



# A VÁROSVÉDŐ

honlap: [www.erdivarosvedo.uw.hu](http://www.erdivarosvedo.uw.hu) • drótposta: [avarosvedo@freemail.hu](mailto:avarosvedo@freemail.hu)



*Farkas László: Duna-part*

**Magyar Rákellenes Liga Mustármag Érdi Szervezete, az ÁNTSZ, az érdi Környezetvédő Egyesület és a Dragon Heart Orvos-Természetgyógyász Társasággal közösen**

## Egészség-napot

szervez június 17-én, egész nap az érdi Szepes Gyula Művelődési Központban.

*Különböző szűrésekkel,  
érdekes és hasznos előadásokkal,  
ételkóstolóval,  
könyv és ásványkiállításal és vásárral,  
fehérmű és fürdőruha kiállításal,  
a gyermekeknek érdekes foglalkozásokkal,  
tombolával és sok minden mással  
orvosok és természetgyógyászok  
várják az érdeklődőket.*

Jelentkezni lehet kiállítónak,  
illetve tombolatárgyakat elfogadunk.

Érdeklődni: 06-30-328-27-50, 06-20-56-55-208

## Duna-túra

### Aláírásgyűjtés a Duna védelméért

**PETÍCIÓ A GAZDASÁGI ÉS KÖZLEKEDÉSI MINISZTERHEZ: „NE A DUNÁT ALAKÍTSUK A HAJÓKHOZ, HANEM A HAJÓKAT A DUNÁHOZ!”**

Az Európai Unió közlekedésfejlesztési programja (TEN-T) keretében elindult a Duna hajózóút fejlesztés. Ennek egyik lehetséges módja a folyómeder átalakítása, mely komolyan veszélyeztetheti az emberi környezetet, a folyó páratlan természeti értékeit, továbbá számos védett faj fennmaradását (vidra, fekete gólya, halfajok többsége).

Van azonban lehetőség a hajózás fejlesztésére oly módon is, hogy az a folyó mentén élő emberek érdekeit is szolgálja.

Kérjük a közlekedésért felelős minisztert, hogy a dunai hajózás fejlesztése úgy történjen, hogy megóvjuk a természetet és az élő folyó nyújtotta egyéb szolgáltatásokat is (ivóvíz, halászat, turizmus, gazdálkodás)!

Kérjük, hogy ne a Duna vízmélységét növelő és a rendkívüli árvizek kockázatát fokozó műszaki beavatkozásokat, hanem a hajózás fejlesztésének alternatív módjait támogassa!

**Kérjük, támogassa Ön is a WWF kezdeményezését, adatai kitöltésével csatlakozzon a petícióhoz! (A [www.wwf.hu](http://www.wwf.hu) honlapon is van erre lehetőség.)**

A WWF Magyarország természetvédelmi szervezet igazgatója, Márkus Ferenc június 5-27. között gyalog végig járja a Duna teljes magyar szakaszát Dunakilititől a horvát határig, aláírásokat gyűjt és szakemberekkel tárgyal útja során. A cél: 300 településről 30 000 aláírás!

Az akció ünnepélyes nyitórendezvény Dunakilitiben, június 5-én lesz, a záróesemény Mohácson június 17-én.

\*\*\*

Az érdi Környezetvédő Egyesület csatlakozik a kezdeményezéshez és aláírásokat gyűjt.

Érden a Polgármesteri Hivatal vagy a Polgárok Háza portáján, illetve a Szepes Gyula Művelődési Központ recepcióján lehet aláírni petíciós ívet, illetve a Környezetvédő Egyesület aktivistái a város több pontján fognak aláírásokat gyűjteni.

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

Telefon: 06-30-328-2750 vagy 06-70-312-9834. Villanylevél: [avarosvedo@freemail.hu](mailto:avarosvedo@freemail.hu),

Honlap: [www.erdivarosvedo.uw.hu](http://www.erdivarosvedo.uw.hu)

*Az életnek értéket csak a szolgálat adhat,  
amellyel az emberek ügye felé fordulunk.*

*Márai Sándor*

## FUNDOKLIA-DÍJ

Az érdi Környezetvédő Egyesület megalapította a Fundoklia-díjat, amelyet terveink szerint évente egyszer, először 2006

decemberében adományozunk annak a magánszemélynek, vállalkozásnak, egyesületnek, aki/amely legtöbbet tett idén Érd város környezetének védelméért.

A díj egy emléklakett, amely

Domonkos Béla szobrászművész alkotása, valamint pénzjutalom.

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

A törzstőke növeléséhez kérjük mindazok támogatását, pénzbeli adományát, akik értékelik az élő világot tett erőfeszítéseket,

akiknek fontos, hogy városunk környezete egyre szebbé, tisztábbá váljon.

Számlaszámunk: Érdi Környezetvédő Egyesület

10403136-31324171-00000000

Közlemény: Fundoklia-díj

Bővebb információ: 06-30-3282750

## Hirdessen Ön is

**a Környezetvédő Egyesület lapjában,  
ezzel támogatva az Egyeület céljait!**

**06-20-260-8234**

**06-30-3282750**

**avarosvedo@freemail.hu**

## A VÁROSVÉDŐ

### környezetvédelmi hírlevél

II. évfolyam 5-6. szám

Kiadó:

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

**honlap: www.erdivarosvedo.uw.hu**

**drótposta: avarosvedo@freemail.hu**

**Telefon: 06-30-328-2750**

Kéziratot, fényképet nem őrünk meg  
és nem küldünk vissza!

## Élet, halál?

Nitroglicerín. Tömény salétromsav-kénsav és glicerín meghatározott elegye. Életmentő gyógyszer, mert radikális értágító, a szív- és az agyi vérrögök feloldására. Viszont rázásra-ütésre rendkívül *brizáns* (robbanékony). Kovaföldbe itatva viszont szállítható, csak gyutaccsal detonálható. A dinamit. Ezt találta ki Alfred Nobel svéd kémikus és ezzel szerzett hatalmas vagyont. Mivel élete utolsó részét szívbetegséggel küszködte, nitroglicerín-cseppeket szedett. Különböző márkaneveken, ma is használt gyógyszer. Neki is jót tett, ezért végrendeletében egy hatalmas alapítványt létesített. A Nobel-díj 1896 óta a tudományos kutatás legnagyobb elismerése. Ahogy az élet és a halál összefér és társak, úgy lehet barát és ellenség a  $[C_3H_9(NO_3)]_3$  a ma is alkalmazott gyógyszer és a gyilkos robbanószer. Az atomerőmű, a leg-tisztább energiaforrás. A vele párhuzamos nukleáris bomba, akár egy népet is kiirthat. Egy töről fakadnak. 1901-ben adták át az első díjat K.Röntgennek a halálsugár felfedezőjének. Emberek millióit diagnosztizálta és mentette meg. Folytatható Sklodowska-Mme Curyével, Heisenbergen át Tellerig. Mindegyikük felfedezése az életért, vagy a halálért felhasználható. Emberek, gondolkozatok!

## Csapda

Az orvvadászok jellemző fegyvere. Fogas, rugós készülék, ami elkapja a lábad és nem menekülhetsz.. 20-án bekapott az ELMŰ csapdája. Jön egy autó, kiszáll egy ember és közli, hogy lekapcsol a hálózatról. Meg is tette az oszlopon. Én évek óta nem fogadom el az átalány-rendszert, ezért havonta betelefonálok az óraállásokat. Személytelen géphang veszi az adást és visszajelez, hogy rendben. Számlát nem küld. Az ügyfélszolgálati reklamációm is visszajelzik és közlik, hogy a beszélgetést rögzítik. Aztán semmi. Nem figyelek rá naponta, más dolgom is van. Megjön az ember és lekapcsol. Persze ő is másod-harmadkezi alvállalkozó, teszi, amire kivezényelték. Már a tavalyi, éves-óraleolvasó is panaszkodott, három havi bérével tartoznak. Az ELMŰ, Neki. Mert a cégnél csak néhány igazgató és a titkárság cselleng. Az óraállítás stimmel. A plombák hibátlanok. Nem vitatom a fogyasztást. Az utolsó havi díjat és + visszakapcsolási járadékot(?) kér. Újabb oszlopmászás és megint megy minden. Kétszer 5 perc. Tízenezerért. Feleségem kötegni papírunkkal, bizonyítékkal, bemegy a helyi kirendeltségre. A takarítónéni közli, hogy hétfő és csütörtök szünnap. Valamikor, havonta kijött a számlás bácsi, leolvasta és rögtön fizettünk. Szomszédaim, ismerőseim mondják, több hónapja nem kaptak számlát. Ma, egy rosszul működő informatikai rendszer hergel. Nincs, aki leolvassa a villanyórát és bele erőltetnek valamibe, ami rossz. Ettől ennyi az áramellátás szuperprofitja. Ez az új, szociálgazdasági modell? A megalázás?

*Kuchen Zoltán*

## Árpád-kori templomok a Kárpát-medencében

Dr. Gyurkó János (1952-1996) építőmérnök, műemlékvédelmi szakmérnök, 1993-94-ben környezetvédelmi és területfejlesztési miniszter, 1996-ban történt tragikus haláláig az Országos Műemlékvédelmi Hivatal elnökhelyetteseként aktívan részt vett a Műemlékvédelmi törvény megalkotásában. Életének utolsó éveit Érden élte.

Halálának tizedik évfordulóján az érdi Környezetvédő Egyesület méltó emléket kíván állítani a környezetvédelem és a műemlékek iránt gyermekkorától elkötelezett szakembernek. Gyurkó János halála után emlékkönyvet adtunk ki tiszteletére, amelyhez az anyagi alapokat adománygyűjtéssel teremtetjük meg. Most ugyanezt a módszert követve, a dolgozat alapján készült reprezentatív könyvet adunk ki, cd-melléklettel, amely tartalmazza a templomok fényképét, alaprajzát, adatlapját. A kiadványt szabad árusításban nem fogjuk terjeszteni, könyvtárak, kutatók számára tesszük hozzáférhetővé, illetve az előfizetőknek postázzuk.

Kérjük - amennyiben Ön támogatja kezdeményezésünket vagy érdeklí ez a munka - mintegy előfizetesként fizessen be példányonként 4.000 Ft-ot (a munka önköltségi ára + postaköltség) az érdi Környezetvédő Egyesület bankszámlaszámára - 10403136-31324171-00000000 - a közlemény rovatban feltüntetve nevét, pontos címét, hogy 2006. október végén, legkésőbb november hónapban postázhassuk a kiadványt.

A magyar műemlékállomány jelentős részét középkori eredetű templomok jelentik. Ezek a templomok a művészet-történet, régészet, történelem, helytörténetírás, műemlékvédelem és idegenforgalom számára is elsőrendű fontosságú emlékmagyagot jelentenek. Ennek ellenére sem a kutatók, sem a laikus érdeklődők számára nem áll rendelkezésre olyan

adatbázis, amely a teljes középkori Magyarország területét lefedve legalább a legalapvetőbb információkat tartalmazná e nagy jelentőségű emlékmagyagról. Gyurkó János adatbázisa e hiányosságot enyhíti. Hatalmas gyűjtése lehetővé teszi a középkori Magyarország Árpád-kori eredetű templomainak áttekintését, az állóak mellett a régészetileg feltárt emlékeket is beleértve. Megismertet a legfontosabb történeti adataikkal, szakirodalmi említéseikkel, alapvető építészeti formáikkal. Keresési lehetőséget biztosít közöttük kronológiai, formai szempontok szerint. A hiánypótló munka közzététele nagy segítséget jelentene minden műemlékvédelem és helytörténet iránt érdeklődőnek, de hasznos tájékozódási pontokat nyújtana a szakembereknek is. Az adatbázis használhatóságát nagyban segíti az adatok digitális feldolgozása és a mellékelt képanyag.

Gyurkó János 1984-ben fejezte be, és 1986-ban védte meg doktori dolgozatát: Árpád-kori templomok tipológiája címmel, amely 1090, a történelmi Magyarország területén fellelhető Árpád-kori templomot szerkesztett adatbázisba, megnevezve a részletes bibliográfiát, ahonnan adatait gyűjtötte.

Különlegesség a peremlyukkártya alkalmazása, ami húsz év elteltével, a számítástechnika elterjedésével távoli ködbe veszett, magának a technikának a története, és a kutatásban elfoglalt szerepe is érdekes adalék.

Az előszót Jelenits István piarista atya írja, lektorok: dr. F. Romhányi Beatrix adjunktus, régész; Buzás Gergely régész, művészettörténész, Bibor Máté.

Bővebb felvilágosítás: Bartos Csilla  
avarosvedo@freemail.hu,  
erdisajto@externet.hu,  
telefon: 06-30-3282750

## Gólyapár költése miatt áll az építkezés

Egy gólyafészkek miatt nem végeznek időben a Somogy megyei Darányban az iskola felújításával. A madarak ugyanis a konyha kéményén fészkelnek, és napokon belül kiköltik csemetéiket

A 43 milliós építkezést már el kellett volna kezdeni, de a kiscigolyák miatt csak július végén látnak majd munkához a mesterek.

Ezzel viszont nem tudják tartani az őszi befejezési határidőt, így lehet, hogy elvesztik a 30 milliós állami támogatást. A konyha kéményén 40 éve van gólyafészkek

Eddig háborítatlanul élhettek itt a madarak, de az iskolát ideén bővíteni szeretnék. A kémény körül beépítik a tetőteret, a munkák viszont alaposan megzavarják az állatok életét.

Egy hónapja vették észre, hogy a fészkekben két tojás van, azaz a gólyapár költeni fog. Az iskola igazgatója ekkor úgy döntött, nem kezdik addig a felújítást, amíg a kiscigolyák ki nem repülnek.

„Azzal a madarral, amit mi annyira kedvelünk, annyira büszkék vagyunk rá, amit magyar nemzeti szimbólumként is emlegetünk, azzal nem lehet megtenni azt, hogy amikor első

alkalommal utunkba kerül, akkor onnan elüldözzük” – mondta Radics József, a darányi Általános Iskola igazgatója.

A gólyák hozzászoktak az emberekhez, de azt nem tudják elviselni, ha a közvetlen közelükben folyamatos a mozgás, zajos munkát végeznek. Ha az eredeti tervek szerint áprilisban elkezdődött volna az építkezés a madarak a költési idő közepén elhagyták volna a fészket. „A tojással megrakott fészkek ugye kihűl, hogyha a gólya elrepül róla. Márpedig mozgásnál ez elkerülhetetlen. Ha fiókok vannak benne, akkor pedig az etetésüket hagyja fel a gólyapár” mondta Gáborik Ákos, a Duna-Dráva Nemzeti Park Természetvédelmi őr

A felújítás 43 millió forintba kerül, ebből az állami támogatás 30 millió. Ezt októberig fel kellene használni, különben elvész a pénz.

A gólyák miatt, legalább három hónap csúszás lesz, azaz őszig biztosan nem tudnak végezni. Az önkormányzat határidő módosítást kért, amit a Duna-Dráva Nemzeti Park is támogat.

[http://www.hirtv.net/?tPath=/belfold/&article\\_hid=99305](http://www.hirtv.net/?tPath=/belfold/&article_hid=99305)



## TERMÉSZETI ÉRTÉKEK ÉRDEN IV.



*Kakukkfű*

E hónap nevét hazánkban szinte mindenki babonás tisztelettel ejti ki. A diákok számára a tanév végét, az osztálykirándulásokat, a közelgő nyarat idézi, míg a már érettebb korosztályokban nosztalgiát ébreszt az ifjúkor alkonyi lődörgései, szerelmes sétái iránt. A májusi időjárás a legkellemesebb az emberek közérzetére nézve, a meleg még elviselhető, s a „fagyosszentek” hajnalait leszámítva általában enyhe az idő. A természet új erőre kapva, friss zöldbe és virágpompába öltözve kezdi el idei aktív szakaszát, folytatva az örök körforgást.

Rovarok százai röpködnek a levegőben. A fülemülék futtyögése, csattogása és az aranyló gyurgyalagok furcsa fuvolája jelzi: megérkeztek a költöző madarak utolsó csapatai is. Kizöldült a táj, friss lomb takarja a völgy mélyét. A természetben ekkor, a tavasz második felében látható a legtöbb érdekesség. Ebben az időszakban érdemes kirándulásokat szervezni hazánk bármelyik területére, utunk során halmozottan láthatjuk a természet értékeit. De kilátogathatunk Érd széleire is, például a Fundoklia-völgybe.

A völgy aljának kora tavaszi virágszőnyege többnyire már elnyílt, dagadoznak a hunyorok tüzőtermései. A még sárgálló tavaszi kankalinok mellett újabb színfoltok jelentek meg a naposabb bokrok tövében, az *erdei gyöngyköles* virágai. Ennek a borzas-szőrés növénynek a bimbói piroslók, a kinyílt virágai pedig kékek. Tojásdad, borsnyi termései fehérek és kőkemények, akár az igazgyöngyök, innét kapta a nevét. A bozotosba beékelődött füves részeken erőteljes hajtásokkal, vastos tölevélrózsákkal készülődik számos növény a májusi virágpompára.



*Fehéres csüdfű*

Felkapaszkodva a meredek oldalon, léptünk nyomán különös, fűszeres szag csapja meg az orrunk, a *kakukkfű* illata. Érd pere-

mein, így a völgy környékén is gyakori növények. Cserjésedő, heverő száruk kisebb-nagyobb párnákat képez, s hajtásaik csak ritkán emelkednek arasznynál magasabbra. Átellenesen álló leveleik kicsik, hosszúkásak, vagy kerekdedek, mirigyszőrökkel borítottak. A felemelkedő, négyszögletű, szőrös hajtások felső levélpárainak tövéénél, illetve a hajtás végén, fejecskeszerű csomókba tömörülnek az apró, rózsás színű, ajakos virágok. A kakukkfű sokoldalúan használható gyógy- és fűszernövény, illóolajukat az aromaterápiában is alkalmazzák. Ha gyűjtjük, akkor ezt lehetőleg ne védett területen tegyük.

Érd-Parkváros mészköves részein, hajdan gyakran láthatuk a *fehéres csüdfűvet* (*Astragalus vesicarius*), de a beépítések miatt már csak a völgyben és környékén maradt fenn. A füvek közül alig kiemelkedő, selymesen szürkés, fásodó szárai, lila és fehér szirmú pillangós virágai alapján könnyen felismerhetjük. Ez is védett növény, s meglehetősen rosszul szaporítható, ezért ne hagyjuk kipusztulni! A Fundoklia-völgy mindegyik gyeptípusában előfordulnak árvalányhajfajok, s a nyári virágzású kunkorgó árvalányhaj kivételével, valamennyien védettek is. A gyorsan kiszáradó, kötörmelékes lejtőkön, a kisebb termetű *délvidéki árvalányhaj* (*Stipa eriocalis*) él, míg a valamivel kedvezőbb adottságú részeken a *csinos árvalányhaj* (*S. pulcherrima*) találjuk. Amikor ezüstszínt ölt a fennsík, akkor már a termések érnek, és a toklász hosszú, csavarodott, szőrös szálkája kezd el fehérlen. Ez egy repítő és elültető „berendezés”. A termés beérése után, könnyen leválik az anyatórról, és méterekre sodródik tőle. A hosszúkás, hegyes termés csak lefelé csúszhat a gyeppen, amit visszafelé elálló szőreinek köszönhet. A talajt fedő szerves törmelékbe horogszerűen beakadva várakozik a nyár eleji esőkre. A csavarodott, kiszáradt szálká ha elázik, lassan visszacsavarodik, s a talajba befúrja a termést.



*Nagy pacsirtafű*

Ha a Dunántúli-középhegység, vagy akár Érd napos lejtőit járjuk, gyakran kerül a szemünk elé a gyeptől kimagasodó, érdekes, rózsaszín virágú *nagy pacsirtafű* (*Polygala major*), de a növényismertető könyvekben már ritkán találkozhatunk vele. A pacsirtafűfélék a Földön általánosan elterjedtek, csak a sarkvidékeken és a csendes-óceáni szigetvilágban hiányoznak. Magyarországon hat fajuk él, ezek közül a legszebb és legnagyobb a védett nagy pacsirtafű. Tavasz közepén fejlődnek ki a 25–30 cm magas hajtások melyeken hosszúkás, keskeny-lándzsás leveleket láthatunk. A hajtások csúcsi részén májusban kifejlődik az 5–20 virágot számláló fürtvirágzat. Az egyes virágok érdekes alakúak, az öt csészelevélből kettő

## Május növénycsodái



*Nagyezerjófű*

védett növényünk a *nagyezerjófű* (*Dictamnus albus*). Hiába száz- és százféle májusi virág pompája, a kiritkuló, meleg tölgyesek és bokorerdők füves területein azonnal feltűnik e délceg növény. A meleg égöv alatt elterjedt a rutafélék (ide tartozik a narancs és a citrom is) egyetlen hazai képviselője. A rutákra jellemzőek az illóolajok, ez érvényes a mi nagyezerjófűnkre is. Szélcsendes, meleg időben olyan erős lehet a kipárolgása, hogy az aromás gőzök gyufával lánggra lobbanthatók. Az ezerjófű nevet hajdani gyógyászati felhasználásának köszönheti: epilepszia, köszvény, szv- és gyomorpanaszok esetén alkalmazták.

Május az orchideák hónapja is – ekkor találkozhatunk a legszebb, illetve a legtömegesebb megjelenésű fajaikkal. E növénycsoport nevének hallatán mindenkinek a hatalmas, gyakran illatos, olykor bizarr virágú trópusi példányok jelennek meg lelki szemei előtt, s nem a kisebb hazaiak, amelyek mellett olykor elmegyünk túráinkon. Magyarországon közel 50 faj található belőlük, de egy átlagos ismeretekkel rendelkező kiránduló csak 2-3 látványosabbat vesz észre közülük. Legszebb orchideánk a *rigópohár* vagy *Boldogasszony papucs* (*Cypripedium calceolus*) nagy, feltűnő virágainak köszönheti vesztét. Az arra járók azonnal letépik, kiássák, így már csak az ember által alig járt völgyekben találkozhatnak vele a szakemberek. Orchideáink virágmérete 1–2 cm közötti, ám némelyiknek ennek ellenére igen látványos a virágzása, mert a virágok fürtben állnak.

Április, májusi orchideáink a *kosborok*. Egy-egy viráguk igen hasonlít pl. egy csecsemőre (*bíboros, tarka vagy sömörös kosbor*), katonára (*vitézkosbor*), majomra (*majomkosbor*), *kutya- vagy szamárfejre* (*agárkosbor, füles kosbor*). Az ivarlevek adják az arcot, a szemeket, az azt körbeélő öt lepellel a sapkát, sisakot, a mézajak pedig a testet formázza.

Az ivarlevek elhelyezkedése és alakja is különleges. A termő vaskos, ehhez hozzánőtt az egy porzóból kialakult, két kis dobverőhöz hasonlító pollinárium. Ezek rátapadnak a nektárért érkező rovarra, különösen annak fejére, és így „felékesítve” száll tovább egy másik virágba, amelyet aztán beporoz. Ahány virága megtermékenyült a virágfürtnek, annyi tojterem ér be június végére. Egy ilyen termés 1 cm hosszú, le-

nagy, szíromszerűvé vált, oldalról közrefogják a kisebb szirmokat. A három szíromból az alsó rojtos. A virágok halvány ciklámen vagy rózsaszínűek. Elvirágzás után, nyáron a gyepekben már észre sem vesszük többé e különös növényt. Élőhelyei főleg a karszt-bokorerdők árvalányhajas, csenkeszes gyeptoltjai, sziklái, pusztafüves lejtői. Mindig napos, meleg, száraz területen találkozhatunk vele.

Egyik legmutatósbab

kerékített orsóra hasonlít, benne több ezer parányi mag érik. Előnyük, hogy a szél messzire képes elfújni őket, hátrányukra viszont kevés bennük a tápanyag. Azonnal találkozniuk kell egy-egy adott gombafaj fonalával, csak akkor képesek kicsírázni. A rengeteg magból jó, ha tucatnyi életben marad, de közülük is csak egy-két növény éri meg, hogy virágozhasson. Ez a gombafüggőség életük végéig megmarad,

mert hajszálygökereik nincsenek, ezeket a gombafonalak helyettesítik. Ez az összes orchideára majdnem egyformán jellemző, és emiatt a hazai fajok mind igen sebezhetőek. Ezeket a növényeket emiatt sem érdemes kiásni, mert az éltető gombák lassan elpusztulnak, így egy-két év múltán az orchidea is eltűnik. A hazai orchideafélék károsítását jelenleg a Büntető Törvénykönyv is bünteti, tehát pusztításuk büntettnek minősül.

A *bíboros kosbor* (*Orchis purpurea*) viszonylag gyakori, erdei orchidea, Érdén is több felé előfordul. Kora tavasszal hajtanak ki a levelek, amelyek levélrózsát alkotnak. A levelek ép szélűek, fénylő zöldek, törekenyek, az erek párhuzamosan futnak. A tavasz közepén a levelek megnyúlnak, a levélrózsa közepéből pedig kiemelkedik a virágzat. A virágzás április második felében kezdődik és a hűvösebb helyeken május végéig is eltart. A virágzat 30-50 cm magas, buzogányszerű. Az egyes virágok igen különlegesen, érdemes közelről vizsgálnunk őket. A lepel öt „szirma” sötétbíbor színű, sapkaszerűen hajlanak össze az ivarlevek körül. A hatodik lepellel teljesen elüt a másik öttől: rovarcsalogatóvá, leszállópályává alakult, nektárt tartalmaz a sarkantyújában. Ezt a lepellelet ezért mézajaknak nevezik, amely a bíboros kosbor esetében fehéres, rózsaszínes, rajta sötétlila foltokkal, amit parányi szörpamacsok alkotnak.

Az orchideák igen szélsőséges növények, gyakran megtörténik, hogy évekig csak egy-két levéllel jelennek meg a felszínen, így nehezen vehetik észre. Szinte minden veszélyezteteti őket, ami nem természetes hatás: taposás, legeltetés, de főleg a trágyázás, vegyszerezés, a szennyezések és a kiásás. A gyökereiknél élő gomba hiánya miatt a kertekben nem maradnak meg, tehát ne bántsuk!

*Halász Antal*



*Boldogasszony papucs*



*Bíbor kosbor*



## A KOMBUCHA



A kombucha gyógyító szerként való használatának több évezredes távol-keleti hagyományai vannak. Ezek közül sokat a modern orvostudomány is megerősített.

Az egyik leghasznosabb méregtelenítő, a benne található glukoronsav ugyanis az anyagcsere salakanyagaival, valamint más testidegen anyagokkal és mérgekkel lép reakcióba, és választódik ki. Vizelet-hajtó szerként is kiváló, különösen ödémák esetén. Élénkíti a mirigyrendszer működését, ezért gyógykezelések kiegészítő terápiájaként szívesen alkalmazzák. Folyamatos fogyasztása meghosszabbítja az életkort. Normál értéken stabilizálja a vérnyomást, állandó jó közérzetet és alvást biztosít, oldja a stresszt. Természetes antibiotikum hatású, enyhíti a gyulladásokat (különösen a felső légutakat), az asztmás köhögést, segít a váladék feloldásában. Csökkenti a koleszterinszintet, rugalmasabbá teszi az erek falait, enyhíti az érgyulladás fájdalmait. Tisztítja a vért, kedvező hatást fejt ki a vese, a máj, az epehólyag működésére. Oldja az epe és a veseköveket. Bőrfertőtlenítő hatása miatt fontos szerepe lehet a korszere rákterápiában és a betegség megelőzésében. Anyagcserezavarok, korai érrelmeszesedés, fáradékonyság, rossz koncentrációs képesség, sőt potenciazavarok esetében is jó hatású. Vitaminok: B1, B2, B3, B6, B12, C, D, E, K vitamin. Nyomelemek: vas, nátrium, mangán, magnézium, réz, cink, valamint koffein.

Egyre többen esküsznek a „teagomba” italra, mely bizonyítottan jótékony hatást fejt ki a bélműködésre, az immunrendszerre és a bőrre is.

Több mint 2000 éve bíznak az emberek a kombucha gyógyerejében. Az ital előállításához használt, gyakran „teagombának” nevezett, de tulajdonképpen baktériumokból és élesztőgombákból álló szimbiózis eredete nagy valószínűség szerint a kelet-ázsiai térségre tehető. Az ókori kínai császárságban a Csin dinasztia idején (i. e. 221) a „teagombát” állítólag olyan szernek tekintették, melynek segítségével elérhetővé válik a halhatatlanság.

A sokéves kutatómunka ellenére mind ez ideig nem sikerült pontosan kideríteni a kombucha összetételét és hatásmechanizmusát. A „teagomba” önálló, élő szervezet, mely többféle mikroorganizmus, ecet, tejsav és az élesztő életközösségéből keletkezik. Az erjedési folyamat során számtalan új alkotó- és hatóanyag képződik, melyek előtte nem voltak jelen sem a gombában, sem pedig a teaőzetben.

A kombuchagomba házi előállítása igen problematikus, ugyanis az otthoni körülmények között könnyen szennyezetté válik, vagy baktériumok támadják meg, így gyógyhatása megszűnik, sőt az ital káros lesz az egészségre. Ha tehát nem tanultuk ki a szaporítás csínját-bínját, inkább a készen kapható termékeket részesítsük előnyben.

A fogyasztásra alkalmas kombucha hatékonyságát a válogatott, természetes hatóanyagoknak és az értékes organikus savaknak köszönheti. A kombuchaital és kapszula nem tartalmaz vegyi adalékokat és tartósítószeret. A napi adagot mindenkinek saját magának kell kikísérletezgetnie. Mellékhatásokról nem kell tartani. Általában naponta egy-három pohárnyi vagy kapszulányi a javasolt mennyiség. Rendszeres fogyasztását immunrendszerünk, bélflóránk és bőrünk biztosan meg fogja hálálni.

Mire jó a kombuchaital?

Röviden: helyreállítja a bélflórát, javítja a vérkeringést és segít a stressz oldásában.

Részletesebben:

1. Rendszeres fogyasztása meghosszabbítja az életkort.
2. Csökkenti a ráncok képződését, tompítja a bőrön lévő pigment foltokat (májfoltokat).
3. Megelőzi a rák kialakulását, a papayás kombucha segíti a rák gyógyulását.
4. Gyógyítja az ízületi gyulladást, enyhíti az izomfájdalmakat.
5. Normál értéken stabilizálja a vérnyomást, állandó jó közérzetet és alvást biztosít. Oldja a stresszt.
6. Gyógyítja a székrekedést, megállítja a fertőző hasmenést, gyógyítja az aranyeret, a vastagbél gyulladást, gyomoridegességet, a gyomorrontást, a vékony- és vastagbelek gyulladásait.
7. Tisztítja a vért, erősíti a vesét. Segít a máj és az epehólyag hatékony működésében. Oldja az epe- és veseköveket.
8. Segít kiüríteni a húgysavat, segít a köszvényen.
9. Csökkenti a koleszterint és rugalmassá teszi a vénákat, artériákat. Gyógyítja az érszűkületet. Enyhíti az érgyulladás fájdalmait.
10. Segít a súlycsökkenésben, a zsírszövetek lebontásában. Testépítőknél, sportolóknál az izomtónus növekedése mellett fogás érhető el. Intenzív sporttevékenységnél kifejezetten ajánlott.
11. Gyógyítja a prosztatagyulladást, megerősíti a szexuális potenciált.
12. Segít a glükózszint stabilizálásában és lassítja a vércukor hirtelen esését a cukorbetegknél.
13. Segít az immunrendszer gyengeségéből adódó betegségekben, így például az allergián.
14. Az AIDS-es betegek hátralévő életkorát megnöveli.
15. Enyhíti a torokgyulladást, asztmás köhögést.
16. Enyhíti a menopauzát, csökkenti a hőhullámokat.
17. Csökkenti a lábizzadást.
18. Gyógyítja a szürkehályogot, a szemlencsén lévő egyéb képződményeket.
19. Kezeli az ekcémát, gyógyító hatása van a bárányhimlőre és a pikkelysömörre. A bőrön lévő kiütésekre külsőleg is használják a teát. Gyógyítja a keléseket, hólyagos fertőzéseket.
20. Természetes antibiotikus hatású.
21. Méregtelenít. Kioldja és kémiai módon megköti a májból és a testnedvekből felszabaduló mérgeket.
22. Erősen növeli a vegyi anyagokkal szembeni ellenállóképességet.
23. Csökkenti az ödémát és a megduzzadt lábat lepassztja.
24. Kezeli és megelőzi a Candidát.
25. Kiirtja a szervezetből az élősködőket.
26. Egészséges embernél jobb közérzetet, nagyobb szellemi teljesítményt, fizikai erőnlétet biztosít.
27. Megakadályozza a kopaszodást, elősegíti az erősebb hajszálak kialakulását, valamint visszaszínezi az ősz hajszálakat, gyorsabb a haj növekedése.
28. Elősegíti a csontképződést, enyhíti a töréses és zúzódásos fájdalmakat. Mellékhatás: körmök gyorsabb növekedése, erősödése.
29. Csökkenti a véralkohol-szintet. Megszünteti a másnapos-  
ságot, segítségével gyógyítható az alkoholfüggőség.

# MAGYAR RÁKELLENES LIGA ÉRDI SZERVEZETE

## EMLŐMŰTÉT UTÁN

Az emlőrák terápiájának három komponense (sebészi, sugár, és gyógyszeres kezelés) nagymértékben igénybe veszi a beteget, akik pszichésen is krízisállapotba kerülnek. Ebben a helyzetben rendkívül sokat segíthet egy alapvetően mozgás-terápiára épülő rehabilitációs program, amely a fizioterápia módszereivel egyénre szabottan segít, hogy a beteg elérje testi, lelki, szociális és foglalkoztatási funkcióinak maximumát, azokon a kereteken belül amelyeket állapota, betegsége, illetve annak kezelése megenged.

Az izomegyensúly felbomlása, az ízületek mozgásbeszűkülése, a védekező tartás és fájdalom miatti izomszigorodás, izomletapadások, felületes légzés kialakulása valamint a nyirokdéma lehetséges megjelenése miatt a következő szempontok jellemzik az emlőműtött betegek fizioterápiáját:

- Vállizületi mobilizáció
- Összehúzódnások megelőzése, oldása
- Testszimmetria megőrzése, tartáshibák megelőzése
- Helyes mellkasi légzés megtanítása
- Vér- és nyirokkeringés támogatása
- Betegfelvilágosítás (onkológus, plasztikai sebész, pszichiáter, gyógyászati segédeszközgyártó cég)

A tornaprogram mellett fontos a beteg felvilágosítása és a tanácsadás. A helyes életviteli program segíti a beteg rehabilitációját. A gyógyászati segédeszközök (protézisek, gyógyharisnyák) helyes kiválasztása, használatuk ismerete sem nélkülözhető.

A foglalkozásokat a témában nagy tapasztalatokkal rendelkező gyógytornászok, orvosok (sebész, reumatológus, onkológus, plasztikai sebész, pszichiáter) vezetik.

A foglalkozások helye: a REVITA reumatológiai rendelő, ahol tornaterem, öltöző, zuhanyozó áll a betegek rendelkezésére.

Jelentkezés: telefonon az (1) 213-9695-ös számon, Besenyey Ágnes asszisztensnél.

A Benevita Alapítvány úgy tájékoztatta szerkesztőségünket, hogy a program a betegek számára az Alapítvány jóvoltából teljesen ingyenes, és a befogadásnak nincs felső kerete.

## TÍZ KÉRDÉS AZ EMLŐRÁKRÓL

### 1. Kik a veszélyeztetettek?

Minden nő.

### 2. Vannak olyan nők, akik különösen veszélyeztetettek?

Igen. Például azok, akik nem szültek és nem szoptattak. Akiknek felmenő rokonságában vagy a testvéreik között előfordult ilyen megbetegedés. Ennek ellenére az emlőrákban szenvedők nagy többsége nem esik ezekbe a kategóriákba. Az emlőrák 80%-ban az 50 év feletti nőknél fordul elő.

### 3. Mi okozza az emlőrákot, és megelőzhető-e?

Jelenleg nem ismerjük az okokat. Nincs biztos módja a megelőzésnek, de sokat tehetünk a korai állapotban való felismerésért, a korábban megkezdett kezelés pedig magasabb gyógyulási arányt eredményez.

### 4. Évente hány nő betegszik meg?

Magyarországon évente kb. 4500 emlőrákos megbetegedést diagnosztizálnak. Az emlőrák a leggyakoribb női daganatos megbetegedés.

### 5. Mennyire gyakori a mell daganatos elváltozása?

Nagyon gyakori. A melledaganatok több mint 80%-a azonban nem rákos, de ezt csak a szövettani vizsgálat döntheti el. Minden elváltozást meg kell mutatni szakembernek.

### 6. Mit tegyek, ha daganatos elváltozást érzek?

Azonnal orvoshoz kell fordulni és követni az utasításait!

### 7. Hogyan győzhető le az emlőrák?

A legjobb módja a korai felismerés. Azok a nők, akiknél korai stádiumban felfedezik a daganatot, meggyógyulnak.

### 8. Mit kell tennem a korai felismerés érdekében?

Havonta el kell végezni a mell önvizsgálatát, évente egyszer a nőgyógyászati szűrésen az emlő orvos általi tapintásos vizsgálatának meg kell történnie, 45 éves kor felett két évente mammográfiai vizsgálaton kell részt venni.

### 9. Hogyan juthatok el mammográfiai szűrésre?

A népjóléti miniszter 51/1997. (XII. 18.) NM - a kötelező egészségbiztosítás keretében igénybe vehető betegségek megelőzését és korai felismerését szolgáló egészségügyi szolgáltatásokról és a szűrővizsgálatok igazolásáról szóló - rendelete értelmében 45 éves kor felett törvény által biztosított a szűrővizsgálaton való ingyenes részvétel.

### 10. Hová fordulhatok, ha bővebb tájékoztatásra, tanácsra van szükségem?

Az onkológiai gondozókhoz, Érden a Szakorvosi Rendelőintézetben

A Magyar Rákellenes Liga „Együtt a rák ellen” ingyenes telefonos Lelkisegély Szolgálatához: 06-80-505-675 hétfőtől szombatig 9-21 óra között.

## MUSTÁRMAG

Magyar Rákellenes Liga Érdi Szervezet

erdirakliga@freemail.hu

honlap: www.erdirakliga.fw.hu

telefon: 06-20-56-55-208

cím: 2030 Érd, Alsó u. 8.

ügyelet: minden hétfőn 17 órától

számlaszám: 12001008-00102329-00400001

Lelkisegély telefonszolgálat a

06-80-505-675 ingyenes zöld számon

hétfőtől szombatig 9-21 óráig.

**Nyomdai munkák**

Könyvek, folyóiratok, prospektusok, szórólapok

tervezése,

komplett nyomdai kivitelezése

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

**SZENNYVÍZSZIPPANTÁS**

DUGULÁSELHÁRÍTÁS, CSATORNATISZTÍTÁS

NAGYNYOMÁSÚ WOMA AUTÓVAL.

FÜLÖP SÁNDOR VÁRJA MEGRENDELÉSEIKET!

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

Festést, mázolás, tapétázást, hideg-,  
melegburkolást vállal Majoros József.

Telefon: 06-30-320-0988

**Jogsegélyszolgálat**

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

Helyszín: Érd, Diósi út 4/1

(a Ritmus Áruház mellett, a vasút felőli bejárat)

Dr. Szabó Ferenc ügyvéd.

Tel.: 06 30 352-1275

**MÉRLEGKÉPES KÖNYVELŐ**

TELEFON: 06-30-850-3047

**GYÓGYÍTÓ, FRISSÍTŐ****MASSZÁZS**

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

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

**Bozó Krisztián**

a Dragon Heart Orvos-Természetgyógyász

Társaság tagja

Telefon: 06-20-911-0641

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

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

További szolgáltatásaink:

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

Telefon: 70 312 98 34, 30 289 85 74  
e-mail: [maiserd.bt@axelero.hu](mailto:maiserd.bt@axelero.hu)

**DOHÁNYZÁS LESZOKTATÁS  
TESTSÚLY CSÖKKENTÉS**

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

Diósi út 4. (a Ritmus Áruház mellett)

**HAGYOMÁNY, KÉZMŰVESSÉG, NÉPMŰVÉSZET**

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

**SZŰCS LÁSZLÓNÉ** keramikus  
2030 Érd, Fürdő utca 32.

Telefon, fax: 06-23-374748

**Kerekerdő Tábor**

A Kerekerdő Egyesület ismét megrendezi **nomád sátoráborait** 8-13 éves gyermekek számára, idén a Mátrában!

A tábor helye: Mátraalmás

A tábor ideje: 2006. július 31. – augusztus 9.

A tábor díja: 19.500 Ft + útiköltség

Szeretettel várunk minden olyan gyermeket,

- aki szívesen sátorozik!
- aki szeretne nagyokat túrázni a Mátra kevésbé ismert tájain!
- aki szeretné megismerni, milyen is igazán a természetben élni!

*Érdeklődni és jelentkezni lehet: [www.kerekerdo.net](http://www.kerekerdo.net)*

*kerekerdo@primposta.hu, Kozma Judit: 06-30/375-8019*