

- 1.NETIRODALOM – AZ ÚJ MŰFAJ
- 2.MŰVELT NÉMET
- 3.TÍZPARANCSOLAT
- 4.GÖBEKLI TEPE
- 5.ÖT JÖVŐ-SZCENÁRIÓ
- 6.FÜNF SZENARIEN
- 7.ETERNITY DEVICES
- 8.FŐVÁROSI TŰLÉLŐ
- 9.TŰLÉLŐ ESZKÖZÖK
- 10.MAD SCIENTIST
- 11.GÉPIRTÁS
- 12.ENERGIA-TÉVHITEK
- 13.MOSÓPORBÍRÁLAT
- 14.MI A JÓLÉT?
- 15.WAS IST WOHLSTAND?
- 16.GERINCSÉRV

1.NETIRODALOM

Tanúi, szereplői lehetünk egy új irodalmi műfaj születésének, amely inkább csak megjelenésében új: itt az INTERNET-irodalom.

Írói:

- internetre, rögtönözve írnak,
- nyomtatásban nem jelennek meg,
- névtelenek,
- ingyen írnak,
- műveik a világhálón bárhol, bárki számára elérhetők,
- műveik gyakran csak percegekig élnek,
- egy fajta új, „e-népköltészetet” csinálnak.

De vajon érték-e a NETirodalom?

Annyira jó, jelentős, amennyire jelentősek a fehér alapon fekete rovátkák.

A forma nem döntő. Mit számít, hogy egy mű papíron, avagy képernyőn van-e? Kanonizálva van-e, avagy sem? Könyv formája van-e, vagy sem? A könyvinfláció miatt ma már minden könyv jelentéktelen - a klasszikusokhoz mérten. (Ne gyártsunk írásszemetet! Ökokiskáté, 1990). Hány olyan névtelen szerző lehet, aki jó dolgokat ír-gondol, mégsem jelenik meg papíron? Létezik egy második nyilvánosság: itt rejtőznek az olyan, a pénzes médiumokban nem előforduló dolgozatok, amelyek figyelemreméltók, értékesek, megőrizendők. (A szamizdatok is ilyenek voltak).

Persze lesz mindig valaki, aki (üzleti vagy más okból) kinyomtat egy NETirodalmi alkotást, de azzal egyben a g y o n i s ü t i szegényt, mert a NETirodalom, abban a pillanatban, amikor kinyomtatják, megszűnik NETirodalomnak lenni, per definitionem. (Amikor 1990-ben kértem, az Ökokiskáté csak kézírással terjedjen, csak kinyomtatják a Kék Bolygóban!).

A NETirodalom szgépés népműfaj, demokratikus és cenzúramentes. (Csak a jó ízlést sértőket dobják ki a portálgazdák). Nyilvános panaszfal, e-lakossági fórum. Egy szgép mindig, vagy a szomszédban, ismerősnél, vagy a teleházban, iskolában elérhető. Mindenki szót kaphat, legfeljebb pár percre-másodpercre, hogy aztán elsüllyedjen az e-temetőben.

A e-művek klikkeléses népszavazással selejteződnek. (Habár a „klikkelés” mit Vorsicht zu genießen – óvatosan kóstolandó, e g y klikkelt százasor? Csak klikkelt, de nem olvasott?) Ez egyfajta evolúció, természetes kiválogatódás, az erősebb (népszerűbb) él túl. Előfordulhat, hogy az értékes egybeesik a népszerűvel, de félt, hogy az igazán jó, vagy a túl kritikus alkotásokat is betemetik az e-temetőben, netán törlik és itt is a bulvár lesz az első helyen. (L. az OPeBaSzó vagy A sasadi tsz levele sorsát).

A NETirodalom demokratikus, mindenki egyenlő eséllyel indulhat. (Kivéve a jobb szgéppel, ügyes beíró technikával bírót). Rögtönző, (csak a zsenik tudnak a kisujjukból jó műveket kirázni) ill. bemásoló. A hivatásos irodalmárok féltékenykedhetnek a konkurencia miatt, becsmérelhetik; a hatalom megpróbálja esetenként törölni, de hiába.

A NETirodalom nemcsak szépirodalom, lehet szakirodalom is. (Pl. az egész Wikipédia, vagy a Robinzon-ház, ami inkább túlélő kézikönyv, tovább írható, bővíthető, mintegy kollektív alkotás).

Az egész irodalom az e-irodalom felé tolódik, terjed az e-könyv, a könyvnyomtatás vesződés és drága technikája miatt. Az Ökoinstitut Freiburg már 1995-ben nem nyomtatott. Sok folyóirat már csak e-formában jelenik meg. (Ettől az azonban még nem NETirodalom, hisz a szerkesztő beleszerkeszt.) Úgy tűnik, az e-irodalom pár évig az élre fog törni, ám a gazdasági- és energiaválsággal veszíteni fog a könyvvel szemben. Az írásjeles papír tartósabb, visszafejtésükhez nem kell szerkezet, sem energia; viszont az e-hordozók érzékenyebbek, előbb tönkre mennek.

Így a NETirodalomra is pár év múlva az enyészlet vár, úgy hullik majd a vízbe, mint az echte tiszavirág.

Addig is: ez egy izgalmas kísérlet és kaland!

2. MŰVELT NÉMET – MŰVELETLEN MAGYAR?

Kölnben a 80-as években a Volkshochschule (VHS, népfőiskola) az egyszerű melósok, háziasszonyok legnépszerűbb művelődési intézete volt, a számos más Bildungswerk mellett (Katholisches Bildungswerk, Melancthon Akademie). Jelképes 4 márkáért itt lehetett esténként nyelveket, főzést, táncokat, festészetet, demokráciát tanulni. A VHS vastag éves programfüzetében több ezer előadás, tanfolyam, kiállítás, kirándulás szerepelt.

Egyetemista vegyészársaimmal a VHS-nek nemcsak hallgatói, hanem később előadói is voltunk. (Tiszta ruha – piszkos patak, Krémkeverés házilag; Hidrogén, a jövő energiahordozója, Köln 2020) – sőt, mi magunk is alapítottunk egy ilyen intézményt: Öko-Bildungswerk Köln néven.

Magyarországon is a 70-es, 80-as években működtek művelődési házak, minden faluban kultúrotthon. Az újságárusoknál színvonalas folyóiratok sorakoztak: Filmkultúra, Új Írás, Nagyvilág, Ifjúsági Magazin – pár forintos áron. A régi rendszer adott a munkások művelődésére – vagy csak szeretett volna? Csak egy vékony értelmiségi réteg képezte magát? Ezek közül is egy része Nyugatra költözött?

A maradék aztán belevetette magát a pénzkeresésbe és a fogyasztásba, este pedig holtfáradtan zuhant bele tévéfotelébe – míg ez alatt a német esti iskolákat látogatott és művelődött?

Nem történhetett másképp: ez a sok millió megfáradt, egyszerű lélek nem csöppenhetett csak úgy ide hirtelen a Holdról!

De hiszen ahhoz, hogy ne legyek mocskos szájú, ne dobjam el a csikket, ne vegyem el a másét, ne lökjem félre embertársamat - mindehhez nemhogy műveltség, de Biblia sem kell!

Kell viszont a hét főbűn: kevélység (superbia), kapzsiság (avaritia), bujaság (luxuria), harag (ira), torkosság (gula), irigység (invidia), restség (acedia).

3.A TÍZPARANCSOLAT ÉS AMI BELŐLE MEGMARADT

1. Uradat, Istenedet imádd és csak neki szolgálj.
2. Isten nevét hiába ne vedd.
3. Az Úr napját szenteld meg.
4. Atyádat és Anyádat tiszteld.
5. Ne ölj.
6. Ne paráználkodj.
7. Ne lopj.
8. Ne hazudj, mások becsületében kárt ne tégy.
9. Felebarátod házastársát meg ne kívánd.
10. Mások tulajdonát ne kívánd.

Ez a mai katolikus verzió. Az evangélikusok megpróbálták hübben idézni Mózeset (2Móz 20.2), hogy ebben is eltérjenek, ám inkább csak összekuszálták: a 6. *Ne paráználkodj* helyett Ne törj házasságot, a 8. *Ne hazudj* helyett az eredeti Ne tégy hamis tanúbizonyságot került, a mózesi 9. parancsolatból pedig szintén kettőt csináltak, hogy ki legyen a tíz. De száz is lehetett volna, a halotti, házassági, étkezési ruházati szabályoknak se szeri se száma, rabbi lehetett a talpán, aki mindet fejben tartotta. A nagyobb horderejűeket azért jó volt kiemelni, ezek megszegése halálbüntetéssel járt. (Ha ma is így lenne, ugyancsak megritkulna a nép).

Mózes világa

Ha belegondolunk, milyen állati küzdelem folyt a túlélésért Kr. e. 900-ban, nem lepődünk meg az emberáldozaton (*Fiaid elsőszülöttét nekem add*, 2Móz 22.29), sem a kannibalizmuson (*Add ide a te fiadat, hadd együk meg őt ma, az én fiamat meg holnap esszük meg*, 2Kir 6.28).

Napjainkban az emberéves lekerült az étlapról, de fenn maradt a tízparancsolat, amely ősi sebeit ma is hordozza: A Ne ölj csak nemzetségbeliekre vonatkozott, ott is csak a szabadokra, a rabszolgát lehetett ütni-verni, meggyalázni, eladni – nem szólva az ellenségéről. (Egy rabszolganő megerősökölése egy kos áldozatába került). Ellenség az volt, akire rámondták. Izráel és Júda hadakozásakor Kr.e. 930-ban hol ez, hol az. A Ne ölj után nem is kell sokat lapoznunk, hogy ezt olvassuk: Mindenestől vesztésd ki őket (5Móz 7.2), Hányd kard élére annak a városnak lakosait (5Móz 13.15).

Így a *Ne ölj* parancsolatban a *Ne* törlése végig vonul az egész történelmen: kezdve Mózes hatalmi harcaitól, a keresztes- és vallásháborúkon át, az ágyúk megáldásáig a II. világháborúban ill. a mai dzsihádig. Mózeset még értem: ha kenyérral dobtak volna vissza, mára irmagja sem marad Izráel fiainak – de az atombombát?

Míg az apróbb szertartási, életviteli előírásokat szigorúan betartották, amint azonban egy mózesi intelem hatalmi és gazdasági érdekeket sértett, szemrebbelés nélkül szegték meg azokat.

Így az egész Ószövetség nagyjából másról sem szól, mint „*Siess zsákmányra és gyorsan prédára*” (Ésa 8.1).

Am képzeljük el, mi lett volna, ha a tízparancsolat se lett volna!

Jézus világa

Az Újszövetség nem sorolja föl Mózes tíz parancsolatát, de Jézus a Hegyibeszédben (Máté 5.28) felidéz néhányat (*Ne ölj, Ne paráználkodj, Ne esküdj hamisan*) – hogy rátegyen még egy lapáttal. Nemcsak ölnöd nem szabad, de haragudnod sem; valaki asszonyra tekint gonosz kívánságnak okáért, immár paráználkodott; se a te fedre ne esküdjél, mert egyetlen hajszálát sem tehetsz fehérré vagy feketévé.

Amiért azonban Jézus a megkövezést is kockáztatta, az a *szemet-szemért, fogat-fogért* mózesi törvény teljes átfordítása: szeressétek ellenségeiteket! Ez akkor is óriási vállalkozás, ha a Tizenkét pátriárka végrendeletei és más írások hasonlókat már megelőlegeztek. Ám amíg a mártír öskeresztények így is tettek és áldásukat adták gyilkosaikra, ez a parancsolat is igen gyorsan a „hirdetni, de be nem tartani” kategóriába száműzetett: a keresztények, mihelyt intézményesedtek és hatalomra tettek szert, egymást kezdték öldökölni hitvitáik okán. (Lásd kezdetnek a katolikus-ariánus viszályt Constantinus alatt 335-ben). Aki a tízparancsolatra próbált hivatkozni, annak kivágták a nyelvét. Szent István pedig, a megtérést gyorsítandó, a hagyományápoló fél országát karóba húzatta.

A *Faragott képet ne imádj* sem bizonyult tartósnak, ennél az egynél mondhatjuk, hála istennek. Ma szegényebbek lennének a csodálatos művészi alkotások sokaságának, amik a templomokban láthatók.

A kamat

A kamatszédés, az emberiség ősi problémája ma jobban kísért, mint valaha. Ha nem az atombomba, hát a kamat szegi nyakunkat. (Kiadásaink, adózásunk tetemes része kamattörlesztésre megy).

„*A te atyádfiától ne végy kamatot*” (5Móz 23.19) már Mózes idejében gumiparagrafus volt, idegenre nem vonatkozott, de hát ki számított idegennek?

Habár Jézus az Újszövetségben nem szereti a kufárokat, vámszedőket, pénzváltókat - a kamatot ő is jóvá hagyja. „*Ott is aratsz, ahol nem vetettél*” (Máté 25.14) áll a táltum-példabeszédben, mint a kamatszédés igazságtalanságának pontos meghatározása. Hiába próbálják mentegetni a bibliamagyarázók a nem éppen keresztényi hozzáállást (táltum = tehetség, hit, jóakarát), Jézus nem lesz sem kamatreformer, sem rabszolga-főlszabadító.

Miért éppen tíz?

Ezt kérdezhetette I. Gergely pápa is Kr.e. 600-ban, amikor megfogalmazta a 7 főbűnt, mintegy a tízparancsolat kiegészítéseképpen:

- | | | |
|---------------------------|----------------------|---------------------|
| 1. Kevélyesség (superbia) | 4. Harag (ira) | 7. Restség (acedia) |
| 2. Kapzsiság (avaritia) | 5. Torkosság (gula) | |
| 3. Bujaság (luxuria) | 6. Írgység (invidia) | |

Ma már sem a tízparancsolatról, sem a hét főbűnről nem beszél senki. (Még misén sem). Elavultak, elkoptak, nagyrészüket átvette a polgári büntető törvénykönyv. Vagy a politika átértelmezte: Ne lopj...sokat. Mindent szabad, csak ne fogjanak meg.

Nemrégiben, amikor egy túlbuzgó oktatásreformer az etikatanárok jellemrajzát fogalmazta meg, minden megvetendő vonást felsorolt, csupán kettőt felejtett ki: ne hazudjon, ne lopjon. Vajon miért? Egy régi viccben a tanár megkérdezi: - Ha a tízparancsolatból egyet megszegünk, mi lesz? - Marad kilenc! - vágja rá a diák.

Többen új, a mai világban aktuális tízparancsolatokat fogalmaznak meg: Tilos drogokat gyártani, terjeszteni, fogyasztani, gyermekeket sérelmezni, környezetet szennyezni, génpiszkálni, nyereségvágyból a szegények kárán meggazdagodni.

Az emberiséget fenyegető 33 kockázati tényezőtől - ha átrostáljuk, láthatjuk, egyik a másikból ered – a végén csak egy marad: az emberi gyarlóság. Ez pedig mennyit változott az utóbbi kétezer évben?

4. GÖBEKLI TEPE: KULTÚRÁNK KEZDETE, 12 000 ÉVES

1994-ben a török-szíriai határnál fordította ki egy paraszt ekéje az első T-obeliszket.

Mintegy 20 szobrot föltártak, de még 100 van a földben. A kör alakba állított, több tonnás mészko oszlopkokról kiderült, egy kőkorszak végi szentély, az emberiség első temploma, elemei!

Itt született a vallás, az istenhit, az emberi kultúra. A Göbekli Tepe („hegy köldöke”) leletei 6-7 ezer évvel idősebbek a piramisoknál és a Stone Henge-nél.

A kőkorszaki primitív nomád vadember nyers húst evő, üvöltöző képét korrigálni kellett: Göbekli Tepe építői egy jól szervezett, fejlett társadalom tagjai voltak. Legkevesebb 500 ember volt képes a súlyos oszlopkokat kifaragni, szállítani, föllállítani - mindezt fémszerszámok, kerék, kötél nélkül!

Csupán fa- és kovakő eszközeik voltak, a szobrokat több száz méterről húzták, szánokon csúszatták, fagerendákon görgették a szentély helyére. Ott földhalomba lyukat ástak, bele billentették az oszlopokat, majd a földet elhányták. Munkamegosztás, hierarchia, kommunikáció, tervezés alakult ki: voltak kőfaragók, szobrászok, katonák, ellátók és legfelül egy parancsoló papság vagy vezér.

Vitatott, földművelők voltak-e, ugyanis a környéken semmi jele településnek vagy földművelésnek, ám a szentély megépítése csak egy letelepült életforma mellett volt lehetséges. Ekkora építkezést nem lehetett vadak után vándorolva végbevinni. A 100 km-re fekvő Wadi Faynan 11 600 éves település. A közeli Karacadag hegyen megtalálták annak az ősgabonának a nyomait, amelytől több mai kultúrgabona ered. Az 500 ember etetését nem bízhatták a véletlenre: nyilván voltak szárított hús és gabonataralóik. Állatbőrt cseréltek gabonára. Hónapokra biztos táplálékforrásra volt szükségük. Időjárástól, vadállatoktól, ellenséges törzsektől kellett megvédeni magukat. A gabona kicsírázott: tehát el is lehet vetni, Göbekli Tepe és a gabonatermesztés föltételezte egymást. A vetést meg kellett övni a vadállatoktól. Ugyanúgy a vallás és a társadalomszervezés egymást erősítette.

A kőkorszaki ember mindentől rettegett: vadállatoktól, viharoktól, villámlástól, földrengéstől, vulkántól. Magyarazatot keresett, oltalmazó apát, felsőbb lényt – istent. Formát adtak a gonosz szellemeknek, így azok láthatóvá váltak, kevésbé félelmetesek, legyőzhetőek lettek. Aki hitt a gondviselésben, teljhatalmú lényben erősebb, bátrabb lett és nyert a túlélési versenyben. A felsőbb lényeket először csak egyszerűbb, kisebb tárgyakon ábrázolták, barlangfalra rajzolták. A willendorfi Vénusz 25 000 éves. Ezer évek telnek el, míg eljutnak a gigantikus Göbekli Tepéhez. Az urfai Zeusz 11 000 éves. A szobrok arc nélküliek, ezért vélhetően istenszobrok. Az állatdomborművek a csillagképeknek felelnek meg: a csillagászat is itt születik. Kimérák állatbőrbe bújó sámánokra emlékeztetnek.

Köbekli Tepe és környéke föltárása még évekig folyik és egyre több bizonyosság lesz ezen 12 000 éves lelet szerepét illetően.

5. ÖT JÖVŐ-SZCENÁRIÓ

1. 10 ÉV IDŐNYERESÉG

Mivel a teljes összeomlástól tartanak, amikor mindenük elveszik, a milliárdosok, spekulánsok, bankok lemondanak a nemzetállamok iránti követeléseikről - leírják pénzeiket. Minél több zavargás, annál több leírás, évről-évre. Az EU nagyvárosaiban heves tüntetések, nap mint nap, ám a rendőrség ura a helyzetnek. „Húzd meg – ereszd meg”: a kormány pattanásig engedni feszültni a helyzetet, aztán enged és ezzel időt nyer. Megszorít, de újabb hiteket vesz föl, ezzel segítőköt, állami munkahelyeket oszt. A normálpolgár nem repül többé Mallorcára, de megmarad a tévéje és a söre. Az EU időt nyer, de Párizs, London, Berlin utcáin állóháború – mint Izraelben.

2. OKTÓBERI FORRADALOM 2.0

Szélsőséges balos párt jut hatalomra választásokon vagy puccsal. Tervgazdaságot vezet be, államosít, kisajátít, jövedelmet, vagyont korlátoz. Egy szelídített kommunizmus á la Chavez. Jólét és szabadság visszavéve, de mindenkinek lesz munkája, lakása. Az EU szétesik, a határokat ismét lezárják. Az ország kiválik a világgazdaságból, elszigetelődik. A fogyasztás drasztikusan csökken, az ország megpróbál saját forrásaiból megélni. A szénbányákat ismét megnyitják, igás állatok és emberi erő kerül ismét bevetésre. Rikszák, kerékpárok, kordék szolgálnak szállítóeszközként. A tömegek azonban már belekóstoltak egy másfajta életbe: hamarosan ismét napirenden a lázadások, emigráció, szabotázs – a rendszer nem lesz hosszú életű.

3. BARBARIZMUS-ARMAGEDDON

Egyszerre lép föl több szerencsétlen körülmény, amit a rendszer már kivédeni képtelen: szélsőséges pártok uralma, tőzsdekrach, klímaátcsapás. A kamatigéret be nem váltása, az e-pénzek inflációja, a nyersanyagdrágulás pánikot vált ki: mindenki a pénzt egyszerre akarja áruvá cserélni. Aszály és tornádó elpusztítja a termést, áradások és viharok bénítják meg a gazdaságot. Az olaj-, nyersanyag- és élelemárak az égbe szöknek. A mértéktelen fogyasztás visszaüt. Az autógyárak bezárnak, mert az autók eladhatatlanok a drága benzin miatt. Tömegek kerülnek utcára, ezáltal jóval többen és jóval elszántabban. Szegénylázadás tör ki: luxusautókat, kirakatokat törnek össze, fosztogatnak, rabolnak. Pest megindul a budai villák felé. Kihirdetik a rendkívüli állapotot, de a katonaság sem tudja megfékezni az óriási tömegeket, melyek úgy hiszik, nincs mit veszteniük. A felkelés átcsap a határokon. Európa lángokban. Káosz és pusztítás, éhség és járványok - ez Armageddon. Fegyveres bandák harcolnak a maradék tartalékokért, míg azokat is fölélik. Utána síri csend - csak patkányok, macskák és kóbor kutyák. A szerencsésüknek köszönve él túl néhány fölkészült és edzett csoport, akik a hegyekbe, erdőkbe menekültek. Várnak, hogy újra kezdhesék.

4. MAGYARORSZÁG: MILOSEVITY-SZENÁRIÓ

Az elégedetlenség nő a munkanélküliség, az árdrágulás, az adóemelések, a bevándorlások miatt. Szélsőséges nacionalista politikusok ismét jólétet, gazdagságot ígérnek. A szavazók hisznek nekik. Szélső jobb erők kerülnek hatalomra. Parancsuralmi rendszert vezetnek be, államosítanak; külföldi cégeket, más nemzetiségűeket kisajátítanak; kisebbségeket, demokratákat gettókba zárnak vagy kitoloncolnak. Házakat és földet visszaosztanak a szegényeknek, állami munkahelyeket létesítenek, fegyverkeznek. Háborút kezdenek Szlovákia és Románia ellen területek visszaszerzéséért. Az ország elszigetelődik, a tartalékok hónapokon belül elfogynak, szükségállapot lép föl, de a katonaság tovább harcol. Végül az országot, mint Szerbiát, lebombázzák és békére kényszerítik.

5. VISSZAHÚZÓDÁS A RÉGIÓKBA

A források kimerülése világszerte, a gazdasági pangás, a klímaátcsapás életmód-változtatást kényszerít ki. A kormányknak sikerül a lakosságot ésszerű fogyasztásra rábírni, nagyban csökken a pazarlás és a létalapok fölélése. A visszaesés lassan jön, így van idő átállni egy ésszerű, józan életmódra. Minden városi építkezés (épület, metró, híd) értelmét veszti, mert egy ház 100 éves életében lakóinak ellátása megszakad. Távvezetékek (gáz, olaj, tel.) építése téves: felrobbantják. Olaj szállítása csakis katonai konvojokkal lesz lehetséges. A távutazás megszűnik: nincs üzemanyag, sem cél, sem biztonság. Az esztelen anyag- és személyszállítás megszűnik. Vége a világkereskedelemmel és a globalizációnak. Az élet visszahúzódik mentsvárba: a régiókba. Itt régiópénz lesz a fizetőeszköz, ill. visszatér a barter és cserkereskedelem: ételmelet olajért, szolgáltatást szerszámért. Kisvasutak vezetnek a városokból a vidékre. Az ország ismét egyenletesen belakott. Új közösségek alakulnak, az élet olcsóbb és emberibb lesz. Mindenkinek lesz munkája: műveli a kertjét, építi a házát. Visszatérnek az igás állatok, az emberi erők. Az emberek nem fitnessz-centerekben edzenek, hanem zsákolással és pedálos generátorral. Az új technikákat (LED-világítás, napelemek) kombinálják a hagyományosokkal. Mielőtt az óriásgyárakat bezárják, örökéletű gépek gyártanak, kopó alkatrészek tartalékolásával. A maradék energiahordozókat és nyersanyagokat csak állam- és életvédelmi célokra tartálékolják.

6. FÜNF SZENARIEN

1. 10 JAHRE GEWINN

Die Milliardäre, Spekulanten, Banken schreiben ihre Kredite bei den Nationalstaaten ab, weil sie fürchten, bei totalem Kollaps alles zu verlieren. Je mehr Unruhen, desto mehr Abschreiben - Jahr zu Jahr. In EU-Großstädten eskalieren die Demonstrationen, aber die Polizei lokalisiert die Krawallen, landesweit hält die Ordnung. Die Regierungen lassen's auf's Außerste kommen: in letztem Moment geben nach. Dank Abschreibungen mit neuen Schulden beruhigen die Massen, panem et circenses. Der Normalbürger fliegt nicht mehr nach Mallorca, aber hat sein TV und Bier. EU gewinnt Zeit, aber auf den Straßen von Berlin, Paris, London herrscht permanenter Bürgerkrieg – wie in Israel.

2. OKTOBER-REVOLUTION 2.0

Linksextreme Partei gewinnt die Wahlen. Nimmt und gibt: mit Gewalt führt Planwirtschaft ein, enteignet, limitiert Besitz und Gehälter – schafft aber Staatsarbeitsplätze, verteilt Arbeitslosen- und Sozialhilfe. Ein gezähmter Kommunismus á la Chavez. Einbuß an Freiheit und Wohlstand, aber alle arbeiten wieder. Die EU zerfällt, die Grenzen werden wieder dicht gemacht, jeder Staat soll eigene Probleme lösen. Der Verbrauch wird drastisch gesenkt, der Staat versucht mit inneren Rohstoffquellen auszukommen, Kohleminen werden wieder geöffnet, Zugtiere und Menschenkraft wird eingesetzt; Rikschens, Fahrräder dienen als Transportmittel.

3. ARMAGEDDON – BARBAREI

Gleichzeitig mehrere unglückliche Umstände treten auf: extreme Partei an der Macht beginnt selbstmörderische Wirtschaftspolitik, Klima spielt verrückt: Dürre ruiniert Landwirtschaft, Panik: die Bankkunden wollen plötzlich Ware für Geld und Wertpapiere, Öl- und Rohstoffpreise drastisch steigen. Die Regierungen können nicht mehr entgegensteuern, Aktien fallen, die Autofabriken machen zu: Wirtschaftskrise kommt. Massen bleiben ohne Arbeit, aber wollen so leben, wie bisher. Armenaufstand: Luxusautos werden auf den Straßen zerstört, Massen stürmen die Villen der Reichen. Trotz Ausnahmezustand das Militär versagt gegen riesige, weitverbreitete, wütende Massen. Europa in Flammen. Rückfall in Barbarei: das Land versinkt in Chaos und Zerstörung. Hunger und Krankheit vernichtet die Menschen Bewaffnete Banden kämpfen miteinander um die restliche Reserven, bis sie auch verbraucht werden. Danach: tote Stille - nur Krähen, Ratten und Katzen. Nur zufällig überleben einige trainierte und vorsorgende Menschen in Wäldern und Bergen – sie fangen neu an.

4. UNGARN: SZENARIO MILOSEVIC

Infolge Kostensteigerung, Arbeitslosigkeit, Einwanderung wächst die Unzufriedenheit. Extreme Parteien versprechen wieder Wohlstand und Ordnung – die Wähler fallen rein. Die Rechtsradikale Regierung führt Diktatur ein: enteignet die Reichen und die Juden, die Zigeuner sperrt in Getthos ein, die Demokraten ins Gefängnis. Verteilt Häuser und Land an die Armen, sperrt die Grenzen, zettelt Krieg gegen Slowaken und Rumänen an, um Gebiete zurückzuerobern. Das Land wird aber isoliert, nach 6-8 Monaten die Reserven werden aufgebraucht, tritt Not ein. Das Militär gibt nicht auf: das Land wird zum Frieden bombardiert.

5. LEBEN IN REGIONEN

Der Regierungen gelingt's die Bevölkerung zu Verbrauchseinschränkung zu bringen. Das Not, die Verteuerung, die Arbeitslosigkeit bewirkt ein Lebenswandel. Die Verschlechterung kam stufenweise, so hatte man Zeit für Umstellung. Der wahnsinnige Waren- und Personentransport hört auf. Welthandel ist passé. Die Migration kehrt sich um, von Stadt zu Land. Das Leben zieht sich in die Regionen zurück. Bezahlt wird mit Regionsgeld. Warentausch kommt wieder: Lebensmittel gegen Öl, Kohle, Metalle, Werkzeuge. Kleinereisenbahnen verbinden Städte mit Land. Das Land wird gleichmäßig bewohnt. Neue Gemeinschaften entstehen, so ist das Leben billiger und menschlicher. Jeder hat Arbeit: bestellt seinen Garten, baut Haus und Werkzeuge. Zugtiere sind wieder da. Bevor die Großfabriken stillgelegt werden, werden langlebige Güter und Werkzeuge hergestellt (Eternity Devices). Die übrigbleibende Rohstoffreserven dienen nur zur Aurechterhaltung von Landesverteidigung und Notdienst.

7. ETERNITY DEVICES

Die Industrie sollte „Ewigkeitsgeräte“ herstellen, bevor ihr die Puste ausgeht. Ist das eine Top-Technik, wenn die Geräte nach paar Jahren Schrott sind? Es ist durchaus möglich, Grundgeräte, wie Waschmaschinen, Fahrräder oder Eisenbahnen so zu bauen, dass sie 100 Jahre halten! (Dutzende Ersatz-Verschleißteile beigefügt). Es gäbe auch genug Käufer für solche Produkte. Das ist eine Marktlücke. Ein ungarischer Sodawasser-Stahlflaschen-Hersteller musste seine Produktion umstellen, weil alle hatten schon die gute Flaschen. Der umbau sollte also sorgfältig geplant und ausgeführt werden.

Technik-Fortschritt?

1. Die neue Erfindungen bringen keine grundsätzliche Erleichterung des menschlichen Lebens.
2. Sie sind bloß parallele Kontruktionen, prinzipiell nichts Neues.

Schau dich in deiner Küche um: Was für ein Gerät fehlt noch?

Um 1900 von Köln nach Frankfurt waren die grundsätzliche maschinelle Verkehrsmittel schon unterwegs: Motorrad, Eisenbahn, Auto. Alle andere Verkehrsmittel (Intercity, Transrapid, Magnetbahn, Flugzeug) sind im grundegenommen schlichte Technikvermehrung - mit erheblicher ökologischen Belastung.

Nachdem Brief alle schriftliche Kommunikationstechniken (Telegramm, Fax, Luftpost, SMS, e-mail) sind ebenfalls nur überflüssige Paralleltechniken, aber mit zusätzlichen Umweltbelastung.

Dies alles wird erzwungen durch Wachstumspflicht und Zins, deshalb die Zukunft heißt: kollabieren oder andere Wirtschaftsform.

Die wunderbaren Abbildungstechniken in der Medizin und die verfeinerte Medikamente sind sicherlich für Millionen ein Segen (ich selbst wäre erblindet), aber ihnen werden weitere Zivilisationsopfer folgen, die gerade durch solches bequemes Leben – ermöglicht durch Erfindungen – krank werden.

Also alle grundlegende Entdeckungen sind gemacht worden, alle wichtigen Erfindungen sind erfunden worden. Es gibt nichts neues unter der Sonne. Was jetzt kommt: überflüssig oder schädlich. Überlege genau, was für eine Technik willst du in deine Wohnung reinlassen.

Saral beurteilt intellektuelle Arbeit, wie ich: sie sollte ihren Stellenwert verlieren. (Bei mir: Intellektuelle Arbeit ist als verwerflich anzusehen. Bücher schreiben ist Sünde.). Hier bekomme ich die Kritik, wie Saral: Lieber Sándor, das haben wir schon gehabt, DDR, Arbeiter-Bauer-Regierung.

Stimmt. Aber die Umstände haben sich verändert. Jetzt sollte der Umbau mit Einsicht und Demokratie stattfinden – oder er kommt ganz von alleine, zwangsläufig, gewaltig und er wird

Z u s a m m e n b r u c h heißen.

Sándor Rózsa, Budapest

8. FŐVÁROSI TÚLÉLŐ CSOPORT

Évről-évre növekszik a kockázat, hogy az óriásvárosok összeomlanak (eladósodás, túltermelés, munkanélküliség, nyersanyagháborúk, szegénylázadás, járványok - lásd 33 kockázati tényező). Budapest is teljes függőségben van beszállítóitól, ha megszakad az ellátás, fejveszett menekülés veszi kezdetét. Félő, hogy ez a következő 20 éven belül fog bekövetkezni.

A Fővárosi Túlélő Csoport ezt nem óhajtja bevárni: kicsi, apró lépésekkel megkezdi a főlkészülést:

- Más nagyvárosi túlélők tapasztalatai
- Helyi adottságaink: földrajzi helyzetünk, lehetőségeink, menekülő utak
- Nagyvárosi túlélő csomag
- Házi élelmentartás, víztisztítás, első segély, csere-árak, élelem- és víztartalékok, szerszámok, házi energiaforrások.
- Önvédelmi stratégiák

Hivatkozások:

-Túlélési praktikák tv-sorozat (NatGeoTV, 2012. nov.-2014. ápr.)

-A sasadi tsz levele a Pestiekhez

-Szelid Energia Füzetek 12: Robinzon-ház

9. TÚLÉLŐ ESZKÖZ- ÉS ANYAGLISTA

Eszközök, szerszámok:

- Álcahaló, hőkamera ellen
- Arcmaszk, papír
- Ásó, éles, tábori
- Bicikli, utánfutóval
- Biofilter, fertőzött vízhez
- Első segély doboz:
- sebvarrótű, fonál, csipesz, olló, sebkendő,
- fertőtlenítő, antibiotikum
- Feszítővas
- Fresnel-lencse, tűzgyújtáshoz, 1x1 m, műanyag
- Fejlámpa, LED, tölthető elemmel
- Fűrész, fa-, vas-
- Gázgyújtó, szikrás, tűzkövel; gyufa, öngyújtó
- Gázpalack, patron, tartály, flakon; fojtószeleppel
- Gázmaszk
- Generátor, benzines, gázos, pedálos
- Kerti szerszámok
- Kés, vadász
- Láncvágó
- LED-lámpák, tölthető elemmel
- Légszűrő
- Mászóöv, famászáshoz, heveder
- Medvespray, 5m-re lövell
- Napelem, 10W
- Patkányfogó, rugós
- Pergőfurdans, tűzgyújtáshoz
- Petróleumlámpa
- Pumpa, 25m mélyre, PVC-csővekből,
- dugattyú, visszacsapó lent, vízszlopot kézzel föl
- Pumpa, kézi, olajszivattyú
- Rádióvevő, napelemes, kurbilis
- Rádió adó-vevő, walky-talky
- Ragasztószalag, többféle
- Spirituszégő
- Szerszámláda, fogók, kalapács, fűrész
- Szűrős szivószál, szennyes vízhez
- Varrókészlet
- Vízartály, összehajtható, 350 literes, kádban
- Vízgyújtó, esővíznek
- Vízszűrő
- VödörWC

Anyagok:

- Aktívzén, faszén, kocsz; víz-, légszűrőbe, porítva
- Algásodás elleni tableta, víztartályba
- Alkohol, benzinkútnál, üzemanyag E86
- Alkoholos ital, vodka, rum, pálinka – csereáru
- Enzimes tableta, ürüléklebontáshoz, szennyvízbe
- Homok, vízsűrítéshez
- Jódtableta, moszatpor, sugárzás ellen
- Kocsonyapetróleum, vattával hosszan ég
- Üzemanyag: benzin, gázolaj, petróleum, fāradt olaj, fa, cukor
- Vetőmag (ERLO-, önszaporító; nem hibrid, nem GMO)

LŐFEGYVER KOCKÁZATOS! BALESETVESZÉLY! TÉGED SEBEZHET GYAKORLÁSKOR, ELLENED FORDÍTHATJÁK!

Jobb: kitérni, rejtőzni, túlélő csoportot szervezni.
Lásd még: Szelíd Energia Füzetek 12, Robinzon-ház

10. MAD SCIENTISTS – VISSZA A NOBEL-DÍJAKAT!

Huszonkét Nobel-díjas atomfizikus felelős az atombombáért, Csernobilért, Fukusimáért, (Rutherford, Einstein, Bohr, ...Joliot, Fermi, Hahn, ...Wigner, Kapitza), amiért életünk a 60-as években többször is hajszálon múlt: Kuba-krízis, téves riasztás, lezuhant H-bomba-hordozó, orosz atom-tengeralattjárók New York-nál

A tudományos ámokfutást Rutherford kezdte, amikor nitrogénből oxigént csinált (mintha nőből férfit), folytatta Heisenberg az Urán Egyesülettel, koronázták a művet a Manhattan-projekt „tudósa” az első atombombával, amely Hirosimában pillanatok alatt 70 ezer civilt ölt meg – nyilván nem Alfred Nobel béke-szellemében. (Emiatt Otto Hahn maghasító kis híján öngyilkos lett.) Marie Curie és férje (az első sugárdozatok) fanatikus bolondok voltak, megszállottjai egy tudománybabonának, nem látták az orruknál tovább. Nem olvasták Faustot, sem Az ember tragédiáját. Nem Nobel-díj kellett volna nekik, hanem kijózanító kúra. Vejük, Joliot, társaival már figyelmeztettek, aztán mégis egymást taposva rohantak a postára pokoli fölfedezésükkel 1939-ben. Szilárd Leó is megpróbálta a tucat atomfizikus kollegát megfékezni, aztán fűhöz-fához szaladgált, hogy elindítsa az A-bomba építését. Wigner Jenővel 1939 nyarán Einsteinet keresték, hogy írja alá az atomkérvényt, de mikor nem találták a házat, Szilárd visszakozni próbált: „Megl lehet, szörnyű hibát követünk el, ha ebben az ügyben Einstein segítségével valamilyen hatósághoz fordulunk. Amit az állam megkaparint, nem eresztí többé...” (A hatalom szereti a tömény, központi dolgokat, pl. a centrális atomreaktor-energiaszolgáltatást - a decentrális lázadásnak számít.) Ám Wigner erősködött: „Kötelességünk így cselekedni, ez a mi hozzá járulásunk egy szörnyű katasztrófa elhárításához.” Úgy hitték, Hitlernek atombombája lesz, aztán menet közben látták a bombagyár elképesztő méreteit: 150 000 ember dolgozott Los Alamos-ban. Wigner azt a katasztrófát idézte elő, amit meg akart akadályozni. Einstein utólag szabadkozott, nem értette, miféle leveleket írt alá.

Jobban teszi Szilárd és az egész társaság: Teller, Wigner, Weisskopf, Neumann, ha nem is portásként, de legalább is szerény fizika-professzorként élék le életüket? (Max Born asszisztensnőjével, Majoranna és mások kihátráltak; Oppenheimer meghurcolása után is átkozhatta az egészet). Végül egyikük sem akart kimaradni a buliból, ha már az ügyis beindult. „Megcsinálják mások” – ez érv? Hogy nemcsak a tábornokok, de az atomfizikusok is okulatlan, hajlíthatatlan népség, mutatja, hogy az urán- és a plutóniumbomba után, amikor a katasztrófa már tény volt, Teller Ede nem hagyja ki a H-bombát, habár nem voltak benne biztosak, hogy a láncreakció nem terjed-e ki az egész légkörre?

1955-ben 18 Nobel-díjas közzé teszi a MAINAUER ERKLÄRUNG kiáltványt (majd a GÖTTINGER ERKLÄRUNG-ot) amelyben kétségbeesetten intik a világot azon fegyverek bevetésétől, amelyeket ők maguk hoztak létre. A nukleáris fegyverkezési örület aztán a részleges leszereléssel a nyolcvanas években véget ért, nem utolsósorban köszönve a béke-mozgalomnak. (Reagan bonni látogatásakor 1981-ben 300 ezren tüntettek).

Löbsack 1974-ben Versuch und Irrtum c. könyvében így ír: „A nagyagyú ember hagyta volna a világrejtélyt. Jobban tette volna, ha konkrét létezési problémák megoldásán fáradozik, hogy a korlátlan elszaporodásnak idejében elejét vegye és az embert megfelelő magatartások kialakításával eredeti otthonába, a természetbe beillesse. Az ember, agyának kénye-kedvére kiszolgáltatva, a földről ismét el fog tűnni – és vele az a szerv is, amelynek fölemelkedését és bukását köszönheti.”

Napjainkban, amikor Fukusimának se vége, se hossza, amikor pár centrifuga választ el az iráni atomháborútól, vagy Észak-Korea atom-örületétől, újra kell értékelni a mad scientist-féle társaságokat és azt, milyen és mennyi technikát engedjünk be életünkbe! Szerveződik a Fővárosi Túlélő csoport!

11. GÉPIRTÁS

S z á m í t ó g é p , n y o m t a t ó : nélkülözhető. Egy pendrive-val copy-shop-ban, könyvtárban intézhetjük levelezéseinket, letöltéseinket, nyomtatásainkat.

K a r ó r a : fölösleges, ha van mobilunk.

H ű t ő : 6 hónapig az egész vidék hűtő. Ha a hűtőnköt csak nyáron kapcsoljuk be, máris sokat nyertünk. Hűteni lehet pincében, vízóraaknában, kútban. Mélyhűtő elég, ha a boltban van, fizessék ők a hűtőköltségeket. A romlandót gyorsan földolgozzuk.

M i k r ó : Helyet fog, elromlik, tisztítani kell. Egy jó gáztűzhellyel ugyanazt elvégezhetjük.

M i x e r : Helyet fog, tisztítani kell, rakosgatni. Egy jó kés, fakanál is megteszi. Hiába cifrázzuk az ételt, ha nincs kimerítő, jóleső testi munka a szabadban.

K í m a : Atomáramot fogyaszt, csúf, szerelése körülményes. A meleg kevésbé ártalmas és rövidebb, mint a hideg. Meleg ellen könnyebb védekezni: vízzel hűthetjük magunkat. Tusoljunk, nedvesítjük pólónkat, vizes lepedőt feszítünk ki.

M o s o g a t ó g é p : Helyet fog, drága, elromlik. Az edényt ügyis kézbe kell vennünk, ekkor előlélhetjük, kevés mosóport oldunk, a zsír feloldására. Minden családtag öblítse el tányérját!

F ű n y í r ó g é p : Mért kell a fűvet nyírni? Vesszen a vadvirág, a sok zöld? Kasza, sarló jó eszköz, ha a gaz elburjánik.
14123

12. ENERGIA-HITEK ÉS TÉVHITEK

Mindentudás – Semmittudás

Mindentudás Egyeteme (MtudE) – Szelíd Energia Alapítvány (SZEÁ)

MtudE: A benzinkutak üzemanyagai 5% bioetanolt ill. biodizelt tartalmaznak.

SZEÁ: Szántón nem lehet energiát termelni, mert a ráfordítás (műtrágya, védőszerke, gépek) több, mint a kaszálható energia. A repce-monokultúráktól megdöglenek a nyulak és az özek. Élelmiszert elégetni tilos. A bioüzemanyagok nem versenyképesek, csak támogatásból élnek, ez az EU zöldre festési energiapolitikája. (Lásd még Güssing Körmendnél).

MtudE: A magyar biomassza-erőmű kielégíti az EU-előírt megújuló energiakvótát.

SZEÁ: A központi biomassza-erőművel agyon csapták az összes alternatív, decentralis energiatermelést. Az óriásprojekt versenyképtelen, rugalmatlan, évtizedekre megkötö a tőkét, kizárja az átállásokat modern energiatechnikákra. Az RWE europaszerte zárja be a biomassza-erőműveit, a magyar is a csod szelen.

MtudE: A kaposvári répareszelék-elgázosítás a „világ az első”.

SZEÁ: Mert mindenki tudta: értelmetlen. A répa maradék állati takarmánynak a legjobb. (Állati eledelt is tilos elégetni).

MtudE: A paksi atomerőmű bővítése küszöbön, az atomenergia tiszta, olcsó, biztonságos; a villany 40%-a atomáram.

SZEÁ: Fukushimaiban 20 000 lakost telepítettek ki, a vidék évtizedekre fertőzött marad. A paksi bővítés végképp eladósítja az országot, évtizedekre leköt, rugalmatlan, a sugárzó hulladék megoldatlan (tíz éve ott tárolják az erőműben); azért olcsó, mert nem számolják bele az utóköltegeket, elfojtja a decentralis energiatermelést; hatásfoka gyenge, a hulladékó elveszik (szemben a kapcsolt energiatermeléssel: áram + távhő). A villany csak egy része (10-20%) az összenergiának. Atomerőműveket nem lehet atomerőműveket építeni; bányászat, szállítás, nehézipar olajjal megy. Nem demokratikus: a hatalom zsarolhatja vele a fogyasztókat.

MtudE: Napkollektor, napelem

SZEÁ: A napkollektorok (vizmelegítés) nem térülnek meg, nem versenyképesek, egy működő vízmelegítő mellé raknak egy másikat, milliomos háztulajdonosok fölvgós bolondériája.

A napelemek (villany) dettó. Előállításuk körülményes, környezetszennyező (tucat kémiai fürdő, high-tech), a nehézipartól függnek, drágák, nem versenyképesek.

A napenergia hasznosítása körülményes, akkor van, amikor nem kell (nyáron). A bőséges napsütés szétszört, nagy felületekkel lehet begyűjteni, ezért drága és lassú. A naptáblák tájólása általában hibás. (A meredek, délnyugati a jó: a téli, alacsony napot kell befogni, a de. gyakran ködös, hideg).

Helyesen hangzott el:

-A szénbányákat meg kell nyitni. (Mielőtt eltűnik az utolsó bányász is).

-A geotermikus beruházás óriási, megtérülés nincs; a sómentesítés, visszasajtolás annyiba kerül, mit a kitermelés; villanyt fogyaszt, amit gázzal termelnek.

-A szél kiszámíthatatlan, nehéz rákapcsolni az országos hálózatra, megtérülés 10-12 év.

-Az atomenergia nem lesz olcsóbb, kiszámítható, stabil energiapolitikát igényel (nincs).

SZEÁ: A megoldás: ésszerű energiafelhasználás, hőszigetelés, hatékonyság-növelés.

(Lásd Szelíd Energia Füzetek, internet).

13. MOSÓPORBÍRÁLAT

Nemzeti Fogyasztóvédelmi Hatóság: Összefoglaló jelentés mosószerke összehasonlító vizsgálatáról, 2011.dec.

Tisztelt Labor!

Köszönjük a tegnapi telefonbeszélgetést, most jobban látjuk a Labor helyzetét, problémáit.

Sajnos féltő, hogy a Labortól, NFH-től inkább pénzeket fognak elvonni, ezért jó volna EU-s pénzeket megpályázni (közös projektek a berlini, prágai laborokkal, ICRT/BEUC), ezek akár új munkahelyeket is hozhatnak, vagy legalábbis megerősítik a meglévőket.

A mosószerkekel nem kell dupla, tripla munkát végezni, az eredmények először megvannak a gyártóknál, aztán részben más laboroknál is.

Jó volna egy egységesített vizsgálati módszer, ha nem is a nyilván drága ICRT, de legalább egy olcsó kelet-EU-s változat, így összehasonlítási, cserélgetni lehetne a méréseket.

A BEUC-nál kérni lehetne az NaCl (és Na₂SO₄?) betiltását a mosóporokban.

Kérjük, ne vegye a szívére alábbi megjegyzéseinket a 2011 decemberi mosószer-vizsgálattal kapcsolatban! Ezeket a Labor javára gondoljuk, hogy a következő vizsgálat jobb legyen!

- Csak a fennmaradó, leggyakoribb márkákat vizsgálni, eleve kihagyni a bizonytalan, rövid életű szereket (mi is főlegesen kínlódtunk velük.)
- A folyékony mosószereket is kihagyni, vagy külön vizsgálni.
- A folyékonyak mindig gyengébbek, ez régen tudott, mert nem tűnnek el sok hatékony összetevőt (pl. fehérítőt), sok viszont a tenzid, ami megterhelő, rossz pont ökológiailag.
- Jó volna standard szennyezett csíkokat mosni (Berlinből).
- Javasoljuk az általános mosószerek helyett a fehérítős mosószerek elnevezést.

(Csak érzékeny, színeresztő ruháknál vegyünk colorokat, a használt színes ruha jól bírja a fehérítőket.)

- Az EVM egyszerűen kifelejthette a vizsgált TOMI szériából a fehérítőt.
- Az ARIELt kihozni viszont a TESCO előtt mosóhatásban nem semmi!

(Ez nyilván tévedés!)

- Először meg kell kérdezni a gyártókat, mit tettek a szerekbe. Ha jól kérdezzük, meg is mondják, nem várják meg míg megtaláljuk. (Összetevő-kérdőívet kell beikszelniök)
- Publikálás előtt sem késő, a vitát megelőzendő, megküldjük nekik az eredményeket.
- Fölvittük a sűrűséget az adagolás függvényében, kibukik a hamis adagolás! (Külön kéne a Sasil és külön a foszfát tartalmúakat).
- A gazdaságossági táblázatnál javasoljuk a berlini ill. a Szelid Energia táblázatot.

(Megküldtük, már 2 éve is!)

- A mosóhatás a legfontosabb, itt tényleg egyeztetni kell a gyártóval és a hibahatárt hangsúlyozni!
- A berlini, prágai labort értesíteni a tervezett tesztről, sokat segíthetnek! (A németek már vizsgáltak kelet-EU-s mosóporokat).
- Elfelejtették értesíteni a fogyasztókat a mosópor-vizsgálatról!

(Két éve volt ugyan egy só-botrány a sajtóban). Így megspóroltak egy sor vitát a mosószer gyártókkal, de a sajtó, a tv alig várja az ilyen témákat!

Mindezek mellett nagyon örülünk a vizsgálatnak (külön a „mosódió” helyretevésének).

További erőt, türelmet a következő teszthez!

Szelid Energia Alapítvány, Bp. 12X5
RózsaS

14. WAS IST WOHLSTAND?

Wohlstand ist, wenn die Familie zusammen am Frühstück, Mittagessen, Abendessen gemütlich sitzt.

Wohlstand ist, wenn nur gemütlich spazierst und rennst nirgendwohin.

Wohlstand ist, wenn mit Kindern spielst, singst und tanzst.

Wohlstand ist, wenn man trotzdem lacht.

Wohlstand ist, wenn nichts schmerzt.

Wohlstand ist, wenn deinen Garten jähst, deine Haustiere fütterst.

Wohlstand ist, wenn am Sonntag deinen Sonntagsanzug anziehst, ganzen Tag nur spazierst und dich mit anderen unterhältst.

Wohlstand ist, wenn du dir auch Kunst gönnst: dich in ein Buch, in eine Musik, in ein Theaterstück vertiefst.

15. MI A JÓLÉT?

-Az a jólét, mikor a család együtt reggelizik, ebédel, vacsorázik.

-Az a jólét, mikor sétálsz és nem rohansz sehová.

-Az a jólét, mikor játszol a gyerekekkel, táncolsz, énekelsz.

-Az a jólét, mikor ha nem fáj semmi.

-Az a jólét, mikor megkapárod a kerted, megeteted a jószágokat.

-Az a jólét, mikor vasárnap ünneplőbe öltözöl, egész nap sétálsz és beszélgetsz.

-Az a jólét, mikor elmerülsz egy könyvben, zenében, színműben.

13XII5

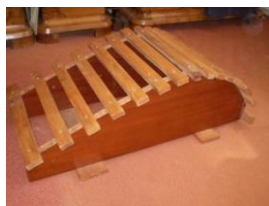
16. GERINCSERV, LUMBÁGÓ, DERÉKFÁJÁS IDEGZSÁBA KEZELÉSE

1.V-ÁGY: Hasra fekvé homorítunk!



Homorító-ágy: matracokból, ládákból, párnákból építhető. Friss lumbágó esetén is, 2x10 perc naponta, de ne homorítsunk túlságosan meredeken, mert majd az okoz fájdalmat. Főka-járás: Nyújtott kézre támaszkodva evickélj! Ne ülj! Ülés jobban nyomja a porckorongot. Állj vagy heverj! Semmi pirulát ne szedjünk!

4. HOMORÍTÓ PAD: Háttal ráfekszünk!



Fahulladékból összezsavarozható, jobb: lécek helyett rudak, pl. seprűnyél, a hajlat kövesse gerincünk hátrahajlását (Nem tatár-kivégzés gerinctöréssel!) Tehát ne legyen túl meredek. Friss sérülésnél ne, csak pár nap teljes nyugalom után! Takarjuk le sok takaróval, hogy a csigolyatüskék ne sérüljenek. Óvatosan küszünk föl hátra, közben föl-föl emelkedve, billegve, hogy az idegek helyezkedhessenek. Semmi hirtelen mozdulat, mert ETTŐL IS

KAPHATUNK IDEGZSÁBÁT! Ellentett lazító torna: hasaljunk rá egy stabil asztalra, lábunkkal „gyalogoljunk”, keresztbe járjunk. Légy kitarító: hatás 2-3 hónap után!

3. LEPEDŐ-HINTA: Csüngj fejfelé!



Minden lakásban, ajtótokban felszerelhető. Kell: kótél, heveder, lepedő A magasságot testméretünkhöz állítsuk be (kifordulásakor fejünk pár cm-re legyen a küszöbtől). Mindig ellenőrizzük a kötéseket, fejre esni nem kellemes! Vastagon fölöltözve (csípő körül pulóver), a lepedőt széthúzva a hintába bele ülünk és kifordulunk. LEGHATÉKONYABB GERINCSZÉTHÚZÁS! A csigolyák visszahúzzák a kinyúlt porckorongot a helyére, újjáépülés gyorsul. De csak azoknak ajánlatos, akiknek testük ezt megengedi!!! SÉRÜLÉSVESZÉLY! Egyszerűbb: lábakat merőlegesen fölteni. Ha hozzá szoktunk, akár 5-8 percet is csünghetünk fejfelé, mint a denevér.



4.. TENS-Idegstimulátor:



Egy igazán high-tech-csúcstechnika! Annyit tud, mint a rendelők fizikoterápiája! 12eFt, megéri!
Friss sérülésnél, izomgörcsnél - egészségeseknek is! 40 EUR, ne többet! Pl. SANITAS SEM 40.
Gerincsérvnél ne várjunk tőle csodát.