



A VÁROSVÉDŐ

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

TARVÁGÁS A BELICZAY-SZIGETEN



Újságunk augusztusi számában (*honlapunkon visszakereshető*) részletesen foglalkoztunk a Beliczay-sziget botanikai értékeivel, Kállayné Szerényi Júlia botanikus szakszerű írása alapján, illetve vázoltuk a jogi hátteret, amelynek alapján tiltakoztunk a Beliczay-sziget tarra vágása ellen a Szent Mihály Alapítvánnyal közösen, és kértük a Pilisi Parkerdőt, hogy mint az illetékességi területen lévő civil szervezeteket, tájékoztasson bennünket a fejleményekről.

Azóta **Segesdi János** alpolgármester tárgyalásokat folytat a Pilisi Parkerdő illetékeseivel, és úgy látszott, hogy Egyesületünknek nem kell feltétlenül okvetetlenkednie, hiszen megegyezés születik, valamennyiünk megaláztatására.

Mindezt cáfolva, október 17-én kaptunk egy telefont, hogy favágók dolgoznak a Beliczay-szigeten. Kiderült, hogy a Pilisi Parkerdő Gazdaság dolgozói a vágási terv szerint 3,5 hektárnyi füzest kezdtek el kitermelni. A Parkerdő Gazdaság előzetes értesítés nélkül kezdett hozzá a vágáshoz, a városvezetés sem tudott róla, minden eddigi tárgyaláson kizárólag a tavasszal esedékes munkákról volt szó. A Környezetvédő Egyesület természetesen elismeri, hogy mivel az erdőgazdaság gazdálkodó szerv, jogosan vágja tarra a 3,5 hektárnyi területet, de ökológiai szempontból ezt roppant károsnak tartjuk. Egy olyan településen, amelynek elfogytak a külterületei, nincsenek erdei, parkjai, egybefüggő zöld felületei, vigyázni kellene a természetre, azon az áron is, hogy a gazdaságosság háttérbe szorul. Hiszen a tarra vágott részen hosszú évekre megszűnik a vegetáció, elvándorolnak az állatok,

Folytatás a 3. oldalon

15 éve terelték el a Dunát

1992. október 25-én Dunacsúnynál, az akkor még magyar-csehszlovák határtól egy kilométer távolságban a bősi erőmű csatornájába terelték a Dunát. A folyam elterelése miatt Magyarország és Szlovákia 1993-ban a hágai Nemzetközi Bírósághoz fordult.

A bíróság 1997. szeptember 25-én hozott ítéletében mindkét felet elmarasztalta. Magyarország jogtalanul szüntette meg a bős-nagymarosi vízlépcsőrendszer építésére kötött 1977. évi szerződést, Szlovákia jogtalanul helyezte üzembe a bősi erőművet.

Az ítélet államközi szerződés kötésére kötelezte a feleket a jogsértések megszüntetésére, a szerződésről azóta folynak a tárgyalások.

Tizenöt éve a szigetközi Duna-szakaszba a víznek csak húsz százaléka jut, a szigetközi-csallóközi térség szárazodik, veszélyben vannak egyedülálló természeti értékei és az ivóvízbázisok.

A Környezetvédelmi és Vízügyi Minisztérium és a Magyar Tudományos Akadémia Jogtudományi Intézete „10 évvel Hága után – a hágai per nemzetközi jogi és ökológiai vonatkozása” címmel rendezett konferenciát.

Az ítélet jóhiszemű tárgyalások folytatására és megállapodás kötésére kötelezte a feleket, az elkövetett különféle jogsértések megszüntetése és az egymásnak okozott károk rendezése érdekében. A szerződésről az ítélet óta tartanak a tárgyalások. A konferencia előadásai a per és a tárgyalások nemzetközi jogi és ökológiai vonatkozásaival foglalkoztak. A bős-nagymarosi ügy az első környezetvédelmi tárgyú per volt, melyet – a csak államok közötti jogvitákkal foglalkozó – ENSZ szerv tárgyal. Újabb környezetvédelmi perekre azóta nem került sor, talán azért sem, mert az bős-nagymarosi ügy több vitatott kérdésében, előnyben részesítve a szerződések jogára vonatkozó elveket, a bíróság a felekre bízta, hogy kétoldalú megállapodás keretei között rendezzék őket.

www.greenfo.hu

AZ ÉRDI KÖRNYEZETVÉDŐ EGYESÜLET
minden hónap első keddjén, 17-19 óráig
 várja az érdeklődőket
 a Szepes Gyula Művelődési Központban.
 Kérdése, problémája, javaslata, felvetése van?
 Ossza meg velünk, keressük együtt a megoldást!
 Szeretettel várunk mindenkit!

Támogatóink: ÉRD MEGYEI JOGÚ VÁROS
www.erd.hu • www.erdilap.hu
www.erdcenter.hu • www.tonerhaz.unas.hu

AZ EGYESÜLET TISZTÚJÍTÓ KÖZGYŰLÉSE

Az érdi Környezetvédő Egyesület 2001-ben alakult, 2004. októberében választott új elnököt Bartos Kornélia személyében, akinek most járt le a mandátuma. A Közgyűlés megismerte az elnöki beszámolót (*alább részleteket közlünk*), amelyet egyhangúan elfogadott, ugyanúgy ahogy az elnökséget is egyhangúan újra választotta. Tehát a régi-új elnökség tagjai: **BARTOS KORNÉLIA** elnök, **ISPÁNY JUDIT** szakmai elnök, **CZABAI BALÁZS** titkár.

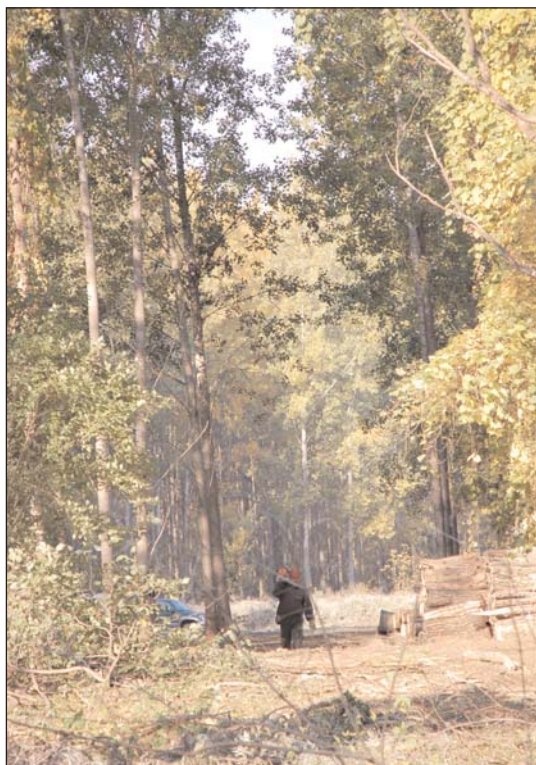
- **A VÁROSVÉDŐ** - az Egyesület havonta megjelenő hírlevele 2005. novemberétől folyamatosan megjelenik.
- Újságcikkek, híradások folyamatosan jelen vagyunk a helyi médiában: Érdi Újság, Érdi Lap, Junior Rádió, Százhalombattai és Érdi televízió, Helyi Téma, Pest megyei 7napb
- Ötletdobozok kihelyezése forgalmas helyeken
- Vándorkiállítás (plakát) készítés
- Megjelenés a hagyományos érdi utcabálon minden évben
- Háztartási fortélyok a környezettudatosabb életvitelhez címmel 3 db leporellót készítettünk: Energia, víztakarékossági ötleteket, valamint hulladékcsökkentés fontosságára, lehetőségeire hívtuk fel a figyelmet.
- Körözési felhívás a parlagfű ellen címmel készült leporellónkon a parlagfű ismertetése mellett, hatékony ártalmatlanításának módjait mutattuk be.
- Saját készítésű foglalkoztató füzetünk segítségével a gyerekek saját ismereteiket gyarapíthatták, a felnőttek bevonásával.
- ÉRD-UTCA-KÉP Fotó pályázat
- Kerekasztal-beszélgetés szervezése: FÖLD, LEVEGŐ, VÍZ környezetvédelem és területfejlesztés címmel. kezdeti nyolc oldalt bővítjük, a megjelenést hosszú távra biztosítjuk.
- Véleményeztük Érd város településrendezési tervét és a Helyi építési szabályzat módosítását
- Folyamatosan részt veszünk az Önkormányzat Környezetvédelmi Bizottságának munkájában, 2006-tól külső tagságot kaptunk
- 2006. március 20. Országgyűlési képviselőjelöltek környezetvédelmi vitája
- 2006. június 1-jén, valamint 2006. július 8-án Parlagfű mentesítési akció a Tesco előtt
- 2006. szeptember 21. Polgármesterjelöltek környezetvédelmi vitája
- Parlagfű mentesítési leporelló
- Megkaptuk a közhasznúsági bejegyzésünket
- Foglalkozásokat tartottunk iskolásoknak:
- Az Állatok Világnapja alkalmából rendezvényt tartunk a Szepes Gyula Művelődési Központban, amellyel elindítottuk hat részből álló környezet-, illetve természetvédelmi sorozatunkat, Öko-játsszóházat tartottunk iskolásoknak hét játékkal.
- Környezetvédelmi játékokból összeállítottunk egy **ÖKOLÓGIAI JÁTSSZÓHÁZAT**, amellyel iskolákban jártunk, alsósok és felsősök foglalkozásaira.
- Környezetbarát szatyrokat varrattunk
- 2006. október 7-én **MADÁRBARÁT KERT**et avattunk a Kertbarát körrel együtt a Czabai-kertben
- 2006. október 30-ára, dr. Gyurkó János halálának tizedik évfordulójára megjelentettük az **ÁRPÁD-KORI TEMPLOMOK A KÁRPÁT-MEDENCÉBEN** című könyvét, 2007. februárjában megjelent cd-formában is.
- 2006. december 7-én Környezetvédelmi előadás a Kertbarát Kör tagjainak, melynek címe: Környezetvédelem a kiskertekben és ház körül. Előadó: Ispány Judit
- 2006. december 9-én sorra kerül II. Jótékonyági estünk a rákbetegek és hajléktalanok megsegítésére Dinnyés József daltulajdonos és Fellner Gréti színművész fellépésével. Fővédnök T. Mészáros András polgármester.
- **MADARAK ÉS FÁK** címmel fotópályázatot hirdettünk, amelynek eredményhirdetése 2007.május 10-én volt, a kiállítás három hónapig volt látható a helyi művelődési házban.
- 2007. szeptember 2-án mutattuk be a **SZÁSZRÉGEN ÉS KÖRNYÉKE** című útikönyvet.
- 2007. szeptember 15-16-án **HASZNÁLD KI A NAPOT!** címmel megújuló energia kiállítást és napkollektor építő tanfolyamot szervezünk.
- 2007. szeptember 15-én **KULTURÁLIS ÖRÖKSÉG** napjai rendezvényhez kapcsolódva az érdi Beliczay-szigeten Kállayné Szerényi Júlia botanikus részvételével sétát szervezünk.

AZ EGYESÜLET A SZÁMOK TÜKRÉBEN (EZER Ft)

év	bevétel	pályázaton nyert összeg
2001	48	0
2002	124	75
2003	10	0
2004	45	0
2005	786	600
2006	1105	1620
2007	3000 (kb.)	2850 (kb.)

A VÁROSVÉDŐ
 III. évfolyam 10. szám
 Kiadó: Környezetvédő Egyesület Érd
 Felelős kiadó az Egyesület elnöke
 Szerkesztő: Bartos Kornélia Csilla
www.avarosvedo.hu
 drótposta: avarosvedo@freemail.hu
 Telefon: 06-30-328-2750

A Környezetvédő Egyesület Érd
 Bankszámlaszáma: 10403136-31324171
 Adószáma: 18692354-1-13
 Elérhetősége: www.avarosvedo.hu
avarosvedo@freemail.hu, 06-30-328-2750



megszűnik a madarak fészkelési lehetősége, a talaj erodálódni kezd, és a Duna felől jövő szél, és ár útjában sem áll többé semmi. Azt pedig végképp nem, tudjuk elfogadni, hogy nemesnyárral telepítsék be a területet, azzal a felkiáltással,



hogy az gyorsan növő fa, tehát hamarabb helyreáll az erdő rendje. Az érdieknek nem faültetvényre, hanem parkerdőre, pihenőerdőre van szükségük, ahol ismerkedhetnek az ártéri erdő különleges vegetációjával, ahová sétálni, kirándulni is lehetnek, és nem kell tavasszal-nyáron a nyárfa vattájában térdig gázolniuk.

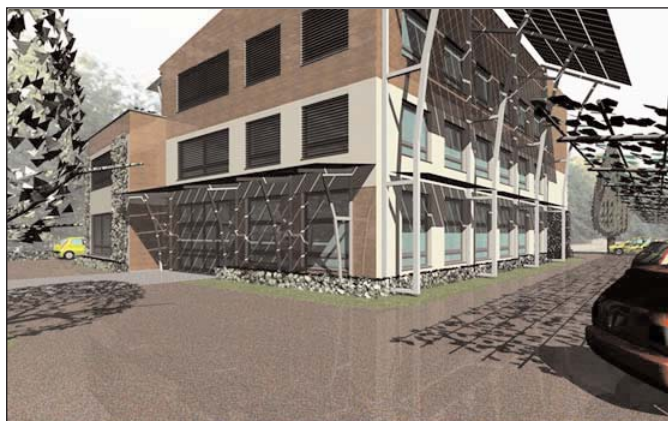


20-án, szombaton ezért is gyűltek össze az ártéri erdő jövőjéért aggódó ófalusiak és környezetvédők, hogy megbeszéljék a további tennivalókat. Felkérték **Segesdi János** alpolgármestert és **Bartos Csillát**, a Környezetvédő Egyesület elnökét, hogy vegyék fel a kapcsolatot a Parkerdő Gazdaság vezetésével, szerezzenek be minden szükséges információt, hogy utána tájékoztassák az óvárosiakat, illetve az érdeklődőket.

(Honlapunkra is föl fogjuk tenni a friss híreket, illetve lapunk következő számában folytatjuk.)



JÖNNEK A FŰTÉSKÖLTSÉG NÉLKÜLI IRODAHÁZAK



Energiatakarékos irodaházat épít a magyar Bauland Kft. és a BASF vegyipari vállalat. Az épületben nem lesz fűtőtest, a melegvíz és elektromos energia igény nagy részét napkollektorok elégítik majd ki, a fűtési költség pedig a beruházók reményei szerint nulla forint lesz.

2008 tavaszán kezdi meg a Bauland Kft. annak az emeletenként 400 négyzetméteres épületnek a kivitelezését, amelyben év végén reményeik szerint már a társaság irodája is helyet kap. A ház különlegessége, hogy ez lehet az első minősített passzív irodaház Magyarországon.

A teljes beruházás költsége 200-300 millió forint, tudta meg lapunk Béleczki Attilától. A cég ügyvezetője hozzátette: a szerkezetkész nettó ár 200 ezer forint/négyzetméter, azaz nem sokkal több, mint egy hagyományos épület esetében.

A vállalat passzív ház technológiával lakóházat már épített, de irodaházat még nem. Igaz, az általuk kivitelezett családi ház végül nem kapta meg a német Passiv Hause Institut minősítését, mivel az épületet a mérések tanúsága szerint nem sikerült 15 kilowattóra/nm/év energiával kifűteni. Megjegyzendő, egy átlagos magyar családi háznál a meghatározott érték tízszeresére van szükség a kifűtéshez.

A Bauland tervei szerint az ingatlan bemutató-épületként is szolgálhat a környezetvédelem és a megújuló energiák iránt érdeklődők számára. Bérleti költsége a szokásos ingatlanáraknál némileg magasabb lesz, ám ezt a vezető szerint kompenzálja az alacsony közüzemi számla, így hosszú távon jó befektetés lesz az irodabérlés.

Az első fűtőtest nélküli irodaházat speciális, Neopor alap-



anyagú hőszigeteléssel látják el. A hőhídmentes extrém hőszigetelésű szerkezeti koncepció minimálisra csökkenti a fűtési igényt. A nyári felmelegedés ellen speciális árnyékolási rendszert használnak, keleti és nyugati irányban állítható külső lamellás árnyékolóval, zöldhomlokzattal; déli irányból pedig „napelem-ernyővel” védekeznek a tervezők.

A napelemek és a napkollektor jelentős mértékben fedezi az épület elektromos energia és melegvíz igényét. A passzív házaknál elengedhetetlen a gépi szellőzés, ehhez hőszivattyúval kombinált hővisszanyerő rendszert alkalmaznak, fenntartva a belső klímát. Az irodaház a vízzel is takarékosan szeretne bánni, ezért esővízgyűjtő- és szürkevíz-hasznosító rendszert is terveztek.

Maximálisan kihasználják a természetes megvilágítást, a mesterséges világítást pedig alacsony energiafelhasználású kompaktfénycsöves és LED világítótestekkel oldják meg.



A déli tájolású parkolót növényzettel borítják majd be.

A tetőkerttel ellátott „intenzív” zöldtető – amelybe a BASF Luquasorb márkanevű vízmegkötő terméke és azt a növények gyökereinek fokozatosan leadó szuperabszorbere is beépítésre kerül – javítani fogja a mikroklímát, megköti a port és felfogja a csapadékvizet. Az irodaépület intelligens mérői rögzítik az energiafogyasztást, a veszteségek és a pazarlás beazonosításával pedig segítik majd a jövőbeni bérlőket a környezettudatos használatban.

Ugyan a beruházók egyértelműen a technológia és a nulla fűtési költségű házak mellett tették le voksukat, attól azért nem kell tartani, hogy a közeljövőben ellepnék hazánkat a passzív ház technológiával épülő családi-, vagy irodaházak. Magyarországon jelenleg még a régi építésű lakóépületek korszerűsítése is lassan halad, erre évente mintegy 30 milliárd forintot fordítanak. A háztartások fűtéséből pedig hazánkban évente mintegy 10,3 millió tonnányi szén-dioxid kibocsátás származik. Magyarországon 2008. január 1-jétől kormányrendelet szabályozza az épületek energetikai minősítésének módját, az uniós normáknak megfelelő épületenergetikai követelményeket szabályozó rendelet pedig 2006 óta van érvényben.

A passzívház megújuló energiával ötvözve lenullázhatja a fűtésszámlát, a technológia Magyarországon mégsem terjed. A passzívház építése 15-20 százalékkal többbe kerül a hagyó-

PASSZÍV IRODAHÁZ ÉPÜL FÓTLIGETEN



mányos családi házakhoz képest, derült ki két különféle passzív ház technológia képviselőinek megkérdezésekor.

Az új házépítési technológia akkor terjedhetne el Magyarországon is, ha olyan állami támogatást nyújtanának az építőknek, mint Németországban és Ausztriában, ahol a tartományok segítik a passzívházak építőit, vélekedik Kárpáti József, az ÉVOSZ könnyűszerkezet építő tagozatának elnöke.

Az ottani szabályok szerint a legfeljebb négy hálószobás, 150 négyzetméteres, körülbelül 200 ezer euróba kerülő családi ház után 30 százalékos kedvezmény vehető igénybe. A támogatás feltétele, hogy a házat egy év alatt 15 kWh energiával ki lehessen fűteni négyzetméterenként. A légtechnikai rendszerbe (hőcserélőbe) beépített fűtésrészegítés azonban csak megújuló energiaforrásból származhat, ami a gyakorlatban azt jelenti, hogy napelemeket tesznek a ház tetejére. Az így termelt energiát folyamatosan átveszi a szolgáltató, majd amikor szükség van rá, akkor a hálózathoz használ fűtésre villanyáramot a ház.

Az ilyen könnyűszerkezetes ház falában 16 centiméter vastag szálas hőszigetelő anyag található, kívülről pedig tíz centiméter vastag grafitos polisztirol borítja az épületet (hagyományos expandált polisztirolból - például Auszthrotherm - 15 centiméter vastag kell a külső dryvit vakolathoz). A födémek 30 centiméter vastag szálas anyaggal hőszigeteltek, de a földön lévő padlóban is van 25 centiméternyi hőszigetelés.

Átadás előtt a készházat feltöltik levegővel 0,5 bar nyomásig, és ezt úgy kell tartania, hogy egy óra alatt legfeljebb háromszor cserélődhet a levegő a hőcserélőn keresztül, mivel ez is szükségszerű velejárója a gépészetnek (az elszívott használt levegő hőcserélőn keresztül adja át a hőjét a beáramló friss levegőnek). Magyarországon még nem épült ilyen ház, de a hagyományos készház bruttó 240 ezer forintos négyzetméterárához képest 15 százalékkal lenne drágább – mondta Kárpáti József.

Az ISORAST Energiabarát Passzívház Építőrendszer magyarországi forgalmazója a Pegazus „MM” Kft. Lőrincz István ügyvezető az MTI-nek arról számolt be, hogy hiába épült Nyugat Európában már 20 ezer ház ilyen technológiával, jó, ha az idén sikerül az elsőt felépíteni Magyarországon. Maga a technológia olyan Neopor elemekből áll, amelyeknek belül vékonyabb, kívülről vastagabb az anyaguk és a két részt –

szintén Neoporból álló – bordák kötik össze. A bordák közé öntik a vasalt betont, amely a fal „tartását” adja, míg a Neopor hőszigetel. Az épület légtömörségét „Blower Door” teszttel vizsgálják meg, hogy az épületben megtermelt meleg ne szökhesse ki a nyílászárók melletti résekben.

A külső Neopor vastagságától függően a falak hőátbocsátása (U-értéke) 0,12-0,1 W/m²K – egy mai 38 centiméter vastag égetett agyag falazóblokk hőátbocsátása 0,4-0,5 körüli. (A hőátbocsátás azt jelenti, hogy egy négyzetméternyi fal felületen hány watt energia halad át egységnyi idő alatt akkor, ha a fal belső és külső felülete között egy Kelvin fok a különbség. A Kelvin fok abszolút értékben megegyezik a Celsius fokkal, de nem a víz olvadáspontja, hanem az abszolút nulla fok a skála induló pontja.)

Az ISORAST szerkezetet a német Passivhaus Institut minősítette és az ebből épített ház garantáltan kifűthető - évenként és négyzetméterenként - 15 kWh energiával. Ehhez az ablakok három rétegű üvegezéssel ellátottak és azok hőátbocsátása 0,6-0,7 W/m²K, ami jobb, mint egy kisméretű tömör



téglából rakott 38 centiméter vastag falé. (Egy hagyományos, téglából épült családi ház fajlagos energia fogyasztása a 300 kWh-t is meghaladhatja négyzetméterenként egy évben).

Hatmilliósi kiadással négyszázézer megtakarítás

A vállalat ezzel a technológiával négyzetméterenként nettó 180 ezer forinttól vállalja a házak szerkezeteinek az elkészítését, a kulcsra kész nettó ár pedig 238 ezer forinttól indul, de támogatják az önerős építést, amivel a költségeket lehet lefaragni. A szerkezetkész ár tartalmazza a falszerkezetek mellett a szintén passzív ház minősítéssel rendelkező ablakokat, valamint a légtechnikát is.

Egy ilyen 150 négyzetméteres családi ház fűtési energia igénye egy szezonban legfeljebb 2250 kWh, amely a mai elektromos energia árakon 90 ezer forintba kerül. Amennyiben egy ekkora, hagyományos technológiájú házat gázzal fűtünk, akkor másfél - átlagos - téli hónapban rüg ekkora összegre a gázszámla. Így a 6-8 millió forint többlet beruházással áll szemben a - mai árakon - évi 400-500 ezer forintos fűtési díj megtakarítás. (Amennyiben napelem adja a fűtéshez szükséges villanyáramot, akkor gyakorlatilag ingyen van a téli fűtés).

<http://www.mfor.hu/cikkek/39499.html>

AZ ANDOK SZERZŐDÉS

Egy jobb, értékesebb világért!

A jelenlevő tagok kötelezik magukat, hogy erkölcsi, lelki és anyagi formában támogatják a következő, itt leírt célokat és projekteket.

A PAT nem intézmény, hanem közös törekvés felébreszteni egy magasabb lelki tudatosságot minden polgárban.

Hirdetni az egyszerű élet és magas szintű gondolkodás eszmeiségét.

A PAT arra törekszik, hogy megismertesse a vegetáriánus életfelfogást az egész világon, azzal a céllal, hogy olyan társadalom létrehozását segítse elő mindenhol, amely mentes kisebb testvéreinkkel, az állatokkal szembeni erőszaktól.

Megteremteni a lehetőségeket, felkészíteni az embereket arra, hogy képesek legyenek úgy inspirálni a társadalmat, hogy magasabb erkölcsi értékekre törekedjen.

Létrehozni az együttműködés szellemén alapuló, univerzális lelki értékekkel bíró oktatást.

Kialakítani a materializmussal átítatott vallásokból származó előítéletek és szekták nélküli világot, ezáltal segíteni az egyén természetes fejlődését.

Terjeszteni olyan értékeket, mint a kiegyensúlyozott és vegyes táplálkozás, biotermékek és a modern környezetvédelem más találmányai.

Vizsgálatok egy természetesebb, környezetvédő vagy gazdaságos építésmóddal kapcsolatban, ahogyan azt a Vasztusasztra tanítja.

Elősegíteni a decentralizáltabb struktúrák kialakítását, amelyek alkalmas vezetőket hoznak létre a társadalom minden szintjén és területén.

Visszaállítani és fejleszteni az önellátást a társadalmi közösségekben.

A testvériség eszméjének támogatása, annak érdekében, hogy a szenvedést hozó ellenségeskedést megállítsuk.

Elősegíteni minden közösség, csoport vagy egyén részvételét, hogy természetesen módon decentralizálják a termelést, és kisvállalkozásokat hozzanak létre, amelyek megelőzik a monopóliumok befolyását.

Fejleszteni és kibontakoztatni a kultúrát és művészeteket, amelyek az univerzális tudat kiterjedése felé irányulnak.

Igazságos környezetet és munkahelyeket teremteni, amelyek nem sértik meg a természet és lakói jogát, hogy méltóbb és kellemesebb életet éljenek.

Elősegíteni az önkéntesek részvételét a társadalmi cselekvés minden területén.

Támogatni a kultúra és a szólás szabadságát.

Terjeszteni minden didaktikai, akusztikus, vizuális és technológiai anyagot, amely nem mond ellent a PAT elveinek.

Elősegíteni a tiszta iható víz fogyasztását mindenki számára, környezetvédő szaniter berendezéseket telepítése a pihenő területeken, és a nyilvános használatot minden helyen.

Megteremteni a környezetvédő tudatot, küzdeni az újraerdősítésért, illetve megtiltani a helyi növényzet kipusztítását az állami és magánszektorokban egyaránt.

Támogatni és bővíteni a kézműves és természetes termékek gyártását és használatát.

Megakadályozni az társadalom vezetőiben rejlő önző célú

szeregtelenség terjedését.

Elősegíteni az elismertséget a nők lelki és anyagi méltóságáért.

Nők számára olyan helyeket alapítani, ahol segítik és nevelik őket a lelki szeretetben.

Támogatni és segíteni mindenben, a leányanyát.

Tanácsokat adni a férjes nőknek, és inspirálni a boldog család létrehozásában.

Megkönnyíteni az özvegy nők életét.

A PAT elutasít mindenféle szükségtelen erőszakot a földanyával vagy bármilyen élőlényel szemben; úgymint biológiai, kémiai vagy nukleáris kísérletek, erőszakos sportok és más tevékenységek, amelyek sértik méltóságot és az egészséget.

A PAT támogatja a kulturális értékek terjedését tagjai és más nemzetek tagjai között és élnékiteni a kulturális, művészi és oktató öko-turizmust..

A PAT támogatja a családalapítást és védi a család szentségét.

A PAT tanítja az embereknek azt a tudatosságot, amely által kialakul a felelősség minden cselekedetért, amit megtesznek.

Olyan tudatosságot segít elő, amely feltárja a lelki azonosságát mind előbbi, mind későbbi életének megértésével.

Az ősi kultúrák úgy beszélnek az élőlényről, mint örök és egyéni lényről, a földi élet látszólagos igazságtalanságait úgy magyarázzák, mint a személyek múltbeli életekben végrehajtott cselekedetei eredményét. Úgy tekintik az emberi életet, mint alkalmat a jobba válásra, megtisztulásra és önmegvalósításra.

A modern fogyasztói szemlélet nem törődik a további felelősség létezésével, elpusztít minden erkölcsi képességet és az áldozat szellemének megteremtését.

A PAT elutasítja azokat a felületes, spekulatív nézeteket, amelyek a társadalmi és egyéni jólétet, népeink hagyományos misztikus értékét fenyegetik.

A PAT elfogadja a múlt, jelen és jövő azon értékeit, amelyek valódiak, és nem ártanak senkinek.

Együttműködik a nemzeti és nemzetközi szervezetekkel, amelyek a PAT bármely értékét elősegítik.

Támogatja a meditációt és az önmegvalósításra irányuló irodalom tanulmányozását.

Jobb világot kell teremtenünk!

Légy boldog, és tégy boldoggá másokat!

Csatlakozz a PAT-hoz!

Egyesüljünk egy közös törekvésben, és cselekedjünk az életünkben abban az alázatos szolgálatban, hogy mindenben segítségére legyünk a világnak.

Senki nem róta ki ránk a béke, szeretet, bölcsesség, halhatatlanság és boldogság vágyát. Ezek a tiszta lény természetes vágyai.

http://govinda.blogter.hu/?post_id=146157

NE TÁMOGASD AZ ÁLLATKÍSÉRLETEKET!



Ugye a te fürdőszobapolcodon is előfordult már Colgate fogkrém, Head & Shoulders vagy Pantene sampon, Old Spice vagy Secret dezodor, esetleg egy Hugo Boss vagy egy Laura Biagiotti kölni? Valaki biztosan vett már a háztartásodban Always betétet, Vanish öblítőszer vagy Palmolive szappant. Ezek a termékek egytől egyig állatokon tesztelt készítmények.

KOZMETIKAI ÁLLATKÍSÉRLETEK

Tudod-e? Az állatkísérletek 63%-a hadászati célokat szolgál, 31%-ukat kozmetikai szerek tesztelésére használják, és alig 6%-uk az, amit gyógyászati célból végeznek!

A kozmetikumok mellékhatásainak vizsgálatához általában háromféle kísérleti módszert alkalmaznak. Az LD-50-teszt azt méri, hogy a szerek mekkora adagjától pusztul el a kísérleti állatok, egerek, patkányok fele. Így tesztelik például a rúzsokat is. Azt, hogy egy sampon, hajlakk, szempillafesték irritálja-e a szemet, úgy ellenőrzik, hogy kalodába zárt, mesterségesen éberen tartott nyúl szemébe csöpögtetik az anyagot napokon keresztül; az állat természetesen előbb-utóbb megvakul.

A dezodorokat, arckrémeket emlősállatok leborotvált testfelületére kenik, közben figyelik, mennyire pirosodik, duzzad a bőr, kialakul-e gyulladás, esetleg hosszú távon rákosodás.

SZÜKSÉGES VAGY FELESLEGES?

A kozmetikaiparban végzett állatkísérletek feleslegesek, mert

1. állatok kínzásával és megölésével járnak
2. megbízhatatlan, pontatlan eredményt adnak
3. költségesek
4. számos megbízható alternatív kísérleti módszer létezik, melyekkel helyettesíteni lehet őket.

A fejlettebb nemzetek ezt már jó ideje felismerték és be is tiltották az ilyen jellegű tesztek. Az Európai Unió területén 2003-tól tilos a kozmetikai állatkísérletek végzése, 2009-től pedig tilos lesz az ily módon tesztelt termékek behozatala az Unió országaiba.

Hazánk szerencsére élen járt a kozmetikai állatkísérletek betiltásában, hiszen már első állatvédelmi törvényünk (1998. évi XXVIII.tv.) kimondja, hogy „szépitőszerek, dohány- és egyéb élvezeti cikk, valamint fegyver, ennek alkotórésze, továbbá lőszer előállítás céljából tervezett kísérletre engedély nem adható.” Ennek ellenére hazánkban is rengeteg állatokon tesztelt kozmetikumot találunk a boltok polcain.

Néhány multi továbbra is makacsul ragaszkodik az ódivatú állatkísérletekhez, még akkor is, ha azokat helyettesíteni lehet sokkal megbízhatóbb, alternatív módszerekkel. Némi józan ésszel hamar belátható, hogy pl. egy emberi sejtenyészeten, emberi szöveten, szervkultúrán végzett toxicitási teszt sokkal megbízhatóbb eredményt ad az emberre nézve, mint ha pl. kutya vagináján, vagy hörcsög végbelén tesztelik az adott kozmetikum alapanyagait.

Az állatkísérletek természetesen nem csak a kozmetikaiparban tévesztik meg a fogyasztókat. A gyógyászati célú állatkísérletek épp olyan veszélyesek és megbízhatatlanok, mint „szépészeti társaik”.

Vitathatatlanul köszönhet a tudomány néhány fontos eredményt az állatkísérleteknek, azonban ne felejtjük el, hogy pl. a penicilin felfedezése idején nem állt még rendelkezésünkre olyan technika, mellyel ma rendelkezünk és ami sokkal megbízhatóbban helyettesítheti az állatkísérleteket. Számos tragédia származott ellenben abból, hogy állatok százain letesztelt és értelmetlenné ítélt termékek emberek halálát okozták – hiszen egy adott faj esetében kapott eredmények nem biztos, hogy egy másik faj esetében is ugyanazt mutatják.

Számos eredményt annak köszönhetünk, hogy NEM tesztelték le az adott terméket állatokon (pl. ma sem lenne aspirinünk, ha azt macskákon is tesztelték volna) és bizonyára rengeteg jó termék sosem jutott el a nyilvánossághoz, mert – bár lehet, hogy emberre veszélytelen –, de esetleg állatoknál súlyos mellékhatásokat okozott.

Nyilván kevesen mondanák, hogy szüntessenek be olyan kísérleteket, melyeket kizárólag állatokon lehet elvégezni (bár ezek eredményei kétségesek és morális háttérükről sokat lehetne vitatkozni), azonban a józan ész azt diktálja: ha létezik ugyanolyan megbízható, ugyanolyan hatásos tesztelési módszer, akkor az állatkísérletet azzal **HELYETTESÍTENI KELL!**

Az alternatív kísérleti módszereket ugyanolyan szigorú előírások szabályozzák, mint az állatkísérleteket. Hatékonyságukat ellenőrzik, bevizsgálják, és határozatot hoznak róla, milyen téren ismerik el, milyen területeken lehet bevezetni őket, milyen módon helyettesíthetik az élő állatokon való kísérletezést. Ha tehát egy terméket nem állatokon tesztelték, hanem más, engedélyezett módszerekkel, az pontosan ugyanolyan biztonságos (vagy biztonságosabb), mint az állatkísérletekkel tesztelt termék.

SZADISTA KÍSÉRLETEK

A legtöbb kísérletre, amit állatokon végeznek, még csak azt sem foghatjuk rá, hogy, úgymond, „jó célt szolgál”, vagyis emberi, állati betegségek kutatására és gyógymódok, gyógyszerek fejlesztésére szolgál. Az emberi elme hihetetlen gonoszsága megdöbbentő kegyetlenségeket képes kitalálni.

Állatkölyköket vakítanak, süketítenek meg, hogy megnézzék, hogy maradnak életben majd felnőtt korukban, ha külvilági ingerek nélkül nőnek fel; második fejet műtenek egy kutyára, hogy lássák, vajon mi fog történni (ez igen népszerű kísérlet és többen elvégezték már; minden esetben az állat halálával végződött), középkorinak beillő kínzóeszközzel nyújtanak négy felé állatokat, hogy vajon mikor repednek szét a

Folytatás a 8. oldalon

csontjaik; mesterségesen elgyengítik macskák gerincoszlopát, hogy megnézzék, vajon tudnak-e mozogni két lábbal vonszolva magukat; elektromos csatlakozókat műtenek állatok agyába, hogy elektromos impulzusokkal félelmet és fájdalmat váltassanak ki bennük... és ez csak néhány példa. Ezek azok a teljesen felesleges, szükségtelen és céltalan kísérletek, amik ellen szerte a világon minden állatvédő szervezet tiltakozik!

Egy másik terület, ahol sok állatnak kell meghalnia feleslegesen: az oktatás. A fejlettebb országokban az állatok felhasználása szigorúan korlátozva van; semmilyen, más módszerrel helyettesíthető kísérletet nem végeznek az orvostanhallgatók élő állaton. Az állatkísérletek elvégzésére jogosult oktatókat szigorúan, rendszeresen ellenőrzik; a feláldozandó állatokról részletes listát kell benyújtaniuk, és engedélyeztetniük.

Magyarországon is a kísérletek jó részét igyekeznek lehetőség szerint más módszerekkel helyettesíteni, de még mindig rengeteg állatot használnak fel az oktatásban. Ezek nagy részét még a közelmúltban is a gyepmesteri telepekről szerezték be – így bárkivel megtörténhetett, hogy elkóborolt kedvence a műtőasztalon végezte.

ALTERNATÍV MÓDSZEREK

Számos alternatív módszert ismerünk, melyekkel helyettesíteni lehet az állatkísérleteket.

- sejtenyészet, sejtklónozás, anyasejtek
- audiovizuális elektronikus kísérleti szimuláció
- autopsia - post-mortem emberi tanulmányozás
- adatbankok használata
- klinikai és járványügyi tanulmányok embereken
- mikroorganizmus-tenyészet
- növényi szövetek és sejtek használata
- biokémiai metódusok
- számítógépes modellezés

MIT TEHETSZ TE?

Válassz olyan terméket, amelyet nem teszteltek állatokon. Külföldön ezt „cruelty free” vagy „not tested on animals” címke jelzi és már itthon is kapható több, kifejezetten állat- és környezetbarát termékcsalád. Ezeket nemcsak, hogy nem tesztelik állatokon, de legtöbbször nem is tartalmaz állati eredetű anyagokat.

Egyik nagy kedvencünk a FREEMAN termékcsalád; házában főleg az arcápoló krémek, maszkok, bőrradírok, lemosók kaphatók, de a szomszédos országokban a tusfürdőtől a samponig minden beszerezhető a cégtől. Hasonló szellemségben készülnek az Ilcsi-kozmetikumok is. Sajnos másik nagy kedvencünk, a Nature Blue pár hónapja kivonult a magyar piacról; az ő termékeit – melyek azon kívül, hogy nem tesztelték őket állatokon, nem is tartalmazznak állati eredetű anyagokat – már csak külföldön lehet beszerezni.

Érdeemes kipróbálni az ALDO VANDINI Natura termékcsaládját is; izléses kiszerelesű, állatokon nem tesztelt készítmények.

A dm-drogerie mark saját termékeit nem teszteli állatokon; és mivel nem is reklámozzák a termékeket, ezek jóval olcsóbb-

ak, mint agyonreklámozott, márkás társaik. Több nagy, állatokon kísérletező cég (pl. Procter & Gamble, Unilever stb.) a nyugati országokban évek óta „élvezi” az állatbarátok bojkottját és masszívan lobbizik, hogy minél tovább árusíthassa állatokon tesztelt termékeit és végezhesse az állatkísérleteket. Vannak azonban olyan multik, melyek az állatvédők nyomásának engedve beszüntették állatkísérleteiket; ilyen pl. a Gillette.

NÉHÁNY ÁLLATOKON TESZTELŐ CÉG ÉS TERMÉK...

Procter & Gamble Co. (Ariel, Head & Shoulders, Pantene Pro-V, Secret dezodor, Cover Girl make up, Max Factor make up, Crest fogkrém, Tide mosószer, Pantene samponok, balzsamok és hajápoló termékek, Bold, Camay, Cheer, Comet, Ivory, Spic & Span, Sure, Zest, Dash, Vizir, Rei, Rei in der Tube, Sanso, Lenor, Lenor Trockentuch, Meister Proper, Antikal, Fairy, Pampers, Luvs, Always, Alldays, Attends, Certina, Tempo, Bess, Bounty papírtörölő, Vidal Sassoon



Wash & Go, Pantene, Shamtu, Oil of Olaz, Kamill, Certina Med, Litamin, Cliff, Credo, Clearasil, Camay, blend-a-med, Blendax Anti Belag, blend-a-gum, blend-a-dent, Chlorhexamed, Firmodent, Wick, Wick Vaporub, Medinait, Daymed, Ellen Betrix, Henry M. Betrix, Old Spice, Hugo Boss férfi-Parfümök és testápolószer, Laura Biagiotti, Otto Kern, Giorgio Beverly Hills férfi és női -Parfümök és testápolószer, Pringles chips, Punica gyümölcsle, Colgate-Palmolive Co. (Colgate fogkrém, Palmolive szappan, Ajax, Fab, Speed Stick dezodor, Mennen dezodor, SoftSoap), Johnson & Johnson (Neutrogena szappan és az összes baba-termék!), Henkel (Schwarzkopf & Dep)(Mosóporok, hajápoló szerek), L'Oreal (Hajápoló szerek)

AKIK TERMÉKEIKET NEM TESZTELIK ÁLLATOKON

Ilcsi kozmetikumok (magyar gyártmány!), KAVALKÓ FAMILY Bioaktív krémcsalád (magyar gyártmány!), Alex termékcsalád (Florin Co., magyar gyártmány!)

Amway Co., Avon Products, Inc. Benetton Cosmetics Corp., The Body Shop, Inc. Chanel, Inc. Clinique, dm - Drogerie Markt, Estée Lauder Cosmetics, Free Spirit Enterprises, Freeman Cosmetics Corp., Yves Rocher, Inc., Wella Corporation, United Color of Benetton Tribu, Beiersdorf (Nivea, Eucerin, La Prairie, Atrix, Labello), ALDO VANDINI, Nature Blue, The Body Shop, Revlon, Inc., Dr. Hauschka kozmetikumok(már itthon is kapható), Lush kozmetikumok, Malu Wiltz és Art Deco, Lancome, NORIT Kozmetikai Kft., Neutro Roberts, SanoVera, Noiro (pl. Herbina dezodor), Bloom - Holt tengeri natúr kozmetikumok, Albero del té Australiano (teafa-olajas fogkrém, sampon), Dabur (itt-hon is kapható, indiai fogpaszta)

A fenti listák az állatok jogaiért harcoló egyik legnagyobb szervezet a PETA, azaz People for the Ethical Treatment of Animals állandó felmérései alapján készültek. (A szervezet lehetőségeihez mérten ellenőrzi a magukat nem tesztelőknél valló cégeket.)

<http://www.zoldmagazin.com/belso/allatkiserletek.html>

KÖRNYEZETVÉDELEM OTTHONUNKBAN

KEDVES OLVASÓ!

Arról már a legtöbb ember hallott, hogy korunk egyik legnagyobb, az egész világra kiterjedő problémája a környezet-szennyezés és annak következményei. Nagyon sokan úgy vélik, hogy a környezetvédelem kérdéseinek megoldása csak a szakemberekre vagy környezetvédő mozgalmárok szűk csoportjára tartozik. Ez valójában egy hibás szemlélet, környezetünk megóvásáért, terhelésének csökkentésért házunkon, lakásunkon belül is sokat tehetünk és kell is tennünk. A teendők némelyike anyagi beruházást feltételez (amelyek azonban környezeti hasznukon kívül pénzben is viszonylag hamar megtérülnek), de sok csak jó szándékot, tudatos odafigyelést igényel. Magánéletünk, otthoni tevékenységünk környezetkárosító következményei leginkább a hulladékhöz és az energiahasználatához kapcsolódnak. Ennek a kis írásnak a közreadásával abban szeretnénk segítséget nyújtani, hogy aki otthonában is meg akarja valósítani a környezetvédelmet, kapjon néhány fontos információt és gyakorlati tanácsot, mit tegyen, hogyan tudja környezetkímélőbbé változtatni otthona hulladék- és energia gazdálkodását.

A HULLADÉK KELETKEZÉSE

Amióta élőlények léteznek, azóta keletkezik hulladék is. Míg a természetben az egyik állat vagy növényfajta hulladéka nyersanyagként szolgál a másik élőszervezet számára és a természetes körforgás részévé válik, addig az ember által termelt hulladék jelentős része a természetben nem talál felvevőre.

Az ember létezése óta termeli a hulladékot. A legrégebbi szeméttárolók egyikét egy kőkorszaki településen találták Norvégiában. A hatalmas szemétdombot, amely csontokból, cserepekből és hamuból állt, a jelek szerint időnként felgyújtották valószínűleg azért, hogy megszabaduljanak a kellemetlen bűztől.

Az elmúlt századok alatt a hulladék összetétele megváltozott. Ma már alig van szervesanyag tartalma és megjelentek benne egészen új, részben erősen mérgező kémiai sugárzó anyagok, amelyek évszázadok alatt sem bomlanak le. A környezetet a hulladékok korábban elképzelhetetlen gigantikus mennyisége fenyegeti. A háztartási hulladék nagyrészt öreg újságokból és csomagolóanyagokból, szerves hulladékból, műanyagból, üvegből, kerámiából, fémekből, textíliából és egyéb anyagokból áll össze. Találhatók benne festékek, lakkok, folttisztító szerek, vegyi anyagok, gyógyszerek spray-s dobozok, mosószeresek is. Ezeket nem szabad egy átlagos szeméttelen tárolni vagy lehúzni a WC-n, hanem különleges technológiák útján ártalmatlanítani kell. Az egyre jobban működő szemétszállítás részben felelős azért, hogy a problémát nem a gyökerénél próbáljuk megoldani, vagyis a hulladék keletkezésének mértékét csökkenteni. Felelősség terhel azonban minket is gondatlan életmódunkért, a természetes forrásokkal, energiával való felelőtlen bánásmódunkért.

HOGYAN HAT A HULLADÉK KÖRNYEZETÜNKRE?

A Földön az anyagi rendszerek nem zártak, minden anyag folyamatosan hat a környezetére. Ezért erre a kérdésre nem nehéz válaszolni, hiszen a hulladék nem fejezi be pályafutását

a hulladéklerakón. A lakossági hulladék sorsa a következőképpen alakulhat:

- kikerül jól megépített, szigetelt szeméttelrepre
- kikerülhet az egyáltalán nem jól megépített vagy csak kijelölt szeméttelrepre, illetve illegális lerakókra
- ellenőrzött körülmények között elégetik
- egy részét újra hasznosítják.

A szabványoknak megfelelően kiépített szeméttelen is lejátszódnak a következő folyamatok:

a szeméttelrepre eső csapadék de a hulladék saját nedveségtartalma is elkezd lassan lefelé a talaj irányába szivárogni, és magával visz mindent, amit fel tud oldani. Így például a nehézfémeket, a háztartásból kikerülő savas jellegű anyagokat, stb. Ezeknek a folyadékoknak útját tudják állni a szigetelő rétegek, szűrőrendszerek, de műszaki állapotuk ellenőrzése folyamatos feladat. Ezt a tárolók körül kiépített talajvízfigyelő kutak vizének folyamatos ellenőrzésével lehet megoldani.

A mai kor előírásainak megfelelő kommunális hulladéklerakó létesítése, üzemeltetése, a betelt lerakó állapotának folyamatos ellenőrzése magas beruházási és üzemeltetési költséget jelent. A szemétdíj rendszeres fizetésével a lerakó helyes működtetéséhez mi is hozzájárulunk

Az egyén nem eléggé környezettudatos magatartása az oka annak, hogy illegális hulladéklerakókkal, ún. vadlerakókkal találkozunk környezetünkben. Ezek jelenléte, ellenőrizetlen "működése" mindannyiunk számára időzített környezetvédelmi bomba. Megfelelő műszaki védelem híján ivóvízkészleteinket fenyegetik.

Felszámolásuk mindannyiunk elemi érdeke. Ehhez sajnos más fontos területről kell pénzeszközöket elvonni.

A kommunális hulladékban nagy mennyiségű szerves anyag található. Szelektív gyűjtés esetén ez kompoztként hasznosul.

Ha a szervesanyag azonban együtt kerül a többi háztartási hulladékkal lerakásra, akkor a bomlási folyamat eredményeként metán gáz keletkezik amely légszennyezést okoz. A metán gáz jelentősen hozzájárul a globális klímaváltozáshoz más légszennyező anyagokkal együtt.

Fentiekből kitűnik, hogy a nem megfelelően kezelt hulladék komoly veszélyt jelent mind a talajra mind az élővízre mind a levegőre egyaránt. Hatását lassan, több év alatt fejti ki.

MI A TEENDŐ?

KERÜLJÜK A HULLADÉKKÉPZŐDÉST!

Eldobható üvegpalackok, műanyag palackok, felesleges csomagolások, egyszer használatos műanyag szatyrok, elemek, öngyújtók, eldobható borotvák helyett keressük a környezetbarát megoldásokat. Ilyen például a betétes üveg, vagy a bevásárló kosár használata. Aki egy terméket előállít, az felelős a hulladék környezetbarát ártalmatlanításáért is. Jogos igény és követelmény is, hogy a termék összetétele és a csomagolás jellege feltüntetésre kerüljön, valamint az is, hogy a felhasználó miként bánhat a keletkező hulladékkal.

Következő számainkban folytatjuk

Szendi Gábor

Esztergomi Környezetkultúra Egyesület

OLVASÓINK ÍRJÁK BICIKLI TÁROLO

Tisztelt Önkormányzat,

Szeptember elején költöztem Érdre és szomorúan tapasztalom azt, milyen errefele a közbiztonság. Először szeptember 20-án Érd-felsőnél lukasztották ki a kerékpárom kerekeit. Ma, épp egy hónapra rá Érdligetnél verték szét a hátsó kereket.

Ezzel az írással nyílt levélben kérem az önkormányzatot, létesítsen biztonságos kerékpártárolókat a vasúti megállóhelyek közelében. Egy biztonságos kerékpártároló ismérvei:

- magához a kerékpárhoz illetéktelen nem fér hozzá (pl. a kerékpár egy ketrecbe zárható egy lakattal);
- biztonsági kamerával felszerelt;
- a vasút/busz megállójához közel, forgalomtól félreeső helyen van (csak az megy oda, aki parkolni akar)

Név és cím a szerkesztőségben

A TERMÉSZET NEM GYÁRT SZEMETET

Elkezdtek hullani a falevelek és a sok „rendes” gazda éget, söpör, takarít az udvaron. Amint hallom, újra fellángoltak a viták, hogy mi legyen a zöldhulladékkal: égetés, elszállítás, komposzt?

Az égetést egyértelműen rossznak tartom, nemcsak azért mert szennyezi a levegőt, hanem, mert a földet is megfosztjuk elemi szükségleteitől. Az elszállítással az a baj, hogy sokba kerül és ha nem hasznosítják, megint csak a természetet fosztjuk meg jogos jussától. A komposztálás jó, ha annyi hulladék van, hogy a kertben már zavaró az avar. De a legjobb a helyén hagyni az őszi avart.

Lehet, hogy ellenszenves amit írok, de nem kell mindig söpörni, takarítani. Valószínűleg a rendes gazda nem tudja, hogy az amit nem söpör össze, az táplálékul szolgál a giliszták számára. Nekem is van egy ellenszenves szomszéd, aki állandóan söpör és engem utál, mert nem söpröm fel a japán akácom levelét, elhullott szirmait. Ez nem szemét.

A természet nem gyárt szemetet. Olyan hulladék, ami nemsokára szét fog bomlani a talajban élő organizmusok által. A leveleket és a levélgyeleteket a giliszták egy esős napon mind a járataikba húzgálják és a szíromlevélkéket a tűző napon megszáradnak és vagy a taposástól porrá őrödnek, vagy a következő eső összekeveri őket a talajszemcsékkel. Itt hihetetlen mennyiségű szerves anyagra éhes mikroszervezet várja ezt az utánpótlást. Már régen volt, amikor tanultam, de emlékeim szerint egy gramm talajban egymilliót is elérheti a számuk. Ők is velünk élnek és pl. nekik köszönhetjük, hogy a nyári frissítő eső után azt a jó esőillatot. Ezt az egyik sugárgomba faj okozza. A csatorna csak azért dugul el, mert minden le van körülötte betonozva és azok a szervezetek, amik a lebontásra hivatottak nem tudják végezni a dolgukat. Ha tehetjük várjuk meg amíg a levelek megszáradnak és akkor locsoljuk meg a környéket alaposan. Pár nap és mindent eltakarítanak az arra hivatottak.

T.L.

A MÁJ ÉS AZ EPEHÓLYAG

A megfelelő étrendnek nem csak a rák megelőzésében van szerepe, a kialakult daganatos betegséget, a kezelések alatti állapotot is nagyban befolyásolja a helyes, illetve helytelen táplálkozás. Összeállításunkban a máj- és epehólyag daganattal küzdő betegeknek adunk étkezési tanácsokat a kezelés különböző időszakaira.

Az elsődleges májrák (hepatocelluláris karcinóma) kialakulásának leggyakoribb oka, illetve a kockázatát növeli a hepatitisz B- és C-vírusos fertőzés, az alkoholizmus és a régóta fennálló májszugarodás.

Az epehólyagrak kapcsolatot mutat az epekövességgel. A kövek több évtizedig lehetnek „néma” kövekként az epehólyagban úgy, hogy nem okoznak emésztési panaszokat, viszont rákos elfajulást idézhetnek elő. A követ nem tartalmazó epehólyagban ritkábban alakul ki daganat.

A MŰTÉT ELŐTTI ÉTREND

Májdaganat esetén a műtét előtt megfelelő tápláltsági állapotot kell elérni, illetve megtartani. Szükség van a „tartalék” tápanyagok bizonyos mérvű felhalmozására, a májműködés támogatására, valamint a glikogén-, vitamin- és ásványianyag-raktárak feltöltésére. Az étrend roboráló, energia- és fehérjedús, vitamin- és ásványianyag-gazdag legyen. Elengedhetetlen a teljes alkoholtilalom. Cél, hogy a beteg testtömege ne csökkenjen, illetve soványság esetén pár kilogrammot hízzon.

JAVASOLT NAPI TÁPANYAGTARTALOM

Energia: 2400-3000 kcal, Fehérje: 1,5 g/ttkg, Zsír: 80-100 g.

Szénhidrát: 350-500 g, Rost: 20-30 g, Folyadék: 2,0-2,5 l.

Étvágytalanság esetén az eszményi tápanyagfelvételt az ételekhez hozzáadott semleges ízű tápszerporok felhasználásával is segíthetjük. A szükséges energiát gyorsan felszívódó szénhidrátokkal és az összetett szénhidrátok közül elsősorban keményítővel fedezzük. Dúsíthatjuk az ételleket nagyobb zsírtartalmú tejjel, tejtermékekkel, tejszínnel, margarinnal és vajjal. A teljes értékű fehérjét tartalmazó élelmiszerek közül részesítsük előnyben a sovány húsokat (szárnyasokat, halakat), a tejtermékeket és a tojást. Az ásványi anyagok közül főleg a kalcium, magnézium, cink és vas pótlására helyezzük a hangsúlyt. Az étrend megfelelő mennyiségben tartalmazzon elsősorban A-, D-, K- és B12-vitamint. Ha a daganat mellett kompenzált cirrózis áll fenn, szintén ezeket a szempontokat kell figyelembe venni. Dekompenzált cirrózisban aszcitesz esetén konyhasó- és nátriumszegény étrendet kell összeállítani. Idegrendszeri tünetek (enkefalopátia) esetén húsmentes, viszonylag fehérjeszegény diétát kap a beteg. A naponta szükséges fehérjefelvételt tejtermékekkel, tojással és növényi eredetű fehérjével oldjuk meg. Epehólyag- és epeútdaganatoknál az étrend erőteljesen zsírszegény, ezzel előzzük meg az epehólyag görcsös, hirtelen összehúzódását. A beteg máj működő sejtjei folyamatosan termelik az epét. Ha az epeelfolyást részben vagy teljesen megakadályozza a daganat, azonnali műtétre van szükség.

A MŰTÉT UTÁNI ÉS A KEZELÉS ALATTI ÉTREND

A műtétet követően gondoskodni kell a bőséges folyadék-pótlásról, valamint a könnyen emészthető szénhidrátok, vitaminok és ásványi anyagok adásáról. A vitaminok közül különösen fontos a C-, A- és K-vitamin. A májsejtek megújulását a kén-

Folytatás a következő oldalon

DAGANATAINAK ÉTRENDI KEZELÉSE

tartalmú aminosavak (metionin, cisztein) szolgálgják. A szénhidrát-fogyasztás az inzulinválasztás növekedésével jár. A B1-vitamin és a nikotinsav a máj glikogéntárolását segíti.

A kemoterápiás kezelés során többféle mellékhatás léphet fel. Betegenként változó, hogy melyik tünet milyen erős. Általában minden betegre jellemző a soványság, a kachexia. Ezenkívül előfordulhat étvágytalanság, puffadás, hányinger, teltségérzet, szájszárazság, ízérzécsökkenés, fémés íz érzése stb. Az étrend egyénre szabott. A beteget ki kell kérdezni, mit tud enni, milyen ételeket szeret, illetve milyen ételeket nem kíván. Az ebben az időszakban szükséges tápanyagtartalom megegyezik a műtét előtti étrendnél javasolttal. Ha ezt élelmiszerekkel, ételekkel nem tudjuk fedezni, akkor tápszerekkel egészíthető ki a dietoterápia. Az étrend nagy energia- és fehérjetartalmú, bőséges folyadékfelvétellel kiegészítve. Változatosan kell összeállítani a menüt, mert ezzel elősegítjük, hogy a beteg jobb étvággal egye az ételeket. Kerülni kell a dohányzást, s tilos az alkoholfogyasztás.

Folyadék és vitaminpótlásként adhatunk citromos-mézest, gyümölcszörpöt, frissen facsart gyümölcs-, illetve zöldségleveket, turmixokat, kis zsírtartalmú tejet, tejeskávét, aludttejet, kefir és joghurtot. A szénhidrátszükséglet fedezésére alkalmasak a zöldség- és főzelékfélék (sárgarépa, brokkoli, fejes saláta, paraj, burgonya stb.). Ezekből levesek, főzelékek és párolt zöldségek készíthetnek. Adhatunk gyümölcsöt is nyers vagy főtt gyümölcszörpének és mártásnak elkészítve (pl. alma- és őszibarackmártás). A fehérjét elsősorban tejjel, tejtermékekkel és tojással pótoljuk: megfelelő a sovány túró és sajt, a natúr kefir, a joghurt és a lágy tojás. Sovány színhússal (szárnyasokkal és halfélékkel) színesíthetjük az étrendet, kivétel, ha dekompensált cirrózisban szenved a beteg. Ilyenkor ne adjunk húsokat, húskészítményeket! Növényi olajjal, vajjal, margarinnal és tejszínnel dúsíthatjuk az ételeket az energiatartalom növelése érdekében. Epedaganat miatti műtét után nem kell külön zsiradék az ételekhez, az energiát elsősorban szénhidrátokkal fedezzük. Az élelmiszerek természetes zsírtartalma elegendő a zsírban oldódó vitaminok felszívódásához. Az emésztőrendszert nem szabad megterhelni, ezért naponta többször, kis adagokat kell a betegnek felkínálni. Az étvágytalan és egyéb tünetektől szenvedő beteg tányérjára mindig kevés ételt rakjunk. Nagyobb mennyiség láttán még jobban csökken az étvágya, s az esetleges éhségérzete elmúlik.

A kemoterápia után a beteg állapotától, javulásától függően az étrend hosszabb távon könnyű-vegyes legyen. Ez a kompenzált cirrózisban szenvedőknek is javasolható. Az étrend energia-

és szénhidrátgazdag, zsírszegény, megnövelt vitamin- és ásványianyag-tartalmú legyen. A fehérjefogyasztás megegyezik az egészséges táplálkozásnál ajánlottal. Fontos a teljes alkoholtartalom. A tápanyagok arányára is figyelmet kell fordítani. Ezt egyes táplálkozással érhetjük el.

Szénhidrátok: javasolt felvétel 6-8 g/ttkg. A szénhidrátok segítik a májsejtek megújulását és a glikogénszintézis fenntartását.

Fehérjék: javasolt felvétel 0,9-1,2 g/ttkg. Függ a beteg állapotától, szervezetének fehérjével való ellátottságától; a fehérjefelvétel fele állati eredetű legyen.

Zsírok: javasolt felvétel 0,8-0,9 g/ttkg. A nagy zsiradékfelvétel megterheli az emésztést, s ez elhízásra és magas koleszterinszintre vezethet, ráadásul lassítja a beteg gyógyulását.

Vitaminok: minden vitamin, de legfőképpen a zsírolékony vitaminok fogyasztására kell odafigyelni. Minél többször kerüljön az asztalra saláta, gyümölcs, zöldségféle és párolt ételek.

Ásványi anyagok: különösen a kalcium-, magnézium-, cink- és vastartalmú élelmiszerek adására kell tekintettel lenni.

Epeúti daganat műtétje után

Az étrend szigorúan zsírszegény: 0,5-0,8 g/ttkg (30-40 g/nap), fele növényi eredetű forrásból származzon. A panaszokat nagyon sokszor nem a felhasznált élelmiszerek és az elfogyasztott ételek okozzák, hanem az ételkészítés módja (pl. sok zsiradék felhasználásával főzött, sült étel). Az étrend két étkezés közé beiktatott tápszeritallal és az ételekbe kevert tápszerrel dúsítható.

Mit tehetünk táplálkozásunkkal a rákbetegség kialakulása és kiújulása ellen?

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) szerint a helytelen étrend 33%-ban lehet oka a rák kialakulásának vagy kiújulásának. Daganatmegelőző lehet, ha étrendünk nem tartalmaz sok zsiradékot, s nem hízunk el, hanem testtömegünk az eszményi tartományban marad. Kerüljük a zsiradékok többszöri felhasználását, a húsok „égette” sütését! Kerüljük a túlzott fehérjefelvételt, a húsok közül elsősorban baromfit és halat fogyasszunk! Étrendünkben mindig bőségesen legyen zöldség- és főzelékféle, valamint gyümölcs, mert így fedezhetjük szervezetünk vitamin- és ásványianyag-szükségletét. Étrendünk legyen ételmi rostban gazdag. Kerüljük a tartósított és füstölt élelmiszereket, a túlzott kávé- és alkoholfogyasztást, a mértéktelen sózást és a dohányzást! Tartsuk be az egészséges táplálkozásra vonatkozó ajánlásokat, mivel ez esély lehet a daganatos betegségek megelőzésére!

Nógrádi Katalin, dietetikus
www.daganatok.hu

MUSTÁRMAG

Magyar Rákellenes Liga Érdi Szervezet
www.rakliga.hu • erdirakliga@freemail.hu
telefon: 06-20-56-55-208

számlaszám: 12001008-00102329-00400001

kiemelkedően közhasznú egyesület

adománya 150 százalékát levonhatja az adóalapból

Lelkiségi telefonszolgálat a 06-80-505-675

ingyenes zöld számon hétfőtől szombatig 9-21 óráig.

Dévai Szent Ferenc
Alapítvány

Bankszámlaszám:

10300002-20145639-00003285

www.devaigyerekek.hu

Sirius Állat – és Természetvédelmi Közhasznú Alapítvány
 Telefon: 06 30 276-6071 (Böjtös Andrea) • 06 30 910-6987 (Böjtös Éva)
 Email: siriusmail@freemail.hu • Bankszámlaszám: • 10403136-49534949-49521015



Jogsegélyszolgálat

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

Helyszín: Érd, Diósi út 4/1

(a Ritmus Áruház mellett, a vasút felőli bejárat)

Dr. Szabó Ferenc ügyvéd.

Tel.: 06 30 352-1275

Hirdetésével az érdi Környezetvédő Egyesületet támogatja!

A VÁROSVÉDŐ

HIRDETÉSSZERVEZŐT KERES.

JELENTKEZNI:

avarosvedo@freemail.hu

06-30-328-2750

SZENNYVÍZSZIPPANTÁS

DUGULÁSELHÁRÍTÁS, CSATORNATISZTÍTÁS
 NAGYNYOMÁSÚ WOMA AUTÓVAL.

FÜLÖP SÁNDOR VÁRJA

MEGRENDELÉSEIKET!

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

MÉRLEGKÉPES KÖNYVELŐ

TELEFON: 06-30-850-3047

KONTÉNERES SZÁLLÍTÁS

sitt • kommunális hulladék • lomtalanítás

HÁZ – ÉS LAKÁSFELÚJÍTÁS

- ács, tetőfedő, bádogos munkák
 - hő – és hangszigetelés
 - gipszkarton szerelés
- víz-, gáz-, gázkészülék és fűtésszerelés
 - burkolás, kőművesmunkák
 - festés, mázolás
- épületek és vasszerkezetek bontása
 - gépi földmunka

I + M UNIVERSAL Bt.

2030 Érd, Kossuth L. u. 176.

Telefon: 06-20/386-7579,

06-30/254-5180,

06-70/389-6874

• Fax: 06-23/362-939

HAGYOMÁNY, KÉZMŰVESSÉG, NÉPMŰVÉSZET

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

SZÜCS LÁSZLÓNÉ keramikus

2030 Érd, Fürdő utca 32.

Telefon, fax: 06-23-374748

