



SZÖVEG –  
SZABÓ EMESE

SOROZAT –  
RENDELŐ

# MEGÁLLNI TILOS!

A járvány miatt kevesebbet mozgunk, a lakást sem szívesen hagyjuk el. Pedig a kijárási korlátozásnak nem kellene együtt járnia a teljes tespedéssel, mert amiatt nemcsak elhízhatunk, de a trombózis kialakulásának kockázatát is növeljük. Mit tehetünk, hogy ezt megelőzzük?

- ◆ A mozgásszegény életmód még egészséges embereknél is emeli a trombózis rizikóját, nemhogy azoknál, akiknél a kockázat eleve magasabb. Nekik végképp figyelniük kell ebben az időszakban, amikor hetekre, akár hónapokra is korlátozva lehet a mozgásunk. „A legnagyobb veszélyben azok vannak, akik túlsúlyllyal küzdenek, valamilyen krónikus gyulladásoos betegségben, daganatos betegségben vagy véralvadási zavarban szenvednek. Rizikófaktor az is, ha a keringés valamilyen szív- és érrendszeri betegség miatt rosszabb” – mondja **dr. Szirmák Eszter** kardiológus főorvos. Mivel az alapbetegségek miatti nagyobb kockázatot a házi karanténnal együtt járó mozgásszegény életmód tovább fokozza, még könnyebben bekövetkezhet érelzáródás. Trombózis elsősorban a lábban alakulhat ki, de az onnan leszakadó vérrög akár a tüdőben is okozhat életveszélyt jelentő embóliát.

## MOZOGNI, MOZOGNI, MOZOGNI

„Ilyenkor, amikor a négy fal közé szorulunk, különösen figyelniünk kell a mozgásra. Nem szabad ellustulni, elterülni a kanapén és tévét nézni vagy egész nap dolgozni a gép előtt. A mozgásra tudatosan törekedni kell, muszáj sétálni lehetőleg naponta kétszer. Persze figyelve arra, hogy betartsuk a járvány miatti óvintézkedéseket” – mondja a kardiológus. Aki például társasházban lakik, annak inkább a lépcsőt kell használnia, nem pedig a liftet, ahol a levegő állott, korábban pedig használhatta akár vírust hordozó beteg is, aki köhögött. A szellőztetésre a lépcsőházban is figyelni kell, szerencsés nyitva tartani az ablakokat. A lépcsőházban a korlátot jobb nem érinteni, vagy ha muszáj, akkor érdemes hozzá kesztyűt használni, majd azt fertőtleníteni, ha mosható, akkor kimosni.





A sétákra érdemes kézfertőtlenítőt is vinni, és azt használni például a ház kilincsének megérintése után. A szájhoz és orrhoz, és úgy általában az archoz a séták során sem szabad nyúlni. Ügyelni kell arra is, hogy másoktól biztonságos távolságot tartssunk, ne menjünk senkihez 2 méternél közelebb. Olyan helyen, ahol nagy a népsűrűség, érdemesebb a kimozdulásokat a kora reggeli és a késő esti órákra időzíteni, amikor kevesebben vannak az utcán. Viszont ezeket az óvintézkedéseket betartva a napi kétszer fél órás séta nagyon fontos.

### OTTHON SEM LEHETETLEN

A testmozgásról annak sem kell lemondania, aki semmiképp nem akar kimozdulni otthonról, hiszen egy kis tornához egyetlen négyzetméter is elég. „Jó lehet a helyben járás, a guggolás, a hajlogatás is, ezek is olyan kardiomozgások, amelyek segítenek élénkíteni a keringést. Lehet helyben futni és ugrálni, akár nyitott ablaknál vagy az erkélyen is” – mondja Szirmák Eszter. Az ilyesmi akár közösségi program is

lehet, keringenek a közösségi oldalakon olyan fotók, ahol házak gangjain közösen tornázik a lakóközösség – persze egymástól tisztes távolságra, mindenki a saját lakása előtt. A közös torna lehet családi program a négy fal között, és segíthet a gyerekek lefárasztásában is. Fontos, hogy az ilyen edzések alkalmával minden izomcsoportot jól átmozgassunk, legalább naponta kétszer 10-15 percet szánjunk rá.

A mozgás mellett fontos, hogy a szervezetben lévő esetleges gyulladással foglalkozzunk, hiszen azok szintén emelik a trombózis kialakulásának rizikóját. Például ne hagyjuk, hogy egy gyulladt fogból góc alakuljon ki. Persze a mostani időszak nem a góctalanításról szól, a fogorvosok jó része nem is dolgozik, de sürgősségi ellátás most is van. A problémákra tehát nem szabad legyinteni, mert egymásra rakódva még nagyobb bajt okozhatnak. A kisebb gondokat – például egy gyulladást nem okozó, nem fájó fog kezelését – viszont szerencsésebb a járvány utáni időszakra hagyni.

A helyben járás, a guggolás,  
a hajlogatás mind olyan  
kardiomozgások, amelyek  
segítenek élénkíteni a keringést.



### BETARTANI A SZABÁLYOKAT

A trombózis megelőzésének érdekében a szív- és érrendszeri betegségek kezelésére is fontos figyelni. „Például akinek magas vérnyomása van, annak szednie kell a szokásos gyógyszereit, figyelnie kell a célérték megtartására. Ez azért fontos, mert az elhanyagolt hipertónia évek alatt csökkent szív működéshez vezethet, ami a keringés lassulását eredményezi. Ez a mozgásszegény életmóddal társulva – persze másodlagosan – fokozott véralvadást okozhat, ami miatt könnyebben alakulhat ki trombózis. A helyzetet súlyosbítja, ha ilyenkor egyéb gyulladásos betegség, esetleg daganatos betegség is fennáll” – emeli ki a kardiológus. A szív- és érrendszeri problémák szűrése, és a rendszeres vérnyomásmérés a járványos időszakban nagyon fontos, hiszen a főképp tüdőt támadó koronavírus-fertőzés a kardiovaszkuláris betegségekben szenvedőket különösen megterheli. Ahhoz, hogy valaki az esetleges fertőzést jól vészelje át, elengedhetetlen a megfelelő keringés.

### MASSZÁZTÓL A KRÉMEKIG

Ha nem komolyabb problémáról van szó, hanem például lábon kialakuló seprűvénákról, a masszázs is hasznos lehet. Ilyenkor jók a vadgesztenyés és egyéb gyógynövényes krémek, nem súlyos esetekben azokkal is át lehet gyúrni a lábat. A masszázs túl azon, hogy passzív módon javítja, serkenti a keringést, kellemesebbé teszi az általános közérzetet is. Elvileg a hideg-meleg váltózuhanys is élénkítheti a keringést, de ezzel óvatosan kell bánni, mert aki nincs hozzászokva, könnyen megfázik, ami a járványos időszakban többet árt, mint amennyit esetleg használna. Ennél az aktív mozgás mindenképp jobb választás.

Súlyosabb visszereknél már szükség van rugalmas harisnyára is, annak viselése ilyenkor kulcskérdés.

Visszeresség vagy lábdagadásra való hajlam esetén az is fontos, hogy olvasás vagy tévézés közben a lábat fölpolcolják, és időnként megmozgassák. Elég picit intgetni a lábfejekkel, körözni a bokával: ennek hatására beindul az izompumpa a vádliban, ami segíti a vénák kiürülését, javítja a láb keringését, és egyben megelőzi a lábdagadás kialakulását. Ez szintén a trombózis ellen hat, hiszen ha nincs lábdagadás, és a vénában kevésbé pang a vér, akkor vérrög is kisebb eséllyel alakul ki. Erre az otthoni munkavégzés során is figyelni kell, nem szabad soha hosszan úgy ülni, hogy közben a láb izomtónus nélkül lóg. Ahogy a kardiológus fogalmaz: ki kell használni, hogy home office-ban föltehetjük a lábunkat az asztalra, bármikor felállhatunk, mászkálhatunk. Ezt a munkahelyeken általában nem lehet megtenni, de nem is kell, hiszen békeidőben eleve többet mozoghatunk szabadon. ♦





**KOLPING  
HOTEL**

★★★★

♥ A család második otthona

**NEKED VÉGRE KIMOZDULÁS.  
NEKI A MOZGÁS SZABADSÁGA.**

[kolping.hotel.hu](http://kolping.hotel.hu)



SZÖVEG –  
TOLNAI NÓRA sportpszichológus

# EBBEN MOST IS TIÉD A KONTROLL

A szorongás és bizonytalanság érzése, a megtapasztalt vagy elképzelt veszteségeink körbelengik a mindennapokat. Bár sok külső körülményen nem tudunk változtatni, fontos, hogy életünk azon területein, amelyeket befolyásolhatunk, átélhessük a kontroll érzését. Mert a vihar el fog múlni, sok rombolást és veszteséget hagyva maga után, de nem mindegy, hogyan jövünk ki belőle. Hogyan segít ebben a mozgás, és milyen mozgásformát válasszunk?

◆ Amikor erősnek és ellenállónak érezzük a testünket, és lépéseket teszünk egészségünk megőrzése érdekében, akkor védettebbnek is gondoljuk magunkat. A megküzdésnek egy fontos formája ez: a testi-lelki megnyugvást és a pszicho-neuro-endokrin immunitást segítő elő, vagyis lelki, idegrendszeri és hormonális szinten is a szervezetünk ellenálló képességét fokozza, rezilienssé tesz.

Fontos, hogy beszéljünk a megváltozott élet okozta veszteségeinkről, a félelmeinkről, és hogy találjunk magunknak olyan fogódzókat, amelyek átsegítenek ezen a nehéz időszakon. A mindennapos fizikai aktivitás ilyen lehet, és számos jótékony idegrendszeri, fiziológiai és érzelmi hatásával a megküzdésünk szolgálatába állítható. Azonban jó, ha tudatosítjuk, hogy ezt a fogódzót, amely ellenállóbba tesz, ebben a nehéz helyzetben kell megtalálnunk és használnunk, amelyből menekülni nem tudunk.

Ez a tudatosítás segíthet abban, hogy mindig csak annyira éljük át a nehéz érzéseinket, amennyire akkor éppen elbírjuk. Egyfajta szabályozóként tekinthetünk saját magunkra, aki meglévő vagy kimunkált kapaszkodói által képes a megküzdésre. Ha tudunk tenni valamit a jóllétünkért, akkor könnyebb átvészelni a nehéz időszakot. Ezért ebben az időszakban különösen fontos, hogy figyeljünk belső igényeinkre, teherbírásunkra, és adjunk

teret olyan dolgoknak, tevékenységeknek, amelyek testi és lelki szinten is erősítenek. A mozgás ilyen lehet, ám fontos, hogy olyan mozgásformát válasszunk, amely közel áll hozzánk. Mivel online nagyon sokféle edzésforma elérhető, jó, ha tudatosak vagyunk választásainkban, és megfogalmazzuk, hogy melyik a jó nekünk, mire vágyunk. Az ingerelárasztás itt is érvényesül, ezért könnyen azon kaphatjuk magunkat, hogy nem azt csináljuk, amiben önazonosak vagyunk.

Amikor folyton feladatokba, teljesítményhelyzetekbe kényszerítjük magunkat, akkor előfordulhat, hogy nem csupán eltávolodunk érzéseinktől, de teljességgel leválasztjuk őket. Abban a kollektív krízisben, amiben most vagyunk, ez könnyen megtörténhet. A disszociatív stratégiák – vagyis amikor kivonjuk magunkat a konkrét helyzetből és annak érzelmi terhéből – működnek, de hosszú távon károsak lehetnek, mert érzelmeink tagadásához vezetnek. Például amikor sportolunk és részt veszünk egy online edzésen, akkor figyelmünk elterelődhet érzéseinkről, gondjainkról, és beszűkülhet a feladatra – és ez segít, ha feltöltődünk, megnyugszunk, és utána erősebbnek érezzük magunkat. Nem segít viszont, ha a feladatmegvalósítások és nagyszabású célok csapdájába menekülünk. Arra figyeljünk,







hogy mi ad kapaszkodót az érzelmi megküzdéshez, hogy testi és pszichés immunitásunkat mivel tudjuk növelni, röviden arra, hogy mi az, amiben aktuálisan jól tudjuk érezni magunkat. Például lehet, hogy arra van szükségünk, hogy megnyugodjunk, ezért a meditációs gyakorlatok, online vezetett, elcsendesedést szolgáló jógaórák vagy relaxációs tréningek hasznosak lesznek. Vagy attól érezzük magunkat jobban, hogy dinamikus mozgásokkal, flow-szerű gerinctréningekkel központosítunk, földelünk, erősítjük és megérezzük testünk középpontját. Az ilyesmi stabilizációt és mobilizációt kombináló tréningek, az áramló, ballisztikus mozgások pszichésen is stabilizálnak, és az idegrendszert a megnyugvási állapot felé terelik. Lehetséges, hogy bizonyos napokon erőteljesebb, határainkat bemozdító aktivitásra van szükségünk, és egy olyan edzés, amelyben jól elfáradunk, kiadjuk a bennünk felgyülemlett feszültséget, azt az élményt adhatja, hogy erős vagyok, kibírtam, képes vagyok leküzdeni a nehézségeket.

Nincs recept arra, hogy mit csináljunk, illetve a receptet mi dobjuk össze abból, ami otthon, vagyis bennünk van. Minél nagyobb kedvvel és örömmel vágunk bele valamibe, annál védettebbé válunk testi és lelki szinten is. Mindenkinek máshoz van kedve,

másra vágyik. Az én álláspontom az, hogy mivel egyik nagy veszteségünk a közösségi élmények elmaradása, ezért például úgy sportolni, hogy online csatlakozunk egy közösséghez, ahol meghatározott időben vehetünk részt live edzésen, nagyon pozitív élmény. Az edzés kezdete előtt virtuálisan üdvözölhetik egymást a résztvevők, láthatják egymást és az edzőt közösen dolgozni, a végén együtt pihegve köszönhetjük meg az edzőnek és egymásnak (és ezáltal magunknak is) az erre szánt időt és energiát, és úgy búcsúzhathunk, hogy következő alkalommal ismét találkozunk, ugyanazon a felületen. A közös küzdés, a közös élmény hatására azt érezzük, hogy együtt maradtunk, együtt lehetünk, és ez jó. A következő edzés kapaszkodó is, struktúrát, rendet teremt, és pozitív várakozást eredményez. Nagyon fontos most, hogy a jóra, az életkedvet adóra tudjunk várakozni. Ha karban tartom a testem, rendet teszek magam körül, odafigyelek, hogy mi segít jobban lenni lelkileg, akkor nagyon sokat tettem az egészségemért. Mert bár be vagyunk zárva, izolálva egymástól, és bizonytalanok vagyunk abban, hogy ez meddig tart, egyéni szinten mindannyian tudunk tenni azért, hogy jobban legyünk, kimozogjuk magunkból a nehéz érzéseinket. ♦



SZÖVEG –  
SZABÓ EMESE

SOROZAT –  
RENDELŐ

# Szívderítő gyógynövények

**A szív- és érrendszeri betegségek** kezelésében kulcskérdés a megfelelő gyógyszeres terápia, de mellette gyógynövények is segíthetik a terápiát. A legjobb persze az lenne, ha a bajokat inkább megelőznénk. Mi segítheti ezt, és mivel egészíthető ki a kezelés, ha már kialakultak a problémák?

- ◆ A szív- és érrendszeri betegségek a vezető halálokok között szerepelnek, megelőzésükre mégsem figyelünk kellőképpen. Sokan a sportolást is hanyagolják, pedig a mozgásszegény életmód a kardiovaszkuláris betegségek komoly rizikófaktora. A táplálkozásra is kevésbé figyelünk, megelőzési célból pedig étrend-kiegészítőket sem szedünk. „Az emberek nagy része nem tartja ezt fontosnak, csak akkor keres ilyen készítményeket, vagy kér tanácsot velük kapcsolatban, amikor a baj már megtörtént, legyen az agyi katasztrófa vagy szívinfarktus, szerencsésebb esetben diagnosztizált szívelégtelenség vagy magas koleszterinszint” – mondja **dr. Katz Zoltán** gyógyszerellátási szakgyógyszerész, a Pécsi Tudományegyetem tanársegédje. Tipikus eset az is, hogy valaki akkor keres ilyen termékeket, amikor az orvos már gyógyszer írt föl neki, és az étrend-kiegészítővel azok szedését akarja elkerülni. Sokan nem értik, hogy a vényköteles gyógyszerek és az étrend-kiegészítők, vény nélküli készítmények közé nem lehet egyenlőségjelet tenni, a kettő nem váltja ki egymást. Ilyen termékekkel inkább az egészségügyi problémákat lehetne megelőzni, a gyógyszeres kezelést igénylő krónikus állapotok kialakulását lehet késleltetni. Igaz, számtalan befolyásoló tényezőről múlik, hogy milyen hatást érhetünk el adott készítménnyel. A gyógyszerész szerinte komoly gond az is, hogy a beteget csak ritkán irányítják diétetikushoz, pedig a táplálkozástudományi szakemberek szintén sokat segíthetnek. Jóval többet, mint különböző készítmények véletlenszerű szedése.





## VITAMIN VAGY HALOLAJ?

„A legtöbbször nem tudjuk, hogy egy adott terméket van-e értelme szedni. Klasszikusan ilyenek a multivitaminok, amelyeknél semmilyen bizonyíték nincs arra, hogy hatásosak lennének szív- és érrendszeri problémáknál, segítenék a kardiovaszkuláris betegségek megelőzését, kezelését. A nagyobb mintaszámú vizsgálatokban ilyesmit még soha nem tudtak kimutatni” – emeli ki Katz Zoltán. Valamilyest más a helyzet a halolajkészítményekkel, azokról ugyanis tudjuk, hogy a bennük lévő többszörösen telítetlen zsírsavak képesek lehetnek ellensúlyozni az olyan rizikótényezőket, mint a telített zsírsavak étrendben való túlsúlya. „Bizonyított, hogy ezek fogyasztása jól hat a koleszterinprofilra, és mivel tudjuk, hogy az érelmeszesedés megelőzése érdekében fontos az alacsony összkoleszterinszint, illetve a HDL és LDL koleszterin megfelelő aránya, az ilyen készítmények segíthetik a megelőzést. Viszont arra semmilyen bizonyíték nincs, hogy a már kialakult érszűkület visszafordítható lenne segítségükkel” – emeli ki a szakgyógyász. Mint mondja, a növényi olajok közül a lenmagolajnak is magas a telítetlen zsírsavtartalma, azt mégis kevésbé keresik a betegek. Más okokból, de sokan szednek antioxidánsokat, egyebek mellett polifenolokat, amelyek valamennyire kedvezhetnek az érfal rugalmasságának is. De csodát várni azoktól sem szabad, kialakult betegséget nem lehet velük kezelni. A vény nélküli gyógyszerek közül a magnézium- és káliumtartalmúak is segíthetik a szív izommunkáját, ezek szedése is hasznos lehet, kiegészítheti a magas vérnyomás, érelmeszesedés, szívritmuszavar és szívelégtelenség kezelését. Persze az orvost ezek alkalmazásáról is tájékoztatni kell, és nem szabad elmulasztani a szűrővizsgálatokat sem.







**A galagonya az egyetlen olyan gyógynövény, amellyel valóban hatékonyan kezelhető a szívelégtelenség, emellett pedig biztonságos is.**

### MIÉRT JÓ A GALAGONYA?

Szív- és érrendszeri problémákra sokan használnak galagonyakészítményeket is, illetve isszák annak teáját. Azt ugyanakkor kevesen tudják, hogy ez a gyógynövény nem klasszikus népgyógyászati szer, virágos hajtásvégeit a népi gyógyászat nem is nagyon alkalmazta. „A galagonya egy ír orvosnak köszönhetően lett ismert, aki a 19. században csodaszert kezdett gyártani szívbetegeknek. A készítmény összetételét nem árulta el, a receptet titokban tartotta. Az alapanyagot az orvos családtagjai fedték fel el a doktor halála után, a galagonyát ezt követően kezdték szélesebb körben is használni szív- és érrendszeri problémák kezelésére” – mondja **dr. Csupor Dezső** farmakognóziái szakgyógyszerész. A Szegedi Tudományegyetem docense kiemeli, hogy a galagonya az egyetlen olyan gyógynövény, amellyel valóban hatékonyan kezelhető a szívelégtelenség, emellett pedig biztonságos is. Ez azért fontos szempont, mert sok olyan növény van, ami ugyancsak hatásos, de azok jellemzően könnyen okoznak mérgezést. „A galagonya hatóanyaga a szívizomsejtekre hat, egy konkrét enzim működését gátolja. A szívizomsejtek kalciumszintje ennek a blokkolásnak köszönhetően emelkedik, ami miatt áttételesen fokozódik az összehúzódó képesség” – magyarázza a szakgyógyszerész.

### JÓ HELYEN SZÓL KÖZBE

Az összehúzódó képesség javítása azért fontos hatás, mert szívelégtelenségnél éppen erre van szükség, ezt érik el az erősebben ható, akár mérgezést is okozó gyűszűvirág-kivonatok is. „A gyűszűvirág túladagolásnál toxikussá válhat, galagonyából nem létezik olyan dózis, amit be lehet venni, és ártalmatlan lenne. Mivel hatására a szív összehúzódó-képessége fokozódik, alkalmazásakor a betegek azt érzik, hogy javul a fizikai terhelhetőségük. Azt persze tudni kell, hogy a galagonya csak enyhébb esetekben jelent segítséget, súlyosabb szívelégtelenség-nél nem elég hatásos” – emeli ki Csupor Dezső. Ismert az is, hogy a gyógynövény kedvező hatással van a szívritmuszavarokra is, csökkenti azok kockázatát. Ez a szívelégtelenségre szintén használt gyűszűvirág hatóanyagaira nem igaz, sőt, azok még fokozzák is az aritmia rizikóját. A galagonya nemcsak szívelégtelenség esetén hatékony, hanem javítja a szívkoszorúerek keringését, értágító hatása is van. Enyhe vérnyomáscsökkentő hatással is rendelkezik, amit ugyanazon enzimek gátlása révén fejt ki, mint bizonyos vérnyomáscsökkentők. Azt viszont itt is ki kell emelni, hogy a magasvérnyomás-betegségnél alkalmazott gyógyszerek hatását a galagonya nem éri el, a hipertónia kezeléséhez a gyógynövény nem elegendő. Azt viszont kimutatták vizsgálatok, hogy ha az előírt gyógyszeres kezelést hosszabb távon galagonyával egészítik ki, csökken a szíveredetű halálozások száma. Jó tudni azt is, hogy a galagonya hatóanyagai vízben és alkoholban egyaránt oldódnak, így hatékony a teája is: mivel megfelelő dózisa napi néhány gramm gyógynövényvel elérhető, érdemes ilyesmit fogyasztani. ♦



Támogassa a  
**Magyar Katolikus Egyház**  
szolgálatait!



**1%**

**Reményből  
jövő fakad**

Kérjük rendelkezzen adója  
egyházi **1%**-áról!

Technikai szám

**0011**



[www.katolikus.hu](http://www.katolikus.hu)



**1%**

**KÖSZÖNJÜK,  
HA SEGÍT BENNÜNKET!**

**ADÓSZÁMUNK: 18183674-1-42**  
ORSZÁGOS KATOLIKUS RÁDIÓ ALAPÍTVÁNY





SZÖVEG –  
SZABÓ EMESE

SOROZAT –  
UTÁNAJÁRTUNK

# OTTHON IS LEHETSZ *kreatív*

Az elmúlt hetekben, hónapokban kényszerűségből töltöttünk rengeteg időt otthon, és ki tudja, mennyi ideig leszünk még a négy fal, jobb esetben a kerítések közé szorítva. Ugyan az óvintézkedéseket betartva a kijárási korlátozás alatt is kimozdulhatunk otthonról, a közeli sétákat, nagyobb bevásárlásokat leszámítva nem illendő elhagyni a lakást. A megszokott napirend felborult, és bár a háztartás, illetve a kicsikkel való teendők sok időt elvisznek, gyakran nagy kérdés, hogyan lehet otthon hasznosan tölteni ezt az időszakot, elkerülni a bezártság miatti nyomasztó érzést. Ebben segít sokat, ha valamilyen kreatív elfoglaltságot keresünk.

## ◆ A TERVEZÉS MOST IS FONTOS

Érdeemes heti ütemtervet készíteni, összeírni, melyik nap milyen társasjátékot vesz elő a család, milyen teendőket végezhetnek el a családtagok, kicsik és nagyok. Célszerű előre megtervezni azt is, kivel mikor beszélünk telefonon vagy videócseten, a tevékenységeket pedig úgy időzíteni, hogy a barkácsolás csúszása miatt ne szalasszuk el az unoka bejelentkezését. Jó ötlet összeszedni a könyves restanciákat is, megnézni a filmeket, amelyeket évek óta tervezünk. Az összeírás, tervezés fontos mozzanat, egyrészt mert az egyes teendők kipipálása sikerélményt ad, másrészt segít elkerülni a napok összefolyását. Egyszerűen ha feladatokat tűzünk ki magunknak, sokkal jobban és eredményesebben telik az idő.

## HA JÁTSZIK A CSALÁD

A társasjátékozást nemcsak a meglévő készletből lehet tervezni, és nemcsak a webshopok kínálatából szerezhetők be újak, hanem akár el is készíthetők. Ilyen például az autóversenyző-pálya, amelyet filccel letekert sütőpapírra is meg lehet rajzolni, a lépésszámot pedig egyszerűen dobókocka alapján lehet meghatározni. A bábuk lehetnek matchboxok, de használhatók bármilyen apró játékautók is. Készíthetünk saját memóriajátékot gyerekrajzokat vagy régi újságokat felhasználva. Az interneten rengeteg bonyolultabb játék leírását, elkészítési útmutatóját meg lehet találni, már a válogatás is lehet külön családi program.

Kép: Profimedia – Red Dot







### HOMOKOZÓ A KERTBE

Amennyire egyszerű, olyan nagy örömet okozhat a saját készítésű homokozó. Nem kell hozzá más, mint két-két azonos hosszúságú deszka, néhány facsavar, négy sarokvas, csavarhúzó, csiszolópapír és fólia, és ha kell, akkor egy kis festék. A homokozót célszerű naptól védett, árnyékos helyre helyezni, hiszen a kicsik sok időt fognak benne tölteni, így nem jó, ha folyamatosan éri a nap. Az elkészítés első lépése a fólia lehelyezése, erre kerülhet keretként a négy deszka, végeiknél sarokvassal összefogtatva. Érdeemes gondoskodni a fedéséről is, minimum egy fóliával, hogy nagyobb esők alkalmából ne gyűljön össze benne a víz. A homokot zsákokban el lehet hozni a sóderdepókból, de lehet vásárolni barkácsáruházban is.



### MI KÖZE A SÜTINEK A SÖRHÖZ?

A nagyobb gyerekeket be lehet vonni konyhai eszközök készítésébe, kreativitásukat azokon is kiélhetik. Saját tervezésű sütiszagatójukkal a finomságok elkészítésében is segídezhetnek. Ehhez nem kell más, mint venni néhány dobozos sört vagy fémdobozos üdítőt, majd a hengereket 1-2 centi széles karikákra vágni (olyanra, mint egy karkötő). Egy ponton a körformát is át kell vágni, így jön létre egy nagyjából 23 centis íves szalag, ami tetszőleges formára hajtogatható. Készülhet belőle szívecske. A forma zárását a szélek kis ráhagyással történő visszahajtásával lehet megoldani. A dobozok oldalfala vágva sem éles, viszonylag puha és könnyen hajlítható, de mindig ellenőrizni kell, hogy az adott darab megfelelő-e, lehet-e vele biztonságosan dolgozni.

### MUNKÁBA ÁLL A VARRÓGÉP

A gardróbok selejtezése gyakran évek óta várolistán van, legyen szó a kicsik sok éve kinőtt ruháiról, vagy a szülői szekrények rejtett zugairól. Érdeemes most időt szánni a válogatásra, a nem használt darabokat pedig félretenni, majd időt fordítani arra, hogy olyan szervezetet keressünk, amelynek eljuttathatjuk a járványveszély lezárultával.



Akinek van otthon varrógépe, egy-egy darabot föl is használhat. Az első lépés lehet egy saját készítésű maszkgyártása, amihez rengeteg szabásminta található az interneten, elkészítésük pedig nagyon egyszerű.

### EGY KIS KÁRPITOSMUNKA

A méteráruboltok a kijárási tilalom alatt is látogathatók rövidített nyitvatartással, ha fölkeressük őket, pillanatok alatt szerezhetünk olyan szöveteket, amelyekkel megújíthatjuk a kerti bútor nap által megszívtott kárpitját, vagy éppen újjávarázsolhatunk pár éve vásárolt, ratanra hasonlító, de fonott műanyagból készült – nem éppen UV-álló – székeket. Sokak tapasztalata, hogy ezek napos helyen egy év alatt is szétpattoghatnak, és marad az ülőkalkomatosság fémváza, ami önmagában használhatatlan. Ezek reparálásához pontos, de nem nehéz tervezésre van szükség: lemérjük a szélességeket és hosszakat, számolva a rögzítéshez szükséges ráhagyással. Ezeket kell egy egyszerű kockás papíron úgy modellezni, hogy a lehető legjobban kitöltsék azt a 140–150 centis szélességet, amilyennel a méterárut jellemzően kínálják. Ha súlyt tartó felületet is készítünk (például a szék ülőfelületét), fontos, hogy a varráshoz erős, úgynevezett farmervarró cérnát szerezzünk be. Ez szintén kapható minden méteráruboltban.

### A TELELŐ MADARAKÉRT

Nyáron még bőven van eleségük a madaraknak, de télen ez nem lesz így, olyankor jól jön nekik a segítség. Madáretető némi faanyag, fűrész, csavar és csavarhúzó segítségével könnyen készíthető, nem kell hozzá komolyabb asztalostudomány. Egy üres borosüveg felhasználásával akár öntöltős is lehet a szerkezet. Ehhez az kell, hogy az üveget egy bilinccsel rögzítsük az etető oldalfalához, még hozzá úgy, hogy fejfelé álljon, pár centire a tálca aljától. Így a magokkal teletöltött üvegből annak megfelelően töltődik újra az utánpótlás, ahogy a madarak eszik.

### FÜSZERESKERT A TERASZRA

Ha nincs kertünk, az erkélyre vagy teraszra is készíthetünk saját fűszereskertet, elég hozzá néhány tő növény megvásárlása – ilyesmi szinte minden nagyobb élelmiszerüzletben kapható, de a rövidebb nyitvatartású kertészetekből is beszerezhetők. A fűszerek ültethetők cserepekbe, színesre festett, alul kilukasztott konzerves

dobozokba, de kerülhetnek a már nem használt muskátlisládába, virágládába is, jó hozzájuk az egyszerű virágföld is. A lényeg, hogy napos helyre kerüljenek, de ne ériék őket egész nap égető sugarak. A levelek, hajtások szedésekor arra kell figyelni, hogy a növényeket egyszerre ne kopasszuk meg, mindig maradjon levelük.

### VÁGÓDESZKA HÁZILAG

Maradék laminált padlódarabból vagy egyéb faanyagból saját tervezésű vágódeszka is készíthető. Satu, lombfűrész vagy dekopír, csiszolópapír kell hozzá. Az alapanyagot a satuba fogva lehet formára vágni, majd durva széleit, éleit csiszolópapírral lehet finommá tenni.

### NE SZÖKJÖN A HŐ

Az elmúlt évek szakemberhiánya miatt sokan hiába terveztek lakáskorszerűsítést, kihívás volt kivitelezőt találni, most pláne lehetetlen belevágni ilyesmibe. A homlokzati hőszigetelés és az ablakcsere persze nem igazán oldható meg házilag, ahhoz muszáj szakember, viszont a fűdémhőszigetelést egyetlen hétvége alatt megcsinálhatjuk. Nem kell hozzá más, mint megrendelni a szigetelőanyagot, majd elhelyezni a padláson. Az egyik lehetőség a kőzetgyapot táblák eltolt illesztéssel történő lerakása, a másik pedig az ilyen tekercek leterítése. Fontos, hogy a szigetelés fölül páraáteresztő réteg – ez lehet speciális fólia – is kerüljön, hogy a fűdemen átjutott pára szabadon távozhasson, az anyag viszont ne porosodjon. Az, hogy alá kell-e, illetve milyen fólia kell, a fűdém típustól függ, ennek szakmai oldalakon érdemes utánanézni.

### FELVILLANYOZÓ ÖTLET

A jól elhelyezett ledsorok nagyon mutatósak, praktikusak és energiatakarékosak, könnyen elrejtethetők a lépcsőfokok élei alá, bevilágíthatják a kamra polcait. Használatuk mellett nem kell többet sötétben botorkálni és beleakadni a lépcsőbe, elemlámpával menni a spájzba. A flexibilis ledszalagokat házilag is könnyen el lehet helyezni, a megfelelő, előre jelzett pontokon bátran elvághatóak, könnyűszerrel méretre szabhatók. A vágási pontoknál bekötősarukkal rögzíthetők a vezetékek, de az egyes darabok a sarkaknál pákával is összeforrasztathatók. Hátuk öntapadós, így a felhelyezésük is roppant egyszerű. A szalagok a leggyakrabban 12 voltosok, de vannak 5, 24 vagy 30 Volttal üzemelők is, a tápegységeket a végeikre kell rákötni. ♦





VÁRJUK EGYÜTT

A NYARAT!

**like**Balaton.hu  
#utánabepótoljuk





SZÖVEG –  
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –  
VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

# AKIK A VIRÁGOT

# szerették

Sok mindenre jó néhány szál virág. Vázában illatozva otthonunkba csempész valamit a természetből. Ha ajándékként kapjuk, emlékeztet az ajándékozóra és mosolyra késztet. Kísér minket életünk nagy eseményeinél. És bármilyen meglepő, de akár meg is ehetjük.

♦ „Végy rózsát, szekfűvet, violát, tisztítsd meg a véginél való fejéritől. [...] A nádméz forrjan, és keverd szüntelen kalánnal, s ha veszed észre, hogy keményedik a nádméz a fazék oldalán és a kalánon, azonnal vedd ki a tűztől, és a keveréstől ne szűnjél meg mindaddig, míg veszed észre, hogy elválik egymástól, és a nádméz megfekszi a virágot, és mintha megpalástazott volna felyül. Azután tedd egy papírosra, amíg meleg, s gyengén dörgöld s szitáld ki, mentől jobban lehet. Egy ruhára töltsd ki, rázagasd alá s fel, valamíg veszed észre, hogy semmi nádméz rajta nem maradt.” Wesselényi Kata 18. századi, ízes magyar nyelven írt receptje a virágok kandírozását mutatta be. A torták díszítésére alkalmas cukrozott (merthogy nádméz alatt nádcukrot értett a szerző) virág mellett további érdekes ötleteket találhatunk régi szakácskönyveinkben.

## ILLATOS GYÓGYSZEREK

A jó háziasszonyok maguk készítették kozmetikai szereiket – legyen szó szappanról, szájbalsamról, természetes hajpakolásról vagy éppen krémről. A jól bevált recepteket aztán elfelejtettük, és persze könnyebb is mindent készen megvenni, mégis, ma egyre többen kezdenek visszatérni a házi kencék keveréséhez. A környezetvédelmi okok mellett az is ezt támogatja, hogy így jó pár felesleges kemikáliától megkímélhetjük testünket. Ilyenformán az 1864-ben megjelent *Magyar Gazdasszonyban* található recept ma is aktuális lehet. Egy rész viaszt (napjainkban méhviaszt – annak hiányában kakaóvaját, sheavaját, olajat – használhatunk) kell négy rész disznózsírral összeolvasztani

alapként, majd egy rész rózsavizet hozzáadva kész is az „igen jó szer felcserepezett bőr ellen”. Ugyanez a könyv mandulagyulladásra, torokfájásra ajánlja a melegített párnát, amelyet kámmal elkevert bodzavirággal, szegfűvel, fodormentával töltünk, öblögetésként pedig a bodzavirágból főzött teát, tejjel és egy kávéskanál rózsamézzel.

## TORTA ÉS KOCSONYA

Persze nemcsak gyógyszer készülhetett virágokból, amit jól példáz az ígéretes nevű „ámor torta” is a *Magyar Gazdasszonyból*. A kor szokásaihoz híven, rengeteg tojás kell hozzá. 17,5 dkg (azaz 10 lat) hámozott mandulát, ugyanennyi cukrot, 2 egész tojással és 10 tojás sárgájával kikeverünk. Fahéjjal és rózsavízzel ízesítjük, óvatosan összekeverjük 6 tojásfehérjéből vert habbal. A masszát ételfestékkel rózsaszínre színezték, majd két részre osztva, sütőben megsütötték (idő nincs írva, de az 1864-ben használt sütők teljesítménye aligha lennének ma mérvadók – tűpróbával ellenőrizzük nagyjából fél óra után). Málnaszörppel leöntve, rózsával díszítve tálalták. A 19. század nagy kedvence volt még az ibolya. A leghíresebb talán a belőle készült fagyalt, amely ma ismét kezd visszatérni a kínálatba. Létezett emellett egy ún. ibolya-kocsonya nevű édesség is. Ehhez a virágszirmokat leforrázták, egy óráig állni hagyták, leszűrték, citromlével és cukorral ízesítették, formába öntötték, majd vizahólyaggal (ezt helyettesíti ma a zselatin) érték el a remegős, kocsonyás állagot.







### JÓL BEVÁLT PRAKTIKÁK

Még olyan régi szakácskönyvből is meríthetünk ötletet, mint a 16. században használt *Szakács Tudomány*. A tortákhoz, béleszekhez használható almás tölteléket rózsavízzel tették különlegessé – a ma is megszokott fahéj, cukor mellett. Aztán ott van a palacsintatésztába mártott, vajban kisütött bodza- vagy akácvirág, ezeket szintén érdemes kipróbálnunk. Vaníliafagylalttal hibátlan nyári desszert lehet. Egy évszázaddal későbbi a Zrínyiudvar szakácskönyve és a Bornemissa Anna részére fordított receptgyűjtemény, ahol a borban áztatott virágokról olvashatunk. Ezeket a jó íz mellett gyógyhatásuk miatt ajánlották. Lippay János, a 17. századi kertkultúra fontos alakja azt írta, a levendulával felfőzött bor gyomor- és májbántalmak esetén segít.

### EGY KIS CSALÁS

Végül ott vannak azok a régi édességek, amelyek csak formájukban emlékeztetnek virágra. Ilyen a rózsafánk is, amelynek részletes receptjét a Képes pesti szakácskönyv

1909-es kiadásában találjuk. Két egész tojást, 2 tojássárgáját, 2 kanál cukrot, 2 kanál tejfölt és kevés sót összekeverünk, majd lisztet adunk hozzá és könnyű tésztát gyúrunk belőle. Vékonyra nyújtjuk, „mindazáltal elővigyázattal törtéjük, hogy a tészta lyukat ne kapjon. Ezután hajtsd össze kétrétűen és egy rózsaszálal, vagy ennek nemléteben közepszerű fánk-szurdalóval, szűr ki leveleket és ezután tégy ötöt belőlük egymásra, melyek eszerint a fánkot képezik. Minden levél azonban középen kevés tojásfehérével megkenendő, és így középen egy ujjal nyomassanak össze.” A tojással összeragasztott tésztalevéleket aztán „egy meleg késsel szélein öt helyütt vágassék be egy ujjnyira, hogy ezen vágások által képeztessenek a rózsalevelek, mi után egy kendővel betakarandók, hogy ki ne száradjanak. Már most süsd meg szép sárgára, de nem igen forró zsírban, sütés közt azonban több ízben megforgatandók, hogy színük egyenlő legyen. Miután nagy vigyázzal kivették, itatós papirosra egy szitába teendő. Ha ezen mód szerint mind megsüthetted, mindegyik fánk közepére egy szem befőzött meggy vagy ribizske tétessék és hintsd meg kevés cukorral, és csinosan tálba rakva add föl.” ♦

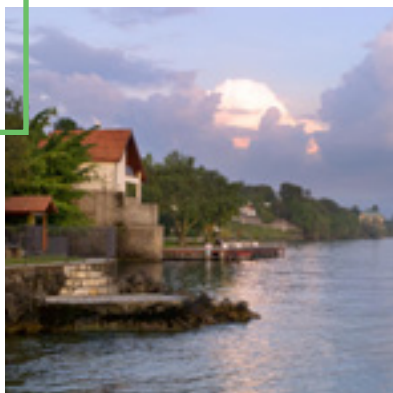




SZÖVEG –  
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –  
ZÖLD MOZAIK

1



## Energia a robbanó tóból

Tragikus szenzáció volt 1986-ban, hogy a kameruni Nyos-tó által hirtelen kibocsátott mérgező gázok a part menti 25 kilométeres sávban 2000 ember életét oltották ki. Egy másik afrikai országban, Ruandában is van egy hasonló: a Kivu-tó azonban annyiban különbözik a Nyos-tótól, hogy gáztartalma sokkal nagyobb, nagyjából 60 milliárd köbméter metánt tartalmaz, és ennél is több szén-dioxidot. Ezt próbálják most jól felhasználni: a rengeteg metán ugyanis energiatermelésre hasznosítható. Ezzel a tó mélyéről például egy vulkanikus aktivitás következtében történő gázfeltörés katasztrofális hatásának valószínűségét és méretét is csökkentik, de a kis ország energiaszükségletét is biztosíthatnák, sőt, a kinyert metánból termelt elektromos áramból még exportra is futná.

E célból született a ContourGlobal céghez köthető Kivu Watt projekt, amelynek sikerét előre vetíti, hogy már most a Kivu-tóból nyerik az ország villamosenergia-szükségletének a 30 százalékát. Ruanda így módon már 2024-re önellátó lehet elektromos áramból, ami akkor is nagy szó, ha figyelembe vesszük, hogy az ország lakóinak 49 százalékához jelenleg el sem jut az áram.

# ZÖLD mozaik

## Papír tyúktollból

Világszerte egyre kedveltebb a baromfihús. Mindez azzal is jár, hogy a nagy feldolgozóüzemekben rengeteg tyúktoll keletkezik, ami világviszonylatban több millió tonnára rúg évente. Az élősúly 4,7 százalékát teszi ki a baromfitoll, ami 96 százalék tiszta fehérjét, keratint tartalmaz, és többféle anyag előállítására alkalmas.

Lengyelországban most papírszerű anyagot állítanak elő a tyúktollból, amely könnyű, víztaszító, gombaölő tulajdonságú, és emellett még nehezen is ég. Tökéletesen alkalmas múzeumi gyűjtemények, értékes könyvek becsomagolására, megvédésére, de lámpaernyők is készíthetők belőle. A belőle gyártott „szőnyeg” alkalmas élővizetekbe került olajszármazékok eltávolítására.

Magyarországon tollkartont, külső hőszigetelésként alkalmazható anyagot, és ún. tollfát állítanak elő tyúktoll felhasználásával, utóbbi belső hő- és hangszigetelésre alkalmas.

A baromfitoll ilyen hasznosításaival nemcsak a környezetet terhelő hulladék mennyisége csökken, de rengeteg fát is megkímélünk a hasonló célú felhasználástól.

2



Kép: 1–3. Profimedia – Red Dot



3



## Növényvédő méhek

A méhek a méz előállításán, számunkra hasznos növények beporzásán túl arra is alkalmasak, hogy gombaölő szert juttassanak a virágokra. A közelmúltban Kanadában kikísérletezett gombaölő szer a *Clonostachysrosea* nevű mikroorganizmust tartalmazza, amely az eper, az áfonya, a paradicsom, az alma és a napraforgó védelmére alkalmas, szürkepenész és rothadás ellen.

A méhek a kaptárból való távozásuk során kénytelenek egy tálcán végigmenni, amelyre ilyen port hintettek. A növényekre rászállva aztán a méhek a szőrös lábukra és testükre rakódó porból hagynak valamennyit a meglátogatott virágokon.

A szer ártalmatlan a méhekre, a tálcákat pedig folyamatosan cserélik, hogy a rovarok fertőzését elkerüljék. Főként a növényt a virágokon keresztül érő betegségek ellen alkalmazható. Kevesebb vegyszerre van így szükség, mivel nem kell az egész növényt permetezni. A kanadai Korbásban a módszer már nagyszerűen bevált a repce védelmére, és különösen a fehérpenészes rothadás ellen hatásos.

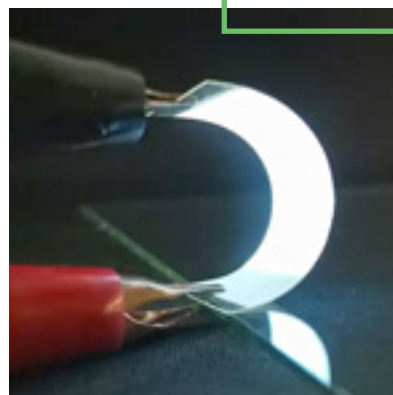
## Lebomló virágcserepek

Nem műanyagalapú, lebomló cserepekben is forgalmaz 2020 januárjától szobanövényeket Magyarországon a SPAR. A környezetbarát cserepek komposztálhatók, így nem szennyezik a környezetet. Az így árusított növények között vannak hajtatott hagymások, babérlevél, broméliák kókuszrostban, flamingóvirágok és zöld szobanövények papírcserépben, valamint szárazságtűrő növények kókuszrost kaspóban. A cég kommunikációs igazgatója szerint az idei évre tervezett eladás alapján 350 kilogramm műanyagot spórolnak meg a különböző méretű lebomló cserepekkel.

4



5

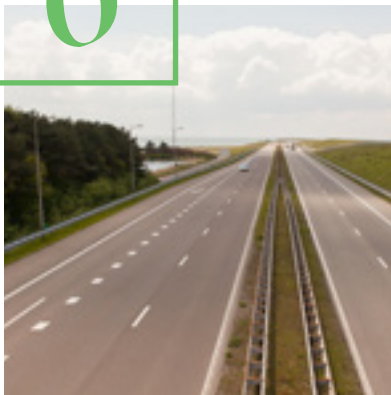


## Kijelzők halpikkelyből

A hordozható okosórák, aktivitásmérők kijelzőinek kellőképpen hajlékonyaknak kell lenniük. Ezt jelenleg műanyagokkal biztosítják, amelyek viszont nem lebomló. Kínai kutatók halpikkelyekből állítanak elő a kijelzőkhöz szükséges hajlékony anyagot, ami a szemétkerülve igen gyorsan elbomlik. Ehhez a halpikkelyekben levő zselatint használnák fel, ebből készülné a vékony hártya, amiben az elektródokat apró ezüst nanovezetékek képezik, a fénykibocsátást pedig cink-szulfidból és rézből összeálló anyaggal érik el. A kellően átlátszó, teljesen sima felületű hártya további előnye, hogy meglehetősen olcsón előállítható.

A világon évente mintegy 70,5 millió tonna össztömegű hajat dolgoznak fel, ezeknek 3 százaléka a halpikkely, ami eddig semmire sem volt jó, csak a hulladéktömeget gyarapította.

6



## Holland sebességkorlátozás

Hollandiában az egy főre eső nitrogénkibocsátás négyszerese az EU-átlagnak. Ennek visszaszorítására szokatlan intézkedést hoztak: az autópályákon 100 km/óra csökkentették a megengedett legnagyobb sebességet, reggel 7 és délután 6 óra között. Az éjszakai maximális sebesség 130 km/óra maradt. A kormány az intézkedést nem egészen önszántából hozta, hanem mert tavaly bírósági határozat kötelezte több ezer építési munka leállítására vagy felfüggesztésére, mivel az ország folyton túllépte az EU nitrogénkibocsátási határértékeit. Köztudott, hogy a legtöbb nitrogén-oxid a közúti járművekből és az építőipart kiszolgáló nehéz dízelüzemű járművekből származik

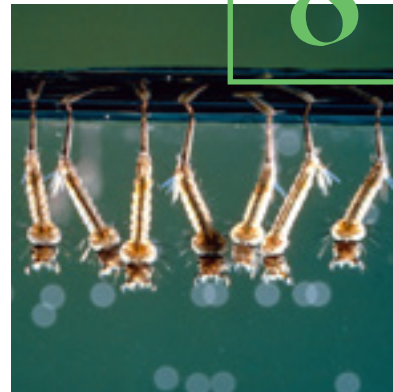
## Halerősítő levendula

A halgazdaságokat az értékesítésre szánt halak pusztulása sújtja: ezek a szállítást, a válogatást és a többi műveletet nem élik túl, belehalnak különböző (stressz hatására kialakult) betegségekbe. Antibiotikumok alkalmazása a fertőzések ellen halak esetében – költségessége miatt – nagy luxus lenne, emellett egyes baktériumtörzsek idővel rezisztenssé is válnának. Találtak azonban egy egyszerűbb és olcsóbb megoldást: a levendulakivonatot. Ennek gyulladásgátló, antioxidáns és stresszcsökkentő hatása már régóta ismert, és most a halaknál is bevált. Mint kiderült, az 1,0–1,5 százalékos levendulakivonat erősíti a halak immunrendszerét, így azok kevésbé lesznek fogékonyak a betegségekre.

7



8



## Környezetkímélő szúnyogirtás

Új, környezetkímélő permetezőszert kísérleteztek ki a University of New Mexico (USA) tudósai: az újsodaszer a rovarirtó tartalmú narancsolaj, élesztősejtkebe juttatva. Az olaj úgy pusztítja el az élesztősejteket, hogy azok sejtfalai megmaradnak. A szúnyoglárváknak kedvence az élesztő, azt tehát a számukra fertőző olajjal együtt is megeszik, majd elpusztulnak.

Az új módszer előnye, hogy az eddig alkalmazott vegyszerekkel szemben más élő szervezetekre nem káros. Az olajat lehetne ugyan kipermetezni is, de annak nagy koncentrációja már mérgező lehet, miközben a napfény az olajat gyorsan lebontja. Az élesztősejtkeben az olaj védett a napfénytől, ráadásul kevesebb is elég belőle, mivel a lárvák valósággal vadásznak az élesztősejtkekre.



## Rendszámot az e-rollerekre!

A városi közlekedésben a nyugati országokban egyre népszerűbbé válnak a kis helyet foglaló elektromos rollerek. Ezek használatához is szükség van azonban bizonyos szabályozásra, mert annak hiánya baleseteket okozhat. Ennek jegyében vezették be Németországban a kötelező rendszámot ezekre a járművekre 2020 márciusától. A rendszámot ezeken a járműveken a biztosítótársaságoktól kell igényelni, és ezek 12 hónapig lesznek érvényesek. A rendszám jelzi a kötelező felelősségbiztosítás meglétét is. Kiváltásához nem szükséges az adott jármű regisztrálása. A 18 év alattiak a szülők révén juthatnak a biztosítási rendszámhoz. A rendőrök azután ugyanúgy bírsághozhatják a rendszám nélküli villanyrollereket, mint a személygépkocsik vezetőit. Az új előírás a 25 km/óránál nagyobb sebességre képes elektromos kerékpárokat, a Segway-eket és az 50 köbcentiméter alatti mopedeket is érinti.

9



10



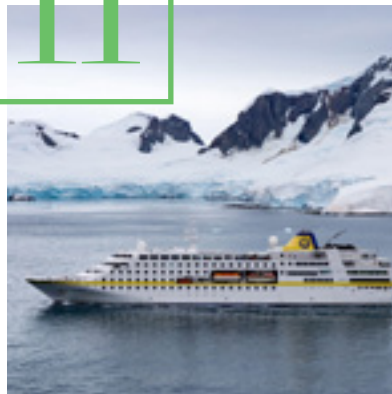
## Agavéból üzemanyag

Az Amerikában honos agavé természetese új lehetőségekkel kecsegtet. Ausztráliában ugyanis a növény bioüzemanyag előállítására való alkalmasságát vizsgálták, és kedvező eredményekre jutottak. A magas cukortartalmú agavéból bioetanol gyártható, ami jobb minőségű, mint a kukoricából vagy a cukornádból készített, és készítése során kevesebb üvegházhatású gázt bocsátanak ki. Egy tanulmány szerint hektáronként évente megközelítőleg 7400 liter bioetanol nyerhető öt éves agavéből, ami ugyan kevesebb, mint a cukornádból előállítható 9900 liter, viszont az agavé mérsékelten száraz területeken öntözés nélkül termesztendő, jól bírja a szárazságot. A környezetkímélő alternatívát nyújtó agavéból egyébként egészségügyi termékek, így például kézfertőtlenítőszer is előállíthatók.

## Hőhullám az Antarktiszon

Hőhullámot észleltek az idei, 2019-2020-as nyáron az Antarktiszon, a keleti részén levő Casey kutatóállomáson, január 23. és 26. között. Ekkor a mért napi maximumok és minimumok egyaránt meghaladták az eddigi legmagasabb szintet. Január 24-én például a maximum 9,2 °C volt, ami 6,9 °C-kal több az átlagnál, 25-én reggel pedig a minimum is fagypont feletti, azaz 2,5 °C volt. Februárban is születtek rekordok, ezeket az Antarktisz-félszigeten mérték. A hőhullám elnevezés az Antarktisz esetében azt jelzi, ha három egymást követő napon a maximumok és minimumok egyaránt szélsőségesen magasak. Egyes kutatók szerint ennek gyakori ismétlődése a Föld egész ökoszisztémáját veszélyeztetheti.

11







SZÖVEG –  
SZABÓ EMESE

SOROZAT –  
UTÁNAJÁRTUNK

# KEZELD A KEZET!

A helyes kézmosás módját már mindenki betéve tudja, a kézfertőtlenítés is ugyanúgy a rutin része, mint a boltokban a fizetés. Kezünket azonban garantáltan megviseli a folyamatos szappanozás, az alkoholos dörzsölgetés. Hogyan hozhatjuk helyre?

- ◆ Mivel a koronavírus lipidburokkal rendelkezik, már az egyszerű szappanozás is tönkreteszi, nem véletlen, hogy a járvány kitörése óta mást sem teszünk, mint kezet mosunk. A másik csodaszer az alkohol, ami 60-70 százalékos töménység felett szintén kinyiffantja a vírust. Viszont nemcsak a koronavírus keserüli meg a fokozott higiénit, hanem a kezünk is. Kiszárad, kipirosodik, kirepedezik, egyre érzékenyebbé válik. A károsodott bőr nemcsak kellemetlen és csúnya, hanem a különböző fertőzések ellen sem véd olyan hatékonyan, mint normál állapotában.



## SZÉTSZEDI A MEMBRÁNT

Az állandó szappanozás a bőrt azért károsítja, mert megbontja a hámréteg sejtjeinek membránját. „A fő gond, hogy a szappanokban olyan felületaktív anyagok vannak, amelyek a lipideket, zsírokat oldják – emiatt teszik tönkre a vírust is. Szintén ez a lipidvesztés okozza a bőr kiszáradását, áttételesen pedig a vízvesztést” – mondja **dr. Csopor Dezső** szakgyógyász-rez, a Szegedi Tudományegyetem docense. Ennek tünetei nagyon kellemetlenek, a kipirosodás mellett hámlás is jelentkezhet, a bőr egészen érdessé válhat, felszíne akár fájdalmas is lehet, viszketget. Bár a kirepedezett bőr fertőzési kaput jellemzően csak akkor jelent, ha a kiszáradt bőr már vérzik is, a lipíd réteg helyreállítása ettől függetlenül fontos. Ez szerencsére nem bonyolult, megteszi a leg egyszerűbb kézkrém, a lényeg, hogy hidratáló legyen. Fontos az is, hogy a kezet a kézmosás után mindig megtöröljük, pláne, ha szabadba megyünk. Ha ugyanis a szél fújja szárazra, sokkal nagyobb eséllyel szárad ki a bőr. Kézmosás után a krémezés mindig hasznos, érdemes azt ilyenkorra, illetve lefekvés előttre időzíteni.

## JÓ A GYÓGYNÖVÉNY?

Meglepő, de Csopor Dezső, aki a Magyar Gyógyszerésztudományi Társaság Gyógynövény Szakosztályának elnöke, azt is kiemeli, hogy jelen esetben főlegesen gyógynövényes krémekeket használni, az elsődleges feladat ugyanis a hidratálás, abban pedig a hidratálók a legjobbak. Kifejezetten úgy állítják őket össze, hogy a száraz bőrt képesek legyenek vízzel telíteni, magasabb zsírtartalmuk miatt pedig regenerálják a lipíd réteget is. Az ureát tartalmazó krémek nagyon előnyösek (ez az anyag a külső felhámiban természetes módon is jelen van), mert nemcsak hidratálják a bőrt, hanem abban is segítenek, hogy a víz a bőr rétegeiben jobban megmaradjon. Ezt az amúgy értékes kamillás vagy körömvirágos krémek nem teszik meg, azok inkább akkor jelentenek segítséget, ha a kiszáradt bőr pirosodik, és gyulladáscsökkentésre van szükség. Nem jók hidratálásra a kifejezetten zsíros kenőcsök sem – a körömvirágosok között több ilyen is van –, azok inkább a kiszáradás megelőzését segítik. A kéz védelme érdekében szeles időben, 10-15 fokos hőmérséklet alatt érdemes kesztyűt is viselni, egy vékonyabb darab mindig hasznos lehet. A gumikesztyűvel ugyanakkor csínján kell bánni: bár a vírus miatt hasznos a viselése, ha huzamosabb ideig hordjuk, beleizzad a kezünk, a hámréteg fellazulása miatt pedig sérülékenyebbé válhat a bőr. Emiatt gumikesztyűt tényleg csak akkor hordjunk, ha muszáj. ♦



a Bethesda  
Gyermekkórháznak

**Felajánlom!**

**Rendelkezzen Ön is!**

Bethesda Kórház Alapítvány:

**18042539-1-42**

BETHESDA KÓRHÁZ ALAPÍTVÁNY



a Bethesda  
Gyermekkórház  
támogatására

Törvényszéki bejegyz. száma:  
101/Pk.70093/1992.

# ODA > < VISSZA

Negyvenegy éves vagyok.  
A kabátzsebemben egy  
Kagyló és egy szempilla.

Az előbbit a lányomtól kaptam,  
Az utóbbit a kedvesem arcáról  
Vettem le egy buszmegállóban.

Mint a régi játékban, amikor a kiesett  
Szempillát két ujjunk közé csíptetve  
Meggértük a másikat, hogy kívánjon

Valamit, és ha eltalálta, hogy alul  
Lesz-e, vagy felül, teljesült a kívánsága –  
Nekem minden kívánságom teljesült,

Itt vannak a kabátzsebemben.

# A kabát- zsebemben

AGSAI ROLAND





## LACKFI JÁNOS HAJSZÁL HÍJÁN

Amint felszálltam a buszra, azt éreztem, hajszál híján tökéletes az életem, de hogy mi az a hiányzó hajszál, arra nem tudtam rájönni. Mentem munkába, menetiránnyal szemben kaptam helyet a buszon.

Ezt is csak azért, mert egy idős hölgy megállt az ülés felett, prűszkölve nézte a szemben lévőket, akik közönnyel reagáltak, topogott, forgolódott, mint egy balkáni gerle, majd dűlva-fűlva hátravonult. Így demonstrálta, méltatlanság, hogy nem veszik észre, ő képtelen szemben ülni. Hányingere lesz? Vagy csak úgy érzi, folyton hátba akarják támadni, és borsózik a gerince? Ki tudja, min ment keresztül... Ki tudja, milyen félelmei vannak még...

A többség nem is akarja tudni, még rákezdéné a néni, jaj, az epéje, a fia állástalan, egy rendes lányt nem talál magának, iszonyú a közös költség, a felette lakóknál csőtörés, ők isszák a levét, a Húség és ármány harmadik évfolyama meg az utolsó lesz, kész, vége, leállítják ezek a rohadt peruiak, de ilyet, pont, mikor a legizgalmasabb.

Gondolkodtam kicsit, aztán kipattantam középre, hogy eljátsszam az akcióhóst. Az embereknek példaképekre van szüksége és a gigászok itt járnak köztünk, álrühában!

Kis figyelmet kérek, emberek, itt ez az idős hölgy! Forduljon körbe, legyen szíves, hogy mindenki jól lássa! Integessen és mosolyogjon! A neve... Mi a neve? A neve Irma, igen. Végigdolgozta az életét, becsülettel, ezért a népért, ezért a hazáért, miértünk. Tapsoljuk meg! Szép volt, Irma! Mi a foglalkozása? Micsoda? Könyvelő, mérlegképes könyvelő, ez az! Maguk közül hányan töltenék az életüket azzal, hogy számokat írnak és egyeztetnek, sokmillió, sokmilliárd apró számot nap nap után? Ha elrontják, komoly százazrekkel vagy milliókkal károsítanak meg valakit. Micsoda feszültség! Micsoda elkötelezettség! Micsoda pontosság! A neve Irma! Tapsoljuk meg őt! Köszönöm a lelkesedést! Jó kis közösség jött össze, ez az! A leszállóknak további szép napot, a többiektől még egy icipici türelmet kérek! Hány évig volt munkaviszonyban, kedves Irma? Harminchat? Ugyanannál a cégnél? Nem hiszem el! Maguk elhiszik? Irma egy vaslédi, le a kalappal! Még egy tapsot Irmának! Köszönöm! Ki szeretné, ha ilyen fantasztikus nagymamája lenne, mint Irma? Na ugye? Mennyi potenciális unoka! Mit szól hozzá, Irma? Ugye, szóhoz se jut... Ez a népszerűség

átka, Irma, az emberek szeretik magát, és maga megérdemli. Na, ne sírjon! Pontosabban sírjon nyugodtan, itt mindenki megérti.

Nos, emberek! Figyeljenek, mindjárt befejezem! Irmának van egy problémája. Bizony, a legnagyobbakkal is előfordul. Ne szabadkozzon, Irma, tudok róla, semmi baj. Csak egy kis probléma, és azért van itt ez a pompás közösség, hogy megértse, és megoldja. Közös erővel semmi se lehetetlen. Irmának az a problémája, hogy egyszerűen képtelen menetiránnyal háttal ülni. Ugye, így van? Kitaláltam. Ugyan, dehogya szuperképesség, csak éles a szemem. Szeretem nézni az embereket. Szeretem látni is őket. Kedves Irma, ha akarja, de tényleg csak ha akarja, elárulja nekünk, mi az oka, hogy nem tud így ülni? Az asztmája? Oké, az asztmája! Úgy érzi, fuldoklik, ha hátrafelé ül? Mintha kiszívná valami a tüdejéből a levegőt? Hát, az pocsek lehet. De Irma tud ezzel együtt élni, hiszen bivalyerős személyiség! Bravó, Irma! Emberek, akad-e önök között valaki, aki fel tudná ajánlani Irmának menetirányba néző ülőhelyét. Csak az jelentkezzék, aki tiszta szívvel, minden rossz érzés nélkül meg tudja tenni ezt a semmiséget. Garantálom, az illetőnek sokkal jobb hangulatban telik a mai napja ezután! Hohó, hány ember? Tíz, tizenegy, tizenkettő! Látja, Irma? Az emberek jók és jót akarnak! És szeretik magát! Bátorítom, hogy szólítsa meg őket legközelebb, mégpedig szeretettel. Azzal a szeretettel, amellyel önt szeretik. Köszönöm, emberek, nagy taps mindenkinek, ezért gyönyörű hely ez a földgolyóbis!

Persze nem tettem meg. Csak képzeletben. Küldtem egy röpke áldást Irma felé, bár miért pont így hívnák... Megáldottam a fájós csigolyáit, a családi kapcsolatait, a pénztárcáját, az álmait, a lelki fájdalmait, a rossz emlékeit, a veszteségeit. Úgy láttam magam előtt Irmát a lehunyt szemem mögött, míg a helyén ültem, mint egy röntgenképen. Mire újra felnéztem, már leszállt.

Ekkor eszembe jutott a tegnapi kirándulás, amilyen lelkesedéssel gyűjtögette Sári a kagylókat a parton, ahogy a nap borzongott, ahogy az erdők fújtak, ahogy a szél csobogott, ahogy a hullámok süttöttek. És a férjem ölelése.

Erről pedig eszembe jutott a szempilla, amelyet az arcomról levett, miután megcsókolta. A csók íze még a számban. Szempillaszál híján tökéletes az életem. ♦