



Környezettudatos családi praktikum



Tartalomjegyzék

Előszó	2
Az egészséges lélek mindennek az alapja	3
Hogyan legyünk tudatos vízhasználók?	4
Mozgás!	7
Amit eszel, azzá leszel!	9
Az egészség- és környezettudatos vásárlók választása: a biotermékek	11
Természetgyógyászat és az egészségmegőrzés	13
Gyógyszer helyett - megelőzés és természetes gyógyulás	15
Vegyszermentes háztartás	17
Spóroljunk az energiával!	19
Környezeti nevelés ovisoknak	21
Tudatos vásárlás	23
Hulladékmentes háztartás	25
Elég, ha védjük a környezetet?	27
Az év befektetése	28



A kiadvány szerkesztésében közreműködtek

Baka György

Szabó László

Jantnerné Oláh Ilona

Szűcs Aranka

Baka Éva

Gaál Zoltánné

Dr. Halász Nóra

Laufer Éva

Horváth Tibor

Gaál Zsófia

A kiadványt szerkesztette: Gaál Zsófia
2010. május

Előszó

„A környezetem jövője azért fontos Nekem, mert a hátralevő életemet ebben a környezetben szeretném leélni!” mondja Woody Allen, híres rendező. És tegyük hozzá, hogy nemcsak Mi, hanem a Gyermekünk, Unokánk és az Ő Unokáik is ebben az élhető környezetben szeretnének élni. Az élhető környezetünk fenntartása létkérdésünk.

A jelenlegi életmódunk, fogyasztási szokásaink sokszor nem az élhető, fenntartható környezetünk irányába mutatnak. Naponta száz és száz reklám impulzus ér bennünket, hogy fogyasszunk, pocskoljunk, szemeteljünk, szennyezzünk. Ezt a szellemi szemétáradatot csak egy tudatos, mégpedig környezettudatos család tudja leginkább semlegesíteni. A Zöldtárs Alapítvány ezért indította el Környezettudatos Család című programját, amely reményeink szerint mozgalommá terebélyesedik.

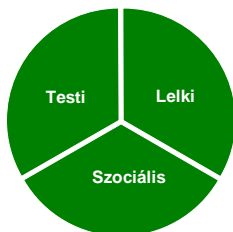
Meggyőződésünk, hogy az önmagát folyamatosan nevelő környezettudatos család képes a gyerekekből olyan felnőtteket nevelni (az iskola és a társadalom támogatásával), akik hamarosan túllépnek az „eldobható” fogyasztói társadalom értékein, és a tartós, tartalmas értékeket fogják választani.

Ez a kis praktikum ehhez kíván segítséget nyújtani. A környezettudatos családdá váláshoz, annak erősítéséhez, az iskoláknak, civil szervezeteknek pedig további programok, akciók indításához.

Kellemes olvasást és termékeny együttgondolkodást kívánunk!

Baka György, Zöldtárs Alapítvány kuratóriumi elnök

Az egészséges lélek mindennek az alapja



Egészségünket nem kizárólag testi tényezők alakítják. Közérzetünket ugyanolyan szinten befolyásolják a lelki, és a szociális összetevők is.

A test és a lélek kétirányú utca.

- A stressz, az érzelmek fizikai tüneteket okozhatnak tényleges testi betegség nélkül.
- illetve ronthatják is a meglévő betegségeket.

Továbbá a testi (főként krónikus) betegségek általában lelki problémákat is okoznak, továbbá a pszichés problémák, stressz gyakran vezetnek testi betegségekhez.

Ahhoz, hogy megelőzhessük a komolyabb betegségek kialakulását, komolyan figyelniük kell belső, lelki egészségünkre is. Ennek alapja néhány fontos dolog:

- Harmónia önmagunkkal és a környezetünkkel.
- Tudom, hogy mi tesz boldoggá, és hogyan érhetem ezt el?
- El tudjuk érni a kitűzött céljainkat.
- Szeretni tudjuk önmagunkat és a környezetünkben élő, számunkra fontos embereket.
- Képesek vagyunk olyan jellemvonásokat elsajátítani, ami segít, hogy olyan emberré váljunk, amilyenek lenni szeretnénk.
- Megbirkózunk a krízishelyzetekkel és a problémáinkkal.
- Kezelni tudjuk a konfliktusokat.
- Föl tudunk tölteni, ki tudunk kapcsolódni.

Hogy hogyan is óvhatjuk lelkünket?

Fontos a rendszeres testmozgás (lehetőleg friss levegőn), a megfelelő alvás, pihenés (nyugalomban, nem TV mellett!), a kiegyensúlyozott étrend, a tiszta, egészséges környezet, kikapcsolódási lehetőségek keresése, rekreáció (pl. kirándulás, olvasás, művészetek...) és „legyen legalább 1 ember, aki...”

Laufer Éva

Észrevetted már, hogy a híradástechnikai cikkek ellepték az otthonunkat, és ez mennyire bomlasztja a család egységét?

Kedveskedjünk a másiknak! Csak úgy.

Fogadjuk el magunkat olyannak, amilyenek vagyunk. Az teszi az embert a legboldogtalanabbá, ha állandóan meg akar "javulni".

Hogyan legyünk tudatos vízhasználók?



Manapság egyre többet hallunk a globális vízkészletek veszélyeztetéséről, egyes régiókban az édesvizek hozzáférhető mennyiségének csökkenéséről, a visszafordíthatatlan vízszennyezésekről. Hozzáértő klímakutatók, környezetvédők és jövőkutatók szerint évszázadunk egyik fő stratégiai eleme a víz, és azon belül is az édesvíz.

A környezettudatos fogyasztó tudja, hogy a víz az élet forrása, az őselem, amiből minden született, és a mai napig születik. Ahol nincs víz, ott megszűnik az élet. Ezért is óvja és tiszteli a vizeket. **Mert a víz az élet!**

Az élet nem elég, Az igazi érték az egészséges élet, az igazi cél az egészségben leélt sok-sok év. Ezt nagyon sok hatás befolyásolhatja, de fontos tényező az EGÉSZSÉGES IVÓVÍZ, amiből naponta másfél-két litert meg kell innunk. Agyunk 90 %-a víz, ha szomjazunk, agyunk is aszalódik. Munkavégzés közben legalább óránként igyunk meg egy pohár vizet. Fizikai munka, vagy sportolás után még többet.

Milyen vizet? Jogos kérdés. Konzumvilágunkban már minden - így az egészséges élet - és az egészséges víz is áruvá vált. A csapból folyik a víz. Ez számunkra természetes. Sokan nem is tudják, mekkora érték, és kiváltság ez a Föld bolygón. Az üzletek tele vannak palackozott ilyen-olyan vizekkel, el sem lehet már igazodni köztük. Az áruházak polcain válogathatunk a házi kis víztisztító berendezések között. Csak tudnánk mire való! Csak azt tudnánk a sok reklám között, minek lehet hinni, és mit kell messzire elkerülni.

Az ásványvíz mára Magyarországon az egyik leggyakrabban fogyasztott élelmiszer (4,3 nap/hét). Az európai átlagot messze meghaladóan növekedett Magyarországon az ásványvíz fogyasztása. Az ásványvíz nagy üzlet, mára külön iparágga fejlődött.

Jól meg kell választanunk, hogy milyen ásványvizet teszünk a kosarunkba. Ha figyelembe vesszük, hogy az ásványvíz ára 50 - 1000 - szer több mint a csapvízé (egyes ásványvizekből sokszor 1 liter kerül annyiba, mint 1 m³ vezetékes víz), és adott esetben a szervezetünknek terhet is jelenthet, akkor hosszú távon nemcsak pénzben kerülhet ez sokba nekünk.

Először is érdemes tudni, hogy megkülönböztetünk természetes ásványvizet és létezik az ún. ásványi anyaggal dúsított ivóvíz. Az ásványi anyaggal dúsított ivóvíz ásványi anyag tartalmát mesterséges módon alakítják ki különböző engedélyezett „adalékanyagokkal”. A természetes ásványvíz természetes állapotában emberi fogyasztásra szánt víz, amely összetevőinek köszönhetően egészségügyi szempontból előnyös tulajdonságokkal rendelkezik. A természetes ásványvizet a víznyerő hely közvetlen környezetében palackozzák. Ha egy palackozott víz címkéjén semmi nem utal az összetevőkre, akkor az nem más, mint egyszerű -esetleg szénsavval dúsított - csapvíz.

Jó, ha tudjuk, hogy egyáltalán nem mindegy, hogy melyik ásványvizet isszuk. A címkén található különböző só tartalmakra figyeljünk oda.

Melyek azok a lényeges összetevők, melyekre érdemes figyelni ásványvíz vásárláskor?

Nátrium: Intenzív sport, nagyobb sóvesztés (verejtékezés) esetén ajánlott a nátrium fokozottabb bevitele. Szívbetegek, magas vérnyomásban szenvedők kerüljék a magas nátrium-tartalmú vizek fogyasztását!

Kálium: Főleg az izommunkához van szükség megfelelő mennyiségű jelenlétére. A kálium hiánya a hypertóniára is hajlamosít. Szigorú fogyókúra esetén a káliumhiány pótlás nélkül veszélyes ritmuszavarokhoz vezethet. A szervezet napi káliumszükséglete 3 grammra tehető.

Magnézium: Általában meghatározó fontosságú az izomzat, a szívműködéséhez, a vérnyomás, a szív- és érrendszer működésének szabályozásához. A szervezet napi magnézium szükséglete 300 mg körül van, de például fizikai tréning esetén ez 450 mg-ra emelkedhet.

Kalcium: A nagy kalcium-tartalmú (meszes) vizek előnyösek lehetnek terhes vagy szoptató anyáknak és az idősebb nőknek. Vese-és epeköképződésre hajlamos egyéneknél kerülendő!

Hidrogén-karbonát: a magas hidrogén-karbonát tartalmú szénsavmentes vizek előnyösek gyomorsavtúltengés esetén, gyomorsavhiányban szenvedőknek viszont hátrányos.

Fluorid: a fluoridban gazdag ásványvíz fogyasztása előnyös lehet a fogsúvasodás megelőzésében, azonban kerülendő folyamatos vagy kizárólagos fogyasztása, illetve nem ajánlott olyan esetben, ha fluoridos tablettát is szedünk mellette! Túlzott bevitele ártalmas. A 2 mg/l mennyiségnél több fluoridot tartalmazó vízből napi 0,5 - 1 l-nél többet nem ajánlatos fogyasztani.

Jodid: A magas jodid tartalmú vizek fogyasztása ajánlott csökkent pajzsmirigyműködés, magas vérnyomás, klimax esetén. Ellenjavallt túlzott pajzsmirigyműködéskor!

A fogyasztási értékeken túl - környezettudatos vásárlóként - azonban jó, ha tudjuk: a palackozott vizek fogyasztásával nagymértékben terheljük környezetünket. Hazánkban évente 100.000 tonna üveghulladék keletkezik a vissza nem váltható palackokból. 100 db pillepalackból mindössze 2(!) db-ot töltenek újra és mindössze 10 db-ot gyűjtenek vissza szelektíven, a többi a lerakókon végzi. A szelektíven gyűjtött palackok feldolgozása sem megoldott még teljes körűen - és a szállítást, feldolgozási technológiákat is figyelembe véve - rengeteg energiába kerül. A műanyag csomagoló anyagok polietilénből (PET) készülnek, melynek alapja az ásványolaj. A napfény bomlasztja a műanyagot: idővel kisebb molekulájú, mérgezőbb hatású vegyületekké válnak, amelyek végül is a talajt és a vizeket szennyezik.

Minden tényezőt figyelembe véve leszögezhető: a környezettudatos család csapvizet iszik.

A CSAPVÍZ VÁLASZTÁSA A TUDATOS, SZEMÉLYRE SZABOTT, EGYÉNI KÖRNYEZETVÉDELEM EGYIK LEGHATÉKONYABB FORMÁJA.

Miért is igyunk csapvizet?

Azért, mert számos, a szervezetünk számára szükséges ion, nyomelem található a csapvízben.

Azért, mert üdít, frissít, a legjobb szomjoltó;

Azért, mert könnyen hozzáférhető;

Azért, mert elérhető áron megkaphatjuk;

Azért, mert biztonsággal fogyasztható;

Azért, mert ellentétben az üdítőkkel nem hiszlik;

Azért, mert nem termelünk felesleges hulladékot;

Azért, mert a víz az élet.



Amennyiben élvezeti érték szempontjából kifogás merül fel - magyarul a víz nem ízlik - apró fogásokkal ezen javíthatunk..

Forraljuk fel a vizet, hagyjuk kihűlni, majd üvegpalackba töltve helyezzük a hűtőszekrénybe.

Használjuk a régi paraszti praktikat: tartsuk máztalan, kiégetett agyagkorsóban a vizet hideg, hűvös helyen. Néhány óra után olyan lesz az íze, mint a friss forrásvízé. Ráadásul az agyagkorsó vásárlásával a hazai gyártókat támogatjuk.

Végül néhány jó tanács, ami nem kerül semmibe, viszont segít takarékoskodni a vízzel

Egy átlagos csapból 10 másodpercenként folyik ki egy liter víz! Egy rosszul tömített csapból egy hónap alatt 170 liter víz csöpög el.

Nagyanyáink két „vájdlingban” mosogattak: az egyikben volt a meleg mosogatóvíz, a másikban a hideg öblítő. Ma is nyugodtan elzárhatjuk a csapot a mosogatáskor. Folyóvizet legfeljebb az öblítéshez használjunk, ahol nincs kétmedencés mosogató.

A zöldség-, gyümölcsmosó kosár (vagy szűrő) alá tegyünk egy nagyobb edényt, hogy ne hagyjuk elfolyni a mosóvizet! Ezzel a módszerrel sok vizet gyűjthetünk össze pl. a szobanövények locsolásához.

Ne folyóvíz alatt hűtsük a vizes üveget vagy a dinnyét. Tegyük hideg helyre!

Ne folyassuk a csapot, hogy hideg vizet ihassunk! Tartsunk mindig egy üveg vizet a hűtőszekrényben!

Mosógép és mosogatógép vásárlásánál részesítsük előnyben a víz- és energiatakarékos gépeket!

Fedezzük fel újra a fogmosó poharat! Nedvesítsük meg a fogkefét és zárjuk el a csapot! Ha öblítünk, csak akkor nyissuk meg újból!

Fürdés helyett zuhanyozzunk, lehetőleg víztakarékos rózsával! Jó ötlet a matrózfürdő: szappanozás alatt elzárjuk a csapot.

Takarékos WC-öblítést alkalmazzunk!

Ne dobj be semmit tóba, folyóba. Gondolj arra, hogy később inni szeretnél belőle vagy fürödni szeretnél benne!

A kertet reggel és este locsold, mert ilyenkor kevésbé párolog el a víz! A vizet a növények gyökeréhez juttasd! Locsolásra lehetőleg használjuk az összegyűjtött csapadékvizet.

A mosógépet rakjuk tele ruhával, egy-két pólóért pazarlás beindítani. Vigyázz ruháid tisztaságára! Ha kevesebb ruhát piszkolunk össze, kevesebb lesz a mosnivaló is.

Mit tehetünk a rengeteg veszélyes vegyszer használata helyett, amelyek végül is a szennyvízbe (tóba, folyóba) kerülnek?

Mosogatószerként tegyünk egy evőkanál mosószódát a forró vízbe. Az edény leégett részét nedvesítsük be, szórjunk rá szódadikarbónát és hagyjuk állni néhány óráig! A fellazult szennyeződés sikálókefével könnyen eltávolítható.

A csészékről, a poharokról és a porcelánedényekről nedves ruhára szórt szódadikarbónával távolítható el a kávé- és teafolt. A réztárgyakat citromlével kevert szódadikarbónával lehet megtisztítani.

Részesítsük előnyben a környezetkímélő, foszfátmentes mosószereket! Tartsuk be az adagolási utasításokat! A mosószér túladagolása nemcsak pazarlás, hanem súlyosan környezetkárosító is.

A mosogatógéphez megfelelő mosogatószer: egy pohárnyi bórax és félannyi szódadikarbóna vízzel simára keverve. Várjuk meg, amíg elegendő edény gyűlik össze, és csak akkor indítsuk el a gépet!

Az olajok és zsírok a legsúlyosabb mérgezői lehetnek a tavaknak, folyóknak. Nagyon vigyázzunk, hogy ne kerüljenek olyan helyre, ahonnan az élővízbe mosódhatnak (olajcserétől a bográcsmosásig)!

Gaál Zoltánné

Mozgás!

Az iparilag fejlett társadalmakban a népesség fizikai aktivitása jelentősen csökkent, általánossá vált az ülő életmód. A mozgásszegénység különösen jellemző és nagyfokú az idősebbek körében. Nyugat-európai felmérések alapján a népesség 80-90 %-a állítja azt, hogy nem mozog eleget - minden okunk megvan arra, hogy azt gondoljuk, a magyarországi helyzet sem jobb ennél. A mozgásszegény életmód ugyanakkor önmagában is fokozza a koszorúér betegségek kialakulásának kockázatát; sőt, közvetlen összefüggés van az inaktivitás és a szív-érrendszeri betegségek okozta halálozás között.

A rendszeres mozgás élettani hatásai

A mozgás jótékony élettani hatásai széleskörűek: a rendszeres edzés fokozza a szív és a tüdő teljesítőképességét, csökkenti a szívizomzat oxigénigényét, aminek különösen nagy jelentősége van koszorúér-betegségben szenvedők számára. Ezen kívül rendszeres edzés hatására csökken a vérzsír-szint, a vérnyomás; az izommunka csökkenti a vércukorszintet, segít megőrizni a testsúlyt, és így kifejezetten előnyös hatású többek között például cukorbetegségben szenvedőknek, akik fokozottan veszélyeztetettek szív-érrendszeri betegségek tekintetében. A fenti kedvező hatások már rendszeresen végzett, közepes intenzitású (heti 800-2000 kcal energiafelhasználás) mozgás hatására is bekövetkeznek. Külön hangsúlyozandó, hogy a kedvező változások rendszeres mozgás esetén minden korosztályban (tehát a 65 éven felüliek körében is) kialakulnak. A rendszeres mozgás előnyös hatása olyanoknál is kimutatható, akiknél már kialakult valamilyen koszorúér-betegség: szívizominfarktuson átesettek körében növekedett túlélést tapasztaltak azoknál, akik rendszeres testmozgást iktattak az életükbe.

Hogyan tudjuk életünkbe a rendszeres mozgást beiktatni?



A mozgásszegény életmód megváltoztatásával kapcsolatban a legfontosabb tudnivaló, hogy ahhoz leginkább elhatározás szükséges, nem pedig pénz vagy idő. Napi 30 perc mozgás legalább hetente három alkalommal már elegendő ahhoz, hogy a mozgásszegénységet, mint kockázati tényezőt csökkentsük, vagy kiiktassuk az életünkéből. Tökéletesen megfelelő tevékenység például az egyenletes tempójú gyaloglás. A nem otthon dolgozóknak mindenképpen el kell jutnia a munkahelyére, illetve onnan haza, ami kiváló alkalmat nyújt a napi rendszeres testmozgás biztosítására: menjen gyalog dolgozni és haza, vagy ha a távolság túl nagy, legalább az oda- vagy visszautat tegye meg gyalog. Ezen túlmenően mindenkinek vannak intéznie: a gyaloglás ekkor is beiktatható. Kiválóan használhatók a lépcsők mint a testmozgás kellékei: ha emeleten dolgozik, vagy lakik, használja rendszeresen a lépcsőket. Tanácsos a fokozatosság elvét megtartani: tízperces sétával, illetve 2-3 emelettel kezdje, s fokozatosan,

néhány naponta emelje az adagot. Orvosi probléma miatt kezeltek kérjék ki orvosuk tanácsát, csatlakozzanak rehabilitációs programhoz.

A legfontosabb, hogy kezdje el, és ne hagyja abba!

Miért éri meg a változtatás?

- elősegíti a szív- és érrendszeri betegségek általános megelőzését,
- a szív megerősödése, a nyugalmi és terheléses pulzusszám csökkentése, a szív működés gazdaságosabbá válása,
- magas vérnyomás csökkentése, véredények rugalmasságának megőrzése,
- vérzsírértékek csökkentése és az érlemezés megelőzése,
- az ellenálló képesség növelése a mindennapi terhelésekkel szemben,
- az állóképesség javítása,
- a zsíranyagcsere javulása és testtömeg csökkentés,
- oxigén- és tápanyag-ellátottság javulása, salakanyagok jobb eltávolítása,
- narancsbőr megelőzése,
- a stresszhormonok leépítése,
- fitt immunrendszer,
- betegségek megelőzése,
- önértékelésünk és közérzetünk javulása,
- rugalmasság megtartása egészen idős korig
- az anyagcsere javítása a terheléssel létrejövő salakanyagok jobb elszállítása által
- izomfeszülés oldása,
- hosszútávon a lelki egészség megőrzésének eszköze,
- csontok, inak és szalagok erősödése - csonttritkulás és csonttörések megelőzése,
- ízület mozgásfunkciójának elősegítése - csak a „kent” ízületek maradnak fittek,
- túlsúly csökkentése - a zsírégetés 30 perces terheléssel ajánlott
- izomtömeg felépítése - emelkedik az alaptömeg,
- tüdő funkció elősegítése - jobb oxigénfelvétel,
- zsírháztartás javulása - a jó HDL „emelkedik”,
- önfegyelem kialakítása - pozitív befolyás a teljes életstílusra,
- a mozgás hangulat és kedélyjavító, kiváló orvosság depresszió ellen.



Leginkább ajánlott sport az úszás, mely aránylag sok izomcsoportot mozgat meg, és kíméli az ízületeket. Ezen kívül a kerékpározás, kocogás, gyors gyaloglás, futás és a túrázás is bizonyíthatóan pozitív hatással vannak az egészségre!

Amit eszel, azzá leszel!

A mai ember táplálkozását a mennyiségi túlzások és a minőségi éhezés jellemzi. Sok „üres” kalóriát fogyasztunk, finomított, fehér lisztből készült pékárut, édes péksüteményeket, kekszeket, chipset és isszuk hozzá az édes üdítőket. Nagyobb a zsír, a koleszterin, a só és az alkoholfogyasztásunk is. Ezzel párhuzamosan kevés diétásrostot, teljes kiőrlésű gabonafélét, vitaminokban, enzimekben gazdag zöldséget és gyümölcsöt fogyasztunk.

Ha az egészséges napi tápanyagbevétel, annak arányait egy házzal szimbolizálnánk, akkor a ház falait fele-fele arányban teljes kiőrlésű, nagy élelmirost-tartalmú gabonafélékből, vitaminokban és enzimekben gazdag zöldségekből és gyümölcsökből, a tetőt húsokból és tejtermékből, a kéményt zsírokból és cukrokból kellene megépíteni. Számokra lefordítva legalább 50% szénhidrátot, legfeljebb 30-35% zsírt és 10-15% fehérjét kellene fogyasztanunk, mindezt megfelelő minőségű alapanyagokból. A megfelelő mennyiségű és minőségű étel orvosság, az egészség - a megfelelő sav-bázis egyensúly, a jó emésztés, a megfelelő vitamin és ásványi anyag szint - záloga lehet. A túlzott mennyiségű és rossz minőségű étel betegséget, elhízást, cukorbetegséget, szív-, érrendszeri megbetegedést, daganatos megbetegedéseket okoz.

A **szénhidrátok** kiválasztásánál vegyük figyelembe annak glikémiás indexét. A glikémiás index, vagy **GI** egy számérték, amely arra utal, hogy milyen gyorsan szívódik fel az adott élelmiszerben lévő szénhidrát a szervezetben. Az alacsony glikémiás indexű ételek lassan felszívódó szénhidrátokat tartalmaznak, így hosszan tartó telítettség érzést okoznak. Minél alacsonyabb egy étel **GI**-értéke, annál kevesebb glükózt juttat a véráramba, így a hasnyálmirigynek is kevesebb inzulint kell termelnie ahhoz, hogy a glükóz eljusson a sejtekhez. Minél kevesebb inzulin termelődik, annál kevesebb zsírt raktároz el a szervezet. A magas glikémiás indexű ételek azonban gyorsan felszívódó szénhidrátokat tartalmaznak, amelyek hirtelen megemelik a vércukor és inzulin szintet, amit a vércukorszint gyors csökkenése követ, éhségérzetet okozva. Mit jelent ez a gyakorlatban? Minél rostúsabb egy étel, annál alacsonyabb a **GI**-je. A fehérjében gazdag ételek (sajt, hús, hal, tojás) csökkentik a velük fogyasztott szénhidrátok glikémiás indexét. Az ételek savanyúsága csökkenti az együttfogyasztott szénhidrátok **GI**-jét. Például két evőkanál citromlé akár 30%-kal is csökkentheti a **GI**-értéket. A salátáknál alkalmazott ecetes lé ugyanilyen hatású. A szénhidrátok formája, vagyis a részecskék, szemcsék mérete is meghatározza a **GI**-értéket. Minél kisebb a részecske mérete - minél finomabbra őrlik a gabonát, minél kisebbre aprítják a szénhidrátot (püré, turmixolás) annál nagyobb a **GI** értéke. Minél hosszabban főzzük a burgonyát, tészta és rizst, a szénhidrátjuk annál gyorsabban szívódik fel a vérbe, s emeli a vércukorszintet.

Ha „muszáj” édesíteni, akkor a finomított kristálycukor és a mesterséges édesítőszer helyett használjunk inkább kevés valódi, finomítatlan barna cukrot, gyümölcscukrot, sztyíviát, xilitet vagy mézet.

Szomjúság ellen édes, szénsavas üdítőitalok helyett ivóvizet, vagy az előírásnak megfelelően elkészített - főzött, forralt, áztatott - gyógyteát, zöld teát válasszuk.

A **zsírok** kiválasztásánál helyezzük előtérbe a telített, állati eredetű zsírok helyett az egyszerűen (olíva) ill. többszörösen telítetlen (mogyoró olaj, omega 3, omega 6), növényi eredetű zsírsavakat, így a zsír és a vaj helyett fogyasszunk hidegen sajtolt olajakat, olívaolajat és margarint. Olívaolajból is válasszuk az extraszűz olívaolajat, amit nem tesznek ki 27 °C-nál magasabb hőmérsékletnek. A szűz olívaolaj, az olívaolaj, vagy tiszta olívaolaj hőkezelésen, vegyi finomításon megy keresztül. Az egyébként egészségesnek tartott olívaolajban a finomítás alatt

transzzsír-sav keletkezik, ami még az állati eredetű zsíroknál is károsabb az egészségre, növeli a vér koleszterin szintjét, az LDL koleszterin szintet és csökkenti a védő HDL koleszterin szintjét, növelve ezzel a szív- és érrendszeri megbetegedések kockázatát. A lágy margarínok alig, vagy egyáltalán nem tartalmaznak transzzsír-savakat.



A finomítatlan olajokat hidegen, salátákra, kenyérré foyasszuk. Sütésre inkább a finomított olajokat használjuk, de ezekben is legfeljebb 175 C°-on és a lehető legrövidebb ideig süssünk, hogy a hevítéskor keletkező rákkeltő glicinamid és akrilamid mennyiségét és káros hatását minimálisra csökkentsük.

Az omega-3 és omega-6 zsírsavak többszörösen telítetlen zsírok, ezek az ún. **esszenciális zsírsavak**. Fontos szerepet játszanak a sejtek optimális működésében. Mivel szervezetünk nem képes előállítani ezeket a zsírokat, a táplálékunkból kell felvennünk őket. Viszonylag sok omega-6 és meglehetősen kevés omega-3 zsírsavat fogyasztunk. Az omega-6 zsírsavhoz hozzájutunk a húsokból, a különböző olajokból, az omega 3 zsírsavhoz makrélá, hering, tonhal,

lazac, szardínia vagy füstöl hering legalább heti kétszeri fogyasztásával juthatunk. **Az omega-3** fontos szerepet játszik a gyermekek agyának fejlődésében, a szem és látás megfelelő működésében, csökkenti a szívinfarktusok esélyét, a vérrögképződést, a **rák** (bél és prosztata rák) **kialakulásának valószínűségét**, csökkenti az agyban a plakkok kialakulását, az idős embereknél a makula degeneráció kialakulását, így a látás elvesztésének kockázatát.

A fehérjéket tekintve jó fehérje forrás, bőséges fogyasztásra javasolt a hal, az olajos magvak, gabonafélék és a hüvelyesek, mérsékelt fogyasztásra a szárnyas hús, a sovány felvágott, a tojás, a tej, a tejtermékek, kevésbé a vörös húsook, füstölt áruk, kerülendő a zsíros tej és a tejszín.

A szervezet normális működéséhez elengedhetetlenül szükséges ásványi anyagok(Ca, Na, K, Mg, P,Fe, Cu, Zn, F, I és Se) vitaminok (vízben és zsírban oldódó) és biológiailag aktív anyagok (antioxidánsok: A, E, és C-vitamin, Q10, karotinoidok, flavonoidak).

Egészséges étel, táplálék az, amiben minden szükséges tápanyag, a szükséges mennyiségben van jelen, viszont nincs benne növényvédőszer, technológiai szermaradvány (mosogató- és fertőtlenítő szer) és lehető legkevesebb benne az adalékanyag.

Az egészséges táplálkozás a vásárlásnál kezdődik, hiszen nem mindegy, hogy feldolgozott, különböző adalékanyagokban gazdag, szépen csomagolt, fogyasztásra kész-, félkész ételeket, élelmiszereket vásárolunk, vagy megbízható helyről származó, friss alapanyagokat, melyeket otthon kíméletes feldolgozást követően fogyasztunk el.

Felelősek vagyunk saját és családunk egészségéért azzal, hogy a fent leírt elvek alapján, jó minőségű és megfelelő összetételű ételeket teszünk az asztalunkra.

Dr. Halász Nóra

Nem kellene jobban odafigyelned magad és a családod táplálkozására?

Csináltatsz legalább két évente vér- és vizelet laborvizsgálatot?

Nem kellene egy felesleges étel-italok lista a családba?

Az egészség- és környezettudatos vásárlók választása: a biotermékek



„Túl szép ahhoz, hogy igaz legyen.” - mindig ez jut eszembe akkor, ha olcsó és szép árukat látok a polcokon sorakozni. Mik is kaphatóak egy átlagos áruházban? Többnyire ipari úton és méretekben előállított, vegyi és mesterséges anyagokat tartalmazó termékek.

- Az árukat „E-anyagok” tömkelegének alkalmazásával teszik vonzóbbá, ízletesebbé és eltarthatóbbá.
- A nagymennyiségű termelést szolgálja a kemikáliákkal permetezés, a termőföldek kizsákmányolása és a génmanipuláció.

Ezek következménye az emberi szervezet és a természet károsítása. Ha ezeket a „kockázatokat és mellékhatásokat” is figyelembe vesszük, rájövünk, hogy ezek a termékek egyáltalán nem olcsóak.

Mit tehetünk akkor, ha egészséges ételmiszert szeretnénk fogyasztani?

- Az egyik lehetőség, ha saját kertünkben megtermeljük magunknak. Ehhez jó minőségű termőföld, szakmai tudás és tapasztalat szükséges, továbbá sok idő és energia. Mindezek a feltételek együtt egy hobbikertész esetén ritkán adóttak.
- A másik lehetőség, ha piacon vásárolunk kistermelőktől, kiskereskedőktől. Ebben az esetben jelentős a bizalom szerepe, hiszen attól, hogy az áru „helyi” vagy „magyar”, nem biztosíték arra, hogy az nem ártalmas az egészségre.
- A harmadik lehetőség az, ha biotermékeket szerzünk be. Ellenőrzött termékekről lévén szó, ebben az esetben garantált a jó minőség.

De mit is jelent pontosan a címkéken található „bio” kifejezés? A „bio”, illetve az „öko” egy rövidítés, amely ellenőrzött ökológiai gazdálkodásból származó termékeket takar. Az ökogazdálkodás szemléletének középpontjában a természet megóvása áll. Hiszen hogyan is lehet megőrizni az ember testi-lelki egészségét, ha talajainkat tönkretesszük, ivóvizünket elszennyezzük, és lélegzetünket szennyezett levegőből vesszük?

Hogyan lehet Magyarországon bioételmiszereket beszerezni?

- Az átlagos boltok gyakorlatilag nem vagy csak igen szűk körben forgalmaznak biotermékeket, hiszen kicsi rájuk a kereslet.
- Az ún. „bioboltok” kínálatában a valóban biotermék mindössze néhány százalékot tesz ki - a többi áru a „natúr” vagy az ún. „reform” ételmiszer kategóriába tartozik.

- Léteznek biopiacok, de ezek csak Budapesten és vidéki nagyvárosokban vannak.
- Akik nem jutnak el ezekre a piacokra a nagy távolság vagy az idő hiánya miatt, azoknak az internetes megrendelés jelenthet megoldást.

A biodirekt.hu webáruház abból a célból jött létre, hogy a Szekszárdon és vonzáskörzetében élőket ellássa egészséges biotermékekkel, illetve népszerűsítse az egészséges életmódot. A havonta megrendezett bio életmódklubban ismert helyi, az egészséges életmóddal és egészségfejlesztéssel foglalkozó személyek tartanak előadásokat.

A biotermékek drágábbak a „normál” áruknál, mivel előállításuk költsége is magasabb. De érdemes figyelembe venni azt, hogy a biotermékek tartalmaznak, energiadúsak, finomak, megbízhatóak, és fogyasztásuk nem megterhelő a szervezetünkre. Mivel tiszták, természetesek és sok energiát adnak, ezért nem kell sokat fogyasztani belőlük.

Azoknak a családoknak, akiknek kevesebb pénzből kell gazdálkodniuk, célszerű azt is mérlegelniük: minőségi, egészséges termékekre költik a pénzüket vagy inkább gyorsan avuló műszaki árukat, felesleges vagy épp egyenesen káros „élvezeti” cikket (chips, üdítők, csoki), netán gyógyszereket vásárolnak.

Sokan akkor fordulnak a biotermékek felé, amikor már betegek, hogy így próbálják helyreállítani szervezetük egyensúlyát. De miért nem előzzük meg inkább a betegségek kialakulását? Nem késő akár ma elhatározni, hogy nagyobb gondossággal és környezettudatos szemlélettel választjuk meg magunk és családjunk táplálékát.

Horváth Tibor - biodirekt.hu

Megéri indiai szőlőt vásárolni valamely külföldi tulajdonú áruházláncban?

Tudtad, hogy a Costa Ricai banán 12.000 km-t utazik, amíg a kezébe veszed? És hogy a szedresi alma kb. 15 km-t?

Ma egy átlagos európai ember vérében körülbelül 300 szintetikus vegyi anyag mutatható ki.

Természetgyógyászat és az egészségmegőrzés

A környezettudatos család egyben egészségtudatos is. Mi az egészség a természetgyógyászat szerint? Ha a természettel harmóniában, egyensúlyban élünk. Csak akkor lehetünk egészségesek, ha vigyázunk a Földre, mely életfeltételeinket biztosítja, és harmóniában élünk bolygónk többi élőlényével - növényekkel, állatokkal.

Törekedjünk a betegségek megelőzésére, és ha mégis betegek lettünk, akkor minél természetesebb módon gyógyítsuk meg magunkat és családjunkat. Hogyan lehetséges mindez? Két idézet adja meg a választ:

„Táplálékod legyen gyógyítód” /Hippokratész/

„Füben, fában orvosság” /népi bölcsesség/

Gyógyító táplálkozás? Igen!

Egészséges ételek fogyasztásával óriási lehetőség van a kezünkben, míg ellenkező esetben meg is betegíthetjük magunkat.

Fogyasszunk minél frissebb, természetes táplálékot, idénygyümölcsöt, zöldséget a piacról, a helyi termelőktől. Ez a legjobb a szervezetünknek, és így a környezetünket is megóvjuk a szállítás által okozott terheléstől. Bolygónk tálcán kínálja számunkra a szükséges tápanyagokat, ha nem feledjük el mindazt, amit őseink és a természeti népek tudtak. Még a beteg állat is tudja, melyik növényt kell elrágcsálnia, ha valamilyen baja van.

Kerüljük a feldolgozott termékeket, mert azok már alig tartalmaznak hasznos anyagokat, viszont tartósítószeret, adalékanyagokat, színezőket igen. Táplálék az, amely táplál bennünket, a többi csak élelmiszeripari termék.

Kerüljük a távoli országokból származó ételeket, hiszen azokat a Föld az ott élő emberek számára termette, a nekik szükséges tápanyagokkal együtt. A déligyümölcsök például hőt vonnak el a szervezettől.

Primőr helyett fogyasszuk mindig azt, ami hagyományos módon, helyben terem, mert az a legjobb a mi szervezetünknek. Hazánkban a sok napsütés, jó termőföld miatt nagyon ízletesek és még mindig tápanyagban gazdagabbak a zöldségek, gyümölcsök. Más országokban a vásárlók keresik a magyar gyümölcsöket, zöldségfélét. Akkor mi miért is fogyasztanánk külföldit?

Betegség esetén gyógyteákkal, gyógynövényekkel és táplálékainkkal, a természet erejével, mellékhatások nélkül segíthetjük elő a gyógyulást, csökkenthetjük a gyógyszerfogyasztást. A gyógyszerreklámok esetén gondoljunk arra, hogy minden ember más: életkor, testsúly, betegség. Hogyan is gyógyíthat mindenféle fájdalmat ugyanaz a gyógyszer, milyen mellékhatásai vannak, elég-e, ha elnyomjuk a tüneteket, a kiváltó ok megkeresése és kezelése helyett?

Zöldségfélék gyógyhatásai

Piros paprika: olyan fontos ásványi anyagok forrása, mint a kálium, a foszfor és a kalcium, valamint Béta-karotint és bioflavonoidokat is tartalmaz,

Paradicsom: A napsugarakkal érlelt termés gazdag C- és E-vitamin forrásunk, nagy mennyiségben tartalmaz antioxidáns karotinoidot és kalciumot, gyulladáscsökkentő hatású, vértisztító, csökkenti a szív és érrendszeri betegségek kialakulásának veszélyét

Sárgarépa: kitűnő antioxidáns, támogatja a szem és a máj működését, tartalmaz kalciumot, káliumot, foszfort, vasat, magnéziumot, krómot, sót, A, B provitamin komplex, C, E, G és K vitaminokat, béta karotint

Petrezselyem: Gyulladáscsökkentő, vértisztító, allergia ellenes, tisztítja a hólyagot és a veséket, növeli a szervezet ellenálló képességét. Segíti a máj működését, lúgosító, vérképző. Tartalmaz vasat A, C, E vitamint, karotint.

Fehér káposzta: segíti a méregtelenítést, csökkenti a rák kockázatát, tartalmaz káliumot, ként, jódot, kalciumot, foszfort, vasat, klórt, nátriumot, nagy mennyiségű A vitamint, B vitamin komplexet, C vitamint. Ezeket, az elemeket a káposztafélék családjának a többi tagja is tartalmazza.

Kelkáposzta: remek csonterősítő, támogatja az immunrendszer működését, szabályozza a vérnyomást, segíti az emésztést, támogatja az idegrendszert, gyulladáscsökkentő

Hagyma: antioxidáns, fertőtlenítő, méregtelenítő, emésztésjavító hatású. Összetevői: kalcium, foszfor, kálium, nátrium, magnézium, vas, réz, cink, C, B1 és B6, valamint folsav és biotin.

Fokhagyma: Gyakori fogyasztása csökkenti a magas vérnyomást és a vér koleszterinszintjét. Nyersen fogyasztva immunrendszer erősítő, antibakteriális hatású gátolja az érlelmeszesedést, erősíti a szív- és érrendszert.

Cékla: vérképző hatású, támogatja a máj anyagcserét

Zeller: káliumot, kalciumot, foszfort, magnéziumot, vasat, jódot, fluort tartalmaz, a vitaminok közül A-, B1-, B2-, B6, C-, E-, és K vitamint. Emésztést serkentő, lúgosító, csonterősítő, jótékony hatású reumatikus és artériás megbetegedésekben is.

Szűcs Aranka

Tudtad, hogy a fokhagymának közel 100 féle kedvező egészségügyi hatása van?

Érdemes a gyógyszeripari cégek által ránk erőltetett tablettákat előnyben részesíteni a természetes teákkal szemben?

A fejfájásod okozója nem a kialvatlanság, vagy a vízhiány? Be kell szedni azt a tablettát?

Gyógyszer helyett - Megelőzés és természetes gyógyulás

„Az emberben megvan a képesség és megvan az erő, hogy jobb világot teremtsen. Ehhez azonban arra van szükség, hogy mindenki felelősséget érezzen magáért, és ne másoktól, ne intézményektől, ne az államtól várja saját sorsának jobbítását.”

Alexander Oakwood válogatásaiból /A bölcs élet titka/

MI AZ EGÉSZSÉG?

1. Anyagi (fizikai) szintű jólét

- A sejtek, szövetek, sejtmembránok és szervek salakmentessége.
- Jól feltöltött ásványi anyag raktárak /pl. vér, csontok, porcok, bőr stb. /
- Szükségletnek megfelelő ellátás minden fontos anyagból.
- A mirigyek, az érzékszervek, az adottságok, a mozgásképesség stb. működésének teljes megőrzése savkárosodás, degenerálódás nélkül.

2. Energetikai jólét

- Az asszimiláció, a keringés, a kiválasztás, az ellazulás hibátlan működése.
- Energetikai terhelések, hibák, diszharmoniak, sugárzások, rombolások hiánya.
- Energetikai utánpótlás a pihenés és a művészetek, az élelmiszerek, a szexualitás, saját viselkedésünk, nyitott csakráink és a kozmosz segítségével.

3. Teljes parazitamentesség

MI A BETEGSÉG?

1. Anyagi szükségállapot

Elsavasodás (pl. problémák a Ph értékkel). Bőség vagy hiány a savbázis háztartásban, Mérgezés (pl. amalgám, gyógyszer), Túladagolás (pl. fehérje), Hiányállapotok (pl. vitaminok/)

2. Energetikai szükségállapot

Lelki konfliktusok, Technikai eredetű hullámok, sugárzások (pl. számítógép, radar, mikrohullám, rádió, TV, magasfeszültség), Nukleáris sugárzás (pl. Csernobil-gyermekek), Kozmikus zavarok

3. Fertőzések paraziták okozta szükségállapot

Vírusok, baktériumok, gombák, paraziták (férgek)

A betegség egyensúlyvesztés. A látható tünetek /pl. aranyér, lábszárfekély, daganat stb. / nem azonosak a betegséggel, hanem szervezetünk önszertő intézkedései.

A TÜNET MAGA A GYÓGYÍTÓ! A SZERVEZET ÖNGYÓGYÍTÓ KÍSÉRLETE!

A szervezet öngyógyító képessége, intelligenciája tünetek formájában jelenik meg. Ezt helyesnek és iránymutatónak kellene elfogadnunk!

A tünet rávezet a helyes lépésekre, ezt kellene megértenünk és eszerint cselekednünk.

Nem elfeledni, elnyomni a tüneteket /a szervezet öngyógyító kísérletét/, hanem támogatni azt /pl. méregtelenítés, táplálkozás áthangolása, stresszoldás stb. /.

Ehhez meg kellene tanulnunk az önfigyelés képességét és az általános műveltséghez tartozó, szervezetünk működését támogató módszereket.

MI A GYÓGYULÁS?

Gyógyítani /öngyógyítani is/ csak az tud, aki megéri, támogatja és erősíti a „tünetek” gyógyítási tervét. A gyógyítás mindig az egyensúly visszanyerése - ideiglenes túlkompenzálás útján. Nincs, ill. nem lehet - egyenlítő! A gyógyítás a beteg visszavezetése az anyagi, energetikai, parazitákkal fertőzött szükségállapotból a jólét /lásd mi az egészség?/ állapotába.

GYÓGYÍTÁS = KOMPENZÁLÁS

Szükségállapot <> jóléti állapot	Veszteség <> pótlás
Elsavasodás <> salaktalanítás	Mérgezés <> méregtelenítés
Hiányállapot <> bőséges ellátás	Fertőzés <> fertőtlenítés
Túladağolás <> aluladağolás	Gyengeség <> erősítés stb.

A kompenzálást a kiegyenlítődésig kell folytatni. Minden gyógyításnak megvan a maga ideje, nem lehet rövidebb, de a szükségesnél hosszabb sem. Ezért is lényeges elsajátítani az önfigyelés módszerét.

Ma a savas élvezetet ismerik el élvezetnek: csendből a zajba, igazságból a hazugságba, fegyelemből a szabadságba, bázistól a savhoz /édesség, kávé, gyógyszerek, dohány/, szerelmi játéktól a szexhez, a harmóniától a konfliktushoz...

A savas élvezetek rendszere felemészti, elsalakosítja testünket, szellemünket, kultúránkat.

A bázikus élvezet: az ásványi anyagok bősége, a hallgatás élvezete / beszélni ezüst, hallgatni arany /, a csend, az igazság, a harmónia, a béke, a szigor, a fegyelem, a felelősség, a szeretet stb.

A bázikus élvezetek rendszere erősíti a testet, a lelket, a kultúrát és a békét.

Ennek felismertetésében, egészségét megtartó alapismereteink megszerzésében, azt segítő szokásaink kialakításában, támogatásában, egy életre szóló befolyásoló szerepe van az édesanyáknak és nagymamáknak.

Szabó László

TOVÁBBI AJÁNLOTT IRODALOM:

Dr. Peter J. D' ADAMO: Az ABO terv, Barry Sears- Bill Lawren: A zóna - A táplálkozás menetrendje, Robert O. Young: A Ph csoda, Kurt Tepperwein: Savtalanítás - A fiatalság forrása, Hulda Regerht Clark: Meggyógyulhatsz, Vadim Zeland: Válaszd ki magad sorsodat, Dr. Bruce Lipton: Tudat a belső teremtő, Pierre Franckh: A rezonancia törvénye, László Ervin: Új világlkép, a tudatos változás kézikönyve

Vegyszermentes háztartás

A tudományos és az ipari fejlődés hatására egyre több vegyi anyagot ismerünk és vagyunk képesek mesterségesen előállítani.

Gyakran nem is tudatosul bennünk, hogy vegyi anyagok vannak az élelmiszereinkben, a kozmetikumainkban, a tisztítószerünkben, a számítógépeinkben, a tévéinkben, vegyszerekkel kezelik az ivóvizet, de még a friss zöldségeket is.

Amiről a reklámok - érthető módon - nem tesznek említést, az a háztartási tisztítószerekben is temérdek mennyiségben megtalálható vegyi anyagok egészségünkre és környezetünkre gyakorolt valódi hatása.

Míg a multik dőzsölnek a tisztálkodó- és tisztítószeremből befolyt pénzből, addig egyre több a daganatos megbetegedés.

Vajon miért?

A jelenlegi gyakorlat oda vezetett, hogy egy átlagos ember naponta körülbelül 10 ezer szintetikus vegyi anyaggal találkozik

Ma egy átlagos európai ember vérében körülbelül 300 szintetikus vegyi anyag található

A vegyi anyagok egészségügyi hatásai a legújabb kutatások szerint lényegesen jelentősebbek lehetnek, mint azt korábban bárki képzelte. A daganatos betegségeket döntően a környezetünkben található rákkeltő anyagok váltják ki, amelyek egy jelentős részét a mesterséges vegyi anyagok adják.

Az emberekkel együtt élő, táplálkozó kutyákat és macskákat leszámítva az állatvilágban gyakorlatilag ismeretlen fogalom a rák.

Jelentős továbbá egyes vegyszerek gén- és magzatkárosító hatása is. Bizonyos anyagok a hormonháztartásunkra is hatnak, ami hozzájárul a modern társadalom elnöiesedéséhez. Más anyagok a szaporodási képességet károsítják, a férfi és a női meddőség okaiként tartják őket számon.

Nem elég, hogy az emberi immunrendszer nem tud mit kezdeni a százezernyi, korábban nem létező anyaggal, több anyagról kiderült, hogy egyenesen károsítja az immunrendszert.



Ezeket a szintetikus anyagokat szervezetünk nem tudja lebontani, a rendszeresen kapott kis dózisok összegyűlnek testünkben és a természetben, beépülnek, és keveredni kezdenek egymással.

Sajnos a fogyasztók nagyon kevés információval rendelkeznek az általuk választott termékek összetételét illetően, a legtöbben nincsenek tisztában azzal, hogy mi a kapcsolat a takarítás után tapasztalt szédülés és az általuk használt tisztítószer, vagy az allergiás reakció és a használt mosópor, illetve a viszkető torok, szemek, a fejfájás és a használt sprék között.

Egyetlen termék vegyszertartalma gyakran nem annyira káros, hogy önmagában ártson egészségünknek, viszont egymással párhuzamosan többet is használunk, eszünk rendszeresen (tisztítószer, kozmetikumok, irodai eszközök, élelmiszerek, gyógyszerek).

Éppen ezért háztartásunkban használjunk minél kevesebb vegyszert, a környezettudatos emberek újra felfedezik a régi praktikákat.

Házi praktikák

A legegyszerűbb környezetbarát tisztítószer a **mosószóda** (Na_2CO_3). Bármilyen bolti mosószert adva javítja a mosás hatásfokát. A mosószóda általános vízlágyító-, áztató-, zsíroló- és tisztítószer. Igen kis mennyiség is elegendő belőle. Áztatáshoz 15 liter vízhez kb. 1-2 evőkanál mosószódát adjunk. Ha a mosóporunkhoz mosószódát keverünk, kevesebb mosópor, az ajánlott mosóporadag akár egyötöde is elegendő. Ajánlott adagolás tehát: 50 ml mosópor + 50-100 ml mosószóda.

Illatosítás: só + szárított gyümölcsök héja + mentalevél + gyógynövények, teafüvek, pár csepp illóolaj

Bútorápolás: Két rész olívaolaj vagy méhviasz + egy rész citromlé

Vízkezelés: Forró vízben oldott ecet vagy citromsav. Akár a mosógépben is használható. Évente kétszer 60 fokon 2 liter ecettel átmosás. Öblítő helyett pedig 1-2 csepp illóolaj az öblítővíz mennyiségétől függően. Ha természetes illóolajokkal dolgozunk, abból nem lehet baj.

Padlóápolás: Egy liter melegvízhez egy evőkanál mosószóda, és növényi szappan.

Ezüst tisztítása: egy edénybe tegyünk egy maréknyi mosószódát és félökölnyi összegyűrt alufóliát. Tegyük közé a tisztítandó ezüstöt és öntsük fel annyi vízzel, hogy ellepje az ezüstartágyakat. A szennyeződés kicsapódik, és az alufóliára rakódik le.

Alumínium edényeinket csillogóvá tehetjük, ha almahéjat főzünk bennük.

Króm felületeket a tisztítószer könnyen megtámadják a krómtárgyakat, ezért ezeket célszerű almaecetes ruhával tisztítani, fényesíteni. A krómozott mosogatót alkoholba mártott ronggyal is tisztíthatjuk. Ne feledjük a művelet végén tiszta vízzel kiöblíteni és száraz ronggyal kitörölgetni a felületet.

Miért népbetegség ma már az allergia, és miért nem ismerték 50 évvel ezelőtt?

Miért van ráírva a legtöbb tisztítószerre, hogy „Vigyázat, szembe ne kerüljön!”?

Tudtad, hogy a tisztítószer között olyan mérgek is vannak, amelyek az I. világháborúban harci gázok voltak?

Ami neked tusfürdő, a halaknak már mérég!

Spóroljunk az energiával!

Korunk egyik legnagyobb környezeti problémája a végesen rendelkezésre álló nyersanyagok, erőforrások, és az energiahordozók nem fenntartható használata. Az erőforrásokkal való takarékos gazdálkodás az egyik legfontosabb környezetvédelmi elv teljesülését, a megelőzést jelenti.

A háztartásokban elfogyasztott nyersanyagok, erőforrások, az energia mennyiségének csökkentésekor, az energiahordozók hatékonyságának növelésekor, nem feltétlenül kell költséges beruházásokkal megvalósítható energia megtakarításra gondolni. Néha a napi rutin során észre sem vesszük, hogy feleslegesen pazaroljuk a most már egyre drágábbá váló nyersanyagokat, valamint az energiát.



Minden egyes alkalommal, amikor feltekerjük otthon a fűtést, megfőzzük az ebédet, vagy autóbá ülünk, olyan döntéseket hozunk, amelyek hatással vannak a környezetre. Ilyenkor ugyanis fosszilis energiahordozókat égetünk el (pl. gáz, szén, benzin).

A háztartási energiafelhasználás kb. háromnegyedét a fűtés teszi ki, ami azt jelenti, hogy itt rejlenek a legnagyobb lehetőségek energiafogyasztásunk csökkentésére.

Tekerjük lejjebb!

A nappali és dolgozószobát általában elegendő 20-21°C-ra felfűteni, éjszaka pedig 18°C körüli hőmérséklet is elég. Érdemes szem előtt tartani a következőt: ha a szoba hőmérsékletét 1 fokkal csökkentjük, 5-6%-kal kevesebb energiát fogyasztunk. Tehát ha 25°C helyett 20°C-kal is megelégszünk, kb. 30%-kal csökkentjük a fűtésre fordított energiát, ráadásul a túlfűtött lakás nem is egészséges, és a pénztárcát is jelentősen megterheli.

Érdemes a helyes páratartalomra is odafigyelni, hiszen az alacsonyabb hőmérsékletet is melegnek érezzük, ha elég párás a levegő!

Spóroljunk a radiátorral!

Az energiaszámlában is sok múlhat azon, hogyan bánunk a hőleadásért felelős radiátorokkal, konvektorokkal. Néhány ügyes lépéssel azonban a fűtőtestek hatékonyságát is növelhetjük. Először is ne zárjuk körül bútorokkal, ezek ugyanis akadályozzák a hő áramlását, és elnyelik a meleg nagy részét. A függönyt is úgy kell elhelyezni, hogy ne lógjon rá a radiátorra, különben a szoba helyett az ablak felé tereli a hőt.

Nem jelent komoly beruházást, mégis a fűtési energia akár 5-6 százalékát is megtakaríthatjuk a legtöbb barkácsáruházban beszerezhető hőtükör-fóliával. Az alumíniumréteggel ellátott fóliát a radiátor mögé kell helyezni, így visszaveri a hőt, és nem a falfelületet fűtjük feleslegesen. A fólia ideális mérete, ha minden oldalról 5-10

centiméternyire kilóg a fűtőtest mögül. Ollóval kiválóan vágható, és a felhelyezése is egyszerűen megoldható szöggel, csavarral, kétoldalú ragasztóval.

Szigeteljünk!

Az ajtók, ablakok hővesztesége igen jelentős: még a dupla üvegezésű ablakokon is elszökhet a hő 25 százaléka. Ezt csökkenthetjük, ha télen sötétedés után leeresztjük a redőnyt, és behúzzuk a sötétítőt. Ha a „csúcsra járatott” radiátor mellett is hideg a lakás, legtöbbször a hiányos szigetelés felől fúj a szél, hiszen a hő nemcsak az ablakfelületeken, hanem a tok mentén is elszökhet. Az ajtók, ablakok utólagos résszigetelése viszonylag olcsó megoldás, és általában saját kezűleg is elvégezhető. Egy jól kivitelezett, tartós szigetelés évi 15-20 százalék körüli fűtési energia-megtakarítást eredményez.

A hő megőrzésének első lépése a helyes szellőztetés: szellőztessünk naponta többször, rövid ideig! Ne csak résnyire nyissuk, hanem tárjuk ki az ablakokat, így a levegő hamar kicserélődik, miközben nem hűl ki a lakás. Eközben persze érdemes lejjebb tekerni a fűtést. Ha folyamatosan résnyire hagyott ablakkal szellőztetünk, miközben megy a fűtés, az utcát fűtjük a lakás helyett!

Melegvíz

A háztartások második legnagyobb energiafogyasztója a melegvíz előállítás. Itt az energia veszteség egy az egyben összefügg vízpazarlási szokásainkkal. Az ehhez kapcsolódó tippjeinket a „Hogyan legyünk környezettudatos vízhasználók” című fejezetünkben olvashatók.

További egyszerű ötletek

- Ne égessük feleslegesen a lámpákat!
- Használjunk helyi megvilágítást
- Energiahatékony A++ besorolású gépeket vásároljunk
- A normál szennyezettségű ruhákat elegendő 40 fokon mosni.
- Használjuk ki a mosódob teljes befogadóképességét!
- Kerüljük az előmosást és a főzőprogramot, inkább áztassuk be a ruhákat
- Használjuk számítógépünk energiatakarékos üzemmódját!

Még több ötlet: www.energiaklub.hu

Tudta, hogy fedő alatt a víz feleannyi idő alatt felforr, így feleannyi energiába kerül?

Kiszámolta már, hogy két tank benzin árából vehetne egy jó minőségű biciklit?

Mivel fogunk fűteni, ha sokkal drágább lesz a gáz?

Környezeti nevelés az óvodában

„A környező világ iránti érdeklődésünk velünk születik. Születésünk pillanatától egy bonyolult és elkápráztató világ felfedezői vagyunk. Vannak emberek, akikben ez a szenvedély az idő múlásával, vagy az élet megpróbáltatásai közepette kihűl, de vannak olyan szerencsések, akiket életük végéig hevít.”

(Gerald Durrell)

Az elmúlt két évtized alatt gyerekek ezreit neveltük a természeti értékek és egymás megbecsülésére. Zöldszívéssé válni lélektani folyamat, amelyben megszelídül még a legvadócabb gyerek is. Képes más élőlénytársa helyébe képzelni magát, legyen az akár egy fűszál, vagy úttesten átcammogó béka. Képes egységében látni a világot, melyben a legparányibb élet is értéket képvisel a világegyetem e különleges adottságokkal megáldott, Föld nevű úrhajóján.

Az egyéni tagokon és csoportokon kívül vannak zöldszíves óvodák, iskolák és zöldszíves családok is.

Környezeti nevelésünk több mint a környezet megismerése:

- környezettudatos, környezetre figyelő magatartás megalapozása
- azokat a szokásokat, magatartásformákat alakítjuk, amelyek a környezettel való harmonikus együttélést biztosítják a gyermek későbbi életvitelében.
- környezeti nevelésünk egyfajta környezeti kultúrára nevelés, amely kultúra magában foglalja a környezetre vonatkozó ismeretektől a környezetbarát életvitelig tartó teljes skálát.

Környezeti nevelésünk 4 fő területe a helyi sajátosságokra épül:

1. A külső természeti környezet: természet, víz, levegő, talaj, állatok, növények, stb.
2. A külső, az ember által alkotott, épített környezet: épületek, tárgykultúra, műemlékvédelem, téralkotás, az anyagok és eszközök ökológiája, környezetbarát szokások, hulladékkezelés, emberi kapcsolatok, városi környezet, stb.
3. A belső természeti környezet: a „belső világ”: az egészséges életmód, a megfelelő napirend, az egészség megőrzését segítő szokások megalapozása, a helyes táplálkozás, a mozgás, stb.
4. A belső személyes környezet: mentálhigiéné, a lelki egészség, önértékelés, énkép, stb.

Hogyan lesz egy óvodásból Zöld Szíves?



- Megtanítjuk a nevelés folyamatában, hogy a növények és az állatok is élőlények úgy, mint az emberek.
- Vannak olyan élőlények, amelyek nem biztos, hogy tetszenek nekünk, de attól azok még szeretnének élni úgy, mint az emberek. Ehhez joguk is van, mint bármely élőlénynek (Az sem biztos, hogy te tetszel mindenkinek, vagy téged szeret mindenki, mégsem pusztítanak el.). A „hagyd élni” elvét értetjük meg velük (Pl. Aki eltapossa a bogarakat, gilisztát, vagy bántja az élőlényeket, az soha nem Zöld Szíves)
- Minden csoport választ egy udvarrészt, vagy egy fát, amit rendszeresen gondoz, megfigyel, és a megfigyeléseiket valamilyen formában rögzítik. (Pl. „Az Én Zöld Szíves füzetem”-be vagy fényképen, vagy rajzolással...)
- „A Zöld Szív Mozgalom 10 pontjának ismerete” a szülők, és az óvó nénik segítségével.
- Ahogy az állatokkal, úgy a növényekkel is megtanulunk kíméletesen bánni. (Pl. Nem tépjük le a levelüket, nem húzzuk ki gyökerestől, nem taposunk le).
- Igyekszünk minél több állat- és növényfajjal megismerkedni, tapasztalatokat szerezni, élményeket átélni.
- Megtanuljuk azt a helyes magatartásformát, ahogy a természetben viselkednünk kell a séták, kirándulások, illetve a mindennapok során.
- Az az óvodás, aki ezeket már megtanulta, tanítsa meg pajtásainak, szüleinek, testvéreinek, mutasson példát!

Jantnerné Oláh Ilona - Hétszínvirág Óvoda

„Ahhoz, hogy a jövő nemzedékeit környezetünk, természetünk tiszteletére, védelmére neveljük, előbb azoknak kell felnyitni a szemét, akikre felnéznek a jövő felnőttei, a ma gyermekei.”

Tudtad, hogy a mai három és tíz év közötti gyerekek többsége nem ismeri a zöldségek valódi ízét?

Szerinted mennyivel kap többet az a gyermek, akinek minden nap mesélnek otthon? Aki nem csak a tv-ben látott képek, karakterek alapján tágítja képzeletét, fantáziáját, hanem a hallott történetet meg is beszélheti a szülőjével?

Tudatos vásárlás

Fogyasztói társadalomban élünk. Ez valami olyasmit jelent, hogy a gazdaság, de a társadalom is jórészt a fogyasztás körül szerveződik. A vállalatok igyekeznek kitalálni, vagy még inkább befolyásolni azt, hogy mi tetszene a fogyasztóknak, hiszen végső soron ez a piaci siker záloga. De a fogyasztás már jóval több, mint egyszerű gazdasági tevékenység: társadalmi, kulturális, sőt pszichológiai jelentőséggel bír. A reklámok és a kereskedelmi média manapság jobban befolyásolja azt, hogy mit gondolunk, hogyan beszélünk a világról, mint a „magaskultúra”. Személyes identitásunk pedig gyakran kibogozhatatlanul összefonódik a vásárolt termékek „imidzsével”.



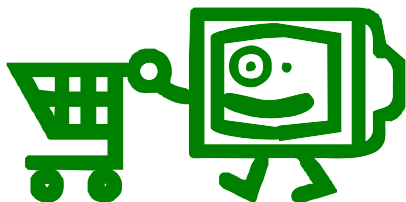
A fogyasztás tehát jóval több, mint pusztán materiális tevékenység. Minden embernek szüksége van arra a tudatra, hogy amit csinál, annak **értelme**, **értéke** van. A maguk módján a reklámok is ezt igyekeznek velünk elhitetni: szerintük egy autó megvásárlása tulajdonképpen önmegvalósítás, amely révén olyan magasabb rendű értékeket kapunk kézhez tárgyasult formában, mint a szabadság és az önállóság.

A tudatosvásárló megpróbál túltekinteni a reklámok ködfüggönyén, és elgondolkodni azon, hogy mit is tesz akkor, ha ezt vagy azt a terméket megvásárolja. Mi a valódi értelme és értéke annak a terméknek? Talán éppen a gyerekmunkát vagy más emberi szenvedést támogatunk egy távoli országban? Esetleg egy olyan céget, amely a génmanipulációban érdekelt; amely kozmetikai célokra is állatkísérletek folytatásáért megvásárlása több hulladékot és szemetet termel, mint amennyi csekély élvezetet az elfogyasztása jelent? Vagy ellenkezőleg: olyan termékről van szó, amely nemcsak egészséges, de az előállítás is környezetkímélő módon történt; és olyan vállalat gyártotta, amely felelős magatartásával tűnik ki?

A fogyasztói társadalom azonban nemcsak azt jelenti, hogy a fogyasztás jelensége fontos, hanem azt is, hogy mennyiségét tekintve is jelentős. A modern gazdaság a globalizáció révén behálózta az egész világot. Legalább két alapvető probléma említhető ezzel kapcsolatban. Az egyik az, hogy a **messziről jött termékről keveset tudunk**. Pedig talán elborzadnánk, ha tudnánk, hogy a csokoládénkhoz a kakaót gyermekrabszolgák szüretelték, vagy hogy a márkás sportcipő milyen elképesztően megalázó és kizsákmányoló munkakörülmények között készült valahol Délkelet-Ázsiában. A másik alapvető probléma az, hogy a mai gazdaság **ökológiailag nem fenntartható**. Minden komoly környezetvédelmi kutatás azt mutatja ki, hogy túl sok anyagot, energiát veszünk ki a környezetünkből, és túl sok szennyezést, hulladékot engedünk bele vissza. Mindeközben visszafordíthatatlan ökológiai károkat okozunk. A számítások szerint azonban az ökológiai katasztróféért korántsem pusztán az emberiség növekvő létszáma a felelős, hanem sokkal inkább a fejlett országok pazarló

életmódot folytató lakossága: az összes anyag- és energiafelhasználás 80 %-a a világ összlakosságának mindössze 20 %-át adó fejlett országokban (köztük hazánkban) realizálódik! Megfordítva: az emberiség 80 %-ára jut az erőforrások 20 %-a...

Ne higgyük azt, hogy az, ami tőlünk távol, vagy a világ környezeti állapotával történik, az nem lesz hatással ránk! A globalizáció nem csak azt jelenti, hogy a messzi termékek eljutnak hozzánk, de azt is, hogy így vagy úgy, de a drámai társadalmi vagy környezeti következményekkel is szembe kell néznünk egyszer.



Változtathatunk! Mi más reményt keltő van a fogyasztói társadalomban, mint az, hogy vásárlói döntéseink befolyásolhatják a dolgok menetét? Néha gyorsan, és látványosan, mint néhány sikeres fogyasztói bojkott-mozgalom példája bizonyítja. Néha pedig lassabban, de reméljük mélyrehatóan, mint azt az organikus

mezőgazdálkodás, vagy a nap- és szélenergia hasznosításának terjedése mutatja.

Ne gondoljuk, hogy tehetetlenek vagyunk! Vásárolni mindannyian vásárlunk. Szinte inkább vagyunk fogyasztók, mint állampolgárok, hiszen választani jó, ha 5 milliónyian megyünk el, vásárolni azonban ennél jóval többen: a legkisebb gyermekeket leszámítva úgyszólván mindenki. Magyarországon kilencmillió ember hoz naponta, de legalább hetente valamilyen vásárlói döntést. Ez óriási erő. Ha e döntéseknek csak egy része - reméljük növekvő része - tudatos etikailag és környezetileg, az már sokat számít.

Tudatosítanunk kell magunkban, hogy a pénzünk szavazat minden egyes vásárlásnál - akár akarjuk, akár nem.

A tudatos vásárló 12 pontja megtalálható a kiadvány hátoldalán!

Ne menj éhesen vásárolni! Biztosan több élelmiszert veszel, ehhez a bejáratnál kihelyezett friss péksütemény illatok is hozzásegítenek (nem véletlenül).

Valóban a bevásárlókocsiba pakolt mennyiség tesz boldoggá?

Vegyél vissza: a rohanásból, a vásárlásból, a felesleges holmiktól! Megéri!

Ne tárgyakat szerezz, birtokolj, vagy ajándékozz, hanem élményeket és tudást!

Ha szeretnél valamit, vedd meg. DE ne zsigerből, rutinból! Állj meg, gondolkodj: honnan jött, mire fogod használni, ki tudod-e használni és mi lesz vele, ha már nincs szükséged rá.

Hulladékmentes háztartás

A természetben az anyagok folyamatos átalakuláson mennek keresztül, de sohasem kerülnek ki egy zárt körforgásból. Ezzel szemben az emberi tevékenység, a túlzott fogyasztás, a felelőtlen termelés felesleget eredményez, így az anyagok egy része egyszer s mindenkorra kikerül ebből a körforgásból; a végállomásuk a lerakó.

Magyarországon becslések szerint évente 420-450 kg települési szilárd hulladék jut egy főre. Ennyi szemetet már rövidtávon sem tud az ország elhelyezni. A mostani helyzet alapján 5-6 évre van elegendő kapacitás. Várható, hogy a szemétdíjak is helyenként tízszeresére fognak nőni. Az összes háztartási hulladékunk 14-16 százalékát gyűjtjük ma szelektíven, ami jól érzékelteti, hogy ez csak a jéghegy csúcsa, hiszen a zöme még mindig a lerakókra kerül. Belátható azonban, hogy a szelektálás bevezetése, a hasznosítás fokozatos növelése önmagában nem lehet elegendő cél. Nem lehet elegendő, hiszen a probléma sem csak annyiból áll, hogy nem tudjuk hova tenni a sok szemetet... Ezen túl is akad néhány aggasztó jelenség a jelenlegi fogyasztói/termelői struktúrában. Fogynak a nyersanyagok és a természetes élőhelyek, elszennyeztük a levegőt, a talajt, a vizeket, megszűnt a helyi közösségek önellátása, egyre nagyobb és bonyolultabb rendszerek vesznek körül, amelyeket nem látunk át, így a saját cselekvőképességünkbe vetett hit is csökken. A hulladékkérdés sem választható el ezektől a problémáktól, nem lehet a rendszerből kiragadva 'megoldani'. Egész fogyasztói kultúránk újragondolását kellene célul kitűzni.



Saját hulladéktermelésünket három egyszerű lépéssel több, mint a felére csökkenthetjük (később akár meg is szüntethetjük).

1. Komposztálás

A kukába kerülő szemétnek 30-35%-a (kertes házas övezetekben akár 40-45%) komposztálható szerves hulladék. Minden szerves anyagból, ami a konyhában (zöldség-, gyümölcsmaradék, tojáshéj, kávézacc...) és a kertben (fű, ágak, levél...) keletkezik, kis odafigyeléssel tápanyagban gazdag komposztot lehet előállítani. Nemcsak kertes családi házban megoldható, a ma már itthon is egyre több társasház kezdte meg a közös komposztálást.

2. Tudatos Vásárlással

A felesleges csomagolások, így a hulladékok kivédésének egyik legegyszerűbb, és legcélratorőbb módja, ha meg sem vesszük. Pár egyszerű tanács, mellyel akár újabb 30%-kal csökkenthetjük a kukába, majd a lerakóra kerülő hulladék mennyiségét. Alapvető, hogy minden vásárláshoz magunk visszük a vászonzsatnyot, kosarat. A műanyag zacskókat utasítsuk vissza. Ma már szinte

minden terméket megkaphatunk különböző csomagolás fajtákban. Figyeljünk oda, hogy melyiket választjuk. Mindig részesítsük előnyben a betétdíjas, újrahasználható csomagolásokat. Továbbá figyeljünk oda, hogy a minél kevesebb csomagolású termékek mellett döntsünk.

3. Javítsd meg!

A túltermelés és a fogyasztási kényszer miatt lett divat, hogyha valami elromlik, akkor azt kidobjuk. Ezt a pazarlást kerülhetjük el azzal, ha már vásárláskor olyan jó minőségű terméket veszünk, ami javítható, van hozzá alkatrész és szervízhálózat. Az újrahasználatnak csak a kreativitásunk szab határt, mert egy tárgynak rengeteg funkciója lehet azon kívül, amit a gyártók kitaláltak neki.

4. Letiltom a postai levélszemetet.

A papírhulladék tetemes részét a postai levélszemét adja. A kéretlen levelek egyre több embert dühítenek, sajnos jogi védelem ma Magyarországon alig van ellene. Mindenesetre társasházban képezzünk ki egy közös gyűjtőhelyet ezeknek, ragasszunk ki elutasító matricát a postaládára. A direkt marketing ellen védekezhetünk úgy is, hogy a Központi Nyilvántartóban és a telefontársaságoknál titkosítjuk adatainkat. A nyereményjátékoknál pedig olvassuk el az apró betűs részt, mert aláírásunkkal ilyenkor hatalmazzuk fel a gyártókat arra, hogy megtöltsék postaládánkat a reklámleveleikkel.

5. Szelektív gyűjtéssel

Alapvetően az a jó hulladék, ami meg sem termelődik. Tehát elsősorban a hulladék megelőzést kell előnyben részesíteni. Azonban ha valamit tényleg nem tudunk már semmire használni, akkor igyekezzünk a megfelelő helyen „ártalmatlanításra” adni. A szelektív gyűjtőrendszerek felé vigyük el a műanyag, papír illetve üveg hulladékainkat. De szelektíven adjuk le elektronikai és gyógyszerhulladékainkat is. Ezek nem kerülhetnek a lerakóra.

6. Keresem az újrahasznosított termékeket.

A szelektív gyűjtésnek kizárólag akkor van értelme, ha az abból készült újrahasznosított termékeket vesszük. Ha tehát az első lépést megtettük, akkor tegyük azért, hogy az anyagok körforgásban maradjanak és ne a hulladéklerakókon, égetőkben szennyezzék a környezetet.

Tudtad, hogy a szemetünk közel 80%-a a szeméttelpekre kerül? És, hogy ezek a szeméttelpek mezőgazdasági termőterületeket vesznek el?

Tudtad, hogy naponta több száz állat (madarak, halak) veszi életét azáltal, hogy műanyag zacskóba gabalyodik?

A megvásárolt áruk 99 százaléka fél éven belül hulladékként végzi. Akkor minek vesszük meg őket?

Elég-e, ha védjük a környezetet?

Ez a kiadvány praktikus ismeretek átadásával igyekszik segíteni a családokat a (környezet)tudatos életmód kialakításában. A hasznos tanácsok mellett, ha már tudatosságról van szó, érdemes elgondolkodni néhány „elméleti” jellegű kérdésen, a környezetvédelem kapcsán is.

A modernizációnak nevezett projekt célja a természet és a társadalom radikális átalakítása volt, többnyire akarnoki módon és technokrata eszközökkel. Ennek kudarca hatására kerültek előtérbe az ún. „posztmodern” időkorszakban a kisebb léptékek (környezet, család) és a szelídebb, óvó módszerek. De ez a szemlélet is vet fel problémákat:

- Mit jelent az, hogy védeni? A természeti értékek fogyasztásának lassítása a cél? Vagy megőrizni kell azt, ami a természetből maradt?
- Ki védje a környezetet? A családok? A civilek? Rendelkeznek ők elegendő befolyással ehhez? Kinek a feladata ez egyáltalán?
- Vajon elegendő-e a környezet védelméhez például nagyobb kiszereelésű termékeket vásárolni (hogy kevesebb csomagolóanyag fogyjon), a szemetet szelektíven gyűjteni, vagy (néha) biciklivel közlekedni?
- Vajon lelkes környezetvédő aktivista „példamutató” viselkedése vajon érdemi eredményt hozhat-e vagy inkább csak egyfajta pótcselekvésekről van szó? A jelenlegi környezetvédelem egyáltalán sikeres-e vagy a helyzet egyre csak romlik - a „védelem” ellenére?



De akkor vajon mi lenne a helyes cél és módszer?

- Vajon nem lenne-e értelmesebb cél - annak elismerése mellett, hogy a környezetet is védeni kell - az optimális ökoszisztéma- és bioszféra állapot visszaállítása és fenntartása?
- Vajon nem lenne-e helyesebb globális méretekben cselekedni - ott és olyan mértékben beavatkozni, ahol és ahogy erre szükség van (teret hagyva a Föld öngyógyító mechanizmusainak is), lehetőleg minél szélesebb körű társadalmi vita, illetve átgondolt tervezés és alapos előkészületek után?

Horváth Tibor, az Éléményvitakör szervezője

Az év befektetése

Mára már természetessé vált, hogy befektetünk, már akinek van mit. A befektetési lehetőségek köre egyre szélesebb, a pénztőke nagysága és az egyéni kockázatvállalási hajlandóság alapján ki-ki eldöntheti, hogy mibe fektet. Pénzpiaci termékekbe, ingatlanba vagy műkincsekbe. A hosszú távú egészségbe fektetni ma még nem divat. (Milyen furcsán hangzana, ha valaki társaságban az elmúlt félelvi, heti háromszor másfélórás kocogását személyes egészségügyi befektetéseként magyarázná?!)

A pénzpiaci lehetőségek köre szinte átláthatatlan. A pénzügyi intézetek gondoskodnak rólunk, noha én egyre többször úgy érzem, mintha magukról jobban gondoskodnának. Az én pénzemről... A kockázatot kerülőknek tőkeszavatolt és fix kamatozású, vagy akár államkötvényes befektetési alapok garmadája áll rendelkezésére. Fix hozam, fix biztonság. A kockázatot kedvelők is dúskálhatnak. Esett a tőzsde, a leendő tőzsdecápák rajtra készek. A valutaárfolyamokhoz kötött opciós befektetési ajánlatok megértése legalább közgazdasági egyetemet feltételez. Szóval van választék döggel.

Én is körülnéztem a befektetési piacon, testreszabott befektetést kerestem magamnak. Az ideálist. Kis pénzéért, kockázat nélkül. Nagy hasznot hozót, biztosan megtérülőt. Fontos szempont volt, hogy a befektetett tőkém mihamarabb megtérüljön. Azt sem bántam volna, ha a befektetésemnek tovagyűrűző pozitív hatásai is vannak. (Már csak azért sem, mert eddig engem a tovagyűrűző hatások mindig negatívan érintettek.)

Nem könnyen hoztam meg a döntést.

Tipródós fajta vagyok.

Bár a család nagy része támogató, egyetemista fiam a befektetésem gyenge pontjára kérdezett: Apa, bírni fogod te ezt? Megrágtam és döntöttem! Megvettem a biciklimet. Három tank benzin árért. Úgy számoltam, ha tavasztól őszig csak minden második napon biciklivel megyek dolgozni és haza, akkor a befektetésem már egy év alatt megtérül. (Csak óvatosan merem leírni, mert nem szeretném ha a pénzügyi intézetek - hasonlóan gyors megtérülésű befektetési tanácsaimért - molesztálni kezdenének.) És mivel a túlzott kockázatot sem kedvelem, ezért vettem még lakatot meg láncot is a biciklihez. Ez is belefért még a 3 tank benzin árába. Nem venném a lelkemre, hogy valaki az én lelakatolatlan biciklim miatt esne bűnbe...

A fiam aggálya megalapozatlan volt, bírom a tekerést, noha az emelkedő felső harmadában még tolom egy kicsit.

Már a téli tekerésen töröm a fejem, hogy akkor mi lesz? Hóban, sárban és mocsokban?

Azt hiszem, télen meg előveszem az autóban felejtett lábaimat. Lehet, hogy ez még a biciklinél is jobb befektetés lesz?

Hasznos oldalak

www.zoldtars.hu

www.humusz.hu

www.nullahulladek.hu

www.tudatosvasarlo.hu

www.origo.hu/365

www.greenfo.hu

www.klimabaratt.hu

www.energiaklub.hu

www.laurusalapitvany.hu

www.hugbc.org

www.zoldkoznapok.hu

vegylvissza.hu

www.mtvsh.hu

A kiadvány a Zöldtárs Alapítvány Civil hálózat a környezettudatos családért című projektje keretében készült.

NCA-ÖNSZ-09-A-P-0063

A tudatos vásárló 12 pontja

1. A pénzeddel szavazol

A vásárlás a te döntésed. Eldöntheted, mit támogatsz, és mit nem. Nem kell támogatnod a környezetszennyezést, a vegyszerezést, a gyermekmunkát, a buta, káros és felesleges dolgok tömeges gyártását.

2. A szemét a legdrágább

A szemét értelmetlen pénzkidobás neked és terhelés a környezetnek: mindig gondold végig, mennyit dobsz majd ki abból, amit megveszel!

3. Ceti

Vásárlás előtt írd össze, mire van szükséged. A nagy üzletek profi módszerekkel csábítanak felesleges pénzköltésre. Ne hagyatkozz „polctrükkökre”!

4. Helyben

A nagy bevásárlóközpontok helyett vásárolj piacon, vagy helyi boltban. Kutasd fel a jó helyeket!

5. Mennyi műanyagot viszel haza?

Vigyél magaddal táskát, szatyrot, ne fogadj el zacskót mindenhol! Válaszd az egyszerűen csomagolt árukat! Keresd a visszaváltható, illetve újrahasznosított csomagolást!

6. Keresd az eredetit!

Ne dőlj be a szép külsőnek és a vicces dumának: kerüld a nem természetes alapanyagból, vegyszerek segítségével, gyárilag előállított ételeket!

7. Olvasd el a címkéket!

Az élelmiszerek és kozmetikumok rengeteg káros (és felesleges) anyagot tartalmazhatnak. Ne kezeld magad vegyszerrel, se kívülről, se belülről, ha vegyszer nélkül is kaphatsz!

8. Erőszakmentes szépség

Válassz olyan kozmetikumokat, amelyeket állatkínzás nélkül tesztelnek, illetve nem tartalmaznak állati eredetű anyagokat!

9. Tartós használat

Kerüld az eldobható dolgokat, ezek tömeges előállítása és kidobása energiapazarlással és környezetszennyezéssel jár!

10. Frisset!

Friss, hazai idényzöldséget és gyümölcsöt vegyél az üvegházi, több tízezer kilométert utaztatott, mesterségesen érlelt, agyoncsomagolt és tartósított áruk helyett!

11. Helyi termékeket vásárolj!

Keresd a lakóhelyed közelében készülő dolgokat! Így a helyi környezetet támogatod, valamint kevésbé járulsz hozzá a szállítással járó környezetterheléshez.

12. Nem mindegy!

Ha nincs is tökéletes termék, keresheted mindig a jobbat. Legyél tudatos: járj utána, hogy ki állítja elő, mit tartalmaz, mibe csomagolják, hová kerül!



A ZÖLDTÁRS Környezetvédelmi Közhasznú Alapítványt 2004 végén alapították, az alapítvány székhelye Tolna megyében, Szekszárdon található. Az Alapítvány az alakulása óta eltelt több mint öt éves időszak alatt számos programot indított, illetve más civilszervezetekkel együttműködve szervezett.

Az Alapítvány közvetlen munkatársait, segítőit jelenleg az alapító, a kuratórium tagok, a felügyelő bizottság tagjai és az Alapítvány titkára jelentik. A szervezet fő erőssége a tagok szakértelmében, az Alapítványi célok iránti maximális elkötelezettségükben és a szervezet szerteágazó kapcsolatrendszerében rejlik.

2006-ban indítottuk első nagyszabású programjainkat, amikor is a „Zöldülő Tolna Megye” programsorozat keretében felmértük a megyében tevékenykedő környezetvédelmi civil szervezeteket. A programsorozat részeként „környezetvédelmi civil fórumot” tartottunk, melynek keretében 2006. december 1.-2.-án a Zöldtárs Alapítvány Tolna megye közel 30 környezet- és természetvédelmi civilszervezetét hívta meg egy 2 napos együttgondolkodásra. A Fórumon 15 szervezet több mint 40 képviselője vett részt. A fórum sikerességét mutatja, hogy a jelenlegi programjainkban együttműködő civil szervezetek egy részével itt ismerkedtünk meg.

A Zöldtárs Alapítvány a pályázatainak megírásán és megvalósításain kívül folyamatos tevékenységeket is végez. Irodánk reggel 8 órától délután 4-ig nyitva áll mindenki számára, akinek környezetvédelmi tanácsadásra lenne szüksége. Ezen kívül fogadjuk a környezetvédelemmel kapcsolatos lakossági bejelentéseket, és igyekszünk intézkedéseket elindítani minden ügy érdekében.

Elérhetőségeink, és további információk

www.zoldtars.hu

info@zoldtars.hu

74/414-217