be őket, hogy majd megkönnyítik életünket... De nem így van: minél több cuccunk van, annál több hely, idő, pénz és energia szükséges elhelyezésükhöz és rendben tartásukhoz.

Az ünnepek alatt figyeljünk oda, hogy ne kapjon el bennünket a *vásárlási láz*, helyette nézzük meg, hogy milyen sok dolgunk van már otthon. Gondolkodjunk el azon, hogy hogyan tudnánk ebből másoknak adni és így újrahasznosítani azokat, amiket már min. 6 hónapja nem használtunk. Fontoljuk meg azt is, hogy szeretteinknek is használt, újrahasznosított ajándékot adunk, vagy adjunk jótékonyt ajándékba! (ld. [56.](#) és [46.](#) hírleveleinket)

Magunknak meg ajándékozzuk azt a jóérzést, amit a selejtezés és egyszerűsítés jelent. Képzeld el, milyen jó lenne, ha otthonunkban csak a pont szükséges mennyiségű cucc és dolog lenne, azokat, amiket tényleg szeretünk, szükségünk van rá és rendszeresen használunk. Képzeld el, hogy milyen sok időnk és energiánk szabadulna fel így!

Amint átéltük az *Aha!* pillanatot és átértéztük, hogy anyagi dolgaink mennyire hatalmukban tartottak minket, leszívták energiánkat és elvonták figyelmünket arról az életről, amit tényleg élni szeretnénk, *dönthetünk a változás mellett*. Íme 5 tipp, ami segít, hogy elkezdjünk egyszerűsíteni:

Lehet, hogy akár fél évig eltart majd, hogy a lakás és ház minden zugát átnézzük és megszabaduljunk felesleges dolgainktól, és az is lehet, hogy a végére rájövünk, kisebb lakás vagy ház is elegendő lenne számunkra. Akkor továbbléphetünk, kisebbre költözhetünk, amiért majd kevesebbet kell fizetnünk, és így több erőforrásunk marad arra, hogy azt csináljuk, amit igazán szeretnénk.

1. Minden dolgunkkal kapcsolatban végezzük el a **rendetlenség/zsúfoltság tesztet**, azaz tegyük fel magunknak a következő kérdéseket: **szerelem ezt a cuccot? hasznos számomra? mikor használtam utóljára?** Ha több mint egy éve, döntsük el, hogy odaadjuk valakinek vagy eladjuk. Legyünk szigorúak, és tényleg csak azt tegyük el, ami megérdemli, hogy helyet, tisztaságot és rendet tartsunk számára otthonunkban, vagy fizessük utána a részleteket.
2. **Azokat a dolgokat, amelyeket csak néha használunk, kérjük kölcsön másoktól vagy béreljük.** Ilyen például az alkalmankénti bulira szükséges sok szék, edény és asztal - amiket a szomszédoktól is kölcsön kérhetünk, egy kis szívességért, vagy akár sütiért, gyümölcsért cserébe. És így meg is ismerjük őket, építjük a helyi közösséget.
3. **Úgy rendezzük be otthonunkat, hogy minél több bútorunk legyen multi-funkciós.** A dohányzóasztalt például használhatjuk könyvek és újságok tárolására, a kanapé lehet egyben az ágyunk, a könyvespolc pedig lehet térelválasztó. Ha kevesebb a bútorunk, kisebb helyen is kényelmesen élhetünk, és kisebb helyet is kényelmesnek, tágasnak fogunk érezni.
4. **Ne őrizgessük az emlékeket, és azokat a tárgyakat, bútorokat sem, amelyeknek szentimentális értéke van:** ha családjunkban senki nem tudja igazán hasznosítani őket, fényképezzük le őket és írjuk meg a történetüket, osszuk meg a családdal, majd adományozzuk másnak illetve adjuk el őket, hogy hasznos új életet kezdhessenek egy másik családban.
5. Legelső sorban pedig **ne engedjük, hogy a rendetlenség/zsúfoltság betörjön életünkbe, elfoglalja otthonunkat:** csak azt vegyük meg, amire tényleg szükségünk van, egyszerűsítsünk, hasznosítsunk és használjunk újra.

Egyszerűsítsünk az új évben, hogy aztán megvalósíthassuk azt az életet, amire mindig vágytunk!

### Forrás:

<http://www.care2.com/greenliving/5-ways-to-start-downsizing.html#ixzz2nGeigkOy>

### További kislábnymos olvasnivaló a témában:

**44. szám:** Kislábnymos esettanulmányok rovat (Hogyan élnek kis karbonlábnyomon az Egyesült Királyságban?)

**49. szám:** Kis lábnyom, nagy boldogság fókusz az egész számban!

**54. szám:** Kislábnymos életmód rovat (Fenntartható életmód Magyarországon) és sok egyéb olvasnivaló

**55. szám:** Kislábnymos életmód rovat (Autonóm szalmaházban jártunk Pencen)

kép forrása: [www.issacademy.com](http://www.issacademy.com)





## TV-mentes boldog újévet! 😊

### Kalandötletek monitorbámulóknak

Senki nem szeretné drákói szigorral eltiltani gyermekeit a TV-től és a számítógéptől. De ha elég szabadtéri tevékenységbe vonjuk be őket, ha elég erdőt, folyót és barlangot járunk be velük, nem is lesz szükség a tiltásra - sokkal kevésbé fogja érdekelni őket a képernyő. A brit Tim és Kerry Meek tapasztalatból tudják, hogy a dolog működik: két gyermekükkel kipróbálták, mi történik, ha a tévénezést erdőjárásra cserélik.

A szülők nem akarták, hogy a lányok gyerekkora a rajzfilmekről szóljon és végleg a TV elé ragadjanak, ezért mesenézés helyett a tízéves Amyt és a nyolcéves Ellát 100 szabadtéri kihívás elé állították. A pár – akik saját bevallásuk szerint nem túl kalandvágyók – szintén részt vettek mindegyik kihívás teljesítésében. A kipróbált tevékenységeket és megélt kalandokat a világhálón is közzétették, hogy mások is kedvet kapjanak. Egy év alatt ki is pipálták az összes kihívást. A lányok annyira élvezték a kalandokat, hogy a jövő évi lista összeállításában már ők is részt vesznek. És érdekes módon heti három óránál több tévézésre nem is vágytak.

Nem tudjuk a gyermekeinket elrángatni a TV elől? Mi magunk is órákat áldozunk a képernyőre kikapcsolódásként minden nap? Próbáljuk ki a 100-as listát, és garantáltan elfeledkezünk a tévéműsorról! Fontos: Ne hagyjuk, hogy az időjárás bármiben megakadályozzon - akár esik, akár fúj, süt a nap vagy havazik, legyen bármilyen évszak és bármilyen hónap, irány a világ!



**A 100 szabadtéri tevékenység részletesen, képekkel:** <http://www.dotrythisathome.com/a-year-of-photos/>  
**És íme a teljes listából 50 tipp:**

- |   |   |
|---|---|
| 1. Egyensúlyozunk fák közé feszített köteleken (slacklining)  | 26. Aludjunk magunk készítette menedékben                           |
| 2. Kiránduljunk rollerrel   | 27. Túrázunk egy folyót vagy patakot követve                        |
| 3. Nézzünk barlangokat  | 28. Faragjunk valamit séta közben                                   |
| 4. Töltsük az éjszakát függőágyban  | 29. Sétáljunk a hóban   |
| 5. Kenuzzunk végig egy folyón   | 30. Etessünk hattyúkat  |
| 6. Szerezzünk túlélési ismereteket  | 31. Próbáljuk ki a <u>Geocachinget</u> (GPRS kincskeresés)          |
| 7. Aludjunk vízparton   | 32. Tisztítsunk meg egy tó- vagy folyópartszakaszt                  |
| 8. Gyűjtsünk vadon élő ehető növényeket   | 33. Másszunk meg egy meredekebb domb- vagy hegyoldalt ösvény nélkül |
| 9. Vegyünk részt jótékonysági munkában  | 34. Együnk csalánlevest   |
| 10. Könnyűbúvárkodjunk  | 35. Vegyünk részt futóversenyen                                     |
| 11. Menjünk gyík- és siklólesre   | 36. Főzzünk vízparton   |
| 12. Ünnepeljünk születnapot vagy bármilyen különleges napot vízparton                                     | 37. Építsünk gátat egy patakra                                      |
| 13. Ismerjük meg új városokat, de lakjunk kempingben  | 38. Fedezzünk fel egy barlangot                                     |
| 14. Hétvégézzünk erdei faházikóban  | 39. Keressünk vízesést  |
| 15. Próbáljuk ki a tájfutást  | 40. Küzdjünk meg az elemekkel (azaz rossz időben is kiránduljunk)   |
| 16. Szervezzünk kültéri születnapi bulit  | 41. Biciklizzünk hegyi terepen                                      |
| 17. Próbáljuk ki egy erdei kötélpályát  | 42. Menjünk zenei fesztiválra                                       |
| 18. Készítsünk kötélhintát  | 43. Keressünk mókusokat   |
| 19. Bivakoljunk, azaz aludjunk a szabad ég alatt sátor nélkül, a hálósáakra húzott vízhatlan bivakszákban | 44. Sétáljunk körbe egy kisebb várost – ismerjük meg a történelmét  |
| 20. Nézzünk naplementét-napfelkeltét egy nyári réten  | 45. Sétáljunk éjjel az erdőben                                      |
| 21. Kajakozzunk   | 46. Túrázunk hóban  |
| 22. Vállaljunk közösségi munkát   | 47. Főzzünk hóval   |
| 23. Próbáljuk ki a vitorlázást  | 48. Másszunk meg 3 csúcst 3 nap alatt                               |
| 24. Sétáljunk körbe egy félszigetet   | 49. Játsszunk hófúvásokban  |
| 25. Nézzünk vadludakat  | 50. Főzzünk anyának Anyák Napjára – valahol az erdő mélyén          |

**Forrás és további információ:** <http://www.dailymail.co.uk/news/article-2505551/The-parents-banned-daughters-watching-TV-YEAR--set-HUNDRED-outdoor-challenges-instead.html>

## Az Energiavadászok és Klíma-koordinátorok megismerkedtek egymással és az E.ON EnergiaKözösségek programmal (képzés)

Három helyszínen és időpontban kerültek megrendezésre az E.ON EnergiaKözösségek képzések a programban résztvevő **Energiavadászok** és **Klíma-koordinátorok** számára.

De kik is azok az Energiavadászok és Klíma-koordinátorok?

Az Energiavadászok olyan lelkes fiatalok (10-18 év között), akik vállalták, hogy 5-6 barátukkal, osztálytársukkal együtt fognak "energiára vadászni", energiát megtakarítani saját otthonukban, valamint kreatív feladatokkal segíteni mások számára, hogy tudatosabban bánjanak erőforrásaikkal. A Klíma-koordinátorok pedig elkötelezett tanárok és szülők, akik az Energiavadászok munkáját támogatják és segítik az egyes csapatokban.



És miért is versenyzünk majd csoportokban? Mert:

- együtt, közösségben, sokkal élvezetesebb versenyezni;
- a csoporttagok támogatják egymást, tippet, információt oszthatnak meg egymással az energiahatékonyság növelése érdekében;
- a csoporttagok tanulnak egymástól;
- a csoport tagjai egymásra pozitív nyomást gyakorolnak (pl. ha te tudtad csökkenteni a fogyasztásod a múlt hónapban 9%-kal, nekem is sikerülnie kell);
- a csoport tagjai látják, hogy erőfeszítéseikkel nincsenek egyedül – mások is fontos, hogy a jövő takarékosan bánjunk az energiával és méltányosan a környezetünkkel.



Valójában, az Energiavadászok és a Klíma-koordinátorok a csapatok "lelkei"!

Budapesten két képzést is tartottunk december elején, valamint Győrben is meglátogattuk a környéken szerveződő lelkes csapatok képviselőit.

December 7-án a XIX. kerületi Károlyi Mihály Magyar-Spanyol Tannyelvű Gimnázium adott otthont a képzésnek, mert az iskolából több energiavadász is jelentkezett Kovács Zsolt tanár úr és klíma-koordinátor irányításával. A szombati napon 25-en jöttünk össze az ország különböző részeiről elsősorban azért, hogy az energiavadászok és a klíma-koordinátorok megismerkedjenek egymással, valamint a program és a január elején induló verseny részleteivel.

Egy héttel később, december 13-án az Alapvető Jogok Biztosai Hivatalában tarthattuk meg második

képzésünk, mivel a verseny védnöke Dr. Szabó Marcel, a jövő nemzedékek érdekeinek védelmét ellátó biztoshelyettes biztosította számunka a helyszínt. Itt is, csakúgy mint a kispesti képzésen fair trade és/vagy bio ételek és italok oltották éhségünk és szomjunkt.

Végül Győrben fejeztük be az első felkészítő képzési kört az E.ON bemutatótermében.

A képzéseken az EnergiaKözösségek vezetői egy kis csomagot is kaptak, melyben hasznos segédanyagok voltak a csapatokkal kapcsolatos munkájuk elvégzéséhez (útmutatók, kiadványok, energiafogyasztásmérő az egyes háztartások fogyasztásának mérésére), és sokat játszottunk, hogy bemutassuk, az energiamegtakarítás lehet mókás, vidám dolog is. Különösen (Energia)közösségben!

A versenyről részletesebben a projekt

honlapján lehet olvasni: [www.energiakozossegek.hu](http://www.energiakozossegek.hu)

Ha valaki még nem jelentkezett, de kedvet kapott, 2014. január 10-ig még fogadunk jelentkezéseket ([info@energiakozossegek.hu](mailto:info@energiakozossegek.hu))!

.A program közösségi oldala:



## Ijesztő mértékben pusztul a termőföld

Hazai és nemzetközi kutatások azt igazolják, hogy Földünk felszínéről évente 75 milliárd tonna termőföld tűnik el, 80%-a pedig többé-kevésbé károsodott. A helyzet itthon sem jó. A Gödöllői Agrártudományi Egyetem felmérése kimutatta, hogy élelmiszer- és takarmánynövényeink ásványianyag-tartalma 30 év alatt rohamosan csökkent: a kukoricánál 31%-ra, a burgonyánál 9,52%-ra, a sárgarépanál pedig 4%-ra. Az, hogy egészséges élelmiszert fogyasztunk-e, nem az élelmiszeripari gyárakban, hanem már – a rohamosan csökkenő – termőtalajnál eldől.

Kutatások szerint Európában jelenleg 17-szer gyorsabban pusztul a talaj, mint ahogy épül vagy helyreáll, azaz 17 kg termőtalaj megy tönkre, amíg 1 kg újraéled.

Dr. Gyulai Iván, az Ökológiai Intézet a Fenntartható Fejlődésért nevű szervezet igazgatója 2010-ben kiszámolta, mennyi időnk van hátra a termő Földön: mindössze 60 év. Vagyis hozzávetőleg még két generációra elegendő.



**Forrás és további információ:** <http://termelotol.hu/hirek/elrettento-kutatasi-eredmenyek-60-evunk-van-hatra-termo-foldon>

## 2016-ra elolvadhat a sarki jég

Az Amerikai Haditengerészet Posztgraduális Iskolájának Óceánkutató Szakán zajlik az a projekt, amelynek eddigi eredményeire építve tudósok azt jósolják, hogy a sarkvidékek nyári jégtakarója teljesen eltűnhet 2016-ra, azaz 84 évvel korábban, mint ahogy azt a hagyományos modellek előre jelezték! A projekt összetettebb modellezési technikát alkalmaz, így következtetései pontosabbak, mint egyéb modellezések eredményei.

A megjelent tanulmány erősen kritizálja a globális klímamodelleket: "A sarkvidékek gyorsabban melegsznek a bolygó más területeinél, ezért kiemelten fontos, hogy megértsük az ott zajló folyamatokat. A sarkvidéki gleccserek és a grönlandi jégtakaró is valószínűleg jelentős változásokon megy keresztül, és az olvadásuk hozzájárul majd a tengerszint emelkedéséhez a következő évtizedekben."

**Forrás és további információ:** <http://www.theguardian.com/environment/earth-insight/2013/dec/09/us-navy-arctic-sea-ice-2016-melt>

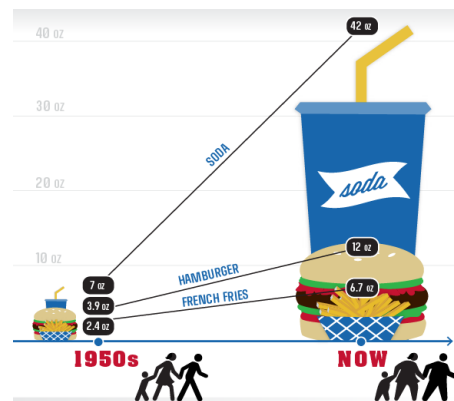
## Többet esznek az amerikaiak, mint 60 éve

De mennyivel? A mellékelt ábra tanulsága szerint elég sokkal! A gyorséttermekben felszolgált üdítők 6-szor, a hamburger és a sült krumpoli 3-szor akkora adagban kerülnek a fogyasztó elé, mint 60 évvel ezelőtt. Az éttermeket látogatók derékbojsége is feltehetően ezzel összhangban változott.

A cikk az otthoni étkezések számának drasztikus csökkenésére, és az éttermi fogyasztás növekedésére is felhívja a figyelmet.

**Forrás és további ábrák:**

<http://www.care2.com/greenliving/tipping-the-scales-over-portion.html>



## Kiskarácsony, (mű)karácsony



Egy ELLIPSOS nevű montreali szaktanácsadó cég tudományos, független vizsgálat keretében összehasonlította a mű és a természetes fenyő környezeti hatásait. A kutatók az életciklus elemzés módszerét alkalmazták, amellyel az adott termék teljes életciklusának környezeti hatásait vizsgálták.

Természetes és műfenyő esetében is mindenféle dekorációtól mentes, 7 méter magas fát vettek alapul. A fenyőültetvény Montrealtól 150 km-re található. A műfenyő Kínában készült, majd kombinált fuvarozás útján (vízen és vasúton) került a vizsgálat helyszínére. A kutatók műfenyő esetében átlagosnak mondható, 6 éves élettartammal számoltak munkájuk során, azonban a természetes fenyővel való pontos összehasonlítás érdekében 1/6-od részarányul számoltak.

Összehasonlítva a mesterséges és természetes fát az derült ki, hogy a mesterséges fa esetében az erőforrások, valamint a klímaváltozásra gyakorolt hatás esetében közel háromszor nagyobb értékekkel találkozhatunk, mint a természetes fa esetében.

Fentiek alapján a különböző karácsonyfák és alternatív megoldások sorrendje környezeti hatás szempontjából nagyjából a következő:

1. termőág, illetve fa hulladék fából vagy egyéb újrahasznált anyagból (*legalacsonyabb hatás*)
2. élőfa cserépben, később elültetve
3. karácsonyfának természetett kivágott fa a közelből, utána komposztálva
4. karácsonyfának természetett kivágott fa a közelből
5. műfa (*legmagasabb környezeti hatás*)

**Forrás és részletes összehasonlítás:** [http://www.fataj.hu/2013/12/027/2013027\\_Valodi-es-mu-karacsonyfa-osszehasonlitasa.php](http://www.fataj.hu/2013/12/027/2013027_Valodi-es-mu-karacsonyfa-osszehasonlitasa.php)



## Orbán Zoltán: Madárbarátok könyve

A Cser Kiadó gondozásában megjelent, 15 fejezetet, 428 színes fotót és 80 madárhatározó grafikát is tartalmazó könyv célja, hogy az érdeklődők számára gyakorlati segítséget nyújtson a mindennapi madárvédelmi és környezeti nevelési munkában. A kor igényeihez alkalmazkodva külön nagy fejezetekben kaptak helyet a fecskék és a fehér gólya védelmét segítő megoldások, melyek használatával a lakosság nélkülözhetetlen segítséget tud nyújtani ezeknek a fajoknak a megőrzésében is.

A könyvet a Magyar Madártani és Természetvédelmi Egyesület (MME) budapesti boltjában és webáruházában 25% kedvezménnyel, **2.995 Ft-ért** árúsítja.

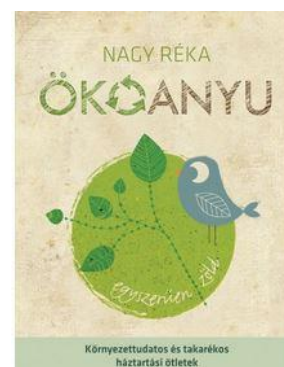
**Forrás:** <http://www.mme.hu/component/content/article/15-legfrissebb-hirek/2232-megjelent-a-madarbaratok-konyve-idealis-karacsony-ajandek-mindennapi-hasznalatra.html>

## Nagy Réka: Ökoanyu - egyszerűen zöld

Jakab Kriszta, a Nők Lapja Café főszerkesztőjének ajánlásával: "Anyukaként lótnak-futunk, bevásárolunk, főzünk, takarítunk, gyereket nevelünk, dolgozunk. Miközben a lehető legjobbat akarjuk családtagjaink és a környezetünk számára - fontos kérdésekkel kerülünk szembe nap, mint nap az élet bármely területén. Mivel fürdjön a család? Hogyan legyen otthon tisztaság? Miként kerüljön az asztalra finom és egészséges étel? Olyan könnyű lenne, ha egyértelmű válaszok lennének. De nem ússzuk meg az utánajárást és a dilemmákat. Segítséget viszont kaphatunk. Rengeteget. Azoktól, akik már végigkúszkódték magukat ezeken a kérdéseken, és találtak rá válaszokat, megoldásokat, amelyeket meg is osztanak velünk.

Ökoanyu és az ő könyve ilyen. Minden egyes termék, amit a kosarunkba teszünk - egy döntés. Mi hozzuk meg. Hiszek abban, hogy minden egyes picit lépés, amit a környezetünkben teszünk, számít."

**Forrás:** <http://www.zoldbolt.hu/zold-konyvtar/kornyezetbarat-haztartas/okoanyu-egyszeruen-zold.html>



## A világ helyzete 2013 - Van még esély a fenntarthatóságra?



A Föld Napja Alapítvány kiadásában megjelent, a környezeti irodalom klasszikusaként jegyzett sorozat 23. kötetének alcíme jelzi, hogy a 24. órában vagyunk – cselekednünk kell, mert az emberi társadalmak jóléte a Föld ökológiai rendszereinek működőképességétől függ.

A kötet a természeti rendszerek stabilitását veszélyeztető tényeket sorolva elénk tárja választási lehetőségeinket: hogyan érhetjük el a valódi fenntarthatóságot. Kísérletet tesz arra, hogy helyreállítsa a fenntarthatóság mint fogalom eredeti jelentését, hiszen a ma már általánosan használt kifejezés egyre kevésbé kötődik a természeti környezethez, eredeti jelentése elértéktelenedett, egyszerű marketingeszközként szolgál a fenntarthatatlan termékek és gyakorlatok elfogadottá tételére.

A természeti környezet kényes egyensúlyát figyelmen kívül hagyó és emiatt összeomló társadalmak már az ókortól fellelhető példáit bemutatva tárgyalja azt a kérdést, hogy a fenntarthatóság vajon kevesebb szabadságot és nagyobb társadalmi kontrollt jelent-e az emberek mindennapjaiban.

Elkerülhetetlen az összeomlás? Mit tegyünk, ha felbomlanak az ökológiai rendszerek, ha emelkedik a tengerek szintje, ha elégtelen az élelem, ha elégetjük az elérhető összes kátrányhomokot, ha kinyerjük a gázpalát, az olajat a sarkvidék alól? Ha túl messzire megyünk, maradnak-e lehetőségeink?

**A könyv online megrendelhető a kiadótól 3.500 Ft-ért**, valamint országszerte megvásárolható a nagyobb könyvesboltokban és zöldszervezeteknél.

**Forrás:** <http://www.fna.hu/konyvtar/vilaghelyzet2013>

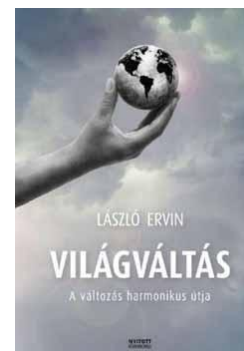
## László Ervin: Világváltás

**Csak a kritikus tömeg képes megváltoztatni a világot! Te köztük tartozol?**

Válaszúthoz közeledünk: az egész világot érintő fordulóponthoz. A túlélésünk vált kétségessé. Rajtunk múlik, hogy összeomlás következik vagy áttérés egy új típusú világ felé.

A szerző új könyve a tudományos kutatások eredményeire támaszkodva elemzi az emberiséget érintő környezeti és társadalmi veszélyeket. Emellett az átalakulásnak ebben a drámai korszakában "útikalauzt" nyújtó új szemlélettel áll elő. A legújabb tudományos eredményeket felhasználva vázol fel egy új világképet: világunkban a kvantumjelenségektől kezdve a bioszféra evolúcióján át egészen a csillagrendszerekig sokkal nagyobb a koherencia, mint ahogy azt korábban képeztük. Ha sikerül megértenünk változó világunk összefüggéseit, és kialakítanunk egy új, egységen alapuló világképet, akkor már a megérzéseinkre és a bölcsességünkre támaszkodva magabiztosan haladhatunk előre.

**Forrás:** <http://www.zoldbolt.hu/zold-konyvtar/irodalom/laszlo-ervin-vilagvaltas.html>



## A gombák hatféleképpen menthetik meg a világot

A mikológus, vagyis gombákkal foglalkozó szakember Paul Stamets szerint a gombák megmenthetik az emberiséget és képesek helyreállítani az ökoszisztémát.

Előadásában olyan módszereket sorol fel, amelyekkel a gomba-micéliumok (a gombafonalak szövődékei) segíthetnek számos probléma megoldásában, ld. szennyezett talaj tisztítása, rovarölőszer előállítás, betegségek, mint pl. a bárányhimlő kezelése, sőt még az influenzáé is...

**Az előadás magyar felirattal itt található:**

[http://www.ted.com/talks/paul\\_stamets\\_on\\_6\\_ways\\_mushrooms\\_can\\_save\\_the\\_world.html](http://www.ted.com/talks/paul_stamets_on_6_ways_mushrooms_can_save_the_world.html)



## In Transition 2 magyar felirattal



Az *In Transition 2.0* (azaz *Átalakulásban 2.0*) az *Átalakulás Mozgalom*ról szóló legfrissebb egyórás film, amely az Interneten angolul ingyen megnézhető, illetve DVD-n – többek között magyar felirattal is – megrendelhető (díszcsomagolásban 16 angol font, csak maga a DVD katonban 6,5 font).

A film bemutatja, hogy az *Átalakuló* csoportok szerte a világon hogyan birkóznak meg napjaink aktuális kihívásaival, ld. drága és kimerülő félben lévő energiaforrások, bizonytalan pénzügyi helyzet és a környezet változása. Megismerhetünk közösségeket, akik maguknak nyomtatják a saját pénzüket, élelmet termelnek, a helyi gazdaságot erősítik és közösségi erőműveket építenek. Az *Átalakulás Mozgalom* egy gyorsan terjedő társadalmi kísérlet, amely a bizonytalan idők problémáira megoldásokkal és optimizmussal felel.

**Magyar feliratot is tartalmazó DVD rendelése:** <http://www.transitionnetwork.org/transition-2>

**A film angolul (és angol felirattal!) megtekinthető itt:** <http://www.youtube.com/watch?v=FFQFBmq7X84>

## Ideje, hogy több helyett jobbra vágyjunk

A **Megoldások története** (*The Story of Solutions*) egy újabb Annie Leonard film, amely 2013 októberében került fel az Internetre. A kilenc perces videó témája a gazdaság fenntarthatóbbá és igazságosabbá tétele: hogyan változtathatunk a jelenlegi növekedési mánián azzal, hogy új célt tűzünk ki magunk elé?

A mostani „Növekedési Játékban” annak kell örülni, ha a gazdaság növekszik – több út, több pláza, több cucc! – akkor is, ha az emberek egészségi állapota romlik, a jövedelmek közti egyenlőtlenség nő és a sarki jég olvad. Mi lenne, ha megváltoztatnák a játék célját? Mi lenne, ha a gazdaság nem a többre, hanem a jobbra hajtana – jobb egészség, jobb munkahelyek és jobb túlélési esélyek? Nem erről kellene szólnia a nyeresnek?

Ki az a lúzer, aki ne vágya többre? Erre a kérdésre keresi a választ a sorozat legújabb története.

**A videó megtekinthető itt:** <http://storyofstuff.org/blog/its-time-to-replace-more-with-better-2/>



## A kelet (*The East*)



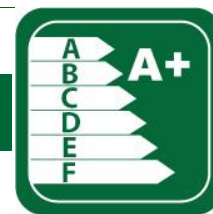
Valaki nagy vállalatok vezérigazgatóira utazik: elkapja és rákényszeríti őket saját káros termékeik elfogyasztására. Az ügy felgöngyöltetésével egy elit magánnyomozó irodát bíznak meg. A gyanú egy rejtélyes anarchista csoportra, a Keletre terelődik, ide kell beépülnie Sarah Moss volt FBI ügynöknek. Sarah be is épül a szervezetbe, de hamarosan rájön, hogy ahogy közeledik a végelszámolás pillanata, úgy kerül egyre közelebb a szervezet vezetőihez.

Elgondolkodtató színes, amerikai-angol thriller (116 perc, 2013) arról, hogy milyen lehet az ökoterrorizmus, működhet-e, vagy vajon más megoldásra van-e szükség...

**A film honlapja:** <http://www.theeastmovie.com/>

**Forrás és további információ:**

[http://port.hu/a-kelet-the-east/pls/fi/films.film.page?i where=2&i film id=145407&i city id=-1&i county id=-1&i topic id=2](http://port.hu/a-kelet-the-east/pls/fi/films.film.page?i%20where=2&i%20film%20id=145407&i%20city%20id=-1&i%20county%20id=-1&i%20topic%20id=2)



## Adományboltok Magyarországon



Ma országsherte 30-40 adománybolt van, ebből Budapesten 10-12. Ezekbe a boltokba bárki beviheti feleslegessé vált, ám még hordható ruháit, olvasható könyveit, működőképes műszaki cikkeit, amelyeket aztán itt a turkálónál is olcsóbban árulnak.

A legtöbb ilyen bolt mögött olyan civil vagy egyházi szervezet áll, ami további támogatásokat is nyújt a rászorulóknak: hátrányos helyzetű embereket foglalkoztatnak, szociális segítyt adnak, tanfolyamokkal, tanácsokkal segítik közösségük tagjait.

Az boltok legnagyobb erőssége a jótékonyágon kívül a környezettudatosságban rejlik, hiszen így a még használható termékek nem a kukában landolnak.

Az adományboltok működése a tanulmányozott országok mindegyikében áfamentes, nálunk azonban a bevételt 27 %-os ÁFA sújtja. Tehát ha kellő nyereséget nem is, de boldogságot mindenképpen hoznak az adományboltok – és úgy tűnik, nemcsak az adakozóknak és a vásárlóknak, hanem a működtetőknak is -, ahol meg lehet tanulni az egymás iránti felelősséget és a tenni akarást.

**Forrás:** [http://index.hu/2013/karacsony/charity\\_shop/](http://index.hu/2013/karacsony/charity_shop/)

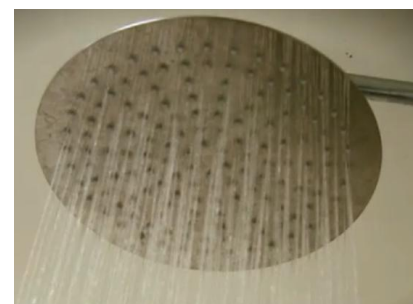
## Vízújrahasznosító zuhany

Az úrben az úrhajósoknak hónapokat kell kibíriuk friss víz nélkül, ezért újrahasznosítanak mindent, amiből csak víz nyerhető. A Mehrdad Mahdjoubi nevű svéd dizájnecég úgy gondolta, a Földön is hasznos lenne egy hasonló megoldás.

Az OrbSys Shower high-tech víztisztító rendszere újrahasznosítja a vizet zuhanyzás alatt. A lényege, hogy zárt rendszerben működik: a forró víz a csapból a csatornarendszerébe kerül, ahol egyből iható vízzé tisztítják, utána pedig az folyik a fejünkre, újra. Mivel a folyamat gyors, a víz forró marad, alig kell melegíteni.

A cég szerint így minden egyes zuhanyzásnál 90 %-al csökken a vízfelhasználás és 80 %-al az energiafelhasználás, ami legalább 1000 eurós spórolást jelent évente, ugyanis egy tízperces zuhanyzáskor csak 5 liter vizet használ fel, míg alapesetben ez kb. 150 liter lenne.

**Forrás:** [http://index.hu/tech/2013/11/12/ezer\\_eurot\\_sporol\\_a\\_viz-ujrahasznosito\\_zuhany/](http://index.hu/tech/2013/11/12/ezer_eurot_sporol_a_viz-ujrahasznosito_zuhany/)



## Hordozható „vizerőmű”



Számos holmi létezik, amelyekkel üzemeltethetjük elektromos készülékeinket, olyan is akad már, amely napenergia segítségével állítja elő az áramot, azonban figyelemre méltó a [Kickstarter](#) új találmánya, amely vízenergia közreműködésével tölti fel vilamos energiával a különböző szerkentyűket. A HydroBee folyóvízzel üzemeltethető, amely származhat a kerti öntözőtömlőből és a csapból, vagy akár a patak és a folyó vizéből is.

Ez egy mini, vízenergiával hajtott turbina, amely egy akkumulátorba gyűjti a megtermelt áramot, ahonnan egy USB csatlakozó révén juthat az átalakított energia a felhasználási eszközbe. Az akkumulátor 2-3 óra alatt tölthető fel.

A terméket elsősorban azok figyelmébe ajánlják, akik sokat vannak úton, így vészhelyzetben is feltölthető a mobil telefon, illetve könnyen újratölthető a LED lámpa és a GPS is.

**Forrás:** <http://www.treehugger.com/clean-technology/hydrobee-lets-you-charge-your-gadgets-hydro-power.html>

## Hordozható napelemes konnektor: tapaszd az ablakra!

A Solar Window Socket egy napelemmel működő szerkezet, amelyet egy átlátszó tapadókoronggal rögzíthetünk az ablaküvegre.

Az alig tenyérnyi eszköz nem csak kifestésű egyenáram előállítására képes, hanem beépített átalakítójának köszönhetően hálózati feszültséget produkál, így bármilyen szabványos hálózati töltőt csatlakoztathatunk hozzá.

A ki és bekapcsolást a villásdugó elfordításával, vagy kihúzásával tehetjük meg. Kapacitása 1000 mAh, a feltöltés 5-8 órát vesz igénybe.

**Forrás:** <http://energiaoldal.hu/hordozhato-napelemes-konnektor-tapaszd-az-ablakra/>





## Hasznos információk, kapcsolat

Szerkeszti: Vadovics Edina  
Közreműködött: Antal Orsolya, 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](mailto:info@greendependent.org)

Honlap: [www.greendependent.org](http://www.greendependent.org)

A Kislábnym Hírlevél korábbi számai a [www.kislabnyom.hu](http://www.kislabnyom.hu) oldalon megtalálhatók és onnan letölthetők.

A hírlevelet az [info@kislabnyom.hu](mailto:info@kislabnyom.hu) címen lehet lemondani.



**A GreenDependent Egyesület a következő szakmai szervezetek tagja:**



**Klimabarát Települések Szövetsége**



**Resource Cap Coalition**

*(Európai Koalíció az Erőforrás Használat Csökkentéséért)*