

Autómentes város 1898 óta

A michigani Mackinac lakói sokkal egészségesebbek, gazdagabbak, nyugodtabbak a többi amerikai város lakóinál.

A Huron-tó egy kis szigetén van ugyan repülőter és hajó kikötő, de más környezetszennyező járművel elvéve találkozni: csak a rendőrök, a mentők és tűzoltók használhatnak robbanómotoros járművet. Mindenki más kerékpárral közlekedik, illetve néhány szolgáltató elektromos autóval.

Annak idején, 115 évvel ezelőtt ide is megérkezett a motorizáció néhány automobil képében, de azonnal óriási felháborodást váltottak ki. "Ezektől a mechanikus szörnyektől megvadulnak a konfliktusok!" – panaszkodtak a helyiek, akik városkájuk tisztaságát is féltették az új közlekedési eszközöktől.

Így aztán a városi tanács törvénnyel tiltotta meg Mackinacban a gépjárművek használatát. A rendelet mindmáig érvényes a szigeten – és sehol másutt az amúgy autófüggő Egyesült Államokban. Az ötszáz lelkes település ennek köszönhetően mára turistaparadicsommá vált, nyaranta 15 ezer látogatót is fogadnak. Az ide érkezőket lenyűgözi a helyi csendessége és makulátlansága, sokaknak hihetetlen élmény az USA egyetlen autómentes országútján, a szigetet megkerülő 185-ösön végigbringázni.

A helyiek a demo-



krácia, az egyenlőség jelképének is tekintik a kerékpárt, mondván, így mindenki számára azonos lehetőségek nyílnak a helyváltoztatásra, senki nem jut előnyökhöz. Mackinacban biciklivásárláskor a kényelem és a használhatóság az elsődleges szempont: legyen széles nyerge, erős fém sárhányója, magas kormányja és strapabíró kitámasztója.

Persze nagy kosár is kell rá, hiszen minden bevásárlást ezzel intéznek, de a helyiek sisakra vagy más védőfelszerelésre nem költenek. Mi nek? Autók nincsenek, ők meg nem rohannak sehová. A különleges városka lakóiról az az általános benyomás, hogy sportos életmódjuknak köszönhetően remek formában vannak, és természetesen pénzt megspórolnak azzal, hogy nem kell benzinfaló autókra költeniük.

Forrás: 365.postr.hu
Via: bikede.org

A természet hangjai hozzák el az egészséget

Egy amerikai kutatás kimutatta, hogy a természet hangjai serkentő hatással vannak az emberi testre és elmére.

A testi-lelki jóléthez nem kell mást tenned, mint naponta két órát hallgatni a madárcsicsergést, a szél susogását a fák között, és a kispatak csobogását, vagy a tenger morajlását. Két óra a szabadban 800%-kal csökkenti a stressz-hormonokat és 500-600 DNS szegmenst aktivál, amelyek a gyógyulásért és a regenerálásért felelősek.

Persze nem mindenkinek van napi két órája, hogy egy réten bókálsszon. Okostelefonra is letölthetőek olyan applikációk, amelyek végtelenítve adják vissza a természet különböző hangjait. Sőt, te magad keverheted össze, hogy a tengerparton kikötött ladik, vagy a faleveleken zenélő esőcseppek hangját szeretnéd hallgatni. Ha ezekkel a hangokkal alszol el, álmod édes lesz, és kipihenten ébredsz majd.

Természetes otthoni légtisztítás

Az egész napos városi szmog és a szennyezett légkondik után nem árt, ha legalább az otthonunkban tiszta a levegő.

Bambusz - Ha magas hőfokon megsütöd, "nővényi szén-szűrővé" változik. Ezáltal nem csak a kellemetlen illatokat szívja magába, hanem az olyan kemikáliákat is, mint a formaldehid, az ammónia, vagy a benzol.

Só kristály lámpa - A lámpát felmelegíti az égő, ezáltal a sókristályok a levegőbe kerülnek, hozzátapadnak a szennyeződésekhez, és velük együtt a földre hullanak. Így semlegesíti a polleneket és a toxinokat.

Fahéj - A fahéj illata csökkenti a fáradtságot, boldogabbá tesz, és fertőtleníti a levegőt.

Méhviasz gyertya - Szó szerint tisztítja a levegőt, mert a negatív ionjaihoz tapadnak a szennyeződések.

Kaktusz - Svájci tudósok figyeltek fel rá, hogy ha az irodai monitor mellett kaktusz van, a dolgozók kevésbé fáradtak. Ez annak az eredménye, hogy csökkentik a monitorból távozó elektromágneses sugárzást.

Csobogó - A mini szökőkút az egyik legjobb levegőszűrő, konkrétan eltünteti a koszt a levegőből.

Szobanövények témájában a következőket javasoljuk:

1. **Bambuszpálma**: a NASA kutatásai szerint eltünteti a szennyeződések a levegőből, sőt még természetes párologtatóként is üzemel.

2. **Anyósnyelv**: A nitrogén-oxidtól és egyéb szennyeződésektől tisztítja meg a levegőt.

3. **Areca Pálma**: Nem csak az egyik legszebb pálmafaj, hanem a leghasznosabb is. Általános levegő-tisztítást tartó hatással bír.

4. **Pókvirág**: Ez a növény a legjobb választás, hogy kiszűrje a levegőből a szén-monoxidot, és egyéb toxinokat.

5. **Vitorlavirág**: A fürdőszobák legjobb lakója, mert a fölösleges párákat tűnteti el, megakadályozva a penész kialakulását.

6. **Gerbera**: Nem csak csodaszép, de a benzolt is kiszűri a levegőből, és szebb álmot is ígér, mert éjszaka több oxigént termel.

Forrás: ideafashion.hu



Gyerekszáj: Mi a szeretet?

Egy tudományos felmérés részeként kutatók megkérdezték néhány 4 és 8 év közötti gyermeket arról, hogy szerintük mi a szeretet. A kérdésekre adott válaszok mélysége és komolysága sok esetben a kérdezőket is meglepte:

"Amikor nagyinak begyulladtak az ízületei, nem tudott már előrehajolni, hogy kifesthesse a lábán a körmeit. Most mindig a nagypapa festi a nagy körmeit, pedig neki is ízületi-gyulladás van. Ez a szeretet." Rebeca – 8 éves

"Amikor szeret valaki, akkor máshogy mondja ki a neved. Valahol érzed, hogy az ő szájában biztonságban van a neved." Zsolti – 4 éves

"A szeretet az, amikor egy lány bekölni magát, a fiú pedig borotválkozó arc szesszel bekeni magát, aztán elindulnak, hogy szagolgassák egymást." Karesz – 5 éves

"A szeretet az, amikor az étteremben odaadod másnak a sült krumplidat, anélkül, hogy te kérnél az övéből." Kriszti – 6 éves

"Szeretet az, ami megnevettet, amikor fáradt vagy." Teri – 4 éves

"A szeretet az, ami Karácsonykor a szobában van. Ha egy pillanatra abbahagyod az ajándékok kicsomagolását, akkor lehet meghallani." Robi – 7 éves

"Ha jobban szeretnél szeretni, akkor egy olyan baráttal kezd, akit utálsz." Nikolett – 6 éves

"A szeretet olyan, mint amikor egy kicsi öreg

néni és egy kicsi öreg bácsi még mindig barátok, még azután is, miután jól megismerték egymást." Tomi – 6 éves

"A zongora vizsgámon egyedül voltam a színpadon és nagyon féltem. Odanéztem a közönségre, és anyu ott mosolygott és integetett. Csak ő mosolygott. Ezután már nem féltem." Csilla – 8 éves

"A mamim jobban szeret engem mindenkinél. Senki más nem ad nekem esti puszit, mielőtt elalszom." Klári – 6 éves

"A szeretet az, amikor anyu a legfinomabb csirke húst odaadja apunak." Eszter – 5 éves

"A szeretet az, amikor apa izzadt és bűdös, de anyu akkor is azt mondja neki, hogy sokkal helyesebb, mint Robert Redford." Krisztián – 7 éves

"Az én nagymamám azért kövér, mert tele van szeretettel!" Lili- 5 éves

"Amikor szeretsz valakit, akkor sokat pislogsz, és apró csillagocskák jönnek ki belőled." Judit – 7 éves

"A szeretet az, amikor anyu látja aput a mosdóban és szerinte apu nem is gusztustalan." Márk – 6 éves

"Ha nem gondolod komolyan, akkor nem is kéne kimondanod, hogy szeretlek. De ha komolyan gondolod, akkor szerintem sokszor ki kell mondani. Az emberek hamar elfelejtik." Júlia – 8 éves

