

Ezúton szeretnénk bemutatni Önnek kilencedik éve megrendezésre kerülő, kétnapos rendezvényünket.

A rendezvény neve: **IX. Vegetáriánus Fesztivál** – nem csak növényevőknek!

A rendezvény időpontja: **2005. augusztus 27-28.** 10-18 óra, illetve **szombaton este utcabál!**

A rendezvény helyszíne: **Budapest, Erzsébet-liget (XVI., Hunyadvár u. 43/d)** az Örs vezér tértől 10 percre.

Az országos szintű program szervezője az **Egészség-vár Alapítvány**.

Rendezvényünk célkitűzése, hogy megismertesse a vegetáriánus táplálkozás különböző változatait a hazai közönséggel. Szeretnénk, hogy a nagyközönség megismerkedhessen a növényi étrend előnyeivel és egészséget megőrző hatásával, a vegetáriánus emberekkel, életmódjukkal, döntésük okával.

A vegetáriánusok mások, mindig egy kicsi érthetlenség veszi őket körül. Nem csak Magyarországon, de a fejlett nyugati társadalmakban is, hiszen egy életen át lemondanak a húsok és a halfélék fogyasztásáról és élvezetéről. Többféle oka (vallási, erkölcsi, egészségügyi, gazdasági, stb.) lehet annak, hogy valaki vegetáriánus legyen. Ismerünk vallási indíttatású (hinduk, trappisták), keleti filozófiát-mozgalmat követő (jógázók) vagy egészséget fontosnak tartó és azért tenni is akaró (ún. „hétköznapi”) vegetáriánusokat. A kép tehát rendkívül színes. Ám ha vegetáriánussal találkozunk, akkor nekiszégezzük a kérdést: Mit eszel egyáltalán? Jól tudsz egyáltalán lakni? Nem lesz bajod tőle? Hogyan jutsz vashoz, B12-höz, teljes értékű fehérjéhez és más fontos tápanyagokhoz? Mik is ezek az okok, ami miatt valaki a táplálkozás ezen formáját választja?

VILÁGNÉZET-KULTÚRA

A régi kultúrákban az evés–nem evés, egészség–betegség kérdéseit a mindennapi élet összefüggéseiben értelmezték. Az akkori orvostudomány kiindulópontja nem a betegség kezelése, hanem az egészséges életvezetés művészete volt. Az ókori orvostudomány legfontosabb területe például a diétetika, vagyis az egészséges élet tana volt.

Ehhez tartozott a fénnel és levegővel, étellel és itallal, mozgással és nyugalommal, alvással és virrasztással, az érzésekkel és a szenvedélyekkel való helyes bánásmód. Az orvostudomány egyben vallásos tevékenység is volt. A nagy vallások mindegyikében találhatunk szabályokat, ajánlásokat az élelmiszerek megválasztásával, elkészítésével és elfogyasztásával kapcsolatban. A vegetáriánus étkezés ajánlása talán a hindu vallásban a legkifejezettebb, de a keresztény felekezetek között is található olyanok, ahol a vegetáriánus étkezés javasolt illetve előírt (adventisták). Érdekesség, hogy a katolikus egyházon belül – ahol a vegetáriánus étkezés egyáltalán nem előírás – néhány szemlélődő szerzetesrend (trappisták, karthauziak) regulájában vegetáriánus étrendet találunk.

ÁLLATVÉDELEM – LELKIISMERET

Állatvédők titokban készült videó felvételein és fotóin megtekinthető, hogy milyen szenvedéssel jár a húst evők eledelének előállítás. Megdöbbentő képek, megdöbbentő esetek százai bizonyítják, hogy az igazság talán a vegetáriánusok oldalán van. A megoldandó probléma ráadásul nem is itt van. Hiszen nem az élő állatokat kell szállítani – mert útközben jelentős részük éhen vagy szomjan hal –, hanem csak a húsukat. Ennyire egyszerű, mint szinte minden, amit a vegetáriánusok tesznek.

KÖRNYEZET EGÉSZSÉG - FENNTARTHATÓ GAZDASÁG

Ökológiai szempontból alapkérdés, hogy a Föld hány embert képes eltartani, ami elválaszthatatlan a népességnövekedés kérdésétől. Ezt hívják szaknyelven fenntartható gazdaságnak. Ennek összetevője az anyag-és energiafelhasználás radikális csökkentése (önkéntes és tudatos fogyasztáscsökkentés, anyag-és környezetbarát technológiák bevezetése, termékek és hulladékok újrahasznosítása). A környezet, és az élet sokféleségének védelme végső soron az emberi élet és emberi egészség védelmét jelenti.

EGÉSZSÉG - ÉLETMÓD

A különböző vegetáriánus étrendek sajátosságainak egyre széleskörűbb vizsgálata új megvilágításba helyezte azt a régi kérdést, hogy az egészség fenntartásához szükséges-e állati eredetű élelmiszert fogyasztani. Ma már a nemzetközi irodalomban és fórumokon elfogadottak a következők:

1. A helyesen összeállított vegetáriánus étrendek egészségesek és táplálkozástanai szempontból megfelelőek. (American Dietetic Association, 1988, 1994).

2. A tejet, tejterméket és tojást fogyasztó vegetáriánusok táplálkozása biztonságos, a hiánybetegségek kialakulásának a veszélye gyakorlatilag elhanyagolható.

3. A morbiditási és mortalitási adatok alapján a vegetáriánusok egészségi állapota és életkilátásai világszerte jobbak a vegyes táplálkozású populációhoz képest.

A legtöbb tanulmány, amely a vegetáriánusok étrendjével foglalkozik hangsúlyozza, hogy a tapasztalt jobb egészségi állapotuk magyarázatát nem lehet egyedül a táplálkozásban keresni. Nagy valószínűséggel a vegetáriánus populáció aktívabb életvitele (rendszeres és több mozgás), többségük tartózkodása a káros szenvedélyektől (alkohol, dohányzás, kávé, stb.) is hozzájárul ehhez.

REFORM-KONYHA

Ma sokszor halljuk, hogy az egészséges, korszerű étkezés bizony drága, így csak kevesek engedhetik meg maguknak. A reformétkezési irányzatok, amelynek része a vegetáriánus étkezés egész más jellemzőkkel rendelkeznek. Ha eledelünket természetes vagy ahhoz közeli állapotukban szerezzük be, mindig az adott évszaknak megfelelő, környezetünkben termő zöldséget, gyümölcsöt vásároljuk a piacon, és így növeljük a növényi nyersanyagok arányát napi étkezéseink során, akkor pénztárcánk mosolyogni fog és már sokat tetszünk vele egészségünkért. Ha képesek vagyunk továbbá magunk főzni, a halk, tiszta ízeknek örülni, rendszeresen mozogni és hetente részlegesen vagy teljesen egy napot böjtölni, akkor kezdjük megízlelni az egészség művészetét.

Rendezvényeinken országszerte tapasztaljuk, hogy évről évre nő a természetes életmódot élők és az ez iránt érdeklődők száma. A nyár végi programmal célunk, hogy fórumot biztosítsunk a vegetáriánus embereknek, non-profit szervezeteknek, cégeknek, csoportosulásoknak a színvonalas, informatív, emberi találkozásra.

A IX. Vegetáriánus Fesztivál országos méretű egész hétvégét betöltő program, ezért az ország egész területéről várjuk az egyéni érdeklődőket, családokat, szervezeteket, akik igényeiket a nagyszámú önkéntes rendezőgárda szolgálja ki.

A Fesztivál két napja a sokszínűsége és a változatosságra épül. Ennek fényében olyan komplex programot állítottunk össze, melyben minden korosztály megtalálja a számára értékes információt és szórakozási lehetőséget. Egyaránt gondoltunk az egészséges életmód iránt érdeklődő rétegre, a gyógyulást keresőkre, a változatosságra vágyókra és a vegetáriánizmus mellett (bármilyen szempontból) elkötelezettekre. Mind a vegetáriánus, mind a nem vegetáriánus látogatókat színes programokkal várjuk:

- Tájékoztató előadások neves szakemberek tolmácsolásában (Prof. Dr. Dávid Tamás, Béky László, prof. Dr. Török Szilveszter, Váradai Tibor, Tóth Gábor, Szili Zsuzsanna, Ollé Sándor, Bokor Kata, Isvara Krisna das, Schirilla György)
- Személyes konzultációk természetgyógyászokkal, tanácsadókkal
- Főzőverseny, ételkóstoló és non-stop vegetáriánus lacikonyhák
- Vásár, életmód termékek, cégek bemutatkozása
- Színes családi programok, gyermekprogramok, kézműves foglalkozások
- Koncertek és táncok, gyermekek és fiatalok játszótérje
- Szombat Esti Utcabal

A magyar közönség folyamatosan igényli e területen is az újdonságokat, információkat. Hazánkban évről évre fokozottabb érdeklődés mutatkozik az egészséges életmódot bemutató tévéműsorok, újságcikkek, könyvek iránt. Ezért kérjük az Önök segítségét abban, hogy rendezvényünk híre eljusson a társadalom érintett (vegetáriánusok, fogyókúrázók, candidiázis betegek, liszt- és laktózérzékenyek, diabetesesek, és egyéb, életmódváltozással javítható betegségekben szenvedők) köreihez.

A Fesztivál a www.egeszsegvar.uw.hu címen érhető el. Az itt található anyagokat folyamatosan frissítjük.

Bízunk abban, hogy rendezvényünk felkeltette érdeklődésüket és híradásaikkal vagy egyéb együttműködésükkel támogatják fenti célunk megvalósulását.

Az együttműködés reményében – tisztelettel:

Jakus Orsolya
Egészség-vár Alapítvány

Egészség-vár Alapítvány, 1165 Budapest, Rezgőfű u. 1. Tel.: 407-1276, 06 20 922 3379
jakus.orsolya@freemail.hu, www.egeszsegvar.uw.hu

Budapest, 2005. június 20.