

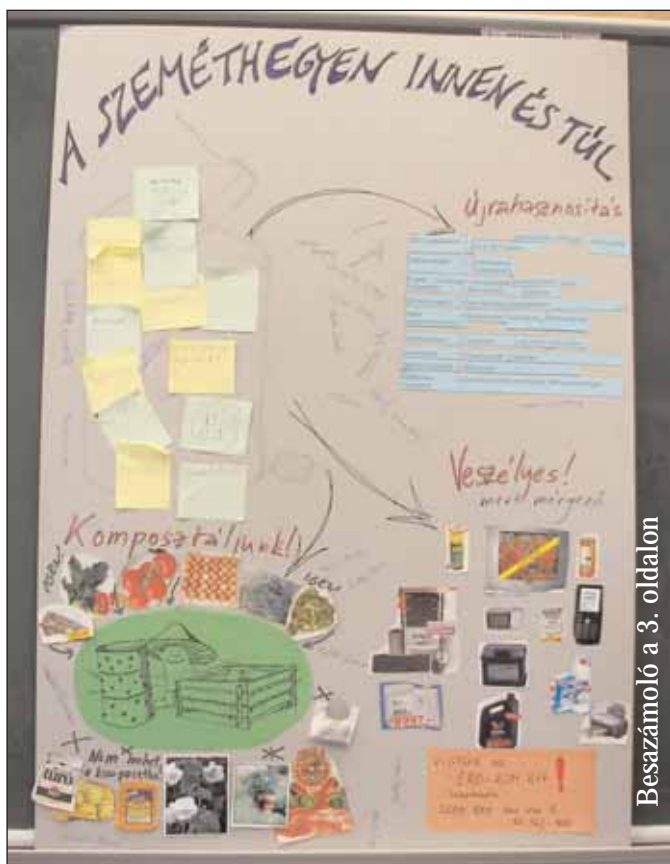


A VÁROSVÉDŐ

honlap: www.erdivarosvedo.uw.hu • drótposta: avarosvedo@freemail.hu



FÖLD NAPI KÖRNYEZETVÉDELMI ÓRA A KÖRÖSI ISKOLÁBAN



LEGYEN REND!

Rémálom gyötört, amelyben Érdet valahogyan meszsziről, felülről láttam, s borzadva figyeltem ahogy az utcákon árad a szemét és a szennyvíz, mindent elborítottak a választási plakátok és szórólapok, a levegőben átláthatatlan por uralkodott, a Fundoklia-völgyet lakóparkok borították, a Kakukk-hegyen motorosok ralliztak fölsiketítő dübörgéssel, a Dunát teljes szélességében elzárták a hajóroncsok, miközben éreztem, belepottyanak a koszos, olajos vízbe.

Szerencsére felébredtem. Madarak csicseregtek, az ágyamból láttam a virágba borult meggyfát és elfelejtettem egy perc alatt összes rossz érzésemet.

Csakhogy ki kellett mennem az utcára, és a rossz álom valóság formájában folytatódott. Az utcákon üdítő dobozokat és nejlon zacskókat hordott a szél, a murvás utak porával szempillantás alatt megtelt az orrom-szám, a szelektív hulladékgyűjtők tele voltak ragasztva választási plakáttal (pedig milyen sokba kerültek a tájékoztató feliratok), de szanaszét, akármerre néztem, mindenütt plakátokról és szórólapokról politikus(jelöltek) üzentek nekem valami fontosat; a járda hiányában úttesten gyaloglók nagyon dühösekké váltak az autósokra, akik türelmetlenül burrogatták a motort és eregették a fekete, bűzös kipuffogógázt.

Skizofrén helyzet, álom és valóság között. És a valóság még szörnyűbb volt, hiszen nincs ébredés.

A hosszú tél után végre megjött a tavasz, sőt már a nyár kacsingat ránk. Lassan vége lett ennek a hosszú és hisztérikus választási kampánynak is. Bár a törvény előírja, hogy a választások után – legkésőbb harminc nappal – a jelöltek kötelesek gondoskodni róla, hogy megtisztítsák a várost a saját plakátjaiktól, tisztelettel javaslom, most abban versenyezzenek, hogy ki, milyen hamar teszi ezt meg.

Kedves érdi lakótársaimnak meg azt javaslom, hogy miután szépen rendbe hozták a kertjeiket, szippantassák ki a szennyvizet arra hivatott céggel, aztán menjenek ki az utcára, és ki-ki a maga portája előtt szedje össze a szemetet, ültessen egy fát, nyírja le a fűvet. És este, amikor megpihen a foteljében és értékeli a napját, mesélje el a gyereknek vagy unokának, hogy így, a Föld napja tájékán, nemcsak beszélni lehet a környezet védelméről.

Legalább, ami rajtunk múlik, azt tegyük meg.

Az érdi **KÖRNYEZETVÉDŐ EGYESÜLET** várja a környezetükért tenni akaró érdeket **MINDEN HÓNAP ELSŐ KEDDJÉN, A SZEPES GYULA MŰVELŐDÉSI KÖZPONTBAN, 18 ÓRÁTÓL.**

Telefon: 06-30-328-2750. Villanylevél: avarosvedo@freemail.hu,

Honlap: www.erdivarosvedo.uw.hu

FUNDOKLIA-DÍJ

Az érdi Környezetvédő Egyesület megalapította a Fundoklia-díjat, amelyet terveink szerint évente egyszer, először 2006 decemberében adományozunk annak a magánszemélynek, vállalkozásnak, egyesületnek, aki/amely legtöbbet tett idén Érd város környezetének védelméért.

A díj egy emléklakett, amely

Domonkos Béla szobrászművész alkotása, valamint pénzjutalom.

A díjazottat a Környezetvédő Egyesület közgyűlése választja ki, ehhez várjuk érdi lakosok javaslatait.

A törzstőke növeléséhez kérjük mindazok támogatását, pénzbeli adományát, akik értékelik az élő világgért tett erőfeszítéseket, akiknek fontos, hogy városunk környezete egyre szebbé, tisztábbá váljon.

Számlaszámunk:

Érdi Környezetvédő Egyesület

10403136-31324171-00000000

Közlemény: Fundoklia-díj

Bővebb információ: 06-30-3282750

KÉRJÜK ADÓJA 1+1 SZÁZALÉKÁT Érdi Környezetvédő Egyesület

18692354-1-13

Magyar Rákellenes Liga

19653417-1-43

Egyházak technika száma:

Evangelikus Egyház: 0035

Református Egyház: 0066

Katolikus Egyház: 0011

Buddhista Misszió: 0341

A VÁROSVÉDŐ

környezetvédelmi hírlevél

II. évfolyam 4. szám

Kiadó:

Környezetvédő Egyesület Érd
Felelős kiadó az Egyesület elnöke
Szerkesztő: Bartos Kornélia Csilla

honlap: www.erdivarosvedo.uw.hu

drótposta: avarosvedo@freemail.hu

Telefon: 06-30-328-2750

Kéziratot, fényképet nem örzünk meg
és nem küldünk vissza!

Madárvész és hattyúdal

A hattyú, Apolló szent madara és a büszke szépség szimbóluma. Ha kell a sas támadásával is szembeszáll. A vízimadarak királya. A valkürök is felvették alakját, a haldoklók pedig hallhatták csodálatos énekét. Egyébként, egy speciális liba. A rómaiak a lúdban a Capitolium megmentőjét tisztelték, de értékelték azt az élvezetet is, amelyet a belőle készített ízletes étel nyújtott. Külföldön magam is fogyasztottam és állítom, hogy felveszi a versenyt a libasülttel. A hattyú, a lúd alkatúak rendjébe és a récefélék családjába tartozik, kb. 150 fajta társával együtt. Vegyes táplálkozású, növényt és kisebb vízi állatokat egyaránt fogyaszt, ellentétben a kárókatonával (kormorán), amely túlszaporodásával valóban képes akár egy egész halastavat lepusztítani. Mert kizárólag halevő.

Egy időben próbálkoztak **ökológusok**, a fészkek felkutatásával, a tojások viasszal való lefújásával (mert, hogy fulladjon le az embrió), 'hál Istennek eredménytelenül. **Hogy ezek miért avatkoznak bele állandóan a TERMÉSZET rendjébe?!**

Egykor Sztálin is meg akarta változtatni a folyók irányát. A maximális eredmény az Aral-tó kiszáradása lett. A hattyúk ravaszabbak, én nekik szurkolok. Ez a madár számomra is jelkép, a *fehér béke*. Két-három éve, az alcsútdobozi arborétum tavanál néhány szendvicsdarabkáért, mellénk szegődött egy hattyúpár. Kézből ettek. A kifelé vezető gyalog úton, tőlünk fél méterre esetenül totyogtak, jöttek velünk. A kijáratnál a gondnok asszony zavarta vissza őket, különben beültek volna a kocsiba.

Az ökoszisztéma szabályozza, vezérli önmagát. Az emberi, *gazdasági* populáció is így működik, de emberéknél ökoszisztémának nevezik. Mindössze egy betű. Ez egy kasztrendszer, akkor is, ha szégyelljük bevallani. (ld. bécsi, vagy budapesti Operabál, a *tápláléklánc csúcsa*)

Egykori matematika-fizika tanárom a divergencia-konvergencia (összetartás-kitárulkozás, elmozdított szinusz-görbék) elmélet megértéséhez a következő, szellemes példát adta magyarázatul:

Egy lakatlan szigeten dús a növényzet. Valaki nyulakat telepít ide. A nyulak, az ideális környezetben (ellenség nincs, a kaja meg rengeteg) rohamos és tömeges szaporodásnak indulnak. Igen ám, de az élelem fogy, az egyre több nyulat a növényzet már nem tudja ellátni. A nagy telepítő ekkor rókákat szállít a szigetre. Ők is ideális életteret találnak, kezdik irtani a nyulakat. A nyulak fogyásával gyarapodik a növényzet és a rókaállomány is. Egy ideig. Mikor a felduzzadt rókaállomány felzabálta a nyulak nagy részét, kezdenek fogyni, sőt éhen halni, apad a rókaállomány, viszont gyarapodnak a nyulak. És így tovább és így tovább...

A hattyú, a telepített angolna, busa és amur problémáját is megoldja a természet. Kézi vezérléssel lehet a hattyút is dúvadnak minősíteni, mint a rókát, vaddisznót, stb. Ezek az állatok bármikor, korlátlanul kilöhetnek. Vagy vágóállatként tenyészthetők.

Ne irtsuk ki Lohengrin madarát. Nyugalom emberek, a cián-pusztította Tisza, ismét virágzik.

Kuchen Zoltán

RENDAHAGYÓ KÖRNYEZETVÉDELMI ÓRA A KÖRÖSI ISKOLÁBAN



Az érdi Körösi Csoma Sándor Általános Iskola rendszeresen nemcsak érdekes, de igényes, tanulságos programokat szervez. Ám nemcsak házon belül csillogtatják tehetségüket, mindig számítani lehet az iskola pedagógusaira, művészeti köreire, énekkarára, ha jótékonyági estre vagy valamilyen rendezvényre hívják őket.

Április 20-án egészségnapot tartottak. A gyerekeknek kötelező volt a részvétel, de ők dönthették el, melyik programon szeretnének részt venni. Volt pl.: drogmegelőzés, talpmasszázs, gyógytorna, egészséges ételek. Az iskola képzőművészi



tehetséggel megáldott pedagógusai képeiből állítottak ki. *Andorkó Viola* képeiből harmónia, béke, belső nyugalom áradt, jó volt megpihenni előtte a gyermekzsivajtól hangos folyosón.

Az érdi Környezetvédő Egyesület felajánlását – miszerint iskolákban környezetvédelmi szakemberek segítségével, környezetnevelő órát tartanak – az iskola igazgatója *Maitz Ferenc* és *Rimóczy Györgyi* tanárnő szívesen fogadták. Az Egyesület tagjai kétféle foglalkozást tartottak. Természetvédelmi filmvetítést és vetélkedőt *Halász Antal* környezetvédelmi szakember, tanár. A szeméthegyen innen és túl címmel pedig *Papp Orsolya* és *Ispány Judit* szintén két csoporttal a helyes otthoni

hulladékkezelés alapszabályairól, és a tudatos vásárlásról készítette a gyerekekkel közösen egy-egy plakátot. A gyerekek játékos feladatokon keresztül töltötték meg hasznos információkkal az előre megtervezett plakátokat. Mindkét csoport foglalkozott a hulladéktípusok eltérő kezelésével. Az első csoport főként az újrahasznosítás lehetőségeit, a veszélyes hulladékok körültekintő kezelésének fontosságát, az otthoni komposztálás lehetőségeit dolgozta fel. A második csoport a hulladékképződés megelőzésével, a tudatos vásárlás szempontjával foglalkozott, és a gyerekek kiscsoportokban reklámkarikatúrákat készítettek. A kész plakátok az iskolában maradtak, az Igazgató Úr ígéretet tett, hogy látható helyre teszik, így is emlékeztessék a gyerekeket a közös munkára, és a környezet-



tudatos magatartás fontosságára a többi gyermek figyelmét is felhívják.

A Környezetvédő Egyesület tevékenysége legfontosabb pillérének tartja az iskolai környezettudatos nevelés népszerűsítését, ennek felelőse *Ispány Judit*, aki elmondta, hogy mindenüvé szívesen elmennek, ahová hívják őket.

Képeink az Körösi iskola környezetvédelmi óráján készültek.



TERMÉSZETI ÉRTÉKEK ÉRDEN III.



Hegyi ternye

A tavasz első virágai – az elhúzódó tél miatt – csak március közepén jelentek meg a Fundoklia-völgyben és környékén.

A meleg völgyoldal gyorsan felmelegedő talajfelszínén apró, rövid életű *veronikák*, *ködvirágok* kezdenek csírázni, hajtani, majd szinte azonnal virágozni is, hogy a nyári szárazság eljövetelére már érett magvaikkal várják a következő tavaszt – ők maguk addigra elpusztulnak. Az ilyen rövid ciklusú növényeket nevezzük *efemernek*.

Hamarosan a sekélyen gyökerező évelők is felébrednek téli pihenőjükből. A hagymások közül a *fürtös gyöngyikék* szárainak liláskék virágfürtjeit és a *kis tyúktaréj* sárga csillagjait csodálhatjuk meg, feltéve ha lehajolunk hozzájuk.

A hazai fűvek közül elsőknek virágzik a *lappangó sás*. Füzérkéi, mint sárga rojtos kis lándzsácskák, alig emelkednek a földre lapuló tavalyi levelek fölé. Párnái kifelé növekednek, így az idősebb tövek egyre táguló gyűrűket alkotnak.

Március végére, áprilisra a sziklás, törmelékes, nyílt gyepekben a sárga szín válik uralkodóvá. A *hegyi ternye* kis méretű pionír növény, mely a kötörmelék lakója. Sekélyen gyökerező szürkés hajtásai csak néhány évig életképesek. Világossárga virágai eleinte kis fejecskében állnak, később megnyúlnak.



Barka

Látványos aransárga foltokat képeznek a *homoki pimpók* talajon elterülő hajtásai. Bár az egyes virágok rövid életűek, de naponta több is kinyílik. Ugyancsak a sziklás, törmelékes, gyér fűvű részek növénye az *osztrák pozdor*. Sárga csokrokban álló fészkei hasonlítanak a *pitypangéi*hoz, de szálás, keskeny leveleiről könnyen felismerhetjük.

A meleg erősödésével a fennsíkon egyre nagyobb, és szebb virágok

jelennek meg. A völgy napsütötte oldalán, de a fennsíkon is több helyen tömegesen láthatók a *tavaszi hérics* heteken át virító, nagy, aransárga csokrai. A hazai természetvédelemben néha „lesajnált” növény bizony új erőt adhat a beépítések elleni harcban, mivel nemcsak a hóvirág, de az összes orchidea, ciklámen, vetővirág és a tavaszi hérics is szerepel azokban az EU-s jogszabályokban, amelyeket a Büntető Törvénykönyv 281.§-ba beépítettek. Így a héricses mezők beépítése jelenleg bűncselekménynek számít.

Felélénkült az állatvilág is. A kialakuló virágszönyegeken már számos rovar napozik és táplálkozik, az avarban pókok százaai futkosnak. Az itt áttelelő madárfajok (*vörösbegy*, *ökör-*



Homoki pimpó

szem, *citromsármány*, *mezei pacsirta*, illetve a *cinkék* és a *rigók*) kiegészültek az elsőknek hazaérkező *füzikékkel*, *rozsdafarkúkkal* és a barátkaival – csicscsergésüktől hangos a cserjés. Hetekkel később, április közepén már hallhatjuk a *fülemüle* csattogással vegyes énekét és a *búbosbanka* up-up kiáltásait is.

A bokrok gyorsan felmelegedő tövével, vagy a sziklákhoz lapulva napoznak már az első *fali* és *zöld gyíkok*, illetve a rájuk is vadászó *rézsikló*.

A bozótosban sárgállanak a *mogyoró barkái*, a *húsos som* bokrétaí, majd néhány héttel később milliányi hópehelyként, kifakadnak a *kökény* virágbimbói.

Bokorerdők, szegélycserjések maradványaként láthatjuk a *sajmeggyet*, míg rokona, a keresztben foszló, fénylő kérgű *vad-cseresznye* viszont már a gyertyános-tölgyes karakterfaja. Egymás melletti előfordulásuk ritkaság számba megy, a



Pusztai méteng

ÁPRILISI SÉTA A FUNDOKLIA-VÖLGYNÉL



Tavaszi kankalin

kis állománya. Sajnos mindig leszedik a virágokat, így az itteni populáció nem tud szaporodni. A völgytalp vastag avartakarójából, erős hajtásaival a *kisvirágú hunyor* bújik elő. Jellemzője a nagy, tenyeres levél, és a szokatlan, zöldes virágtakaró, amelyet a csészelevelek alkotnak, a szirmok mézfejtökké alakultak. Ezeknek a mézes bögréknek és a fehérlő porzótömegnek köszönhető, hogy a megporzó rovarok rátalálnak. A kora tavaszi, két-három virágot hordozó hajtás folyamatosan újabb és újabb virágokat fejleszt, valósággal „bebokrosodik”.

A tavasz előrehaladtával a völgytalp valóságos virágszőnyeg borítja. Hófehérben pompázik a *galambvirág*, sárgállik a *bogláros szellőrózsa*, valamint a *keltikék* lilás, pirosas, esetleg fehéres virágait láthatjuk. A naposabb bokrok aljában már nyílni kezdenek a *tavaszi kankalinok* is.

Felkapaszkodva a meredek oldalon, a Fundoklia-völgy füves-sziklás részein, az *aranyló héricsek*, *pozdorok*, és a *pimpók* virágai mellett, újabb és újabb virágok jelennek meg. Kék csillagjaival tűnik elénk a védett *pusztai meténg*. Általában különböző (lilás, kékes, és sárgás) színű foltokban tűnik elénk látványos a virágú *apró nőszirm*.



Tavaszi hérics

Fundoklia-völgy sajátos mikroklímájának köszönhető. E vidéket a meleg- és szárazságtűrő növény-társulások uralják, így a gyertyános-tölgyes völgytalpi fennmaradása különlegesség, két-három ezer évvel ezelőtti növénytakaró maradványa. Ennek megfelelően, a völgyfenéki bozótos belsejében, az árnyékosabb, nyirkosabb lomberdeinkre jellemző kora tavaszi aspektus virágait láthatjuk. A völgybe leereszkedve, az északi lejtő aljában él a *hóvirág*



Kisvirágú hunyor

kedő, szőrös hajtások felső levélpárainak tövénél, illetve a hajtás végén, fejecske-szerű csomókba tömörülnek az apró, rózsás színű, ajakos virágok. A kakukkfüvek sokoldalúan használható gyógy- és fűszer-növények, illóolajukat az aromaterápiában is alkalmazzák. Ha gyűjtjük, akkor ezt lehetőleg ne védett területen tegyük. Erd-Parkváros mészköves részein, hajdan gyakran láthatuk a *fehéres csüdfüvet*, de a beépítések miatt már csak a völgyben és környékén maradt fenn. A füvek közül alig kiemelkedő, selymesen szürkés, fásodó szárai, lila és fehér szirmú pillangós virágai alapján könnyen felismerhetjük.

A hónap végére már csak halvány emlékké váltak a hajnali fagyok, napközben egyre erősebb a felmelegedés. A lágyszárúak, a cserjék és a fák egymás után borulnak virágpompába, táplálékul szolgálva az előbújó állatvilágnak. Könnyű, mézes illatok szállnak, rovarok szárai röpködnek a levegőben, madárénektől hangos a völgy és környéke. Kizöldült a táj, friss lomb takarja a völgy mélyét. A természetben ekkor, a tavasz második felében látható a legtöbb érdekesség. Ebben az időszakban érdemes kirándulásokat szervezni hazánk bármelyik területére, utunk során halmozottan láthatjuk a természet értékeit.

És persze ekkor a legszemetszűrőbb az emberi cselekedetek rútsága, a szemét és a motorozás és a quvadozás. Pedig nem lenne nehéz ezt a problémát sem kezelni, csak akarat és szándék... Például a kerti nyesedék összetételének vizsgálatával beazonosítható a származási hely is. Én ezt megtettem a Verecke utca 44. melletti ingatlan esetében – a tulajdonos, a kapujával szemben, egy az egyben kihordta a kertjében összegeregelyelt fekete fenyő avart és egyéb nyesedékét (kb. 2 m³) a védett területre. Hol is vannak azok a közterület-felügyelők?!

Halász Antal



Fülemüle



Kardoslepke

A Föld Napja – április 22.



Ha a Föld csak néhány méteres lenne, valahol lebegne egy mező felett, az emberek eljőnének és csodálkozva bámulnának rá. Körüljárnák, csodálnák nagy vízmedencéit, a kisebbeket, és hogy a víz hogyan folyik ezek között. Csodálnák a kiemelkedéseket és bemélyedéseket, és csodálnák a hajszálvékony külső gázburkot, és a gázban lebegő vizet. Csodálnák a teremtményeket, akik a labda felszínén sétálnak és a teremtményeket a vízben. Szentté nyilvánítanák, mert csak ez az egyetlen volna, és óvnák, hogy meg ne sérüljön. A labda lenne a legnagyobb csoda, és az emberek eljőnének, hogy imádkozzanak, jönnének egészségért, tudásért, a szépségért, és találgatnának, hogyan lehetséges mindez. Szeretnék és életük árán is védelmeznék, mert valahonnan sejtenék, hogy életük semmivé lenne nélküle.
Ha a Föld csak néhány méteres lenne.

Gyöngyössy Péter • A Balaton-csoport kiadványából (Balaton Buoletín) 1988.

Gyógynövényeink 5. – CITROMFŰ

Melissa officinalis (méhfü)

Évelő, vadon terem. Vírusölő hatású. Az állatgyógyászatban is szerepe van.

TEA

1 liter vízhez gr. száraz levél, amelyet a forrásban lévő vízbe szórunk, majd lefedjük és levesszük a tűzhelyről. 10 perc után szűtjük le. Naponta 3x2 dl-t fogyasszunk. Ha nagyobb mennyiséget főzünk egyszerre, tároljuk hűtőben.

érelmeszesedés, ajaksömör, depresszió, szívizom gyulladás, szívidegesség, ellen, idegnyugtató, epegörcs esetén, emésztésserkentő, izzasztó, gyomorbetegségek, nyombél- és gyomorfekély, emlékező tehetség serkentése, vértisztító, görcsoldó, szélhajtó,

FÜRDŐ, BOROGATÁS

Szívbetegnek csak ülfürdőként vagy borogatásként alkalmazzák.

reuma, szemgyulladás, cukorbetegség, epe-, vese- és fülgyulladás, herpesz, frontérzékenység, bőrvörösség, frontérzékenység esetén; memória erősítő, vérnyomás fokozó, nyugtató,

Gyermekek is használhatják.

A fürdő és borogatás készítése megegyezik az ivóteával, egy ülfürdőhöz 3 liter teát adjunk.

A borogatást naponta 3-szor 1-1 órán át alkalmazzuk, a fürdőt kétnaponta 30-30 percig.

FÜSZERKÉNT

gyümölcslevesek, szósok, gombaételek, vadas ételek, sa-

láták, főzelékek, szárnyasok, savanyúságok, diétás ételek, növényi ecetek

TERMESZTÉSE

Magról vagy tőosztással (jobb a tőosztás), 100-60 centiméterenként. Leveleket virágzás előtt szedjük, amikor még az oldalhajtások nem fejlődtek ki. A leveleket szellős, árnyékos helyen szárítjuk.

Vidéki Ferenc



MAGYAR RÁKELLENES LIGA ÉRDI SZERVEZETE

LEHET EGÉSZSÉGESEN IS

Magyarországon az össznépeség születéskor várható élettartama 2003-ban férfiak esetében 68,4, nőknél 76,8 év volt, míg ez a szám az Európai Unió országaiban férfiaknál 7, nőknél 5 évvel több. Évente egy város lakosságával megegyező számú ember hal meg, kb. 135 ezren, legtöbbször szív- és érrendszeri betegségben, második helyen a rákos megbetegedések állnak, ezt követik az emésztőrendszer betegségei.

Az egészség megőrzésének legfontosabb szempontjai az önmagunkra való odafigyelés, a stressz csökkentése, a helyes táplálkozás, a testsúly optimális szinten tartása, a testmozgás, a személyi higiénia betartása, a dohányzás mellőzése, az alkohol fogyasztás minimalizálása.

Nagyon fontos, hogy ha magunkon vagy családtagjainkon bármi „gyanúsít” észlelünk (bőrelváltozás, hirtelen fogyás, ingerlékenység, álmatlanság, széklettel vagy vizelettel kapcsolatos problémák, vérnyomás emelkedés, szédülés, visszatérő fájdalom-érzet) haladéktalanul keressük fel háziorvosunkat).

Az izgalom életünk természetes velejárója, kellemes érzés várni egy randevúra, vizsgadrukkban égni, vagy egyszerűen izgulni, hogy oda érünk-e egy fontos megbeszélésre és hogyan sikerül majd. Am teljesen fölösleges idegeskedni a dugóban, a sorban állásnál, keresni a hibát, a rosszat. Tudatos odafigyeléssel meg lehet tanulni a pozitív gondolkodást és hozzáállást embertársainkhoz és az élet különböző helyzeteihez.

A gasztronómiai élvezetek hozzájárulnak kellemes közérzetünkhöz, erről lemondani badarság lenne, ám ez nem azt jelenti, hogy zsíros húst sovány hússal együnk mértéktelenül. Figyeljünk oda, hogy kevés, de jó minőségű, tiszta étel kerüljön az asztalunkra, együnk sok zöldséget, gyümölcsöt, rizst, teljes kiőrlésű gabonát, cukor helyett inkább mézet használjunk, a fűszerek közül részesítsük előnybe a zöld fűszereket. Ha a mérlegünk többet mutat, iktassunk be egy léböjt- vagy gyümölcs-napot, menjünk kirándulni, kerékpározni, úszni.

Az ápoltság, jó megjelenés nem elsősorban ismeretlen összetételű kozmetikumok, zselék és parfümök, száj sprayk feltétele. Mossunk gyakran fogat, használjuk gyógynövényeink széles skáláját, járjunk egészséges, kényelmes cipőkben, a műszálás helyett részesítsük előnyben a természetes anyagokat.

Az ünnepi alkalmak hangulatát emeli egy pohár jó minőségű pezsgő vagy bor, ám figyeljünk oda, hogy ez ne váljon mindennapos megszokássá. A dohányzásról való leszokás óriási sikerélmény lehet, önbizalmunk és önbecsülésünk jelentősen emelkedhet ha megteesszük ezt az emberpróbáló lépést.

MUSTÁRMAG

Magyar Rákellenes Liga Érdi Szervezet

erdirakliga@freemail.hu

honlap: www.erdirakliga.fw.hu

telefon: 06-20-56-55-208

cím: 2030 Érd, Alsó u. 8.

ügyelet: minden hétfőn 17 órától

számlaszám: 12001008-00102329-00400001

Lelkisegély telefonszolgálat a

06-80-505-675 ingyenes zöld számon

hétfőtől szombatig 9-21 óráig.

Együtt a tüdőrák ellen

A Magyar Tüdőgyógyász Társaság „Együtt a tüdőrák ellen” jelszóval tüdőrákellenes évnak nyilvánította 2006-ot. A daganatos betegségek közül a tüdőrák szedi a legtöbb áldozatot Magyarországon és világszerte is, férfiak és nők között egyaránt. Magyarország a tüdőrákos halálozás tekintetében világelső (a lakosság számához viszonyítva), évente körülbelül 8000 áldozattal. A tüdőrákos halálozás a hetvenes évek óta megháromszorozódott.

A magas halálozási ráta összefüggésbe hozható a szűrés és a korai felismerés hiányával. Az érintettek nagy része a betegség felfedezését követő egy éven belül meghal. A pácienseknek csak mintegy 10 százaléka az, aki a korai felismerés és kezelés következtében meggyógyulhat. Jelentős részük a tüdőszűrésen felfedezett esetekből kerül ki.

A mellkasröntgen-felvételekkel felfedezett tüdőrákos betegek körében a betegség stádiummegoszlása kedvezőbb, és a sikeresen operáltak aránya duplája a panasszal felfedezettekhez képest. A tüdőgyógyász szakmai kollégium állásfoglalása szerint a 40 év feletti dohányosok évenkénti ernyőfénykép-szűrése mindenképpen indokolt, ám az ernyőfénykép-szűrőpark modernizálása elengedhetetlen.

A tüdőrák az egyik leginkább megelőzhető daganatfélése. A tüdőtumorok 85-87%-a az aktív, 3-5%-a pedig a passzív dohányzással hozható összefüggésbe. Minél többet dohányzik valaki, annál nagyobb a tüdőrák kialakulásának kockázata. Bizonyított tény, hogy napi egy doboz cigaretta elszívása a férfiak esetében tízszeresére, nőknél ötszörösére emeli a tüdőrák kialakulásának kockázatát.

Az új gyógyszerek bevezetése egyelőre nem oldotta meg a terápia kérdéseit. A tüdődaganatok az egyik legfontosabb egészségügyi problémává nőttek ki magukat, mind a kutatás, mind a megelőzés szempontjából. A hosszú távú túlélési mutatók sajnos csak lassan javulnak, viszont az utóbbi időben kifejezett előrelépés van a rövid távú, két-három éves túlélés tekintetében. A közeljövő a molekuláris kemoterápia alkalmazása: a tüdőrák esetén is számos molekuláris szinten ható vegyület áll kipróbálás alatt. A komplex kezelési elvek betartásával, a támogató kezelési módszerek segítségével a betegek életminősége is kifejezetten javul.

A tüdőrákellenes év legfőbb célja, hogy egy rendezvény-sorozat segítségével minden eddiginél jobban felhívja a társadalom figyelmét a probléma súlyosságára, kezelési lehetőségeire. Az első kiemelt eseményként a Magyar Tüdőgyógyász Társaság március 11-én beteg-orvos találkozót rendezett. Ennek keretében megalakult a Tüdőrákbetegek Egyesülete is.

További információ a 06-309-661-748-as telefonszámon érhető el.

www.daganatok.hu

2006-ban is folytatódik a Daganatok.hu internetes portál Betegklubja daganatos betegek és minden érdeklődő számára. Az előadások után a résztvevők kérdéseket is feltehetnek a jelen lévő szakembernek.

Következő témánk: Hányáscsillapítás daganatos betegekben
Előadó: Dr. Baki Márta főorvos (Országos Onkológiai Intézet)

2006. május 9. (kedd) 15,30 órakor

a Kossuth Klubban (Budapest VIII. kerület, Múzeum u. 7.)

A belépés díjmentes. Mindenkit szeretettel várnak a szervezők!

Telefon: 06-(1)-266-1023; 06-(20)-938-6899

E-mail: office@biomedicina.com

Nyomdai munkák

Könyvek, folyóiratok, prospektusok, szórólapok
tervezése,

komplett nyomdai kivitelezése

Csoma Kiadó Kft. Telefon: 06-20-9205-496

SZENNYVÍZSZIPPANTÁS

DUGULÁSELHÁRÍTÁS, CSATORNATISZTÍTÁS
NAGNYOMÁSÚ WOMA AUTÓVAL.

FÜLÖP SÁNDOR VÁRJA MEGRENDELÉSEIKET!

Telefon: 23-377-062, 06-20-9368-062

**Festést, mázolást, tapétázást, hideg-,
melegburkolást vállal Majoros József.**

Telefon: 06-30-320-0988

Jogsegélyszolgálat

A Városvédő és Városépítő Egyesület minden
héten pénteken 17 és 19 óra között ingyenes jogi
tanácsadást tart.

Helyszín: Érd, Diósdí út 4/1

(a Ritmus Áruház mellett, a vasút felőli bejárat)

Dr. Szabó Ferenc ügyvéd.

Tel.: 06 30 352-1275

MÉRLEGKÉPES KÖNYVELŐ

TELEFON: 06-30-850-3047

GYÓGYÍTÓ, FRISSÍTŐ**MASSZÁZS**

- többféle technika kombinációja
- mozgásszervi problémák kezelése, megelőzése
 - frissítés, testi-lelki lazulás
- nyirokmasszázs narancsbőr kezelésére

Ha ezt a hirdetést magával hozza,
a 3. alkalom ingyenes!

Bozó Krisztián

a Dragon Heart Orvos-Természetgyógyász

Társaság tagja

Telefon: 06-20-911-0641

**MA-IS Szolgáltató -
Mérnök Bt.****Tisztelt Cégvezető!**

Vegye igénybe **ingyenes tájékoztatónkat** a
vállalkozásokkal szemben támasztott
környezetvédelmi elvárásokról, jogszabályokról !

További szolgáltatásaink:

- **Hulladék** nyilvántartások, bevallások,
- **Levegőminőség**-védelmi bevallások,
- **Vízminőség**-védelmi bevallások,
- **Környezetvédelmi szabályozások** elkészítése,
- **HACCP, ISO 9001, ISO 14001** rendszerek
kiépítése.

Telefon: 70 312 98 34, 30 289 85 74

e-mail: maiserd.bt@axcelero.hu

**DOHÁNYZÁS LESZOKTATÁS
TESTSÚLY CSÖKKENTÉS**

Telefon: 23-371-637 vagy 06-70-381-3540

Diósdí út 4. (a Ritmus Áruház mellett)

HAGYOMÁNY, KÉZMŰVESSÉG, NÉPMŰVÉSZET

*Egyedi kerámiák igényes kivitelben,
nagy választékban a készítőtől.*

SZŰCS LÁSZLÓNÉ keramikus

2030 Érd, Fürdő utca 32.

Telefon, fax: 06-23-374748



**Hirdessen Ön is
a Környezetvédő Egyesület lapjában!
06-20-260-8234**

Híreinket, programjainkat közli a
HETI HÍRÖZÖN című ingyenes hetilap,
az **ÉRDI LAP** és az **ÉRDI TELEVÍZIÓ**.

Köszönet érte!

Érdi Környezetvédő Egyesület

Mustármag Magyar Rákellenes Liga

Érdi Szervezete