



SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

FEHÉR SZEMIEK A TÁNYÉRBAN

Van, ami közös a legkisebb és a legnagyobb kamrában: rizst biztosan tartunk benne. Ha egy kis időt fordítunk rá, jóval több lehet, mint egyszerű köret, hiszen levest, egytálételt és édességet is készíthetünk belőle. Nem kell hozzá más, mint néhány régi szakácskönyv.

◆ És hogy mennyire legyen régi az a szakácskönyv? Bátran gondolhatunk évszázados távlatokra, hiszen a rizst már a török időkben is természetkezelték hazánkban, a Dunántúl déli részén, valamint a Temesvár környéki mocsaras vidéken. Az akkori erdélyi fejedelmi udvar szakácskönyvében, a *Szakács Tudományban* pedig megvannak a receptek is. A ma is ismerős tejberizsen és hurkatölteléken kívül remek rizses hússok készültek ekkoriban a főúri konyhákon. A csirkés változatba beletették a zúzat, máját is, és marhaalaplében főzték meg a húst és a rizst, együtt. Szerecsendió, bors, ízlés szerint gyömbér volt ennek a fűszere. A recept szerzője megjegyzi: „*az riskását igen el ne főzd benne, hanem csak szépen, hogy az szemei egészen maradjanak*”. Más változatokban marhahússal, vagy mandulával és báránnyal is készült ilyen egytálétel. Jó pár évszázaddal később, *Biri néni szakácskönyvében* (1924) is bárányt, hagymát, zöldségeket találunk a rizses hús hozzávalóinál. Csáky Sándornál (1929) megint más a kiindulópont: ő negyedecke vagy nyolcadokba vágott csirkét használt, és nála a főzéshez használt alaplé, sok vaj, vargánya, illetve a petrezselyem emeli új szintre ezt a fogást.

TÖBB SZÁZ ÉVE TERMESZTENEK RIZST HAZÁNKBAN

Az 1700-as években a mocsárláz miatt említik a rizst, amelynek termesztését a betegség terjedése miatt

rendelettel kellett korlátozni. A század végére azonban ismét fellendülés következett. II. József Itáliából hívott telepeseket, akik tapasztalataikkal segítették a helyi gazdálkodókat. A Bánságban ekkoriban több ezer holdon folyt a rizstermesztés. Ezt egy lassú hanyatlás követte (főleg a munkaerőhiány és a királyi kedvezmények megvonása okozta), de teljesen sosem tűnt el hazánkból a növény. Az 1880-as években ismét egy jelentős állami támogatás lendítette a termesztésen, amely ekkor már Békés, Bács-Bodrog, Csongrád vármegyékben, Pest és Szolnok környékén is zajlott. Hamar jött a siker: az 1900. évi párizsi világiállításon a pusztapék-lai, valamint a sztapári termelők és hántolók magyar rizse aranyérmert nyert. A fejlődést azonban visszavetette a rövid távú gondolkodás, a földek hamar kimerültek. Az állam megint jó gazdának bizonyult, az 1930-as években már hazai nemesítésű, jó hozamú, ellenálló fajtával tudtak dolgozni a termelők. Ráadásul össze tudták kapcsolni a halgazdálkodással (például a Körösök völgyében). A lendület kitartott a világháború utánig, ekkor már külföldre is tudtunk eladni rizst. S bár az új növénybetegségek és a telepek romló állapota többször okoztak megtorpanást, a mai napig foglalkoznak rizstermesztéssel hazánkban, Békés és Jász-Nagykun-Szolnok megyében. Szakácskönyveinkben szintén töretlen a jelenléte.





Rizst

a török időktől a mai napig természetnek hazánkban.

MEHET A LEVESBE!

Kiváló levesbetét készülhet belőle, belefőzhetjük paradicsomlevesbe vagy tyúklevesbe. Utóbbit érdemes kipróbálni a *Képes pesti szakácskönyv* (1909) alapján. Vajon hagyományt és petrezselymet pirítunk, rádobjuk a besózott, kisebb darabokra vágott egész csirkét, majd ha kapott egy kis színt, alaplével felöntve puhára főzzük. (A recept szerint folyamatosan kell pótolni a levet, mintha rizotót készítenénk, így szaftosabb lesz a hús.) Közben egy másik edényben vajjal és alaplével puhára főzzük („de mégis egész maradjon”) a szerecsendió-virággal fűszerezett rizst. A húsolesbe tojássárgáját habarunk sűrítésként, tálaláskor pedig hozzáöntjük a rizst. Ugyanebből a receptgyűjteményből tanulhatjuk meg a rizspogácsa készítését, amely bármilyen egyszerű levest (télen krémlevest) feldob. 14 dkg rizst kicsi húslében pépesre főzünk. Ha kihűlt, sózzuk, hozzáadunk 7 dkg vajat, egy egész tojást és 4 sárgáját, végül 3 tojás felvert habját. Az így kapott masszát vajjal kikent tepsibe öntjük, és sütőben, vízgőzben (a tepsi egy nagyobb tepsibe állítjuk, amelyet háromnegyedig feltöltünk vízzel) megsütjük. Ugyancsak vízgőzben főtt feltűjt készülhetett rizzsel, rákfarkakkal, spárgával. És

persze számos rakott étel töltelékében is ott találjuk a rizst. A *Képes pesti szakácskönyv* egyik ötlete nyomán a libaszíron pirított rizst, sonkát, valamint savanyú káposztát kell tepsiben rétegeznünk. Sok tejföllel remek őszi-téli étel.

RIZES RAKOTT PALACSINTA

Érdeemes megnézni a desszerteket is a *Képes pesti szakácskönyv*ben. A tejberizst kihűtötték, vaníliával ízesített tejszínből habot vertek, amelynek egyik felét gyümölcsökkel együtt a rizshez keverték, a másik felét pedig a tetejére kanalzták tálaláskor. Egy másik változatban a még meleg tejberizshez cukrot, frissen csavart citromlevet és vaníliakörte keverték, végül mandulaolajjal kikent formákban hűtötték. Gyümölcssel fogyasztották. Ha több időnk van, kipróbálhatunk egy különleges rakott palacsintát is. Vékony palacsintákat sütünk, és főzünk egy tejberizst. Utóbbit hűtjük, finomra tört mandulával és vajjal habosra keverjük, cukorral ízesítjük. A masszát három részre osztjuk. Az egyikbe narancshéj kerül, a másik kétfelére reszelt csokoládé, a harmadikba pedig ezen felül apróra vágott vagy pépesített sárgabarackbefőtt. Felverünk négy tojásfehérjét, mindhárom rizes masszához adunk belőle. Egy tortaformát kikenünk vajjal, rátesszük az első palacsintát, ezt megkenjük a narancsos rizzsel, aztán még egy sor palacsinta, a csokoládés rizs, végül még egy palacsinta és a barackos-csokis rizs következik. Ha teleraktuk a tortaformát, néhány perc alatt készre sütjük. ♦



SZÖVEG –
POLYÁK ÁGNES gyógynövény-botanikus

SOROZAT –
ERDŐ-MEZŐ PATIKÁJA

GYÓGYFŐZET, PÓTKÁVÉ, SALÁTA, BICIKLIGUMI...

A GYERMEKLANCFŰ

Ősz van. Behunyom a szemem. A lélegzetem a szívemig hatol. Lehullott levelek ropognak a lábam alatt. Lelassul az élet. A fagy megcsípi az arcomat, a kökényt és a naspolyát. A krumpli és a répa már a pincében, de ilyenkor lehet gyökereket gyűjteni. Indulhatunk?

♦ A gyermekláncfű (*Taraxacum officinale*) az őszirózsafélék családjába tartozó növényünk, amellyel elsősorban nyírt gyepeken, megművelt, bolygatott területeken és utak szegélyén találkozhatunk. Áprilisban gyakran egész foltok sárgállanak a zöld háttérből kiragyogva. Évelő növény, amelynek karógyökere mélyen a földbe nyúlik. Ezek a lucernához hasonlóan, a felszín közelébe hozzák vissza a kimosódott mikro- és makroelemeket, amelyek a kultúrnövények gyökérszónájában újból felvehetővé válnak. A Bécsi Természettudományi Múzeumban őriznek több mint 10 méter hosszú hajszálgöckerű gyermekláncfűvet is. Nem is gondolnánk, hogy ez a földalatti világ milyen kiterjedt és csodás!

Begyűjtése a hideg beálltakor kezdődik. Általában az ujjnyi karógyökereket ássuk ki a földből, elsősorban erre a célra kialakított répaszedővel. Hálóra kiterítve a gyökereket víz segítségével megtisztítjuk a földtől, és a napon szikkadni hagyjuk. Érdekes összetétele, vékony rétegben kiterítve, szobahőmérsékleten szárítani. Penészedésre hajlamos, mivel a gyökér sok vizet tartalmaz.

Beszáradási aránya 4:1. Gyűjthető fajok még a kései pitypang (*Taraxacum serotinum*) és a sziki pitypang (*Taraxacum bessarabicum*).



A drog a növény gyökere (Taraxaci radix), illetve a gyökerek, a levelekkel és a virágokkal együtt (Taraxaci herba cum radice).

A levél- és a virágdrog flavonoidokat és flavonoid glikozidokat (luteolin), szeszkviterpén típusú keserűanyagokat, például taraxacint tartalmaz. A gyökér triterpéneket (taraxol, taraxerol), flavonoidokat (apigenin), fitoszterolokat (szitoszterol, sztigmaszterol, taraxaszterol), szénhidrátokat (inulin) és karotinoidokat (lutein) tartalmaz. Kiemelkedően magas a káliumtartalma. Sok nyákt és pektint tartalmaz még. A gyökér inulintartalma az őszi hónapokban 5% körüli, a tél végére viszont akár 40%-ra is emelkedhet. Felhasználják porítva, gyógyteaforrások és -főzetek, vizes és alkoholos tinktúrák formájában, illetve frissen préselt nedveit is.

A gyermekláncfű gyökerét hagyományosan sárgaság, máj- és epebántalmak esetén használják, valamint segíti a pangó víz kiürülését a kötőszövetekből. Ez a hatás a levelek használata esetében sokkal erősebb, ezért használják vesekőhajtónak kisebb vesekövek esetén. Sok esetben a fogyasztoéák része is, bár a szervezet vízvesztése nem egyenlő a zsírszövetek csökkenésével. Virágzásokor a zöld színanyagokban gazdag, fiatal levelek nem olyan keserűek, mint az idősebbek, ezért is gyűjtik kora tavasszal frissítő salátának. Gyomorsavhiány kezelésére, étvágyerjesztőnek és emésztést serkentőnek is használják, és a tavaszi salaktanítóéáknak is része. A gyökér pörkölte – a katángkórógyökérrel együtt – a Maci kávé része. A középkorban sörökben és borokban erjesztették, gyakran cukorral, gyógyászati ital készült belőle Succus Taraxi néven. A cherokee indiánok fogfájás esetén rágták a gyökerét. Inulintartalma segíti a belek egészséges baktériumflóráját. A hosszan tartó antibiotikumos kezelések után a bélflóra regenerációjához ajánlják. A gyomornedv kiválasztásában és gyulladáscsökkentő hatásában nagy szerep jut a szeszkviterpén laktonoknak. Egyszeri adagja 2-4 g, amelyet áztatunk vagy gyöngyöző vízben 10 perccig főzünk. Kúraszerűen két héttig alkalmazzuk.

Az egész növényt átjárják a tejsavóvek, amelyek fehér színű, ragadós anyagot választanak ki. Nem hiába próbálkoztak a második világháború idején Magyarországon is gumipityangból autógumit készíteni. Akkor ez a kísérlet megbukott, majd hasonló sorsra jutott az ötvenes években a gyapottermesztéssel próbálkozás is. Újabban Hollandiában termesztik, és kerékpárok abroncsa készül belőle. A mostanában még gyomnövényként emlegetett gyermekláncfű valószínűleg a jövő takarmánynövénye lesz. ♦



ÖRÖMHÍR MINDENKINEK!

BÁRHOL ÉS
BÁRMIKOR
MOBILON IS!





SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
RENDELŐ

NEM ÁRT TUDNI, MIÉRT HORKOLUNK

A horkolás önmagában ártalmatlan hangjelenség (kivéve a hálótárs alvásminőségét illetően), de ha éjszakai légzéskimaradás is társul hozzá, már odafigyelést igényel. Miért fontos kezelni ezt a problémát, és mit tehetünk egyszerű horkolás esetén?

◆ Gyakori jelenség a horkolás, ami a légúti szövetek vibrációja miatt jön létre az alvás során, légzés hatására. A probléma az emberek 15-45 százalékát érinti, és bár sokan azt gondolják, hogy létezik rá univerzális terápia, a helyzet nem ennyire egyszerű. „Az alvásmedicína fejlődésével egyre inkább a personalizált oki terápiák felé haladunk, amelyhez a kiváltó ok felkutatása elengedhetetlen. A kivizsgálás első lépése egy alvászvizsgálat, amely egy teljesen fájdalommentes, egyéjszakás kórházi bennfekvést igénylő vizsgálat, ami esetenként otthon is elvégezhető. A vizsgálat csak minimális kellemetlenséggel jár amiatt, hogy a betegre eszközöket szerelünk. Ha ennek során légzéskimaradások is igazolódnak, már nem csupán horkolásról, hanem alvási apnoe betegségről beszélünk, ami súlyos szövődményeket is okozhat. A légzéskihagyások fennállása az esetek egy részében teljesen egyértelmű, sokszor azonban csak az alvászvizsgálat során derül ki. Ezt a betegséget a horkolástól azért kell elkülöníteni, mert a két eltérés szervezetre gyakorolt hatása különbözik, így a problémához orvosilag is másképp kell hozzáállni” – mondja **dr. Galántai Dorina** fül-orr-gégész, fej-nyaksebész.

SZÁMÍT AZ ÉLETMÓD

A horkolásnak számos hajlamosító tényezője ismert, közülük kiemelhető a túlsúly, a dohányzás és az alkoholfogyasztás. A pluszkilók mindig komoly rizikót jelentenek, hiszen az izomszövetek közé és a légutak köré lerakódott zsírszövet a rájuk nehezedő súly miatt növeli a légúti ellenállást. Ilyen esetben a testsúly rendezése akár meg is szüntetheti, de legalábbis enyhíti a problémát. A dohányzás a rizikót a dohányfüst által generált krónikus irritáció és gyulladás következtében növeli. Itt a konkrét ok az, hogy a duzzadt nyálkahártya fokozza a légúti szűkületet, ami miatt maguk a légutak is könnyebben rezgésbe kerülnek a légáramlás hatására. Az alkohol azért problémás, mert lazítóserként még jobban elernyeszti az alvás alatt csökkent tónusú izmokat, ami ugyancsak kedvez a rezonálásnak, és emellett növeli a légúti szűkület és elzáródás esélyét is. Az altatóknak a légzésre gyakorolt direkt hatás mellett hasonló izomtónus-csökkentő hatása is van, így a rizikót azok is emelik. Ha az éjszakai hanghatásnak ilyen okai vannak, akkor a problémát a gyógyszeresedés abbahagyása, a káros szenvedélyek mellőzése megszüntetheti, vagy legalább enyhítheti.

Kép: Profimedia – Red Dot





ALAPOSAN UTÁNAJÁRNI

Ha az életmódváltás nem elegendő, a horkolás terápiája lehet műtéti és eszközös, de mindig egyéni. Ennek megtervezése érdekében alvásendszókópia-vizsgálatot végeznek, amivel feltérképezik a horkolást okozó anatómiai eltéréseket. „Ilyenkor pontosan megkeressük, hogy mi okozza a légúti vibrációt, illetve a részleges vagy teljes elzáródást. Ehhez végignézzük a beteg orrát, orrgaratát, szájgaratát, algaratát és gégejét. Egyénfüggő, hogy a légút területén hol és milyen típusú szűkület jön létre, így a kezelést is mindig ehhez igazítva tervezzük meg” – emeli ki a szakorvos. Az eszközös terápiák közül az egyik leggyakrabban ajánlott a szájba illeszthető, éjszaka viselendő protrúziós sín, ami leginkább egy éjszakai fogszabályzó eszközre hasonlít, a légutakat az állkapocs pozicionálásával feszesíti. Ezen kívül elérhetőek egyéb szájba helyezhető eszközök is, de azok is csak akkor hoznak megoldást, ha tényleg megszűntetik a horkolást okozó anatómiai problémát.

Ha az alvásvizsgálat, illetve alvásendszókópia során kiderül, hogy pozicionális horkolásról vagy ilyen jellegű apnoéről van szó, akkor egyes esetekben megoldást hozhat az úgynevezett pozicionális terápia is, ami a beteget arra készíti, hogy a háta helyett az oldalán fekjön. Ennek régi változata a pizsamafelső hátsó részébe varrt teniszlabda, de ma már léteznek olyan elektromos eszközök is, amelyek az embert megbéresztés nélkül készítetik arra, hogy oldalra forduljon.

„Műtéttel elsősorban azoknál a betegeknél tudunk jó eredményeket elérni, akik nem súlyosan elhízottak, és akiknél a horkolást olyan anatómiai eltérés okozza, ami a vizsgálatok alapján várhatóan korrigálható. A műtéti terápiák rengeteget fejlődtek az utóbbi időben, ma már jellemzően nem szöveteltávolító, hanem szövetáthelyező, újrapozicionáló módszereket használunk, azokkal feszesítjük a légutat” – emeli ki Galántai Dorina. Hasonló műtétet végezhetnek obstruktív alvási apnoe betegség kezelésére is, elsősorban enyhe vagy közepesúlyos esetben.

VESZÉLYES MIKROÉBREDÉSEK

Ha alvási apnoe betegségről van szó, és egyéb módszerek nem működnek – vagy maga az eset olyan, amelynél ez az elsődleges terápia –, akkor a CPAP készülék használata jelent megoldást. A légszínterápiához tartozó maszkot éjszaka kell viselni, amit előre ijesztőnek tartanak a betegek, de próbahordással és fokozatos hozzászoktatással jó eredményeket tudnak vele elérni az alvásközpontok. „Ha a beteg valami miatt mégsem tudja hordani – sajnos ilyen is van –, akkor az okokat keresve folytatjuk a kivizsgálást, majd olyan új terápiás tervet állítunk fel, ami eredményt hozhat. Mert ugyan az alvásmedicina fiatal tudományág, de egyre több a lehetőség” – emeli ki a szakorvos. A megoldás megtalálása azért fontos, mert az alvási apnoe betegség veszélyes szövődményeket és komoly nappali tüneteket is okozhat. Ilyen lehet például a közúti balesetek rizikóját növelő fáradtság az éjszakai mikroébredések miatt, de az anyagcserezavarok, a kardiovaszkuláris betegségek, így például a stroke rizikója is emelkedik. A súlyos alvási apnoénál a kezelés a jogosítvány meghosszabbításának is feltétele. Ennek kiszűrésére a háziorvos a rizikócsoporthoz tartozó pácienseket alvásvizsgálatra is irányítja, azonban az életveszélyes következmények elkerülése érdekében a vizsgálatokon való részvétel a magukon tüneteket észlelő betegeknél is egyéni felelőssége. ♦

Figyelni a kicsikre

A horkolásra a gyerekeknél is figyelni kell, mert esetükben is állhat a háttérben alvási apnoe betegség, amely különféle problémákat okozhat, például viselkedészavart, hiperaktivitást vagy súlygyarapodási elmaradást. A gyerekkori kiváltó okok között kiemelkedő szerepe van az orr- és garatmandulák túltengésének, illetve a túlsúlynak. Ritkább kórok esetén is további kivizsgálásra és speciális terápiákra van szükség.



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
UTÁNAJÁRTUNK

Ne fitymáld le A FITYMAGONDOKAT!

A kisfiúk vélt vagy valós fitymaproblémái sok szülőt ejtenek kétségbe, pedig ijedtségre az esetek túlnyomó többségében semmi ok. Fontos azonban, hogy a szűkület és a letapadás között szakorvos tegyen különbséget, a szülő ne akarja egyedül megoldani a problémát.

◆ Bár a kisfiúk fitymájával többféle probléma is lehet, a szülők gyakran egy kalap alá veszik ezeket, ami veszélyeket rejt. Sok gond adódik például abból, ha a fitymaletapadást és a fitymaszűkületet nem különítik el. „A szűkület azt jelenti, hogy a fitymán nem tud kibújni a makk, a letapadás pedig azt, hogy a fityma hozzá van nőve a makkhoz. Minden fiú úgy születik – ez a természetes állapot –, hogy a fitymája szűk, a makkhoz pedig hozzá van tapadva. A fityma csak később kezd el leválni a makkról. A leválással párhuzamosan a fityma felveszi normál tágasságát, amivel megszűnik a szűkület. Ez a folyamat 3 és 5 éves kor között ér véget, amiből az is következik, hogy 3 éves kor alatt a fiúk fitymáját nem szabad bántani” – mondja **dr. König Róbert**, a Szent János Kórház gyermeksebésze. Ha mégis ezt tesszük, a gyerekeknek fájdalmat okozunk, ráadásul az egész hercehurca felesleges, sőt, ha nem figyelünk, éppen mi okozhatunk fitymaszűkületet.

Ha a fityma még 3 éves korban sem húzódik vissza, és úgy tűnik, gond van vele, gyermeksebésznek kell megmutatni, de még ilyenkor sem biztos, hogy beavatkozásra van szükség. Ennek oka, hogy önmagában a letapadt fityma nem okoz gondot, és a tapasztalatok szerint legkésőbb a pubertáskor végére magától is oldódni szokott.

Ennek ellenére rengeteg tévhit kering erről a jelenségről, sokan például azt gondolják, hogy a pelenkázás végére, óvodáskorra vagy iskoláskorra mindenképpen „mobilizálnia” kell, és emiatt kenik és krémezik, mozgatni próbálják. Ha a gyerek már elmúlt 3 éves, a letapadt fityma pedig továbbra is aggasztja a szülőt, a letapadás és az esetleges szűkület elkülönítése gyermeksebészeti, gyermekurologiai feladat. Ha letapadásról van szó, akkor a gyermekbész javasolhat óvatos fitymatornát, de enélkül sem történik semmi baj.

Amikor a fityma elkezd leválni a makkról, fehér, gyöngyszerű váladék, kis dudor lesz látható a fityma és a makk között. Ez a túrós váladék a smegma, ami a makk mögött termelődik, hasonló ahhoz, mint ami a lányoknál a kis- és nagyajkak között képződik. Termelődése a természetes fitymaleválás egyik fontos lépése, tágítja a bőrt, segíti, fájdalmatlanná teszi a leválást. Eltávolításához elég a kicsit a szokott módon megfürdetni esténként, plusz teendőre nincs szükség.

Kép: Profimedia – Red Dot





CSAK ÁRTUNK VELE

A fitymaszőkület már másféle jelenség, azt jelenti, hogy a fityma nem húzható hátra a makk mögé. Ennek oka általában az, hogy a rajta lévő nyílás nem tud kellően kitágulni ahhoz, hogy a makk elő tudjon bújni rajta keresztül. Viszont 2-3 éves korban a fitymaszőkület is teljesen természetes, nincs vele teendő, ez alól az egyetlen kivétel, ha vizeletürítéskor a fityma vége ballonszerűen felfúvódik. Ilyenkor föl kell keresni egy gyereksebészt, ez ugyanis azt jelenti, hogy a fityma nyílása annyira szűk, hogy az összehúzódó húgyhólyag nehezen tudja kipréselni a vizeletet. Ha ilyen problémák nem állnak fenn, akkor 3 éves kor alatt a fitymaszőkülettel sem kell foglalkozni, erőszakkal hátrahúzogadni pedig pláne nem szabad a körkörös bőrredőt. Tágulni ugyanis annak hatására sem fog, viszont könnyen berepedhet. Ez egyrészt szörnyű élményt jelent a kisfiúknak, hiszen fáj és vérzik, másrészt olyan sebet eredményez, ami heggel gyógyul. Ha ez történik – pláne, ha mindez ismétlődik, és több heg is keletkezik –, a fityma nem fog tudni tágulni. Emiatt szokott az erőszakos fitymatorna később műtéttel végződni.

AMIKOR LÉPNI KELL

Ha a fiúk fitymája 3 éves koruk után is szűk, szakorvoshoz kell őket vinni. „Ilyen esetekben jellemzően lokálisan alkalmazott szteroidkrémeket írunk föl, ami a kötőszöveteket föl-lazítja a bőrben, és ezzel elindítja a fityma természetes tágu-lását. Az ilyen kezelés több hétig vagy hónapig tart, fél év után ismételhető is. Ha ez a kezelés nem hoz eredményt, a fityma pedig továbbra is szűk – ekkor már 4-5 éves gyerekekről beszélünk –, műtetre van szükség. Ez a helyzet akkor is, ha a széjúkület hegese-dés miatt alakult ki” – mondja a gyermeksebész. Ezeknek az operációknak két típusa van, az egyik a klasszikus körülmetélés, a másik egy plasztikai jellegű beavatkozás. Utóbbinál lebenyelforgatással lehet területet nyerni, ami jó megoldásnak tűnhet, de az elvégzése miatt keletkező heg idősebb korban széjúkületet okozhat merevedéskor. Ez az oka annak, hogy szakértőnk ilyen operációt nem is végez, az ehhez ragaszkodó szülőket más sebészhez küldi.

Gyakori probléma a fityma funkcionális széjúklete is, ami azt jelenti, hogy a fityma bőre csak bizonyos helyze-tekben szűk. Ez általában a pubertáskorban, a tinédzser-kor végén szokott kiderülni, amikor a fiúknak merevedése van, annak során pedig hátramehet ugyan a fitymabőr, de ott egy fájdalmas gyűrűt képezve kellemetlen, fájdalmas érzést okoz. Ez a probléma merevedési képtelenségbe is torkollhat, megoldása csak a körülmetélés lehet. ♦

Sok kicsit érint a fitymaszák gyulladása is, amit egy baktérium okoz. Ezek a kórokozók elsősorban a gyerek kezéről, a nem megfelelően mosott alsóneműről kerülhetnek erre a területre, tehát a probléma főként higiéniai okokra vezethető vissza. A rizikót a szűk, hátra nem húzható fityma is csak akkor emeli, ha nem figyelnek oda az ellátására, ami amúgy nem nehéz: ilyenkor csak arra van szükség, hogy a kicsi 10 percet töltsön egy ülőfürdőben, amelynek során az ozmózis hatására kitisztul a fityma alatti terület.



SZÖVEG –
SZABÓ FRUZZSINA

KÉP –
JÓNÁS JÁCINT

EGY RIZSSZEM IS ÁTBILLENTHETI A MÉRLEGET

„Brigi, miért csinálod?” – kérdezem a fiatal, kétgyerekes anyukától, aki kis csomagolásmentes, matyó hagyományokat ápoló boltot nyitott. Könnyes lesz a szeme, a szája sarkában apró mosoly játszik, aztán már nevet: „Egy rizsszem is át tudja billenteni a mérleget.”

◆ A riport reggelén a teraszon ülve a kávémat ittam, és azon gondolkodtam, vajon én a szelektív gyűjtésen kívül – ami tudom, édeskevés – tudok-e még valamit tenni a környezetem megóvásáért. Az úton, amely Hajdúböszörménybe, **Szekeressné Kovács Brigittához** vezetett, tovább motoszkált bennem a kérdés, mi lehet még, amit megtehetünk, hogy a Földön az utánunk lévő generációk is boldoguljanak.

A hajdúböszörményi Petőfi Ház közösségi házként is funkcionál, és régóta otthont ad különböző kis üzleteknek, vállalkozásoknak. Így kapott helyet itt a Csuporka kisbolt is. A teraszon a délelőtti őszi napsütésben már kint ülnek a vendégek, leginkább fiatalabb nők, anyukák lehetnek. Alig múlt valamivel kilenc óra, de már tele a terasz.

A boltban régiségek, fabútorok, kézműves termékek, fent tágas galéria, a pult mögött Brigi és a kolléganője hatalmas mosollyal és szeretettel várnak. Kávéval kínálnak, én pedig felülök a kézzel megmunkált fapulthoz, és nézem, ahogy Brigi és Magdi sűrögnék-forognak a matyó tulipános tárgyak között. Látom apró összemosolygásaikat, ahogy az egyik a keze alá dolgozik a másikkal. Elkészül a kávé és a limonádé, minden kézműves és csomagolásmentes alapanyagból.

A galérián régi karosszékek fogadnak, a szemem megakad egy elektroncsöves rádión, amelyet talán a nagyszüleim házában nappalijában láttam utoljára – mennyire szerettem azzal játszani kiskoromban! A beszélgetésünk alatt a vendégek jönnek-mennek. Nevetés hallatszik felentről, az ajtó nyikorgása és annak a kis, kézzel készített csengőnek a csilingelése, amely az ajtó fölött van.

Amikor megkérdem, honnan jön a kézművesség és a hagyományörzés szeretete Brigi életébe, mesélni kezd a matyó hímzésről, a földművelésről, a színes viseletekről – mindez kislányként a mindennapjaik része volt. Felnőttként úgy érzi, manapság teljesen kiveszőben vannak az emberek életéből a régi idők hagyományai. „Régen a vallási ünnepek, a természethez kapcsolódó ünnepek természetes ritmust és keretet biztosítottak az emberek életéhez.





AZ ÉLET EGY KÖRFORGÁS,

amelyre épül a természet rendje, az évszakok, arra a hagyományaink, és ha ehhez igazodunk, úgy lesz fenntartható ez a földi élet.

Minden mindennel kapcsolatban állt. Így volt ez az ételiszerekkel is, volt egy rendszer, abban pedig könnyebb volt élni.”

Ma sokkal több dologtól függünk, a pénz, az anyagiasság áthatja a mindennapjainkat. Brigi szerint emiatt nehezebb önálló életmódot fenntartani, mint ahogy anno azt nagyszüleink tették. Jól működött a munkamegosztás: a férfiak művelték a földet, az asszonyok vitték a háztartást, majd összeültek a pajtába tollat fosztani, beszélgetni. Az emberek jobban jelen voltak egymás életében, kommunikáltak, segítséget kértek és közösséget alkottak. Manapság pedig még az ünnepeket se tudjuk átélni, jobb híján a tárgyak, az ajándékok maradtak belőle.

Brigi visszaemlékszik, milyen volt a Hortobágyon élni párjával, Antallal. Fatüzelésű bojler, állattartás – a húst maguk tudták előállítani –, növénytermesztés. Brigi egyik napról a másikra tanult meg kecskét fejni, libát keltetni, ha kellett – a fürdőszobájukban – állatot nyúzni, és az első ellést sem felejtí el, a szomszéd Feri bácsival segítették világra a három gidát.



HA TESSZÜK, AMI TŐLÜNK TELIK,

akkor sok minden jó irányba
változhat a világban.

A növénytermesztéssel sokáig próbálkoztak, de belátták, hogy a hortobágyi szikes talaj nem megfelelő erre. Két kislányuk születése után másra helyeződött a hangsúly, maguk sütötték a kenyeret, tejtermékeket, sajtokat állítottak elő, házi sonkát készítettek, befőztek. Amit csak lehetett, ők megteremtették. „Szerettem a Hortobágyon élt életformát, de az azt jelentette, hogy 0–24-ben semmi mást nem csináltam, csak állatot ettettem, gondoskodtam róluk, főztem, sütöttem, elláttam a családot, kertészkedtem, házi munkát végeztem. Mivel a körülményeink is inkább hátráltattak, nagyon embert őrítő volt. Éreztem legbelül, hogy szeretem, de valahol többre vágyom, van bennem valami, ami az átadásra, segítségre ösztönöz. Magát a régi életmódot próbáljuk átadni a gyermekeinknek – magyarázza –, állatokat tartunk, neveljük, gondozzuk őket, otthon készítjük el az ételeinket, búzát vetünk, aratunk. Tavaly például volt részük a lányoknak kézi aratásban. Arra próbáljuk nevelni őket, hogy a jég hátán is megéljenek, ne okozzon nekik gondot, ha éppen bezárnak a boltok, és úgy kell

a mindennapi betevőt előteremteniük. Próbáljuk tanítani őket, hogy becsüljék meg azt, amijük van, ne pazaroljanak, örüljenek és legyenek hálásak mindenért, ami adatott nekik, és adjanak szeretetet. Az élet egy körforgás, amelyre épül a természet rendje, az évszakok, arra a hagyományaink, és ha ehhez igazodunk, úgy lesz fenntartható ez a földi élet. Persze mindez nem megy tökéletesen, sőt előfordul, hogy sehogyan se jönnek össze a dolgok.”

Aztán arról beszél, ha így folytatjuk, és az emberek ennyi hulladékot halmoznak fel, a gyerekeinknek már nem lesz olyan életük, gyerekkoruk, mint amilyen nekünk is volt. Nem tudják majd megtapasztalni azt a szabadságot, ami valóban a gyermekkort jelentette sokunk számára. Az emberek bizalmatlanok és szeretetre éhesek. Brigi kislány korában az utcán játszott a barátaival, a nagyobbak vigyáztak a kisebbekre, a szomszéd Borika néni hazaszaladt a szülőkhöz, ha gond volt a gyerekekkel. Megmosolyogtattak ezek a történetek, hiszen nekem is hasonló gyerekkorban lehetett még részem.

„A lányainkat arra próbáljuk ösztönözni, hogy ne legyenek impulzusvásárlók. A bevásárlásra rá kell készülni, át kell gondolni, hogy ne kerüljenek felesleges áruk a kosarunkba. Másrészt ez egy visszalassítás is, hogy a mindennapokat úgy éljük meg, hogy felelősek vagyunk és tudatosak, mert a jelen kihatással van a jövőnkre” – folytatja Brigi.

A Csuporka kisbolt épp azért született meg, hogy a múlt és a jelen találkozhatson. Galériájának fehér falain két oldalt színes festmények. Brigi számára





tulajdonosként az is fontos, hogy helyi fiatal vagy akár idősebb művészeket támogassanak, leginkább azokat, akik nem kapnak helyet igazi galériákban. Én is meglepődöm, amikor megtudom, hogy jelenleg egy 14 éves lány festményei lógnak a falakon.

Odalent a polcokon kézműves tárgyak, játékok, kézzel készített ékszer, matyó mintás szív-kopogtatók, tükrök, házi áldások, beljebb kimérős tisztítószerek és mosószer, mosipelus.

Együtt kezdjük kimérni a gyömbérteát és a fokhagymaport. Annyi minden kapható, a bulgurtól a különleges fűszereken át a lisztekig, szörpökig és teáig, hogy választani sem tudok.

Magdi készít nekem egy „jó hangulat” teát, és kiülünk a teraszra. „A csomagolásmentes üzletek a lokális gondolkodásra ösztönzik az embereket, a helyi termelőket vonják be, és nekünk is ez a célunk, feladatunk, hogy minél több emberhez eljussunk itt vidéken is. Mivel kapcsolatunk van a termelőkkel és a gyártókkal, ezért felügyelni is tudjuk, hogy azok az élelmiszerek, amiket kiteszünk a polcainkra, valóban minőségek legyenek. Az odafigyelés, beszélgetés az emberekkel, vásárlókkal szintén missziója a boltoknak.

Egy rizsszem is átbillentheti a mérleget. Mindannyian kicsi rizsszemek vagyunk, és bármelyikünkön múlhat rengeteg dolog. Ha tesszük, ami tőlünk telik, akkor sok minden jó irányba változhat a világban.”

Hazafelé már én is tudtam, mi is az a plusz, az a több, amit tehetek. ♦

Könyvajánló

PETER SEEWALD

XVI. BENEDEK I-II.

Egy élet

A monumentális kétkötetes munka több, mint egy életrajzi kötet. Nyomon követhetjük az 1927–2020 közötti évtizedek szinte teljes világ- és egyháztörténetét, s bár hiteles történelmi munkáról van szó, úgy is tekinthetjük, mint egyfajta folytatásos regényt, amely néhol kriminalisztikai remekmű, másutt könyvnyeket szemünkbe csalo lírai alkotás.

592+446 oldal, keménytáblás, színes képmelléklettel • I–II. kötet ára: 11 900 Ft



Robert Sarah bíboros művei

HÁZASPÁROK, ÉBRESSZÉTEK SZERELMETEKET!

A szerző a rá jellemző mélységgel kíván segítséget nyújtani a házasoknak, hogy újra felfedezzék a szeretet forrásait és a felélesztéséhez szükséges eszközöket. Szavai eljutnak a szívhez és bizalmat keltenek, reményt adnak, hogy a megújulás útja minden házaspár számára nyitva áll, és nincs kiúttalan helyzet.

120 oldal, puhafedeles • Ára: 2200 Ft



ESTELEDIK, A NAP MÁR LEMENŐBEN

A rendkívül gondolatgazdag, lelkünket felkavaró, de végki-csengésében reményt sugárzó kötetben Nicolas Diat újságíróval beszélget a bíboros, a kereszténység modern világban betöltött szerepéről.

528 oldal, puhafedeles • Ára: 4000 Ft



Ókori Keresztény Írók sorozat

SZENT JEROMOS

AZ IGAZ HIT VÉDELMEBEN

A kötetben közreadott hét vitairat többsége most először jelenik meg magyar fordításban.

992 oldal, keménytáblás • Ára: 7200 Ft



GILLES JEANGUENIN

A Vatikán HUMORA

Történetek, anekdoták, humoros helyzetek, amelyeken sokat nevettek akkoriban, és gyakori beszédtema volt az apostoli palota hangulatos társalgóiban.

128 oldal, puhafedeles • Ára: 1950 Ft



HARSÁNYI LAJOS

FEJZEL NAGYOBB MINDENKINÉL

A Szent Lászlóról szóló regényben életre kelnek a történelmi-könyvekből ismert személyek: Szent Gellért, Orseolo Péter, Vata, Álmos herceg, Könyves Kálmán, s általuk és a magával ragadó cselekmény által mi is részeseivé lehetünk az Árpád-kor sokszor vészterhes, mégis lélekelémző légkörének.

192 oldal, puhafedeles • Ára: 2200 Ft





SZÖVEG –
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –
ZÖLD MOZAIK

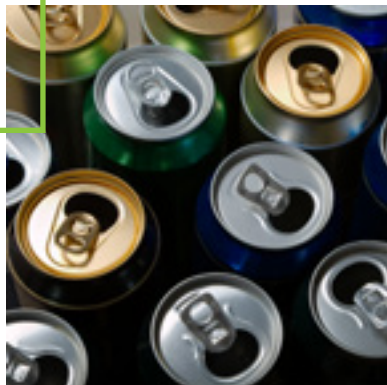
A rovat támogatója a



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.

ZÖLD mozaik

1



Söröskupakokból autó

Az alumínium manapság az egyik legkedveltebb és leginkább használatos anyag. Természetes forrásokból történő előállítás azonban tízszeres költségű az újrahasznosításhoz képest. Ezért az alumínium az egyik leggyakrabban újrafelhasznált anyag. Európában és az USA-ban a valaha gyártott összes alumínium mennyiségének 75 százaléka a mai napig használatban van.

A kidobott alumíniumból azonban eddig csak „alárendelt” termékeket állítottak elő (így konzervdobozokat, kupakokat stb.). A Jaguar Land Rover most a hulladékalumíniumból autóiipari minőségű termékeket állítana elő. Ehhez újszerű technológiákat dolgoztak ki, amelyekkel első osztályú alumínium nyerhető. Ha a terv megvalósul, akkor 26 százalékkal fog csökkenni a károsanyag-kibocsátás.

Klímamenekültek

Az éghajlatváltozás emberek tízmillióit kényszeríti lakóhelye elhagyására, 2050-ig akár 200 milliót. Ennek három oka van: a fellépő vízhiány, a csökkenő terméshozamok és az emelkedő tengervízszint, amely eléri a lakott területeket is. A 200 milliószámában nincsenek benne a klímaváltozás hatásai miatt kirobbant háborúk elől menekülők, és azok sem, akiket – a kiszámíthatatlan, de egyre sűrűsödő – természeti katasztrófák kényszerítenek lakhelyük elhagyására.

A leginkább veszélyeztetett térség Afrika Szaharától délre eső része, innen akár 86 millió ember kerekedhet fel. Észak-Afrikában csak mintegy 19 milliónyian indulnának útnak, ez azonban az ott lakók 10 százaléka! Ázsiában az eleve túlnépesedett Banglades van kritikus helyzetben.

Ha azonnal drasztikusan csökkentenék a szén-dioxid-kibocsátást, az „optimális” forgatókönyv is 44 millió klímamenekültet jelentene.

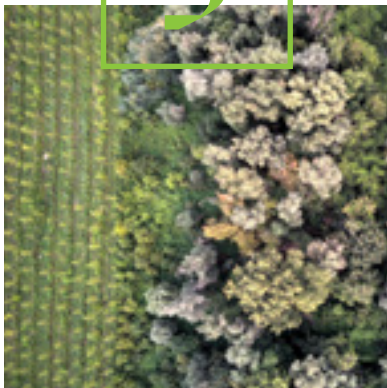
2



Kép: Profimedia – Red Dot



3



Bioszféra-rezervátum

Öt országra kiterjedő Mura–Dráva–Duna Bioszféra-rezervátum jött létre. Ennek kiterjedése 930 ezer hektár, ami Magyarország területének 10 százaléka. A Duna, a Dráva és a Mura mintegy 700 kilométeres szakaszát fogja át, így Európa egyik legjelentősebb vizesélőhelye.

Ezt a három folyót ritka, európai szinten is egyedülálló biológiai sokszínűség jellemzi, az emberi beavatkozás ellenére is. Ártéri erdők, mellékágak, holtágak, kavics- és homokzátonyok sokasága található itt. Itt fészkel Európa legnagyobb rétispopulációja, a fekete gólya, és nagyszámú a folyópartokon a partifecske-fészkek. A három folyó mentén 250 ezer vándormadár vonul át.

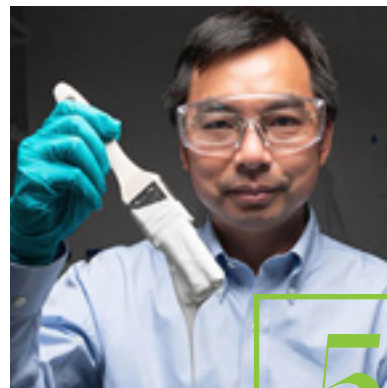
Az Ausztriát, Szlovéniát, Horvátországot és Szerbiát magába foglaló térségben 13 természetvédelmi terület van.

Zöld buszok Magyarországon

A következő négy évben 1100-nál is több elektromos busz áll forgalomba hazánkban. Ehhez a Humda Autó-Motorsport Fejlesztési Ügynökség biztosít 180 milliárd forintos keretet. A cég az Innovációs és Technológiai Minisztérium kizárólagos tulajdonában van. Az új járművek használata mai áron csaknem 35 milliárd forint üzemanyag-megtakarítást eredményez majd, és általuk az eddigi dízelbuszokhoz képest 70 ezer tonnával kevesebb szén-dioxid kerül a levegőbe. Forgalomba állásuk jelentősen hozzájárul majd ahhoz, hogy Magyarország elérje a 2050-re kitűzött célt, a karbonsemlegességet.

A hazánkban közlekedő 8500 buszból 2900 a helyi, vagyis a városi forgalomban vesz részt, többnyire Budapesten és a megyei jogú városokban. Ezek nagy része már amúgy is előregedett.

4



5

Annyira fehér, hogy már hűt is

Máris a Guinness-rekordok könyvébe került a valaha készült legfehérebb fehér festék. Létrehozói az amerikai Purdue Egyetem kutatói. Ez a festék a napsugárzás 98,1 százalékát veri vissza, miközben infravörös fényt is kibocsát. Összességében több fényt bocsát ki, mint amennyit elnyel, így a vele bevont felület anélkül hűl a környezeti hőmérséklet alá, hogy energiát fogyasztana. Egy ezzel bevont 1000 négyzetméteres tetőn 10 kW hűtési teljesítmény keletkezik, ami nagyobb, mint a házak többségében használt légkondicionálóké. A jelenleg ismeretes fehér festékek ezzel szemben inkább fokozzák a meleget, semmint csökkentenék azt, mivel a napfénynek csak 80-90 százalékát verik vissza.

Az új ultrafehér festék a bárium-szulfátnak köszönheti rendkívüli tulajdonságait (eddig a kozmetikai és fotóiparban használták). Az új anyag elterjedése segítheti a légkondicionálók fokozatos kivonását a forgalomból. Ezek ugyan valóban lehűtik az adott helyiséget, de energiaigényük jelentős, és működésük közben maguk is hőt bocsátanak ki – csak azzal más tereket melegítenek.



Veszélyben a géntartalék

Az emberiség legfontosabb terményei közé tartozik a burgonya, a kukorica, a paradicsom, a bab, a tök, az avokádó és a gyapot. Ezeknek számos rokona él vadon, amelyekre génbankként lehet tekinteni, gényeikkel javítani lehetne az eddig ismert kultúrnövények tulajdonságait, illetve alkalmazkodóképesebbé lehet tenni azokat a környezetváltozás behatásaival szemben. Összesen 224 ilyen növényt vettek föl az IUCN (Természetvédelmi Szövetség) vörös listájára. Az ehhez szükséges vizsgálat során kiderült, hogy ezek némelyike különösen veszélyeztetett, 35 százalékuk a kihalás szélén áll. Visszaszorulásuk oka, hogy élőhelyeiket emberi használatra alakították át, növényvédő szerek, gyomirtók széles körű használata mellett, egyre terjedő gépi műveléssel. Árt nekik továbbá az invazív fajok elterjedése, a túlzott begyűjtés és a fakitermelés.

A vaníliának mind a 8 faja, a gyapot nemzetség fajainak 92 és az avokádófélék 60 százaléka van a veszélyeztetettek között, de a kukorica két alfaja is (44, illetve 33 százalékban), valamint a babfajok 31 százaléka is ide tartozik. Valamelyest jobb a helyzet a burgonya és a tök esetében.

Szén-dioxid-kivonás

Az üvegházhatásért nagyrészt felelős szén-dioxidot több módszerrel próbálják kivonni a légkörből.

A nemrég elhunyt Nobel-díjas magyar származású tudós, Oláh György szintetikus üzemanyagot állított volna belőle elő – terve azonban nem valósult meg.

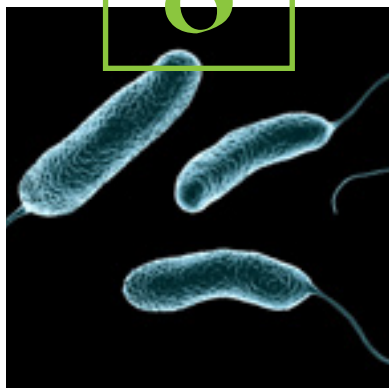
Izlandon, Hellisheidi mellett most szén-dioxid-kivonó berendezéseket helyeztek üzembe. Ezeket nyolc nagy konténer alkotja, amelyek ventilátorok és szűrők segítségével vonják ki a légkörből a szén-dioxidot, majd azt vízben feloldják, és a földbe fecskendezik. Ott aztán hozzávetőleg két év alatt a szén-dioxid karbonátásványokká alakul. A berendezések évente 4 ezer tonnányi szén-dioxidot vonnak ki a légkörből, ami megfelel 870 autó éves kibocsátásának.

A világszerte termelődjő 30 milliárd tonna szén-dioxid semlegesítéséhez ez persze édeskevés, a módszer elterjedésével és költségeinek csökkentésével azonban a megoldás ígéretes lehet.

A technológiához szükséges energiának persze megújuló forrásból kell származnia, mert csak így lesz valóban környezetkímélő.



8



Műanyaglebontás mikrobákkal

Jelenkorunk egyik fő problémája a műanyagszennyezés. Világszerte keresik a megoldást a műanyagfélék gyors lebontására, mert jelenleg ezek az anyagok évszázadokig, sőt évezredekig megmaradnak.

A kutatók régóta sejtik, hogy a szarvasmarhák gyomrában vannak olyan mikrobák, amelyek képesek lebontani például a polietilént. Bécsi kutatók most a szarvasmarhák bendőjében termelődő folyadékot vetették vizsgálat alá. Ezeket háromféle műanyaggal kapcsolatban vizsgálták. A bendőben levő több ezer mikroba közül a műanyaglebontásban fontos szerepet játszókat kell elkülöníteni, az általuk termelt enzimekkel együtt. Ebből fejlődhet ki majd egy széleskörűen hasznosítható lebontótechnológia.

A témával más kutatók is kísérleteznek, nemrég kifejlesztettek egy ún. szuperenzimet két enzim összekapcsolásával. E két enzimet 2016-ban egy japán hulladéktelepen felfedezett műanyagevő bogárban találták.

Környezetszennyező palackozott víz

Egyre terjedő „divat” palackozott vizet inni. Ez nemcsak azokban az országokban terjed, ahol a csapvíz nem kielégítő tisztaságú, hanem például nálunk is, ahol pedig a csapból kifolyó vízzel semmi gond. A palackozott vizek ugyanakkor nem csekély mértékben terhelik a környezetet a gyakorlatilag kidobásra szánt PET-palackok miatt. Barcelonában például az 1,66 millió lakos 60 százaléka iszik palackozott vizet (is). Kiszámították, ha minden barcelonai lakos csakis palackozott vizet inná, az 1400-szeresen terhelné a környezetet, és még ennél is nagyobb költségtöbbletet jelentene ahhoz képest, ha helyett mindenki csapvizet inná. A számokban benne van a teljes folyamat, a gyártással, a csomagolással, szállítással, sőt még a hulladék megsemmisítésével is együtt.

9



10



Új e-töltési mód

Ausztriában 2025-től csak károsanyagkibocsátás-mentes gépkocsik kaphatnak új taxiengedélyt. Az első e-taxik már 2016 óta forgalomban vannak, de még kisebbségben. Egy új kísérleti projekttel szeretnék kedvet csinálni az e-taxikhoz. Ennek lényege egy új töltési technológia (az ún. matrix charging technology). A grazi Easelink által kifejlesztett töltési módszer lényege, hogy az eddigi kábelkapcsolat helyett a kocsit a drosztba épített töltőlemezhez csatlakoztatva lehet feltölteni – a jármű alján található töltőcsatlakoztató közvetítésével. Nem szükséges külön töltőállomás, és még kiszállni sem kell az autóból.

A kísérletben a következő két évben nyolc drosztot és 56 taxit alakítanak át Bécsben. A bécsi energiaszolgáltató, a Wien Energie kizárólag zöld áramot táplál majd a rendszerbe.

NEM ELÉG A PANDÁKAT MEGVÉDENI

Földünk maga a csoda: gazdag, változatos, millió egyedi részletet rejtő egész, amelynek felfedezésére egy teljes emberi élet is kevés. A fajok és az élőhelyek kapcsolata összetett, teljes, de sérülékeny rendszer, amelynek egyik eleme sem működik jól a többi nélkül. Az elmúlt évtizedekben ez az érzékeny egyensúly felborult, de a folyamat még visszafordítható – többek között erről is szó lesz a Planet Budapest 2021 eseményein.

életadó oxigénné alakítják a szén-dioxidot. Mindez nem lehetséges állatok nélkül: ők segítenek széthordani a magvakat és a terméseket, így azok el tudnak terjedni, bezöldítve a Föld élőhelyeit. Amennyiben a kirakós egyik darabja sérül, az idilli kép darabokra hullik – ezért szükséges megtenni minden tőlünk telhetőt, hogy megőrizzük a szárazföldi ökoszisztémák sokszínűségét.

A Földön hozzávetőlegesen nyolcmillió faj él – ebből egymillió veszélyeztetett. A természet rendjéből következő, hogy egyes fajok idővel eltűnhetnek, és újak fejlődnek ki. Ez mindig is így volt, amióta élet van a Földön. De ma sokkal gyorsabban zajlik fajok kihalása, mint ahogy új fajok jelennek meg. Ennek fő okozója és végső soron legfőbb kárvallottja egyetlen faj: az ember.

A már elpusztított természeti értékeket nem lehet visszahozni, de a körforgásos gazdálkodással, a termőtalaj védelmével, a természetes élőhelyek megóvásával még most is el lehet érni, hogy az unokáink ne csak állatkertben, rosszabb esetben képeken lássanak szarvasokat, sasokat, havasi ribizskét. Ezért megéri küzdeni, nem igaz?

Ha érdekel, hogy mi mindent tehetsz a szárazföldi ökoszisztémák megóvásáért, látogass el november 29. és december 5. között a Planet Budapest 2021 Fenntarthatósági Expó és Világtalálkozó eseményeire. Találkozzunk a Hungexpón! ♦

További részletek: www.planetbudapest.hu



♦ Pálmaolaj-termelés érdekében kiirtott esőerdők. Kávéültetvények ott, ahol egykor szavanna volt. Prémjükért a kihalásig vadászott állatok. Védett területeken lerakott veszélyes hulladékok. Esztelen mértékű műtrágyázás. Csak néhány példa az emberiség azon tevékenységeire, amik visszafordíthatatlan károkat okoznak a szárazföldi ökoszisztémákban. Habár vannak látványos sikerei a természetvédelemnek, egy-egy megvédett óriásfa vagy megmentett jegesmedve sajnos még nem hozza el az ökológiai Kánaánt.

Nem mintha ez cél volna; az emberi jelenlét – ahogy más fajoké is ezen a bolygón – természeténél fogva befolyásolja a környezeti rendszerek működését. A civilizációk felvirágzása maga után vonta a gazdálkodási módszerek alkalmazását, amelyek azonban idővel egyre nagyobb mértékben károsították a környezetet – hiába, nem mindenhol terem meg a rizs, a gabona vagy a kávé. Mára nyilvánvaló, hogy az ember egyre csak növekvő lábnyoma az ökoszisztémák működését fenyegeti.

Az ökoszisztémák olyan rendszerek, amelyekben egy adott terület flórája és faunája érzékeny egyensúlyban van, így garantálja a fajok életfeltételeit. A növények teremnek, az állatok legelnek, a mikroorganizmusok lebontják a salakanyagokat – és egyik sem működik a másik nélkül. Bolygónk felszínének több mint 28 százalékat szárazföldi ökoszisztémák borítják. Az erdőségeknek köszönhetően van tiszta levegőnk, hisz a növények



MOSHATÓ PELENKA KLUB



Szia, látom ti is mosható pelenkát használtok. A hulladéktermelés csökkentésének céljából? Nagyon dicséretes! Minden hónap utolsó péntekén reggel tízkor ülésezik a mosható pelenka klubunk a művelődési házban, szeretettel várunk! Hogy mit lehet csinálni egy mosható pelenka klubban? Meg fogsz lepődni...

◆ Először is, szuper a társaság, az elején röviden mindenki bemutatkozik, elmondja a pelenkákhoz fűződő viszonyát. Mikor találkozott a mosható pelenkával, milyen kapcsolatot ápol vele, mi okoz nehézséget. Nagyon fontos, hogy befogadóak vagyunk, nem ítélkezünk senki fölött, mindannyiunknak vannak még fejlődési területei. Senkinek nem vágunk a szavába, és mindenkinek támogatást nyújtunk a nehézségek terén. Hogyhogya mit lehet ennyit beszélni a szarról? Kérlek, finomabban fogalmaz! Igen fontos, meghatározó témaköröket érintünk, mint a szobatisztaság pszichológiai háttere, az EC-módszer kérdésköre, az eldobható pelenkák és a környezetterhelés kapcsolata számok tükrében, a mosható pelenkák típusai, formái, kombinációi, éjszakai és nappali pelenkák, kiegészítők, amelyek segíthetnek utazásnál, tárolásnál, mosási szokások taglalása, kommunikációs stratégiák elsajátítása a mosható pelenkák népszerűsítésére.

Ha szépen becsomagolom, attól az még kaki marad? Ez ennél sokkal többről szól! A mosható pelenka szimbóluma annak, hogy az emberiség által elkövetett bűnök a természet ellen még jóvátehetőek, a becsületünkön esett foltok szó szerint kimoshatók. Hogy ázott kutya szaga van?

Az lehet. A becsületünknek is. Amúgy meg nem mind-egyiknek. Nekem például egész pelenkagyűjteményem van. Minden típusból, márkából vannak ritkaságaim, amik limitált példányban jelentek meg, de van olyan használt pelenkám is, amelyet ismert ember babája hordott. Egy kilométerről kiszagolom, ha hamisítvánnyal van dolgom. Jól ismerem a pelenkapiacot, a használtat és az újat is. A klub lehetőséget biztosít bizonyos fokú kereskedelemre is. Hidd el, ebben sok lehetőség van!

Hogy számodra ez csak egy használati cikk? Hogy az impulzusvásárlás még mosható pelenkák között sem környezettudatos? Kötelességünk küzdeni a föld meggyilkolása ellen! Hogy te is küzdesz, csak nem pelenka a zászlód? Azért nézz el hozzánk! Hogy pont akkor van a szappankészítő műhely? És ott mit tudtok csinálni, szappant gyártotok? Nem egyszerűbb megvenni? És mennyire hatékonyak ezek a szappanok mosható pelenkáknál? Mit szólnál, ha beiktatnánk titeket a mosható pelenka klub tematikájába? Etikus tisztítási praktikák lehetne az esemény címe. És természetesen árulnánk szappant. A kézművesszappan-kereskedelemben látok fantáziát. Itt a névjegykártyám, várom a hívásodat! ◆



SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

A Salon
BUDAPEST

BAKANCCSAL A VILÁGHÍR FELEÉ



Cipősdobozokkal a háttérben jelentkezik be a fiatal tervező, **Polgár Diána**, aki megnyerte a neves, milánói MICAM lábbeli-világkiállítás fiatal tervezőknek kiírt pályázatát. Legfrissebb kollekciójának darabjait Szombathelyről postázzák a budapesti üzletkebe és a világ több pontjára, és egyre több megrendelés várható nemcsak Európából, de az Egyesült Államokból, Kanadából és Ázsiából is.

- ◆ Diána a Moholy-Nagy Művészeti Egyetem elvégzése után azonnal saját cipő brandet indított **DYAN** néven. „A szüleim is vállalkozók, így bennem soha nem merült fel, hogy cégeknek dolgozzak. A kezdetektől saját márkát akartam építeni” – mondja, de maga is meglepődik, amikor kérdésemre válaszolva rájön, hogy jövőre már tízéves lesz a márka.

Diána a művészeti középiskolában fotó és film szakos volt, mert akkor és ott épp nem indítottak textil szakot, ugyanakkor ezt a tudást és tapasztalatot is mind a mai napig hasznosítani tudja. A MOME-ra már textil szakra jelentkezett, ahol aztán a másodéves szakosodás során tért át a bőrtárgytervezésre, vonzotta a bőr illata és a formák lehetősége. Bár cipőkkel csak fél évig foglalkoztak, Diának ez elég volt, hogy beleszeressen: „Vonzott benne a technikai kihívás és a kérdés, hogyan tudok funkcionális tárgyban esztétikát létrehozni. Az előállítás nehézségei még érdekesebbé tették ezt az alkotási folyamatot, és én vágytam az ilyen jellegű formatervezési és kivitelezési kihívásokra” – meséli a tervező, aki az egyetem után

Kép: DYAN





gyakornoknak jelentkezett szülővárosa cipőgyárába, a szombathelyi Asso cipőhöz, itt tanulta meg a szakma fortélyait. „A MOME-n is van gyakorlati képzés, de teljesen más egy cipőgyárban végignézni a folyamatokat, és ott, élesben tanulni meg minden apró részletet. A technikai kivitelezést illetően olyan volt, mintha előlről kellett volna kezdenem az egészet” – vallja a fiatal alkotó.

Egy lábbeli elkészítése lényegesen hosszabb és komplexebb folyamat, mint azt első látásra gondolnánk. Egy cipő megalkotása is a tervezéssel kezdődik. Ezt követi a modellminta szerkesztése, a kaptafa formája a terv alapján, majd a szabászat és a bőrpuhítás különböző módzatai. Utána jön a varrás. A felsőrész az elkészítése után átkerül a talpaló részlegbe, ahol felhúzzák a fára. Különböző anyagok kerülnek ekkor még bele, a kapli, a kéreg, amitől a cipőnek az eleje megalapja tartást kap, merev lesz. Miután felveszi a kaptafa formáját, rákerül a talp.

Az utóbbi pár évben Diána egyedi tornacipőivel lopta be magát a vásárlók szívébe, idén pedig a labirintus

ihlette bakancsal újított. Az egyszerű, letisztult formák iránti igénye érvényesül minden általa megálmodott lábbeliben. Az alapformákból szeret dolgozni; két-három éve a négyzet és a téglalap adják számára a kiindulási alapot. „Egyszerű színekkel, letisztult, ugyanakkor konstruktív formákkal szeretek dolgozni, amiben azért mindig van valami ötlet, hogy más legyen, mint egy átlagos cipő” – avat be az alkotói indítottság részleteibe. A most elérhető bakancskollekció darabjait a labirintus motívumára építette fel. Ez az erőteljes szimbólum, miközben időtlen, megvan a maga aktualitása azzal, ahogy reflektál az elmúlt két évre, amely mindenki életét felforgatta. „A Covid alatt sokat gondolkodtam azon, milyen hatással van az életünkre, amilyen nehéz helyzetbe kerültünk egyénileg és társadalomilag. Többször feltettem a kérdést, mikor lesz vége, hogy fog ez megoldódni, mi lesz a végkimenetele. Hol jobb lett, hol rosszabb... A labirintus formavilága ezekre a gondolatokra és érzésekre reflektál: ha néha el is tévedünk, mindig van kivezető út. A labirintus másik, ősi, szimbolikus jelentése az újjászületés. Ezért választottam a bakancsok minta- és formaelemének” – meséli Diána.

Kép: DYAN



Amikor több hónapos
munka és kísérletezés után
megszületik egy ilyen tárgy,
az egy fantasztikus élmény.
Azt hiszem, azért a pillanatért
csinálom az egészet.

A labirintus forma- és mintaelemként egyaránt megjelenik a lábbeliken, akár a felületképzésnél, vagy ahol technikai elemként alakította a formát a szárazon.

Milánóban már a tavalyi világkiállításon nagy sikerrel mutatkozott be a kollekción. A hazai üzletek polcaira idén ősszel került, és úgy néz ki, itthon is szeretik a vásárlók. „Ez egy irtó izgalmas dolog volt, mivel bakancsot nem csináltam korábban. Már maga a mintaszerkesztés, hogy teljesen más kaptafára, más formára kellett dolgoznom, tele volt technikai kihívásokkal.”

Diána nagy hangsúlyt fektet a megfelelő talp kiválasztására is. Nemcsak a formai igényeket, hanem a fenntarthatóságot is figyelembe veszi: újrahasznosított PET-palackokból készülnek a cipőtalpak, amiket Olaszországból rendelnek. A fenntarthatóság másik fontos eleme a manufakturális gyártási folyamat: minden **DYAN** cipő limitált szériában készül. A világkiállítás révén szerzett külföldi megrendelők részéről szerződéses igény is, hogy a cipők ilyen fenntartható gyártásban, Európában készüljenek. Diána a későbbiekben sem tervez ezen változtatni. Szeretné a cipőit a világ minden tájára eljuttatni, de az igényeket továbbra is a szombathegyi gyárból akarja kiszolgálni. ♦



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE



SENKI SINCS EGYEDÜL

Még ma is tabutéma a menopauza, pedig Magyarországon a változókor mintegy egymillió nőt érint. Többségük nem mer beszélni a hormonváltozással járó nehézségekről, a problémákról. Miért lenne fontos, hogy változtassunk ezen?

◆ A menopauzával érdemben az orvosi szakma is csak 30 éve kezdett el foglalkozni, így nem meglepő, hogy az átlagember is keveset tud róla. A lemaradás oka, hogy a nők nagy része még a múlt század elején sem élte meg a változókort, korábban meghalt. Viszont az elmúlt évszázadban rengeteget fejlődött az orvostudomány, megjelentek az antibiotikumok és a védőoltások, változott az életmód, így jelentősen megugrott a várható élettartam is. Ma már a nők átlagosan közel 80 évig élnek.

„Ez egyben azt is jelenti, hogy aki 50 éves korában átesik a menopauzán, az még harminc évet él ösztrogénhiányos állapotban. Mivel emiatt különböző problémák is jelentkezhetnek, a hosszú távú egészséggel is foglalkozni kell, nem csak kezelni a változókor tüneteit” – mondja **Iványi Orsolya** menopauza aktivista.

TESTBEN, LÉLEKBEN

Maga a változókor jellemzően a 45 és 60 éves kor közötti szakaszt öleli fel, a menopauza pedig a hazai hivatalos

Támogatott tartalom | Kép: Gettyimages Hungary

adatok szerint átlagosan az 51. életévben következik be. Ez egyetlen napot mutat, amit visszamenőleges jelölnek ki akkor, amikor az utolsó menstruáció után 12 hónap eltelik vérzés nélkül. Viszont minden nőnek más a teste, más a genetikája, így másképp reagál ugyanarra a természetes folyamatra. „Ezt az életszakaszt lehet ugyan orvosilag körülírt tünetekkel jellemezni, mert valamennyire mindenki szenved, átmeleg bizonyos állapotokon, de a fizikai panaszokon túl pszichés tünetek is jelentkezhetnek. Mindez egybeesik az öregedés elkezdődésével és az életközépi válsággal is. Én például most vagyok 47 éves, de ennél összetettebb életszakaszom még soha nem volt, ennyi minden soha nem történt körülöttem. Ez egy nehéz időszak, és sokaknak nem is az benne a legnehezebb, hogy meg kell küzdeni például a hóhullámokkal, hanem hogy szembe kell nézni azokkal a gondolatokkal, amelyekkel a társadalom megközelíti a középkorú nőket. Hogy már nem fiatalok, a szépségük mulandóban van, nem tudnak gyereket szülni. Sokakat ez jobban megvisel, mint a fizikai panaszok. Emiatt szükséges az önmagunkkal való folyamatos párbeszéd, aminek a végén el kell jutnunk oda, hogy nem attól vagyunk nők, hogy menstruálunk” – emeli ki Orsolya.

NEM VAGYUNK EGYFORMÁK

Az életszakasz átélésének különbözőségét már az is jól mutatja, hogy aki például élete nagy részét anyaszerepben töltötte, azt a várandósság lehetőségének elvesztése akkor is megviseli, ha amúgy nem szeretne több gyereket. Akinek nem volt gyereke, és nem is tervezett, esetleg meg is könnyebbül, mert nem kell a fogamzásgátlásra figyelnie, szenvednie a havi vérzéstől. Azokat viszont, akik vágytak gyerekekre, de nem sikerült teherbe esniük, a menstruációtól való búcsú is megviseli. „A pandémia előtt rendszeresen tartottam Menopauza Cafét, amelyre mindig eljött 20-25 nő. Kötetlenül beszélhettünk a változokorról, és ott is érezhető volt, hogy a kérdésről mennyire másképp gondolkozunk, pedig mindenki ugyanazon a biológiai folyamaton megy keresztül” – hangsúlyozza Orsolya. Olyanok is vannak, akik a menopauzát titkolják, mert attól tartanak, hátrányba kerülnek miatta. Az sem jó válasz a problémákra, hogy ezt az állapotot az idősebbek is elviselték, mert ma már van segítség, a panaszok enyhíthetők. Ennek ellenére a hormonpótlástól sokan tartanak, sajnos a háziorvosok egy része sem rendelkezik megfelelő információval, ami komoly probléma.

EGYÜTT SEGÍTENI

A későbbi problémák elkerülése érdekében fontos, hogy aki elmúlt 40 éves, és menopauzára utaló tünetei vannak, az menjen el kivizsgálásra, több helyen is működő ingyenes menopauza ambulanciára. Erre azért kell figyelni, mert

a változókori panaszok lehetnek betegségek tünetei is, így azok eredetét jó tisztázni. Ha kiderül, hogy természetes hormonális változások okozzák, merni kell beszélni róla, mert anélkül a család, a baráti kör, a munkahely sem képes kellő empátiával fordulni az érintettek felé, segíteni pedig pláne nem tudnak. Pedig egészen apró dolgok is könnyíthetik a változókori nők mindennapjait. A munkahely segíthet például rugalmas munkaidő-beosztással, a hűtés-fűtés részleges szabályozhatóságával, pihenőhelyiségek kialakításával. Nem mindegy az sem, hogy ha például a munkahelyi vezető egy fiatal férfi, akkor ő mennyire ismeri ezt a kérdéskört, az erről szóló információi mennyire helyesek, hitelesek. A menopauzát Nyugat-Európa egyes országában – például Angliában, ahol a téma a középiskolai tananyagban is szerepel – sokkal komolyabban veszik, érintettjei többletfigyelmet kapnak. A hazai nagyvállalatok még nem figyelnek kiemelten erre az életszakaszra, de az első fecskék – például a Tesco – már megjelentek. ♦

CÉGES SEGÍTSÉG

A menopauza Magyarországon a középkorú női munkavállalók 60 százalékát érinti valamilyen formában, ennek ellenére a témát sok helyen még tabuként, kizárólag magánügyként kezelik. Emiatt volt komoly előrelépés, hogy a Tesco tavaly októberben, a menopauza világnapja alkalmából elindította menopauzaprogramját, amely érzékenyítésen és ösztönöz a változókori időszakában. A Tescós Nők 40 plusz – Nem vagy egyedül program egyik fő pillére egy zárt munkatársi Facebook-csoport, ahol a tagok egyfelől Iványi Orsolya menopauza aktivista segítségével hetente más és más témáról tudnak beszélgetni, másfelől a havi rendszerességű Facebook-live adásokban szakértő vendégek segítségével egy-egy témát alaposabban is körbe tudnak járni. A cég a vezetői érzékenyítésre is nagy hangsúlyt fektet, az áruházakban és logisztikai központokban, illetve a központi irodában dolgozó mintegy 300 vezetőnek lehetőséget biztosít kisebb csoportokban arra, hogy jobban megértsék a változókori biológiai és pszichés hátterét. A beszélgetéseken közösen keresik a választ arra is, hogy milyen gyakorlati lépésekkel lehet leginkább segíteni a változókoriban lévő kollégákat. A programmal a cég példát is szeretne mutatni a társadalomnak.