



A VÁROSVÉDŐ

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



FARKAS LÁSZLÓ – Érd-ófalusi fotográfus munkáiból álló kiállítás lesz a Szepes Gyula Művelődési Központban március 11. és április 21-e között.

A Városüzemeltetési Csoport Közterület-felügyelete februártól szigorított helyszíni bírságtételt fog alkalmazni az egyes, gépjárművel elkövetett szabálysértések esetén. A Felügyelet saját tapasztalatai és a lakossági visszajelzések alapján döntött a szigorítás mellett. A közterület-felügyelet akár a kiszabható legmagasabb, azaz 20 ezer forintos helyszíni bírságot rója ki a városközpontban szabálytalanul várakozó autókra, azon belül is kiemelten a lakótelep Béke tér felőli oldalán. Szintén a legszigorúbb bírságra számíthatnak azok, akik a mozgáskorlátozottaknak fenntartott helyet foglalják el jogtalanul, vagy a KRESZ szabályaival ellentétes módon a kereszteződésekben és a gyalogátkelőhelyek környékén akadályozzák és veszélyeztetik a forgalmat, a gyalogosok közlekedését. A közterületeken végzett égetéssel, hulladéklerakással, szennyvíz-kiengedéssel, engedély nélküli árusítással illetve engedély nélküli közterület-használattal kapcsolatos szabálysértések esetén is a legszigorúbb bírságra számíthatnak a szabálysértések elkövetői.

Jog és kötelesség

Környezetvédelem, tandíj és vizitdíj: hogyan függenek össze? Mit keresnek a népszavazás kérdései egy környezetvédő egyesület lapjában? Talán van egy olyan pont, ahonnan megközelíthető és megérthető az összefüggés: a polgári lét. Ne a politikusok által unos untalan hangoztatott szövegekre gondoljunk, hanem arra, amit köznapi értelemben jelent. Önállóan gondolkodó, jogaikat ismerő és azzal élni is tudó emberekre. Egy polgár el tudja dönteni, hogy milyen a számára megfelelő környezet, és ezért tesz is. Gyermeküket úgy neveli, hogy ők is tudatosan védjék lakókörnyezetüket, tudatában van annak, hogy minden tette valamilyen szinten összefügg a léttel.

Ugyanilyen tudatossággal kell egy polgárnak végiggondolnia a március 9-ei népszavazáson eldöntendő kérdéseket is, mert a demokrácia működéséhez alapvetően hozzá tartozik az állampolgárok joga az életüket meghatározó kérdések eldöntésére. A politikusok magyarázkodása, hogy majd a négy évre megválasztott képviselők mindenben döntenek helyettük, és ha nem vagyunk megelégedve velük, majd 2010-ben leválthatjuk őket, alapvetően hamis. Vannak kérdések, amelyeknek eldöntését nem lehet másokra bízni. A közvetlen demokrácia döntései felülírhatják a közvetett demokrácia döntéseit, mert a szavazópolgárok összességének akarata magasabb rendű, mint egy kormányzati döntés.

Ideje felnőni, ideje annak, hogy tizenkilenc évvel a rendszerváltozás után felnőttek tekintsék a nemzetet. Lehet egy kérdésre igennel vagy nemmel is válaszolni, de ha feltették, és a válasznak komoly kihatása van további életünkre, akkor a kérdésre mindenkinek válaszolnia kell, legjobb tudása és meggyőződése szerint.

Ne kelljen másokra mutogatni, hogy rosszul döntöttek! Vállalja mindenki a véleményét, ez a demokrácia lényege. S ha a politikában, mindennapi ügyeinkben dönteni tudunk, ha fontosnak tartjuk, hogy figyelembe veszik véleményünket, akkor állampolgárként is felnőttek leszünk.

Nemcsak jogunk, kötelességünk is március 9-én a szavazókörökben megjelenni!

Környezetvédő Egyesület Érd • Adószám: 18692354-1-13

Adóbevallása elkészítésekor kérjük az 1%-ot ajánlja Egyesületünknek!

Tavaly 27 105 Ft-ot kaptunk, amelyet az Ökojátésház bővítésére fordítottunk. Köszönjük.

Támogatóink: ÉRD MEGYEI JOGÚ VÁROS

NEMZETI CIVIL ALAP • KÖRNYEZETVÉDELMI ÉS VÍZÜGYI MINISZTERIUM

ÉRD TERMÉSZETI ÉRTÉKEI

Az érdi Környezetvédő Egyesület 2007. november 1-jétől 2008. november 1. időszakban ZöldÉrd címmel adatgyűjtést szervez az Érd közigazgatási határain belül fellelhető természeti értékek felmérésére.

Olyan magán- vagy köztulajdonban levő (1) idős fák, fasorok, parkok (pl. közintézmények, templomok udvarai), kertek, telkek, utcák, kert-, telek-, utcarészletek, útszélek, mezszygék, vasúti töltések; (2) erdők, gyepek, erdő-, gyepparadványok, vizes élőhelyek (pl. tó, patak, forrás, árokpart, patakpart, mocsárrét); (3) magángyűjtemények (pl. kaktusz-, posztaggyűjtemény, stb.) (4) geológiai alakzatok, stb. pontos előfordulási adatait várjuk, amelyek eddig elkerülték a természetvédelem figyelmét, de megóvásra érdemesek.

A jelentkezéshez az alábbi adatok szükségesek:

- 1. adatszolgáltató neve, telefonszáma, e-mail címe,**
- 2. tulajdonos (amennyiben nem azonos az adatszolgáltatóval) neve, telefonszáma, e-mail címe, postacíme,**
- 3. természeti érték rövid bemutatása (Ön miért tartja értékesnek?)**
- 4. természeti érték pontos címe, helyrajzi száma, elhelyezkedése.**

A beérkezett adatokat a helyszínen szakemberek bevonásával felmérjük, bemérjük, archiváljuk (fénykép- és videofelvétel készül), majd adatbázisban rendezzük, értékeljük és a honlapunkon (www.avarosvedo.hu), kiadványainkban, kiállításokon, illetve a médián keresztül közkinccsé tesszük.

A továbbiakban a legértékesebb természetvédelmi értékek helyi védelem alá helyezését kezdeményezzük – a tulajdonos egyetértésével.

A program koordinátorai: dr. Kállayné Szerényi Júlia, dr. Szerényi Gábor, Ispány Judit, Czabai Balázs és az Egyesület elnöke.

Az adatlap kitölthető november 15-étől a honlapunkon, illetve elküldhető e-mail címünkre: avarosvedo@freemail.hu, postacímünkre: 2030 Érd, Bölömbika u 6., további információ: 06-30-328-2750, illetve személyesen minden hónap első keddjén 17-19 óráig a Szepes Gyula Művelődési Központban.

A VÁROSVÉDŐ

IV. évfolyam 2. 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

KÉRJÜK ADÓJA 1 SZÁZALÉKÁT

Az ÉRDI KÖRNYEZETVÉDŐ EGYESÜLET 2006-ban 27.105 Ft-ot kapott az adózók 1 százalékos felajánlásából, amelyet ez úton is köszönünk. Az összeget Ökojátsszóházunk gyarapítására fordítottuk.

* * *

A hivatalos és kötelező közleményen túl azonban ennek kapcsán el kell mondanunk néhány ténnyt.

Városunk majdnem 70 ezres lélekszámához képest nagyon kevés ez az összeg. Nyilvánvalóan mi hibáztunk, amikor kevés energiát (és pénzt) fordítottunk a kampányra. Azt is tudjuk, hogy nagyon sok egyesület, alapítvány kéri az 1 százalékot – sokan hatékonyabban mint mi. Senkitől nem sajnáljuk, biztosan jó célokra használják.

Az azonban tény, hogy még mindig nagyon sokan nem használják fel ezt a lehetőséget. Nem tudjuk miért – tudatlanságból vagy nemtörődomségből? – hiszen ez senkinek nem kerül pénzébe, csupán ötperces elfoglaltságába.

Akinek a munkáltatója készíti az adóbevallást, azt is megteheti nyilatkozatát, aki maga írja adóbevallását, az se sajnáljon még egy kis időt.

Önöknek semmiség, nekünk civileknek pedig nagyon sokat számíthat ez az összeg, amely ha nem rendelkeznek róla, visszakerül az államkasszába.

Környezetvédő Egyesület Érd

Adószám: 18692354-1-13

Köszönjük!

Az érdi Környezetvédő Egyesület

PÁLYÁZATOT hirdet

ÖN MIT TESZ AZ ÉLŐ VILÁGÉRT?

címmel. Kérjük írja le – részletesen, max. 3 gépelt oldalon (kb. 5000 leütés) –, hogy Ön mit gondol a környezettudatosságról, konkrétan mit tesz a környezet – ember, állat, növény, épített környezet – megóvásáért.

A beérkezett munkákat folyamatosan közzé tesszük honlapunkon és A Városvédő újságunkban – a legjobbakat értékes ajándékokkal jutalmazzuk.

Eredményhirdetés: 2008. május 10-én,

a Madarak és Fák napján.

Beküldés folyamatosan

avarosvedo@freemail.hu e-mail címre vagy

személyesen minden hónap első keddjén

a Szepes Gyula Művelődési Központban.

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!

SZÁZÉVES A MADÁRGYŰRÜZÉS MAGYARORSZÁGON



Száz esztendőős a madárgyűrűzés Magyarországon. Ebből az alkalomból tartottak centenáriumi ünnepséget és konferenciát Kőszegen a Bechtold István Természetvédelmi Látogatóközpontban.

„Dánia és Németország után Magyarországon a világon harmadikként, 1908-ban gyűrűzték meg az első madarakat, az itteni gyakorlati tapasztalatokat az angliai madárgyűrűzés szervezésében is felhasználták” – mondta el az MTI-nek Karcza Zsolt, a Magyar Madártani és Természetvédelmi Egyesület (MME) madárgyűrűzési központjának vezetője.

Az első gyűrűzők a Magyar Ornitológiai Központ, a későbbi Madártani Intézet munkatársai voltak, Vönöczky Schenk Jakab vezetésével. A gyűrűzés módszerének alkalmazása gyorsan elterjedt a világon, eredményei nagyban hozzájárultak a madárvonulás egyre jobb megismeréséhez.

Magyarországon az évente megjelölt madarak mintegy felét, 100-120 ezer példányt, a nyolc hazai madárgyűrűző-állomáson fogják meg standardizált hálóállásokban és jelölik meg szigorú kutatási protokoll szerint. Sok madárfaj esetében alkalmazzák a fiókakori jelöléseket, amelyet különös körültekintéssel kell végezni. A madarak mindig a csüdméretüknek megfelelő gyűrűt kapják. A madárgyűrűzésnek szigorú szabályai vannak, a módszert csak vizsgázott madárgyűrűző alkalmazhatja, a természetvédelmi hatóságok engedélyével.

A vonuló madarak szabadon keresztezik az országhatárokat, így a madárgyűrűzés alkalmazása is csak nemzetközi összefogás segítségével lehetséges. Európában ezt az együttműködést az 1963-ban, Párizsban, az európai madárgyűrűzési központok által alapított EURING (European Union for Bird Ringing) biztosítja.

A kőszegi centenáriumi rendezvény résztvevői konferenciájuk után megkoszorúzták Vönöczky Schenk Jakab és Bechtold István sírját a kőszegi temetőben.

MIKOR ÜLTETTÉL UTOLJÁRA FACSEMÉTÉT?

A legzsúfoltabb városi kőrengetegben is találkozunk a fával. Ott van előttünk, és nem gondolunk rá. Pedig régebben itt van a földön, mint mi emberek. Arra sem gondolunk, hogy létünket, életünket neki köszönhetjük. Elődeink még tudták, hogy mit köszönhetünk a fának. Ősi mítoszok kötődnek hozzá. A druidákról tudjuk, hogy szentként tisztelték a tölgyet, szertarásaikat tölgyerdőkben végezték. A szent fák kultuszához kötődik a kelta mitológia. Minden törzsnek saját szent fája volt a földjük közepén, ez jelképezte a törzs egységét és biztonságát. Az északi, skandináv mitológiának is meg van a maga szent fája: a kőris. A mitikus, hatalmas kőris köti össze az eget és a földet és az alvilágot. A keresztény hit szerint az Édenkertben nőtt a tudás fája és Krisztust fakeresztre feszítették, hogy megváltsa a világ bűneit. A magyar népmesék világa is ismeri az égig érő fát, mely hagyományt még keletről hozták magukkal őseink. A világfa is része a magyar hitvilágnak. A népművészet őrzi ezt a samaniszikus jelképet. Megtalálható az erdélyi fazekasok díszítő elemképpen épp úgy, mint hortobágyi pásztorok szarutartóin.

Csodálatos teremtmény a fa. A földből táplálkozik, a levegőből építkezik és életet ad a föld élőlényeknek. Gyökerei a földből szívják fel táplálékát, a szerves bomlástermékeket. A levegő széndioxidját használja fel, a fotoszintézis révén, szén alapú építő anyagainak létrehozásához. A kibocsátott oxigén pedig a többi élőlény, így az ember számára is nélkülözhetetlen.

A fák szerepe annyira sokrétű, hogy csak a legfontosabbakat sorolom itt fel: megkötik a vizet a talajban, megkötik a talajt, megkötik és megsűrűrik a csapadékot, árnyékot adnak, párolgatatásuk által lehűtik a levegőt, éjszaka csökkentik a lehűlést, felfogják a szelet, tompítják a zajt, megkötik a port. Biztosítják a tápanyag és víz körforgását, azáltal, hogy a talaj mélyéről felhozzák a felszínre a tápanyagokat és így azok más élőlények számára hozzáférhetővé válik. Párolgatatásuk pedig lehetővé teszi az esőfelhők létrejöttét. Ne feledjük a fa a leg-
tökéletesebb természetes légkondicionáló.

Krúdy Gyula szavai kíváncsnak ide: „Fekszem egy fa alatt, amely öregebb ötszáz esztendősnél. A lombjai, gallyai szétterülnek a magasban, mint egy templom boltozata, csak itt-ott látni egy foltot a kék égből. Dél van az órámon, s itt mégis alkonyi félhomály borong.”

A fa, az erdő életben maradásunk záloga.

Nem győzöm csodálni a természetnek ezt a csodálatos alkotását.

Lovas Éva
www.virtus.hu

Környezetvédő Egyesület Érd

Adószám: 18692354-1-13

Adóbevallása elkészítésekor kérjük az 1%-ot ajánlja Egyesületünknek.

Kanalasgém az év madara



Hazánk európai viszonylatban „kanalasgém nagyhatalomnak” számít. Habár a fokozottan védett faj állománya az elmúlt években nőtt, a fészkelő- és táplálkozóhelyül szolgáló sekély tavak egyre gyakoribb kiszáradása hosszú távon komoly gondot jelent.

Magyarország 1100-1300 páros fészkelő-állományával európai viszonylatban „kanalasgém-nagyhatalomnak” számít. Mind az európai, mind a hazai állomány folyamatos növekedést mutatott az elmúlt években. Ennek ellenére a populációk sérülékenyek, mert táplálkozásukat csak nagyon speciális vízmélység mellett tudják végezni.

A hazai állományt elsősorban a klímaváltozás veszélyezteti, mert sok kisebb vizünk eltűnésével, korai kiszáradásával jár. A kanalasgémeket lehet segíteni a belvizek megőrzésével, fontos fészkelőhelyeik átgondoltan végzett természetvédelmi célú árasztásával, és ezekbe a vizekbe őshonos apróhalak telepítésével, melyek táplálékul szolgálhatnak.

Mivel a faj szívesen épít fészket a nádasok kis belső tavai mellé, ilyen élőhelyeket mesterségesen, a nádarató gépek taposá-

sával is létre lehet hozni: a Csaj-tavon és a Kolon-tavon például rendszeresen költenek ilyen letaposott részek mellett.

A halastavak madárbarát kezelése (nádasok égetésének mellőzése, fészkelésre alkalmas nádas meghagyása, madarak számára sekély vízű, apró halakban gazdag tőegység fenntartása, stb.) is segíthet abban, hogy mind a fészkelés, mind a kóborlás alatt megfelelő élőhelyet nyújtsunk a kanalasgémek számára.

A faj rendszertanilag az ibiszfélékhez tartozik, nevét kanálszerűen kiszélesedő csőréről kapta. Fehér tollazatú madár, de nászruhában begyén a tollak színe narancsosabbra vált. Nászidőszakban a tarkóról hosszú bőbita nyúlik hátra.

Nádasok, fűzbokros árterületek fészkelő madarai, gyakran más gémfajok társaságában költenek. Fészküket gallyakból, nád-ból építik. Általában 3 hófehér tojást tojnak, ezek lerakása között 1-2 nap telik el, de a kotlás már rögtön az első tojás megjelenésével elkezdődik. Ebből adódóan a fiókák között jelentős méretbeli különbségek lehetnek. Mindkét szülő részt vesz a kotlásban, és a fiókák nevelésében. A fiókák 3-4 hetes korukban már a fészek környékén mászkálnak, de a gémtelpről csak 7-8 hetes korukban repülnek ki.

A kanalasgémek csak olyan sekély vizekben tudnak táplálkozni, ahol a lábuk eléri az aljzatot. Táplálkozásukkor csőrüket nyitva tartják, fejükkel jobbra-balra kaszálnak. Amennyiben érzékeny csőrükhöz valami hozzáér, azonnal összezárják, és zsákmányukat lenyelik. Táplálékuk piócákból, puhatestűekből, halakból és kétéltűekből tevődik össze. Tavasszal még elsősorban a szikes vizeken táplálkoznak, de azok nyár eleji kiszáradásával átszoknak a halastavakra, ahol pont ettől az időszaktól kezdődik el a nyári, majd az őszi lehalászás. Vonulásuk során elsősorban a tengerparti lagúnákban, sólepárlókon táplálkoznak, a Szaharától délre pedig a nagyobb folyók öntésterületein fordulnak elő a Szahel-övezetben.

Jogilag a kanalasgémek fokozottan védettek, természetvédelmi értékük 500 ezer forint.

Forrás: MME

78 adalék a McDonald's menüben

78 féle adalékanyagot tartalmaz egyetlen, a gyerekek körében is rendkívül népszerű gyorséttermi menü - állítja a The Independent című brit napilap elemzésében.

Az 578 alkalommal végzett mintavétel elemzése szerint a legnépszerűbb hamburgercég legnagyobb menüje tartalmaz 78 mesterséges adalékot, azaz „fogásonként” átlagosan hét „E” található az ételsorban. Habár a cég állítása szerint a húspogácsa szintiszta darált marhahús, a zsemle, a sajt és a szószok már közel sem ennyire természetes eredetűek.

A Big Mac-szendvics ezért 18, a sajtburger 17 élelmiszeripari „műanyagot” tartalmazott. Valamiféle adalékot pedig gyakorlatilag az étterem teljes választéka tartalmaz – beleértve a grillezett csirkemellet és a salátákat is. Egyes szakemberek szerint néhány adalék mellékhatása lehet nehézlégzés és fejfájás. A Big Mac és a sajtburger olyan tartósítószer tartalmaz, amelyről megállapították, hogy súlyosbítja a hiperaktív gyerekek tüneteit.

A vállalat azt állította, hogy csökkenti termékeiben az E-számmú adalékokat. A napilap tanulmánya ennek éppen az ellenkezőjét látszott bizonyítani: az elmúlt év során a felhasznált adalékok inkább szaporodtak, mint csökkentek. A közelmúltban a

McDonald's elleni számos vád – sokan szinte az elhízás egyik fő okozójaként emlegették – miatt több „egészséges” étel került a kínálatba, mint például a saláta és az ásványvíz; valamint ekkor vezették be a „legfrissebb alapanyagokból készült” szlogent is.

A vállalat brit csoportja nem volt hajlandó nyilatkozni az adalékanyagokról. A lap tesztje szerint azonban a brit kínálatban csak a gyümölcsös táskák, a tea és a nyers répa mentes a hozzáadott anyagoktól. Ellenben a lapkasajt savanyúságot szabályozó anyagot tartalmaz, a bacon(szalonna) aszkorbinsavat és nitratesót, amelyet máskülönben műtrágyák és robbanóanyagok gyártására használnak. A Southamptoni Egyetem kutatói szerint bizonyos adalékok hozzájárulhatnak a gyermekek figyelemzavaros tünetegyüttesének súlyosbodásához. Az általuk vizsgált anyagok közül a gyorsétteremlánc az E110-es és E104-es sárga, az E 124-es vörös ételszínezékeket, valamint a nátrium-benzoátot (E211) használja.

A cég honlapján biztosítja a fogyasztókat, hogy az új termékek nem tartalmaznak nátrium-benzoátot és színezékeket. A The Independent 2007 szeptemberi első vizsgálata azonban 568 különféle adalékanyagot talált a McDonald's termékeiben.

ÖSSZEFOGÁS A BELICZAY-SZIGETÉRT



A folyóparti területek egyik jellemző sajátossága, hogy eredeti növényzetük a vízparttól, ill. a talajvíztől való távolság függvényében, a mikrodomborzati viszonyoknak megfelelően, övezetesen rendeződik. A jellegzetes, félkör alakú, Natura 2000 védelem alatt álló Beliczay-sziget tartósan vízzel borított partszakaszain, valamint a Dunába benyúló keskeny földnyelvein bokorfüzesek (törékeny fűz, mandulalevelű fűz), a magasabb, már kisebb áradások idején is elöntött térszínen fűz-nyár ligeterdő sáv (fehér fűz, fehér nyár, fekete nyár), telepített fehér füzes és nyáras, míg a legmagasabb, csak nagy áradások idején víz alá kerülő ártéri részeken, idős hagyásfákkal elegyes, telepített tölgy-kőris-szil keményfaliget állományok (vénciszil, magyar kőris, kocsányos tölgy), valamint telepített nyáras a jellemző növénytakaró. Noha a Szigeten több mély fekvésű, vizenyős térség található, jelenleg a kiterjedt mocsári vegetáció hiányzik a területről, nyílt vízfelület pedig csupán egy foltban maradt. Ennek oka, hogy a 15-20 évvel ezelőtti telepítés során az egykori mocsárrét helyén is nemesnyár faállományt alakítottak ki, mely napjainkra az ártér élőhely- és fajdiverzitásának csökkenéséhez, a mocsári és üde réti fajok maradványait mai napig őrző egykori mocsárrét szedresedéséhez, a légyszárúszték szerkezetének, fajkészletének, a fajok tömegességi viszonyainak átrendeződéséhez a tápnövényeit részben elvesztő speciális és unikális rovarfauna egyedszámcsökkenéséhez vezetett.

A Sziget élővilága további elszegényedésének megállítása érdekében az Érdi Környezetvédő Egyesület a helyi szakértők botanikai és zoológiai adataira hivatkozva - kihasználva a Sziget telepített erdeinek 2007-ben kezdődő kitermelését - felvetette az egykori mocsárrét visszaállításának lehetőségét. Javaslatuk szerint az egykori mocsárrét helyén a nyáras tarvágását követően, amennyiben jogszabályba nem ütközik, ne történjen újabb erdőtelepítés. A Beliczay-sziget erdőgaz-

dálkodásért felelős vezetőjének, Rittling Istvánnak (Pilisi Parkerdő Zrt. Ráckevei Erdészet) elvi beleegyezését követően 2008. február 5-én, a Duna-Ipoly Nemzeti Park, valamint a helyi szakértők és civil szervezetek képviselőinek részvételével megtörtént a terepbejárás és kijelölésre került az a maximum 0,5 hektár kiterjedésű, vágásérett nyáras alkotta erdő-részlet, melyre tarvágást követően - a tarvágás az idős hagyásfákat nem érinti - nem történik erdőtelepítés. A tarvágásra a szükséges hatósági engedélyek birtokában 2008 második felében, a vegetációs periódus végén, a már fagyott talajfelszín kialakulásakor kerül sor a légyszárúszték kémelése miatt. A kitermelést követően kialakul egy fátlan tér ún. erdőtagon belüli gyepes terület. Fenntartása, elsősorban a szedresedés és a zöld juhar intenzív terjedésének visszaszorítása érdekében rendszeres kezelést, évenkénti többszöri kaszálást igényel. A tarvágást követő botanikai és zoológiai változások nyomán követése, több éves monitorozás keretében, 2008-ban kezdődik. Reményeink szerint az országban egyedül az érdi Beliczay-szigeten előforduló védett magyar szitkár és mocsári szitkár lepkefajok, valamint a védett mocsári kutyatej cincér állománymérete fokozatosan növekszik, a területről évek óta eltűnt, országos szinten megritkult védett nagy tűzlepke pedig ismételtelen megjelenik az újra tápnövényeket adó, regenerálódó mocsárréten.

Mivel az önkormányzat, az illetékes erdészettel együttműködve, a terület turisztikai célú (bakancsos turizmus) fejlesztését tervezi, bízunk benne, hogy a Sziget rövid időn belül a „zöld turizmus” számos ismeretet adó, pihenőhellyel tarkított, kulturált kikapcsolódást nyújtó helyszíne lesz.

Az Érdi Környezetvédő Egyesület, a helyi szakértők és civil szervezetek, valamint valamennyi természetszerető érdi lakos ezúton szeretné megköszönni a Pilisi Parkerdő Zrt. Ráckevei Erdészetének a Sziget természeti értékeinek megmentésében és a területet érintő hosszú távú természetvédelmi célok megvalósításában nyújtott együttműködését.

Pilisi Parkerdő Zrt. Ráckevei Erdészete
Kállayné Szerényi Júlia, botanikus



KULLANCSVESZÉLY

Megjelentek a fertőzött kullancsok

A kora tavaszi, enyhébb időjárás hatására már megjelentek a zöld területeken a kullancsok. A paraziták 20-50 százaléka Lyme-kórral fertőzött, és minden ezredik a kullancsencephalitis kórokozóját hordozza.

A kullancsok közel 300-féle betegséget hordoznak és terjesztenek, ezek közül az emberre legveszélyesebb a vírusos agyvelő- agyhártyagyulladás - a kullancsencephalitis - és a Lyme-kór. 2006-ban a kullancsencephalitis-megbetegedések 47,2 százalékát Zala megyében regisztrálták. A fertőzés az 50-59 évesek között volt a leggyakoribb, a betegek háromnegyede férfi volt. A kullancsencephalitis megelőzhető védőoltással, ami az erdőben, vagy a veszélyeztetett helyen dolgozók számára különösen fontos.

A kullancsok 20-50 százaléka Lyme-kórral fertőzött, így nagy az esélye, hogy a kullancscsípés fertőzéssel jár. A baktérium okozta Lyme-kór ellen nincs védőoltás, a fertőzés csak megfelelő öltözködéssel, kullancsirtással és permetezéssel előzhető csak meg.

Kullancscsípés után kisebb az esély a fertőzésre, ha minél hamarabb eltávolítjuk a bőrbe fúródott élősködőt. Ha kialakul a fertőzés, a betegség a kezdeti stádiumban antibiotikummal még könnyen kezelhető. A csípés körül egy vörös folt alakul ki, ami néhány napon belül elhalványodik. Kezdetben különösebb panaszokat nem okoz, de néhány héten belül komolyabb megbetegedés, ízületi-, szívizom- és idegrendszeri gyulladás alakulhat ki, amit már nehéz gyógyítani.

A kullancsencephalitis-fertőzéskor előfordulhat, hogy a kórokozó nem kullancscsípéssel, hanem közvetett úton kerül a szervezetbe. Az elmúlt év augusztusában Zala és Vas megyében húszan kaptak agyhártyagyulladást, mert forralás nélkül itták meg a kullancsok által megfertőzött kecske tejét. A Lyme-kórnál ilyen esetet az ÁNTSZ nem ismer.

Ne feledjük: kedvenc háziállatainkat is fenyegeti a kullancscsípés. Az állatorvosoknál, illetve az állatpatikákban kitűnő szereket lehet kapni, nem érdemes a véletlenre bízni.

Dévai Szent Ferenc

Alapítvány

Adószám:

18106802-1-41

Bankszámlaszám:

10300002-20145639-00003285

www.devaigyerekek.hu

ÖNKÉNTESÉKET VÁRUNK

Van egy kis szabad ideje? A munka vagy a sulis nem fárasztotta még el nagyon és szívesen segítene? Vagy egyszerűen csak közösségre, programra vágyik? Akkor itt a lehetőség, hogy kipróbálja magát az érdeklődő Környezetvédő Egyesületnél!

Ha úgy gondolja, hogy szívesen lenne nálunk Önkéntes, íme a választási lehetőségek, amelyekben hasznossá teheti magát, kreativitását és más készségeit fejlesztheti:

Rendezvényeken, fesztiválok standolás: az utóbbi időben egyre több rendezvényen, fesztiválon van lehetőségünk megjelenni kiadványainkkal, játékaikkal. Ha lenne kedve üzeneteinket mások számára tolmácsolni, elbeszélgetni az érdeklődőkkel, akkor jöjjön és segítsen! Szükségünk van rá!

Kiadványszerkesztés, írás: segítséget várunk kiadványaink összeállításában, megírásában.

Segítés konkrét programokban: Évente három-öt nagyobb rendezvényünk van, olyankor bizony kevésnek bizonyulnak aktív tagjaink.

Kiadvány terjesztés: ingyenes környezetvédelmi témájú kiadványaink terjesztésében fontos, hogy olyan emberekhez kerüljön, akiket valóban érdekel! Az is elég, ha a sulidba magaddal viszel néhány kiadványt, s ott odaadod olyan ismerőseidnek, akik szívesen olvassanak a reklámok hatásairól, a fogyasztás problémáiról vagy a szomszédainak bedobja a postaládába.

Ha úgy érzi/érezed, hogy szívesen segítene/segítenél, kérünk, alábbi kérdőívet kitölteni, hogy lássuk, mivel foglalkozna/foglalkoznál leginkább Egyesületünkön belül.

Név:

E-mail cím:

Telefonszám:

Mivel foglalkozik 'civilben'? (Tanul? Dolgozik? Hol?)

A segítséget előre is köszönjük!

Egészség-nap

allergia- és rákszűréssel

március 29-én 10-16 óráig

a Szepes Gyula Művelődési Központban.

Szervezők:

**Szakorvosi Rendelőintézet • Tüdőgondozó
ÁNTSZ • Mustármag Magyar Rákellenes Liga
Érdeklődő Környezetvédő Egyesület • Szepes Gyula Művelődési
Központ Vitalitás Klub**

Várjuk az érdeklődőket allergia- és különböző rákszűrésekre (szájüreg, bőr), onkológiai, gyermekorvosi, belgyógyászati tanácsadásra, természetgyógyászati bemutatóra, masszázssra, tibeti hangmasszázsra. Szórólapok, ingyenes kiadványok, könyvek, ásványok színesítik a programot. A gyermekeket kreatív foglalkozásokkal igyekszünk lekötöni.

**Mindenkit szeretettel várunk,
a részvétel ingyenes.**

KÖZGYŰLÉSI HATÁROZATOK A FUNDOKLIÁRÓL



**ÉRD MEGYEI JOGÚ VÁROS KÖZGYŰLÉSE
K I V O N A T**

**ÉRD MEGYEI JOGÚ VÁROS KÖZGYŰLÉSE
2008. JANUÁR 31-EI ÜLÉSÉRŐL KÉSZÜLT JEGYZŐKÖNYVÉ-
BŐL:
12/2008. (I. 31.) KGY.
H A T Á R O Z A T**

**A FUNDOKLIA-VÖLGY VÉDELMÉNEK ÉRDEKÉBEN SZÜKSÉ-
GES INTÉZKEDÉSEKRŐL**

ÉRD MEGYEI JOGÚ VÁROS KÖZGYŰLÉSE

- a Fundoklia-völgy természetvédelmi területet kiemelkedően védendő értéknek tartja, támogatja a terület fokozott megismertetését;
- a területen végzett ellenőrzések során fokozottabban igénybe veszi a közterület-felügyelet és a helyi polgárőr-ség és a mezőőr segítségét az illegális területhasználat megakadályozása céljából;
- a völgyet övező területen található önkormányzati területek "ingatlanbank"-ként történő kezelését tartja indokoltnak, azt a szükséges ingatlancserekre illetve a terület védelmét szolgáló egyéb beruházások megvalósítására használja fel.

Határidő: folyamatos

**FELELŐS: T. MÉSZÁROS ANDRÁS POLGÁRMESTER
DR. SZABOLCS MÁRIA T. MÉSZÁROS ANDRÁS
JEGYZŐ POLGÁRMESTER**



**ÉRD MEGYEI JOGÚ VÁROS KÖZGYŰLÉSE
K I V O N A T**

**ÉRD MEGYEI JOGÚ VÁROS KÖZGYŰLÉSE
2008. JANUÁR 31-EI ÜLÉSÉRŐL KÉSZÜLT JEGYZŐKÖNYVÉ-
BŐL:
13/2008. (I. 31.) KGY.
H A T Á R O Z A T**

**KEZELÉSI TERV KÉSZÍTETÉSÉRŐL A FUNDOKLIA-VÖLGY
TERMÉSZETVÉDELMI TERÜLETRE**

1. Érd Megyei Jogú Város Közgyűlése felkéri a Környezetvédelmi, a Vagyongazdálkodási és Beszerzési, valamint a Pénzügyi és Költségvetést Ellenőrző Bizottságot, hogy a közgyűlés májusi ülésére alakítson ki cselekvési tervet, amely határidőkhöz, és költségvetési kötelezettségvállaláshoz köti a teendőket.



2. Érd Megyei Jogú Város Közgyűlése - a Fundoklia-völgy természetvédelmi területre Kezelési Tervet készít, melynek alapján a szükséges intézkedések költségigényét figyelembe véve ütemezést készít. A Tervben rögzíteni kell a Fundoklia-völgy évenként két alkalommal történő kitaríttatását. A munkálatokhoz szükséges összeget - 800.000,- Ft-ot - a 2008. évi költségvetésében biztosítja.

3. Érd Megyei Jogú Város Közgyűlése a Érd Megyei Jogú Város Közgyűlése a Fundoklia-völgy ökoturisztikai fejlesztésének ütemezésére vonatkozó javaslatot elfogadja.

Felkéri a polgármestert, hogy a 2008. évi költségvetést ennek figyelembevételével készíttesse elő.

**Határidő: 1. pontra: 2008. májusi közgyűlés
2., 3. PONTRA: 2008. SZEPTEMBER 1.**

**FELELŐS: T. MÉSZÁROS ANDRÁS POLGÁRMESTER
DR. SZABOLCS MÁRIA T. MÉSZÁROS ANDRÁS
JEGYZŐ POLGÁRMESTER**

FÖLD, VÍZ, TŰZ, LEVEGŐ

Interaktív Irodalmi Felolvasóest és Fotópályázat. A Föld Bolygó Nemzetközi Éve alkalmából a GATE Zöld Klub Egyesület két pályázatot hirdet.

A **VERS- ÉS PRÓZAÍRÓ PÁLYÁZATOT** természeti környezet témakörben hirdetjük meg. Várjuk mindazok jelentkezését, akiknek költői, illetve írói vénáját megihletik a bennünket körülvevő természet szépségei. A pályázó művének előadását tetszés szerint színesítheti zenei aláfestéssel, kép és videó vetítésével.

A pályázatot két korosztályban hirdetjük meg, így a 18 éven aluliakat és a felnőtteket a szakmai zsűri a helyszínen értékeli a pályázó előadása alapján. Előadásra az előzetesen kiválasztott művek kerülhetnek. Mindkét korcsoportban az első három helyezett részesül díjazásban.

A **FOTÓPÁLYÁZATRA** a képeket digitális (vagy már előhívott, legalább A5-ös, vagy annál nagyobb méretű) természetfotók formájában várjuk. Ennek témája szorosan kapcsolódjon a négy őselemhez (Föld, Víz, Tűz, Levegő)!

A szakmai zsűri által hozott döntés alapján a három legszébb, legötletesebb kép kerül díjazásra. A jelentkezők legfeljebb két (próza esetében egy A4-es gépelt oldalnál nem hosszabb) irodalmi művel, és/vagy két fotóval pályázhatnak.

A pályázatokat május 22-én 12 óráig várjuk (papírképek esetében a Szent István Egyetem Kollégiuma B épületének portájára, a GATE Zöld Klubnak címezve, vagy postai úton a GATE Zöld Klub, 2105 Gödöllő, Páter Károly u. 1. SZIE Kollégiuma címre). Információt a 70/507-2463 telefonszámon (Szabó Máténál) kaphatnak a pályázók.

DOHÁNYZÁSELLENES PÁLYÁZATI FELHÍVÁS

„Ne vessz el a füstben, válaszd az életet!” címmel a Magyar Rákellenes Liga pályázatot hirdet az általános és középiskolások részére.

Bizonyára mindannyian tapasztaljátok környezetetekben az egyre terjedő egészségkárosító szokásokat. Sokan vannak, akik elszomorító módon önpusztító életet élnek. Gondoljunk csak a dohányzásra, amellyel a „füstölgők” nem csak önmaguk, de a környezetükben élők egészségét is rombolják. De van esélyünk arra, hogy egy tisztább, egészségesebb, mosolygósabb világban éljünk!

Nem legyőzni, hanem meggyőzni kívánjuk barátainkat!

RAGADJ TOLLAT, CERUZÁT, ECSETET!

KÉSZÍTS PLAKÁTOT!

Korosztályok: I. Általános iskola alsó tagozat • II. Általános iskola felső tagozat • III. Középiskola

A plakát hátuljára kérjük, írd rá adataidat (neved, pontos lakcímed irányítószámmal, telefonod, e-mailed, iskolád neve, címe, tanárod neve).

Méret: A/4 és A/3

Beküldési határidő: 2008. március 30.

Beküldési cím:

Magyar Rákellenes Liga, 1507 Budapest, Pf.: 7.

Eredményhirdetés: 2008. májusban

Jutalom: értékes sporteszközök, könyvek, játékok

Információt kérhetsz az info@rakliga.hu e-mail címen, vagy a 06-1-225-1621-es telefonszámon.

A VILÁG ELSŐ VADON ÉLŐ NÖVÉNYEK GÉNBANKJA

Hazánkban jöhet létre Magyarországon jöhet létre, a világon elsőként, vadon élő növények magbankja. A gyűjtemény a tápiószzelei Agrobotanikai Intézetben kap majd helyet, amely Európa ötödik legnagyobb agrobotanikai génbankjaként, jelenleg mintegy 85 ezer kultúrnövény fajtát őriz.

Habár a Biológiai Sokféleség Egyezmény már 2002-ben határozatban írta elő, hogy az egyes országoknak törekedniük kell arra, hogy génbankokban megőrizzék a veszélyeztetett vadon élő növényfajaik legalább 60 százalékát, eddig még egyetlen országban sem indult ilyen átfogó fajmegőrzési program. Ez nem csoda, ha figyelembe vesszük, hogy a vadon élő növények hosszú távú génbanki megőrzéséről világviszonylatban kevés tapasztalat áll rendelkezésre.

A KvVM decemberben nyújtott be egy LIFE+ pályázatot az Európai Unióhoz a Kárpát-medence vagyis az ún. Pannon biogeográfiai régió vadon élő növényeiből álló génbank létrehozására.

A program első és jelentős része lesz a már létező ilyen jellegű külföldi tapasztalatok felkutatása – mondta el Rodics Katalin, a KvVM munkatársa a National Geographic Online-nak. Spanyolországban már vannak tapasztalatok szárazságtűrő növények hosszú távú génbanki megőrzésével kapcsolatban. Egy közel ötven éve indult program keretében sikerült megőrizniük vadon élő növényfajok csírázási képességét, de ezek olyan növények, amelyek magjai jól tűrik a szárítást. A kérdés, hogy más, például nedvességkedvelő növények esetében, milyen módszerek alkalmazhatók?

A tervek szerint az öt éves program keretében egyrészt a különböző módszerek feltérképezésére, hazai kikísérletezésére, valamint természetesen a növények begyűjtésére kerülne sor. A Pannon Magbank létrehozásának költsége 400 millió forint, ezt fele-fele arányban az EU és a zöld tárca állná. A pályázat elbírálására augusztusban kerül sor.

A Pannon biogeográfiai régió biodiverzitásának ilyen formában történő megőrzése nagyon fontos, egyrészt a klímaváltozás várható és előre nem látható hatásainak kiküszöbölése, másrészt a közvetlen antropogén (emberi) hatások révén növekvő veszélyeztetettség miatt. A „gyűjtemény” létrehozására hazánk központi génbankjában, a tápiószzelei Agrobotanikai Intézetben kerül sor. Ebben a génbankban jelenleg a természet haszonnövények magjait őrzik. Az itt lévő, összesen mintegy 85 ezer tételnek (fajtának, változatnak) köszönhetően az intézet európai viszonylatban az ötödik, világviszonylatban a 13. helyen áll.

„Fontos, hogy az eddigi irányzatoktól eltérően összekapcsoljuk a természet és a vadon élő növények ex-situ (nem helyben történő) védelmét, hiszen nem csak számos vadon élő növényünket fenyegeti a kipusztulás veszélye, de kultúrnövényeink körében is drasztikus diverzitás csökkenés megy végbe” – tette hozzá Rodics Katalin.

Lakossági fórum a Gárdonyi iskolában



2008. február 18.-án hétfőn a Gárdonyi Géza Általános Iskolában tartott lakossági fórumot T. Mészáros András polgármester, Mórás Zsolt képviselő, Zsákoviczné Békési Henriett a Városgazdálkodási Iroda vezetője, Erdélyi János iskolaigazgató, Segesdi János alpolgármester és Völgyi Gábor műszaki ellenőr.

T. Mészáros András polgármester beszélt az intézmények rossz állapotáról – kivétel a Kőrösi Csoma Sándor Általános Iskola –, az eddig elmaradt, szükséges felújításokról, fejlesztésekről melyet a városvezetésnek meg kell oldania.

Az elmúlt évben az „Ovi-Suli pályázat”-on 250 millió forint pályázati pénzt nyert el a város a Gárdonyi Géza Általános Isko-



la felújítására, melyhez az előző közgyűlés által félretett 480 millió forint is rendelkezésre áll. Az együttesen mintegy 1 milliárdos beruházás keretében (az iskola épülete, felszerelése 700 millió forint, az uszoda pedig kb. 200-250 millió forint) egy valóban XXI. századi általános iskola készülhet el Érden, mely nemcsak a gyermekek szellemi, hanem egészséges életmódra való nevelését is igyekszik elősegíteni a tervezett sportpálya és uszoda kialakításával.

A versenykiírás már megtörtént, jelenleg közbeszerzési eljárás keretében folyik a tenderek megvásárlása. Az eljárás lezárultával, a Közbeszerzési Bizottság döntését követően a tervek szerint március közepén, végén elkezdődhet a kivitelezési munka és

remélhetően 2009. szeptemberében már az új épületben folytatható a tanítás.

Az Önkormányzat szándéka, hogy az összes érdi általános iskola felújításra kerüljön, ahogyan azt az anyagi körülmények engedik.

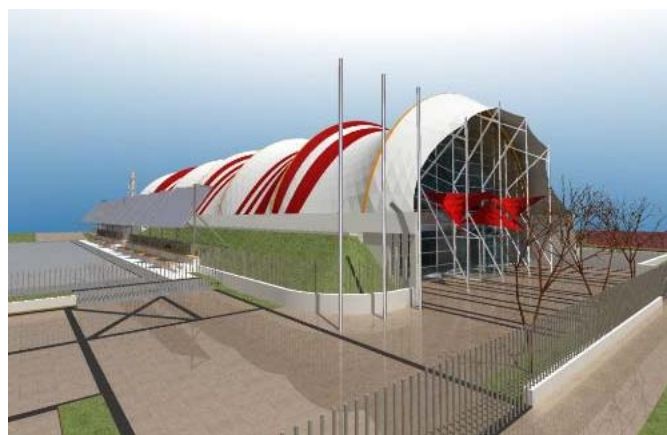
Erdélyi János igazgató elmondta, hogy az új épület már fejlett technikára épül, nem csak az épület újul meg, hanem annak a berendezései is (nyelvi labor, több szertár) mellyel a jövőben



hatékonyabban tudnak majd dolgozni, segíteni a gyermekek nevelését. „Bízom abban, hogy a múltunkon kívül jövőnk is lesz a Gárdonyi iskolában mindannyiunknak, gyermekeknek, szülőknek, pedagógusoknak egyaránt.”

Mórás Zsolt képviselő kiemelten fontosnak tartotta a sport előtérbe kerülését, elsősorban az uszodát, amely a gyerekek és a lakosok számára egyaránt rendelkezésére fog állni.

Völgyes Gábor az uszodával kapcsolatban megemlítette, hogy, egy 6mx11m-es és egy 11mx25 m-es medence készül, mely kimondottan úszásra lesz alkalmas 180 cm mély lesz, valamint az elkészülő uszoda minden kiszolgáló egységgel fog



rendelkezni. Az elkészült iskola 4100 m² területű lesz 24 tantermmel, hozzá való szertárakkal belső aulával (közösségi térrel), ahol ünnepeket, rendezvényeket lehet majd tartani. A gazdaságosság szempontjából kiemelte az önállóvá váló fűtést.

Klaj Erzsébet
www.erdcenter.hu

TIBETI HANGMASSZÁZS TERÁPIA

A hangtálakban számtalan lehetőség rejlik: kísérhetjük és erősíthetjük vele a meditációt, de bármely felnőtt vagy gyermeksoport együttlétét szebbé, harmonikusabbá varázsolhatjuk, ha a foglalkozás elejét és végét a tálak hangjátéka jelzi. A Feng Shui a tér és energia tisztítására használja. Ehhez egy nagy tálat kell megütnünk, s a hosszan zengő, vibráló eszközt lassan körbevinni a termeken. E közben szellemünket is a tisztításra és megújulásra hangoljuk. A hangtálakat zeneszerszámként is használhatjuk, mivel a felhangok – Több hangtálon egyszerre játszva csodálatos hangtereket teremthetünk, amelyek elősegítik a mély ellazulást. Harmonizálhatjuk vele otthonunk légkörét, visszaállíthatjuk családunk lelki egyensúlyát. Kezelhetjük vele gyermekeinket, partnerünket. Sokszor már az is nyugtatólag hat, ha az íróasztalunkon, vagy a lakás egy bizonyos pontján elhelyezett tálat szertartásszerűen megütünk.



Peter Hess német fizikus 20 éves kutatómunkája során kidolgozott egy kezelési módszert, melynek alapjául olyan ősrégi felismerések szolgálnak, melyeket több mint 5000 évvel ezelőtt alkalmaztak a védikus gyógyászatban, Nepálban, Tibetben, Indiában. A hangmasszázs terápia helyreállítja a test-lélek-szellem egyensúlyát. Ha harmóniában vagyunk önmagunkkal és környezetünkkel, egészségesek vagyunk. A hangzavarok viszont diszharmóniát okoznak, betegé tesznek.

A kezelés menete és hatása testi és lelki szinten:

A páciens kényelmesen elhelyezkedik a kezelőágyon vagy a földön. A test különböző pontjaira különböző méretű hangtálakat helyezünk, és filcütővel lágyan megütjük, rezgésbe hozzuk. A harmonikus hangok a sejteinkben lévő 70-80% vizet mozgatják meg, majd koncentrikus körökben végigáramlanak a testen, oldják az energetikai blokkokat, újból ráhangolnak a legmegfelelőbb frekvenciára.

Napjainkban sok szó esik a relaxáció fontosságáról. Az oberton (felhangokban gazdag) hangzás könnyen a-állapotba juttat (7-14 Hz frekvencia), ahol koncentráció, kreativitás, inspiráció, gyorsabb gyógyulás érhető el. Erősödik az immunrendszer.

**Minden csütörtökön
10-12 óra között
Korozmán Mónika
tibeti hangmasszázs terápiát
tart a Szepes Gyula Művelődési
Központban (Érd, Alsó u. 9.)**

Alkalmazási területek:

Privát terület: otthonunk harmonizálása, önmagunk és családunk körében történő használata lehetséges. Támogatja a gyógyulási folyamatokat (izomfeszültségek, alvászavarok, emésztés).

Hivatásos terület: képzett terapeuták alkalmazhatják, akik a különböző szakterületeken egyéb szakmai feltételeknek is megfelelnek (pl. szülés-előkészítés, védőnők munkája, gyermekeket fejlesztő szakemberek, pszichoterapeuták, gyógy-masszőrök, gyógytornászok, természetgyógyászok).

Masszázs és gyógytorna: pl. mozgásszervi betegségek esetében a blokkok ízületi fájdalmakat, izomkeményedéseket okoznak - a rezgések ezeket képesek oldani. A nyak, váll, gerinc feszes izomzata ellazul, a szövetek vérellátása javul.

Gyógyászat: fájdalomcsillapító hatása a gyógykezelést támogatja pl. migrén, emésztési zavarok, altesti görcsök, nőgyógyászati zavarok, ízületi problémák, magas vérnyomás esetében. Szülés során a feszes izomzatot lazítja. A sokat síró, nehezen alvó csecsemők kezelésében is kiváló.

Korozmán Mónika
természetgyógyász



ÉTREND A DAGANATOS BETEGSÉGEK ELLEN

A rákkutatás területén jelentős felismerés volt a táplálékunkban található carcinogén (rákkeltő) anyagok azonosítása. Ezeknek az anyagoknak a hatására szabad gyökök képződnek a szervezetben, amelyek biokémiai szinten képesek megzavarni a sejtek normális működését: vagy torz sejtek alakulnak ki, vagy mértéktelen szaporodás indul meg bizonyos szövetekben. Amikor a szabad gyökök kiiktatásával kapcsolatban végeztek kutatásokat, kiderült, hogy számos élelmiszer tartalmaz antioxidánsokat, amelyek képesek semlegesíteni a káros szabad gyököket, bár túladagolásuk is kockázatos lehet. A legnagyobb problémát azonban az jelenti, hogy ezek a védelmező anyagok az élelmiszeripari feldolgozást követően egyre kevesebb mennyiségben vannak jelen a táplálékunkban.

ZSÍROK: VÁLASZD A HASZNOSAT!

A legrégebben ismert rizikónövelő tényezőnek a túlzott energiafelvétel, az elhízás és a zsírok számítanak, mivel szoros összefüggést mutatnak számos rákfajta megjelenésével. Ám a zsírok közül sem mindegyik ártalmas!

Az egyszerűen telítetlen zsírsavak növényi eredetűek, és nem csak daganatmegelőző hatásúak, de a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának meggátolására is bevethetők. Az olívaolaj rendkívül gazdag egyszerűen telítetlen zsírsavakban, ez magyarázatul szolgálhat az úgynevezett mediterrán paradoxonra is, vagyis arra, hogy azok a mediterrán népek, amelyek egyébként jelentős szénhidrát- és zsírmennyiséget fogyasztanak, dohányoznak és az alkoholt sem vetik meg, jóval ritkábban betegszenek meg rákban, mint például a közép-európaiak.

A többszörösen telítetlen zsírsavak közül az n6 sorozatú zsírsavak fő forrásai a növényi olajok, míg az n3 sorozatúak főként tengeri halak olajában találhatóak. Utóbbiak egyértelműen daganatellenes hatásúak.

A főként állati eredetű zsiradékban jelen lévő telített zsírok is csak abban az esetben jelentenek veszélyt, ha túlzásba vesszük a fogyasztásukat. Például a komplett tejben található zsír elősegíti a zsírban oldódó vitaminok felszívódását, amelyek közül az A-, D- és E-vitamin pozitív szerepet játszanak a betegségmegelőzésben.

JÓTÉKONY NÖVÉNYI FEHÉRJÉK

A megelőzésben és a gyógyításban is nagyon kedvező hatásúak a növényi fehérjék, amelyeknek a naponta a szervezetünkbe vitt táplálékok legalább hat-nyolc százalékát kellene kitennie. A hántolatlan gabonák és a hidegen sajtolt

A LEGHATÁSOSABB RÁKMEGELŐZŐ TÁPLÁLÉKOK:

- | | |
|-------------------------|--|
| - vörös szőlő | - kukorica |
| - paradicsom | - búzacsíra |
| - szója | - hidegen sajtolt olajok |
| - zöld tea | - brokkoli |
| - áfonyafélék | - kelkáposzta |
| - fokhagyma | - patisszon |
| - sütőtök | - zöld levelek (petrezselyemről, zellerről, kaporról) |
| - halfélék | - piros színű gyümölcsök |
| - hántolatlan rizs | (málna, cseresznye, meggy, feketeribiszke, feketeszeder) |
| - barnarizs | |
| - teljes őrlésű lisztek | |
| - köles | |

olajok mellett ajánlatos sűrűn az étrendbe illeszteni a babféléket, a lencsét és a sárgaborsót. A hüvelyesek és a gabonafélék közül különös jelentőséggel bír a szója, a kukorica és a búzacsíra, ezeknek ugyanis kiemelkedően magas a telítetlen zsírsavtartalma.

CUKOR: KEVESEBB IS ELÉG

A cukrok elsősorban a túlzásba vitt energiafelvétel miatt jelentenek veszélyforrást, ebből a szempontból különösen kerülendő a monoszacharidok, vagyis ügynünk kell arra, hogy minimálisra szorítsuk a finomított fehér cukor fogyasztását. Helyette ajánlatos megbarátkozni a mézzel, a szőlőcukorral és a juharsziruppal. Egy új természetes édesítőszer is megjelent hazánkban: a stevia (sztévia) egy Dél-Amerikából származó növény, amelynek levelei harmincszor édesebbek a cukornál. Oldat, levél és por formájában is k a p h a t ó . A mesterséges édesítőszerrel ajánlott csínján bánni, mert bár nem tartalmaznak kalóriát, túlzásba vitt fogyasztásuk nem túl egészséges a szervezet számára.

ÓVATOSAN AZ ALKOHOLLAL!

Az alkoholfogyasztással kapcsolatba hozható betegségek a máj- és a nyelőcsődaganatok, a hasnyálmirigy elváltozásai, a gyomor- és a bélrák, illetve a fejen és a nyakon jelentkező daganatok. Különösen igaz ez, ha az alkoholfogyasztás dohányzással is társul. A sör, a bor és az égetett szeszek túlzásba vitt fogyasztása növelheti az emlődaganat kialakulásának veszélyét is, ugyanakkor a borról kiderült, hogy flavonoid-, polifenol- és antioxidánstartalma miatt kis adagban védő hatású. Sőt, vitamintartalma miatt a sörről is elmondható ugyanez, persze a hangsúly itt is a mennyiségen van.

A Magyar Rákellenes Liga kifejezetten az emlődaganatos betegek részére állított össze egy receptfüzetet. Az ingyenes füzetben szereplő ételek elkészítése nem bonyolult, de az a pár apróság, amiben különböznek a hagyományos receptektől, segítséget adnak az egészségesebb életmód kialakításához.

Megrendelhető a Magyar Rákellenes Ligától
<http://rakbetegseg.lap.hu>
<http://daganat.lap.hu> • <http://rakkutatás.lap.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
 Lelkiségegy telefonszolgálat a 06-80-505-675 -ös
 ingyenes zöld számon hétfőtől szombatig 9-21 óráig.

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 Városepítő 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

**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 készítőitől.

SZÜCS LÁSZLÓNÉ keramikus

2030 Érd, Fürdő utca 32.

Telefon, fax: 06-23-374748

