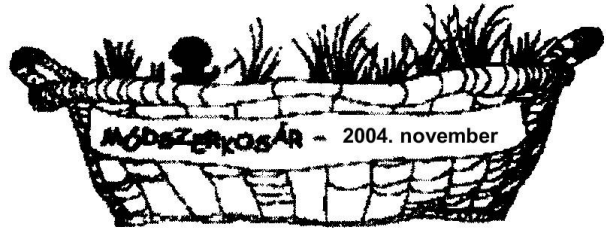


Kedves Kollégák!

Ülök a vonaton Pécs és Budapest közt és miközben a kosarat töltögetem gyönyörű őszi táj kísér. Most éppen a ködön áttörni készülő napsugár varázsolja misztikussá a berket. De mire leírtam már teljes erővel tűz rám a napsugár. Jó érzés így novemberben.



Ez a kosár a vonatok szüleménye. Egy hete is itt ültem és akkor ajánlotta a figyelmembe egy kedves utastárs a Természetgyógyászat folyóirat novemberi számából a tölgyfás cikket. Sokat gondolkodtam hogyan irányítsam rá a figyelmeteket, végül arra jutottam, hogy legjobb, ha beteszem a kosárba az egészet. Nemcsak cikknek jó, hanem abban is segíthet, milyen sokrétűen lehet egy témát végig gondolni. Megcsinálhatnánk iskolánkban a Tölgy témanapot (lehet... szívesen venném, ha a kukoricához hasonlóan ehhez is küldenének ötleteket, további holisztikus témabővítési lehetőségeket, konkrét tölgyes játékokat. Csinálhatnánk egy listát arról is ki-kik a lakóközterében milyen éltéskorú, stb. tölgyet talál. Szívesen olvasnánk gyerekek beszámolóit is egy-egy ilyen expedícióról is. Vagy összebogarászhatnánk a tölgyes verseket . (lehet, hogy néhány „legendára” is rálelhetnénk, melyik költőnket melyik tölgy ihlette – lehet, hogy ma is élő fa.)

Dr. Simoncsics Péter

Hű társunk a holisztikában: a tölgyfa

Az északi félteke legnemesebbnek tartott fafajtája ősidők óta kiemelkedő szerepet játszott az európai népek kultúrájában, vallásvilágában, de gazdaságában, ház- és hajóépítésében, majd pedig a testi betegségek gyógyításában is. Jellemző, hogy a Quercus robur névre hallgatató fát az angolok English oaknak, a németek pedig Deutsche Eichenek nevezik, csak a franciák (chéne pédonculé = kocsányos tölgy) és mi, magyarok nem sajátítottuk ki a tölgyfát (bár van magyar tölgynek nevezett szubmediterrán fajta is, a Quercus frainetto). A fa paraméterei is lenyűgözőek: magassága elérheti az 50 métert, életkora pedig akár az 1200 évet is! Kiváló mechanikai tulajdonságokkal rendelkező fája nemcsak vasúti talpfaként bizonyított, de szimbolikusan az erőt, a biztonságot hordozza. A spanyolok például arra az emberre, aki nagyon egészséges vagy nagyon jó fizikai kondícióban van, nem azt mondják, hogy bivalyerős, hanem hogy erősebb, mint a tölgyfa (más fuerte que un roble). Persze a magyar mondás sem véletlenül állítja: egészséges, mint a makk!

Kimutatható, hogy a tölgyfát már az ókorban nagy tisztelet övezte: a bő makktermés egyben a mezőgazdasági termények bőségét is jelentette. A tölgyfák pedig ínséges időkben nem csak a disznók hizlalására, hanem emberi táplálékul is szolgált. A tölgy, mint növényi totem, sok Európa-szerte keletkezett monda alapja, s a termékenység jelképe is lett.

Európa legdaliásabb fája az indogermán népek körében szent növénynek számított. A kelták, germánok, szlávok isteneiknek a szabad ég alatt, szentnek tartott forrásoknál, berkeknél, tölgyfáknál, sokszor tölgyfából rakott tábornút körül tartott szertartásokkal hódoltak.

Ebből a szempontból talán a legérdekesebb a rendkívül magas színvonalú, mai értelemben holisztikus gyógyító kultúrával rendelkező germán népcsoport, a kelták. Ők az időszámításunk előtti 2. évezredben hódították meg Galliát, Nagy-Britanniát, az Ibériai-félszigetet, a Balkánt és Kis-Ázsia egy részét. A keltáknál általában a fák olyan magas szintű kultusza fejlődött ki, amely más népekre nem volt jellemző. Ebből a kultusból született például a világon egyedülálló „fás horoszkóp”, amely az év szétszórt, s látszólag összefüggéstelen napjain született emberek közös jellemvonásait, alkatát, pszichés jellemzőit „gyűjti egy-egy fafajta lombkoronája alá”. A fák élete, léte jelentette a kelták számára a természet csodálatos egészének az örök változásban megújuló és elpusztíthatatlan energiáit, a természet csodálatra méltó egészének legmarkánsabb és

legtiszteletreméltóbb változásait. Számukra a fák voltak az égi és földi törvények legfontosabb hordozói.

A kelták vezető rétege volt a druidák csoportja. Már maga a szó is a kelta „duir” = tölgyfa szóból származik, a druidák tulajdonképpen az ókelta vallás papjai voltak, akiket csak hosszú, sokszor 20 éves képzés után avattak fel. Rendkívül komoly asztrológiai, szellemgyógyászati, gyógynövény-ismereti tudásuk nagy tekintélyt és ennek megfelelő politikai vezető szerepet is biztosított számukra a kelta társadalomban.

A druidák terjesztették el azután a fák fejedelmének kultuszát, ők avatták mintegy növényi totemmé a földi erdők királyát. Tanításaik, hitük szerint a tölgyfa az erdő misztikus erőinek legfőbb hordozója, s a természet energiáinak közvetítője az emberek felé. A druidák például avval az erős hittel fogyasztották el a tölgyfa termését, hogy általa beléjük költözik az égi és földi energiák észlelésének, irányításának tudománya. Úgy vélték, hogy aki a tölgy hatalmas lombkoronája alatt végzi meditációs gyakorlatait, annak a szellemi fejlődése, a gyógyító erővel való kapcsolatteremtő képessége kivételesen magas szintet fog elérni.

Ez a csodálatos erővel megáldott fajta szilárd hitük szerint több energiát képes adni, mint amennyit a világegyetemtől kap. Hogy ez miképpen lehetséges, arról egy ósnorvég költeményből, az Eddából „kaphatunk választ”. A tölgyet Inwiedie, egy driád, vagyis „Fatündér” erősíti, amiért ennek a fának a „helyreállító képessége” a legkiemelkedőbb a földi halandó számára.

Elképzelésük szerint az örök ifjúság mitológiai forrása is egy egyedülálló tulajdonságokkal rendelkező tölgyfa tövéből fakadt, de általánosságban is a tölgy sugárzó ereje az, amely a leggyorsabban és leghatékonyabban helyreállítja a sérült emberi egyensúlyokat. A tölgy az erdő mágikus hatású uralkodója, amelynek törzsébe vésték a druidák gyógyító szimbólumaikat. A szertartások alatt a druidák tölgyfából készült koronát viseltek, amely az Ige magasabbrendűségét, egyedülállóságát jelképezte. Az Ige, vagyis az örök törvény annak a láthatatlan kapcsolatnak a leképezése volt, amely a tölgyfa koronát viselő druida tudós és a „megfoghatatlan erők” között fennállt.

Ennek a hatalmas erőnek a jegyében tartották a későbbi germán törzsek is szertartásaikat a szent tölgyek alatt, amelyekkel Donarnak, a mennydörgések és villámok istenének, az embereket a szörnyektől és óriásoktól védő istenségének hódoltak. A leghíresebb ilyen szent tölgy Geismarban volt és szomorú sorsra jutott. A németek egyik első apostola, Szent Bonifác, akit II. Gergely pápa az egész keleti frank missziós terület helyettesének nevezett ki, demonstrálандó a kereszténység hatalmát a pogány rítusok felett, 724-ben kivágatta Donar hatalmas tölgyét. Később a középkorban a kegyhelyeken Szűz Máriával hozták kapcsolatba a tölgyfát, mivel a legenda szerint egy tölgyfában az ő képére találtak.

A későbbi századok keresztény mondái már negatív erőt tulajdonítottak neki, mondván, hogy a levele azért karéjos, mert az ördög karmolt bele mérgébe, hogy egy lelket nem sikerült elrabolnia.

A tölgy más kultúrákban is az erő, a kitartás, a hosszú élet elősegítője, a „fák fája”.

A zsidóknál nem csak az egészség megőrzője, hanem a büszkeség és dicsőség jelképe is volt. Tiszteletadások, áldozati rítusok zajlottak lombja alatt, a legnemesebb polgárok halotti szertartásait tartották itt, s a legnagyobb megtiszteltetés volt, ha valakit a tölgyfa alá temettek. Az ilyen fának a „Könnyek tölgye” nevet adták. Egyébként a tölgy héber nevébe (allon vagy elon) sem véletlenül olvadt bele az „el”, azaz „Isten” szó!

A görög és a római hagyomány szerint nem csak „első növény”-ként tisztelték, de az ember eredetét is reá vezették vissza. Különös jelentőséget kapott a főistenekkel – a görögöknél Zeusszal, a rómaiaknál Jupiterrel – való kapcsolata révén. Mindkettő – csakúgy, mint a germán Donar – a villámok ura is volt, a ez azért érdekes, mert tudományosan igazolt, hogy a villám a tölgyfákba csap be leggyakrabban. Különösen híres volt Zeusz dodonai jóshelye, ahol a szent tölgyek leveleinek susogásából jósolták meg – közmondásosan nehezen értelmezhetően - a jövőt.

A rómaiaknál Jupiter Feretrius fegyverfájának (a latin feretrum = hordozható állvány szó után) nevezték el azt a tölgyből ácsolt szerkezetet, amelyre a párharcokban megszerzett zsákmányt, fegyverzetet függesztették fel, s tették közszemlére. A monda szerint Jupiter Feretrius szentélyét Romulus alapította röviddel a szabin nők elrablása után. Romulus a

hadjárat után a zsákmánnyal feldíszített állványt a Capitoliumra vitte, s ott – egy már korábban szent faként tisztelt – tölgy alá helyezte. Később is e megtisztelő szerep jutott a tölgynek. A római hadvezérek legnagyobb dicsősége ugyanis az volt, ha az ellenség vezérét saját kezükkel ölték meg. Ilyenkor az ellenséges parancsnok fegyverzetével egy hatalmas tölgyfát díszítettek fel, mintha azt emberi testre rakták volna. Ezután a győztes ünnepi díszbe öltözött, majd tölgyággal díszített kocsiba szállt. Jobb karjával átölelte a fát és győzelmi énekek közt vonult be ünnepélyesen Rómába, ahol Jupiter templomában felállították a „fegyverfát”.

Kemény fából faragott egészség

Az az ősi hit, hogy a betegségeket a fa segítségével meg lehet gyógyítani., a hiányosságokat ki lehet küszöbölni, mind a mai napig él a népszokásokban. Úgy tűnik, mintha az emberekben erős belső vágy élne, hogy sorsukat a tölgygel összekössék, mintegy közeledjenek a lényéhez, s elhiggyék, hogy a fájdalmakat, bajokat, amelyek életüket megkeseríti, ez a csodálatos növényi lény át tudja venni. Azt egyébként bárki megtapasztalhatja, hogyha kimerültnek érezzük magunkat, s tenyerünket a fa törzsére helyezzük, kb. 10 perc alatt rendkívül sok energia áramlik a szervezetünkbe, felfrissülünk. Ugyanígy, ha valamely hosszú túra során lábaink elfáradnak, feküdjünk hanyatt és meztelen talpukat – térdünket 90 fokban behajlítva – helyezzük a tölgyfa kérgére: valószínűtlenül frissebben folytathatjuk utunkat!

Gyógyászati célból napjainkban elsősorban a fiatal, még sima felületű, legfeljebb 10 cm átmérőjű ágakról gyűjtik a kérget, majd árnyékos helyen szárítják. A kéreg gazdagon (5-10%-ban) tartalmaz cserzőanyagot (procianidineket, katechincseranyagokat, ellagitanninokat), amelyek összehúzó (adstringens) hatással rendelkeznek. Helyi gyulladáscsökkentő és vérzéscsillapító hatásuk hátterében az áll, hogy összehúzzák a kis ereket, elősegítik magát a véralvadást is, sőt fertőtlenítő hatásuk is van. 1-2 evőkanálnyi felaprított kérget fél liter vízben 15 percig kell főzni, leszűrni, majd valamilyen vászonnal felitatva azt a megfelelő helyre helyezzük. Külsőleg még az idült, viszkető, nedvedző vagy hámló ekcémák kezelésére is felhasználhatjuk ily módon, a kötést két-három óránként cserélve. A cserzőanyagokból egyébként lényegesen több halmozódik fel a gubacsdarázs szúrása következtében formálódó gubacsokban (40-60 %). Ezeket az anyagokat 1 %-os hígításban toroköblítő szerként, magasabb koncentrációjú oldatban afták, szájnyálkahártya- vagy ínygyulladás kezelésére lehet felhasználni.

A kéregfőzet nagyon jó hatású a gyomor és a nyombél nyálkahártyájának gyulladásaiban, akut vagy krónikus hasmenések kiegészítő kezeléseként. (Belső felhasználáskor azt ajánlják, hogy a napi kétcsészesényi adagot lehetőleg ne lépjük túl.) a különböző eredetű vastagbélgyulladásokban a kéregteát jó eredménnyel alkalmazhatjuk beöntések formájában is.

Fürdőkezelést is végezhetünk bőrgyógyászati betegségek, elsősorban ekcémák és gyulladások esetében, fagydagatok utókezelésére. Ilyenkor kb. 500 gramm felaprított kérget 15-20 percig főzünk, s a leszűrt kivonatot a fürdővízhez öntjük. Ülőfürdőhöz 50 gramm kérget főzünk 10-15 percig, kb. 2-3 liter vízzel. Naponta mintegy 20 perces ülőfürdő rendkívül jó hatású a végbél körüli berepedések (fissura ani) gyógykezelésére, a húgyúti és nemi szervi gyulladások enyhítésére, az aranyér panaszok csökkentésére, vagy lábfürdőként a fokozott lábizzadás kezelésére.

A tölgyfa különös tulajdonsága, hogy a víz alatt nem korhad, korlátlan ideig tartható, s bár színe feketévé változik, szilárdsága csak nő. Ezen jó tulajdonsága alapján évszázadok óta használják a bognárok hordókészítéshez. Legújabban ezen a területen is érdekes jelenségre derült fény. Tudjuk, hogy elsősorban a vörösborokban nagy mennyiségű flavonoid, flavinenzim található, amelyek a szervezet oxidációs folyamataiban játszanak fontos szerepet, vagyis szabadgyök-fogókként viselkednek. Egyes nyugat-európai, amerikai kórházakban ez okból, valamint enyhe koszorúér-tágító hatása miatt a szívbetegek rehabilitációs diétájába már beépítették a napi 1-2 deciliter vörösbor! Francia kutatók – ki más lenne erre a legelhivatottabb – kimutatták, hogy a vörösborban lévő flavonoidok nem

közvetlenül a szőlőből származnak. Az erjedt szőlőlében csak az ún. prekursor-anyagok vannak jelen, és ezek a tölgyfa anyagával aktiválódva, vegyhatásba lépve alakulnak csak át flavonoidokká. A tökéletes íz és a jótékony hatás más faanyag, műanyag, illetve fémhordó esetén nem alakul ki, így a tölgydongákkal dolgozó kádároknak nem kell munkanélküliségtől tartaniuk! A tölgyfa dongák által aktivált vörösbor jótékony hatásáról meggyőző statisztikák beszélnek. Franciaországban a szívinfarktusok száma egynegyede, egyötöde a fejlett ipari országok – pl. az Egyesült Államok, Új-Zéland, Finnország – eseteinek. S mivel például a finneknel szóba sem jön a szennyezett levegő, nagy népszerűségnek örvendenek a sportok, de a stressz is lényegesen kisebb, mint máshol, nem igazán érthető ez a különbség, ha csak nem vesszük figyelembe a vörösborfogyasztásban fennálló differenciát. Az amerikaiak is állandó, sikeresnek mondható – testmozgatási és dohányzásellenes kampány hatása alatt élnek. Ezzel szemben a franciák egyharmaddal több zsírt fogyasztanak, kevesebbet mozognak és többet dohányoznak. Ezt a jelenséget hívják francia paradoxonnak, aminek hátterében a kutatók egyértelműen a vörösbor jótékony hatását feltételezik. Dániában például az utóbbi 15 évben megduplázódott a borfogyasztás, az infarktusok száma viszont 30 %-kal csökkent! Ezt egyértelműen a vörösborban lévő polifenoloknak (flavonoidoknak) tudják be, amelyek nem csak erőteljes antioxidáns hatással rendelkeznek, de megakadályozzák a koleszterin lerakódását és beépülését is az érfalba.

Külön említést kell tennünk a tölgyfákon növő élősködő növényről, a fagyöngyről. Ez a kelták „Tölgyfa-szolgáloi”, a közösségek szellemi vezetői szemében a legszentebb növénynek számított. A fagyöngy erős hatású polipeptideket tartalmaz, amelyek összetétele aszerint változik, mely fafaján élősködik, gyógyhatás szempontjából a leghatékonyabbak a tölgyfán, a fenyőfán és az almafán élők, kevésbé hatásosak a szilvafáról, nyírfáról, jegenyefenyőről, kőrisfáról gyűjtöttek, a legkevésbé hatóanyaggal ellátottak a juharról, hársról, dióról, fűzről, nyárfáról szedett fagyöngyök. A belőle készült teát megfázások, izomgyengeség, ízületi gyulladások, emésztőszervi renyheség, idegesség ellen használták – főleg a Távols-Keleten, de Európában is. A magas vérnyomás ellen az azonos rész fehér fagyöngyből, galagonyából és méhfűből készült teát ajánlják – persze orvosi ellenőrzés mellett.

A fagyöngyből kivont drogot erjesztve, nagy hígításban, különböző fémekkel (ezüst, réz, higany) komplexeket képezve évtizedek óta rendkívül eredményesen használják injekciós kezelések formájában a nyugat-európai országokban. A fagyöngyöt először Rudolf Steiner, az antropozófiai orvoslás megalapítója vezette be a rákterápiába (1920-ban!), valamint az ő munkássága alapján fejlesztették ki a rosszindulatú betegségekben szenvedők számára a klinikailag felhasznált injekciós preparátumokat is. A tölgyfáról, almafáról, fenyőfáról és szilvafáról gyűjtött, fagyöngyből készített orvosságokat a következő területeken használják fel:

- jó- és rosszindulatú daganatos betegségek,
- rosszindulatú megbetegedések és az azokat kísérő vérképzőszervi zavarok,
- daganatnövekedés megelőzése,
- kimutatott rákmegelőző állapotok kezelése,
- csontvelőműködés ösztönzése.

Az eddigi kutatások egyértelműen igazolták, hogy a fagyöngy kivonatok úgy immunerősítő, csontvelőműködés-serkentő, mint citosztatikus hatással rendelkeznek. („Természetesen” e készítmények hazánkban nincsenek törzskönyveztve.) Az immunrendszer erősítésével rendkívüli módon megnövelik a túlélés esélyeit, csökkentik az áttétek kialakulásának lehetőségeit, lényegesen enyhítik a fájdalmat.

Az injekciós fagyöngy kivonatokat a fent említett fő területeken kívül felhasználják még ízületi betegségek, isiász, idegzsákák kezelésére is.

A hatalmas fa végtelen hígításban

Nem lenne a kép teljes, ha nem szólnánk a tölgyfa homeopátiás felhasználásáról.

A homeopátiás gyakorlatban a makkot használják fel. Ezt alkoholban áztatják, amíg teljesen fel nem puhul, kérgét lehántják, a maghúst pépesítik, majd alkoholos oldattal megfelelő potenciálra hígítják (*Quercus glandium spiritus*).

Általában az ideges, sírásra hajlamos, magukat tisztán kifejezni nem tudó, logikus gondolkodásra nehezen képes embereknek ajánlják ezt a készítményt. Krónikus lépmegnagyobbodással járó betegségekben lehet igen hasznos, úgymint malária, idült gyulladások, alkoholizmus. Csökkenthetők általa a heveny alkoholmérgezés tünetei, az alkohol utáni vágy, bár egyértelmű, hogy önmagában nem gyógyítja az alkoholizmust. Jól használható a köszvény kiegészítő szereként is.

A tölgyfán élősködő fagyöngy homeopátiás készítménye elsősorban azoknak ajánlható, akik féltősek, a többi embertől elidegenedettnek érzik magukat. Ezek az emberek megrögzött álmodozók, összefüggéstelenül beszélhetnek. Egyszer hidegnek, máskor forrónak érzhetik testüket. Szélütésre való hajlam, kézremegés, epilepszia, hasogató ízületi fájdalmak, idegzsábák és asztmás megbetegedések esetén is jó hatású lehet. Jellegzetes, hogy asztmás roham után tartós szédülésérzés léphet fel. Az idegfájdalmakat kísérheti olyan jellegű fejfájás, amikor lüktetést érez a beteg a feje tetején, vagy mintha sisakba szorítanák a fejét. Néha mindezt szemfájdalmak, a szem kinyitásának nehézségei, pattogó, recsegő fülzajok, átmeneti sükettség is kísérhetik.

Összefoglalva elmondhatjuk, hogy egészségünk szempontjából nagyon üdvös lenne, ha a fák királyát legalább annyira becsben tartanánk, mint hazánk legnagyobb és védett rovára, a szarvasbogár, amely csak a tölgyfába rakja petéit, hogy lárvái az „intenzív tápon” fejlődhessenek ki. E kultikus fa, e jövővíz növényóriás bámulatra méltó hatásokkal járulhat hozzá egészségünk megőrzéséhez, illetve visszaszerzéséhez.

Hitted volna, hogy mindez tartalmaz növényi eredetű/fából származó alkotórészt?

- **Cellulóz termékek:** szőnyegek, celofán, műselyem és más szövetek, samponok állományjavítói, napolaj, szilánkmentes üveg, kozmetikumok, papíráruk: füzet, magazinok, könyvek, újságpapírok, véccépapír, ipari és csomagolópapír, tapéta; farostlemez, bőrutánzatok
- **Kéregből készült termékek:** parafa cikkek, csersav, növényi festékek, gyógyszerek és olajok
- **A fák nedveiből készült termékek (gumik és gyanták):** kozmetikumok, festékanyagok, parfümök, szappan, gumiáruk, cukor és szirup, lakkok, viaszok, rágógumi, zamat- és illatanyagok, tinta, cipőkrém, zsírkréta, tisztítószer, elektromos szigetelők, ragasztóanyagok
- **A fák leveléből, virágából, terméséből készült termékek:** fűszerek, teák, gyógyszerek, élelmiszerek, festékanyagok.

Az idei Országos találkozón Vásárhelyi Judit Módszerkosárra invitált bennünket. Elvittem – mostanában- kedvenc játékomat, a fenti című mozgásos barcohát, ami a Fák világa könyvből származik (már korábban írtam róla milyen jó!!!)

Előkészületek: A fenti termékek közül válogassunk annyit, ahány fős a csoport, ügyeljünk arra, hogy mind a négy kategóriából vegyünk arányosan. Nagy betűkkel írjuk fel őket külön lapokra, amit majd a játékosok hátára fogunk tűzni (vagy madzagot köthetünk rá nyakba akasztósan gyorsabban tudjuk majd felrakni); A négy csoport elnevezést is írjuk fel külön lapokra.

A játék lépései:

1. Mindenki hátára tegyünk egy terméket. (Aki már kapott, segíthet a többieknek felrakni)
2. Jöhet a kitalálás. Mindenkinek ki kell találnia „magát”. Egy társának egyszerre két eldöntendő kérdést tehet fel (válasz: igen, nem, is), azután egy következő társat

kérdez (később kérdezheti azt a társát újra, akit már korábban is kérdezett) Akinek (akiknek) a végén nagyon nehezen megy a kitalálás, segíthetnek a társak, hogy milyen kérdést lenne érdemes feltenni. (Pl. Ha azt kérdeznéd, hogy a konyhában használnak-e, azt válaszolnám igen.)
Jussunk el oda, hogy mindenki örüljön neki, hogy sikerült kitalálni magát!

3. A négy csoportfeliratot (cellulóz, kéreg, nedv, levél-virág-termés) helyezzük a terem négy különböző helyére. Kérjük meg a résztvevőket, hogy álljanak ahhoz a papírhoz, amelyikhez ők tartoznak. A tanácstalanoknak segítsenek a többiek.
4. Beszéljük meg mindenki jó helyen áll-e? Sorban haladjunk és aki rossz helyen áll, lépjen át az igazi helyére. Ügyeljünk arra, hogy a gyógyszer, parfüm, festék több helyre is állhat(na).
5. Biztos lesz egy csomó kérdés, hogy egy-egy termék miért pont abba a csoportba van sorolva. Dobjuk vissza a kérdést a résztvevőknek. Lehet, hogy lesz aki bizonyos kérdésekre tudja a választ, vagy együtt össze tudjuk rakni.

Többször játszottam, így egyre több termékből tudom „mi” és „hogyan” benne a fa. De még mindig nem tudom pontosan a napolajat és a sampon állományjavítót. Ha valaki tudja, megírhatná a kosárnak!

A játék másfajta csoportosításokhoz is továbbfejleszthető. Pl.: vízben és szárazföldön élő állatok, növények szétválogatása, építészeti stílusjegyek csoportosítása, megújuló és nem megújuló energiák, három „R” (újrahasználható...) szelektív gyűjtés.

B'la Bá az OT-n kért bennünket, hogy segítsünk egy ökoetika összeállításában.

Gondolatébresztő írását közreadom. Ha van valamilyen szervezetből illem-kódexetek, 10 pontotok, legyetek szívesek küldjétek el a címemre és válogatunk belőle a kosárba, illetve eljuttatom B'la Bá-nak. Kérése még, hogy aki tevékenyen részt venne egy ilyen gyűjtemény összeállításában, jelentkezzen nála.

Összeállítanánk a környezeti nevelők „10 pontját” is. Aki szívesen elküldené a maga tízesét, ne habozzon!

Az ökoetika szükségességéről

Az utóbbi évszázadokban az emberiség létszámának és technológiáinak robbanásszerű fejlődése környezetünkben már olyan károkat okozott, hogy a XX. századra – megkésve bár, de – meg kellett születniük a természet- és környezetvédelem fogalmainak és módszereinek. Mára már eljutottunk odáig, hogy a legveszélyesebb károkkal fenyegető termelő tevékenységeket nemzeti és nemzetközi törvények, szabályok és egyezmények irányítják (legalábbis elvileg). De ezek a szabályok és irányelvek gyakorlatilag csak a gazdasági termelő tevékenységek kordában tartását szolgálják.

A termelés mellett azonban – az egyre növekvő szabadidő következményeként – rohamosan fokozódik a népesség olyan kedvtelési tevékenysége, melynek során a legkülönfélébb módokon „használjuk” természeti környezetünket. És ha használjuk, óhatatlanul „koptatjuk” is, vagyis kisebb-nagyobb mértékben károsítjuk, ezeknek a tevékenységeknek szabályozását csak korlátozottan lehet törvényekkel, vagy nemzetközi megállapodásokkal megoldani. Egyrészt igen nehéz volna a szabályokkal követni a szaporán megjelenő újabb és újabb technikákat, másrészt a naponta a természetbe „kicsődülő” embertömegek tevékenysége gyakorlatilag ellenőrizhetetlen. Pedig valahogyan meg kellene oldani a környezet „magánhasználatának” szabályozását, hogy a szelíd használat hosszú távon fenntartható legyen, vagyis utódaink is hozzánk hasonlóan használhassák és élvezhessék a természetet. Az ilyen, fenntartható használati mód természetesen korlátozást jelent a teljesen szabad használatához képest, tehát a tevékenységet folytatók érdekeit sérti,

szabadságukat korlátozza. Ezek a szabályok tehát csak önkorlátozó etikai szabályok lehetnek, melyeket legjobb, ha maguk a tevékenységet folytató csoportok tagjai fogalmazznak meg, tartanak be és ellenőriznek tevékenységük során. Jó lenne ezeknek a szabályoknak a gyűjteményét egy közös „ÖKOETIKAI KÓDEXBE” foglalni.

A fenti javaslatba illő, egyes tevékenységekre vonatkozó „szabály csomagok” már régebben léteznek, azonban ezeket is jó lenne kiegészíteni, egységes rendszerbe sorolni. Ilyen fellelhető előírás-gyűjtemények pl.:

Az erdő fohásza

Erdei illemkódex

Erdei jó tanácsok (Mire jogosult a táborozó és mi nem engedélyezett az erdőben?)

A természetjárás törvényei

Az erdei tűzrakás szabályai

Az erdei kerékpározás tíz pontja

Táborozási szabályzat (Magyar Cserkészszövetség)

Néhány kiragadott példa a kódex tárgyköréből:

- Természetjáró barátaink tudomásul vehetnék, hogy vannak olyan érzékeny növénytársulások és talajváltozatok, melyek pusztán csak a taposástól komolyan károsodnak (pl. a dolomitgyepek). Ezek a területek már általában védettek, így vegyük komolyan azt a szabályt, hogy közlekedésre csak a turistautakat, az erdei földutakat és a már meglévő ösvényeket használjuk.
- A fenti okok miatt tájfutóversenyen se telepítsünk ellenőrző pontokat vékony termőrétű, nyalt gyepre!
- Fokozott talajeróziót okozó veszélyforrások az útról letérő hegyi kerékpárosok, különösen, ha a lejtőn „radírozva” fékeznek. Hasonló károkozók a lovasok, legfőképp pedig a terepmotorosok. Igen fontos, hogy túrát, edzést és versenyt csak engedélyezett útvonalon rendezzenek.
- A természetvédelem szakembereivel tisztázni kellene, hogy hol és milyen mértékben kell komolyan venni az útról letérés tilalmát (amelynek ellentmond pl. az úttól távolabb elhelyezett tájékoztató tábla, vagy tanösvény állomás).
Az erdészetekkel vagy a tűzoltósággal tisztázni kellene, hogy a 400 méternél kisebb átmérőjű tisztásokon hogy tartható be az erdőtől mért minimális 200 méteres tűzvédelmi távolság? És hogyan használhatók (természetesen csak tűzgyújtási tilalmi időn kívül) a zárt erdőkben létesített pihenőhelyeken kiépített tűzrakóhelyek?
Milyen szabályok vannak, vagy legyenek a gyűjtögető természetjárókra? Védett növényt sehol sem szabad szedni, védett területen pedig semmit, még csipkebogyót sem, amikor pedig sok védett terület kezelésébe éppen a tüskés bozótok irtása tartozna?
- Milyenek, vagy milyenek legyenek a gombagyűjtés, erdei gyümölcszedés, gyógynövénygyűjtés szabályai? E téren mi a különbség az állami- és a magánerdők között? Sok fél-laikus gombagyűjtő rossz szokása, hogy útjuk mentén minden mérges vagy annak vélt gombát felrúgnak, eltaposnak, olyan jóindulatú szándékkal, hogy a még náluk is laikusabbakat megkímélik a mérgezéstől.
- Az ma már természetes, hogy a madarászok sörétes- vagy légpuska helyett fotózva, vagy videózva dokumentálják élményeiket. De vajon mind tudják-e, hogy egyik madárfajt sem illik fotózással a fészken háborgatni, sok faj fészkelési időn kívül is érzékeny minden zavarásra (és főleg a ritka fajok, hiszen valószínűleg éppen a zavarásoktól ritkult meg az állományuk).
- Hogy fog a tavak, folyók partján éktelenkedő szemétmennyiség elviselhető szintre csökkenni, ha a táborozók, vagy horgászok nem fogják egymást megnevelni?

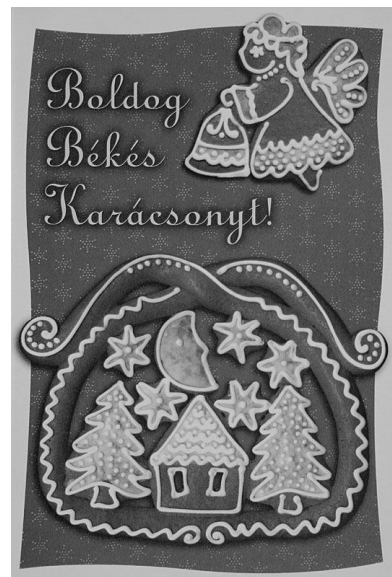
- Talán köztudomású, hogy minden barlang védett, reméljük, már ritka vétség cseppkövek, vagy egyéb képződmények eltulajdonítása, de hogyan és mennyire kell a kőzet-, kővület- és ásványgyűjtők szenvedélyét korlátozni?
- Valószínűleg nem mindenki tudja, hogy az erdőben elhullajtott agancs nem szabad préda, hanem a területileg illetékes erdészetet (vagy vadásztársaságot?) illeti.
- Jó lenne kevés hegyünk és lejtőink ritkasága okán a sízés szerelmeseit a zsúfolt lesiklopályákról a hegyekben gazdagabb szomszéd országok lejtőire terelni, és az északi országok népszerűségi szintjére fejleszteni a sokkal szelídebb és kellemes túraélményeket adó sífutást.
- Stb., stb.

Dr. Nádai Béla

Bár ebben a szikrázó napsütésben nem érzem a Karácsony közeledtét, az év végét, a hó illatát... évek óta elfekvő kosárba valókból választottam egy Vörösmarty verset, köszöntsük idén így az új esztendőt!

Ártatlanság köntösében
 A szép új esztendő
 Eljött, s kínáló kezében
 Van kupája kettő.
 Egyik a baj, aggodalom,
 Fanyar ürmösével,
 Másik a teljes boldogság
 Édes örömeivel.
 E kettőből úgy keverjen,
 Az új év, magának,
 Édes Bácsi, hogy örüljön
 Legjobb italának.
 Az ürmöm az örömek közt
 Csak annyi lehessen,
 Hogy az édes a kesertől
 Még jobb ízt vehessen.

Vörösmarty Mihály (1830)



Várom ötleteiteket továbbra is!
 Üdvözlettel: Bia
 Címem: 7673 Cserkút, Árpád köz 3.
 Dróton: abia@freemail.hu