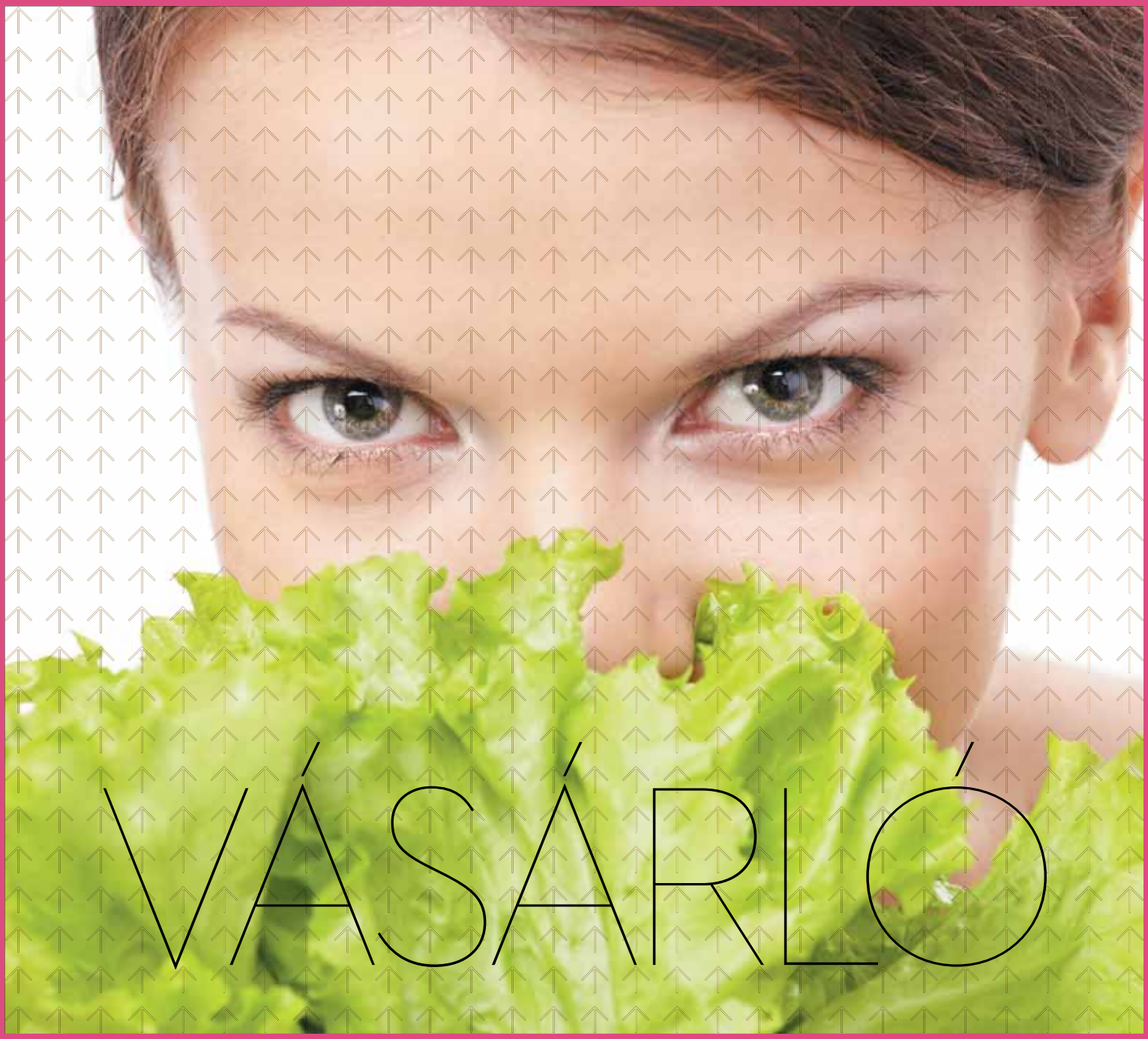
TUDATOS

SZÉPSÉG

KRITIKUS ANYAGOK

DEZODORTESZT

HÁZI KOZMETIKUMOK



VÁSÁRLÓ

TARTALOM

4 **VILÁGHÍR**

NAGYLÁTÓSZÖG

6 **SZÉPSÉG, IPAR NÉLKÜL** | *Tanácsok tudatos lázadóknak*
9 **MÉREGKEVERŐK?** | *Káros összetevők a kozmetikumokban*

TERMÉKEK, SZOLGÁLTATÁSOK, VÁLLALATOK

12 **BŐRE ŐRE?** | *Natúr- és biovédjegyek a kozmetikai piacon*
15 **CÉGMÉRCE: ÁSVÁNYVIZEK** | *Az ásványvízgyártó cégek etikai rangsora*
19 **BŐRMENTÉN** | *Teszteltük a leggyakoribb szőrtelenítő megoldásokat*
22 **NEM VÁRT HATÁS** | *Dezodorteszt*
26 **GYÜMÖLCSÖZŐ KAPCSOLAT** | *Felelős ajándékok a Fruit of Care-től*
30 **ZÖLDÜLŐ FRIZURÁK** | *Biofodrászatok*
32 **SZAPPANOPERA** | *A férfi, a szappan, a pamacs és a szőr*

KURÁZSI

34 **A TÁRSAS HOSSZÚTÁVFUTÓ** | *A Suhanj!-jal együtt fut kerekes székes és maratonista*
36 **MEZEI PATIKUS** | *Aki mindent tud a gyógynövényekről*

OTTHON, CSALÁD

38 **MÁRCIUSTÓL MÁJUSIG** | *Tennivalók; Vetésnaptár; Most kell szedni; Idénymenü*
42 **SZŐRMENTÉN** | *Szőrtörténeti áttekintés*
44 **KEVERD MAGAD!** | *Házi kozmetikumok arcra, testre*
46 **ÚJRA MENŐ A RONGY** | *Mosható pelenkák*
48 **ABLAK-ZSIRÁF** | *A szépség ellenségei és szövetségesei A-tól Z-ig*
50 **ÉGI MANNA LOCSOLÁSRA** | *Barkácsoljunk esővízgyűjtőt!*

SZÉTNÉZŐ

52 **AZ ISZAPON TÚL** | *Ökoturizmus a Somlón és környékén*
55 **LOPOTT SZÉPSÉG** | *Nofretete egyiptomi királynő: arca és szobra*

TANÁCSADÁS

57 **MINTHA A FOGÁT HÚZNÁK** | *Fogyasztói jogaink a fogászaton*
59 **ALAPOS PIHENÉS** | *Elvárható és remélt szolgáltatások a wellness-szállókban*

AJÁNLÓ

61 **PROGRAMOK**
62 **NEKÜNK TETSZETT...** | *Adatbázis, könyv, film és szappanfőzés*

HÁZTÁJI

63 **OLVASÓSAROK**
64 **A TVE**
65 **TAGOKNAK**

Kevesebb GMO-növény Európában

A Föld Barátai nemzetközi szervezet tanulmánya szerint Európában csökken a génmódosított növények termőterülete, és egyre több országban tiltják be ezeket a fajtákat. A jelentés szerint Európa-szerte egyre erősödik a génmódosított élelmiszerekkel és takarmányokkal szembeni lakossági tiltakozás a lehetséges környezeti és egészségi kockázatok miatt.

Kutatás az olajpálma-ültetvényekről

Tíz éven keresztül fogják vizsgálni a borneói olajpálmaligeteket, mert az élelmiszerekben, kozmetikumokban és bioüzemanyagokban használt pálmaolaj ültetvényei egyre nagyobb területet foglalnak el más növények elől. „Mindenki sejti, hogy az olajpálma rossz hatással van az élővilág sokszínűségére, de nem tudjuk, menynyire” – mondta dr. Ed Turner, a cambridge-i Zoológiai Múzeum kutatója.

Arany is lehet fair trade

Valentin-napon kezdték árusítani az első igazoltan fair trade aranyból készült ékszereket az Egyesült Királyságban. Becslések szerint 15 millió ember dolgozik nyomorúságos feltételek között a világ aranybányáiban. A minősítés és a tudatos vásárlók talán változtathatnak a helyzeten. Az első méltányos körülményeket biztosító bánya Bolíviában található.

Irányított vásárlás Ferihegyen

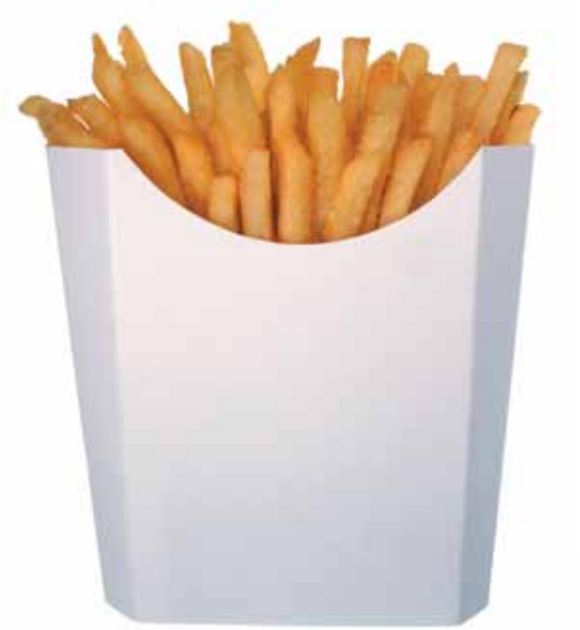
A Budapest Airport 2011-ben nyíló új épületében, az Égi Udvarban csak egy kisebb bolti kitérő után juthatunk el a beszállókapukig. A biztonsági ellenőrzés után ugyanis csak egyetlen út vezet tovább, mely áthalad az üzleten. A Ferihegy 1-en már működő módszer 30 százalékkal növelte meg az eladásokat. Minden negyedik utas vásárolt valamit.

Veszélyes antibiotikumok

Svéd kutatók bebizonyították, hogy az emberi és állatgyógyászatban használt antibiotikumok hatóanyagai a természetes vizekbe kerülve az ott élő baktériumokat is elpusztítják. Igazolták, hogy a gyakran használt klórtetraciklin toxikus hatását fokozta, ha többféle antibiotikum volt egyszerre jelen a vizsgált tó vízében.

Nem elég a kalóriák feltüntetése

A New York-i School of Medicine kutatása szerint a tinik mindössze kilenc százalékát befolyásolja a gyorséttermi ételeken feltüntetett kalóriatartalom, annak ellenére, hogy kétharmaduk ismeri a jelölést. A vizsgálat vezetői az eredmények alapján az elhízás elleni szabályozások újragondolását javasolják.



Allergiaveszély

A klímaváltozás miatt nőhet az allergiások száma és az allergén időszakok hossza – állítja az amerikai Nemzeti Tudományos Akadémia. Kanadában már megfigyelték, hogy vannak olyan területek, ahol a kilencvenes évek óta 13-27 nappal nőtt a pollenszezon.

Növekvő árérzékenység

A GfK felmérése szerint lényegesen megnőtt az akciók szerepe a vásárlások során. Az utóbbi évekhez hasonlóan továbbra is sok magyar fogyasztó vásárol az ár alapján. 2010-ben a megkérdezettek közel kétharmada figyelte a reklámújságokat, és minden negyedik vásárolt is ilyenek alapján.

Egészségvédő oregánó

Az arizonai egyetem mikrobiológusai megfigyelték, hogy a grillezés előtt oregánóolajjal kezelt húsok sütésekor 78 százalékkal csökken a rákkeltő anyagok kialakulásának esélye, és a hasmenést okozó E. coli baktériumok is ártalmatlanná válnak. A kutatók más fűszerekkel is terveznek vizsgálatokat.

Műanyagból dízel

Az Egyesült Királyság területén tíz olyan üzem megnyitását tervezik, amelyekben háztartási műanyag hulladékból, például palackokból és csomagolóanyagokból állítanak elő dízelüzemanyagot. A szakértők szerint az új technológia nemcsak olcsóbb a kőolaj alapú eljárásoknál, hanem kevesebb szén-dioxid és por kibocsátásával is jár.

Tanácsok tudatos lázadóknak

SZÉPSÉG, IPAR NÉLKÜL

Ideálok mindig voltak, vannak és lesznek. Ám az aktuális eszmény talán még sosem tűnt olyan elérhetetlennek, mint ma, amikor minden azt harsogja, hogy pénz nélkül nem megy. Dehogynem.

MARKOVICS VERA

Hogy többnek, szebbnek, de legalábbis másnak akarunk látszani, mint ahogy megteremtettünk, nem modernkori találmány. A szépségápolás egyidős az emberiséggel, amint azt az ókori sírokban talált tégelyek és festékek is bizonyítják. Persze a szépség fogalma a történelem folyamán állandóan változott. Egyes korokban kifejezetten a dús keblű, telt nőket tartották vonzónak, az 1960-as években meg mindenki olyan zörgő csontú akart lenni, mint a híres modell, Twiggy.

Karl Grammer a Bécsi Egyetem szépségideálokkal foglalkozó kutatója nyolc szempontot talált, amelyek mindig is hozzátartoztak a szépség meghatározásához. Az első a fiatalos megjelenés, a második a formás alkat. Ez utóbbi kapcsán a kutató azt állítja, hogy az emberi külsőről következtetni lehet arra, hogy megfelelő mennyiségű hormont termel-e az ember szervezete. Ezért van, hogy a nagyobb testsúlyt – ha megfelelő formával és csinos arccal társul – a nőknél nem tartják a szépséget kizáró tényezőnek. A férfiaknál a széles váll, a lapos has, a keskenyebb csípő számít esztétikusnak. Grammer harmadik pontja a matematikai értelemben vett átlagosság: szerinte az ideális arc egyes részei, a szem, az orr, az ajkak, a homlok mérete pontosan megfelel a teljes népesség megfelelő méreteiből kiszámítható átlagnak. Ezzel szorosan összefügg a negyedik kritérium, a szimmetria. A szabályos test és arc ugyanis egészségre és kiegyensúlyozottságra vall. Cicero is így határozta meg a szépséget: a végtagok bizonyos szimmetriája, párosulva a szín bizonyos vonzásával. Ma ezt úgy mondanánk, hogy kisportolt testalkat, napbarnított bőr. Az ötödik szépségismérv a bőrről és a hajról szól. A rózsás orca és a csillogó, dús hajfürtök az immunrendszer jó működésére utalnak. A haj az ember koráról is árulkodik (van úgy, persze, hogy tévesen). A hatodik terület a mozgás. A vonzó test rugalmasabban mozog, mint a formátlan. Hetedik és nyolcadik pontként Grammer még a test illatát és a hangot is a szépség feltételeihez sorolta, azt állítva, hogy a szimmetrikus emberek általában kellemesebb illatot árasztanak, a szép hang pedig képes feledtetni a kevésbé vonzó külsőt. A szépségkutató szerint tehát ezek a kritériumok emberi és történelmi koroktól függetlenül egyetemes érvényűek. Vagyis amikor szépségápolásról beszélünk, valójában ezeknek az elérését célozzuk meg. Azt reméljük, aki szép, könnyebben érvényesül az életben, hiszen akit szépnek látunk, arról hamarabb feltételezzük azt is, hogy szimpatikus, vonzó, intelligens és megnyerő. Az pedig biztos, hogy aki jól néz ki, az könnyebben fel tudja hívni magára a figyelmet, könnyebben talál társakra és barátokra, és így tovább.

SZÉPSÉGTERROR

Azt azonban, hogy mi szép és vonzó, még sosem próbálták ilyen agresszíven a fejünkbe verni. A tömegízlést ma alapvetően befolyásolja a média. A képernyőket és a magazinok oldalait celebek tömege népesíti be. Ma ők a mintaadók – sokan azt hiszik, úgy kell kinézni mint ők. Naomi Wolf *A szépség kultusza* című sikerkönyvében arról ír, hogy miként köt minket gúzsba a mindent elárasztó szépségkultusz. Statisztikákkal alátámasztva állítja, hogy a divatmagazinok, a divat- és kozmetikai ipar, valamint a plasztikai sebészet által megszerkesztett „szép nő” ideálja önellentmondásos normarendszert honosított meg. Persze a média és a reklámok sohasem mondják el a teljes igazságot a szépségiparról, mi fogyasztók pedig túlságosan elfoglaltak vagyunk ahhoz, hogy utánajárjunk a dolgoknak. Elhisszük, hogy krémektől megfiatalodhatunk, hogy a kozmetikumok és az esztétikai műtétek teljesen biztonságosak.

Azokkal az észérvekkel, melyek kis példányszámú lapokban, idealista népnevelők hasonszőrűek által olvasott eldugott blogjaiban jelennek meg, persze hihetetlenül nehéz felvenni a harcot a szépségipar globális, tőkeerős kampányaival. Az álomvilágba csábított tiniket előbb fogja meg a hír a húszévesen dollármilliomos popénekesnőről, Rihannáról, aki évi 750 ezer dollárt költ személyi trénerre, diétás szakácsra és hasonlókra, mert nincs megelégedve a combjaival, mint bármilyen „alternatív” ajánlat például arról, hogy otthon, egyedül, egy kis akaraterővel ingyen is le lehet dolgozni a felesleges kilókat. A szalagcímben sugallt üzenetnek – „Aki szép akar lenni, annak fizetnie kell” – pénztárcanyitó blikkfangja van, függetlenül attól, hogy mekkora a valóságtartalma. Persze ez nem meglepő, hiszen a média ugyanazoktól függ, mint akik folyamatosan vásárlásra, fogyasztásra akarnak bennünket csábítani: a varázsszerek és álomba ringató módszerek gyártóitól és reklámjaitól.

Vannak persze kivételek. Nemrég az egyik női lapokat kiadó nagy német vállalat úgy határozott, a „szépségideált” megtestesítő hivatásos modellek helyett „hús-vér” embereket tesz a címlapra, rajtuk, általuk mutatja be az új divatkreációkat: politikusokat, színészeket, ismert, sikeres közszereplőket kér fel a feladatra. Kis lépés a jó irányba? Lehet. Bár számomra ez is inkább celebgyártás – más módszerekkel. Nekem az tetszene, ha a szomszéd kedves és természetes lánya szerepelne a *Glamour* címlapján, aki maga tervezi és varrja eredeti ruháit, esze

> A mosoly, a nevetés, a boldogság, az öröm, a siker, a kreativitás, a humor előnyös vonásokat fest az arcra.

›››

ágában sincs alapozóval, festékekkel tönkretenni egészséges bőrét, s kutyasétáltatással, kocogással tartja kondiban magát.

HAMIS KENCÉK HELYETT VALÓDI SZÉPSÉG

A csatát magunknak kell megvívnunk. Ha nem tetszik a kép a tükörben, ugyan milyen tanácsot adhat a kozmetikus ahhoz, hogy szépnek érezzük magunkat, és mások is annak lássanak bennünket? A szorításból egy kiút van: merjünk egyéniségek lenni. Vagy legalább a mintaválasztásban legyünk kritikusak. Először vegyük számba adottságainkat, fogalmazzuk meg, hogy mivel nem vagyunk megelégedve, és min szeretnénk feltétlenül változtatni. Ahhoz, hogy jól érezzük magunkat a bőrünkben, talán nemcsak a külsőnkön, hanem bizonyos személyiségjegyeinken, szokásainkon is változtatnunk kell. Ami kezdetben egyáltalán nem könnyű feladat. Sminkkel elfedhetők a szépséghibák, megnagyobbíthatók a szemek, teltebbé rajzolhatók az ajkak, de a festékeket egyszer le kell mosni. A „szépre" sminkelt üres arc idővel unalmassá válik, ha nincs mögötte emberi tartalom. A mosoly, a nevetés, a boldogság, az öröm, a siker, a kreativitás, a humor előnyös vonásokat fest az arcra. Az ilyen arc még ráncosan is szerethető. A düh, az irigység, a sandaság, a megalázottság vonásai viszont öregítenek. A gyerekek többsége kifejezetten szép arcú. Sokkal több a szép gyerek, mint a szép felnőtt. Az ember elnézi ismerősei gyerekkori képeit, s elcsodálkozik, hogy lám, mivé változtatták őket az évek, miközben soha annyi szépségápoló szer és kezelési mód nem létezett, mint napjainkban. Talán azért, mert az életmódunk sokkal inkább befolyásolja szépülésünket – vagy csúnyulásunkat –, mint bármilyen kence.

A szépség elérésének kulcsszava az egészség, melynek megőrzéséhez elengedhetetlenül hozzátartozik a rendszeres minőségi táplálkozás, az életkornak megfelelő mozgás, a kielégítő mennyiségű alvás, a tiszta levegő, a tiszta, friss víz és a barátságos napfény. A szokásos előírásokon túl – minél kevesebb finomított cukor, vörös hús, minél több zöldség, gyümölcs és persze folyadék – a szépítő táplálkozásban a rendszeresség is döntő fontosságú.

Ha mindezzel megvagyunk, jöhet a mozgás. Anélkül ugyanis nem megy. Az ideális persze az, ha már gyerekekként hozzászoktunk a rendszeres mozgáshoz. Ha nem így nőttünk fel, legalább saját csemetéinknek mutassunk jó példát. A sportolással ráadásul rendszeres életmódra és önfegyelemre is szoktathatók.

A mozgáshiány, az ülő életmód, a szervezet számára megterhelő ételek előbb-utóbb elhízáshoz, keringési és ízületi megbetegedésekhez vezetnek. Ilyenkor jönnek a drasztikus fogyókúrák, amitől viszont kinyúlik a bőr, és fellazulnak a bőr alatti szövetek. Persze a szépségipar mindezt nem bánja, hiszen ilyenkor nyúlunk csak igazán a pénztárcánk mélyére.

Fotó: © Denis Raev, Grafissimo; istockfoto

DR. VÍG JULIANNA

Egyházak, feministák, állatvédők, természettudósok sokszor és sok okból kritizálták már a „szépség hamis kultuszát". Az utóbbi évtizedben azonban egyre több figyelmet kapott egy egészen más jellegű probléma. A kozmetikumok összetevői közt sorra mutattak ki egészségkárosító vegyületeket. Különösen nyugtalanító, hogy szinte lehetetlen elkerülni ezeket, hiszen nemcsak a szépítőszerekben, de még a legpuritánabb család fürdőszobájában is megtalálható fogkrémekben, samponokban, napkrémekben vagy babapopsitörlőkben is jelen lehetnek. De ne higgyük, hogy csak a szintetikus vegyületek károsak. A természetes eredetű henna például irritációt és allergiát válhat ki, míg a levendula- és teafaolaj intenzív használata a lányok korai érését, a fiúknál pedig a mellek megnagyobbodását okozhatja. Ugyanakkor több szintetikus anyag, például a kőolajszármazékok (legismertebb ezek közül a vazelin) rossz híre eltúlzott és tudományosan nem megalapozott. ▸▸▸

Káros összetevők a kozmetikumokban

MÉREGKEVERŐK?

Egy átlagos nő százhatvannyolc, egy férfi nyolcvanöt kozmetikai összetevőt ken magára egy nap alatt. Nem egy ezek közül allergiát okozhat, rákkeltő, vagy szaporodási rendellenességhez vezet. Jobb az elővigyázatosság.

SOK KICSI SOKRA MEGY

A kozmetikai ipar képviselői többnyire azzal védekeznek, hogy igen kis mennyiségben találhatók a kritikus anyagok a kozmetikumokban. Jóval kisebb koncentrációban vannak jelen, mint amilyet a laborkísérletek során alkalmaznak a káros hatás igazolására. Ez az érvelés azonban több okból is támadható. Egyrészt sok vegyülettel nemcsak a kozmetikumok, de más termékek, sőt a levegő és a víz útján is találkozunk, akár naponta. Ezek hatása pedig összeadódhat vagy erősítheti egymást. Az Environmental Working Group nevű amerikai környezetvédő szervezet felmérése szerint a nők naponta átlagosan tizenkétféle kozmetikumot használnak 168 különböző összetevővel, míg a férfiak hat terméket 85 összetevővel.

A másik fontos felismerés, hogy nem állja meg a helyét a régóta uralkodó nézet, miszerint „nagy adagban méreg". Állatokon és sejttenyészeteken végzett kísérletek, valamint vadon élő fajok megfigyelései azt mutatják, hogy egyes vegyületek meglepő módon kis dózisban nagyobb kárt okozhatnak. Ennek egyik oka az lehet, hogy a szervezet a nagy koncentrációban jelen lévő vegyületet könnyebben azonosítja idegen anyagként.

BIZTONSÁGI ELŐÍRÁSOK

Európai polgárként viszonylag szerencsés helyzetben vagyunk, mert itt jóval szigorúbb szabályok vonatkoznak a kozmetikumokra, mint, mondjuk, az Egyesült Államokban. Az EU-ban például tiltólistán van minden olyan vegyület, amely minden kétséget kizáróan összefüggésbe hozható rákbetegségekkel, szaporodási és születési rendellenességekkel. A feketelista folyamatosan változik, az elmúlt tíz évben 1370 anyag került a tiltottak közé.

A címkén szereplő feliratok, állítások, hatások hitelességéért kizárólag a gyártók és forgalmazók felelnek. Rendelkezniük kell többek között a kozmetikumok biztonsági értékelését, ártalmatlanságát, valamint a címkéken ígért hatásokat igazoló vizsgálati eredményekkel és dokumentumokkal. A bizonyítékokon alapuló hatásoktól eltérő állítások a fogyasztó megtévesztését jelentik. A kozmetikumok jogszerűen OÉTI nyilvántartásba vétel alapján kerülhetnek forgalomba. A bejelentett adatok alapján az OÉTI ellenőrzi, hogy a készítmény megfelel-e a jogszabályi követelményeknek. Ennek ellenére hazánkban, ahogy bármely más országban is, előfordulhat, hogy a forgalomban lévő kozmetikumok címkéjén megtévesztő felirat van – figyelmeztet dr. Móréné Horkay Edit az OÉTI Kozmetikai Csoportjának munkatársa. A szervezet azt is hangsúlyozza, hogy a szabályosan forgalomban lévő, az ajánlás és a figyelmeztetés betartásával használt kozmetikumok a jelenlegi ismeretek alapján nem válthatnak ki káros mellékhatást.

> Sok vegyülettel más termékek, sőt a levegő és a víz útján is találkozunk. Hatásuk összeadódhat vagy erősítheti egymást.

KERÜLŐ ÚTON

Bármilyen szigorú is a hazai szabályozás, gyakorlatilag lehetetlen valamenynyi gyanús vegyületet elkerülni, ráadásul egyéni érzékenység károsnak nem minősülő anyaggal szemben is jelentkezhet. Ez azonban nem jelenti azt, hogy ne csökkenthetnénk akár jelentős mértékben a legveszélyesebb kemikáliákkal való érintkezést. Hétköznapi óvintézkedésként a következőket tehetjük:

- Használjunk minél kevesebb és minél egyszerűbb, lehetőleg illatanyag-, színezék- és tartósítószer-mentes terméket.
- Nézzünk utána az adott termék biztonságosságáról rendelkezésre álló információknak. Jó forrás ehhez a www.cosmeticsdatabase.com ingyenesen hozzáférhető adatbázis (lásd az ajánlóban, a 62. oldalon).
- Ne bízzunk a termékeken szereplő „hipoallergén", „bőrgyógyászok által tesztelt", „természetes", „bio", „érzékeny bőrre" feliratokban. Inkább próbáljuk megérteni az összetevők listáját, és megtalálni az ideális terméket.
- Mindig olvassuk el és vegyük komolyan a csomagoláson feltüntetett figyelmeztetéseket, amelyek sokszor veszélyes vegyületek jelenlétéről árulkodnak.
- A kozmetikumok használata esetén fellépő nemkívánatos mellékhatás(ok) jelentkezése esetén forduljunk orvoshoz, és jelentsük a problémát a kozmetikumok ellenőrzésére jogosult hatóságnak, az ÁNTSZ-nek.
- És végül: ha szépülni vágyunk, ne csak a kozmetikai eszközök jussanak eszünkbe. Az egészséges táplálkozás, a napi 7-8 óra alvás, a dohányzás és alkoholfogyasztás kerülése és a jó közérzet látványosan megszépítheti az embert – alattomos mellékhatások nélkül.

KERÜLENDŐ VEGYÜLETEK

A teljesség igénye nélkül nézzük, milyen anyagok szerepelnek a káros kozmetikum-összetevők feketelistáján.

Formaldehid: Szemhéj- és szempillafestékekben, samponokban, tusfürdőkben, körömlakkokban, hajzselékben, babasamponokban és -szappanokban található tartósító- és fertőtlenítőszer. Ha az összetevők közt olyan vegyületeket találunk, mint például a quaternium-15, a dimetil-dimetil (DMDM) hidantoin, az imidazolidinyl urea, a diazolidinyl urea és a 2-bróm-2-nitropropán-1,3-diol (bronopol), jó, ha tudjuk, hogy ezekből is kis mennyiségű formaldehid szabadul fel, márpedig az erre érzékenyekből már ez is allergiás reakciókat válthat ki.

Ftalátok: A kozmetikai ipar széles körben használja a termékek színének és illatának tartósítására. Utóbbi esetben sokszor nem tüntetik fel a terméken,

ugyanis az illatanyag (fragrance, perfume) összetétele gyártási titoknak minősül. A ftalátok a magzati fejlődés kritikus szakaszaiban nagy kárt okozhatnak. A várandósság alatt magas ftalátkoncentrációnak kitett anyukáknak a fiúcsecsemőjük nagyobb eséllyel születik ivarszervi elváltozással. Férfiakban a ftalátok meddőséghez vezethetnek. Örvendetes módon az Európai Unió betiltotta a ftalátok többségének kozmetikai célú alkalmazását.

Nanorészecskék: A barnítókrémek és szemfestékek mellett számos napkrém tartalmaz mikronizált cink-oxid és titánium-dioxid részecskéket, amelyek fizikai védőréteget képeznek az UV sugarak ellen. A rendkívül kis méretű részecskék élettani hatásairól nagyon keveset tudunk, az biztos, hogy a véráramba akadálytalanul bejutnak. A nanorészecskéket tartalmazó, por formájú napvédő készítmények vagy sprayk belélegzése egyértelműen veszélyes lehet.

Parabének: A baktérium- és gombaölő hatású, olcsó és hatékony parabéneket tartósítószerként használják a kozmetikai és gyógyszeriparban. Főként nagy víztartalmú termékekben találhatók, például samponokban, hajbalzsamokban, hidratáló krémekben, borotvazselékben, arclemosókban, bőrradírokban, síkosítókban, napvédő spraykben és fogkrémekben. Parabének a népesség túlnyomó részének szervezetében kimutathatók, mivel a bőrön és a tápcsatorna falán felszívódva a véráramba jutnak. A parabének biztonságosságát illetően egyre több kétely merül fel, és összefüggésbe hozták őket daganatos, húgyivarszervi, idegrendszeri és immunológiai betegségekkel is.

Polietilén-glikol (PEG): A polietilén-glikol (PEG) molekulák hidratálják a bőrt és stabilizálják a terméket. A PEG rövidítés után általában egy szám szerepel (pl. PEG-4 vagy PEG-100). Minél kisebb a szám, annál könnyebben felszívódik a vegyület a bőrön át. A PEG-vegyületek enyhe irritánsok, de ennél nagyobb probléma, hogy segítik a legkülönbözőbb vegyületek, köztük káros szennyező anyagok átjutását a bőrfelületen.

Triklozán: Antibakteriális vegyület, amely szappanokban, tisztítószerekben, dezodorokban, fogkrémekben található. Befolyásolja a pajzsmirigy hormontermelését, rákot, fejlődési rendellenességeket, májkárosodást okozhat. Egyre több a bizonyíték arra, hogy a triklozán használata elősegíti az antibiotikumokra és antibakteriális termékekre rezisztens törzsek, például a hasmenést okozó kóli baktérium és a szalmonella kialakulását.

Egyes típusai felhalmozódnak a szervezetben. Korábbi vizsgálatokban öt emberi anyatejmintából háromban mutattak ki triklozánt, és újszülöttek köldökzsinórvérében is találtak belőle. Ez azért aggályos, mert a fejlődő magzat különösen sebezhető lehet a triklozán hatásaival szemben.

Mivel a triklozántartalmú termékek többsége végül a szennyvízbe kerül, a természetes vizekben nagy mennyiség halmozódik fel belőle, és ez negatívan hat a környezetre. A triklozán megöli az algákat (amelyek a vízi táplálékláncok alapját képezik, ezért pusztulásuk különösen nagy kárt okoz a társulásokban), és nagy mennyiségben felhalmozódik halakban és más vízi fajokban.

Szintetikus pézsmavegyületek: A pézsma szintetikus változatait illatanyagként adják kozmetikumokhoz, köztük parfümökhöz, kölnikhez, testápolókhoz. (A valódi pézsma a veszélyeztetett fajok közé tartozó pézsmaszarvas gyomrában található mirigy váladéka, az egyik legdrágább állati anyag a világon.) Egyes vizsgálatok szerint a pézsma különböző vegyületei megzavarják a hormonháztartás működését. Kimutatták már őket köldökzsinórvérben, anyatejben és emberi zsírszövetben is, valamint felhalmozódhatnak a táplálékláncban, és negatívan hathatnak a környezetre, különösen a vízi társulásokra.

1,4-dioxán: Hiába keresnénk a legtöbb kozmetikum összetevőinek listáján, ugyanis az etilén-oxiddal kezelt vegyületek szennyezőanyagaként kerül a termékekbe. Elsősorban habzó kozmetikumokban, samponokban, folyékony szappanokban és habfürdőkben mutatták ki. Átjutva a bőrfelületen károsítja a vesét, az idegrendszert és a légutakat, és valószínűleg rákkeltő. Mindez elkerülhető lenne, ha a gyártók olyan alapanyagokat használnának, amelyek etilén-oxid hozzáadása nélkül is eléggé kíméletesek.

Fotó: © Jacob Wackerhausen, Antagain: istockfoto | © Viacheslav Krisanov: Dreamstime

SCHÄFFER DÁNIEL

A natúr-, organikus vagy biokozmetikumoknak minden olyan biztonsági, gyártási és egészségügyi követelménynek meg kell felelniük, amelyeket a hagyományos kozmetikumokkal szemben is támasztanak. Ám a lényeg, hogy ezeken felül mit tesz a gyártó az egészségre és a környezetre káros anyagok kiiktatásáért. Elvileg ennek megítélésében segítenek a különböző védjegyek, logók a kozmetikumok csomagolásán. De a szaporodó jelölések világában egyre nehezebb eligazodnia még a tudatosabb vásárlóknak is. Kizárólag a csomagolás alapján ugyanis nem könnyű megtudni, pontosan miben tér el a termék átlagos társaitól. „Ha a megvásárolt termékünk bevizsgált, és minősítő védjeggyel rendelkezik, lényegében mindegy, hogy öko, bio vagy organikus megjelölést visel-e, hiszen a három fogalom egymás szinonimája” – véli dr. Gyovai Viola, az egyetlen tanúsított biokozmetikumokat gyártó hazai cég, a Biola Natúrkozmetikai Kft. ügyvezetője.

Roszík Péter, a Biokontroll Hungária Nonprofit Kft. minősítő szervezet ügyvezetője árnyaltabban látja a helyzetet:

Natúr- és biovédjegyek a kozmetikai piacon

BŐRE ŐRE?

Senki sem szereti a bőrét a vásárra vinni. A bio– és natúrkozmetikumok népszerűségét meglovagolva a szépségipar ontja magából a természetes ezer szinonimáját felsorakoztató feliratokat. De nem minden zöld, ami annak látszik.

Nem biztos, hogy bio vagy natúr

Biodinamikus kozmetikum

Natúrkozmetikum

Bio- vagy natúrkozmetikum

Biokozmetikum

„Vannak olyan minősítő rendszerek, amelyek nagyon lazán szabják meg a feltételeket, például ásványi olajokat is engedélyeznek a termékekben." Azaz hogy pontosan mitől bio, natúr vagy organikus egy termék, egyelőre attól függ, hogy melyik minősítő szervezet üti rá a pecsétet. Igaz, a kritériumok elég hasonlóak. Pedig a fogyasztók tájékozódását valószínűleg segítené egy egységes szabályrendszer, és vannak is ilyen törekvések. A nagyobb európai gyártók a Natrue minősítő rendszer mögé sorakoztak fel. A legbefolyásosabb európai minősítő szervezetek összefogásával kidolgozott egységes rendszer, a COSMOS pedig egyaránt fog bio- és natúrtermékeket minősíteni. Tőlük azok a kozmetikumok kapják majd meg a bio jelzőt, amelyek növényi összetevőinek 95%-a biotermesztésből származik, és a teljes termék 20%-ban bio. A natúrtermékekre nem írják elő a bioösszetevők arányát. Mindkét csoportnál tilos a GMO-k, a nanotechnológia, a sugárkezeléses tartósítás és az állatkísérletek alkalmazása. A COSMOS tagjai viszont csak 2011-től minősítenek az egységes szabványok szerint. Addig is, amíg elterjednek az egységes minősítésen átesett termékek, érdemes legalább a leggyakrabban használt jelzéseket megismerni.

HONNAN ISMERHETŐ FEL A VALÓDI BIOKOZMETIKUM?

Attól, hogy zöld a csomagolása, vagy hogy a nevében szerepel a bio szócska, nem biztos, hogy valódi biokozmetikumról van szó. Ha valaki tényleg ilyen termékeket keres, jobban teszi, ha a megbízható minősítő szervezetek logóját keresi. Bár a védjegyek odaítélésének szempontjai különbözőek lehetnek, abban általában hasonlítanak egymásra, hogy ellenőrzött minőséget takarnak.

A biokozmetikumokat minősítő védjegyek Rolls Royce-a a *Demeter* jelölés. A Demeter International e.v. a biodinamikus termelést és az ezzel előállított – vagy ilyen alapanyagokat tartalmazó – illatszereket tanúsítja. A biodinamikus gazdálkodásnál a gyártók a környezet és az ember harmóniájára törekszenek. A növényeket kizárólag növényi (gyógynövény) és állati alapanyagokkal kezelik, és igyekeznek megőrizni a talaj tápanyagtartalmát. Egy termék akkor használhatja a Demeter védjegyet, ha mezőgazdasági összetevőinek legalább 90%-a biodinamikus gazdálkodásból, a fennmaradó rész pedig biogazdálkodásból származik. „Ezek a termékek jóval biztonságosabbak az egészségünkre nézve, mivel a legtermészetesebb anyagokat használják a növényi alkotók előállítása során, és így sok olyan szennyező anyagtól mentes hatóanyagot tartalmaznak, amelyek különösen látványos bőrregeneráló hatást eredményeznek" – ecseteli a hamarosan Demeter logóval forgalomba kerülő kozmetikumok fejlesztője, dr. Gyovai Viola.

Magyarországon a Biokontroll Hungária Nonprofit Kft. minősíti a biokozmetikumokat. „Az volt a cél, hogy létrehozzunk egy szigorú kritériumrendszert, amely valódi bio megjelölést takar" – mondja a szervezet ügyvezetője. A Biokontroll minősítésének feltétele, hogy az összetevők minimum 95 százaléka biogazdálkodásból származzon, a maradék 5 százalék lehet csupán hagyományos növényi termék. Ezenfelül a gyártó üzemnek és a technológiának is szigorú követelményrendszernek kell megfelelnie – foglalja össze a szempontokat Roszík Péter. A Biokontroll minősítését azok a kozmetikumok kaphatják meg, amelyek nem tartalmaznak szintetikus illat- és színezőanyagokat, hidrogénezett állati vagy növényi anyagokat, génmódosítással nyert összetevőket, alumíniumszármazékokat, továbbá a termék vagy összetevői nem készülhetnek nanotechnológiával, de nem alkalmazhatnak szintetikus kémiai fényvédőket sem.

Jelenleg az itthon is kapható piperék közül a Biola márkanéven futó termékek rendelkeznek a Biokontroll minősítésével. A szigorú kritérium- és ellenőrzési rendszer mellett Roszík Péter még egy olyan okot említ, ami miatt a magyar cégek nem használják a Biokontroll-tanúsítványt: „A Biola Kft.-vel titoktartási megállapodást kötöttünk, így korlátlanul megvizsgálhatjuk az összetevőket, és nyomon követhetjük a gyártást. Számos cég, még ha sikerült is betartania a szabályokat, az ellenőrzések során nem engedélyezte, hogy megvizsgálhassuk a receptúrát, így nem jött létre velük az együttműködés."

NATÚRKOZMETIKUMOK

A natúr termékek olyan arc- és testápolási készítmények, melyek előállításához kizárólag természetes eredetű alapanyagokat (gyógynövény-, zöldség-, gyümölcskivonatok, ›››

TERMÉSZETES ÖSSZETEVŐK?

Természetes: egyenesen a természetből, csak fizikai eljárásoknak vetik alá őket.
Természetes eredetű: a természetből származnak, de kémiai úton módosították őket.
Természetazonos anyagok: megtalálhatóak a természetben is, de kémiai úton állították elő őket.

növényi olajok, fűszernövények, illóolajok, növényi glicerin stb.) használnak, és szintetikus kémiai anyagoktól mentesek. A természetes összetevőket azonban nem biztos, hogy bioelőírások szerint termesztették. Így egy natúrkozmetikumban például előfordulhat növényvédőszer-maradék vagy állati eredetű összetevőknél gyógyszermaradvány. Minősített biotermékeknél ez nem fordulhat elő.

A legtöbbször a német BDIH (Bundesverband deutscher Industrie- und Handelsunternehmen) jelzéssel találkozhatunk a hazai piacon. A BDIH az egyik alapítóként 2014-től átveszi a COSMOS értékelési rendszerét. A jelenleg BDIH-logóval ellátott kozmetikumokról biztosan tudhatjuk, hogy növényi alapanyagaik a lehető legnagyobb mértékben – de nem kötelezően – ellenőrzött biotermesztésből származnak, vagy vadon gyűjtötték őket, nincsenek bennük szintetikus színezékek és illatanyagok, kőolajszármazékok, és csakis természetes vagy természetazonos anyagoknak köszönhetik tartósságukat. A termékek előállítása során tilos a génmódosított anyagok felhasználása és az állatkísérlet, valamint tilos a radioaktív sugárzással végzett tartósítás.

A COSMOS-hoz hasonló, de már javában működő, több gyártó nemzetközi összefogásán alapuló minősítés a Natrue. Ennek három fokozata van. Egyaránt minősítenek natúr- és biokozmetikumokat, sőt egy harmadik kategóriát is létrehoztak: natúr termék bioösszetevővel. A bio kategóriánál a természetes összetevők 95%-a biotermesztésből vagy vad gyűjtésből származik, míg az átmeneti csoportnál ez 70%. A natúr termékek összetevői természetes, természetes eredetű vagy természetazonos anyagok, de nem feltétlenül biók. A Natrue sem engedélyezi a szintetikus illat- és színezőanyagokat, a kőolajszármazékokat, a szilikont, a génmódosított összetevőket, a sugárkezelést és az állatkísérletet.

RÉGI ISMERŐS: ÖKO-TEST

A drogériák polcain egyre több a német *Öko-test* magazin emblémájával ellátott termék. Az *Öko-test* egy német nyelvű vásárlói magazin, amely 1985 óta foglalkozik különböző termékek egészségi és környezeti szempontú tesztelésével. Sokan azt gondolják, hogy ez a logó is ellenőrzött biominősítést jelent, ám ez egyáltalán nem igaz. A jelölés csupán azt jelzi, hogy a magazin tesztjén jól vagy nagyon jól szerepelt-e a termék.

A lap a tesztek kritériumait a legújabb tudományos eredmények alapján határozza meg, és független laboratóriumokban végzi a méréseket. Az összetevők, hatóanyagok, káros anyagok vizsgálatakor az *Öko-test* általában szigorúbban ítél, mint ahogy azt a törvények előírják. Tehát ha ilyen logóval ellátott terméket vásárolunk, csupán a magazin feltételei szerint a legkisebb ökológiai kockázatú vagy legkevésbé egészségkárosító kozmetikumot választottuk.

> A natúrkozmetikumok természetes összetevőit nem biztos, hogy bioelőírások szerint termesztették. Ez csak ajánlás.

HANYAG ÜZLETLÁNCOK

A Nemzeti Fogyasztóvédelmi Hatóság (NFH) egy 2009-es vizsgálatban bio- és natúraboltokat, valamint néhány üzletlánc (Spar, Rossmann, DM) biorészlegeit és -polcait ellenőrizte abból a szempontból, hogy mennyire felelnek meg a termékek az előírásoknak (az élelmiszereket is beleértve). Az eredmény elég lehangoló volt: minden második ellenőrzés során találtak valami hibát. Hamar kiderült, hogy az üzletláncok alkalmazottai, de még a natúraboltokat üzemeltető kereskedők fejében is keveredtek a fogalmak, és nem tudták pontosan megmondani, hogy mi a különbség a bio, a natúr és a reform között. Nem csoda, hogy a polcokra össze-vissza, a vásárlók számára megtévesztő módon pakolták ki a termékeket, és sokszor nem bioáruk is feltűntek a biosarkokban.

Az ilyen bakik felett még jóindulatúan el is lehetne siklani, ám az az NFH szerint már kifejezetten jogsértésnek minősül, amikor anélkül, hogy a bio minőséget igazolni tudnák, „bizonyos gyártók vagy forgalmazók a cégnévben a »bio«, illetve » öko« kifejezést alkalmazzák, és azt – nagy betűmérettel, erős színek alkalmazásával – hangsúlyosan tüntetik fel a termék csomagolásán”. Sok biokozmetikummal hasonló a helyzet, mint a vitaminnal felturbózott édességekkel: az, hogy egy csokoládé vitaminokat tartalmaz, még nem jelenti azt, hogy egészséges is. Sok kozmetikum tartalmazhat bioösszetevőket, de ettől még nem számít biónak.

Fotó: © Nadzeya: Dreamstime | © jo unruh : istockfoto

LÉDERER SÁNDOR

Az ország jelentős részén jó minőségű a csapvíz, egy üveg ásványvíz pedig legalább 200-szor annyiba kerül, mint másfél liter vezetékes víz. Ennek ellenére az ásványvízfogyasztás egészen a legutóbbi évekig folyamatosan nőtt. Húsz évvel ezelőtt négy liter ásványvizet kortyoltunk el fejenként egy évben, ma több mint száztízet. A növekvő piacon egyre több és nagyobb cég tevékenykedik, aktuális Cégmércénkben ezek működését értékeljük a már ismert környezeti, társadalmi és etikai szempontok alapján.

Az értékelési szempontok összesítése során mindegyik cég 10 pontról indult, ehhez adtunk hozzá (zöld) vagy ebből vontunk le (piros) pontokat. A cégnevek mellett feltüntettük az egyes cégek által forgalmazott márkákat, hiszen a vásárló inkább ezekkel találkozik a boltokban.

Összességében egyik cég sem ért el kiemelkedő, 10 pont fölötti értékelést. 9 ponttal a Szentkirályi Kft. lett az első. A második helyezésen 8,5 ponttal a Germán Ásványvízgyártó Zrt., illetve az Euro-Drink Hungary Kft. osztozik. A dobogó harmadik fokán szintén megosztottan, fél pont lemaradással a BUSZESZ Zrt. és az ÉLPAK Zrt. foglalhat helyet. A középmezőny cégei egységesen 7-7,5 ponttal végeztek.

A Cégmérce sereghajtói között szerepel a Kékkúti Ásványvíz Zrt., a Visegrádi Ásványvíz Kft., a Pet-Pack Kft. (mindhárom 5,5 pont). Öt pont alatt kritikus a cégek etikai

Az ásványvízgyártó cégek etikai rangsora

CÉGMÉRCE: ÁSVÁNYVIZEK

Vásárlásunkkal nemcsak egy termék vagy íz mellett tesszük le voksunkat, hanem annak gyártóját is támogatjuk. Cégmércénkből kiderül, hogy mennyire etikusak és felelősek az itthon is kapható ásványvizek gyártói.

minősítése. Ez alatt a szint alatt a Fővárosi Ásványvíz Zrt. (4,5 pont) és a Coca-Cola (3,5 pont) teljesített.

A Cégmérce a vállalatok utóbbi öt évben nyújtott teljesítményére vonatkozó adatokat értékeli, de a www.cegmerce.hu-n ennél régebbi ügyek is megismerhetők. Az adatgyűjtés során megkerestük a vállalatokat, az érintett hatóságok adatbázisaiból tájékozódtunk, valamint civilszervezetektől, a hazai és a nemzetközi sajtóból gyűjtöttünk információkat.

> A tizenöt megvizsgált cég egyike sem tartotta fontosnak, hogy honlapján környezeti jelentést tegyen közzé.

NEM SOKAT TESZNEK A KÖRNYEZETÉRT

Az ásványvízgyártás, például a bányászathoz képest, nem kifejezetten környezetkárosító tevékenység, de már a Magyar Tudományos Akadémia is hangsúlyozta, hogy az ipari méretű ásványvíz-kitermelés Magyarországon meghaladja a mélységi vízkészletek megújuló képességét. Jó lenne, ha a vízkivételből nyereséget felhalmozó vállalatok tennének is valamit a környezetért.

A cégek önmagukról készített környezeti jelentései elvileg azt mutatják be, hogy milyen erőfeszítéseket tesznek a tevékenységük során keletkezett környezeti problémák, károk megoldására, enyhítésére. Az általunk megvizsgált tizenöt cég egyike sem tartotta fontosnak, hogy honlapján közzétegyen ilyen beszámolót – ezért minden versenyző egy mínuszponttal indult. Mi pedig kénytelenek voltunk más források után kutatni, hogy információkat szerezzünk. Környezetvédelmi bírságot két cégre szabtak ki az utóbbi időben. A Fonyódi Ásványvíz Kft.-t 2009-ben 75 ezer forint levegővédelmi bírsággal büntette a Környezetvédelmi, Természetvédelmi és Vízügyi Felügyelőség, amiért nem adta le kötelező éves jelentéseit, a Visegrádi Ásványvíz Kft. tulajdonában lévő Pet-Pack Kft.-re pedig ugyanez a hatóság 50 ezer forint hulladékgazdálkodási bírságot szabott ki.

Nemcsak a gyártó cégeket, hanem az anyavállalatokat is megvizsgáltuk: a Coca-Colát, amely a Naturaquát gyártja, a Fővárosi Ásványvíz- és Üdítőipari Zrt.-t üzemeltető Pepsi Colát (Margitszigeti, Gellérthegyi Kristályvíz) és a Theodora tulajdonosát, a Nestlét. A *New Internationalist* című globalizációkritikus havilap 2009. novemberi száma szerint például a Coca-Cola vízkivételi tevékenysége nyomán India bizonyos szárazsággal sújtott területein a helyi közösségek nem jutottak elegendő vízhez. A lap szerint egy, a Coca-Cola által finanszírozott tanulmány végül igazat adott a helyi közösségek panaszainak, a cég mégsem költöztette át más helyre az üzemét, és nem tért át más vízbázisok használatára sem.

Az is sokat elmond egy vállalat környezeti hozzáállásáról, hogy van-e környezetközpontú irányítási rendszere, gyárt-e környezetbarát termékeket, használ-e ózonkárosító vagy biológiailag felhalmozódó vegyi anyagokat, és milyen mértékben vesz igénybe megúju- ›››

Márkanév	Környezet			Társadalom				Állatok		Extrák		Össz-pont-szám	Cégnév
	KJ	SZ	KE	FO	MT	MV	TE	ÁJ	ÁK	BO	GM		
Szentkirályi												**9**	Szentkirályi Ásványvíz Kft.
Fonte Re												**9**	Szentkirályi Ásványvíz Kft.
Emese												**9**	Szentkirályi Ásványvíz Kft.
Vitaqua												**8,5**	GERMÁN Ásványvízgyártó Zrt.
Super Aqua												**8,5**	GERMÁN Ásványvízgyártó Zrt.
Germán Aqua												**8,5**	GERMÁN Ásványvízgyártó Zrt.
Dogerita												**8,5**	GERMÁN Ásványvízgyártó Zrt.
AquaSol												**8,5**	Euro-Drink Hungary Kft.
Óbudai Gyémánt												**8**	BUSZESZ Élelmiszeripari Zrt.
Parádi												**8**	„ÉLPAK" Élelmiszeripari és Palackozástechnikai Zrt.
AquaLife												**8**	BUSZESZ Élelmiszeripari Zrt.
Zafír												**7,5**	Magyarvíz Ásványvíz Kft.
Veritas Gold												**7,5**	Aquarius-Aqua Kft.
Primavera												**7,5**	Magyarvíz Ásványvíz Kft.
Mizse												**7,5**	Magyarvíz Ásványvíz Kft.
Civis												**7,5**	AVE Ásványvíz Gyártó és Forgalmazó Kft.
Ave												**7,5**	AVE Ásványvíz Gyártó és Forgalmazó Kft.
Aquarius												**7,5**	Aquarius-Aqua Kft.
Apenta												**7,5**	Maspex Olympos Kft.
Fonyódi												**7**	Fonyódi Ásványvíz Kft.
Theodora Kékkúti												**5,5**	Kékkúti Ásványvíz Zrt.
Theodora Kereki												**5,5**	Kékkúti Ásványvíz Zrt.
Visegrádi												**5,5**	Visegrádi Ásványvíz Kft.
Pannon-Aqua												**5,5**	PET-PACK Kft.
Pannon Gyöngye												**5,5**	PET-PACK Kft.
Balfi												**5,5**	PET-PACK Kft.
Margitszigeti Kristályvíz												**4,5**	Fővárosi Ásványvíz- és Üdítőipari Zrt.
Gellérthegyi Kristályvíz												**4,5**	Fővárosi Ásványvíz- és Üdítőipari Zrt.
Naturaqua												**3,5**	Coca-Cola HBC Magyarország Kft.

KJ: környezeti jelentés, **SZ:** szennyezés, **KE:** környezet egyéb, **FO:** fogyasztók, **MT:** magyar termék, **MV:** munkavállalók, **TE:** társadalom egyéb, **ÁJ:** állatjólét, **ÁK:** állatkísérletek, **BO:** bojkott, **GM:** génmódosítás

Az összpontszám számítása 10 pontról indul. **: +1/2 pont** **: +1 pont** **: -1/2 pont** **: -1 pont**

10 pont fölött: kiemelkedő etikai, környezeti teljesítmény. 5 pont alatt: gyenge etikai teljesítmény, kerüld a termékeit!

ló energiaforrásokat. Ezek vizsgálata során sikerült egy jó pontot is kiosztanunk: a Szentkirályi Kft. 2006 októberében integrált minőségirányítási rendszert vezetett be, amely együttesen tartalmazza az általános minőségirányítási, környezetvédelmi és élelmiszer-biztonsági szabványok előírásait a termelés, a beszerzés, az áruszállítás és a kereskedelem teljes területére.

ETIKÁTLAN ÉS SZABÁLYTALAN REKLÁMOK

A társadalmi felelősségvállalás számonkérése során ismét előkerültek a nagy nemzetközi üdítőipari cégek ügyei. A fogyasztókkal kapcsolatosan – nem meglepő módon – megint a Pepsit és a Coca-Colát érte a legtöbb kritika. A Pepsi (Margitszigeti Kristályvíz) például vállalta, hogy 2012-ig világszerte kivonja az iskolákból cukrozott üdítőitalait, a jelenlegi állás szerint azonban ennek csak részben fog eleget tenni, ráadásul a középiskolákra nem is vonatkozik a szép ígéret. A Coca-Cola még korábban bejelentette, hogy a jövőben csak akkor árusít iskolákban cukrozott termékeket, ha ezt a szülők külön kérik. Ez azonban csak a közvetlen értékesítésre vonatkozik, a büfékben továbbra is hozzáférhetőek az édes üdítők. *(Lásd erről a www.tudatosvasarlo.hu-n megjelent riportunkat: www.tudatosvasarlo.hu/cikk/onkorlatozas-reklamokban-reform-iskolai-bufekben – a szerk.)*

Nem etikus, ha haszonszerzési céllal ösztönöznek vásárlásra olyan embereket, akik még elvileg sem képesek a kereskedelmi üzenetek értelmezésére, értékelésére, megalapozott fogyasztói döntések meghozatalára. Ezért a Cégmércében pontlevonás jár a gyerekeket célzó reklámokért. Az élelmiszeripar viselt dolgaival foglalkozó brit újság, a *The Food Magazine* egyik cikkében arról ír, hogy a Coca-Cola és a Pepsi hirdetéseiben olyan ismert sztárok szerepelnek – például Britney Spears, Beyoncé, David Beckham, Madonna és Kylie Minogue –, akikért rajonganak a gyerekek, és szerepeltetésükkel a reklámozott termékek is vonzóvá válnak számukra. A két cégnek a magyar hatóságokkal is meggyűlt a baja. A Coca-Colát például 2006-ben 10 millió forintra bírságolta a Gazdasági Versenyhivatal, mert megtévesztették fogyasztóikat a Naturaqua vízkinyerési helyéről. A következő évben ugyanilyen okból az Aquarius-Aqua Kft.-nek 2 millió forint büntetést kellett befizetnie, mert reklámjaiban túl jó színben tüntette fel a termékét.

CÉGEK ÉS ALKALMAZOTTAIK

A munkavállalókkal kapcsolatos magatartást vizsgálva a munkaügyi felügyelőségek adatai között böngésztünk. Munkavédelemmel vagy szerződéssel kapcsolatos jogsértések miatt a BUSZESZ Zrt.-nek 2010-ben 400 ezer, a Pet-Pack Kft.-nek 2009-ben 250 ezer, a Coca-Colának egy évvel korábban pedig 200 ezer forint bírságot kellett fizetnie. Az AVE Ásványvíz Kft. munkaszerződés nélkül foglalkoztatott embereket, melyért viszonylag súlyos, 1,2 millió forintos bírságot kapott.

A három multinacionális versenyzőtől a foglalkoztatással kapcsolatos, más országokban tapasztalt problémák miatt vontunk le pontot. A Coca-Cola több országban korlátozza a szakszervezetek működését, a Margitszigeti Kristályvíz és Gellérthegyi Kristályvíz anyavállalata, a Pepsi egyik lengyel leányvállalatánál pedig tanúk előtt írták alá a dolgozók szakszervezetből való kilépését.

BOJKOTTOK

A cégek ellen hirdetett bojkott miatt a Coca-Cola és közvetetten a Nestlé (Kékkúti) kapott levonást. A brit *Ethical Consumer* magazin Cégmércénkhez hasonló Corporate Critic adatbázisa szerint a Sinaltrainal nevű kolumbiai élelmiszer-ipari szakszervezet a Coca-Cola elleni bojkottra szólított fel, mert szerintük a cég összefüggésbe hozható nyolc szakszervezeti vezetőjük meggyilkolásával és több aktivistájuk elrablásával, megkínzásával vagy elűzésével. A Baby Milk Action nevű szervezet pedig a Nestlét bojkottálja már több évtizede, mert az véleményük szerint felelőtlen marketinggel a szoptatás elhagyására ösztönzi a kismamákat.

GÉNMÓDOSÍTÁS

Génmódosított összetevők használatáért leányvállalataikon keresztül a Nestlének és a Pepsinek adtunk fél-fél büntetőpontot. Az előbbinek ugyanis bizonyos tejtermékeiben, az utóbbinak pedig – a Greenpeace Valódi Élelmiszert Most! (www.truefoodnow.org) honlapja szerint – az Egyesült Államokban forgalmazott üdítőitalaiban találhatók génmódosított összetevők.

ETIKAI KÓDEX, ADÓELKERÜLÉS, HELYI TERMÉK

Az egyéb társadalmi szempontok számbavételekor olyan tényezőket értékeltünk, mint például hogy van-e a cégeknek etikai kódexük, céghálójukban vannak-e adóelkerülésre alkalmas offshore cégek, és van-e érdekeltségük diktatórikus országokban. Valamelyik szempont mindegyik cégnél hibádzott, ezért minden céget pontlevonásban részesítettük. Például az általunk vizsgált cégek közül egyikük honlapján sem találtunk magyar nyelvű etikai kódexet. A legtöbben adatkérő levelünkre sem válaszoltak.

Végül pedig összehasonlításunkban egy pluszponttal díjaztuk, ha egy cég magyar tulajdonban van. Ezek: a Szentkirályi Kft., a Germán Zrt., az Euro-Drink Kft., a BUSZESZ Zrt., az Aquarius-Aqua Kft. és a „FIRE-97" Pénznyerő Automatát Üzemeltető Kft. tulajdonában lévő AVE Ásványvíz Kft.

WEBAJÁNLÓ

Még több történet az ásványvízcégekről a Cégmércében: *www.cegmerce.hu*

Fotó: © Iris Barbosa, Huguette Roe: Dreamstime | © tempurasLightbulb: istockfoto

Fotó: Varga Zoltán

Tesztelőink öt terméket tettek próbára a lábszárukon, mindegyiket ketten vizsgálták. Természetesen kíváncsiak voltunk arra, mennyire hatásosak, mennyire egyszerű használni őket, és mennyire fájdalmas az alkalmazásuk. Külön figyeltünk arra, hogy okoznak-e nemkívánatos tüneteket a bőrön. Díjaztuk a használati utasítás érthetőségét, és ha kevés hulladék keletkezett a művelet során. Az értékelésnél a jól bevált iskolai módszerhez folyamodtunk: a legjobb terméknek ötöst adtunk, a legrosszabbnak egyest. ▸▸▸

Teszteltük a leggyakoribb szőrtelenítő megoldásokat

BŐRMENTÉN

A legelkötelezettebb környezetvédők között is ritka, aki szívesen villant szőrős lábat a tavaszi szoknyája alól. Szerkesztőségünk önkéntesei nekivágtak az ismertebb szőrtelenítők tesztelésének. Találkoztunk jóval, rosszal egyaránt.

BALEA SZŐRTELENÍTŐ KRÉM

A fájdalmat nehezen tűrők biztos fegyvere a szőrtelenítő krém. Tesztelőink véleménye ezt megerősítette, és abban is egyetértettek, hogy igen egyszerű a krém használata. Ezeken túl azonban nem sok pozitívumot lehet felsorakoztatni. „Klasszikus krém, amelynek még a kellemetlen szaga is a kilencvenes éveket meg a tinikori szőrtelenítési próbálkozásokat idézte fel" – értékelt Noémi. Kata azt is hozzátette, hogy ő kissé csípő érzést tapasztalt a bőrén a tízperces várakozás alatt. A hatás tekintetében eltérőek voltak a tapasztalatok, egy tökéletes értékelés mellett egy közepes állt, mely szerint a krém csak a szőrszálak 30-40%-át távolította el, és a lemosása sem ment simán. Katát a környezetvédelemi szempontok is kifejezetten aggasztották. „Amellett, hogy a dobozon elég sok riasztó kifejezés szerepelt, viszonylag sok hulladék gyűlt össze. Doboz, spatula, tubus, a lemosással pedig a vízrendszerbe jut a krém, mely a leírás szerint akár vakságot is okozhat."

Értékelés: 2 pont

VEET SZŐRTELENÍTŐ KRÉM SPRAY FORMÁJÁBAN

A szőrtelenítő krémek legújabb formája sokkal jobban teljesített elődeinél. Tesztcsapatunk szerint kifejezetten könnyen használható, kellemes az illata, és a szőrszálaktól is viszonylag jól megszabadít. „Nagyon meglepődtem. Arra készültem, hogy kellemetlen lesz a szaga, és többször kell majd felkennem, hogy minden szőrszáltól megszabaduljak. Ehelyett öt perc alatt szinte tökéletes lett a végeredmény" – értékelte Kriszta. Más a helyzet, ha a természetességet is számításba vesszük. „Nem tudom, hogy mennyire veszélyesek a habban található vegyi anyagok, de a használati utasítás szerint kifejezetten oda kell figyelni. Meglepődtem, hogy a szőrtelenítés után majd egy napig nem lehet úszni, napozni és dezodort használni, sőt kerülni kell a krém ruhára vagy padlóra jutását. Az biztos, hogy a flakonos spray nem környezetbarát megoldás" – árnyalta a képet Dóra, akinek az érzékeny bőre piros pöttyökkel reagált az anyag használatára. Az összetevők és a flakonos csomagolás miatt kénytelenek voltuk rosszabb értékelést adni.

Értékelés: 3 pont

X-EPIL PATRONOS CUKORGYANTA

Az első helyen végzett az X-epil patronos cukorgyantája, amely a kisebb és a nagyobb szőrszálakat egyaránt eltávolította, bár előfordult, hogy a tökéletes hatás érdekében egy területre kétszer is fel kellett vinni. A patronos kiszerelést viszonylag könnyen lehetett használni, de adódtak problémák: „Enyhén döntve kellett tartani a patront, hogy tényleg jöjjön belőle a gyanta, ami kicsit bonyolult mutatvány a láb hátsó, illetve oldalsó részeinél" – értékelt Gitta. A részletes használati útmutató mindkét tesztelőnknek sokat segített abban, hogy viszonylag gyorsan és fájdalommentesen végezzenek a művelettel. „Mindent lépésről lépésre elmagyaráztak, és még a buktatókra is kitértek. Azt is innen tudtam meg például, hogy érdemes hintőport használni a gyantázás előtt" – értékelt Kriszta, aki arra is figyelmeztetett, hogy könnyen túlmelegíthetjük a gyantát. Ezért fontos ügyelni arra, hogy ne kenjük a forró folyadékot azonnal magunkra. A gyantacsíkok mosás után újrahasznosíthatók, de a patront pár használat után cserélni kell.

Értékelés: 5 pont

ISANA MELEG GYANTA ALOE VERÁVAL

A tégelyes meleg gyanta pár kisebb szál kivételével jól eltávolította a nem kívánt szőröket, ám a felvitellel nehezen boldogultak tesztelőink: „Nehezen ment, hogy a gyantát spatulával kellett kevergetni és felkenni, többször is kicsöpögtettem” – mesélte Zsófi. Gittának is hasonló élményei voltak. Már-már nevetségesnek érezte magát, ahogy a nehezebben elérhető részekre megpróbálta felkenni a folyékony gyantát. Tesztelőink egyetértettek abban, hogy a művelet viszonylag fájdalommentes volt, a gyantát könnyen le tudták szedni a csíkokkal, és különösebb irritációt sem tapasztaltak. Az összképet azonban rontotta az igencsak félrevezető használati utasítás: „Egyszerűen életveszélyes. Nem elég hogy olyan apró betűs, hogy csak nagyítóval lehet kényelmesen elolvasni, de még rossz is a szöveg. A melegítési időt másodperc helyett percre fordították le. El sem merem képzelni, mi történik, ha valaki valóban 45 percig melegíti...” – háborgott Gitta.

Értékelés: 4 pont

OPLICA SZŐRTELENÍTŐ HIDEGGYANTACSÍK

Tesztünkben a hideggyantacsíkok bizonyultak a leghatástalanabbnak. Hannának némi szőrtől ugyan sikerült megszabadulnia vele, ám Noéminek még ennyi sem jött össze: „A hatás nulla volt. Cserébe bosszankodás, sziszegés és elpocsékolt idő. Pedig a használati utasítás alapján nagyon egyszerűnek tűnik a dolog, a tenyér dörzsölésével felmelegített csíkot felteszed a lábadra, majd gyors rántás, és kész is. Hát ebbe csúszott némi hiba. Ha szerencsém volt, lejött egyben a gyantacsík, de őzlábfronton minden maradt a régiben.” Hanna szerint amennyire kedves volt a külső, akkora csalódást okozott a belső. Fél óra kínlódás után úgy döntött, hogy feladja: „A dörzsölgetés elég megerőltető, félúton egyszerűen megunod. Ahogy melegítettem, az is előfordult, hogy túl nagy lett a lendület, és a csík széle felpöndörödött, így az egész kezem cuppogott a ragadós gyantától.” A kényelmetlenségeket csak fokozta, hogy Hannának még viszkető kiütések is megjelentek a bőrén a próbálkozás után. A végső pontszámon az sem javított, hogy a használati utasítás szerint a gyantapárok újrahasználhatók. „Az újrahasznosítást olyan bonyolultan írták le, hogy egyszerűen nem értettem. Ráadásul a szőrős gyantát nem nagy élmény újramelegíteni, és az olajtól tocsogó törlőkendőt sem lehet visszacsomagolni” – zárta Hanna az összegzést kiábrándultan.

Értékelés: 1 pont

GYANTA HÁZILAG

Nekivágtunk a házi cukorgyanta kipróbálásának is, amely a legkörnyezetkímélőbb és a legegészségbarátabb, de nem voltunk elég kitartóak. Az alábbi recept alapján valóban guszta gyantát kevertünk, de sajnos túl folyós maradt, így nem jutottunk el a tesztelésig. Ha valakinek sikerül kikísérleteznie a tökéletes állagot, várjuk tapasztalatait a **szerk@tve.hu-ra.**

A legegyszerűbb cukorgyanta receptje: 2 csésze cukor, fél csésze víz, fél csésze bolti citromlé. A hozzávalókat tegyük egy lábosba, és főzzük közepes lángon kevergetés mellett kb. 20 percig. A barna színű, puding állagú masszát öntsük nem olvadékony tárolóba, és kihűlés után fel is kenhetjük a szőrtelenítendő felületre. A cukorgyanta leszedhető hagyományos bolti gyantacsíkkal vagy erre a célra használt textilcsíkokkal.

Az illatfelhő mögött

NEM VÁRT HATÁS

Egyre több dezodor mentes a legkritikusabb összetevőktől. Ám ha nem ezeket választjuk, egyik legérzékenyebb bőrfelületünk jócskán találkozhat káros anyagokkal. Tesztünkben tizenhat illatszert vizsgáltunk összetevőik alapján.

BEJCZY SÁNDOR

A test működése, az izmok munkája, de még a gondolkodás is folyamatosan hőt termel, amelyből a felesleget a test leadja. Senkit nem zavar, ha intenzív mozgás közben megizzad. Az már annál inkább kellemetlen, hogy a stressz hatására is ugyanezek a folyamatok indulnak be a szervezetünkben. Nem csoda, hiszen pár ezer éve még a stresszhatás azt jelentette, hogy másodperceken belül el kell iszkolni vagy harcolni kell. Ma már a kánikulákat kivéve elvétve vívunk verejtékes harcot a természet erőivel vagy az „ellenséggel", viszont nap mint nap küzdünk az izzadságszag ellen.

IZZADÁSGÁTLÁS VAGY DEZODORÁLÁS

A drogériák polcain hosszú, egységes sorokban állnak a különféle dezodorok, holott hasznos lenne ezeket elkülöníteni két nagyobb csoportra. Másra való ugyanis az izzadásgátló és a hagyományos dezodor. Az Egyesült Államokban még jogilag is különbséget tesznek. A dezodorok a kozmetikumok, az izzadásgátlók a recept nélkül kapható gyógykészítmények közé tartoznak. A magyarul az egyszerűen dezodornak hívott termékek nagyobb része valójában izzadásgátló (antiperspirant), kisebb részük a hagyományos dezodor. Ezek nem csökkentik az izzadást, hanem csak a szagképződést akadályozzák antibakteriális hatóanyagaikkal, és elfedik a kellemetlen szagokat. Más terméket kell keresniük azoknak, akiknek a verejtékezés mennyiségével van problémájuk, és azoknak, akik csak a zavaró illatok kialakulását szeretnék megakadályozni.

GÁTLÁS ALUMÍNIUMMAL VAGY NÉLKÜLE

Az izzadás gátlására nagyon hatékonyak a verejtékmirigyek kivezető nyílását leszűkítő, eltömő alumíniumsók. Bevált hatóanyagról van szó, az 1903-ban megjelent első izzadásgátló, az Everdry már alumínium-klorid hatóanyagot tartalmazott. Az alumíniumvegyületek használata körül azonban újra és újra fellángol a vita, hol az Alzheimer-kór, hol a mellrák kialakulásáért teszik őket felelőssé. Bár több nagy vizsgálat is folyt, döntő bizonyíték egyik esetben sem született. Az elővigyázatosság persze nem árt, főleg borotválkozás után, vagy ha apró sérülések vannak a bőrön. Tesztünkben mi is jutalmaztuk azokat a dezodorokat, amelyek nem tartalmaztak alumíniumszármazékot. Sajnos a piacon lévő termékek zömében még mindig gyakori, így nem oszthattunk jutalompontot a Neutrónak, a CD Sensitivnek, a Charme Classicnak, a Secret Key-nek, a Fa Active-nak, és a Logonán kívül egyik férfiterméknek sem.

Az alumíniumvegyületeket nem tartalmazó dezodorok a baktériumok szaporodásának megakadályozásával hatnak. Tulajdonképpen a szag képződését gátolják meg különböző anyagokkal. A leggyakoribb ilyen antibakteriális anyag az alkohol, de szárító hatása miatt ez érzékeny bőrre nem ajánlott. A Forever Living Aloe Ever-Shield és a Neutro inkább a nem kifejezetten barátságos triklozánra bízza ezt a feladatot. A Bionsen ásványi anyagokkal éri el a dezodoráló hatást, a natúr- és biokozmetikumok többnyire illóolajokkal és cinkvegyületekkel, a

Fotó: © Studiovespa: Dreamstime

NŐI VAGY SEMLEGES DEZODOROK Termék neve	Gyártó/forgalmazó	Ár/100 ml (Ft)	Származási hely	Alumínium-származékot tartalmaz	PEG-et tartalmaz	Triklozánt tartalmaz	Allergén illatanyagok száma	Minősített biotermék	Összpontszám
Biola orvosi zsályás, izzadást mérséklő pumpás dezodor	Biola Natúrkozmetikai Kft.	1 992	HU	nem	nem	nem	0	igen	**8,0**
dr. organic pomegranate, golyós dezodor antioxidáns védelem	Presto-Pilot Kft.	3 380	GB	nem	nem	nem	5	igen	**5,5**
Lavera Basis Sensitiv, golyós dezodor	Biokosár Kft.	3 980	D	nem	nem	nem	6	igen	**5,4**
CD Sensitiv, pumpás dezodor (24 óra)	Agena Trading Kft.	1 332	D	igen	igen	nem	0	nem	**5,0**
Neutro, illatmentes, golyós izzadásgátló készítmény	HoMiCo	527	HU	igen	nem	igen	0	nem	**4,5**
Charme Classic, egzotikus illatú, izzadásgátló golyós dezodor	Florin Zrt.	698	HU	igen	nem	nem	10	nem	**4,5**
Aloe Ever-Shield, dezodor stift	Forever Living Products Magyarország Kft.	2130 •	USA	nem	nem	igen	0	nem	**4,0**
Fa Active Pearls aqua spirit, frissítő illatú, izzadásgátló golyós dezodor (48 óra)	Henkel Magyarország Kft.	974	?	igen	nem	nem	6	nem	**2,9**
Secret Key Platinum Power Natural, izzadásgátló deo stift nőknek	P&G Hungary Kft.	1 748	?	igen	nem	nem	10	nem	**2,5**
Bionsen, golyós dezodor	Marca-Ceys Magyarország Kft.	1 398	?	nem	igen	nem	12	nem	**2,3**

A pontozás öt pontról indult, a magasabb pontszám jobb eredményt jelez. A származási ország jelölése: HU = Magyarország,GB = Nagy-Britannia, D = Németország, USA = Amerikai Egyesült Államok, ? = nem ismert. • = A terméket grammban mérik, itt a 9,21 grammos kiszerelés ára szerepel.

A férfitermékek összehasonlítása a 24. oldalon található.

Biola zsályás dezodora pedig „izzadást mérséklő hatást” is ígér.

GYANÚS SEGÉDANYAGOK: PEG-EK

A dezodorokban is vannak olyan segédanyagok, amelyek segítenek, hogy az olajos és vizes összetevőkből egynemű krém vagy folyadék keletkezzen. Az egyik leggyakoribb ilyen anyag a polietilén-glikol, rövid nevén PEG. A PEG-ekkel szemben a fő kifogás az, hogy átjárhatóbbá teszik a bőrt, és így könnyebben jutnak a véráramba az esetleges káros anyagok. Ha PEG szerepel egy kozmetikum összetevői között, soha nem szabad sérült bőrön, például borotválkozás után használni a terméket. Ráadásul a PEG-ek gyártása során keletkező mérgező anyagok szennyeződésként bennük maradhatnak. Ezek persze nem szerepelnek az összetevők között, de ettől még megtalálhatók a termékben. Bár használatuk nem tiltott, mi ez esetben is az elővigyázatosság hívei vagyunk, ezért értékeltük, ha más anyagokkal helyettesítették a PEG-eket. A mezőny nagy része teljesítette ezt a feladatot. *(A PEG-ekről részletesebben lásd a 9. oldalon kezdődő írásunkat – a szerk.)*

TRIKLOZÁN ÉS EGYÉB TARTÓSÍTÓSZEREK

Ha egy kozmetikum tartósítószer-mentes lenne, akkor a hűtőpultból kellene megvennünk, hűtőszekrényben kellene tartanunk, és 7-10 napon belül felhasználnunk. Így aztán tartósítószer nélkül nincs kozmetikum. Sőt ártalmatlan tartósítószer nélkül sincs. Ugyanis pont a sejtpusztító hatásuk miatt alkalmazzák őket. Az egyik elterjedt tartósítószer a triklozán. Legalább tíz éve támadják az egészségre és a környezetre gyakorolt káros hatása miatt. Használata antibiotikumrezisztenciát hozhat létre, a szervezetben és a környezetben is felhalmozódik, s az élővizekben rendkívül mérgező vegyületekké alakulhat. A rengeteg ártalmas hatás miatt két pont levonás járt a teszt során a triklozántartalomért. Szerencsére ma már egyre kevesebb termékben alkalmazzák, tesztünkben is csak kettő női dezodorban fordult elő. A bio- és natúrtermékekben a tartósítást sokszor növényi kivonatokkal, olajokkal oldják meg. Egyes illóolajok (teafa, grapefruitmag, levendula, kakukkfű, rozmaring, zsálya) erős baktériumölők, elterjedésüknek azonban gátat vet, hogy jóval drágábbak, mint a szintetikus anyagok, és olyan töménységben, amelyben hatékonyak, irritáló hatásúak lehetnek az érzékeny bőrre.

ALLERGÉNEK

A dezodorokban rendkívül sokféle illatanyag található, és ezek – a bio- és natúr termékek kivételével – többnyire mestersé- ›››

FÉRFITERMÉKEK Termék neve	Gyártó/forgalmazó	Ár/100 ml (Ft)	Származási hely	Alumínium-származékot tartalmaz	PEG-et tartalmaz	Triklozánt tartalmaz	Allergén illatanyagok száma	Minősített biotermék	Összpontszám
Logona mann, pumpás dezodor	Presto-Pilot Kft.	3 653	D	nem	nem	nem	3	igen	**5,7**
adidas action3 pro invisible, izzadásgátló golyós dezodor (24 óra)	Coty Hungary Kft.	1 598	E	igen	nem	nem	0	nem	**5,5**
Nivea For Men Silver Protect, fiatalos és férfias illatú, izzadásszabályozó golyós dezodor (24 óra)	Beiersdorf Kft.	1 498	D	igen	igen	nem	5	nem	**3,5**
Axe TWI2T Dry Action, izzadásgátló stift dezodor (24 óra)	Unilever Magyarország Kft.	1 398	RU	igen	igen	nem	9	nem	**3,1**
Garnier man mineral extreme, férfi izzadásgátló golyós dezodor (72 óra)	L'Oréal Magyarország Kft.	1 298	PL	igen	igen	nem	11	nem	**2,9**
Dove Man+Care Clean Comfort, férfi izzadásgátló golyós dezodor (24 óra)	Unilever Magyarország Kft.	1 138	?	igen	nem	nem	8	nem	**2,7**

A pontozás öt pontról indult, a magasabb pontszám jobb eredményt jelez. A származási ország jelölése: E = Spanyolország, RU = Oroszország, D = Németország, PL = Lengyelország, ? = nem ismert.

ges, kémiai úton előállított anyagok. A több ezer engedélyezett illat a dezodorok címkéjén a szerény fragrance vagy parfum felirat alatt rejtőzik. Emiatt nemrég még a sötétben tapogatózott, aki allergiás bizonyos illatanyagokra. 2003-tól azonban egy EU-s szabálynak köszönhetően a huszonhat leginkább allergénnek tekintett illatanyag jelenlétét név szerint is fel kell tüntetni a csomagoláson. A gyártók szokásos kritikája szerint a sok összetevő leírása miatt érthetetlen elnevezések útvesztőjévé váltak a címkék, és ez sokakat elriaszt az olvasástól. A szabályozás másik vitatott pontja, hogy a huszonhat anyag nem egyenlő mértékben veszélyes, vannak köztük egészen minimális kockázatú illatok is. Igaz, hogy még ezek is nagyobb mértékben okoznak allergiát, mint a listán kívüli társaik. A biológiai termesztésben előállított, természetes illatanyagok is lehetnek allergének (citronellol, geraniol stb.), csak az esetleges egyéb szennyezettség valószínűsége kisebb. Tesztünk negatív rekorderei 10-12 allergén illatanyagot is tartalmaztak. A női csapatból a Bionsen, a Charme Classic, a Secret Key pontjait alaposan lehúzta ez a szempont, a férfiaknál a Garnier bukott nagyot miatta.

A TESZTRŐL ÉS AZ ÉRTÉKELÉSRŐL

Vizsgálatunkban tizenhat terméket vettünk szemügyre, melyek között volt natúr, hagyományos és bio, férfi és női, és állaguk is különbözött. Sajnos a legtöbben még mindig a hajtógázas termékeket keresik. Mi az ismert környezetkárosító hatásuk miatt a tesztből eleve kizártuk ezeket, igazi tudatos vásárló úgysem vesz ilyet. Magyarországon a második legkedveltebb a golyós kiszerelésű, ezeket követik a stiftek, kevesen vásárolják viszont a pumpás dezodorokat. Pedig ez utóbbi megérdemelné a nagyobb népszerűséget, mivel a golyóshoz és a stiftfhez képest higiénikusabb forma. Nem érintkezik közvetlenül a bőrrel, így nem juthatnak vissza bele a szennyeződések. Emiatt aztán kevesebb vegyi anyag szükséges tisztaságuk megőrzéséhez. Ezt a szempontot külön nem értékeltük, de feltüntettük a termékek neve mellett.

Le kell szögeznünk, hogy az általunk választott dezodorok valamennyi összetevője az Európai Unióban, ennek megfelelően Magyarországon is engedélyezett anyag. Az értékelés a dezodorok címkéin feltüntetett adatok alapján történt, és öt pontról indult. Fő szempontjaink a következők voltak:

Bio vagy natúr Egy pontot adtunk, ha a dezodor minősített natúr vagy biotermék. A Biola az egyetlen biotermék, mely kizárólag ellenőrzött ökológiai termesztésből használ fel összetevőket. A Lavera, a Logona és a dr. organic natúrtermékek, természetes összetevőik csak részben biók.

Kockázatos összetevők Az alumínium egészségi hatásai körül egyre hevesebb a vita. Fél ponttal jutalmaztuk azokat a termékeket, amelyek az elővigyázatosság elvét követve nem tartalmaznak alumíniumszármazékokat. Hasonló a helyzet az úgynevezett PEG-ekkel. Igaz, hogy káros hatásuk nem igazolt, de segítik más káros anyagok szervezetbe jutását. Fél pontot nyertek azok a termékek, amelyekben nincs ilyen összetevő. A triklozán (triclosan) ártalmas hatása viszont igazolt, ezért két pontot veszített az Aloe Ever-Shield és a Neutro, melyekben alkalmazták. Egyértelmű az allergén anyagok hatása is. Egy pontot vontunk le azoktól az illatszerektől, amelyek az EU szerint jelölésköteles allergéneket tartalmaztak. Ezenfelül 0,1 pontot vontunk le minden egyes allergén összetevőért, amely szerepel a termékalapanyagok között a piszkos huszonhatok listájáról.

A gyártás helye A helyi termelés az adók, a foglalkoztatás és a szállítási környezetterhelés miatt is fontos. A magyarországi gyártásért egy pont járt, egy pontot veszítettek azok a termékek, amelyeken nem szerepelt pontosan a származási hely.

Illusztráció: Merényi Dániel

SZILVA ESZTER

Ajándékozni márpedig muszáj. Családtagjainkat sem árt néha meglepni, ám az üzleti világban mindenképpen elvárás karácsony környékén egy ízléses csomag átnyújtása. A cégek, úgy tűnik, egyre inkább keresik a felelős gondolkodást tükröző lehetőségeket, a Fruit of Care pedig erre az igényre ad Magyarországon egyedülállónak mondható megoldást: értelmi sérültek és hátrányos helyzetű emberek által előállított, dizájnerek által tervezett termékeket értékesít. Katalógusukból a díszpárnától kezdve az illatgyertyán és a társasjátékon át az aszalt meggyes biomézig számtalan tárgy közül választhat az ajándékozni vágyó. Ennél azonban jóval többről van szó. A Fruit of Care társadalmi vállalkozásként működik. Nem kizárólag a nyereségszerzés érdekében, hanem civilszervezetek és cégek között átmenetet képezve egy társadalmilag hasznos cél eléréséért tevékenykedik.

„A társadalmi vállalkozás azért lehet sikeres, mert pont olyan, mint egy jól

Felelős ajándékok a Fruit of Care-től

GYÜMÖLCSÖZŐ KAPCSOLAT

A profitorientált és a társadalmilag felelős gondolkodás nem is áll olyan messze egymástól, véli Jakab Áron, az értelmi sérültek által előállított termékeket értékesítő cég ötletgazdája. Sőt, remekül kiegészítik egymást.

működő cég, de közben felelősen is gondolkodik. Ma ezt a kettőt általában szembeállítjuk egymással: vagy profitot hajszolsz, vagy valamilyen társadalmi célért küzdesz. Annak örülnék, ha több felelősen gondolkozó vállalkozás lenne az üzleti szférán belül is" – véli Jakab Áron iparművész ötletgazda, a Fruit of Care egyik tulajdonosa, aki szerint az üzleti és a nonprofit gondolkodásmód közelítése nemcsak egyre fontosabb, de számos előnnyel is jár. „Mindig is fontosnak tartottam a társadalmi elkötelezettséget, ugyanakkor nagyon jó volt megismerkedni az üzleti logikával, világgal, mert az sokkal racionálisabb, rendet teremt a káoszban, és világos célokat fogalmaz meg. Én nem azért szeretnék civil lenni, hogy civil legyek. Nem életformaként élem meg, hanem azt szeretném, hogy bizonyos célok teljesüljenek, sikerélményeim legyenek, és persze meg is éljek belőle" – mondja.

> „Megfogott a termékek igényes tálalása. Szerettem volna, ha a mi termékeink is e márkanév alá kerülnek"

PRAKTIKUS DIZÁJN

Jakab Áron már az iparművészeti egyetemen úgy érezte, volna mit tenni az értelmi sérültek által előállított termékek fejlesztése terén. „Azt láttam, hogy hihetetlen különbség van az oktatás és a valóság között: az oktatás elsősorban a luxust helyezte előtérbe, míg szerintem a dizájnernek elsősorban problémamegoldónak kell lennie. A dizájn általában a luxushoz kapcsolódik, holott van egy nagyon praktikus, embereket segítő vonulata is, amely a kezdetektől fogva fontos volt a dizájn történetében. A sérült vagy akár az idősebb emberek igényeit előtérbe helyező dizájnoktatás ritka, mi most tervezünk a Moholy-Nagy Művészeti Egyetemmel közösen egy termékfejlesztő kurzust indítani" – vázolja a terveket.

Jakab Áron több éve dolgozik értelmi sérülteket alkalmazó műhelyekkel. Pár évvel ezelőtt egy civilszervezetnél kezdett el üzleti tervet készíteni, ekkor vált világossá számára, hogy egyedül egyetlen hasonló cég sem lehet fenntartható, a befektetéshez, a hatékony piacépítéshez több szervezet együttműködésére van szükség. Ezért hozta létre a Fruit of Care-t, amely tavaly vált nonprofit kft.-vé.

FELELŐS NAGYÜZEM

A modell, úgy tűnik, sikeres. Tavaly a karácsonyi szezonban az előzetes tervekhez képest háromszor annyit értékesítettek a cégeknek, a forgalom ebben a szegmensben elérte a 14 millió forintot. A lényeg, hogy a Fruit of Care nemcsak értékesíti a termékeket, hanem a termékfejlesztésben és az anyagbeszerzésben is közreműködik, hamarosan pedig az árképzésben is segítséget nyújt a szervezeteknek, hogy az összes műhelyben egységes rendszer működjön. Az árrés termékenként változik. Fontos szempont viszont, hogy a piac a normál árnál nem fizet többet ugyanazért a termékért, ha azt egy értelmi sérült az átlagos előállítási időnél hosszabb idő alatt állítja elő. „Olyanok vagyunk, mint egy nagy amőba: a szervezeteknek hiányoznak bizonyos képességeik, például a gazdasági ismereteik ahhoz, hogy a piacon megjelenjenek. Mi ezekben a hiányosságokban segítünk nekik" – mondja. A vállalkozás a termelt nyereséget, mivel nonprofit cégről van szó, visszaforgatja a társadalmi szférába. „A Fruit of Care piacot épít, és nemcsak magának, hanem valamennyi védett műhelynek, hiszen a velünk való együttműködés nyomán tevékenységük és termékeik is piacképesebbé válnak, a vásárlók pedig jobban megismerik a fogyatékkal élő emberek munkavégző képességét" – teszi hozzá Jakab Áron.

Az állami támogatás szerinte függőséget okoz, így a Fruit of Care elsősorban nagyobb cégek alapítványaihoz pályázik. Jakab Áron tavaly „Vodafone angyal" lett, a cég alapítványa fizette a bérét a Fruit of Care-nél végzett munkájáért. Két évvel ezelőtt pedig a Fruit of Care üzleti tervével az amerikai Nesst nonprofit szervezet és a Citibank közös pályázatán 10 ezer dollárt nyert el. Állami támogatást a sérülteket foglalkoztató intézmények kapnak, ebből fizetik a béreket a nappali foglalkoztatásban részt vevőknek. A tavalyi karácsonyi szezonban igazi nagyüzem volt a partnerszervezeteknél, hiszen a cégek részéről óriási igény volt a jó üzenetet közvetítő ajándéktárgyakra.

Jakab Áron becslése szerint ma körülbelül 200 olyan nonprofit szervezet van, amelynek égisze alatt védett műhely létezik és értelmi sérült emberek dolgoznak. A Fruit of Care hat szervezettel van kapcsolatban, ez körülbelül 100-150 értelmi sérült embert jelent. A Fruit of Care munkája nagy részét a szervezetekkel, műhelyekkel való kapcsolattartás, illetve az új szervezetek megismerése köti le. A civilszervezetek ugyanis

Kézzel szőtt szép és praktikus termékek

sokszor nem akarják feladni önállóságukat, nem látják, hogy egyedül kevéssé eredményesek a piacon. Pedig az együttműködés eddig sikeresnek tűnik.

MŰHELY AZ EGYKORI GÁTŐRHÁZBAN

A Budapesttől harminc kilométerre lévő Százhalombattán működik a Fruit of Care egyik partnere, a Sérültekért Alapítvány, amely két éve végez intézményen belüli foglalkoztatást. A szövő-, kosárfonó- és varróműhelyből álló üzemen Czuppon Gabriella vezető kalauzolt végig. Ebéd után érkezünk, a munka már javában folyik: a kosárfonóban a vesszőket áztatják, a szövőműhelyben pedig éppen a sátoraljaújhelyi börtönből származó ágyneműket és zoknivégeket készítik elő a színes rongyszőnyegekhez. Itt arra is figyelnek, hogy a termékek természetes vagy újrahasznosított anyagokból készüljenek, a gyapjúszőnyegekhez használt festéket például minden nyáron ők főzik különböző növényekből és természetes anyagokból, céklából, bodzából, diólevélből, gesztenyelevélből – hogy csak párat említsünk.

Kapcsolatuk a Fruit of Care-rel 2009-ben kezdődött. „Megfogott a honlapjukon látható termékkatalógus, a termékek esztétikus tálalása, az igényesség. Mindenképpen szerettem volna, ha a mi termékeink is e márkanév alá kerülnek” – mondja Czuppon Gabriella. A folytatás egy jól működő, bizalomra épülő, rugalmas együttműködés lett, mely folyamatos megrendelést biztosít a műhelyeknek. Karácsonyra fonott kis kosarakat és faceruzákat készítettek nagyobb mennyiségben, de bíznak benne, hogy több termékük is bekerül a katalógusba. Fontos viszont, hogy folyamatosan egyeztetessenek a Fruit of Care-rel, hiszen a munkákat előre meg kell tervezniük. Ők eddig elsősorban intézményen belül, illetve vásárokon értékesítették a náluk készült, valóban gyönyörű szövött termékeket, kosarakat, nemezelt, gyöngyfűzött ékszereket. Számos helyi cég is rendel tőlük ajándéktárgyakat, a Fruit of Care révén pedig újabb piac nyílhat meg előttük. A termékek eladásából származó bevétel egyelőre nem számottevő, de mindenképpen növekszik.

Gyöngyfűzés a Sérültekért Alapítványnál

Fotó: © Fruit of Care, Szilva Eszter

Jakab Áron ötletgazda

Az intézményben huszonnyolc, a százhalombattai térségben lakó értelmi, illetve halmozottan sérült felnőtt részesül nappali ellátásban, közülük tizennégyen az intézményen belüli, 2007 óta működő szociális foglalkoztatóban dolgoznak. „Sajnos a támogatások megszigorításával az utóbbi években sokkal kevesebb embernek tudunk szociális foglalkoztatásban munkát adni, mint korábban” – mondja Czuppon Gabriella. Az, hogy kit vesznek fel a foglalkoztatásba, a képességeken túl attól is függ, hogy van-e az illetőnek egyéb bevételi forrása, segítsége. A munkaviszonyba kerülő sérült emberek a munkájukért bért kapnak, amely a mindenkori minimálbérhez igazodik.

A cél itt a munkára való alkalmassá tétel, és lehetőség szerint a nyílt munkaerőpiacra való felkészítés az önállóbb élet és az integráció érdekében. A fejlesztések elsősorban a mentális és pszichoszociális készségek javítását célozzák, de figyelmet fordítanak a koncentrációs képesség és a kézügyesség javítására, valamint a fizikai állapot szinten tartására is. Az ugyancsak lényeges, hogy a szakma ismeretéhez szükséges tudást el tudják sajátítani és a gyakorlatban is használni tudják – az itteniek eddig kosárfonó, szőnyegszövő és kerti munkás/parkgondozó képzéseken vettek részt.

De a legfontosabb talán az, hogy a sérült emberek azt érezzék, hogy értékteremtő munkát végeznek. Az itt készült tárgyak valóban piacképesek, mert a hangsúly a minőségen van, nem pedig azon az üzeneten, hogy sérült emberek készítették azokat. Czuppon Gabriella hozzáteszi: „a vásárlók, termékeinket látva, gyakran meglepődnek azon, hogy mire is képes egy fogyatékkal élő ember”.

WEBAJÁNLÓ

Még több információ a kezdeményezésről és termékkatalógus:

www.fruitofcare.hu

1%

A Tudatos Vásárló kiadója, a Tudatos Vásárlók Egyesülete hálásan fogadja a személyi jövedelemadó **1%**-ának felajánlását. ADÓSZÁMUNK: 18245770-1-43

A *Tudatos Vásárló* kiadásához, a *www.tudatosvasarlo.hu*, a *www.zoldterkep.hu* a *Cégmérce* fenntartásához és meganynyi kampányunkhoz, programunkhoz örömmel fogadjuk a támogatásodat. A TVE közhasznú társadalmi szervezet. Bevételeit pályázati úton, valamint nagylelkű magánszemélyek támogatásaiból biztosítja. Kérjük, ajánld személyi jövedelemadód 1%-át a Tudatos Vásárlók Egyesületének.

ADÓSZÁMUNK: 18245770-1-43, amelyet az adóbevallási csomaghoz mellékelt rendelkező nyilatkozaton kell feltüntetni egyesületünk nevével egy ütt. Ha úgy gondolod, szólj erről a lehetőségről családtagjaidnak, barátaidnak!

TÁMOGATÁSODAT, SEGÍTSÉGEDET ELŐRE IS KÖSZÖNJÜK!

TUDJ MEG TÖBBET ARRÓL, MI MINDENT CSINÁLUNK: *http://tudatosvasarlo.hu/tve/kozhasznusag*
BŐVEBB ÚTMUTATÁS AZ 1% FELAJÁNLÁSÁHOZ: *http://tudatosvasarlo.hu/cikk/tamogasd-munkankat-adod-1-val*
LETÖLTHETŐ RENDELKEZŐ NYILATKOZAT: *http://tudatosvasarlo.hu/sites/default/files/tve_1_sz_kiskartya.jpg*

KALAS GYÖRGYI

A BioHair láncnak már tizenegy szalonja van a fővárosban, és év végére a vidéki városokat is szeretnék behálózni. Az üzlet valószínűleg nem csak a környezettudatos gondolat miatt sikeres. A BioHairbe bejelentkezés nélkül be lehet esni az utcáról, a vendégeket pedig érkezési sorrendben szolgálják ki. Mivel kizárólag hajvágást vállalnak, hosszabb időt igénylő festést és egyebeket nem, fél órán belül mindenki sorra kerül. Csúcsidőben persze előfordulhat, hogy mégis várni kell. Emellett az ember nem válogathat a fodrászok között, ahhoz kerül, aki éppen szabad. Így nem jön létre a hagyományos fodrászatokban kialakuló kapcsolat a kuncsaft és a fodrász között, pedig sokak szerint a legjobb frizurát a vendég személyiségének ismeretében lehet elkészíteni. Ezek a vakrandiszerű fodrász-kliens találkozások persze nem mindig sülnek el jól, volt már olyan, aki csalódottan távozott.

Bárki nyithat BioHair szalont, aki megvásárolja az üzemeltetési jogot a márka tulajdonosától. Feodor Rita, a Retek utcai üzlet tulajdonosa rögtön beleszeretett a biohajszalon ötletébe. „Fontosnak tartom, hogy szépítkezés közben is figyeljünk a környezetünkre, de talán még jobban tetszett az, hogy ezekbe a fodrászatokba bejelentkezés nélkül is beugorhat a kuncsaft. Nagyon

Fotó: © Tomasz Tulik: istockphoto | Venesz Roland

Biofodrászatok

ZÖLDÜLŐ FRIZURÁK

Egy éve nyílt Budapesten az első BioHair hajvágó-szalon, melynek dinamikus terjeszkedése azt mutatja, hogy itthon szintén van igény a környezetvédelmet is előtérbe helyező szépségszalonokra.

A háttérben a Natural Hair tulajdonosa, Langer Vilmos

sok nő ugyanis azért nem tud fodrászhoz járni, mert nem tud 2-3 héttel előre bejelentkezni."

A BioHair hajvágószalonban a brit Faith in Nature termékeit használják, amelyek minősített bioösszetevőket is tartalmaznak. *(A Faith in Nature az előkelő harmadik helyet foglalja el az* Ethical Consumer *brit magazin rangsorában, amely etikai, környezetvédelmi és állatvédelmi szempontból is minősíti a különböző márkákat. A termékeket többször ajánlják „Best buy"-ként, azaz a piacon elérhető legjobb választásként – a szerk.)* A vizet a csapokra szerelt tisztítókészülékekkel szűrik, így a vendég haját tisztított vízzel mossák, hogy a fejbőr minél kevesebb káros anyaggal érintkezzen, és nem utolsó szempont az sem, hogy lágyabb vízhez jóval kevesebb ápolószert kell használni. Mivel a törülközők állandó mosása nagy terhet ró a környezetre, újrapapírból készült papírtörlőket használnak. Minden hulladékot szelektíven gyűjtenek, a szalont pedig olyan nagy nyomású gőzgéppel takarítják, amelynek használatához nem szükséges külön tisztítószer. Persze az is a bioprofil megtartását segíti, hogy a hajvágás nem igényel annyi vegyszert, mint a szolgáltatási palettáról számúzött dauer vagy hajfestés.

Feodor Rita ugyanakkor elismeri, a hozzájuk járó vendégek csak egy részének fontos a környezetvédelem, a legnagyobb vonzerő a kedvező ár és a gyors kiszolgálás, ami azonban nem mehet a minőség rovására. Fodrászaik havonta négyszer továbbképzésen vesznek részt, így a vendég nem kap rosszabb szolgáltatást, mint egy drága szalonban. Az általunk megkérdezett vendégek legtöbbje is az időfaktort emelte ki, mondván, ez a hely pont annak való, aki nem szeret órákig a fodrászatban ücsörögni és csevegni.

Az árak budapesti viszonylatban alacsonynak számítanak. Egy vágás 1300 forintba kerül, és itt valóban nem nézik ki azt, aki csak vágásra megy, és inkább otthon mossa meg a haját. Mosással-szárítással együtt hajhosszt ól függően 2760-3150 Ft között mozognak az árak. Ugyanez egy jó nevű fodrászszalonban háromszor ennyibe is kerülhet. A szalonok azzal tudják alacsonyan tartani áraikat, hogy a lehető legtöbb vendéget próbálják kiszolgálni. Sok vendég azonban a letisztult üzletprofil dacára is hiányolja a hajfestést, de a valóban bio hajfestékek túl drágák. „Mi elsősorban a középréteget szeretnénk visszaszoktatni a fodrászszalonokba. Áraink úgy vannak kialakítva, hogy az is járhasson fodrászhoz, aki eddig csak ritkán tudott. Aki tőlünk egy óra múlva gyönyörű frizurával távozik, annak otthon már nem kell a hajával foglalkoznia" – mondja Feodor Rita. Az otthoni hajápolás kiiktatását szolgálja a hajszárítóbérlet is, amivel annyiszor mehetünk egy hónapban hajunkat beszáríttatni, amennyiszer csak akarunk – hiszen egy fodrász által beszárított frizura nem mérhető az otthoni hajszárításhoz. Ez rövid haj esetében

> Tisztított víz, minimális vegyszer, szelektív hulladékgyűjtés az első zöld fodrászatokban.

5000, hosszú hajnál pedig 7000 forint egy hónapra, ehhez jön még a hajmosás ára, ami alkalmanként 480-570 Ft. A Retek utcai szalonnak legalább 80 ilyen bérletes, hetente többször is bejáró vendége van, de amúgy is nagyon sok a visszajáró.

A BioHairhez nagyon hasonló üzleti koncepciót képvisel a Natural Hair szalon is, amely Langer Vilmos tulajdonos elmondása szerint szándékosan nem hirdeti magát a bio szóval – hiszen sok hajápolási termékből nem létezik bio minősítésű a piacon. „A nálunk használt termékek úgy készülnek, hogy a lehető legkevesebb káros anyagot és vegyszert tartalmazzák, kőolajszármazékoktól, parabénektől és tartósítószerektől mentesek" – mondta el Langer Vilmos, aki hangsúlyozta, hogy ők is újrapapírból készült papírtörlőt használnak. A BioHairrel ellentétben a Natural Hair szalonban hajfestést is vállalnak, Fudge termékekkel, melyek összetevői a tulajdonos elmondása szerint 80-90 százalékban természetes eredetűek, és csak minimális arányban tartalmaznak ammóniát.

Összességében tehát a biofodrászat név nem mindig helytálló, de arra talán mindenképp felhívja a figyelmet, hogy a szépségápoláshoz használt termékek sok esetben ártalmasak környezetünkre és egészségünkre. A biofodrászatoknak tehát egyelőre nem a környezet a legnagyobb nyertese, hanem a vendégek, akik inkább az alacsony árak és a gyorsabb kiszolgálás reményében járnak ezekbe a zöld szalonokba. Na meg a fodrászok, akiknek ugyan a festői kreativitásról le kell mondaniuk a csak hajvágásra specializálódott szalonokban, de cserébe legalább nem teszik ki magukat a folyamatos vegyszerhasználatnak.

Jól fésült fodrászok

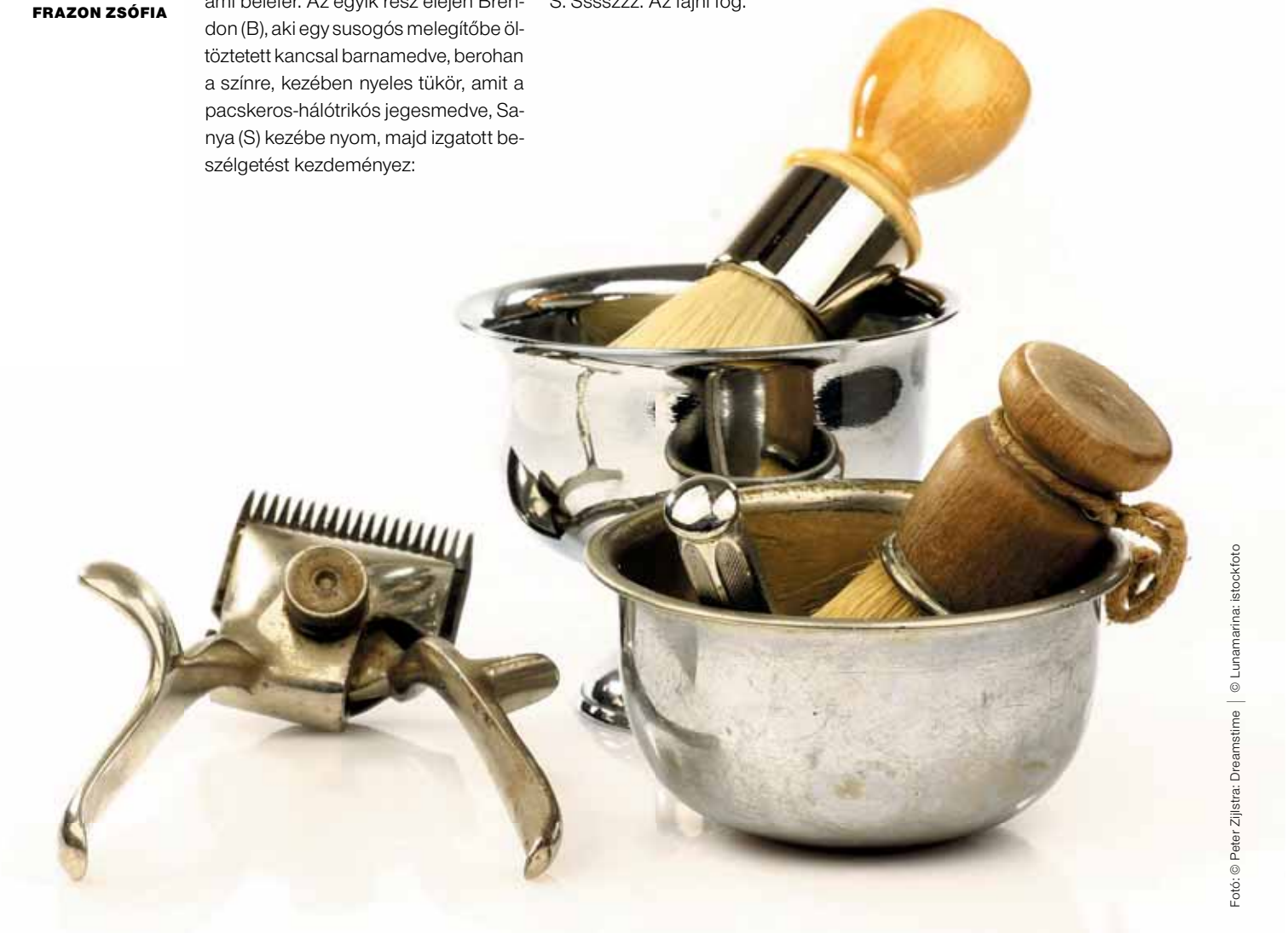
FRAZON ZSÓFIA

Ki ne ismerné a *Susogó mackók* bábsorozatot, amelyben két vicces ruházatú mackópasi, Brendon és Sanya beszélgetnek a világ legégetőbb dolgairól egy lakótelep színfalai között. Aranyköpések, mobiltelefonok, tüntetés, főzőműsor, szappanopera, allergia, teleshop, sztárság, királyság – minden, ami belefér. Az egyik rész elején Brendon (B), aki egy susogós melegítőbe öltöztetett kancsal barnamedve, berohan a színre, kezében nyeles tükör, amit a pacskeros-hálótrikós jegesmedve, Sanya (S) kezébe nyom, majd izgatott beszélgetést kezdeményez:

„B: Olvastam az újságban, hogy milyen a férfiideál.
S: Aha.
B: Gondolkodom rajta, hogy metroszexuális legyek.
S: Mi van?
B: Szőrteleníteni fogok. Csak a hajam hagyom fent.
S: Sssszzz. Az fájni fog."

Hát, ezt garantálom! De miről is dumál a két mackó?

A Brendon, a szőrös barnamedve által használt *metroszexuális* fogalom nem nemi orientációra utal (mint a hetero-, a homo- vagy a biszexuális), hanem egy új, férfiakra jellemző visel-



Fotó: © Peter Zijlstra: Dreamstime | © Lunamarina: istockfoto

A férfi, a szappan, a pamacs és a szőr

SZAPPANOPERA

Míg néhány éve a szőrtelenítés férfiaknál maximum nyaktőig terjedt, a csupaszsági láz mára őket is elérte. Ám az új idők új szele sem tudta elfújni az olyan klasszikusokat, mint a borotvapamacs és -szappan.

kedésmódra. A metropolisz szóból eredő kifejezés olyan nagyvárosi független férfi jelzője, aki sokat keres, és sokat költ, elsősorban divatra, kozmetikumokra és szépségápolásra, hiszen életének egyik legfontosabb része a testével és külsejével való foglalatoskodás. Na meg a szőreivel. A szőrtelenség ugyanis az eddig hagyományosan femininnek tekintett szépségjegyeket bátran magára öltő metro-férfi egyik legszembeötlőbb tulajdonsága. „Na, most az is kérdés, hogy kiszedessem-e a szemöldököm? Vagy, vagy létezik-e egyáltalán szemöldököm? Hogy az egy képzeletbeli rész a sima, egybeolvadó szőrön belül, vagy nem?" – osztja meg Sanyával aggodalmát Brendon, a nagyon szőrös barnamedve.

Hogy Brendon mivel lát neki utat vágni a szőrtengerben, nem tudjuk meg. De reméljük, ő viszont tud róla, hogy az eldobható eszközök mellett továbbra is virul a tartós borotválkozóeszközöket és -kellékeket gyártó és forgalmazó cégek, márkák, boltok és weboldalak világa – az olcsóbb, egyszerű tárgyaktól a luxusmegoldásokig. A borotvapamacsok és -szappanok manapság ugyanis két, egymástól jól elkülöníthető fogyasztói szférában tűnnek fel: egyfelől a tudatos, zöld hétköznapokban, másfelől a luxuscikkek férfiimázs-nosztalgiától sem mentes világában.

Az ökotudatos férfiakhoz is szólt Könczey Réka és S. Nagy Andrea 90-es évek elején megjelent *Zöldköznapi kalauz* című könyve, amelyben praktikus tanácsokat találhatunk a zöld-tudatos hétköznapi élethez. A „Természetes szépség" fejezet „Fejbőr, haj és szakáll" című tematikus egységében a következőt olvashatjuk a férfiborotválkozásról: „Ne használj hajtógázas borotvahabokat és elemes vagy eldobható borotvát. A borotvaszappant pamaccsal habosítsd fel, vagy próbáld meg, milyen szakállal élni."

Nos, nem vagyok biztos benne, hogy a szakáll minden férfinak (meg nőnek) vonzó megoldás, és hát, ugye, Brendon is épp a csupasz metroszexualitásra készül. Ha a klasszikus módszert választja, akkor ehhez szüksége lesz borotvapamacsra, pengés és kinyitható borotvára, szappanra, szappanos tálra és tükörre – nagyjából ez a minimál szett. Az eldobható eszközök használatához képesti lényeges különbség mégis a mozdulatsor: a *techné*, a mesterségbeli tudás. Amiről legtöbbünknek csak emlékei vannak – például a nagyszüleinél eltöltött nyarak idejéből. Szabómester nagypapám például mindig a műhelyben borotválkozott, öltönynadrágban és atlétában, a szabóasztalnál, az ablak előtt. Kerek nagyítóüveges tükröt támasztott fel, egyenletes mozdulatokkal habosította a szappant, amit aztán pontosan és egyenletesen vitt fel az arcára a pamaccsal. Közben viccesen grimaszolt, ahogy az áll gödreit és a bajuszvonalat bekente. Aztán pengés borotvával lassú, határozott mozdulattal húzta a habot az állán fölfelé, csak úgy sercegett a tegnapi borosta! Kis lögybölés a vizestálban, aztán egy újabb csík. És így tovább. A végén a bajuszvonal. Majd arcmosás és törlés. Arcvizes paskolás. Borotválkozó eszközeit nagyon izgalmas tárgyaknak láttam akkor: a kerek nagyítós tükröt, a talpára állítható pamacsot, a zsilettpengét – amit persze meg sem érinthettem –, a csavaros borotvát és a szappanhabosításra használt kerek fémtálat. Mindezek a tárgyak a műhely egyik felső polcán laktak.

Hogy apáink generációjából maradt-e olyan, aki nem váltott villanyborotvára vagy ideológiai okokból szakállra a hetvenes-nyolcvanas években, nem tudom. De lehet, hogy a borotválkozás is olyan, mint a palacsintasütés. Mint ahogy jófajta klasszikus palacsintasütő nélkül csak lesheted az „igazi" palacsintát, lehet, hogy a borotválkozáshoz is kellenek a jól használható, tartós saját tárgyak. Még akkor is, ha a napi művelet ezzel némileg hosszabbra nyúlik. Aki pedig nem elégszik meg a sima pemzlikkel, azt a szőrre szakosodott luxustermékek világában olyan izgalmak várják, mint például a pamacsok sörtével vagy szürkeborzszőrrel, fa-, csont- vagy speciális műanyag nyéllel, borotvaszappanok glicerinnel vagy kecsketejjel. Pedig ahogy a kecskének a szakáll, medvének a szőr, a pasiknak sem áll rosszul a néhány napos borosta és a karakteres nevetőránc. De akkor mi van a többi szőrrel?

„B: És a szempilla az szőrnek számít?
S: Az, az. Az maga a szőr. A szőr az nem lehet szőrös. [...]
B: És bikinivonalról hallottál már?
S: Brendon! Most hagyd abba!"
Oké!

BÁN DÁVID

Gusztos Péter a Suhanj! Alapítvány társalapítója évek óta amatőr hosszútávfutó. Részt vett több külföldi maratoni futáson, így olasz, német és francia versenyeken. Ezeken figyelt fel arra, hogy kisebb civil szerveződések hol kerekes székesekkel, hol látássérültekkel futnak közösen a mezőnyben. Egyes versenyeken a futók hagyományos kerekes székben tolták maguk előtt társaikat, másutt könnyített szerkezetű, kifejezetten sportolásra kiképzett speciális eszközökkel vettek részt a mozgásukban korlátozottak. Miután utánajártak, kiderült, hogy Amerikában évtizedek óta működnek olyan civilszervezetek, amelyek célja, hogy sérült és egészséges emberek közösen sportoljanak.

Az internetes portálokon régóta alakulgat egyfajta futós közösség – teszi hozzá Vörös Miklós, a Suhanj! egyik önkéntese –, azon belül pedig idővel összekovácsolódott egy olyan csoport, amely a testmozgáson túl valami közös, jótékony ügyet szeretett volna felkarolni. Ezt szervezte meg és indította útjára 2010 nyarán Péter és felesége, Kovács Patrícia színésznő, aki, amikor ideje engedi, szintén örömmel fut férjével vagy éppen egy kerekes székes „suhanccal”

Fotó: Suhanj Alapítvány | Dragon Gábor

A Suhanj!-jal együtt fut kerekes székes és maratonista

A TÁRSAS HOSSZÚTÁVFUTÓ

Külföldi nagy maratoni versenyeken nem szokatlan, ha feltűnik egy-egy kisebb csoport kerekes székes „futó”. Itthon a második szezonjára készül a Suhanj! Alapítvány, melynek célja fogyatékkal élők és egészségesek összekapcsolása a sport segítségével.

együtt. A Suhanj!-on belül ugyanis a *suhanc* a bevettebb, barátiabb megszólítás a hivatalosan csengő *kerekes székes és látássérült sportoló* megnevezés helyett, és segítőiket is így hívják. Hiszen a szervezet egyik lényege a kötetlen, baráti összetartás sérült és egészséges mozogni vágyók között.

KÖZÖS MOZGÁS TÉLEN-NYÁRON

A Suhanj! bejegyzése óta három nagyobb rendezvényen, a budapesti Spar Maratonon, a Nike félmaratonon és egy női futógálán mutatkozott be. Eközben már legalább ötven önkéntes fordult meg náluk, és még egyszer enynyien jelentkeztek, hogy szívesen segítenének. Az eleinte csak a futók baráti köréből szerveződött önkéntes gárda gyors bővülése már tudatos válogatási folyamatot igényel, hiszen csak nagyon felelősségteljes, megfontolt futók tudnak hatékonyan segíteni. Ilyenkor a Suhanj! önkéntes futói nem vesznek részt a versengésben, hiszen a kerekes székes futótársat teljes odafigyeléssel kell végigtolni a távon – vagy annak egy részén –, és egy látássérült futónak is minden lépését követni és segíteni kell.

Ugyanakkor hatalmas élmény is ez a verseny, meséli Patrícia, mert nagyon sok erőt kapnak a suhancoktól, lelkesítést a többi futótól és biztatást a közönség soraiból. Minden kerekes székes suhanónak más-más története van. Mindenkinek más miatt fontos, hogy kapcsolatban legyenek vagy maradjanak a mozgással. „Mindez egyfajta lelki dopping az egészséges futóknak, amivel saját testi képességeinkbe vetett hitünket tudjuk megerősíteni” – mondja Patrícia.

Teszári Eszter, aki korábban a jógától az aerobicig számos sportot űzött, sclerosis multiplex betegsége miatt három év alatt kerekes székbe kényszerült. Életét ennek ellenére most is igyekszik minél mozgalmasabban élni, de a futásra korábban nem is gondolt. Sógora révén jutott el a budapesti maratonra és a Suhanj! csapatához, ahol a legnagyobb élménye éppen a csapathoz tartozás volt. Fél távig egy önkéntes tolta, utána pedig többen váltották egymást a kerekes szék fogantyúinál. Eszter azt mondja, úgy érezte, mintha ő is futott volna, mert csapattársaitól nem sajnálatot, hanem egyenlő bánásmódot és lelkesítést kapott, és szerinte ez a legfontosabb a mozgalomban.

Az alig hat hónapja beindult alapítvány túl van tehát az első bemutatkozásokon, számos interjún, megbeszélésen. Télen – amikor amúgy is alábbhagy a futóélet – már a hosszú távú programok előkészítése és a lehetséges pártfogók meggyőzése folyt: a Brit Nagykövetséggel például már aláírás előtt áll egy támogatói megállapodás. A zordabb időkben tornatermi programokat terveznek – melyekhez találtak egy akadálymentes öltözővel ellátott helyszínt –: itthon még kevésbé ismert kerekes székes jógát, a látássérültek számára pedig úgynevezett spinninget, amely egy speciális, tornatermi kerékpáros edzés. Az iskolások számára szemléletformáló mintaprojekteket terveznek, a felnőtteket pedig olyan munkahelyi tréningeken keresztül szeretnék elérni, amelyek a mozgás által segítik az elfogadást és az együttélést. Ilyen lehet például egy közös feladat elvégzése vagy akár egy sportteljesítmény elérése, melyen együtt dolgozhat egy látó és egy látássérült dolgozó.

A futó és tornatermi, illetve szemléletformáló programok szervezésén túl a Suhanj! célkitűzése az is, hogy a sportolni vágyó mozgássérülteket megfelelő eszközökkel lássák el, hiszen például egy könnyített szerkezetű, dinamikusabb kerekes szék akár félmillió forintba is kerülhet. Ilyen eszközök nagyobb önállóságot adnak a bennük ülőnek, de a széket toló futópartner dolgát is meg tudja könnyíteni, ha hosszú kilométereken keresztül nem 16, hanem 7-8 kilós székben kell tolnia társát.

ÉLMÉNYTERÁPIA

Eszter szerint a mozgásukban korlátozottaknak is kell hogy legyen év eleji elhatározásuk. Ilyen lehet például a fogadalom, hogy mostantól rendszeresen űznek egy, a fizikai képességeiknek megfelelő sportot. Igaz, időnként ő is elszomorodik, amikor visszaemlékezik a kényszerből abbahagyott sportokra, a feledésben azonban sokat segít a Suhanj! és a futók csapatában való

Kovács Patrícia és Gusztos Péter suhancok

részvétel. Patrícia azt mondja, egyelőre az egyik legnehezebb feladat a fogyatékkal élők meggyőzése a közös mozgás fontosságáról. Szerinte sokan nem hisznek benne, pedig programjuk egyfajta közös élményterápiaként is működik, mely minden résztvevőnek élvezet. Még az olyan „passzív” támogatóknak is, akik csak szurkolásukkal vagy esetleg a versenyre felkínált tálca süteménnyel segítik az ügyet.

Segíteni tehát sokféleképpen lehet. Részvétellel, futással, gyaloglással, és persze adománnyal vagy akár egy Suhanj! logós termék megvásárlásával. Péter épít a futótársadalom tudatos termékválasztási szokásaira, így már sikerült megállapodni az egyik legnagyobb sportszergyártóval egy széria Suhanj! emblémás női és férfi pólóról, amelynek megvásárlásával az alapítvány is támogatásban részesül. Igen nagyvonalú segítséget kap a Suhanj! a Budapesti Sportirodától (BSI), amely lehetővé tette, hogy ha az alapítványon keresztül jelentkezünk bármilyen BSI futórendezvényre, akkor a nevezési díj az alapítványnál marad. Ebből már az első fél évben annyi pénz folyt be, hogy nagyrészt fedezni tudták a működési költségeket. Idén szeretnének megjelenni minden nagyobb utcai futóversenyen, és tavasztól minden hétre rendeznek közös sportolást.

A közösségi oldalakon is kezdetektől fogva aktívan működő Suhanj! lassan olyan, korábban lusta vagy csak a futástól ódzkodó embereket is felállított a számítógépek mellől és a szabadba csábított, akik álmukban nem gondolták volna, hogy egyszer csak futócipőt húznak, és egy kerekes székes társat tolva, vagy anélkül, nekieredenek.

ANDACS NOÉMI

A hivatalos gyógyszerkönyvben hetvenhárom gyógynövény szerepel, ő kétszázötvenet ismer és használ napi szinten. Nem csoda, hogy az ország legtávolibb részeiből is sokan elzarándokolnak hozzá egy-egy jó tanácsért.

A szocializmusban kuruzslónak titulálták volna, a városiak manapság leginkább természetgyógyásznak hívnák. De mit is csinál pontosan a füvesember?

A füvesember vagy a javasasszony a keleti népeknél a táltosok, sámánok vagy más közösségi vezetők segítője volt. Ő segített a közösség tagjainak összegyűjteni a gyógyfüveket és elkészíteni a sámánok által ajánlott gyógyító készítményeket. Később önállósodtak, és már nemcsak a növénygyűjtő, feldolgozó szerepet látták el, hanem maguk kezdtek gyógyítani is.

Önöknél ez családi hagyomány. Gyakran emlegeti a nagymamáját, aki továbbadta önnek ezt a tudást, ön pedig már a lányát, sőt az egyik unokáját is kitanította a gyógynövények ismeretére.

Általában családon belül öröklődött ez a tudás, – nem csak nálunk. Mindig a második generációnak adták tovább, én is a nagyanyámtól tanultam. Ennek az az egyszerű magyarázata, hogy a szülőknek nem volt annyi idejük a gyerekeket tanítani, mint a nagyszülőknek. Nálunk a hat testvér közül én tűntem a legnyitottabbnak, így a nagymamám gyakran elvitt magával gyűjteni. Szigorú volt, ha nem jó növényt szedtem – például fonnyadt vagy foltos levelűt –, kétszer-háromszor rám szólt, de negyedszerre már eljárt a keze. Volt egy

Fotó: Andacs Noémi

Aki mindent tud a gyógynövényekről

MEZEI PATIKUS

Ötszáz év tudását őrzi a bükkszentkereszti füvesember, akit hatéves korában szemelt ki utódjául javasasszony nagymamája. A nyolcvanhárom éves Szabó György azóta járja az erdőt és gyógyít fűvel, fával, vadvirággal.

kedvenc mondata „Úgy vigyázz a növény tisztaságára, mint a szemed fényére." Ezt ma is alapelvnek tartom, és a gyűjtésben segítő emberektől is megkövetelem.

Mennyire nyitott a gyógynövényekre a társadalom és a „hivatalos" orvostudomány?

Az emberek szintetikus gyógyszerekbe vetett bizalma megrendült, és úgy tűnik, a világ ma újra nagy érdeklődéssel fordul a gyógynövények és a természetgyógyászat felé. A WHO már több mint harminc évvel ezelőtt felhívta a figyelmet arra, hogy át kell venni a népi gyógyítás tanait. A tudományos akadémia is elismeri az orvostudomány részeként a fitoterápiát, azaz a gyógynövények gyógyászati alkalmazását. A gyógynövény-ismereti túráinkon a huszonöt fős csoportokban mindig van két-három érdeklődő orvos vagy gyógyszerész.

Pedig úgy tűnik, még mindig túl sok gyógyszert szedünk. Rögtön gyógyszerhez nyúlunk, ha egy kis nátha környékez vagy fáj a fejünk.

A nyugati kultúrában, így nálunk is, a népegészségügyet túlzottan a gyógyszerekre alapozzák. A lakosság túl sok gyógyszert szed, nem törődve a mellékhatásokkal, amelyekre aztán újabb és újabb gyógyszereket vesznek. Ez egy ördögi kör. A megelőzés sokkal fontosabb lenne, és erre a gyógynövények kiválóan alkalmasak. Amíg egészségesek vagyunk, arra kell törekednünk, hogy megőrizzük ezt az állapotot.

De a gyógynövények mellett legalább ennyire fontos a megfelelő mozgás és az egészséges táplálkozás. A túl sok szénhidrát és zsír helyett inkább zöldséget és gyümölcsöt fogyasszunk, hiszen ezek tisztító hatásúak. Nem véletlen, hogy több vallásban is olyan nagy szerepe van a böjtnek, hiszen ez egyfajta tisztítókúra. Emellett ha gyógynövényekkel is segítjük a méregtelenítő szerveink működését, máris sokat tettünk az egészségünkért.

Vannak olyan növények, amelyeket kifejezetten méregtelenítéshez javasol?

A máj tisztítására és a koleszterinszint kordában tartására alkalmas a gyermekláncfű, a mezei katáng, a cickafark és az ezerjófű. A másik méregtelenítő szervünk, a vese tisztítására a bodza, a nyírfalevél, a tejoltó galaj, a csalán és a mezei zsurló ajánlott. A mirigyrendszerünk működését a fagyöngy vagy a galaj (ragadós, tejoltó vagy közönséges galaj) segíti. Heti egy-egy csésze tea mindegyik méregtelenítő szervünk támogatására már hatásos lehet.

Szépségápolásra is használhatók a gyógynövények?

Régen szemránc ellen a gyermekláncfű tejnedvét használták. Bőrregeneráló krémként alkalmazható az orbáncfű, ha növényi olajban két hétig érleljük, majd leszűrjük. A körömvirág gyulladás ellen, a diólevél lábszárfekélyre és a fejbőr tisztán tartására jó.

Milyen veszélyei lehetnek a gyógynövényeknek?

A boltokban kapható növényeknek gyakorlatilag nincsenek veszélyeik, és az előírt adagolás mellett mellékhatásaik is elhanyagolhatók. Mérgező vagy erős hatású gyógynövényeket nem is lehet forgalmazni Magyarországon. A gyengébb hatásúak között viszont van néhány, amelyeknél bizonyos idő után javasolt szünetet tartani. Például a cickafarkban vagy a kamillában található azulén folyamatos fogyasztása tönkreteheti a bélbolyhokat, a csalánban lévő kovasav pedig elsavasítja a szervezetet, ezért ezeknél érdemes szünetet tartani pár hét után. Általánosságban elmondható, hogy a gyógynövényből készült teákat nem kell folyamatosan fogyasztani, hanem csak kúraszerűen használjuk őket, amíg elmúlnak a tünetek. Utána szinten tartás céljából elég hetente vagy havonta egy-egy csészével meginni belőlük. Arra is érdemes odafigyelni, hogy bizonyos gyógyszerek és gyógynövények nem használhatók egy időben. Például az orbáncfűben lévő hipericin, amfetamintartalmú vagy megfázás elleni szerekkel együtt szedve magas vérnyomást okozhat.

Mit javasol azoknak, akik most ismerkednek a gyógynövényekkel?

Érdemes elmenni egy-két szakvezetéses gyógynövény-ismereti sétára. Ma már nagyon sok ilyet lehet találni. Ott nemcsak a növényeket mutatják be, de a használatukhoz is szakmai segítséget adnak. Ez nagyon fontos, mert az emberek jellemzően nem ismerik az elkészítési módokat.

És ha magunk megyünk gyűjteni?

Először is mindenképp tiszta helyen gyűjtsenek, forgalmas autóúttól legalább 500 méterre. Előtte mindenképp nézzenek utána, hogy az adott növényt mikor javallott leszedni, melyik részét, stb. A csalánt például virágzás kezdetén kell gyűjteni, amikor már elég sötét és vastag a levele, és eléggé csíp, mert a hajtásnak ekkor a legmagasabb a hatóanyagtartalma. Kezdőként érdemes olyan „egyszerű", közismert növényekkel próbálkozni, mint például a csalán, az ibolya, a nyírfalevél vagy a gyermekláncfű. Lehetőleg ne kora reggel szedjünk, hanem várjuk meg, amíg felszárad a harmat, mert a nedves növény könnyen befülledhet, mire hazaérünk vele. Otthon erkélyen vagy szellős helyiségben, akár a szekrény tetején, de mindenképp árnyékos helyen, vékonyan terítsük ki, vagy kisebb csokrokban függesszük fel.

Vásárláskor mire kell figyelni?

Sajnos címke alapján nehéz tájékozódni a termék minőségéről. A legfontosabb a tisztaság, ezt viszont csak felbontva tesztelhetjük. Otthon öntsük egy fehér lapra a csomag tartalmát. Akkor jó a termék, ha egységes a színe, nem foltosak a levelek, nincs benne föld, bogár vagy porszennyezés. Legfeljebb öt százalék szennyező anyag még elfogadható.

Vannak olyan növények, amelyeket a régi népi gyógyászat gyógyhatásúnak vélt, de az ön tapasztalatai szerint mégsem azok?

Nem tapasztaltam ilyet, az ellenkezőjét viszont annál inkább. Vannak „feltehetőleg káros hatásúnak" tartott növények, amelyek saját megfigyeléseim szerint nem károsak. Ilyen például a diólevél, a pásztortáska, a fekete nadálytő. Ezeknek a feltételezéseknek az az oka, hogy kevés gyógynövényt vizsgálnak be, a gyakorlati tapasztalatokat pedig nem fogadják el a hivatalos minősítésnél.

Melyik a kedvenc növénye?

A diólevél. Rengeteg mindenre jó: amellett, hogy hajregeneráló, alkalmas kezdeti szürke hályog, zöld hályog ellen, megszünteti a szemszárazságot, de használhatjuk torokfájás, orrpolip, orrmandula-, cukorbetegség, gombás betegség, aranyér, lábszárfekély ellen, segíti a máj működését, és vértisztító hatású... Biztos kihagytam még jó pár dolgot.

MÉG TÖBB GYÓGYNÖVÉNY

Internet: www.gyorgytea.hu
Tanácsadás: 3557 Bükkszentkereszt, Kossuth utca 33., nyitva: H-Szo: 8-16:30-ig, V: 10-14 óráig
Telefon: +36 30 590 4505
Teák, könyvek vásárlása: 1054 Budapest, Bank utca 6., nyitva: H: 9-18 óráig, K-P: 9-17 óráig, Szo: 10-14 óráig
Telefon: +36 30 418 9412

Lobogjon a függöny!

Nemcsak egészségünknek teszünk jót a rendszeres szellőztetéssel, hanem energiát és pénzt is megtakaríthatunk. Ha kihasználjuk a természetes légcserét, elfelejthetjük a ventilátort, sőt tavasszal gyorsabban felmelegedhet a hűvös szoba hőmérséklete, ha éppen besüt a nap. A fürdőszobában gyorsabban szárad a párás tükör, a nedves szőnyeg, és a penészgombáknak szintén kevesebb az esélyük, ha gondoskodunk a szellőzésről. Ha nem tudjuk megoldani a természetes légcserét, válasszunk alacsonyabb teljesítményű vagy önkapcsolóval rendelkező ventilátort.

Fotó: © Sandra Cunningham, Felix Abrudan: Dreamstime

Csemegézz a réten!

Ha nincs idődd egy hosszabb kirándulásra, szervezz pikniket a barátaiddal. A közös szabadtéri esemény nagyszerű alkalom arra, hogy mindenki megmutassa, milyen finomságokat tud készíteni idénynövényekből, hiszen tavasz végétől újra élvezhetjük a vitamindús terméseket, de akár a kamrából is előkerülhetnek az elrakott csemegék. Ha előre felosztjátok, hogy ki mit hoz, garantáltan változatos lesz a menü, és még cipekedni sem kell. Ne felejtsd otthon a tollast és a focilabdát sem!

Fitneszbérlet helyett tekerés

Több időt tölthetsz a friss levegőn, és a napi mozgás is letudva, ha biciklivel mész a munkahelyedre. Városi környezetben is simán letekerhetünk 15-20 kilométert egy óra alatt, és biciklivel meglepően gyorsan odaérhetünk a munkahelyünkre – ha nincs túl messze. Azoknak sem kell aggódniuk, akik nem szeretnék izzadtan kezdeni a napot. Biztos, hogy találsz egy olyan mosdót, ahol egy szivacs, szappan és törülköző segítségével megmosakodhatsz. A váltóruha sem tűnik megoldhatatlan feladatnak. A biztonsági felszerelést ne hagyd otthon!

Tennivalók

MÁRCIUSTÓL MÁJUSIG

Kertbe: méregtelenítő brokkoli

Brokkolitermesztéssel a kezdő kertészek is bátran próbálkozhatnak! Ha jó minőségű a talaj, és rendszeresen locsoljuk, a legtöbb helyen megterem. A palánták nevelését érdemes március közepén kezdeni. A brokkolinövénykék másfél hónap után ültethetők ki, nagyjából fél méterre egymástól. Rózsái szedését nyáron kezdhetjük, amikor a bimbók már kifejlődtek, de még nem nyíltak el. A virág az első betakarítás után egészen az őszi fagyok beálltáig terem. Fogyasztása méregtelenít. Ahhoz, hogy egészségvédő hatását minél jobban kihasználjuk, érdemes a főtt ételekbe nyersen is belecsempészni.

Fotó: © Steven Cukrov, Tomo Jesenicnik: Dreamstime

Balkonra: nyugtató citromfű

Az illatos levelű citromfüvet cserépben és ládában is nevelhetjük. A kifejlett növények már több helyen is könnyen beszerezhetők, azonban az elszánt kertészek maguk is elvethetik magjait tavasz közepétől. A citromfű igen fényigényes, és kedveli a meszes talajt. Ha megtaláljuk neki a megfelelő helyet, lakásban teleltetve akár 7-8 évig is virít. Mivel igen könnyen terjed, ritkítsuk a növényeket 35-40 centiméterre. Könnyen nő, ezért leveleit az első, júliusi virágzást követően érdemes rendszeresen szedni. Az üdítő ízű friss levelek feldobják a salátákat, gyümölcsleveseket, desszerteket, de a szárnyas- és halételeknek is kiváló kísérői. Szárított leveléből nyugtató és emésztésjavító teát főzhetünk.

Vetésnaptár

Dr. Zsálya

A lilás-zöldes, molyhos levelű zsálya a menta és a majoránna rokona. Virágai fehérek vagy lilásak. Kis-Ázsiából és a Földközi-tenger vidékéről érkezett hozzánk. Kiváló antioxidáns, antibakteriális hatású. Ha apróra vágott darabjaival megszórjuk a túrára vitt szendvicseinket, azokban lassabban indulnak meg a bomlási folyamatok. Fertőtlenítő hatású, ezért főzete bevethető mandula-, légcső- és torokgyulladás, fogínyvérzés esetén öblögetőszerként vagy teaként. Csökkenti az izzadást. Nyugtatja, hámosítja a nehezen gyógyuló sebeket. Gyulladásgátló, pórusösszehúzó hatása miatt aranyér kezelésére és pattanásos bőrre javasolt. A zsályasampon sötétre színezi a hajat, csökkenti a korpásodást.

A friss zsálya illatos, szára merev, erős. A hatóanyagok koncentrációja a tavaszi virágzás előtt a legmagasabb. Ekkor egy napos délelőttön nekiállhatunk a szedésnek, vagy vásároljunk a piacon csokorban árult zsályát. A növény segíti a zsírok emésztését. Ízesítsünk vele sajtot, főtt tésztát, virágjával díszítsünk salátát. Szárításhoz levelezzük le, a szárakat igyuk meg teának vagy főzzük ételbe, a leveleket pedig szárítsuk csörgősre szellős, sötét helyen. Légmentesen hónapokig tárolható.

Fotó: © Nikitojellazkov, Jill Battaglia: Dreamstime

Most kell szedni

Tömör fanyar: rebarbara

A sóska rokonának felmenőit Kelet-Ázsia, Kína és Tibet hűvös hegyein találjuk, ahol ma is vadon terem a rebarbara. Annak idején az emésztést elősegítő, vese- és vértisztító hatása miatt gyógynövényként fogyasztották. Gazdag rostokban, az izomműködést és savegyensúlyt segítő káliumban, növényi savakban és C-vitaminban. A közvetlenül a földből előtörő levélnyeleken áprilistól fodrozódnak a levelek, a piacon májustól találkozhatunk a kötegben árusított rebarbarával. Lehetőség szerint a vékonyabb növényekre vadásszunk, mert a vastagabb nyelek gyakran szálasabbak, fanyarak. A levelek nem ehetőek. A friss szedésű rebarbaranyél tömör, nehéz, ellenáll a hajlításnak, roppanva törik. A rózsaszín fajták édesebbek. Daraboláskor éles késsel húzzuk le a rebarbara külső, szálas rétegét. Nejlonban, hűtve 2-3 napig tartható el. Nyersen vagy rövid előfőzés után fagyasztható. Nyersen igen savanyú. A rebarbaraszósz, -lekvár igen pikáns magában és más gyümölcsökkel vegyesen is. A növény jó cimborája az áfonya és az eper. Készíthetjük édesen vagy sósan (pl. halakhoz). Ropogósságát főzés hatására elveszti, ételek sűrítésére is alkalmas.

Fotó: Varga Zoltán

TAVASZI ZÖLDSALÁTA

Hozzávalók: 2-3 gerezd felszeletelt fokhagyma, 3 evőkanál hidegen sajtolt olaj, 2 evőkanál vörösborecet, só, borsikafű, friss zsálya, 1-1 csokor felkarikázott retek és újhagyma, 1 fej apró darabokra tépkedett saláta.
Elkészítés: Nagyobb lábosban enyhén megdinszteljük a fokhagymát az olajban. Lehűlés után hozzákeverjük a salátaalaplé többi hozzávalóját és a zöldségeket. Megbízható növényismeret birtokában kora tavaszi salátánkat kiegészíthetjük egyéb kerti extrákkal is, úgymint a pitypang, a fehér libatop, a kerekrepkény, a közönséges cickafark fiatal hajtásaival, levélcsúcsaival. A forgalmas út menti területeken ne próbálkozzunk ilyenek gyűjtésével!

REBARBARALEVES EPERREL

Hozzávalók: 500 g tisztított, ujjnyi vastag szeletekre vágott rebarbara, 4 evőkanál méz, 1 rúd vanília, fahéj, szegfűszeg ízlés szerint, 8 dl víz, 20 db tisztított, negyedekre vágott eper, 2 dl tejföl, tejszínhab vagy vaníliafagylalt, 2 evőkanál cukor.
Elkészítés: Lassú tűzön főzzük puhulásig a rebarbarát az édesített, ízesített vízben (kb. 15 percig). Hagyjuk langyosra lehűlni, majd burgonyanyomóval enyhén törjük össze, ha szükséges, szitán nyomjuk át. Tálaláskor minden tányérba tegyünk 1-1 evőkanálnyi tejfölt/tejszínhabot, és erre szedjük a levest. Eperdarabokkal díszítsük.

ZSÁLYÁS (KUCSMA-) GOMBASZÓSZ TÉSZTÁVAL

Hozzávalók: 250 g szélesmetélt, 250 g (kucsma)gomba, 120 g apróra vágott brokkoli (a szára is jó), 50 g vaj, 6-8 nagy zsályalevél, apróra vágva.
Elkészítés: Főzzük ki a tésztát. Közben forrósítsuk fel a vajat, majd 10 percig pároljuk rajta a gombát és a zsályaleveleket. Ekkor adjuk hozzá a brokkolit, és még 2 percig kevergessük. Tálaláskor a tányérokba szedett tésztára halmozzunk a gombás keverékből. Az ízletes kucsmagomba almavirágzáskor kapható, illetve található gombakülönlegesség. Helyettesíthetjük csiperkével, laskával. Hideg vizes áztatással, óvatos mozdulatokkal távolítsuk el a róla földet. Felhasználás előtt szárítsuk meg.

Idénymenü

SPÁRGA CUKORBORSÓVAL

Hozzávalók: 500 g megtisztított, ujjnyi szeletekre vágott spárga, 300 g szálkátlanított cukorborsó, 2 evőkanál olívaolaj, só, borsikafű.
Elkészítés: A zöldségeket wokban vagy nagyobb serpenyőben a felhevített olajon 5-10 perc alatt gyakori kevergetés mellett ropogósra pároljuk. A zöldségmixet tálalhatjuk zakuszkával vagy bazsalikomos pestóval és pirított mandulával friss kenyér mellé, vagy petrezselyemlevéllel bőven megszórva tojásos galuska mellé.

BAROTÁNYI ZOLTÁN

Az evolúció kutatói többnyire azt állítják, hogy az emberelődöknél még dúsan tenyésző szőrzet megritkulása éppen a nyílt szavannákon lezajló végső fejlődési fázisban, a felegyenesedés után történt. Álló helyzetben ugyanis a trópusokon magasan delelő nap pusztán a fejünket éri veszélyes szögben. Éppen ezért maradt meg fejünkön a haj – a fodrászok nagy-nagy örömére. A maradék testszőrzet már annál egyenlőtlenebbül oszlik meg a két nem között: bizonyos formái, melyek egyben a szexuális érettségre utalnak, ritka kivételektől eltekintve csak a férfiaknál fordulhatnak elő. Most gondoljunk csak a pofaszakállra... Igen ám, de a nemi érésre egészen más jellegű pamacsok is utalnak. A hónalji bozontok és az intim szőrzet, avagy fanszőrzet terén nem fukarkodott a természet egyik nemmel sem. Ez pedig a kozmetikai iparnak biztosít prosperitást. Ha akár csak kutyafuttában szemügyre vesszük a divat sokszor ciklikus hullámzását, látni fogjuk, hogy a szőrökkel való bánásmód nem pusztán esztétikai kérdés. Mindig vannak hatalmi, kulturális, kultikus-vallási vonzatai. A szőrhöz való viszony egyben precíz lenyomata annak is, miként kezeli a társadalom a testet, a szexualitást és a nemi szerepeket.

SZŐRTŐL A BŐRIG

Mert hiába irtják manapság egyforma dühvel valamennyit, a szőrfélék az idők folyamán más-más elbírálás alá estek. Az intim szőrzet például sok esetben takarandó dolog volt. Olyannyira, hogy a klasszikus görög-római és keresztény mintákat követő európai művészetben meglehetősen sokáig ritka kivételnek számított az ilyen bozont még stilizált megjelenése is. (Kivételként lásd Michelangelo *Dávidját.*) A sokak által hitt és terjesztett, mások által azonban kétkedve fogadott anekdota szerint John Ruskin, a XIX. század ismert angol művészetkritikusa a nászéjszakájáig csupán klasszikus műalkotások alapján szerezte ismereteit a női testről. Ezért aztán borzadva ismerte fel, hogy felesége, Effie bizony ott is szőrös, ahol a megszokott nőábrázolásokon merő simaság látható, s az ifjú arát, torzszülöttnek vélvén, eltaszította magától. Még ha e történet nem is más, mint szellemes mese a viktoriánus stupiditásról, ne felejtsük el, mekkora döbbenetet keltett a maga idején Goya *Meztelen Mayája* vagy jóval később Courbet *A világ eredete* című, ennél jóval kitárulkozóbb műve. Igaz, ezen már nem csupán a fanszőrzet, de a komplett vulva is látható. S miközben a modern művészet mind kendőzetlenebbül ábrázolta a szőrpamacsokat (gondoljuk csak Modigliani aktjaira), a múlt század elején elkezdődik a szőrök eltüntetése, de immár a való világban.

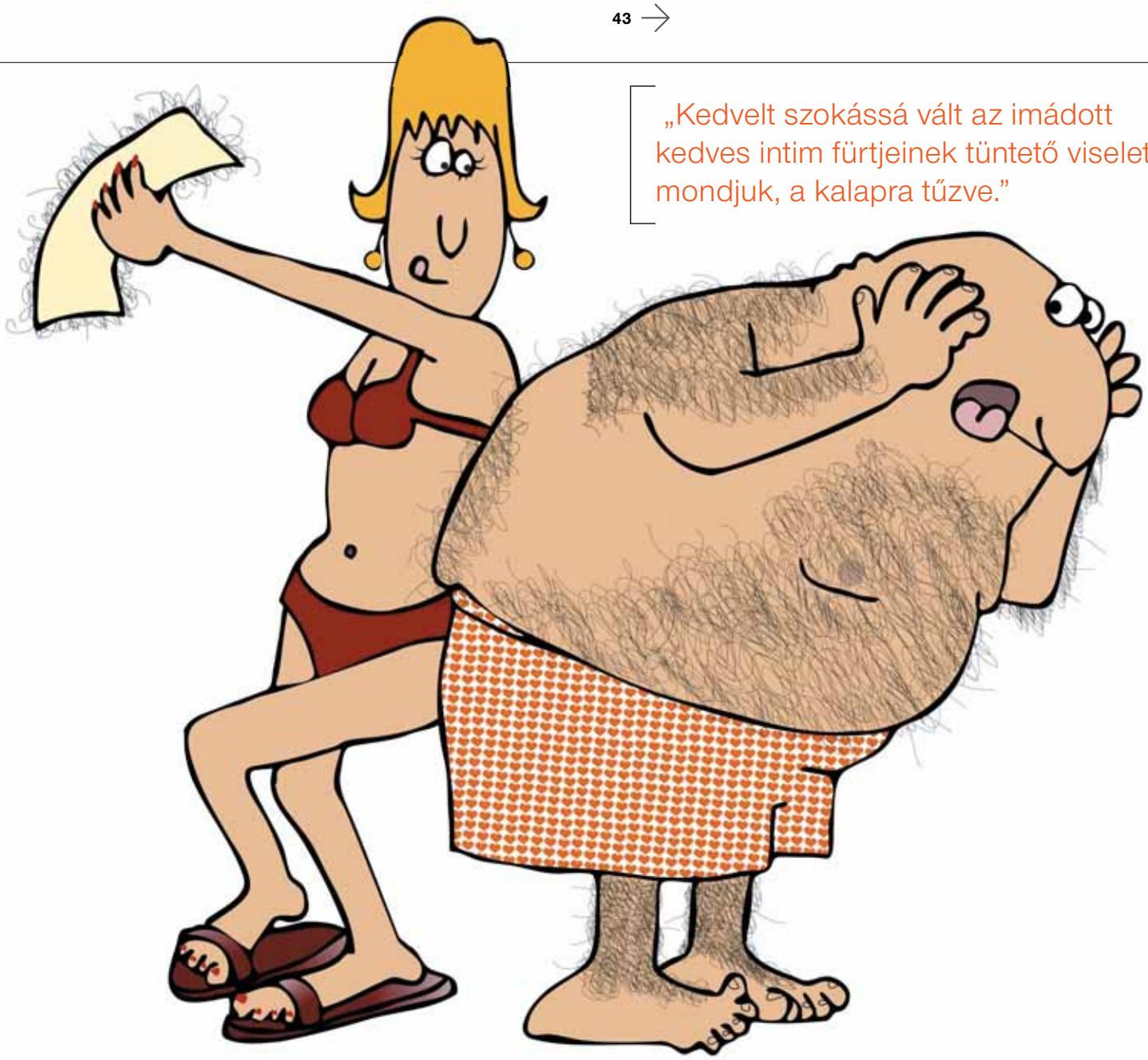
Nem volt ez persze előzmények nélküli: a szőrtelenítés ismert praxis volt az egyiptomi, a görög, majd a római kultúrában is. Férfiaknál és nőknél egyaránt. Később a muszlim világban részben kultikus okokból gyakorolták a szőrtelenítést, s hasonló példákat hozhatunk fel az indiai, a kínai vagy a japán kultúrtörténet bizonyos periódusaiból is. Ehhez képest az intim szőrzet mifelénk, a keresztény Európában egyszerre számított tabunak és a vágy titokzatos tárgyának. Korántsem ritkították, sőt a XVIII. századtól elterjedt az intimfodrászat

Illusztráció: Wikimedia Commons | © Dennis Cox: istockfoto

Szőrtörténeti áttekintés

SZŐRMENTÉN

A szőrök, szőrfélék léte, szükségessége, esztétikuma, higiéniája, evolúciója körül nem csitulnak a viták. Ez azért is különös, mert a szárazföldi emlősök közül az ember az egyik – ha nem éppen „a” – legcsupaszabb.



„Kedvelt szokássá vált az imádott kedves intim fürtjeinek tüntető viselete, mondjuk, a kalapra tűzve."

– mindkét nemnél! Mi több, kora viktoriánus úriemberek körében a fetisizmus sajátos formájaként kedvelt szokássá vált az imádott kedves intim fürtjeinek tüntető viselete, mondjuk, a kalapra tűzve. Ugyanezt mondhatjuk el a hónaljszőrről is. Míg a muszlimoknál Mohamed óta kötelesség a hónaljszőrzet rituális eltávolítása, addig a nyugati világban először az első világháború alatt mutattak be borotvált hónaljú modelleket angol és amerikai képeslapok. A hónaljszőr-eltávolítás azután jól ismert karriert futott be – emellett egy fedetlen (s mind fedetlenebb) végtagokkal mutatkozó társasági hölgynek a kar- és lábtépésről sem illik elfeledkezni.

BOZÓTIRTÁS

Az 1990-es évekig az intim szőrzetet megkímélte a divat, ám egyre inkább a csupaszság vagy legalábbis az egyetlen vékony, függőleges csíkot meghagyó brazil fazon lett a norma. Nem utolsósorban a fürdőruhák zsugorodása és a tangák népszerűsége miatt. Mi több, nemcsak a nők, de a férfiak számára is! A divaton s a puszta esztétikumon kívül szokás más érveket is felhozni. A szőrtelenség könnyed, fesztelen érzéssel jár, megkönnyít bizonyos orális szexuális praktikákat, no és higiénikus, hiszen a bozót miazmák búvóhelye. Ez utóbbira persze ugrani szoktak a bőrgyógyászok: szerintük a gombásodásra való rendkívüli hajlamot leszámítva nincs olyan egészségi probléma, amelyre megoldás lenne a csupaszság. Sőt, s ezt már szexuálpszichológusok is megerősítik, van abban valami beteges, hogy egy társadalom tagjai tömegesen szabadulnak meg a nemi érettséget jelző szőrzettől. Ha egy etológust vagy evolúciókutatót kérdezünk, az nagy eséllyel arról beszélne, hogy a most irtandó intimszőrzet nem véletlenül maradt fenn. A fanszőrzet nem csupán az ivarérettséget jelzi, de speciális feromonok hordozója, és védi is az intimzónát a fertőzésektől. A dolog tehát éppen fordítva áll, mint ahogy a szőrmentesítő ipar szószólói állítják. Akad, aki szerint a szőrtelenítés éppen attól óvna minket, hogy a feromonnal átitatott szőrök sűrűjében megvaduljunk és egymásnak essünk. Az az épp a szexualitás társadalmi kontrolljának újabb fejezetét éljük meg. Egy biztos: az európai divatot nem a próféták szavai mozgatják. Könnyen lehet, hogy a fürdőszobaablakon kihajított szőr idővel „ajtóstul" tér vissza.

MARKOVICS VERA

A valódi biotermékeket nem mindenki tudja megfizetni. Szerencsére szépségüket már nagyanyáink is ugyanúgy féltették, mint mi, így van hova nyúlni tudásért, ha házi krémkutyulásra adjuk a fejünket.

CSAK ÓVATOSAN!

Kevés az olyan kozmetikai termék, amely egyáltalán ne tartalmazna kritikus anyagokat, de házilagosan krémet keverni sem teljesen kockázatmentes vállalkozás. A házi kozmetikumok sikerének alapvető feltétele, hogy a felhasznált anyagok kiváló minőségűek legyenek. De hogy ki honnan szerzi be ezeket, szinte teljesen a bizalmon alapul. Hiszen otthoni laboratórium híján nem tudjuk leellenőrizni alapanyagaink frissességét, a kivonatokban lévő hatóanyagok mennyiségét vagy például az aromavizek csíraszámát. Az avasodást illetően is csak az orrunkra hagyatkozhatunk. További nehézséget okoz, hogy az összetevőkhöz nem olyan könnyű hozzájutni. Több közülük nálunk nem kapható, vagy csak nagy mennyiségben lehet megvásárolni. Így nagy a veszélye annak, hogy ránk romlanak a fel nem használt anyagok, s végül a pénztárcánk bánja a kísérletezgetést. Persze ha többedmagunkkal készítjük a kozmetikumainkat, akkor a költségek megoszlanak, és nem marad a nyakunkon a felesleg.

De ha a nehézségeket leküzdve si-

Fotó: © Beboy_ltd, LdF: istockfoto

Házi kozmetikumok arcra, testre

KEVERD MAGAD!

A házi kozmetikumokban csak az van benne, amit beleteszünk. Ha betartunk pár szabályt, hatásos és biztonságos kencéket keverhetünk.

került is minden alapanyagból a legjobb minőségűhöz hozzájutunk, egy nem jól elmosott kanállal vagy egy nem kifőzött befőttesüveggel az egész munkánkat tönkretehetjük. A természetes anyagokból készült krémek ugyanis nagyon könnyen megromlanak – különösen a vizet is tartalmazó keverékek –, ezért előállításukkor és használatuk során is szigorúan ügyelni kell a higiéniára. Akit ezzel sem sikerült elrettenteni a csináld magadtól, annak jó hírként elmondhatjuk, hogy a sok maceráért cserébe házi kozmetikumunkban garantáltan csak az lesz, amit mi teszünk bele. Mesterséges színezék és illat például biztosan nem.

Viszonylag biztonságosan állíthatunk össze víz nélküli kenőcsöt, testápoló- és arcolajokat, érdemes tehát ezekkel kezdeni. A választás előtt tudnunk kell, hogy milyen a bőrünk (zsíros, száraz vagy érzékeny), milyen bőrproblémát (pattanások, rozácea, ekcéma) szeretnénk kezelni az olajjal, és milyen testrészre szánjuk.

KENŐCSÖS KRÉM

Ami szükséges az elkészítéshez: 50 g lanolin, 20 g kakaóvaj, 20 g fehér méhviasz, 10 g cetylalkohol, 40 ml növényi olaj, két E-vitamin-kapszula tartalma, fél mokkáskanál méz, 8-10 csepp illóolaj, desztillált víz vagy aromavíz, szalicilsav, lábas, hőálló nyeles edény, mérőüveg, teáskanál, kis kézi habverő, műanyag spatula.

Minden zavaró tárgyat pakoljunk el a konyhapultról. Az eszközöket főzzük ki, és tegyük egy tiszta, kivasalt konyharuhával leterített tálcára. A krém tégelyét alkoholos vattával töröljük ki.

A lábasba tegyük fel a vizet. Amikor gyöngyözni kezd, vegyük le a tűzről, és helyezzük rá a nyeles edényt. Így a forró víz hője segíteni fogja a munkánkat, de semmi nem fog odaégni. A nyeles edénybe tegyünk 2 teáskanálnyi lanolint, 1 teáskanálnyi méhviaszt, ugyanennyi cetylalkoholt. Ezeket a habverővel addig keverjük, amíg fel nem oldódnak. Ezután kis sugárban, állandó keverés mellett öntsük hozzá a növényi olajakat. Például 10 ml körömvirágolajat (macerátum), 10 ml olívaolajat, 20 ml sárgabarackmag-olajat. A nyeles lábaskát vegyük el a víz fölül, majd keverjük tovább a tartalmát. Adjunk hozzá mogyoró nagyságú kakaóvajat, és keverjük tovább, amíg el nem olvad. Közben mérjünk ki 10 ml desztillált vizet (lehet aromavíz is). A vizes lábas fölött melegítsük fel, majd egy perc múlva keverjünk hozzá egy csipetnyi, egy mokkáskanál ginben feloldott szalicilsavat. Ezt lassan öntsük hozzá a krémhez. Fontos, hogy a krémet addig keverjük, amíg langyosra nem hűl. Ezután adjuk hozzá az E-vitamint és az illóolajat, valamint a mézet. Jól keverjük össze még egyszer az egészet, majd öntsük a tégelybe.

Ez egy alapkenőcs, amelyet alkalmanként – az időjárástól befolyásolt bőr szükségletei szerint – többszörösen telítetlen növényi olajokkal (ligetszépe-, csipkebogyó- vagy szőlőmagolajjal), gyümölcsnedvvel vagy gyógyteával lehet hígítani. Hűtőszekrényben több hónapig is eltartható. Nincsenek benne szintetikus anyagok, és csak olyan tartósító van benne, amely az ellenőrzött natúrkozmetikumoknál is engedélyezett. Használata előtt nedvesítsük be a bőrt.

> Ha bioalapanyagokat választunk, nem kell a vegyszermaradványok hatásaitól tartanunk.

SZÉP ÁLMOT ÍGÉRŐ TESTÁPOLÓOLAJ

Hozzávalók: 50 ml mandula- vagy sárgabarackmag-olaj és 10 csepp természetes levendulaolaj (gyerekeknek 3-5 csepp).

OLAJKEVERÉK SZÁRAZ BŐRRE

Hozzávalók: 50 ml mandulaolaj, 10 ml jojobaolaj, 20 ml avokádóolaj, 20 ml búzacsíraolaj. Az avokádóolaj antioxidáns és hámvédő, gazdag A-, E- és D-vitaminokban, és mivel hasonlít a bőr természetes zsíranyagához, nagyon jó bőrápoló. Száraz, érzékeny bőrre különösen ideális. A jojobaolaj kiválóan védi a bőrt a hidegtől és a széltől, gátolja a vízvesztést, növeli az arcolaj eltarthatóságát, és csekély fényvédelmet is nyújt. A búzacsíraolajnak ideális a zsírsavösszetétele. Ez egyébként a rozáceás bőrök egyik olaja. Antioxidáns, immunerősítő, ásványi anyagokban és vitaminokban (A-, D-, E-, K-vitamin) is gazdag.

SZABÁLYOK ÉS TÁROLÁS

A testápoló olajkeverékeket a bőr víztartalmának védelme érdekében mindig nedves kézzel masszírozzuk be (a nedvesítést végezhetjük tiszta vízzel, aromavízzel, hígított gyümölcsnedvvel vagy gyógyteával). Ha lehet, válasszunk bioalapanyagokat, így nem kell a vegyszermaradványok egészségkárosító hatásaitól tartanunk. Ezeken belül is inkább a hidegen sajtolt olajokat keressük, mert a hőkezelés során sok értékes hatóanyag távozhat. Kozmetikai célra hivatalosan 1% illóolaj engedélyezett, 100 ml növényi olajkeverékbe például 20 csepp. Az olajkeveréket töltsük barna üvegecskébe, és hűvös helyen tartsuk.

Mosható pelenkák

ÚJRA MENŐ A RONGY

A szülők 90 százaléka eldobható pelenkába csomagolja kisbabáját, mert több időre és nagyobb kényelemre vágyik. Pedig az újrahasznosítható textilpelenkákkal lehet, hogy a végén minden szempontból jobban járunk.

Szemünk fényére nem szeretünk úgy gondolni, mint egy két lábon totyogó környezeti ártalomra. Pedig egy mai átlagos, eldobható pelenkába burkolt bébi két és fél éves korára legalább fél tonna veszélyes hulladékot termel. Ha ez nem tűnik soknak, akkor képzeljük el tíz Eiffel-torony súlyát – ennyit, évi 100 ezer tonnányi eldobható pelenkát használunk el csak Magyarországon.

Akinek most a Földanya iránt érzett lelkiismeret-furdalástól gyötörve megremegett a lába, esetleg szeme előtt pelenkákkal teli gőzölgő fazekak jelentek meg, nyugodjon meg. Nem kell azonnal a legrosszabbra gondolni. A zöldülésünket sokszor az akadályozza, hogy hajlamosak vagyunk elérhetetlennek látni az áhított célt, ezért már az első lépésnél meggondoljuk magunkat. Most azonban hátradőlhetünk: a pelusok világában nincsenek jók és rosszak. A képlet ugyanis sokkal bonyolultabb annál, hogy a szülőket gonosz eldobhatópártiakra és jóságos lebomlórajongókra lehessen osztani. Igaz ugyan, hogy az eldobható pelenka száz év alatt sem bomlik le teljesen, a biológiailag lebomlóak azonban ennek fele, de akár már öt hónap alatt is képesek ártalmatlanodni. Itt jön azonban a csavar: a hulladéklerakókban elhelyezett lebomló pelenkák metánt termelnek, amely a szén-dioxidnál sokkal károsabb üvegházhatású gáz. Egyes vélemények szerint ez a tény a biológiailag lebomló pelenkákat veszélyesebbé teszi a nem lebomlóknál. A legjobb megoldásnak még mindig a mosható változatok tűnnek.

Fotó: © Morgan David de Lossy, Kitchner Bain : istockfoto

A TUDATOS VÁLASZTÁS: MOSHATÓ PELENKA

Az adatok meglepőek. A brit Környezetvédelmi Hivatal szerint az újrahasználható pelenkák két és fél éves használata során 200 kg szén-dioxid kibocsátását előzhetjük meg, ami megfelel egy átlagos személyautó 1100 kilométeren produkált kibocsátásának. Egy szűk csoportnak már ennyi is elég a váltáshoz. A Pop-in nevű mosható nadrágpelenkákat négy éve kezdték forgalmazni, és a cég vezetője szerint az azóta eltelt időben alapvetően megváltozott a vásárlóik köre. Míg a kezdetekben csak a legelszántabb ökoma-

MILTON KEYNESBEN MEGOLDOTTÁK

A 210 000 lakosú brit város több mint tíz éve hirdetett programot az eldobható pelenkák ellen, miután rájöttek, hogy a városi hulladék hat százaléka ezekből származik (évi 15-20 millió darab). Aki mosható pelenkát választ, kedvezményesen veheti igénybe a helyi mosodai szolgáltatásokat, sőt tavaly óta az önkormányzat pénzvisszatérítéssel is jutalmazza azokat a szülőket, akik moshatóra váltanak. 2009-ben pelenka-szépségversenyt rendeztek a legmenőbben csomagolt kicsiknek.

mik keresték ezeket a termékeket, mára szélesebb körben is népszerűvé váltak, és hírük szájról szájra terjed. Nem csoda, hiszen a gyerekvállalás miatt megcsappanó jövedelmű, ám többet költő családok még spórolhatnak is ezzel a megoldással. „Akkori számításaim szerint legalább évi százezer forintot takarítottunk meg a textilpelenka használatával" – emlékszik vissza Eszter. Az átlagos bolti kereskedők viszont még kevésbé nyitottak az újrahasználható pelenkák árusítására, és a védőnők is idegenkednek a témától.

VARIÁCIÓK MOSHATÓ PELENKÁRA

A mosható pelenkák három rétegből állnak: egy mosható vagy eldobható betétből, egy nedvesség elnyelésére szolgáló kisegítő betétből és a vízhatlan külső rétegből. Ha már az újrahasznosítható pelenkák mellett döntöttünk, több megoldás jöhet szóba. A hagyományos textilpelenka négyszög alakú ruhadarab, amelyet formára kell hajtogatni, rá pedig gumibugyit húzni. A több az egyben vagy all-in-one fajtánál a nedvességelnyelő belső betétet vízhatlan külső réteghez rögzítik, és az egészet ki lehet mosni. A kétrészes modellek egy vízhatlan külső nadrágból és nedvességelnyelő betétből állnak, amit külön lehet megvásárolni. A leszoktató nadrágpelenkák a kétrészes nadrágpelenkák legújabb fajtái. Különböző méretben kell megvásárolni őket, ahogy nő a gyermek.

Nemcsak a típusok, hanem az anyagok között is válogathatunk. A pamut alapanyaga, a gyapot termesztése során alkalmazott intenzív vegyszerhasználat miatt, ha lehet, itt is válasszunk bioterméket. A bambuszból készült textíliának nagyobb a nedvszívó képessége, mint a pamutnak, ezenkívül természetes antibakteriális hatású. Bár a gyapothoz képest a bambusz termesztése környezetbarátnak mondható, a feldolgozása során alkalmazott erős oldószereknek komoly környezeti és egészségi következményei lehetnek. A mikroszálas pelenkák a rostok-szálak vastagságáról kapták nevüket, amelyek készülhetnek akrilból, nylonból, poliészterből vagy rajonból (műselyem). A poliészter és nylon mikroszálak a leginkább kedveltek magas nedvszívó képességük miatt. Ezek viszont nem lebomlóak, és előállításukhoz nem megújuló energiaforrás – kőolaj – szükséges.

MOSÁS. VASALÁS?!

Fontos tudnunk, hogy a környezeti hatások jelentős része a pelenkavásárlást követő felhasználáson is múlik. Ha főzve mosunk, öblítünk, géppel szárítjuk és vasaljuk a pelenkát, akkor ugyanúgy terheljük a környezetet. Ahhoz, hogy a mosható pelenkának valóban értelme legyen, a következőkre figyeljünk:

- Használjunk „A" energiahatékonyságú mosógépet.
- Teljes töltettel járassuk a mosógépet, kísérletezzük ki a még hatékony legalacsonyabb hőfokot.
- A kakis pelenkákat rögtön öblítsük ki, majd a többivel együtt tároljuk egy fedeles vödörben a mosásig. A tárolóba csöpögtessünk illóolajat.
- Használjunk ökomosószereket. A mesterséges fertőtlenítő- és öblítőszerekre nincs szükség, és csak növelik azoknak a kritikus anyagoknak a körét, amelyekkel aztán a baba bőre érintkezik.
- Kerüljük a gépi szárítást. Felesleges és energiapazarló.
- Nem kell vasalni a pelenkát, ezzel rengeteg időt takarítunk meg.
- Használjuk a mosható pelenkát több gyerekünkön is, vagy adjuk tovább. Hagyományos verziója portörlő rongyként is kiválóan újrahasznosítható.

Van, aki aggódik az esetleges kórokozók miatt. Nekik is azt tanácsoljuk, hogy kezdetben főzés és vasalás nélkül vágjanak neki a pelenkázási kalandnak. Elég akkor változtatni, ha nem elégedettek az eredménnyel.

HOGYAN PELENKÁZZUNK?

A legbonyolultabb a hagyományos textilpelenka használata. De ez sem ördöngösség. A legnagyobb megoldandó feladat a ficergő gyerek és a több réteg pelenka összehangolása, ezért a legjobb, ha előbb összekészítjük a textilből és a gumibugyiból álló pelenkacsomagot, majd egy lendülettel adjuk rá a babára. Legalulra tegyük a gumibugyit a patentolásnak megfelelő irányban, erre jön a két pelenka. Az egyiket háromszög, a másikat téglalap alakúra hajtjuk. A háromszög leghosszabb oldalára merőlegesen ráterítjük a téglalapot a rövidebb oldalával. Először a derékszögű csúcsnál lévő rétegeket, majd a többit jobbról és balról a baba hasára simítjuk. Ha jó szoros a gumibugyi dereka, nem kell tűzni. Végül ráhúzzuk a gumibugyit. Figyeljünk arra, hogy a textil sehol ne lógjon ki belőle, mert ha átszivárog rajta a nedvesség, olyan lesz tőle a baba ruhája.

HÁROM ÉRV A MOSHATÓ PELENKA HASZNÁLATA MELLETT:

Kényelem. Az újrahasználható pelenkákat folyamatosan fejlesztik, így ezek használata egyre kevésbé macerás. Tapasztalatok szerint az ilyet viselő gyerekek hamarabb leszek szobatiszták, így hamarabb szabadulunk az állandó csomagolás nyűgétől. Ráadásul nem kell hetente egy nagy csomag pelenkát hazacipelni a boltból.
Spórolás. Mire gyerekünk eléri a bilis kort, feleannyi pénzt költünk pelenkára, mintha ragaszkodnánk az eldobhatóhoz.
Környezetvédelem. Kevesebb hulladékot termelünk, és a klímát is kíméljük.

DOHÁNYZÁS

A dohányzás elszínezi az ujjakat, és más bőrfelületeket is veszélyeztet. A káros szokás szűkíti és merevvé teszi az ereket, ezáltal a bőr vérellátása romlik. A dohányosok bőre rózsás helyett szürke, hamarabb ráncosodik, ráadásul a sebeik is nehezebben gyógyulnak be.

FOLYADÉK

Odalehet bőrünk feszessége és simasága, ha nem ügyelünk az állandó folyadékbevitelre. A bőr legfelső rétegében található szarusejtek víz hatására megduzzadnak, az alsóbb rétegek pedig vízmegtartó hatású olajjal vagy növényi viasszal hidratálhatóak.

ILLATOK

A parfüm a mindennapi luxus. De sajnos egyre többen kényszerülnek lemondani róla. Évről évre nő az illatanyag-allergiások száma. Az allergének azonosítása reménytelen, egyes illatkompozíciókhoz akár 3000 féle vegyületet is használnak. Marad a mértékletesség.

ÉJSZAKÁZÁS

Akik rendesen kialusszák magukat, sokkal fiatalabb tűnnek, mint az állandó éjszakázók. A bőr alvás közben töltődik fel, ezért ha csak pár órát szunyókálunk, az arcizmok megfeszítése miatt kialakuló mélyebb barázdáknak nincs idejük ellazulni, ezért nem fognak eltűnni.

HIGIÉNIA

Maradandó nyomai lesznek, ha nem kellő odafigyeléssel ápoljuk a bőrünket. A bőr tisztításánál elengedhetetlen a megfelelő higiénia, hogy a fertőzéseket elkerüljük. Tisztítás után pedig gondoskodjunk a fertőtlenítésről és a nyugtatásról.

KÖRNYEZET

A szélsőséges környezeti hatások a bőrt is megviselik. A hideg télen a bőr víztartalmát kell inkább pótolni, nyáron viszont nem feledkezhetünk meg a fényvédelemről. A bőrre a beltéri levegő is hat, az ideális páratartalom 40-60%.

Fotó: © Subbotina, Ngfotografia, Melinda Fawver, Olgalis, Stefanie Winkler, Guangyu Cai, Pepmiba, Dmitry Bomshtein, Apellsin, Quant78, Magdalena Gieniusz, Subbotina, Baloncici, Jessamine, Natalia Pogrebna: Dreamstime

A szépség ellenségei és szövetségesei A-tól Z-ig

ABLAK-ZSIRÁF

A szépségre a boldogság a legjobb recept. De az sem árt, ha leszámolunk a szépség hétköznapi ellenségeivel, és szövetséget kötünk a segítőivel.

LOMHASÁG

A mozgásszegény életmód gátolja a sejtek anyagcseréjét, és elhízáshoz vezet. A hízással a bőr kitágul, ami a felületén is látható. Ám vigyázni kell a gyakori fogyókúrákkal is, mert a bőr ernyedté válhat, ha a rostok nem bírják követni a súlyingadozást.

ÖNISMERET

A növény is kipusztul, ha túlöntözzük. A bőrünknek sem tesz jót, ha nem a korunknak és bőrtípusunknak megfelelő kozmetikumot használjuk. Jóval kevesebb kence is elég, ha tudjuk, hogy bőrünknek mire van szüksége. Tanácsért fordulj a kozmetikusodhoz.

SZÉPÍTKEZÉS

A bőr túlzott ápolása ugyanolyan káros lehet, mintha nem foglalkoznánk vele. A feleslegesen használt krém eltömíti a pórusokat, gátolja a bőrlégzést, és akadályozza a bőr természetes működését. Csak a legszükségesebbeket használjuk, és kérjünk tanácsot, ha kell.

MINŐSÉG

Ne vásároljunk meg mindenféle kozmetikumot, hanem tájékozódjunk az összetevők alapján. Ha túl sok alkotóelemet sorolnak fel egy címkén, nagyobb esélyel találkozhatunk a kritikus anyaggal. Jó, ha tudjuk, hogy a legtöbb csodaszert helyettesíthetjük házi receptekkel.

PANCSOLÁS

A túl sok fürdés is lehet az oka a száraz, húzódó és viszkető bőrnek. Ha rendszeresen sokáig áztatjuk magunkat meleg vízben, veszélyeztetjük a bőr megújuló- és védekezőképességét. Bőrbarát megoldás, ha kevesebbszer fürdesz, és akkor is inkább sima vízben.

TÁPLÁLKOZÁS

Nincs hatásos ellenszere a hiányos táplálkozás okozta bőrproblémáknak. Az igazi szépítőszereket keresd a gyümölcsök, zöldségek, magvak és csírák között. Ha egyszer nekiállsz zöldséget és gyümölcsöt habzsolni, úgysem tudod abbahagyni. És csak szépülsz.

NAPOZÁS

Hamar aszott, öreges bőrünk lesz, ha a divatos barnaság érdekében naphosszat süttetjük magukat. A bőr gyors elöregedése és a bőrbetegségek helyett válasszuk a fokozatosságot és a bőrünknek megfelelő fényvédőt. A gyerekeket pedig óvjuk még jobban.

SMINK

A túl sok sminktől nemcsak bábuszerű lesz az arcunk, de a bőrlégzést és a kiválasztást is gátoljuk vele. Törekedjünk a természetességre, sminkelés előtt pótoljuk a bőr víz- és folyadéktartalmát, este pedig mindig mossuk le a kenceficéket a bőrünkről.

VEGYI ANYAGOK

Az erős takarítószerek a bőrünket sem kímélik. A kiszáradt, sérült bőrfelszínen felszívódó vegyi anyagok allergiás és ekcémás bőrbetegséget okozhatnak. Ezért ha házimunkát végzünk, válasszunk bőrbarát szereket, és húzzunk védőkesztyűt.

LUKÁCS ÁRPÁD

Naponta körülbelül 150 liter vizet fogyasztunk el fejenként, amiből mindössze 3-4 liternyi megy el ivásra és főzésre. Legalább 70 litert használunk el viszont olyan célokra, amelyekre teljesen felesleges a drága pénzen kitermelt és hozzánk eljuttatott ivóvizet pazarolni: WC-öblítésre, mosásra, locsolásra, takarításra és autómosásra. Pedig mindezeket sokkal olcsóbban megoldhatnánk egyszerű esővízzel.

MINDENHOL JÓ

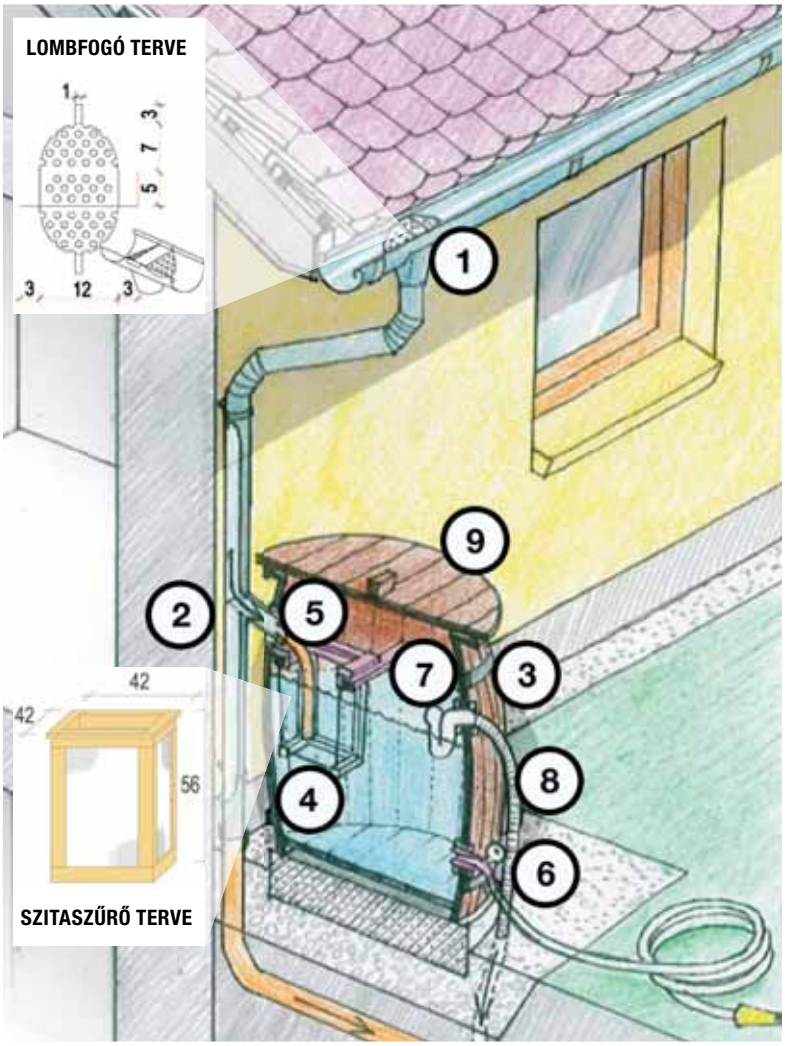
Esővizet begyűjteni gyakorlatilag bármilyen megfelelő dőlésszögű burkolt felületről lehet, csak a tisztítási igények és felhasználhatósági korlátok különbözőek. Egy komplexebb rendszerrel akár a lakásba is bevezethetjük a megtisztított esővizet, ahol WC-öblítésre, mosásra és takarításra is használhatjuk. Ha nem akarunk ilyen komoly beruházást, akkor locsolásra, kerti bútorok és egyéb kinti tárgyak lemosására az egyszerű szűrés és tisztítás után a teraszról és a tetőről összegyűjtött esővíz is felhasználható. Minél nagyobb lakó- és zöldterület esik egy lakosra, annál érdemesebb némi energiát szánni az esővíz gyűjtésére. És nemcsak a családi házakban, hanem a kertvárosi környezetben lévő iker- és sorházas, egy-két szintes lakóparkokban is. Kis összefogással például közös esővíz-

Fotó: © Stephan Zabel: istockfoto

Barkácsoljunk esővízgyűjtőt!

ÉGI MANNA LOCSOLÁSRA

Gumicsizma, esernyő és idegesítő lucsok mindenütt. Az embernek sokszor csak ezek jutnak eszébe az esőről. Pedig lassan kincset fog érni az ingyen hulló víz. Kicsi befektetéssel és némi barkácsolással mi is gyűjthetjük.



Illusztráció: Lukács Árpád

1: lombfogó, 2: vízbevezető beépítése, 3: hordó alapozással, 4: finom szitaszűrő beépítése, 5: csillapított kifolyócső beépítése, 6: kerticsap-kifolyó beépítése, 7: túlfolyószifon beépítése, 8: flexibilis cső beépítése, 9: tetőfedlap elkészítése

tározó tavakat is ki lehet alakítani a közös kertekben. Még a komolyabb befektetési munkálatok is megtérülnek 3-4 év alatt, de ha valamilyen egyszerűbb módszerrel csak öntözésre fogjuk fel az esővizet, már azzal is sokat tettünk a környezetünkért, na meg a pénztárcánkért. Az alábbiakban egy ilyen, öntözésre használható fahordót mutatunk be. Előnye, hogy olcsó, a hozzávalók szakkereskedésekben könnyen beszerezhetők, és egy kis lelkesedéssel akár házilag is összebarkácsolható.

EGYSZERŰ GYŰJTŐ KÉSZÍTÉSE

A 105 centi átmérőjű, 135 centi magas hordó 900 liter esővizet tud tárolni. Az ideális állapot az, amikor a lefolyócsövön keresztül a lehető legnagyobb tetőfelületről tudjuk gyűjteni a vizet. Azon a ponton, ahol a függőeresz csatorna csatlakozik a lefolyócsővel, a lefolyócsőbe tegyünk fel egy lombfogót **(1)**. Ezt mi is könnyen elkészíthetjük, a mellékelt kisebb ábra egy 130 mm átmérőjű félkör ereszcsatornába beilleszthető lombfogó tervét mutatja. Utána készítsünk egy úgynevezett „vízlopót” szintén bádogból, ezzel fogjuk bevezetni a levelektől és bogaraktól megszűrt esővizet **(2)**. A vízlopó magasságát úgy határozzuk meg, hogy a tárolóba a csapadékvízbevezetés magassági tengelye a hordó aljától 120 cm-re legyen.

Elő kell készítenünk a hordó aljzatát is, hiszen a mázsás súlyt nem helyezhetjük közvetlenül a talajra. 30 cm mélységben ássuk ki alatta a talajt, de ha még ez alatt is van termőréteg, akkor azt is szedjük ki. 20 cm-es rétegben terítsünk homokos kavicsot a hordó alá, tömörítsük, majd készítsünk egy kb. 15-20 cm magas talpat fagyálló – sok cementet tartalmazó – betonból. Ennek felületét híg, fagyálló cementhabarccsal simítsuk el. Mikor ez megkötött, jöhet a hordó beállítása. A legjobb erre a célra az égetett belsejű akácfa hordó **(3)**.

> Ha csak öntözésre fogjuk fel az esővizet, már azzal is sokat tettünk a környezetünkért.

Saját kezűleg készíthetünk finom szitaszűrőt **(4)**, amely ideális az esővíz mechanikus leszűrésére. Az esővizet ezen a szűrőn keresztül vezetjük be a tartály belsejébe egy gumicsővel **(5)**, melynek hossza legalább 40 cm legyen. A hordó aljától kb. 15 cm magasságban építsünk be egy félcolos, tömlővéges kerticsap-kifolyót **(6)**, így locsolócsővel, illetve vödörrel is használható lesz majd. A túlfolyás ellen is biztosítsuk a tárolót, azaz ha a tárolt víz eléri a kívánt szintmagasságot, engedjük a többletet kifolyni a csapadékhálózatba vagy a szikkasztóba. Erre a célra egy kisállat elleni védelemmel is ellátott szifont **(7)** kell beépítenünk, amely a felszínre felúszó különböző lebegőanyagokat – például olajfoltokat – egy flexibilis műanyag csövön keresztül **(8)** a szikkasztóba juttatja. A 25-30 mm közötti szifont a hordó aljától kb. 110 cm-es tengelymagasságnál vezessük be a hordóba vízhatlan tömítéssel. A hordón átmenő csövek tömítésére minden esetben ügyeljünk, kiváló tömítőanyagok kaphatóak a barkácsboltokban.

Legvégül ki kell alakítanunk egy olyan fedőt, amely vízzáróan csatlakozik a hordó tetejére **(9)**. Ehhez használjunk gumitömítő profilt, amelyet a teljes felületen ívesen végigrögzítünk a csatlakozási élnél. A rögzítés általában vízálló ragasztóval elkészíthető. Szereljünk rá lakatzárat, főleg a gyerekek védelme miatt. A hordó fedelét is tartósítani kell hőkezeléssel, erre a legjobb megoldás a PB-gáz-palackos „pörkölő”.

A hordót csak nyáron használjuk, télen tegyük el olyan helyre, ahol nem tud szétfagyni, magyarán kivesszük a kifolyócsövet **(5)** és a szitaszűrőt **(4)**, levesszük a flexibilis csövet **(8)** és a locsolócsövet, leengedjük belőle az összes vizet, és a hordót egy fedett tárolóhelyiségbe vagy a pincébe szállítjuk. A használati időszak alatt a szűrőket, az esővíz-becsatlakozót, a túlfolyószifont és a kifolyócsap előtti szűrőt gyakran – legalább havonta – tisztítsuk meg.

Még egy jó tanács az alapanyagok beszerzése előtt: legyünk agilisak, ne engedjük lebeszélni magunkat a barkácsboltban arról, hogy mi magunk szeretnénk elkészíteni a saját esővízgyűjtőnket!

A szerző építész

Nagyezerjófű

Ökoturizmus a Somlón és környékén

AZ ISZAPON TÚL

Az ajkai vörösiszap-tározó katasztrofális felszakadását övező média-figyelem enyhül, és az önkéntes segítők hada is levonult. De maradt egy gyönyörű táj épen maradt természeti kincsekkel. Ez utóbbiak miatt a környék mindenképp megérdemel egy látogatást.

KOVÁCS GYULA

A Kolontárra és Devecserre zúdult vörösiszap-tenger pusztításának felmérése még mindig zajlik, de van, ami már biztosan odalett: a Torna-patak és a Marcal folyó medre gyakorlatilag sterilizálódott, és hónapokkal a katasztrófa után is elképesztő látványt mutat. A vizes élőhelyek jó része károsodott, a felszín alatti vizekbe és azok útján ki tudja, hová szivárgott ki tudja, mi hatásáról egyelőre nincs beszámoló.

Most lássuk, mi miatt ajánlhatjuk mégis bátran a környéket, mondjuk, egy tavaszi előnyaraláshoz. Először is, van a szűken vett vidéknek egy igen erős tájeleme: a Somló. Bár a hegyet környező települések legismertebbje, Somlóvásárhely egy része nem kerülhette el a szennyezést, maga a hegy érintetlen maradt. A Badacsony környéki vulkanikus hosszúkúpok északra szakadt magányos helytartója a körülötte lévő síkságból kiemelkedve uralja a tájat. A 8-ason autózva talán mások is érezték már az amolyan magyar Ayers Rockként kiemelkedő tanúhegy szinte kultikus erejét. 400 méter magas veknijének felső 35 métere vulkánkitörésből visszahullott hólyagos lávasalak, helyi nevén hopoka. Bár az idők megpróbáltatásait jobban viselte, mint a környező kőzetek, annyira mégsem kemény, hogy építési alapanyagért megbontották volna. Inkább csak az időjárás kezdte ki, így a hegy íves derekán már borsószerű kövecskékké gyűlik az anyag. Az ilyen aprózódott vulkáni hamuban gazdag talajról hallva sokan már rá is vágják: szőlő és bor. És valóban, ahogy a Balatont a nyaralók gyűrűje, úgy fonják körül a Somlót a szőlőtőkék. Bár a szőlőültetvények felfoghatók ökológiai sivatagként, ezt feledteti velünk a hangulatos pincék és a tőkék lényege, a bor. A Nemzeti Parkok Napján esedékes Ezerjó-túra a citrusszagú nagyezerjófű és az Ezerjó bor helyi masnija. Annak sem okoz csalódást, aki kifejezetten természeti motívumok megtalálásával szeretné megkoronázni somlói túráit.

A somlói vár

GYÍK A BAZALTFALON

A hegy felső harmadán amolyan természetes bazalt várfalat találunk, amelyen körben néhány turistaút visz fel. Az egyik szurdokszerű, a másik sziklalépcsős, de van autóra szabott is. Aki sík vidékről származik, és még nem tette meg, itt biztosan megismerkedik a fali gyíkkal, amelyről hamar kiderül, hogy a fürge gyík nevű fajnál jóval fürgébb, és kis szerencsével a szép pannon gyík is elénk kúszhat. Fönn egy fennsík, ahol szőlő helyett már csak a holló mélységesen rekedt szólama terem – pedig énekesmadár –, erdővel, tisztással, ahogy lenni kell, és persze a legmagasabb ponton kilátóval. Ezt ugyan még hétvégén se biztos, hogy nyitva találjuk, viszont kőből rakott íves tornáca nekem kívülről is tetszett. Valamikor évente 30 ezren fordultak meg erre, de ottjártamkor egyedül csodálhattam a párán átragyogó napsütésben a környező tisztás tölgycsoportjainak és tizenhat méteres Szent István keresztjének sajátos hangulatát. Innen jelzett út visz a hegy legfőbb látnivalójához, a tatárjárás után épített, majd a XV. században átalakított, de később méltatlanul odahagyott Somlóvárhoz. Egyébként elhordott köveit beépíttették abba a közelben lévő dobai kastélyba, ahol jelenleg időseket, mentális problémával és alkoholdependenciával küzdőket ápolnak. Különös kastély, különösen szép parkkal, érdemes felkeresni. Nem lehet kihagyni a somlói taposókutat. Emberre méretezett mókuskerekével húzták föl a vizet 80 méter mélyről: hátborzongató belenézni.

Fali gyík

ORCHIDEÁK ÉS BONGÓK A RÉTEN

A Somló Tájvédelmi Körzet erőssége kevésbé a természeti környezet különlegességében, mint inkább kulturális elemeiben rejlik, de azért a védettfaj-keresők számára is akadnak a közvetlen közelben egy-egy napi, félnapi csemegét adó igazi zöldfűszerek. Ilyen például a Somlóvásárhely túlsó felén található Holt-tó, amely onnan kapta a nevét, hogy teljesen lecsapolták – az egykori tó bánatára, de a mi örömünkre, a hely ugyanis néhány évtized alatt igen értékes élőhellyé, úgynevezett kiszáradó lápréttté vált. Ilyenek egy ember nélküli világban is folyamatosan keletkeznek és tűnnek el, így az ilyen élőhelyekre specializálódott fajok folyamatosan hol itt, hol ott tűnnek fel. Mára viszont a végletekig vízgazdálkodott, megművelt láthatárban ritka ökoluxus egy ilyen. Azért nem szárad jobban ki, mert négy forrásának kifolyását megfelelő magasságban reteszeli a szakma, így fenntart egy amúgy múló állapotot. Egykor kézzel kaszálták, aztán gépekre váltottak, de a süppedős talaj nem bírta a masinák futását, és

A kilátó körül

Szibériai nőszirom

Fotó: Kovács Gyula

Lépcső a somlói várhoz

majdnem bokrosodni kezdett, ami egy kiszáradó láprét esetében igazán megengedhetetlen. Újabban a helyi erdészet tartja rendben. Kiért-miért? Sok-sok tő orchideáért elsősorban. Zömük hússzínű ujjaskosbor, de a kalapos vitézeket virágaiban megjelenítő vitézkosborból is nyílik itt pár tő. Egy időben bont velük a szintén védett buglyos szegfű, később pedig a szibériai nőszirom és a kornis tárnics. A területet mindannyiunk és a világegyetem örömére nem érte el a vörösiszap, csak elzárta. Lapunk megjelenésére, de legkésőbb a május közepi orchideavirágzásra valószínűleg újra megközelíthető lesz.

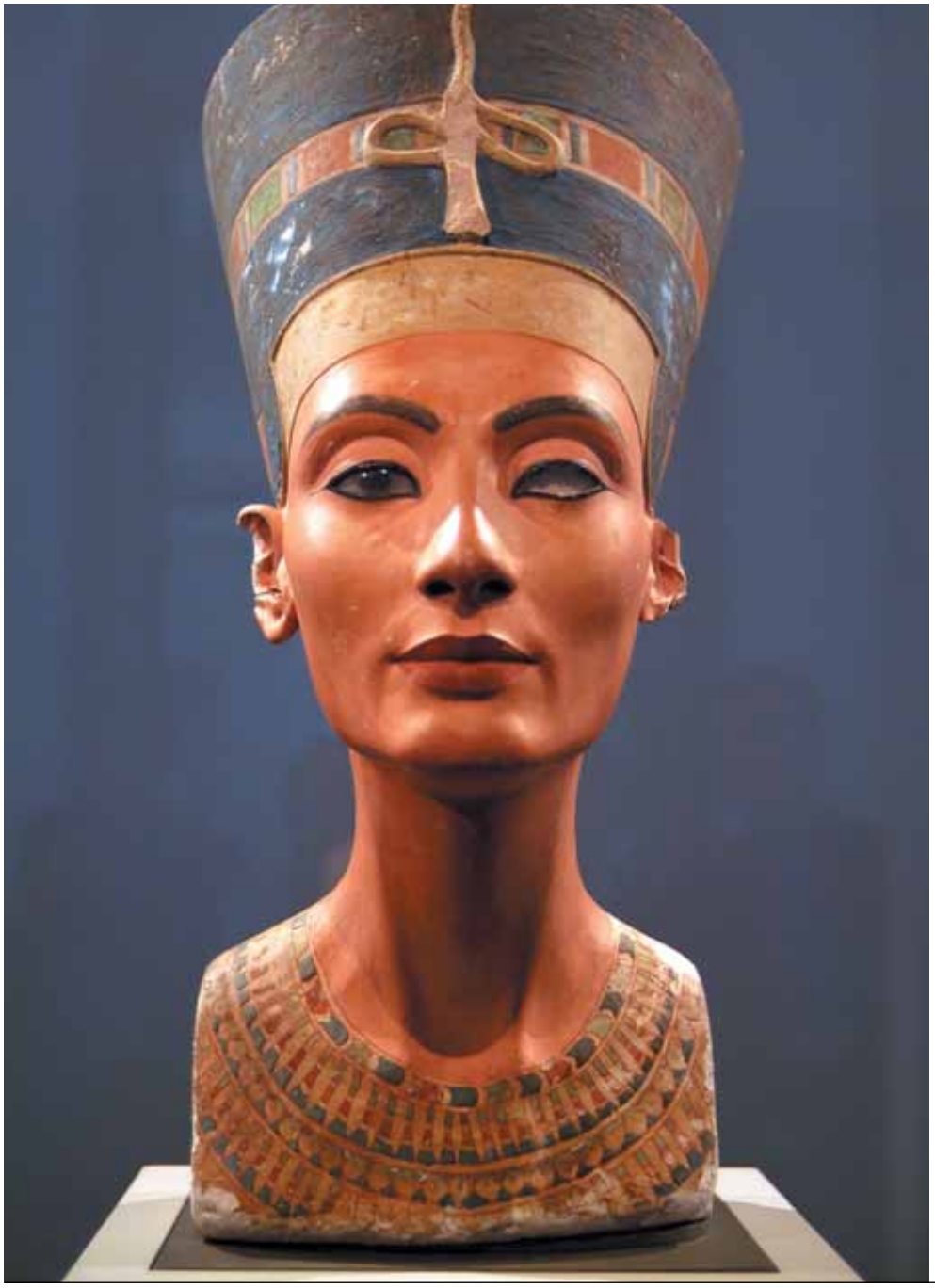
A közelben lévő lápréteken keresztül célozzuk meg a Devecseri Széki Erdő Természetvédelmi Területet, melynek jellemzője a melegebb és hűvösebb időjárást kedvelő flóraelemek találkozása. Ez a gyakorlatban azt jelenti, hogy elképesztő mennyiségű védett lágyszárú vadvirág örvendezteti meg a látogatót. A csodaszép virágok közt is a legféltettebb attrakció minden bizonnyal a poszméhbangó és szarvasbangó állandósult köztes alakjának tekinthető Holuby-bangó, amely a hazai orchideák között a legszebb jelzőért versenyez, de a trópusokon is megállná a helyét. Na, őt valószínűleg nem találjuk majd meg, de nélküle is sok látványos, máshol alig fellelhető „nagyvirágba" botolhatunk. A tarka nőszirom például az a vadvirág, amelyet legszívesebben kertbe ültetnék. A sárgaliliom szinte mindenki számára elérhető kerti látványosság, itt azonban őshonos formájában csodálható. És hát ott a királyné gyertyája, más nevén genyőte, amely legtermetesebb virágaink egyike. Zárjuk a botanikai rajongást, különben a védett növényfajok huszonnyolc tételben írt leltárján kellene végigtaposni, ami vállalhatatlan képzavar.

SAS A LEVEGŐBEN, BOR A FOGADÓBAN

Felnézve az avarból jó eséllyel megpillanthatunk egyet az erdőben fészkelő rétisasok közül, ehhez legjobb a 8-as út melletti pihenőtől a mogyoróskúti erdészház felé indulni. Ha mégsem sikerül, forduljunk a Sárosfői Halastavak nevű természetvédelmi terület felé, amely a rétisasok egyik fő táplálkozó helye. Valamikor ritka vízimadarak állandó fészkelő helye volt, mára inkább csak állomást jelent a szárnyasoknak. Az egykor virágzó pisztrángtenyésztésnek pedig a betelepülő vidrák vetettek véget, akik ezt a területet nézték ki szálláshelynek. A kirándulót tanösvénnyel várja a szép látványtó.

Amikor a múlt ősz végén a kizúdult vörösiszap élővilágot sújtó hatásairól írtam cikket, szándékosan elkerültem Devecsert és Kolontárt. Nem akartam egy lenni a szájtáti bajnézők sorában, és januári látogatásomkor is tartottam attól, hogy a szociális csetlés-botlás legkülönfélébb variációit fogom produkálni. Ehhez képest a helyiek kedvesen fogadtak, és azt éreztem, hogy szívesen beszélgetnek a történtekről. De van ezer más mondanivalójuk is, ahogy mindig is volt. Nyilván.

Dobán szálltam meg egy helyi bortermelő özvegyének manzárdjában, a főutcán, 3500 forintért. Disznótoros vacsorát 750, a saját bor literjét 350 forintért kaptam. A szállás csak hétköznap kiadó. A helyi és a többi Somló környéki önkormányzatnál érdeklődjünk házi szállásról. Nem sok ilyen van, de azért akad. Persze hotel is.



Fotó: Wikimedia Commons

FRAZON ZSÓFIA

Nofretete (más átírásban: Nofertiti, Nefertiti) ókori egyiptomi királynő – kinek neve azt jelenti: *„a szépség megérkezett”* – talán leghíresebb mellszobra 1912-ben „érkezett” Németországba, a berlini Neues Museum régészeti gyűjteményébe egy egyiptomi ásatásról. Az utazás diplomáciai szempontból nem volt zökkenőmentes. Az egyiptomi Legfelsőbb Régészeti Tanács mai állásfoglalása szerint Ludwig Borchardt, az 1912-es német régészexpedíció vezetője „kevésbé jelentős” felfedezésnek minősítette a leletet, azt állítva róla, hogy egy ismeretlen hercegnő gipszszobra. Az egyiptomi hatóságok később kijelentették, hogy Borchardt becsapta őket, és az időszámításunk előtti XIV. századból származó különös jelentőségű műalkotást „ellopta” Egyiptomtól. Így vált Nofretete az egyik leghíresebb lopott szépséggé.

Az azóta is Berlinben látható szobrot a művészettörténeti kutatások egy Thotmesz nevű korabeli szobrász műhelyéhez kötik. A mészkőből készült, festett gipszstukkó bevonatú mell- ›››

Nofretete egyiptomi királynő: arca és szobra

LOPOTT SZÉPSÉG

Mire csábít egy régészt a szépség, hogyan látja mindezt egy képzőművész, és hogyan befolyásolja a történetet a nemzetközi kultúrpolitika? A Nofretete-mellszobor történetének epizódjai.

szobrot valószínűleg azért készítették, hogy a királynénak ne kelljen minden egyes alkotáshoz modellt állnia. Egy néhány éve végzett számítógépes vizsgálat azonban kimutatta, hogy a gipsz alatt „látható” mészkő szobor kevésbé idealizált képet formáz a királynéról: bár szépsége egyértelmű, nem a tökéletesre faragás, mint inkább a valósághű ábrázolás volt a cél, kisebb ráncokkal, leheletnyi aszimmetriával. A mészkőre húzott festett gipszréteg viszont tökéletessé alakítja az arcot, létrehozva ezzel a modell idealizált formáját: a tökéletes szépséget.

A mellszobor 1924-ben került a berlini Egyiptomi Múzeum gyűjteményébe, a Neues Museum kiállítóterébe. Egyiptom számára csak ekkor vált nyilvánvalóvá a lelet jelentősége, mely körül azóta is dúl a diplomáciai harc. Talán az sem véletlen, hogy az elmúlt évtizedekben egy hamisítási történet is szárnya kapott: eszerint a szobor nem is a királyné életében készült, hanem Ludwig Borchardt régész megrendelésére a XX. század elején.

A mellszobor azonban nemcsak kalandos története okán kerülhetett a tudományos és művészeti figyelem központjába, hanem Nofretete – más alkotásokról is ismert – szépsége, na meg életének titokzatos és ismeretlen momentumai miatt is. Ehnaton fáraó felesége – kinek származása nem teljesen tisztázott, de valószínűleg maga is királyi sarj volt – a korabeli feljegyzések szerint jelentős szerepet játszott az uralkodó mellett. Erre utal több egykori alkotás is, melyek Nofretetét férjével egyforma méretben ábrázolják, ami rangra, tekintélyre és hatalomra utal. A fáraó uralkodásának tizennegyedik évében azonban Nofretete egyszer csak „eltűnt”: nem említik többet a feljegyzések, és újabb ábrázolás sem készült róla. A kutatók szerint vagy járványnak esett áldozatul, vagy kegyvesztetté vált, és egy távoli palotában élte le további életét. Egy másik magyarázat szerint viszont a fáraó társuralkodójává vált, nevét férfinévre változatták, alakját pedig férfiként ábrázoltatta.

Nofretete szépsége és a titokzatos hiányzó részletek a kortárs képzőművészeket is megihlették. A Kis Varsó néven dolgozó Gálik András és Havas Bálint 2003-ban egy nem mindennapi vállalkozásba kezdtek: elkészítették Nofretete mellszobrához a „hiányzó” testét. A szépség idoljaként számon tartott mű egyszerre csak teljes emberi alakot öltött: először kicsinyített modellen, majd néhány órára a maga teljes valójában. Egyéves szervezőmunkát követően ugyanis 2003 nyarán a berlini Egyiptomi Múzeum igazgatója, Dietrich Wildung egy munkatársával együtt kiemelte a harminckilós műalkotást zárt vitrinjéből, és három órára a Kis Varsó által készített bronztestre helyezte. Az illesztés – a beszámolók alapján – drámai pillanat volt, amelyben a szépség ideája találkozott az alkotók gondolkodásával: Nofretete testét ugyanis nem a tökéletes szépséghez, hanem az eltelt évekhez és a megszült gyerekek számához (hat lánya volt) igazították. Kultúrák, időszeletek, kérdések és alkotói válaszok találkoztak abban a három órában, néhány szerencsés kiválasztott jelenlétében. Kis Varsó *Nefertiti teste* című projektjét – a mellszobor nélkül – film és makett segítségével a Velencei Biennále nagyközönsége is láthatta. Egyiptom viszont nemtetszését fejezte ki: nem tartották helyénvalónak, hogy a királyné teste teljesen meztelen volt.

Egyiptom 2011 januárjában hivatalosan is visszakérte az újra megnyitott berlini Neues Museum egyik legfőbb attrakciójának számító mellszobrot. A műtárgyak visszaszármaztatása a nemzetközi kultúrpolitika és jog egyik legkényesebb témája, a Nofretete-mellszobor esetében pedig az elszállítás kétes körülményei tovább nehezítik az eljárást. A németek egyelőre a műtárgy szállítása ellen érvelnek, elsősorban műtárgyvédelmi okokra hivatkozva, de az egyiptomi belpolitikai viszályok, illetve az Egyiptomi Múzeum februári műtárgyrablása ugyancsak lassítják a folyamatot. Nofretete addig is teljes szépségében ragyog a Neues Museum egyik különtermében. A „lopott szépség” drámai történetét az élet írja tovább.

JÖN!

A TUDATOS VÁSÁRLÓ
következő száma
2011. június elején
jelenik meg.

Téma:
HALAK

Fotó: © Andrei Calangiu: Dreamstime

SZENDREI VERONIKA

Tény, hogy az ápolatlan fogak a legszebb embert is visszataszítóvá tehetik. Szerencsére a tétel fordítva is igaz, ezért megéri rendszeresen felkeresni fogorvosunkat. Ennek ellenére a fogászati kezelésekre való igény Magyarországon finoman szólva is alacsony. Az emberek zöme csak panasz esetén keresi fel a rendelőt, legtöbben évek óta nem jártak fogorvosnál, a rendszeres ellenőrzésekre, szűrővizsgálatokra pedig kicsi a hajlandóság, noha az államilag támogatott kezelések köre igen széles. De a pénztelenségen, az általános érdektelenségen, na meg a fogászati kezelésekkel szembeni zsigeri ellenálláson túl a tájékozatlanság is komoly visszatartó erő lehet.

A GARANCIA KULCSA: DOKUMENTÁCIÓ

Magán vagy állami? – merül fel a kérdés, ha már egyszer elszántuk magunkat. Hiszen a magánorvos drága, az államitól meg a kötelező iskolai fogászatok óta a legtöbben irtózunk. A magánorvosi rendelőkben minden beavatkozásért az árlistában meghatározott térítést kell fizetnünk, de az állami rendelőben is fizetni kell az OEP (Országos Egészségbiztosítási Pénztár) által támogatott beavatkozásokon kívül eső ellátásért. Kevesen tudják, hogy a szabad orvosválasztásra itt is megvan a lehetőség. ›››

Fogyasztói jogaink a fogászaton

MINTHA A FOGÁT HÚZNÁK

Fogorvoshoz járni senki nem szeret, mégis muszáj. A szájtátás közben jó, ha tudjuk, hogy mi jár és mi nem a fogászati kezeléseknél, hová fordulhatunk panaszunkkal, és mit csinál a betegjogi képviselő.

Fotó: © Stephan Zabel: istockfoto | © Sylwia Kucharska: Dreamstime

A magánrendeléseken folyó kezelésekre az orvos garanciát vállal, amelynek érvényessége rendelőnként változik, de általában egy év. Dr. Birtalan Szilárd, egy Budapest belvárosában található magánorvosi rendelő vezetője azt mondja, kevesen térnek vissza hozzájuk problémával a kezelés után. Számukra nagyon fontos a jól elvégzett munka, így minden beavatkozást dokumentálnak, amit a beteg aláírásával hitelesít. Tömésre egy, fogpótlásra két év garanciát vállalnak. Biztosításuk is van, tehát minden eshetőségre fel vannak készülve.

A garancia azonban csak akkor érvényes – és ez igaz az állami ellátásra is –, ha a beteg pontosan betartotta az utasításokat, és megjelent az előírt kontrollvizsgálatokon. A garancia érvényesítéséhez fontosak a kezelés során elkészülő tájékoztatók, nyilatkozatok és számlák. A beavatkozások előtt a betegeket például tájékoztatni kell a komplikációkról. Alá kell írniuk egy nyilatkozatot, amelyben tudomásul veszik a kockázatokat. Az is fontos szempont, hogy van-e a páciensnek olyan betegsége, amely befolyásolhatja a kezelés eredményességét. Ha a beteg követte az orvos utasításait, megjelent a kötelező kontrollvizsgálatokon, és mégis problémája adódna, az orvos ingyen vagy anyagköltség fejében köteles kijavítani a hibát.

Pontos dokumentáció hiányában sem az orvos, sem a beteg nem tudja igazolni az eljárás menetét, lehetetlen kideríteni, hogy ki mit rontott el, és hogy kinek van igaza. Ezért lenne fontos mindkét fél érdekében, hogy a kezelés minden lépése pontosan követhető legyen. A betegjogi képviselők elsősorban erre hívják fel a betegek figyelmét, mert sok magánrendelőben sajnos még számlát sem adnak az elvégzett kezelésekről. Az állami intézményekben sokkal szigorúbban fel kell jegyezni minden kezelést, hiszen ez alapján kapják az állami térítést, mondja Nagyné György Boglárka fogászati szakasszisztens. Itt tehát elvileg nagyobb az esély a garancia érvényesítésére.

AKI SEGÍTHET

Ha kérdés merül fel a garanciával kapcsolatban, a beteg először az intézmény vezetőjéhez fordulhat, aki azonban az esetek nagy többségében nem dönthet a vitás ügyben. A fogorvosok jelentős része ugyanis nem munkavállalói viszonyban, hanem vállalkozóként dolgozik, és az erről szóló szerződést még csak nem is a rendelőintézetekkel kötik, hanem az önkormányzattal. Így az adott intézmény vezetője nem jogosult döntéseket hozni a munkájukkal kapcsolatban.

Az sem mindegy, hogy fogorvosi, fogtechnikusi vagy esetleg gyártói hibáról beszélünk-e. Akár magán-, akár vállalkozóként állami ellátásban dolgozó fogorvosról van szó, probléma esetén a bíróság csak a fővállalkozónak minősülő orvos felelősségét vizsgálja, tehát őt terheli a felelősség az általa szerződtetett technikus hibájáért is. Az ilyen vitás ügyekben a bíróság polgári peres eljárásban dönthet.

Problémás esetekben a betegeknek mindenképpen érdemes betegjogi képviselőhöz fordulniuk, akár magán-, akár állami rendelőről legyen szó. A betegjogi képviselők szolgáltatása mindenkinek ingyenesen jár, elérhetőségeiket pedig minden rendelőben fel kell tüntetni. Az ellátással kapcsolatban egyre több a panasz, mondja Bodnár Ágnes betegjogi képviselő. Ám lehet, hogy ez nem a minőség drasztikus romlását jelzi, hanem azt, hogy a betegek közül egyre többen vannak tisztában jogaikkal.

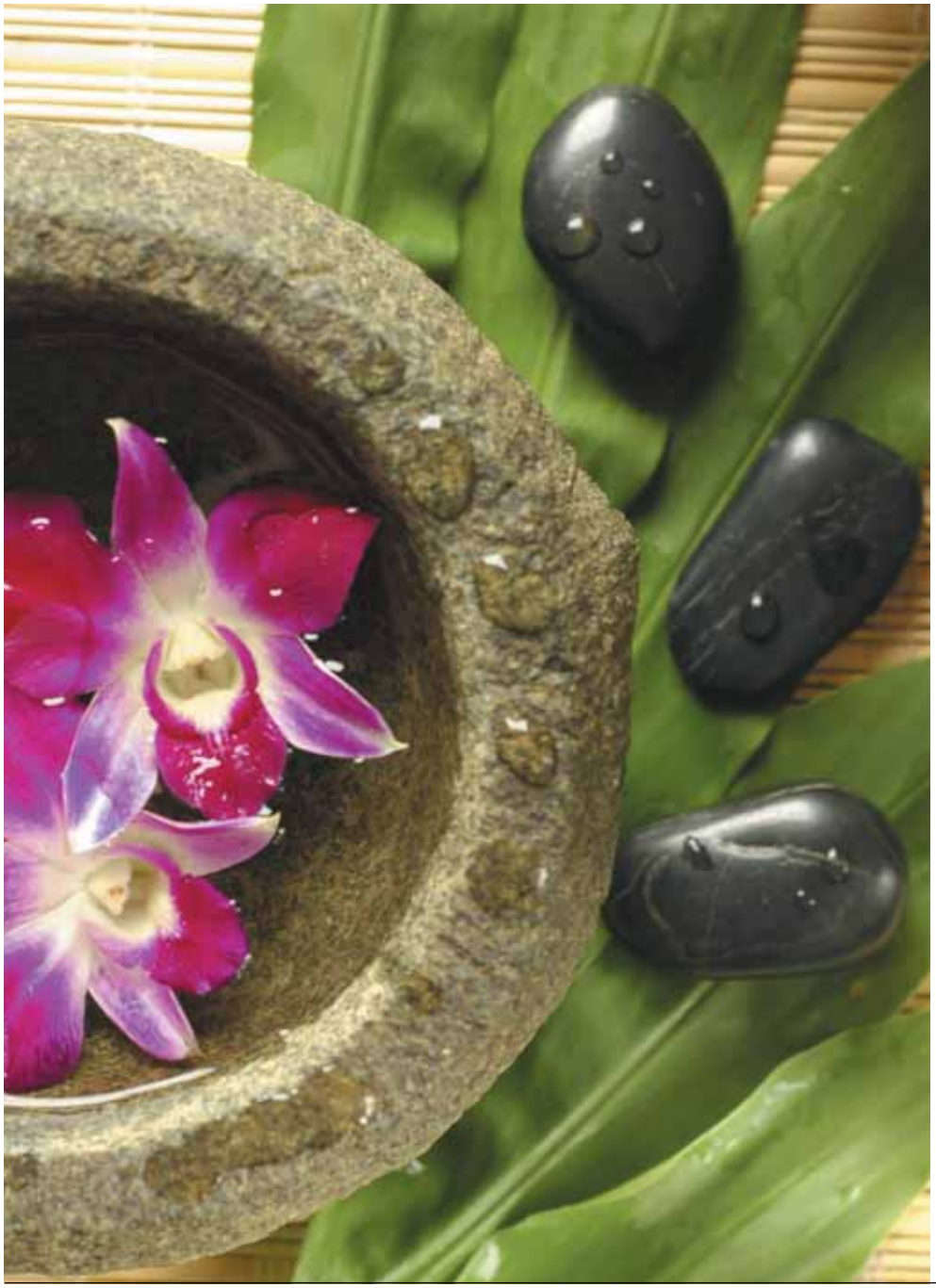
A betegjogi képviselők vitás esetekben a kérdés eldöntéséhez szakvéleményért fordulhatnak a szakfelügyelő főorvoshoz, aki segít feltárni, hogy megalapozott-e a beteg panasza, és valóban történt-e mulasztás. Fontos azonban tudni, hogy a betegjogi képviselők elsődleges feladata a felek álláspontjának közelítése. Általában a peren kívüli megegyezést szokták szorgalmazni, hiszen egy évekig elhúzódó per sokkal kellemetlenebb mindkét félnek. Mivel az orvosok nagy része ma már széles körű, minden kockázatra kiterjedő biztosítással rendelkezik, ez a megoldás a jellemzőbb. A betegjogi képviselő hatásköre is eddig terjed, a bíróság előtt a peres eljárás során már nem képviselheti a beteget.

Nem túlzás azt állítani, hogy a fogászati ellátásban káosz uralkodik, és a panaszok többsége is ebből fakad. Tipikus visszaélés például, amikor az állami ellátásban a beteg nincs tisztában azzal, hogy melyik rendelés támogatott, és melyik térítésköteles. Pedig a meglepetések és túlszámlázások elkerülése érdekében a beteget még a kezelés megkezdése előtt tájékoztatni kell annak menetéről, várható költségeiről, majd mindezt a kezelőlapra fel kell írni. Ez sajnos a legtöbbször elmarad. A bizonyítási eljáráshoz Bodnár ezért nagyon fontosnak tartja, hogy ha a magánorvost választjuk, mindig kérjünk számlát. Ezen szerepelnie kell a pontosan kifizetett összegnek és az ezért nyújtott szolgáltatásnak. Beültetett eszközök esetében ezeket is listázni kell, mert így hiba esetén akár a gyártó is felelősségre vonható.

AZ ÁLLAMI FOGÁSZATOKON IGÉNYBE VEHETŐ INGYENES SZOLGÁLTATÁSOK

Az állami alapellátás keretében a fogorvos feladata a fog- és szájbetegek vizsgálata, kezelése, gondozása; szűrővizsgálatok elvégzése, góckutatás, a terhes nők fogászati gondozása, sürgősségi ellátás, szakellátásra irányítás. Szükség esetén a fogorvos is igazolhatja a beteg keresőképtelenségét, és betegszabadságra, majd táppénzre utalhatja.

A fogtechnikai költségek kivételével az alap- és szakellátás térítésmentes a tizennyolc éven aluliaknak, a középiskola, szakképző iskola nappali tagozatán folytatott tanulmányok ideje alatt, a terhesség megállapításától a szülést követő kilencven napig, valamint hatvanéves életkor felett.



DR. OTTLAKÁN JOHANNA

A wellness-szállodák növekvő népszerűségének még a válság sem vetett gáncsot. De vajon tudjuk-e, mit is takar pontosan a csábító wellness kifejezés? Ha a válaszunk nem, ne csüggedjünk: senki sem tudja. A wellness ugyanis jogilag nem pontosan meghatározható szolgáltatás.

Wellness lehet bármi, ami segít megteremteni a lelki és testi nyugalmunkat: fürdőzés, sport, reformtáplálkozás vagy mindezek tökéletes pihenéssé összegyúrt kombinációja. Ezen tevékenységek űzése elméletileg bárhol lehetséges, de talán nem véletlen, hogy az oly megfoghatatlan fogalomra egész szolgáltatási centrum- és szállodahálózat épült. Bár azt hihetnénk, hogy más egészségügyi tevékenységet folytató intézményekhez hasonlóan a wellness-szállodákra is vonatkozik valamilyen minősítési rendszer, ez sajnos nem így van.

Míg a jogilag sokkal pontosabban körülhatárolt gyógyszállókat szigorúan ellenőrzi és nyilvántartja az ÁNTSZ, addig a wellnesshotelek esetében nincs hasonló minősítési rendszer. A ma hivatalosan Magyarországon működő ›››

Elvárható és remélt szolgáltatások a wellness-szállókban

ALAPOS PIHENÉS

Mindenki vágyik egy kis lazulásra, amire megfelelő terep lehet a töretlen népszerűségnek örvendő wellness-szállodák egyike. Mit várhatunk el ezektől, és mit tehetünk, ha a felét sem kapjuk annak, amit reméltünk?

WEBAJÁNLÓ

Fogyasztóvédelmi információk és tanácsadás utazáshoz:
www.tudatosutazo.hu

harminckét gyógyszálló listája megtalálható az ÁNTSZ honlapján, így előre ellenőrizni tudjuk, hogy a pihenésünkhöz kiválasztott szálloda valóban azt nyújtja-e, amit ígér. Ha utóbb kiderül, hogy mégsem, panaszunkkal nyugodtan fordulhatunk az ellenőrzést végző ÁNTSZ-hez. A wellness-szállók esetén azonban marad a tanácstalanság: ha nem azt kapjuk, amire számítunk, akkor nyeljünk egy nagyot, és igyekezzünk a kellemetlenségek ellenére jól érezni magunkat, vagy panaszkodjunk, hátha sirámunk meghallgatásra talál?

Fotó: © mypokcik: istockphoto | © Showface: Dreamstime

FELSZERELTSÉGI MINIMUM

Ahhoz, hogy meg tudjuk ítélni, valóban wellness-szállóba érkeztünk-e, a következőket vegyük sorra. A wellness-szállónak legalább három csillaga, egy beltéri medencéje, kétféle szaunája vagy gőzfürdője van, masszázst, arc-, test-, kéz- és lábápolási lehetőségeket kínál, fitnesztermében kardiogépek és edző várja a betévedőket, éttermében reform- és vegetáriánus ételek között is válogathatunk. A kikapcsolódást segítik a szintén kötelezően nyújtandó aerobic- vagy egyéb sportolási és mozgásprogramok (legalább négyféle), valamint a közösségi, kulturális és zenei események. A wellness-szálló elengedhetetlen kelléke az egy fő szakirányú végzettségű dolgozó. Az elvárásokat megfogalmazó rendelet segít, hogy az alternatív életmódtól ódzkodók is jól érezzék magukat: hagyományőrző magyar ételeket is kínálni kell, jöhet a pörkölt és az „egyéb közérzetjavító szolgáltatások".

AZ EXTRÁK

A felsoroltak meglétét nem árt előre ellenőrizni. Ha a szálloda honlapján nem írnak például medencéről és szaunáról, ne legyünk restek telefonon vagy e-mailben rákérdezni. A jogszabály azonban csak a szállodák imént ismertetett felszereltségét írja elő, az továbbra is kérdés, hogy milyen jóléti szolgáltatásokra számíthatunk. Érdemes tehát pontosan tájékozódni, hogy a befizetett díjért cserébe pontosan mire is tarthatunk igényt. Például hogy a masszázs csak lehetőség-e, vagy a szolgáltatás része? Hiszen ha a nyugisnak remélt talpmasszázsról akkor derül ki, hogy külön kell fizetni érte, amikor már köntösben várjuk az áhított lazulást, könnyen feszültség forrásává válhat. Ha ezeket jó előre tisztázzuk, kevesebb csalódás fog érni minket a pihenés alatt.

Mindenképp igyekezzünk tehát még az utazás előtt minden kérdésünkre választ találni, ugyanis a szomorú igazság az, hogy jogi szabályozás és pontos fogalmak hiányában egyáltalán nincs elvárható szolgáltatási minimum a wellness területén. Lehet, hogy még azért is pénzt kérnek, amit józan ésszel alapellátásnak gondolnánk, például az edzőterem vagy a szauna használatáért. Persze a forgalom növelése érdekében a legtöbb ilyen létesítmény a szállásdíj mellé egy-egy ingyenes kényeztető szolgáltatást is kínál, de hogy mit és milyen értékben, az széles skálán mozog.

HIÁNY ESETÉRE

Ha tudatos utazóként jól felkészültünk, mindennek utánanéztünk, és még így is kiderül, hogy bizony a szálloda mégsem annyira wellness, mint ígérte, vagy a remélt szolgáltatások elmaradnak, akkor marad a panasz. Mint minden utazási típusnál, a panasz elsődleges helye itt is a pihenés helyszíne, tehát maga a szálloda. Ha szervezett keretek között utaztunk, és a szervező irodának van jelen képviselője, akkor őt keressük, egyéb esetben forduljunk a recepcióhoz. Nem érdemes a hazaérkezésig várni azzal, hogy a meghirdető irodánál panaszt tegyünk, ha ugyanis a helyszínen elmulasztottuk a tőlünk várható tudatosabb magatartást, utóbb már egy megalapozottnak vélt panaszt is szinte lehetetlen bizonyítani. Ha a gond súlyosabb, és már a szálloda alapfelszereltsége is hiányos wellness-szempontból, akkor érdemes a panaszt nemcsak a helyszínen rögzíteni, hanem valamely hatóság felé is jelezni. Két intézmény jöhet szóba panaszfórumként: a területileg illetékes Nemzeti Fogyasztóvédelmi Hatóság vagy a Gazdasági Versenyhivatal.

KAPCSOLÓDÓ JOGSZABÁLY:

45/1998. (VI. 24.) IKIM rendelet a kereskedelmi és a fizetővendéglátó szálláshelyek osztályba sorolásáról, valamint a falusi szálláshelyek minősítéséről

PROGRAMOK

FÜLEMÜLÉK ÉJSZAKÁJA

Sötétedéskor a legtöbb madár elhallgat, ám a fülemülék ilyenkor zendítenek rá énekükre. A Magyar Madártani és Természetvédelmi Egyesület szakemberei minden májusban éjjeli fülemüle-megfigyelést szerveznek. A helyszínenként változó időpontok az MME honlapján elérhetőek.

Időpont: minden év májusában
Helyszín: az egész országban
További információ: www.mme.hu, (06 1) 275 6247

TEXTIL-ÚJRAHASZNOSÍTÓK TALÁLKÁJA

A kecskeméti **foltvarró kiállításon és találkozón** a dél-alföldi régió foltvarrói mutatják be legszebb munkáikat. A gyakorlottabbak április 16-án ollótartót készíthetnek a rendezvényen. A varrásra előzetes bejelentkezés szükséges.

Időpont: 2011. április 15–30.
Helyszín: Kecskeméti Kulturális és Konferencia Központ, Kecskemét, Deák Ferenc tér 1.
További információ: www.napraforgocsoport.gportal.hu, (06 76) 503 880

V. NO MOTOR RALLY

A játékos pecsétgyűjtő túrát két nap alatt kell megtenni gyalogosan vagy bármilyen nem motorizált eszközzel. Kirándulás, hagyományőrzés és kézművesprogramok a Bakonyban, kicsiknek és nagyoknak egyaránt.

Időpont: 2011. május 7–8.
Helyszín: Csesznek
További információ: www.nomotor.hu

ZÖLD IRODA VÁNDORKIÁLLÍTÁS

A Zöld Iroda vándorkiállításon az érdeklődők kipróbálhatnak egy mintairodát, megismerkedhetnek a zöld beszerzéssel, és akár otthon is alkalmazható hasznos ötleteket kaphatnak. A kiállítás áprilisban Dombóváron, májusban pedig Tatabányán is megtekinthető.

Időpont: 2011. március 28. – április 1.
Helyszín: Győr, Bartók Béla Művelődési Központ
További információ: www.zoldiroda.hu, KÖVET Egyesület: (06 1) 473 2290

XIII. KEVI JUHÁSZFESZTIVÁL

Juhnyíró bemutató, birkapörköltfőző-verseny, népművészeti programok és vásári forgatag Túrkevén.

Időpont: 2011. május 14–15.,
Helyszín: Túrkeve
További információ: www.turkeve.hu, (06 56) 364 111

Fotó: © Jordan Stern, Nyul, Joan Egert, Regien Paassen, Ruth Black: Dreamstime

NEKÜNK TETSZETT

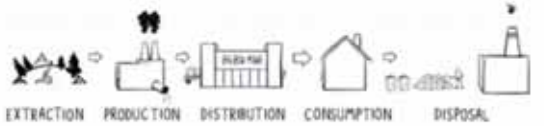
KOZMETIKAI ÖSSZETEVŐK ÉS HATÁSAIK

A Skin Deep fantázianevű weboldal segítségével megtudhatjuk, hogy mennyire biztonságosak az egyes kozmetikumok vagy azok összetevői. Az amerikai Environmental Working Group angol nyelvű adatbázisa kutatások alapján értékeli a kozmetikumok összetevőit, megmutatja a lehetséges egészségi kockázatokat, és arról is tájékoztat, hogy milyen részletesen vizsgálták az adott összetevőt. Az oldalon kereshetünk termék, márka, összetevő és termékcsoport szerint is. **www.cosmeticsdatabase.com**

MESÉS NÖVÉNYEK – NÖVÉNYES MESÉK

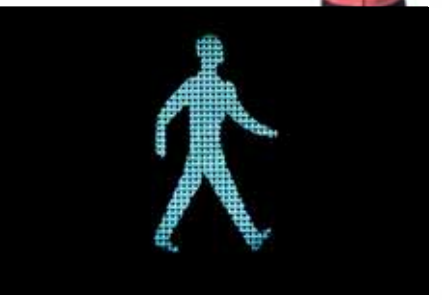
Gyönyörűen illusztrált kötet a növényvilág legendáiról mesékkel, növénytani leírásokkal. Régen az emberek erdőkben, füves pusztákon és félsivatagokban laktak, így talán nincs is olyan nép, amelynek meséiben ne szerepelnének a környezetükben élő növények. Ez a különös mesekönyv rövid, de színes válogatást nyújt abból a hallatlanul gazdag kincsestárból, amelyet a különböző népek mesevilága tár elénk. Igazi családi olvasmány, hiszen legalább olyan izgalmas a gyerekeknek, mint amennyire informatív a szülőknek. **Fráter Erzsébet – Csíkszentmihályi Berta: Mesés növények – növényes mesék.** *Scolar Kiadó, 2010.*

A KOZMETIKUMOK KRÓNIKÁJA



Annie Leonard a maga szemtelen, ámde alapos stílusában ezúttal a kozmetikai ipar viselt dolgait teregeti ki. A *Tárgyaink történetéhez* hasonlóan most is egyszerű, de annál döbbenetesebb kérdéseket feszeget. Például hogy miért támogatják azok a cégek a mellrák elleni küzdelmet, amelyek rákkeltő összetevőket tartalmazó termékeket forgalmaznak. Az angol nyelvű kisfilm megismertet a veszélyes kémiai anyagokkal, rámutat a gyártók és a szabályozás felelősségére, és tanácsokat ad azoknak, akik el akarják kerülni a veszélyes kozmetikumokat. **The story of cosmetics,** *2010, 8.18 perc.* **http://storyofstuff.org/cosmetics**

KÖRNYEZETTUDATOS KÖZLEKEDÉS



A közlekedési eredetű üvegházhatású gázok kibocsátása nőtt a leginkább az elmúlt tíz évben. Az Ecopassenger weboldalán található kalkulátor a kutatási eredmények alapján kiszámítja, hogy európai utazásaink mekkora környezetterheléssel járnak. A számításhoz elég beírnunk az indulás helyét és a célállomást, és azonnal láthatjuk, hogy az adott távolság megtétele mennyi üvegházhatású gáz kibocsátásával és mekkora energiafelhasználással jár, ha az utat vonattal, autóval vagy repülővel tesszük meg. **www.ecopassenger.org**

SZAPPANKÉSZÍTÉS HÁZILAG

Szappant készíteni könnyebb, mint gondolnánk. Az *Illatosszappan* blogon minden információt megtalálunk ahhoz, hogy illatos és színes szappanokat alkothassunk akár otthon is. Az oldalt böngészve pontos leírást kapunk a szappankészítés eljárásairól és elméleti tudnivalóiról, megtudhatjuk, milyen problémák merülhetnek fel főzés közben, és változatos receptek közül válogathatunk. Egy dologra kell csak ügyelni, ha egyszer belevágunk: nem tudjuk majd abbahagyni. **http://illatosszappan.blogspot.com**

OLVASÓSAROK

A Tudatos Vásárló 21. számában megjelent reklámkritikára érkezett:

TISZTELT SZERKESZTŐSÉG!

Számos pszichológiai, nyelvészeti szakvélemény támasztja alá a Helen Doron gyerekangol módszer játékos voltát, mely a gyermekek fejlődésére és önbizalmára pozitív hatást fejt ki, más módszer által nem biztosított természetes nyelvhasználatot ad. A jól strukturált tananyag biztosítja, hogy a gyerekek életkoruknak megfelelő dalok, élvezetes órák segítségével kiemelkedő beszédkészséget érjenek el.

Üdvözlettel,
Kissné Hőss Klára, nyelvész, Master Franchisor, Helen Doron Hungary

TISZTELT SZERKESZTŐSÉG!

Olvasva a magazin 21. számának ökokiegészítőkről szóló tesztjét, szeretnék megosztani Önökkel néhány gondolatot. Mint Magyarország legnagyobb ökowebáruháza, számos egyedi terméket forgalmazunk. A tesztben jól szereplő termékek többsége nálunk is kapható, így érdemes hangsúlyozni, hogy az értékelés a terméket és nem a beszerzési forrást minősíti. Emellett ajánlatos kiemelni azt is, hogy az értékelés a tesztelő egyéni véleményét tükrözi, és nem objektív pontozásos szempontrendszeren alapul. A leírtakkal ellentétben ugyanis nekünk teljesen más a személyes tapasztalatunk a nálunk beszerezhető termékekről.

Köszönettel,
Rakonczay Tamás, a Zöldpolc webáruház tulajdonosa

KEDVES OLVASÓINK!

A Tudatos Vásárló 21. számában közölt zöld mobiltesztnél a T-Mobile Pulse mini ismertetéséből lemaradt a GPS-támogatás. Olvasóinktól és az érintettektől elnézést kérünk. A készüléknek tehát van ilyen funkciója. *A szerkesztőség*

TVE

A Tudatos Vásárlók Egyesületének tevékenységei az elmúlt időszakból. Ha tetszik, legyél támogató tag!

Boldogság, fogyasztás, fenntarthatóság

Januárban a TVE is előadta kutatási eredményeit a hazai hipermarketek hatásairól a fenntartható fogyasztással foglalkozó nemzetközi kutatási program zárókonferenciáján. A nyitóelőadást Siri Ellen Sletner, Norvégia fenntarthatóság iránt elkötelezett nagykövete tartotta.

www.sustainable.consumption.uni-corvinus.hu

Körbe, körbe, ÖkoKörbe

Újra dübörögnek az ÖkoKörök. Februárban csoportvezetőket képeztünk, akik Budapesten és Pest megyében vezetik majd a háztartászöldítő köröket. Ezekben a tagok személyes élményeken keresztül ismerkednek a fenntartható életmóddal. Egy kör öt-tíz résztvevője három hónapig jár össze, hogy különböző zöld fortélyokat tanuljon meg, próbáljon ki.

http://okofitnesz.hu/okokorok

makeITfair kampány

Január végén együtt terveztünk a makeITfair nemzetközi csapatával Berlinben. A május 7-én induló kampányra készültünk, melynek célja az elektronikai termékek gyártásához kapcsolódó környezet-egészségügyi és emberjogi problémák feltárása a harmadik világ és Kelet-Európa országaiban. Az akció a tervek szerint május elején indul.

http://makeitfair.org/

Közösség és mezőgazdálkodás

Januárban a közösség által támogatott mezőgazdálkodás nemzetközi aktivistáit láttuk vendégül. Új programot terveztünk, amelynek keretében angol, francia, görög, német, osztrák, cseh, szlovák és magyar gazdálkodók és fogyasztók látogatnák meg egymást, hogy megismerjék a legsikeresebb közösségi kezdeményezéseket, majd terjesszék azokat.

Gyúrd magad ökofittre!

Decemberben indult közösségi internetes játékunk, az Ökofitnesz. Egyedül vagy másokkal együtt vállalásokat tehetsz, hogyan váltasz fenntarthatóbbra: elzárod a csapot, vagy önkéntes leszel? A legjobbakat virtuális kupák és igazi környezettudatos nyeremények várják. Már több mint háromezren vagyunk. Gyere te is! A Facebookon is.

www.okofitnesz.hu

Népszerű az Európa Naptár

Lezárult a 2011/12-es tanévre szóló Európa Naptárak megrendelése. Az oktatási segédanyag olyan témákkal ismerteti meg a diákokat, mint például az Európai Unió szerepe, a környezetvédelem, a méltányos kereskedelem, a biztonságos internethasználat. Az érdeklődés minden eddigit túlszárnyalt, jövőre 85 ezer magyar diák veheti kézbe a kiadványt.

www.europadiary.eu/?lang=hu

Fotó: © Harperdrewart: Dreamstime | Dragon Gábor | TVE

Hogyan segítsünk a tudatos vásárlásban? A TVE várja programötleteidet:

Tudatos Vásárlók Egyesülete, 1027 Budapest, Bem rkp. 30., (06 1) 225 81 36, tve@tve.hu

TAGOKNAK

Az alábbi kiadványokat, termékeket kedvezménnyel kínáljuk a Tudatos Vásárlók Egyesületének támogató tagjai számára. A megrendeléseket e-mail *(tve@tve.hu)* vagy postai címünkre várjuk **(1027 Budapest, Bem rakpart 30.)**. A tagságról bővebb információt találsz itt: *www.tudatosvasarlo.hu/tamogass*, vagy kérdezd munkatársainkat a **(06 1) 225 81 36**-os telefonszámon.

Postai megrendelés esetén a postaköltséget felszámítjuk.

Vásárolj okosan! Útmutató egy fenntarthatóbb élethez *(56 oldal)*

Bolti és irodai ár | 800 Ft
Tagoknak | 600 Ft

E-számokról röviden *(30 oldal)*

Irodai ár | 300 Ft
Tagoknak | ingyenes

Tudatos Vásárlók könyve *(258 oldal)*

Bolti és irodai ár | 2850 Ft
Tagoknak | 2280 Ft

A kávé ereje *(DVD)*

Dokumentumfilm
a kávétermesztés és -fogyasztás
társadalmi és környezeti
hatásairól, valamint a fair trade-ről

Irodai ár | 500 Ft
Tagoknak | 300 Ft

A Tudatos Vásárlók kampány- és bojkottszervezési kézikönyve *(36 oldal)*

Irodai ár | 300 Ft
Tagoknak | 300 Ft

Iskolai fogyasztóképzés

Oktatóanyag

Irodai ár | 500 Ft
Tagoknak | 300 Ft

Strapabíró vászonszatyrok

www.tudatosvasarlo.hu,
Mert ez nem műanyag, Nekem
természetes vagy Tiltott gyümölcs
felirattal, vagy képregényes.

Irodai ár | 1200 Ft
Tagoknak | 1000 Ft

A Tudatos Vásárló régebbi számai

(18: Egészség, 19: Otthon,
20: Kenyér – gabona, 21: Elektronika)

Irodai ár | 350 Ft
Tagoknak | 230 Ft

IMPRESSZUM

TUDATOS VÁSÁRLÓ

ISSN 1786-3368

Főszerkesztő: Gulyás Emese
Szerkesztőbizottság: Domokos Katalin, Gellér Zita, Léderer Pál, Linder Bálint, Vadovics Edina, Vajda Zsuzsanna, Vörös Miklós
Munkatársak: Hevesi Flóra, Malik Tóth István, Perényi Zsófia, Bogdányi Franciska
Arculat: Czakó Zsolt, Szabó Péter
Tördelés: Szabó Péter
Fotó: Dragon Gábor, Varga Zoltán, Venesz Roland
Nyomdai kivitelezés: PrintXBudavár Zrt.
Kiadó: Tudatos Vásárlók Egyesülete

Terjesztés a Lapker Zrt. országos hálózatán keresztül a Relay és az Inmedio kiemelt árusítóhelyein.

A terjesztést gondozza:
HÍRVILÁG Press Kft., telefon: (06 1) 411 04 91
e-mail: hirvilag.press@hirvilagpress.com
Internetes megjelenés, megrendelés, visszajelzés, archívum:
www.tudatosvasarlo.hu/magazin

Szerkesztőség:
H-1027 Budapest, Bem rakpart 30.
Telefon/fax.: (06 1) 225 81 36
e-mail: szerk@tve.hu

Szerkesztés lezárva: 2011. február

Korábbi számok:
2004 | *A fogyasztó hatalma, Reklám és média, Karácsony*
2005 | *Aktív állampolgár, Víz, Háztartási vegyi anyagok*
2006 | *Idő, Zöldség-gyümölcs, Szupermarketek*
2007 | *Közlekedés, Hús*
2008 | *Energia, Édesség*
2009 | *Utazás, Pénzügyek, Ital*
2010 | *Egészség, Otthon, Kenyér – gabona, Elektronika*

Megjelenik negyedévente. Következő megjelenés: 2011. június eleje

A *Tudatos Vásárló* 100% újrahasznosított alapanyagú papírból készült (Cyclus Print). Az újságban a fotókat retusálatlanul, csak a nyomdai megjelenéshez szükséges minimális módosításokkal jelentetjük meg.

A címlaphoz felhasznált fotók:
© Denis Raev, LdF: istockfoto
© Studiovespa, Aprescindere, Orlando Florin Rosu, Delphine Mayeur: Dreamstime

A *Tudatos Vásárló* megjelenését nonprofit szervezetek, állami pályázatok és magánemberek támogatásai teszik lehetővé.

A *Tudatos Vásárló* tartalmának szerzői joga a Tudatos Vásárlók Egyesületét illeti meg, kivéve ha a konkrét tartalmaknál más forrás van feltüntetve, illetve a szerzői joggal kapcsolatban egyéb közlés történik, ilyenkor annak megfelelően kell eljárni.

A *Tudatos Vásárló* magazint a Tudatos Vásárlók Egyesülete támogató tagjai házhoz kapják.

A Tudatos Vásárló jelenlegi számának megjelenését az egyesület támogató tagjai tették lehetővé. Köszönjük!
A támogató tagságról bővebben: www.tudatosvasarlo.hu/tamogass

KÍVÁNCSIAK VAGYUNK A VÉLEMÉNYEDRE

A *Tudatos Vásárlót* lapszámról lapszámra szeretnénk jobbá tenni. Minden visszajelzés fontos számunkra. Kérünk, értékeld a *Tudatos Vásárlót!*
www.tudatosvasarlo.hu/magazin

ELŐFIZETÉSI INFORMÁCIÓ

A magazinhoz **előfizetőként** vagy a kiadó, a **Tudatos Vásárlók Egyesülete támogató tagjaként** lehet hozzájutni. A magazin előfizethető itt:
http://www.tudatosvasarlo.hu/magazin
vagy a Tudatos Vásárlók Egyesületének irodájában személyesen.
A támogatói tagságról és a tagoknak nyújtott kedvezményekről a www.tudatosvasarlo.hu/tamogass oldalon található bővebb információ.

A **támogató tagság díja** egy évre 5000 Ft, diákoknak és nyugdíjasoknak: 3000 Ft.

Ezért kínáljuk: 3-4 lapszám postai kézbesítéssel, ingyenes kiadványok minden lapszámmal, 10-50% kedvezmény a TVE más kiadványaiból, kedvezményes részvétel a Tudatos Vásárlók Egyesülete programjain, elsőbbségi tanácsadás fogyasztóvédelemmel és környezetbarát, etikus fogyasztással kapcsolatban. Támogató tagok csak magánszemélyek lehetnek.

Az előfizetés díja négy lapszámra: 1840 Ft

Ezért kínáljuk: 4 lapszám postai kézbesítéssel. Az előfizetést ajándékozni is lehet.

9 771786 336119 11022

460 FORINT

HA ELOLVASTAD, ADD TOVÁBB!