



KLÍMA-NAPTÁR

2011. SZEPTEMBER – 2012. SZEPTEMBER
KLÍMABARÁT ÉLETMÓD ÉS ZÖLD NAPOK KALENDÁRIUMA

grEIndependent
Fenntartható Megoldások Egyesülete



2011 az Erdők Nemzetközi Éve

A számtalan élőlénynek életeret adó, bolygónk felszínét 31%-ban borító erdők nem csak nyersanyagokat, táplálékot és gyógynövényeket biztosítanak számunkra: fontos szerepük a talajok képzése, az ivóvízbázisok védelme, a levegő szűrése és tisztítása is. Az erdők védelmi szerepe a klímaváltozás szempontjából is jelentős: az erdőirtások következtében felszabaduló szén fokozza, az erdőtelepítés mérsékli a klímaváltozás kockázatait.

Használjunk kevesebb papírt otthon és az iskolában!





- Válasszunk textilszalvétát, konyhai törölkendőt és zsebkendőt is! Ne vegyünk eldobható táányérokát és poharakat.
- Újrahasznosított papírból készült füzetet vegyünk, a füzetborítót pedig készítsük használt csomagoló-papírból vagy saját festésű papírból.

Tiszta víz és levegő – köszönd az erdőknek!

Borsos Fruzsina, 11 éves

2011. szeptember

SZENT MIHÁLY-ŐSZELŐ-FÖLDANYA HAVA

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
			1 Iskolakezdetés 	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20 A gyemeknek világnapja 	21	22 Európai autómertés nap 	23 Őszi napéjegyenlőség	24	25
26	27	28	29	30  Kislányom hírlevelével további tippekkel		



A Föld mindannyiunk otthona – hagyjunk teret más fajoknak is!

Egy magyar ember öko-lábnyoma átlagosan 3 ha, amely nagyobb, mint a rendelkezésre álló biokapacitás: 2,2 ha/fő. Ha tudni szeretnénk, hogy életmódunkkal mekkora terhet jelentünk a Földnek, kiszámolhatjuk lábnymunkát pl. a www.kothalo.hu/labnyom/oldalon.

Hogyan csökkentjük ökolábnymunkát?








- Takarékoskodjunk a vízzel.
- Alakítsunk ki energiatékony lakhelyet: szigeteljünk és használjunk megújuló energiát.
- Ne dobjunk ki ételt: együnk meg mindent, amit megveszünk.
- Vegyünk használt dolgokat, újítsuk fel és használjuk újra, amit csak lehet.
- Végjűk a meglévő élőhelyeket, és teremtsünk újakat: ültessünk őshonos fákat és bokrokat.

Vigyázz ránk, kevesen vagyunk!

Simon Villő, 8 éves

2011. október

MINDSZENT-ŐSZHÓ- MAGVETŐ HAVA

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
3	4	5	6	7	8	9
	Az állatok világnapja 					
10	11	12	13	14	15	16
				Kislabnyom hírlével további tippekkel  A természeti katasztrófák megelőzésének napja	Nemzetközi gyaloglónap 	Világélelmészeti Nap 
17	18	19	20	21	22	23
				Földünkért világnap 		Az 1956. évi forradalom és szabadságharc kezdétének és a Magyar Köztársaság 1989. évi kikáltásának napja
24	25	26	27	28	29	30
Éghajlatvédelmi világnap				Kislabnyom hírlével 		Nyári időszámítás vége
31	Pihenőnap Takarékossági világnap – Hogyan takarékoskodunk otthon? Mérjük fel a háztartást! (Klíma-audit) 					



Nyáron hűvös, télen meleg ház, természetes energiával

Fialowski Réka, 12 éves





Itt a fűtésszezon!

Hogyan csökkentjük a fűtési költséget?

- Mielőtt bekapcsoljuk a fűtést, ellenőriztessük a kazánunkat, cserepályánkat.
- Engedjük be a napfényt!
- Legyen szabályozható a hő-mérséklet! 6% fűtési költséget takaríthatunk meg, ha 1 °C-kal lejjebb tekerjük a termosztátot. Csak a gyakran használt helyiségeket fűtsük, rendszeresen poroljuk le a radiátorokat.
- Járjunk utána, hogy van-e huzat valahol a lakásban. Az utólagos résszigetelés viszonylag olcsó, és saját kezűleg megoldhatjuk. Éves energiafogyasztásunk 15-20%-át is megtakaríthatjuk így.
- Az épületek külső szigetelésével kb. 15-25% energia-megtakarítást lehet elérni.
- Fűtés-kiegészítő napkollektort akár házilag is előállíthatunk (www.sorkollektor.hu).

2011. november

SZENT ANDRÁS- ŐSZUTÓ- ENYÉSZET HAVA

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
	1 Mindenszentek – Munkaszüneti nap nov. 1-3. Előkészítő leolvasás Próbáljuk ki a karbon- kalkulátort!	2 Halottak napja	3	4	5 Munkanap	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16 Kislabnyom hírfelől további tippekkel 	17 Ne gyűjts rá! Füstmentes nap 	18	19	20
21	22	23	24 Nemzetközi „ne vásárolj semmit!” nap 	25	26	27 Advent 1. vasárnapja
28	29	30 Kislabnyom hírfelől 				



Csökkentsük és gyűjtsük szelektíven a hulladékot!









Hamberger Sarolta, 14 éves

Karácsony szemet nélkül – ajándékkötetek

- Olyan ajándékok adjunk, amire az ajándékozottnak szüksége van.
- Írjuk össze időben az ajándékok listáját.
- Próbáljunk saját készítésű, lehetőleg természetes alapanyagokból is megvalósítható tárgyakat adni
- Kisebb gyermekeknek nagy örömet okoznak a nagyobbak, sőt a szülők gyerekkori játéka is. Hasznosítsuk újra őket!
- Ne feledjük, hogy élményt vagy szolgáltatást is lehet ajándékozni: színházjegy, masszázs, házimunka elvégzése ☺
- A csomagolás is legyen házi és újrahasznosítható (saját varrási textilzacskó, előző karácsonyról maradt papírok, önmagában is ajándék konyharuha stb.)
- Klímabarát az is, ha nem vesszük tűzba az ajándékozást! A lényeg, hogy végre együtt a család.
- Ha van rá lehetőségünk, komposztáljuk a karácsonyfát!

2011. december

KARÁCSONY- TÉLELŐ- ÁLOM HAVA

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
5 I. versenyfeladat kiírása 	6 Szent Miklós – „Mikulás” napja 	7	8 1 dec. 1-3. I. Leolvasás – adatbevitel 	9	10	11 Advent 3. vasárnapja
12	13	14	15 Kislányom hírelvél további tippel és klímabarát mentével 	16	17	18 Advent 4. vasárnapja
19	20	21 Téli napforduló, a csillagászati téli kezdete	22	23	24 Szenteste – Pihenőnap 	25 Karácsony 
26 Karácsony másnapja 	27	28	29	30	31 Szilveszter 	



Szélfűtta és napsütötte

Doszpot Réka, 11 éves

Alternatív energia beruházás nélkül

Beruházások nélkül is használhatjuk tudatosan a nap és a szél energiáját, nem kell rögtön napkollektorrendszert és szélkereket építenünk.

Száríthatunk napon és szélben...





- ...gyümölcsöket és zöldségeket (aszalógép helyett);
- gyógynövényeket és gombákat;
- nyáron a hajunkat (hajszárító helyett);
- mosott ruhákat (szárítógép helyett; a mesterséges szárítás még a leghatékonyabb géppel is évente 20-30 ezer forint többletkiadást jelent az áramszámlában).

Télen a nap energiájával fűthetjük a házat

- a nagy, délre néző ablakokon át beengedett napfényrel,
- a falak által elnyelt és tárolt, majd éjszaka leadott hőenergiával,
- és napcsapdaként funkcionáló üvegezett terasszal vagy télikerttel.

2012. január

BOLDOGASSZONY- TÉLHÓ- FERGETEG HAVA

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
						1 Újév A béke világnapja jan. 1-3. II. LeóVasás – adátbevétel 000249
2	3	4	5	6 Vízkereszt – Farsang kezdete 	7	8
9	10	11	12	13 Kislabányom hírlevél további tippekkel 	14	15
16 II. versenyfeladat kiírása 	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27 Kislabányom hírlevél 	28	29
30	31					

Kerékpározz és használj a tömegközlekedést!

Az autózás nem csak a levegőt szennyezi: rengeteg fosszilis üzemanyagot igényel az autóhasználat és szintén hatalmas erőforrás-igényű a járművek gyártása.

1 km autóval megtett út ugyanannyi kibocsátással jár, mint 3 km busszal, 8 km vonattal, 45 km biciklivel.

- Rövid utakra inkább gyalog vagy kerékpárral induljunk! Így átlagosan évente 240 kg CO₂ kibocsátást megelőzhetünk.
- Ha van rá lehetőségünk, tömegközlekedjünk autózás helyett! Ha 1000 km-t vonatozunk, nem pedig egyedül autózunk, 130 kg CO₂ kibocsátást kerülünk el.
- Ha autózunk, úgy szervezzük meg az utakat, intéződéket, hogy minél kevesebbet kelljen az autót használni.
- Utazzunk együtt kollégáinkkal, vigyük el az iskolába szomszédaink gyermekeit is!



Kevesebb autó, tisztább levegő

Tankó Sára, 13 éves

2012. február

BŐJTELŐ- TÉLUTÓ- JÉGBONTÓ HAVA

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
		1 A civilek napja Magyarországon febr. 1-3. III. Leolvasás – adatbevitel 	2 A vizes élőhelyek világnapja	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15 Kislabnyom hírfelől  további tippekkel	16	17	18	19
20 III. versenyfeladat kiírása 	21 Húshagyó kezd	22 Hamvaszerda – a klíma-bőjt kezdete <small>(E napon indúl és a www.kislabnyom.hu oldalon elérhető a klíma-bőjt, minden napra egy-egy klímabarát, a Föld erőforrásait kímélő ötlettel)</small>	23	24 Hűsmentes péntek	25	26
27	28	29 Kislabnyom hírfelől 				



Klimabarát kertészkedés

- Ne csak akkor kertészkedjünk, ha saját kertünk van! Varázsoltunk kerteket a teraszon, folyosón, ablakban vagy a bérház udvarán. Hozzunk létre minél több zöldfelületet: ültessünk virágokat, fűszernövényeket, természetünk cseréjében, ládában zöldségeket, akár gyümölcsöt is!
- A szelektíven gyűjtött konyhai hulladékokat, leveleket, zöldhulladékokat stb. komposztáljuk! Ezzel akár 30%-kal is csökkenthetjük a hulladék mennyiségét és nagyszerű talajjavító anyaggal gazdagodunk közben.
- Ne használjunk gyom- és rovarirtó szereket és műtrágya helyett is a komposztunkat alkalmazzuk! Permetezzünk házi készítésű bio permettevekkel.
- A kerti munkát bízzuk az izmainkra és kéziszerszámokra a különböző árammal és üzemanyaggal működő gépek helyett.

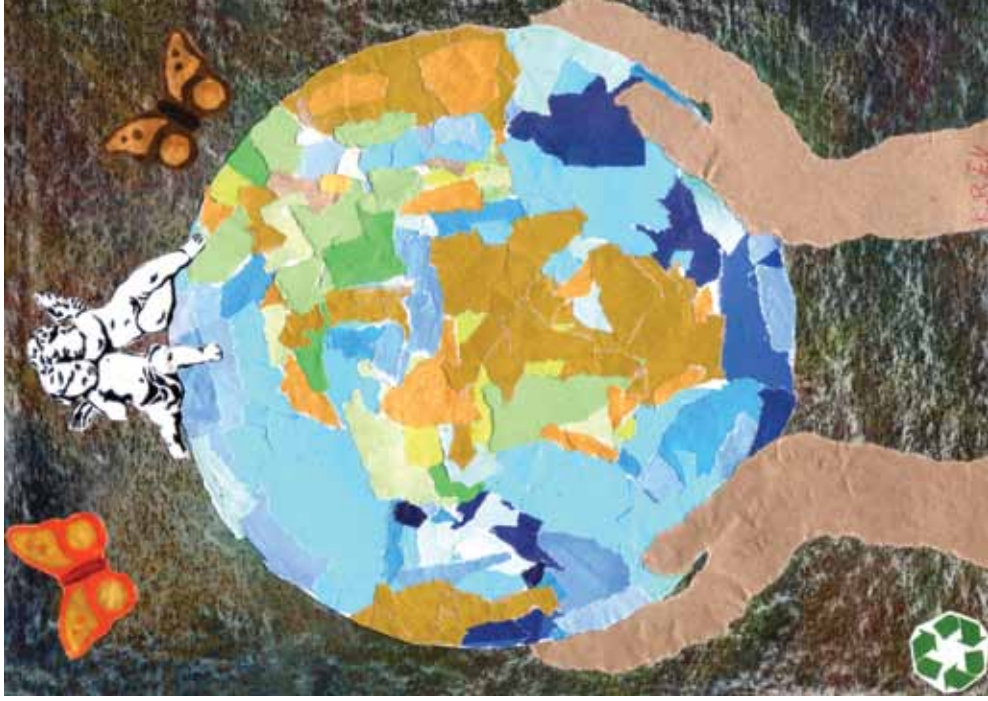
Kertészkedni mindenhol lehet!

Medgyasszay István, 7 éves

2012. március

BŐJTÁS- TAVASZELŐ- KIKELET HAVA

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
			1 márc. 1-3. IV. Leovásás – adatbivétel 	2 Hűsmentes péntek	3	4 Nagyamamák napja
5	6 Nemzetközi energiatakarékossági világnap	7	8 Nemzetközi nőnap 	9 Hűsmentes péntek	10	11
12	13	14	15 Az 1848-49-es forradalom és szabadság- harc évfordulója – Munkaszüneti nap Fogyasztóvédelmi világnap	16 Hűsmentes péntek  Kislabnyom hírlevél további tippekkel	17	18
19	20	21 A csillagászati tavasz kezdete 	22 A víz világnapja 	23 Hűsmentes péntek	24	25 Nyári időszámítás kezdete 
26	27	28	29	30 Hűsmentes péntek  Kislabnyom hírlevél	31 Föld Órája 20:30 	



Mitől vagyunk boldogok?

Mit szeretünk csinálni?

Próbáljuk ki családunkkal, barátainkkal a következő kis játékot:

1. Gondolkozzunk el külön-külön azon, hogy mit szeretünk legjobban csinálni.
2. Mutogassuk el a többieknek.
3. Írjunk minden kedvenc időtöltést külön-külön egy öntapadós cetlire, ragasszuk a falra vagy olyan helyre, ahol mindenki jól látja őket.
4. Nézzük meg, hogy van-e bennük valami közös?
(pl. vajon sok energia kell ahhoz, hogy legkedvesebb időtöltésünket végezzük?)

Mennyire vagyunk boldogok és mennyibe kerül ez a Földnek?

Ezt mutatja meg a Boldog Bolygó Index (Happy Planet Index, HPI). Magyarország 2009-ben a vizsgált 143 országból a 90. helyet foglalta el, az első helyeken közép- és dél-amerikai országok álltak.




Ha jól van a bolygó, jól vannak a lakói is*

Kiss-Rabata Eszter Virág, 12 éves

*A kép újrahasznosított papírdarabokból készült

2012. április

SZENT GYÖRGY- TAVASZHÓ- SZELEK HAVA

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
						1 Virágvasárnap ápr. 1-3. V. Leolvasás – adátbevitel 000249
2	3	4	5 Nagycsütörtök	6 Nagypéntek Hüsmentes péntek	7 Nagyszombat Egészségügyi világnap +	8 Húsvét vasárnap
9 Húsvét hétfő – Munkaszüneti nap	10	11	12	13 Kislabnyom hírféléi további tippekkel 	14	15
16	17	18	19	20	21	22 A Föld Napja 
23	24	25	26	27 Kislabnyom hírféléi 	28	29
30						



Az ember csak egy a rengeteg élőlény között

Fitrián Mirkó, 3 éves


Állat- és madárbarát kert

Akár nagyvárosban, akár egy hegytetőn élünk, a kertünk akkor lesz élő, egészséges és terménytől roskadó, ha megosztjuk az élővilággal, ha a madarak, lepkék és méhek is otthon érzik magukat benne!

- A madarak örömmel látogatják a kertet, ha gondoskodunk számukra vízzel, élelemtől és menedékről.
- A lepkéket úgy tudjuk maradásra bírni, ha az életciklusuk minden szakaszához kínálunk megfelelő növényt: azaz van elég nektár a lepkének, van ahova a petéit rakja, a lárváknak rágcsálnivalót és a bebábozóadáshoz alkalmas helyet. A lepkék kedvenc virágszínei: piros, sárga, narancssárga, rózsaszín és bordő.
- Méhek nélkül nincs gazdag termés – ültessünk méhcsalogató virágokat! A méhek kedvenc színei: fehér, sárga, lila és kék, lehetőleg könnyen hozzáférhető, nektárdús virágfejek.

2012. május

PÜNKÖSD– TAVASZUTÓ– ÍGÉRET HAVA

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
	1 A munka ünnepe – Munkaszüneti nap máj. 1-3. A versenynek ugyan vége, de a mérőórák 000024H tovább forognak!	2	3	4	5	6 Anyák napja 
7	8	9	10 Madarak és fák napja 	11	12	13
14	15 Családok nemzetközi napja Nemzetközi klímaváltozási akciónap	16 Kislányom hírelvél további tippekkel 	17	18	19	20
21	22 A biológiai sokszínűség világnapja 	23	24	25	26	27 máj. 27-28. Püünkösd Nemzetközi gyermeknap 
28 Püünkösd hétfő – Munkaszüneti nap		30	31 Kislányom hírelvél 			



Az élelmiszer karbon- lábnyma

Az elfogyasztott ételen előállítása hozzájárul a klímaváltozáshoz, hiszen a termelés, feldolgozás, csomagolás és szállítás mind energiát igényel, és szén-dioxid kibocsátással jár. Nem mindegy tehát, mit eszünk és milyen messziről szerezzük be a főzivaalókat!

Klíma barát étkezés

- Válasszunk friss, helyben termesztett, szezonális termékeket! Keressük fel a helyi termelőket, vásároljunk termelői piacokon, természetünk magunknak zöldséget és gyümölcsöt.
- Ha tudjuk, ezen felül részesítsük előnyben a vegyszermentes, biotermékeket, a szabad tartásban tenyésztett állatok húsát!
- Fogyasszunk minél többször otthon készített friss ételeket!
- Csökkentsük húsfogyasztásunkat! Heti egy húsmentes nappal évente kb. 320 kg CO₂ kibocsátása elkerülhető.

Együnk helyit és az évszaknak megfelelő!

Medgyasszay Bori, 10 éves

2012. június

SZENT IVÁN- NYÁRELŐ- NAPISTEN HAVA

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
				1 jún. 1-3. Leolvasás 	2	3 Pedagógus nap
4	5 Környezetvédelmi világnap	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17  Apák napja Az elszivatagosodás és aszály elleni küzdelem világnapja
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29 Kislányom hírlevel 	30	

Klimabarát hűsölés

Ha nyaralásnak az otthoni hűsölést választjuk, akkor is...

...kerüljük a klímaberendezések használatát:

- egyrészt rossz hatással vannak a belső levegőminőségre és egészségünkre (ld. szemkiszáradás, megfázás, zajterhelés),
- másrészt működtetésük rengeteg energiát fogyaszt.
- A lakás mesterseges hűtése kb. négyszer annyi energiát igényel, mint a fűtés!

Légkondi helyett napközben sötétítsünk be, élvezzük a fák nyújtott árnyékot, este kitért ablakokkal szellőztessünk, alakítsunk ki társasági pincehelyiséget, zuhanyozzunk többször, fedezzük fel a legyező és a vizes ruha áldásait. ☺





A természet gyümölcsseit kínálja a nyár

Fanta Kata, 11 éves

2012. július

SZENT JAKAB HAVA- NYÁRHÓ- ÁLDÁS HAVA

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
						1 júl. 1-3. Leolvasás
2	3	4	5	6	7	8 000249 000250
9	10	11 Népesedési világnap 	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27 Kislábmjom hírlevel 	28	29
30	31					

Milyen előnyökkel jár, ha helyi élelmiszert vásárolunk?

- A megvásárolt áru **frissebb**, és mivel kevesebbet állt leszedés után, magasabb a vitamin és ásványi anyag tartalma.
- A termékekhez gyakran **kedvezőbb áron** jutunk hozzá, hiszen helyi termelőktől tudunk közvetlenül vásárolni.
- Vásárlásunkkal a **helyi termelőket támogatjuk**, és a **helyi gazdaságot erősítjük**.
- Megismerhetjük a termelőt és azt, hogy milyen módszerekkel termel, így élelmiszerünk **megbízhatóbb forrásból** származik.
- **energiát is megtakarítunk**, hiszen az áru közelebbről jön, illetve kevesebb ideig kell tárolni, hűteni.
- Amennyiben biot veszünk, támogatjuk a vegyszer- és műtrágyamentes termelést, így a mi egészségünk mellett a talaj, valamint a gazdaságba látogató rovarok, madarak és egyéb állatok egészsége is védve van.

Kiskertünkben termeljük!

Nagy Réka, 6 éves



2012. augusztus

KISASSZONY- NYÁRUTÓ- ÚJ KENYÉR HAVA

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
		1 aug. 1-3. Leolvadás 000249	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12 Nemzetközi ifjúsági nap
13	14	15	16	17	18	19
20 Szent István napja, az államalapítás ünnepe  Munkaszüneti nap	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31 Kislabnyom hírlevél 		



Klimabarát, átalakuló közösségek






- Alakítsunk bevásárló közösséget, azaz a szomszédokkal összefogva intézzük együtt a bevásárlás egy részét előre megbeszélt alapelvek alapján.
- Számos dologon és tevékenységen osztozhatunk: utazhatunk együtt reggelente egymás autójában, művelhetünk közösen kertet az üresen álló önkormányzati területen, és szüretelhetünk együtt senki földjén lévő elhagyott fákat, hogy ne vesszen kárba a gyümölcs – a termés feldolgozására szervezhetünk közös lekvár főzést.
- A közösséget tovább erősíti a szomszédünnep vagy az egymásnál rendezett együttvácsorázások.
- Ha van, csatlakozzunk a helyi klíma-körhöz, klíma-klubhoz – ha még nincs ilyen, alapítsunk barátainkkal.

Önellátó gazdaság

Juhász Ádám, 10 éves

2012. szeptember

SZENT MIHÁLY- ŐSZELŐ- FÖLDANYA HAVA

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
					1 szept. 1-3. Leolvasás 	2
3 iskola kezdés 	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20 A gyermekek világnapja 	21	22 Európai autómentes nap 	23 Őszi napéjegyenlőség
24	25	26	27	28 Kislabnyom hírfelvé 	29	30

A programról

A GreenDependent Fenntartható Megoldások Egyesülete először 2010 májusában indította el a KEOP támogatásával, a Nagycsaládok Országos Egyesülete (NOE) közreműködésével a „Nagycsalád – kis lábnyom” névre keresztelt energiataudatosság-növelő programot, majd folytatásként 2011 júniusában, a KMOP támogatásával a „Kislábnyom” programot. A projektek átfogó célja a családok klíma- és energiataudatosságának növelése, valamint ezen keresztül a karbon-szegény életmód népszerűsítése, terjesztése és elősegítése.

A Kislábnyom projekt keretében 2011 őszén családok, háztartások számára rendezünk képzéseket Közép-Magyarország (Budapest és Pest megye) 10 településen a klímaváltozás és otthoni energia-megtakarítás témakörében. A képzéseket követően a családok energiatakarékossági versenyben vehetnek részt, amelyek keretében havi rendszerességgel nyomon követik fogyasztásukat és karbon-lábnyomukat, valamint kreatív feladatokat oldanak meg. A négy hónapos verseny végén természetesen lesznek nyermények is: egyrészt a kapott ötletek segítségével megtakarított energia, másrészt klímabarát meglepetések. ☺



A naptárról

A program keretében – több kiadvány mellett – készült el a klíma-naptár is, amely a következő iskoláévben, vagyis 2011. szeptembertől 2012. szeptemberig használható. A naptár az előző évben kiadotthoz hasonlóan tartalmazza a fontos Zöld Napokat, a programmal kapcsolatos rendezvényeket, dátumokat, valamint havi klímabarát tippeket.

A 2000 család otthonába eljuttató nyomtatott, és a honlapunkról is letölthető naptárban a hónapokat egy-egy színes gyermekrajz díszíti. A fontos üzenetekkel bíró műveket rajzpályázat keretében választottuk ki – köszönjük az alkotóknak megegyezően a szép munkáikat! Reméljük másoknak is annyi örömet okoznak, mint nekünk!

A programmal és a családok versenyével kapcsolatban sok hasznos információ és letölthető anyag, kiadvány található még a www.kislabnyom.hu és a www.karbonkalkulator.hu oldalakon!

grEEndependent
Fenntartható Megoldások Egyesülete



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósul meg.

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyterv.gov.hu
06 40 638 638



Szerkesztés és design: Iconica Bt.

A kiadvány a Crew Print Kft. EMAS-tanúsított nyomdájában készült. Papír: Cyclus ösztet környezetbarát újrahasznosított papír, amely klórszámazók és optikai fehérítő felhasználása nélkül készült.