

Civilizációs ártalmak és betegségek

Horváth Zoltán – Popper Péter - Váradi Tibor: A megbetegítő lélek - Civilizációs betegségek
613 V33

A Mesterkurzus tizenötödik kötete a lelki betegségekről. Beszélgetések pszichoszomatikus zavarokról, a lelki alapú testi tünetekről, a depresszióról, és az öngyilkosságról. Mindez megtörténik egy emberrel, vagy ő maga csinálja? Áldozata-e tudattalan lelki történéseknek, szorongásoknak, önvádnak, vezeklési igénynek, önbüntetésnek, vagy ön maga felett, a tudatosság különböző szintjein ítélkező bíró? Az élet egyik alapkérdése: kivel vagy elszámolásban? Istennel, a sorssal, őseiddel, önmagaddal? E könyv szerzői az emberi méltóság megőrzése érdekében arra biztatják az olvasót, hogy éljen ön maga felszabadításának lehetőségeivel. Ám ez nagyon kemény önismereti munkát igényel...



Dr. Hidvégi Tibor (szerk.): Civilizációs betegségek - a leggyakoribb népbetegségek megelőzése
613 C22

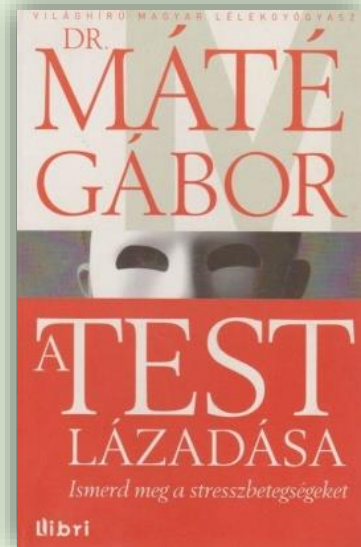
Ezen egészségügyi ismeretterjesztő könyv célja, hogy az ENSZ és a WHO által 2011-ben kezdeményezett nemzetközi prevenciós tevékenység nyomán ismereteket nyújtson a Földünk lakosságának korai halálozásáért felelős négy leggyakoribb betegség, az NCD (non communicable diseases, magyarul a járványszerűen terjedő, nem fertőző betegségek) megelőzéséről, más néven a civilizációs betegségek megelőzésének módjairól.



Máté Gábor: A test lázadása - Ismerd meg a stresszbetegségeket

616 M40

A rák, a szenvedélybetegségek, sőt majd minden krónikus betegség visszavezethető a gyermekkori negatív élményekre és azok életünkre, viselkedésünkre és egészségünkre gyakorolt hatására – vallja a magyar származású, világhírű tudós, dr. Máté Gábor. Az emberek testi egészsége nem független az érzelmeiktől és a lelkiállapotuktól. Ez a tudás a mai napig részét képezi a tradicionális kultúráknak, de a modern orvoslás számára sajnos annak ellenére elveszett, hogy az elmúlt évtizedek tudományos felfedezései is ezt igazolják. A test lázadása szemléletesen mutatja be, hogy milyen károkat okozhat az érzelmek elfojtása, milyen pusztítást okozhat az, ha nem vagyunk képesek kifejezni az érzelmeinket.



Környezetünk védelme a családban

Marcus Franken, Monika Götze: A környezettudatos otthon

504 F91

A könyv helyiségről helyiségre vezeti végig az olvasót az otthonában, és megmutatja, hogy mi mindent tehetünk azért, hogy életünk „egyszerűen fenntartható” legyen. Ellenőrizhetjük és feltérképezhetjük a további takarékoskodás lehetőségeit is. Ha szeretnénk természetes anyagokból készült lakberendezési tárgyakat és ruhákat, vagy energiatakarékos elektromos készülékeket választani, esetleg bosszant bennünket a sok szemétbe kerülő csomagolóanyag, a könyv megmutatja, hogyan lehet a kevesebb erőforrást igénylő életmód mégis örömteli. A környezettudatos szemléletváltást mindenki azzal kezdheti, ami számára a legegyszerűbb, vagy amivel esetleg pénzt is megtakaríthat. Ez a könyv azoknak szól, akik fontosnak tartják a fenntarthatóságot a konyhában, a fürdőszobában és a nappaliban, és akik kíváncsiak arra, hogy megszokott életvitelük csakugyan fenntartható-e.



*Mengyán Eszter: Helló, slow fashion! -
Környezettudatos ruhatár lépésről lépésre*
646 M53

A fenntartható divat sokkal többet jelent a textíliák létrehozásánál és annál, hogyan kezeljük az elkészült termékeket. Ezzel a definícióval a divat egész rendszerét határozzuk meg: a textilgyártástól kezdve a kreatív iparágon át az értékesítéssel foglalkozó területekig. Átvilágítva a folyamatokat mára már sokan belátták, hogy baj van, a fast fashion kínálta ruhaáradat rengeteg problémát szül, rendszere fenntarthatatlan. A környezettudatos öltözködés ezzel szemben együtt jár a lassulással, a mérlegeléssel, az életmódunk átalakításával. Ez a változás pedig nagyon felszabadítóan hat. A könyv célja, hogy segítsen az első lépésekben: hogyan tegyük fenntarthatóbbá a ruhatárunkat, milyen megoldások léteznek jelenleg, milyen fordulópontokra számíthatunk a jövőben.

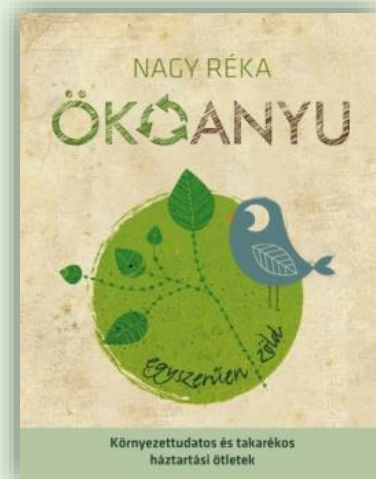


Nagy Réka: Ökoanyu - Egyszerűen zöld
504 N27

Anyukaként lótnak-futunk, bevásárolunk, főzünk, takarítunk, gyereket nevelünk, dolgozunk. Miközben a lehető legjobbat akarjuk családtagjaink és a környezetünk számára – fontos kérdésekkel kerülünk szembe nap, mint nap az élet bármely területén.

Mivel fürödjön a család? Hogyan legyen otthon tisztaság? Miként kerüljön az asztalra finom és egészséges étel? Olyan könnyű lenne, ha egyértelmű válaszok lennének. De nem ússzuk meg az utánajárást és a dilemmákat. Segítséget viszont kaphatunk. Rengeteget. Azoktól, akik már végigküszködtek magukat ezeken a kérdéseken, és találtak rá válaszokat, megoldásokat, amelyeket meg is osztanak velünk.

Ökoanyu és az ő könyve ilyen. Minden egyes termék, amit a kosarunkba teszünk egy döntés. Mi hozzuk meg. Hiszünk abban, hogy minden egyes pici lépés, amit a környezetünkben teszünk, számít.



Nagy Réka: Ökoanyu - Csináld magad!

641 N27

Miért készítsünk olyan ételeket, kozmetikumokat, tisztítószereket és játékokat saját kezűleg, amelyeket a boltban is megvehetünk? Ökoanyu ezúttal ezekre a kérdésekre keresi a választ, és arra buzdít, hogy a félkész, feldolgozott élelmiszereket váltsuk le otthon is nagyszerűen elkészíthető társaikra. Ezáltal kikerüljük a felesleges adalékanyagokat, ízfokozókat. Használjunk a háztartásunkban természetes tisztítószereket, keverjük ki magunk egy bőrtápláló testradírt vagy akár egy vegyszermentes szúnyogriasztót illóolajokkal! Ezáltal búcsút vehetünk a bőrünkkel érintkező ipari kemikáliáktól, nem szennyezzük a bennünket körülvevő beltérek levegőjét és hulladéktermelésünk is jelentősen csökken. Az otthon elkészíthető gyerekjátékokkal pedig pörgő világunk dacára visszalassulhatunk gyermekeinkhez, akiknek erre nagy szükségük van.

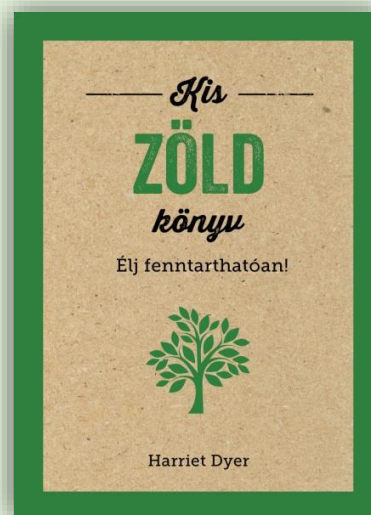


Harriet Dyer: Kis zöld könyv - Éljen fenntarthatóan!

504 D99

„Elfelejtettük, hogyan legyünk jó vendégek, hogyan haladjunk könnyű lépésekkel a Földön, ahogy a többi élőlény teszi.” Barbara Ward

Habár sokan tisztában vagyunk az emberi tevékenységek Földünkre gyakorolt negatív hatásaival, mégis nehéz az egyén szintjén felelősséget vállalni. A fogyasztás központi kérdéssé vált, túl nagyok az elvárások, és túl sok dolgot természetesnek élünk meg. Gondoljunk egy külföldi utazásra, de persze szeretnénk birtokolni a legújabb technikai újításokat is. Közben gyorsételeket fogyasztunk, elvárjuk a kényelmes, gyors munkába jutás lehetőségét, vagy bekapcsoljuk a fűtést az első hideg fuvallatra. A könyv célja, hogy rávilágítson azokra a főbb folyamatokra, amelyekkel az emberiség a környezetet károsítja; bemutatja a különböző szennyezéseket, az erdőirtásokat, az ipari termelés és a mezőgazdaság átalakulásának folyamatait. Tényekkel, elméletekkel szolgál, majd ötletekkel segít abban, hogyan változtathatunk lépésről lépésre, és hogyan tehetjük életünket környezettudatosabbá.



Harriet Dyer: Mondj nemet a műanyagra!

504 D99

Te is szeretnél tenni valamit a környezetedért?
Egyszerűbb lesz, mint gondolnád!

Ma már közismert tény, hogy a környezetünkben felhalmozódó műanyag hulladék ökológiai katasztrófával fenyeget. De változtathatunk-e a kialakult helyzeten anélkül, hogy gyökeresen átalakítsuk az életmódunkat? Természetesen! Ez a kis könyv 101 egyszerű, könnyen megvalósítható ötletet ad ahhoz, hogy környezetbarát anyagokkal helyettesítsük a műanyagot, és ezzel mi is hozzájáruljunk bolygónk védelméhez.

