

## TARTALOM

- **Kislábnymos életmód**
  - Észak-amerikai család évi 1 liter hulladékkal!?
- **Kislábnym tippek**
  - Élet műanyagok nélkül
- **EnergiaKözösségek hírek**
  - 32 csapat versenyez országszerte
- **Kislábnym hírek**
  - Ingyen telek és tízezer alatti rezsi
  - Ne engedjük elpaksolni a jövőnket!
- **Olvasni- és néznivaló**
  - Amikor az ember elvágja a köldökzsinórt
- **Termékek, szolgáltatások**
  - Kritikus termék-értékelés egy Olvasónk segítségével
- **Igazságosság ökológiai korlátok közt**
  - Az energiahasználat társadalmilag igazságos korlátozása



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

## "Buta" otthon vs. "okos" otthon

Egy "okos" otthonban a különböző eszközök és rendszerek kommunikálnak egymással, és így automatikusan kapcsolnak be és ki. Az ablakokat nyitva lehet hagyni, mert érzékelőknek köszönhetően automatikusan becsukódnak, ha elkezd esni az eső. A sütő bekapcsolásához sem kell otthon lennünk, táblagép segítségével elindíthatjuk - amihez az szükséges, hogy mindkét eszköz online legyen.



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

Ahogy azt a szakemberek már 50 évvel ezelőtt is tudták, a hőkomfortot nem egyedül a levegő hőmérséklete határozza meg: fontos a páratartalom

és a légmozgás szerepe is. Így például nem feltétlenül van szükség arra, hogy az érzékelt hőmérséklet alapján a fűtő/hűtő rendszer bekapcsoljon, elegendő lehet kinyitnunk egy ablakot..., amit egyébként egy "buta" házban tennénk. Energiát használunk tehát és fizetünk azért is, ami teljesen jól működhetne energiafelhasználás nélkül, azaz ingyen.

És van még egy nagyobb probléma is. Nem viselünk már "okos" pulóvereket. Steve Mouzon építész szerint "azért, mert lusták vagyunk még egy pulóvert felvenni vagy levenni a blézerünket/zakóinkat, hagyjuk, hogy a termosztát és a gépészmérnök megváltoztassa azt, ahogy épületeinket tervezzük és kialakítjuk." Egy ún. okos termosztát mindent összevéve akár növelheti is energiafogyasztásunkat - nem azért, mert alacsonyabbra veszi a fűtési hőmérsékletet, mikor nem vagyunk otthon, hanem azért, mert bekapcsolja a fűtést olyan esetekben is, mikor otthon vagyunk, és egyszerűen felvehetnénk egy pulóvert. Ugyanis, ahogy Kris De Decker, a Low-tech Magazin szerzője észrevételezte:

**"A test szigetelése sokkal energiahatékonyabb, mint azé a téré, ahol a test elhelyezkedik. Ahhoz, hogy a testet szigeteljük, csak egy viszonylag kis réteg levegőt kell fűtenünk [és melegen tartanunk, szerk.], a fűtésrendszernek ellenben az egész szobát fel kell melegítenie ahhoz, hogy ugyanazt a hatást elérjük."**

Amíg az okos termosztát nincs egy webkamerához kötve, és nem látja, hogy mit viselünk, nem is tudja eldönteni, hogy milyen hőmérsékletre fűtse fel a rendszer a szobát...

Természetesen, mindez a dolgok igen nagymértékű leegyszerűsítése. Mégis, szeretnénk arra bízgatni Olvasóinkat, hogy gondolják át, miben és hogyan érdemes otthonaikat "okosítani", és mikor érdemes inkább jól bevált praktikákat alkalmazni, felvenni egy pulóvert vagy behúzni a függőnyt, melyek a szükséges, fogyasztásunkat ténylegesen csökkentő beruházások, és mi csak igazából felesleges szerkentyű, ami nem csökkenti lábnyomunkat, fogyasztásunkat, sőt, növeli is - vagy olyan rendszerektől teszi függővé életünket, amelyektől nem szeretnénk függeni...

A szerkesztő: Vadovics Edina

Inspiráció és forrás: <http://www.treehugger.com/green-architecture/praise-dumb-home.html>



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

## 4 tagú észak-amerikai család = évi 1 liter szemét

### Hogy lehetséges ez?



Bea Johnson  
Gabriela Hasbun  
fényképe, forrás:  
<http://metro.co.uk>

mindegyikük teljes ruhatára elfér egy kis méretű bőröndben - így utazni is könnyen tudnak, figyelembe véve azt is, hogy életük egyszerűsítésével kiadásai is kb. 40%-kal csökkentek. Ha elutaznak, lakásukat kiadják, hogy hasznosítva legyen. Tavaly nyáron Bea Franciaországban volt, hogy népszerűsítse könyvének francia verzióját. Utazása alatt közösségi médián közzétett fényképekkel bizonyította, hogyan lehet ugyanazt a fekete lapszoknyát egy hónapig viselni minden nap máshogy megkötve...

Bea szerint az egyszerű élet titka, hogy elsősorban a lakásunkba bevitt szemét mennyiségét csökkentsük. Mantrája, hogy: **"Utasítsd vissza, Csökkentsd, Használd újra, Gyűjtsd szelektíven, Komposztáld"** -- és bár a szelektív gyűjtés fontos, véleménye szerint ez csak a legutolsó opció kellene, hogy legyen. Íme Bea néhány tipje, hogy hogyan csökkentsük otthon a szemét mennyiségét:

**Utasítsd vissza:** ne fogadjunk el szórólapokat, ingyenes újságokat és termékeket.

**Csökkents/Selejtezz:** Tegyük szellősebbé otthonunkat. Használjunk bevásárló listát, hogy kevesebb dolgot vigyünk haza, és aztán kevesebb szemétünk is keletkezzen.

**Használd újra:** váltsunk eldobható dolgokról újrahasználatókra: vegyünk mosható zsebkezdőket és szalvétákat, újratölthető üvegeket, mosható törlerongyokat (ami a kicselejtett ruhából is lehet). A bevásárláshoz használjunk mosható vászonszatyrot, üve hústermékeknek, savanyúságaknak.

**Gyűjtsd szelektíven:** derítsük ki, hogy milyen hulladékot hová lehet vinni lakókönyvünkön, de ez csak a legutolsó opció legyen. Kérdőjelezzük meg, hogy tényleg szükségünk van-e arra, amit meg szeretnénk venni, és járjunk utána a kiválasztott termék életciklusának. Elsősorban nagy kiszerelesben és használt dolgokat vegyünk, és kerüljük a műanyagot. Rengeteg dolog, amit szelektíven gyűjtünk végül az óceánokban vagy hulladéklerakókban köt ki...

**Komposztáld:** amit csak lehet, komposztáljunk! Jó nagy méretű komposzt-gyűjtőt válasszunk, hogy biztosan használjuk. (Arról, hogy mi minden komposztálható, ld. pl. a Kislábnymos hírlevél 27. számát.)

Bea elutasítja azt a vádat, hogy ezt a fajta életmódot csak a jómódú középosztály tagjai tudják megvalósítani, vagy legalábbis nekik könnyebb. Családja pont azért vágott bele az egyszerűbb, szemét-mentes életmódba, mert anyagi nehézségeik voltak, és pont a nulla hulladékos életmód segített nekik ebből kilábalni: kisebb házba költöztek, eladták az egyik autót, lényegesen kevesebb dolgot vásárolnak, és rengeteg mindent maguk készítenek természetes összetevőkből.

Az keseríti el leginkább, ha az emberek azt hiszik, ilyen módon élni nehéz... mikor valójában így élni olcsóbb és sokféle szempontból könnyebb, felszabadultabb létezéshez vezet. Ha kevesebb cuccunk van, például, kevesebbet is kell takarítanunk - rengeteg szempontból javul komfortérzetünk, életminőségünk.

**Forrás és további érdekes részletek:**

<http://www.treehugger.com/green-home/inspiring-family-generates-only-1-quart-waste-annually.html>

<http://metro.co.uk/2013/07/10/bea-johnson-we-said-no-to-plastic-and-are-much-healthier-since-adopting-zero-waste-3875289/>

Béa Johnson honlapja: <http://zerowastehome.blogspot.hu/>



Bea és családja ilyen zárható üvegedényeket visz magával magvak, száraz termények, hús és sajt vásárláshoz

<sup>1</sup> Ötleteket arra, hogy hogyan álljunk neki a selejtezésnek ld. a Kislábnymos hírlevél előző számában, szintén a Kislábnymos életmód rovatban.



## Újévi fogadalom: élet műanyagok nélkül

A legtöbb fogadalmat nehéz betartani, de a fenntarthatóbb élet megvalósítása könnyebb, mint gondolnánk! Kezdjük mindjárt azzal, hogy száműzzük a műanyagot – amennyire lehet – a háztartásból.

Miért fontos, hogy kevesebb műanyagot használjunk? Mert sokkal több műanyag hulladékot állítunk elő, mint amennyit kezelni vagy újrahasznosítani tudnánk! A műanyag szemét mindent elborít – palackok és zacskók úszkálnak az óceánok legtávolabbi vizein, hevernek érintetlen partokon, folyóparti parkokban és lakatlan szigeteken. A probléma globális, de otthonainkban kell kezdeni megoldani!

### Tíz ötlet az induláshoz:

#### 1. Ebédeljünk okosabban

Legyen nálunk evőeszköz, amikor elmegyünk ebédelni a munkahelyünkről – ne használjuk a büfék, kifőzdék eldobható műanyag evőeszközeit! Ha elvitelre vesszük az ebédet, vigyünk saját ételes dobozt.



#### 2. Használjuk ki a divatosá váló megosztás előnyeit

Autómegosztás, szerszámmegosztás, szívességek, ruhacsere, könyvcseré. Ha még nem próbáltuk, idén ne hagyjuk ki! Meglepő, de tény, hogy tárgyaink 80%-át kevesebb, mint havonta egyszer használjuk – miért ne adhatnánk kölcsön egymásnak? Csökkentsük felesleges holmijaink számát, a világhálón, de környékünkön is, számtalan lehetőséget találhatunk a megosztásra.

#### 3. Használjuk a vásárlásokhoz saját szatyrunkat

Szerencsére egyre több ember táskájában lapul már a jórege bevásárlószatyor. Műanyag zacskók százezerrel szennyezik az óceánokat, az élővizet, a talajt – nem kell több eldobható zacskó!

#### 4. Változtassunk ajándékozási (és csomagolási!) szokásainkon

Az újévben köszöntük az ünnepeltet öko ajándékokkal és élményekkel! A csomagolás legyen újrahasznosítható, sőt, újrahasználható, ld. egy színes textiltáska. De bármilyen újrahasznosított papírba is csomagolhatunk, újságba, tavalyi naptárba vagy régi térképekbe. Legyünk kreatívak!

#### 5. Szerezzünk be rozsdamentes acélból készült szívószálat

Vegyünk mondjuk mindjárt négyet, és ne használjunk többé eldobható műanyagot. Szerezzünk otthonra és a munkahelyünkre is - ha úgy döntünk, szükségünk van rá...



#### 6. Víz BPA és műanyag nélkül

Az ivóvíz nélkülözhetetlen, de a palackozott vizek esetében komoly probléma, hogy egyrészt a palackok szennyezik a környezetet, másrészt BPA-t (biszfenol-A) tartalmaznak, ami bizonyítottan káros az egészségre. Ma már számtalan BPA-mentes kulacs kapható, akár a neten is (ld. EQUA, Laken stb.), akár víztisztítóval.

#### 7. Ismerjük meg a bambuszt és használjunk bambusz termékeket

A fenntartható gazdálkodásból származó bambusz kiváló alternatívája az eldobható műanyagoknak és a fának.

#### 8. Okostelefonosoknak: csatlakozzunk az Instagram #Litterati mozgalomhoz

Jeff Kirschner tudatformáló „vedd észre a szemetet” mozgalom indított az Instagram nevű telefonos alkalmazáson. Litterati nevű szervezete arra kéri a felhasználókat, hogy fotózzanak le egy-egy útjukba kerülő szemetet, a képet töltsék fel az Instagram #Litterati „lerakójába”, majd hasznosítsák újra vagy dobják kukába a szemetet. 30 000 képnél tartanak, íme az oldal: Litterati, Instagram.

#### 9. Utasítsuk vissza

Csökkentsük, használjuk újra, hasznosítsuk újra és utasítsuk, utasítsuk, utasítsuk vissza! 2014 a "Nem, köszönöm." éve. Nincs szükségünk újabb evőpálcákra, se szórólapokra a postaládában, se minden zöldséghez külön nejlonszatyorra, még akkor sem, ha ingyen van!

#### 10. Tűzzük ki „Nem vásárolok!” célt és érjük el

Ha szeretnénk megtakarítást elérni, egészségesekek lenni, vagy csökkenteni a műanyagok használatához köthető öko-lábnymunkát, mindig van rá mód, hogy a „kevesebb több” elve szerint éljünk. A környezeti hatások nagy része a termék létrehozásához köthető, azaz ha nem veszünk meg egy terméket, segítünk elkerülni az előállításából eredő hatásokat.

Tűzzük ki „Nem vásárolok!” célt életünk bármely területén és tartsuk szem előtt! Az időkeret mindegy – lehet egy hét, egy hónap egy év. Például: fél évig nem veszünk műanyag poharas kávé az automatából. Nem vásárolunk új ruhát, amíg minden egy éve nem használt ruhánkat el nem adományozzuk. Nem eszünk csomagolt bolti zöldséget egész évben, csak piacon a kosarunkba vásároltat ☺

Akár nagy, akár kicsi a cél, tűzzük ki és érjük el!

**Forrás és további információ:** <http://www.theguardian.com/commentisfree/2014/jan/04/10-ways-new-years-resolution-life-with-less-plastic>





## Ingyen telek és tízezer alatti rezszi



Energiahatékony lakóhajó-prototípust készített egy szegedi építésziroda. A kételtű konstrukció forradalmasíthatja az ártéri építkezéseket, igaz, az elterjedéséhez jogszabály-módosítások is kellenek. Az ökohajó-apartman társasházzá alakítására is vannak már fejlesztési tervek.

Ötven négyzetméteres beltér, amerikai konyhás nappali, két hálószoba, szintén ötven négyzetméteres, körpanorámás tetőterasz. Ez Noé, a tiszai ökohajó, amely augusztusban került a jelenlegi helyére, a szegedi hajókikötő mellé, a Stefánia csücskébe. Az úszóhajó tetején elhelyezett 20 napelem a ház teljes energiaszükségletét fedezi: a nyári napfény biztosította energiatöbbletet a rendszerbe visszatáplálhatják, és bár a téli igényeket a hálózaton keresztül elégitik ki, de éves összesítésben nullára jöhet ki a hálózati fogyasztás költsége.

**Forrás, további információ és képek:** <http://www.alternativenergia.hu/ingyen-telek-es-tizezer-alatti-rezsi/64443>

## 2014: A családi gazdaságok nemzetközi éve

A családi gazdaságok nemzetközi éve 2014-ben a Nemzetközi Vidék Fórum kezdeményezése, melyet 360 civil szervezet és termelői egyesülés támogat. A világméretű ünneplést az Egyesült Nemzetek Közgyűlése hirdette ki azzal a céllal, hogy ösztönözze a politikai támogatását a fenntartható családi gazdaságokra, társadalmi szövetségekre, bennszülött csoportokra, szövetkezetekre és halász családokra épülő mezőgazdaságnak. A kezdeményezés harcol a szegénység, az éhezés ellen és támogatja a környezetvédelemre és biodiverzitásra épülő vidék-fejlesztést.



**További információ** a Családi gazdaságok nemzetközi évéről, nemzetközi és regionális programokról és a kommunikáció eredményéről az alábbi oldalon érhető el angol és francia nyelven: <http://www.familyfarmingcampaign.net/>

**A program keretein belül Nemzetközi Fotópályázatot is hirdettek, részletek itt:** <http://familyfarming2014.hu/hu/node/35>

## A világ legnagyobb tetőkertje méhészettel és csirkékkel



A New Yorkban található *Brooklyn Grange* nevű tetőkert két háztetőn összesen két hektáros területtel büszkélkedhet. Alapítói az induláskor, 2010 májusában még a szerény elképzeléssel hozták létre a kertet, hogy paradicsomot és mángoldot termesszenek benne... Napjainkra a számtalan zöldség - és 40 féle paradicsom (!) - mellett csirkéket tartanak, méhészkednek, gombát termesztenek és komposztálnak is. Sok energiát fektetnek a tudatformálásba: szerveznek programot iskoláknak, önkénteseket fogadnak, és segítenek minden érdeklődőnek a tetőkertek kialakításával és működtetésével kapcsolatban.

A Brooklyn Grange nem csak egy kellemes zöld hely a nyüzsgő városban, hanem egy működő gazdaság rendszeres bevétellel, és közösségkovacsoló erővel.

**Forrás és további információk:** <http://www.care2.com/greenliving/meet-the-brooklyn-grange-worlds-largest-rooftop-farm.html>

**A kert honlapja sok képpel és videóval:** <http://brooklyngrangefarm.com/>

## Ne engedjük elpaksolni a jövőnket!

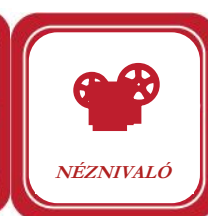
Nyílt levélben szólították fel az országgyűlési képviselőket civil szervezetek, hogy ne adják beleegyezésüket a Paks 2 megépítéséről szóló államközi szerződéshez.

Az Energiaklub, a Greenpeace Magyarország, a Levegő Munkacsoport, a Magyar Természetvédők Szövetsége, a Paks vobiscum? konferencia szervezői és a Védegyelet nyílt levele szerint az új paksi atomerőmű minden idők legdrágább hazai beruházása lenne [...]. Emellett a két új reaktor tovább növelné Magyarország egyoldalú orosz energiafüggőségét. Az aláírók szerint az olcsó paksi áram mítosz, a beruházás csak a jelenleginél lényegesen magasabb energiaárak mellett térülne meg, tehát az energia ára, illetve az adóterhek biztosan emelkednének.

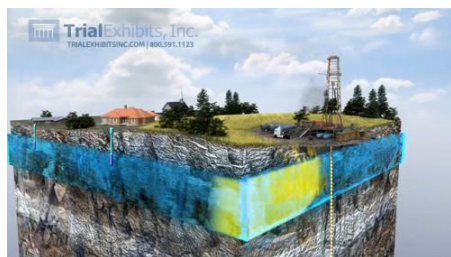
**A civil szervezetek arra kérik az állampolgárokat és a többi civil szervezetet, hogy küldjenek levelet az országgyűlési képviselőknek a [www.pakskontroll.hu](http://www.pakskontroll.hu) weboldalon.**

**Forrás és további információ:** <http://www.greenfo.hu/hirek/2014/01/24/ne-engedjuk-elpaksolni-a-jovonket>





## Animáció a palagáz-kitermelés veszélyeiről



A palagáz-kitermelésnél alkalmazott hidraulikus repesztés káros következményeiről tájékoztat az az animáció, amely most magyar felirattal is megtekinthető.

A *Trial Exhibits, Inc.* animációjához a fordítást a *Frackvisták: Erdély a palagázkitermelés ellen* önkéntesei készítették.

**A videó megtekinthető itt:**

[http://www.youtube.com/watch?feature=player\\_embedded&v=kruu1X2ocaA](http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=kruu1X2ocaA)

## Schneider László: Földház-gondolatok

„A szabályzatok és hivatalos minősítések szövevénye olyan tölcser, amely mindent a csúcstechnológia és a tömeggyártás (közember számára elérhetetlen) felségterületére irányít. Ezáltal a normális emberi élet tárgyi eszköztárát fokozatosan kisajátítja, és ellenőrzése alá vonja. Használati tárgyait, így házát sem tudja már maga elkészíteni az ember. A függőség, vagyis a kiszolgáltatottság így módon – a józan paraszti ész és az egészséges ösztönök jelzései ellenére – minden határon túlnő, abba a szférába, ahol már nincs választási lehetőség, mert minden folyamat kényszerpályán mozog. Így aztán az egyszerű szabad ember számára az életviszonyok már nemcsak jogi és gazdasági, de fizikai, tárgyi értelemben is mindinkább ellehetetlenülnek..”

**Forrás és teljes cikk:** <http://www.okotaj.hu/szamok/41-42/ot41-20.htm>



Kép forrása: [www.outsideways.com](http://www.outsideways.com)

## Videók és kisfilmek energia-hatékony házakról



A Hatékony Ház Napok (*angolul: Nearly Zero Energy Buildings*) projekt keretében több ország is elkészített kisfilmeket olyan házakról és épületekről, melyek energiaigénye közel nulla. A készítők többek között azt szeretnék bemutatni, hogy sok-sok praktikus megoldás lehetséges nem csak új építésű házaknál, de felújított épületeknél is, hogy ezek az épületek élhetőek, sőt élvezhetőek is, valamint, hogy sokféle megoldás létezik!

A kisfilmek itt nézhetők meg:

<http://hatekonyhaz.hu/r-vid-dokumentumfilmek>.



## Amikor az ember elvágja a köldökzsinórt

Dobos Attila és Mátéffy Eszter egy harmincas éveiben járó, a hagyományos, természetközeli életmódra vágyó, négygyermekes fiatal pár, akik négy évvel ezelőtt költöztek ki a Csíkszereda melletti Csobotfalva határába. Milyen elszakadni a megszokott világtól és visszatérni az „életbe”? Kiderül a képekkel gazdagon illusztrált cikkből.

„A köldökzsinór elvágása egyben az új élet kezdetét is jelenti. A házat és a körülötte lévő gazdaságot valamikor életnek nevezték az idősök, ilyen étellel teli életet szeretne Attila és Eszter is. A csobotfalvi életben felépített házak természetes anyagokból készültek: itt a kő, a fa és az agyag a meghatározó.

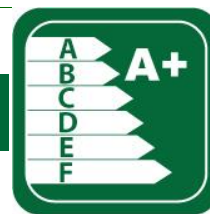
Attila szerint itt nem hagyományörzésről van szó, hanem hagyomány teremtéséről, mivelhogy megszakadt az a folyamat. Most pedig arra van szükség, hogy újra megtanuljuk, kitapasztaljuk a régi tudást.

Ebben a folyamatban szükség van az értékmentésre, a tanulásra és a tapasztalatok továbbadására. Ezért is hoztak létre több civil szervezetet, köztük a Biokert Egyesületet. Ez az elmúlt hónapokban többször is előadásokat szervezett, ahol a biogazda szakember ismertette a helyi érdeklődőkkel a biogazdálkodás alaplépéseit és azt, hogy miért is van szükség az ilyen gazdálkodásra.

A csobotfalvi életben már elkezdődött a biogazdaság felépítése, amelynek része lesz a tangazdaság is. Itt is még a tanulás és tapasztalás együtt van, azonban mindenképpen kézzelfogható már az eredmény. A munkavégzésbe önkéntesek is bekapcsolódnak, akik a világ minden tájáról érkeznek ide Csobotfalvára. Van, akinek már konkrét ismeretei vannak a gazdálkodás terén, más itt próbálja ki, milyen is egy gazdaságban élni.”

**Forrás és teljes cikk:** <http://www.7hatar.ro/index.php/hu/biokert/577-amikor-az-ember-elvagja-a-koldokzsinort>





## Környezetbarát(nak tűnő) termékek - legyünk kritikusak!

Rovatunkban most nem mutatunk be új termékeket, hanem az előző számunkban felsoroltakat vizsgáljuk meg kritikusan, Dr. Dóry István biofizikus segítségével, aki levélben kereste meg szerkesztőségünket.

### Nézzük először a **hordozható napelemes konnektort**:

Dóry István szerint a napelemnek déli, döntött síkfelület kell - és semmiképpen sem ablaküveg mögött. Egy napelemes töltőhöz kell 2-3 tenyérnyi. Télen még az sem fog működni. Ilyen kis teljesítményhez felesleges az inverter, és így felesleges beszerezni ezt a kis eszközt és gyarapítani cuccaink mennyiségét - használjunk inkább szivargyújtós vagy USB-s töltőt helyette.



### Hordozható vízerőmű:



A vízerőművet be kell foglalni. Fontos a szigetelés, és használatától függően a fagymentes kivitel. Ez ellentmondásban van az USB-s csatlakozóval. A kerti csapról, folyó vízzel ilyen szerkezetet működtetni pazarlás. Az ivóvízzel takarékoskodni kell, nem elfolyatni. Az ivóvíz minimális mechanikai energiája a vízművektől származik.

Kizárólag abban az esetben lehet kislábnymos szempontból elfogadható egy ilyen szerkezet megvásárlása, ha valaki sokat jár lakatlan - de nem fagyos - helyekre, ahol van "hasznosítható" folyóvíz. Ilyen esetekben is hasznosabb lehet azonban egy napelemes töltő, gondoljuk meg!

### Vízújrahasznosító zuhany:

A legfontosabb kritika ezzel a találmánnyal kapcsolatban, hogy azt állítja, legalább 1000 EUR rezsiköltséget lehet vele évente megspórolni. Akkor, ha valaki napi 10 perces, kb. 150 litert elfolyató zuhanyzásokkal, és így magas vízfogyasztással, valamint soktagú háztartással számol. A kislábnymos életmódnak a lényege azonban, hogy pont az ilyen szokásokon igyekszünk változtatni elsősorban nem úgy, hogy újabb, gyártásuk, anyag-és energiahasználatuk miatt lábnym-növelő termékeket vásárolunk, hanem úgy, hogy kritikusan megvizsgáljuk mindennapi viselkedésünket. A zuhanyzás tekintetében például odafigyelünk a következőkre:

- mennyi ideig zuhanyzunk? A 10 perces időt lehet csökkenteni.
- mennyi vizet folyatunk el? Szappanozás közben a víz elzárásával pl. jelentősen tudjuk a 150 litert csökkenteni.
- mi lesz a zuhanyvízzel? Fel lehet fogni, és egyéb célokra: mosásra, áztatásra, felmosásra, WC öblítésre használni.



És számolhatunk is, amit Dóry István a saját háztartására nézve megtett:

- Vízfogyasztás: Nem lehet 1000 EUR-t spórolni, ha valaki napi 60 liter vizet fogyaszt. 1 m<sup>3</sup> víz + szennyvíz díja náluk 3 EUR. Az éves fogyasztásuk 22 m<sup>3</sup> víz/fő, így az éves díj összesen 66 EUR/fő.
- A hőtartalom hasznosítása: rendelkezésre áll a hőcserélő és/vagy hőszivattyú. Hőszivattyú nélkül nem lesz nagyon jó a hőhasznosítás, mivel a víz a keverőcsapnál 47 fokos, a levegőben 43, a testünkön 40, a kádban 35, a lefolyónál 30. A hőtartalmának felét, a hőmérséklet szintjének 90%-át elvesztette.

Továbbá, a fogyasztott napi 60 liter víznek a fele melegvíz (mosogatás, fürdés, mosás). Ennek hőértéke villany áron: 50 Ft, fa áron 15 Ft, napkollektorral 5 Ft. Átlagosan 10 Ft-ért melegítünk meg 30 liter vizet. Hogyan lehetne ezen 1000 eurót spórolni?

Egyébként, a képen (és a megoldást szemléltető filmben) látható nagy lyukú, fejrezuhany nem takarékos. Jobb a kis lyukú, kézben tartott, víztakarékos zuhany.

**Forrás:** termékeket a Kislábnym Hírlevél 57. számában mutattuk be, minden információ és link ott megtalálható.



### Felhívás Olvasóinknak:

Szerkesztőségünkbe szívesen és érdeklődéssel várjuk leveleiket:

- ha jó gyakorlatot, vagy egy tényleg hasznos terméket szeretnének velünk, és esetlegesen a többi Olvasóval megosztani,
- ha kipróbáltak egy általunk bemutatott terméket vagy szolgáltatást, és jó, vagy nem olyan jó tapasztalatuk volt vele,
- ha a Kislábnym hírlevelek tartalmával kapcsolatban egyéb megjegyzésük, felvetésük van.

# Igazságosság ökológiai korlátok közt

- hogy mindenkinek jusson, de maradjon is



## Az energiahasználat társadalmilag igazságos korlátozása

2013. november 27-én ENSZ tagországok képviselői vitatták meg a fenntartható energia kérdéskörét. Amellett, hogy mindenki számára elérhetővé váljanak az alapvető energiaszolgáltatások, az is lényeges, hogy a döntéshozók napirendre tűzzék az energiahasználat abszolút csökkentésének egyre sürgetőbbé váló kérdését.

A gazdasági világválság kezdete óta neves közgazdászok és ökológusok tökéletesen egyetértenek abban, hogy a gazdasági, társadalmi és környezeti válságok egymással szoros kapcsolatban állnak. Jelenleg a növekvő erőforrás-használat, az egyre növekvő energiaárak, a korlátozottan rendelkezésünkre álló fosszilis energiahordozók, a piacokért és az erőforrás-használatért folyó kielezett verseny, továbbá az egyre fokozódó egyenlőtlenségek és társadalmi kihívások korszakában élünk. A természeti tőke folyamatos kimerülése egyrészt felerősíti a meglévő társadalmi-gazdasági kihívásokat, másfelől újakat is generál. Ezzel jelentősen lassítja a gazdasági fejlődést, gyengíti a társadalmi kohéziót és szűkíti azt a politikai és pénzügyi teret, amelyet a regionális és globális ökológiai problémák megoldásához szükséges erőteljes és kreatív válaszlépés igényel.



Kép forrása: [www.un.org](http://www.un.org)

A gazdasági növekedés és a nem fenntartható fogyasztási és termelési minták a fő okozói és fő hajtóerői a globálisan növekvő erőforrás keresletnek. Ez – a klímaváltozással együtt – növekvő nyomás alá helyezi az úgynevezett ökoszisztéma szolgáltatásokat, amelyekről minden ember élete nagy mértékben függ. Ezért érvelnek egyre többen és többen amellyel, hogy sürgős és gyökeres változásokra van szükség. Emellett felül kell kerekednünk azon a felfogáson, hogy a fenntartható fejlődés és a fenntartható élet gyakorlása szükségszerűen az életminőségünk romlásával jár. Egy olyan fenntartható jövő, ahol magas az életszínvonal és egészséges társadalom, valamint a Föld korlátait is figyelembe vesszük egyáltalán nem elképzelhetetlen. Sokan azonban úgy gondolják, hogy a Millenniumi Fejlesztési Célok nem kellő mértékben támogatják az emberiség fenntartható fejlődését, ugyanis a 2015-ig érvényes Célok közül nagyrészt kifelejtődött a környezet, energia és természeti tőke.

Egyrésztől elegendő energiát kell biztosítanunk a „Globális Délnek”, másrésztől pedig korlátok közé kell szorítani a globális energiafelhasználást főleg a „Globális Észak” túlfogyasztásának köszönhetően. Mindez azt a szükséges makrogazdasági fordulatot eredményezné, amely áttérést jelentene a fosszilis energiahordozókról egy fenntarthatóbb modellre. Ahhoz, hogy mindez megvalósuljon, a 2015-ös időszak utáni céloknak az energia kérdéskörét is magába kell foglalniuk, továbbá a Célok megvalósításához használt politikáknak és intézkedéseknek a jelenlegi eszközökön messze túl kell mutatniuk.

Forrás: [http://www.ceeweb.org/wp-content/uploads/2011/12/ensuring\\_sustainable\\_energy\\_CEEweb\\_proposal.pdf](http://www.ceeweb.org/wp-content/uploads/2011/12/ensuring_sustainable_energy_CEEweb_proposal.pdf)

## Hogyan lehet a fenntartható energiahasználat egyszerre

### elégséges és korlátozott?



A Kislábnym Hírlevél hasábjain sokszor foglalkoztunk azzal a témával, hogy a látszólag sok erőforrás-hatékonyságot növelő kezdeményezés ellenére az erőforrások használata nemhogy nem csökken, de folyamatosan nő. Globális szinten az erőforrás-kitermelés 1980 és 2008 között 78%-kal nőtt, számos súlyos környezeti és társadalmi problémát okozva. Fontos tehát, hogy egyértelműen kimondjuk: az energiahatékonyság és egyéb technikai, technológiai megoldások önmagukban nem fognak elegendő változást hozni - miközben globális szinten milliók élnek szegénységben úgy, hogy nem tudják alapvető szükségleteiket kielégíteni. Úgy van szükség tehát változásra az energiahasználat terén is, hogy a globális felhasználás összességében korlátozva legyen, miközben bizonyos területeken a felhasználás növekedhet, ahogy azt nagyvonalakban az ábra mutatja.

Ezek alapján az energiahasználat területén, például, a következő három politikát kell követni - és abban a sorrendben, ahogy itt következnek:

1. Energia-megtakarítás és az energiahasználat csökkentése
2. Az energiahatékonyság növelése
3. A nem megújuló energiaforrások megújuló energiaforrásokkal való helyettesítése

Forrás és további részletek: [http://www.ceeweb.org/wp-content/uploads/2011/12/SCP\\_SDGs\\_CEEweb\\_proposal.pdf](http://www.ceeweb.org/wp-content/uploads/2011/12/SCP_SDGs_CEEweb_proposal.pdf)

Ezt a rovatot a következő szervezetek és programok közreműködésével és támogatásával írjuk:

resourcecapcoalition





## Hasznos információk, kapcsolat

Szerkeszti: Vadovics Edina  
Közreműködött: Antal Orsolya, Kiss 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:**



[klimabarathu.hu](http://klimabarathu.hu)

Klímabarát Települések Szövetsége

Resource Cap Coalition

(Európai Koalíció az Erőforrás Használat Csökkentéséért)

**resourcecapcoalition**