



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
RENDELŐ

ÉLETVESZÉLYES ALLERGIÁK

Az egyszerű allergia is kellemetlen, de jóval könnyebben orvosolható, mint az anafilaxiás reakciót is kiváltó méh- és darázscsípés-allergiák, illetve a súlyos ételallergiák. Bizonyos reakciókat nem lehet előjelezni, de fel lehet rájuk készülni. Így pedig, ha szükséges, gyorsan lehet cselekedni. Mi a teendő, ha a gyermekünk túlzottan hevesen reagál egy-egy csípésre vagy ételre?

- ◆ Bárkivel megessük, hogy a kertben vagy a strandon rálép egy darázsra, és az megcsípi, de ha nincs szó allergiáról, akkor ez csak átmeneti kellemetlenséget, csupán kisebb ijedséget okoz. Más a helyzet, ha a szervezet allergénként kezeli a rovarmérget. Ilyenkor életveszély is előállhat. „A rovarcsípések, méh- és darázscsípések nyáron gyakoribbak, mint a súlyos ételallergiák, bár tény, hogy a vendégeskedések és a nyaralások során ezekre is nagyobb az esély. Megessük, hogy a gyerekek idegen országban új ételt kóstolnak meg, és kiderül, hogy allergiásak rá” – mondja **dr. Papp Gábor** csecsemő- és gyermekgyógyász, gyermektüdőgyógyász, az Allergia Képzett Iskola program elindítója. Az ilyenkor jelentkező reakciók súlyossága több tényezőtől is függ, egyebek mellett attól, hogy az érintett az adott allergénnek mely fehérjekomponensére érzékeny. Ezt molekuláris allergiatesztekkel lehet kimutatni. Viszont a súlyosságot így is nehéz előre jelezni, az anafilaxia rizikója mindig megvan. Azt sem lehet mondani, hogy akinek korábban kizárólag enyhe tünetei voltak, annak később nem lehetnek súlyos reakciói. A szervezet allergénekre adott válasza mindig függ az egyén általános állapotától. Számít például, hogy volt-e korábban valamilyen vírusfertőzése, küzd-e fáradtsággal, kialvatlansággal, végez-e valamilyen sportot. A lányoknál az is szempont, hogy éppen menstruálnak-e.

FIGYELNI A CSECSEMŐKRE

A rovarmérgek miatt már csecsemő- és kisdedkorban jelentkezhet anafilaxiás reakció. Ennek nincs előjele, az allergiát pedig az sem zárja ki, ha valakit már megcsípett méh vagy darázs, és annak nem volt következménye. „Komoly gondot általában a második találkozás okoz, az első még csak allergizál és érzékenyít. Viszont megessük, hogy a szülők az első találkozást nem is vették észre, mert csak nagyon enyhe panaszt okozott. Ha a családban már előfordult rovarcsípés-allergia – pláne, ha többeknél is –, akkor a gyerekekre mindenképpen jobban kell figyelni, mert





náluk a rizikó magasabb. Ugyanez a helyzet a súlyos ételallergiákkal, amelyek szintén csecsemő- és kisdedkorban kezdődhetnek. Itt az is rizikófaktor, ha a kicsik étrendjébe négy hónapos korban nem kezdik el bevezetni a különböző allergéneket” – emeli ki dr. Papp Gábor. Az ilyen típusú allergiák főképp földimogyoró, olajos magvak, diófélék, tej és tojás fogyasztása után jelentkeznek kicsi korban. A tengeri herkentyűk, a rákok, a puhatestűek és a halak által kiváltott allergia inkább serdülőkorban alakul ki, a kisebb gyerekeket kevésbé érinti (ezeket az ételeket a kicsik akkortól fogyaszthatják, amikor bevezetik étrendjükbe az egyéb húsféléket). Érdemes odafigyelni arra, hogy a picik ne a külföldi nyaraláson találkozzanak először ezekkel az ételekkel. Ha ugyanis kiderül, hogy allergiásak, ellátásuk komoly nehézségekbe ütközhet.

TUDNI KELL FÖLISMERNI

A gyerekek esetleges érintettségét a reakciók jelentkezése előtt nem lehet szűrni. Ugyanakkor bizonyos családokban magasabb a rovarcsípés-allergia rizikója (van allergiás a családban, esetleg méhészkedéssel foglalkozik a család). Ilyenkor nagyon hasznos, ha van otthon a kicsik számára megfelelő erősségű adrenalin autoinjektor, amelynek beszerzését ebben az esetben még nem támogatja a társadalombiztosító. Ugyanakkor vény ellenében kiváltható. Térítésmentesen vagy kedvezményesen akkor lehet hozzájutni, ha a gyerek az allergiás reakció miatt már átesett a kivizsgáláson, ami a gyanút igazolta, vagy jelentkezett nála anafilaxia. „Ilyenkor fontos, hogy a gyerek közelében mindig ott legyen az autoinjektor és az adrenalin, és azt a környezete használni is tudja. Fontos az is, hogy a hozzátartozók az anafilaxiát hamar fölismerjék.

Ha a tünetek alapján fölmerül az anafilaxia gyanúja, és van otthon adrenalin autoinjektor – akár mert a gyerek allergiája már ismert, akár mert van más érintett a családban –, akkor azt azonnal be kell adni, még hozzá izomba (tévhit, hogy ezzel meg kell várni a tünetek súlyosbodását), és szólni kell a mentőknek. Fontos, hogy azok kiérkezéséig a szülők fekvve, legfeljebb ülve tartsák a kicsit, és ne engedjék járkálni.



Tudni kell, hogy az esetek tíz-tizenöt százalékában nem társul hozzá bőrtünet, a rovarcsípés vagy az ételfogyasztás után csak nehézlégzés, szájdagadás, vérnyomásesés, rosszsullét és bágyadság alakul ki. Ha ez az állapot a darázscsípés vagy az ismert allergén fogyasztása után jelentkezik, akkor azt mindenképpen anafilaxiának kell tekinteni. Ugyanez a helyzet akkor is, ha a csípés után gyorsan terjedő csalánkiütés jelentkezik, és ahhoz esetleg légzési, emésztőrendszeri vagy keringési tünet társul. Viszont, ha egy méhcsípés vagy darázscsípés után csak helyi tünet alakul ki, és az nem rosszabbodik, mellette pedig nem jelentkeznek általános panaszok, nem alakul ki csalánkiütés, amely terjedne, akkor nem kell megijedni. Ilyenkor maximum allergiaellenes gyógyszerre – antihisztamin cseppekre – van szükség, és persze figyelni kell a gyerekekre” – magyarázza a szakértő.

AZONNALI SEGÍTSÉG

Ha a tünetek alapján fölmerül az anafilaxia gyanúja, és van otthon adrenalin autoinjektor – akár mert a gyerek allergiája már ismert, akár mert van más érintett a családban –, akkor azt azonnal be kell adni, még hozzá izomba (tévhit, hogy ezzel meg kell várni a tünetek súlyosbodását), és szólni kell a mentőknek. Fontos, hogy azok

kiérkezéséig a szülők fekvve, legfeljebb ülve tartsák a kicsit, és ne engedjék járkálni. Ezekkel az információkkal a tanároknak, az óvodapedagógusoknak, a bölcsődei gondozóknak is tanácsos tisztában lenniük. A képzésük két éve már el is indult. Az Allergia Képzett Iskola programban már sok intézmény vett részt. Eddig nagyjából ezerkét-százan szerezték meg a kellő ismereteket. Ők az elméleti és a gyakorlati tudás birtokában az érintett gyerekeknek azonnal tudnak segíteni. „Az első anafilaxiás roham után komplex allergiakivizsgálásra is szükség van, amelyre minimum hat héttel a roham után kerülhet sor. Ennél korábban az úgynevezett refrakter periódus zajlik, amikor az allergéneket nem igazán lehet kimutatni, a szervezet választát elnyomhatják az anafilaxia miatt alkalmazott gyógyszerek is” – emeli ki dr. Papp Gábor. Ha a kivizsgálás lezajlott, érdemes elgondolkodni az immunterápián, amely a rovarcsípés-allergiák esetében már bejáratott és jól működő kezelés, és ötéves kortól alkalmazható. Ezzel az oki terápiával a kicsik szervezetét hozzá lehet szoktatni az allergénhez, az allergiát meg is lehet szüntetni. Ételallergiáknál kevés ilyen készítmény áll rendelkezésre, egyelőre csak a földimogyoró-allergiánál érhető el, de még nem sok helyen. ♦



KÉPMÁS-ESTEK

TUSVÁNYOSON

Július
19-21.

.....

A DÉLUTÁNI BESZÉLGETÉSEK TÉMÁI:

- HÉTKÖZNAPI HARCAINK, AVAGY HOGYAN ÁLLJUNK KI AZ ÉRTÉKEINKÉRT?
- LEHET EGÉSZSÉGES A KLÍMASZORONGÁS?
- AKIK SZERELMESEK MARADTAK MAGYARORSZÁGBA

.....

Beszélgetőtársaink többek között **Ürge-Vorsatz Diána**, **Kurucz Dániel** klímakutató és **Kurucz-Nagy Szonya**, a Hungarikumokkal a világ körül című televíziós sorozat készítői, lesznek

➤ A Képmás bázisa a Csíki Anyák Egyesületének sátrában lesz.

TÁMOGATÓ:



RENDEZŐK:





SZÖVEG –
ALMÁSY CSILLA gerincterapeuta-gyógytornász

SOROZAT –
MOZGÁSBAN

A kockahas csak a bónusz

A fitnesspiac kínálata meglehetősen zavarba ejtő: ezerféle csoportos óra, személyi edzés, kardiógépek, erősítő gépek, mindenféle formájú és nagyságú súlyzók, saját testsúlyos edzések, funkcionális tréningek, jóga- és pilatesórák. De mehetünk futni, úszni vagy kirándulni is. Mire van szükségünk a fittséghez, és azt hol és hogyan kellene elérnünk?

- ◆ Nézzük hát meg, hogy a fittség milyen komponensekből áll, és hogy ennek megfelelően milyen edzéseket, fizikai aktivitásokat érdemes beiktatnunk heti rendszerességgel. Azt gyorsan szögezzük le, hogy ezek elsődleges célja az életfunkcióink optimalizálása, egy erős, jól terhelhető és jól működő test biztosítása. Ez garantálja a hosszú távon magas életminőséget.

Bár a WHO ajánlása csak két tényezőt érint, amelyek valóban a legnagyobb jelentőséggel bírnak, azért a teljesség kedvéért a sorozat következő cikkeiben alaposabban körbejárom a témát, és bemutatom majd az optimális mozgáshoz szükséges egyéb tényezőket is. Most viszont lássuk a két „nagyágút”: a kardiovaszkuláris rendszer és az izomerő fejlesztését.





WHO AJÁNLÁSA A FIZIKAI AKTIVITÁSRA HETI SZINTEN:

- 150–300 perc közepes vagy 75–150 perc magas intenzitású tevékenység és
- minimum kétszeri izomerősítés



A maximális pulzus kiszámolása:

➤ 220-életkor.

Intenzitás kiszámolása:

- 60 százalékos = $(220 - \text{életkor}) \times 0,6$ vagy
- 80 százalékos = $(220 - \text{életkor}) \times 0,8$ stb.



A SZÍV- ÉS KERINGÉSI RENDSZER

A kardiorespiratorikus fittség a szív- és a keringési rendszer tökéletes működésének alapfeltétele. Sajnos már évtizedek óta vezető halálozási ok világszerte

(hazánkban is) e fontos rendszer megbetegedése. Ennek oka szinte teljes mértékben az életmódban keresendő. Álljon tehát első helyen ez az edzescél: a szívünk és a keringési rendszerünk támogatása, fejlesztése. Ezt a latin elnevezésből adódóan röviden csak kardióedzésnek szokták nevezni. De a különféle aerob típusú edzések is ide sorolhatók. Ha nagyon egyszerűen kellene megfogalmaznom, azt mondanám, hogy ez olyan fizikai aktivitást jelent, amely a szívverésünket a szükséges mértékben felgyorsítja. Közepes intenzitásúnak nevezzük a maximális pulzus körülbelül hatvan-nyolcvan százalékán végzett edzéseket, magas intenzitásúnak az ennél magasabb terhelést. Tehát lehet ez egy kiadós tempós gyaloglás, egy pörgős aerobik- vagy egy vidám táncóra, saját testsúlyos edzés, kocogás, futás, kerékpározás, kardiógépes edzés, úszás... Sorolhatnánk napestig. Igazából teljesen mindegy, hogy mi az, csak a pulzusunkat emelje meg a szükséges mértékig. Ahogyan fentebb írtam, ezekből a tevékenységekből kellene százötven-háromszáz perc közepes vagy hetvenöt-százötven perc magas intenzitás hetente. Nem muszáj azonban ennek egyben lemennie, az is tökéletes, ha elosztjuk több napra. Sőt, az még jobb is, ha nem csak heti egyszer toljuk meg a rendszert. Az is remek megoldás, ha a különféle edzéseinkben felbukkannak a kardiális rendszert terhelő gyakorlatok (ugrálókötélzés, ugrálás, szökdelés, futás stb.). Az egyik legjobb módszer, ami fejleszti a szívet, az úgynevezett intervall típusú edzés, amelyben a különböző intenzitások váltják egymást. Ilyenkor ugyanis szívünk egyik legfontosabb paraméterét és képességét fejlesztjük: a változó terheléshez való minél gyorsabb alkalmazkodóképességét.



AZ IZOMERŐ

Kétségtelen, hogy egy tónusos, szálkás test esztétikusabb, de ez csupán az izomerősítés örömteli mellékhatása. Hiszen az elsődleges cél: a tökéletesen funkcionáló, erős, terhelhető, a mindennapi kihívásokat teljesíteni tudó mozgatórendszer. Minél tovább vagyunk képesek az önellátásra, a munkavégzésre,

a különféle szabadidős aktivitásokban és társasági eseményeken való részvételre, annál tovább élhetünk minőségi életet. Ennek pedig feltétele, hogy az izomzatunk képes legyen megbirkózni a testünk és különféle dolgok mozgatásával. A kor előrehaladtával, főleg negyvenéves korunktól az izomtömeg csökkenni kezd, a nőknél a menopauza környékén, a hormonális változások miatt ez a folyamat sajnos drasztikusabbá is válik. Így nincs mese, muszáj erősítő edzéseket is végezni, hogy az izomtömegünket megóvjuk a sorvadástól.

Izmaink egyéb élettani folyamatokban is részt vesznek, ami újabb érv az izomerősítés mellett. Például a vércukorszint szabályozásában is fontos szerepet töltenek be. A cukorbetegség kezelésében éppen ezért az egyik kulcstényező izmaink erősítése. A II. típusú diabétesz, illetve az előszobájának számító inzulinrezisztencia kezelésének az egyik alap pillére az erősítő edzés.

Azt is elárulom a fogyni vágyóknak, hogy nagy energiaszükségletű szövetről van szó, ezért, ha minél tömegesebb rajtunk, annál több energiát használ. Azaz aki fogyni, formálódni szeretne, már ma álljon neki izomerősítő gyakorlatokat végezni, mert annál jobban semmi nem fogja segíteni a zsírpárnák csökkenését.

Izmainkat erősíthetjük saját testsúlyos gyakorlatokkal (guggolás, kitérés, támaszok stb.), illetve ellenállásokkal (mindenféle súlyzós, gumikötéles, hevederes vagy gépes edzéssel). ♦



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
UTÁNAJÁRTUNK

IRTÁS HELYETT FIGYELEM

Okosan a szúnyogok ellen

A szúnyogcsípés kellemetlen, ráadásul a vérszívók betegségeket is terjeszthetnek. Ugyanakkor aligha jelent megoldást, ha ellenük védekezve a környezetünket mérgekkel permetezzük. Mit kezdetünk a szúnyogokkal, amelyeknek nem mellesleg fontos ökológiai szerepük is van?

- ◆ Kertvárosi környezetben úgy védekezhetünk a szúnyogok ellen, ha a vízgyűjtő hordókat letakarjuk, és nem hagyunk szanaszét kicsi edénykéket, amelyekben panghat a víz. Azonban egy kisebb szél után mégis hirtelen rengeteg vérszívó lepi el a teret. Merthogy a szomszéd nem teszi ugyanezt, a problémát pedig észre sem veszi, mert van szúnyoghálója, a kertjét pedig nem használja. Vagy ha észre is veszi, akkor csak háborog, hogy a szúnyogokat nem irtják. Pedig nem létezik olyan módszer, amely az emberi hanyagságot ellensúlyozni tudja. Hiszen a kertben, ha egy pohárnyi vízben sokáig pang a víz, akkor abból ezer szúnyog is kirepülhet. Ez ráadásul nemcsak annak a gondja, akinél ez megtörténik, hanem az egész szomszédságé is.

SZÚNYOGBÖLCSŐ A KERTBEN

„A szúnyogok helyhez kötöttsége részben faj-, részben időjárásfüggő. Vannak köztük olyanok, amelyek száz-százötven méternél nem repülnek messzebb, és olyanok is, amelyek gond nélkül eljutnak négy kilométeres távolságba is. Ha viszont szeles az idő, egészen nagy szúnyogtömegek is messze kerülhetnek” – mondja **dr. Kemenesi Gábor** virológus. Az egyetemi adjunktus kiemeli, hogy Magyarországon is volt már szúnyoginvázió amiatt, hogy a szomszédos láp-ról átfújta a szél a szúnyogokat a közeli településre. Ugyanez a helyzet a kiskertekben: hiába figyel valaki arra, hogy a kertjében ne pangjon sehol a víz, ha a szomszéd nem tesz így. Ilyenkor érdemes beszélgetni a mellettünk lakókkal. Sok emberben ugyanis nem is tudatosul, hogy a szúnyogokat ő maga tenyésztja a vízgyűjtő hordókban. Ha van régi, sűrű szövésű függönyünk, akkor azt akár föl is lehet ajánlani neki, mondván, le tudja őket takarni vele. Ilyen módszerekkel a szúnyoghelyzet normalizálható anélkül, hogy

Kép: Profimedia-Red dot





Szúnyoglárva

megbáтанánk a szomszédot. A hordókat a legjobb szúnyoghálóval védeni, illetve arra is figyeljünk oda, hogy a ház körül ne legyenek olyan edénykék, amelyekben panghat a víz. Az esőzések után persze nem kell azonnal kiborogatnunk mindent, elég, ha hetente egyszer szemrevételezzük a terepet. „Hőmérsékletfüggő, hogy a szúnyoglárva milyen gyorsan kelnek ki, de nagy átlagban tíz nap kell nekik. Hét nap alatt csak a legádázabb fajok képesek kifejlődni, és azok is csak a legnagyobb melegben. A pangó vizek mellett fontos figyelni a gumibroncokra is, azokat a szúnyogok nagyon szeretik, mivel meleg és megáll bennük a víz, a lárvák nagyon otthonosan érzik magukat bennük – emiatt szoktuk őket szúnyogbölcsőként is emlegetni” – mondja szakértőnk.

FONTOS TÁPLÁLÉK

A szúnyogok elleni védekezést az is segíti, ha a kertben a fűvet nem vágjuk rövidebbre, hanem hagyjuk nagyobbra nőni, hogy a biodiverzitása minél nagyobb legyen. Így oda lehet szoktatni olyan madarakat – ezek a magasabb aljnövényzetben könnyebben találhatnak táplálékot –, amelyek a szúnyogok gyérítését is segítik. A gazdagabb ökoszisztémában megjelenhetnek egyéb fajok is – például

a denevérek –, amelyek szintén fogyasztanak szúnyogokat. A környezetre való odafigyelés mellett fontos eszköze a védekezésnek a szúnyogháló, amelyből léteznek lehúzható, rolós és lepattintható is, így nem muszáj egész évben a helyükön tartani őket. Vannak már nagyon jó riasztószeresek, amelyek nemcsak kémiaiak, hanem illóolaj-alapúak is. A nanotechnológia betört már erre a területre is. Kültéren is sokféle riasztószer használható, ha megfelelően alkalmazzuk őket, akkor a vérszívókat azok is távol tudják tartani. „Ezen túlmenően arra lenne szükség, hogy az itthon alkalmazott kémiai irtás helyébe a megelőzésre alkalmas biológiai gyérítés lépjen. A fő gond az, hogy a kémiai szerek nemcsak a szúnyogokat ölik meg, hanem más rovarokat is, jelentős károkat okozva az ökoszisztémának. Emiatt az csak precíziósan történhetne, például ha egy-egy utcában tényleg elviselhetetlen a helyzet. Fontos volna azt is elfogadnunk, hogy a szúnyogokat nem kiirtani kell, hanem a számukat elviselhető szintre csökkenteni. Ugyanis helyük van az ökoszisztémában: az evolúciójuk százharmincmillió éves – sokkal régebb óta vannak a Földön, mint mi –, és nemcsak a madaraknak és a denevéreknek szolgálnak táplálékul kikeletlenül és kikelve, hanem még sok más állatnak is” – emeli ki szakértőnk.

TÖBB MINT ÖTVEN FAJ

A szúnyogok sokszínűségét mutatja, hogy fajaikból – az inváziókkal együtt – Magyarországon is jelen van ötvennégy. Közülük maximum tizenöt csíphet embert. Az, hogy egy adott időszakban milyen szúnyogtípus van jelen a környezetben, a fajtól is függ. Vannak például olyanok, amelyek egygenerációsak, áprilisban kikelnek, két-három, maximum négy hónapot repülnek, majd elpusztulnak. Vannak többgenerációs fajok is, amelyek hosszabb ideig vannak jelen. Az egyes típusok elleni védekezési mód ugyanolyan, ebben nincs különbség: mind egyik vízben tenyészik, és működik ellene a biológiai védekezés, jók ellenük ugyanazok a riasztószerek. A szúnyogokat, köztük az inváziós fajokat a kutatók folyamatosan monitorozzák, a védekezési stratégiák kidolgozását ezt is segítheti. Sikeréért mi is tehetünk, ha használjuk a Pécsi Tudományegyetem kutatóinak részvételével fejlesztett Mosquito Alert nevű applikációt. Ezzel a szúnyogok fotóit lehet beküldeni annak érdekében, hogy kiderüljön, melyik fajról van szó. A képeket korábban biológusok értékelték, de ma már a mesterséges intelligencia határozza meg a fajokat. Ezt a hazai kutatók három éve fejlesztik egy nagy, európai csapattal. Az alkalmazás valós időben teszi lehetővé az egyes szúnyogfajok jelenlétének követését, a környezetet is kímélő védekezési megoldások fejlesztését és hatékony bevetését. Például, ha a beküldött képekből kiderül, hogy egy adott területen az inváziós fajok közé tartozó koreai szúnyog van jelen nagyobb számban, akkor a beazonosított gócpontokon (ebből már ismernek néhányat) célzottan lehet védekezni, meg lehet rogyasztani a teljes állományt. ♦

VESZÉLYES KÓROKOZÓK

A szúnyogok célzott, környezetet kímélő gyérítése nemcsak amiatt fontos, mert a csípésük kellemetlen, hanem azért is, mert betegségeket is terjeszthetnek. A nyugat-nílusi láz vírusát a nálunk honos csípőszúnyogok is hordozhatják, annak fertőzőképesebb variánsa már másfél évtizede jelen van Magyarországon. Az általa kiváltott betegség főleg augusztus végén, szeptember elején okoz gondot. Azért ekkor, mert a kórokozó tavasszal érkezik hozzánk a vándormadarakkal, tőlük tudják minden évben felvenni a hazai szúnyogok. A fertőzőtség nyár végére éri el azt



a szintet a vérszívók körében, ami lehetővé teszi, hogy a vírust gyakrabban át is tudják adni az embernek. Maga a betegség jellemzően tünetmentes, vagy csak influenzaszerű tünetekkel jár, de ritka esetben kiválthat idegrendszeri gyulladást, agyvelő- vagy agyhártyagyulladást, ami akár életveszélyes is lehet. Az invazív fajok közé tartozó tigrisszúnyog terjesztheti a Zika-vírust vagy a dengue-láz vírusát, utóbbiból egyre több helyi terjedési esetet írnak le a mediterrán régióban. Hordozhatja a tigrisszúnyog a Chikungunya-láz vírusát is, ami nálunk szerencsére még nincs jelen, de felbukkanása nem zárható ki, Olaszországban már két járvány is volt. A monitorozás és a célzott védekezés emiatt is fontos.

KOCSIKÁZÓ TIGRISSZÚNYOGOK

Az inváziós szúnyogfajok megjelenésének kedvez a klímaváltozás, és az is, hogy az emberek magukkal hurcolják őket. A tigrisszúnyogok tojásai például Ázsiából érkeztek hajóval, egyebek mellett a szerencsebambusz és a használt gumiabroncs közvetítésével. A gumiabroncsokat azért kell kiemelni, mert a tigrisszúnyogok eredeti élőhelyükön pici, sötét helyekre petéznek. Emiatt tökéletes volt számukra a használt abroncs, ami Ázsiából érkezett Európába, Európából Dél-Amerikába. Mivel a szúnyog tojása évekig bírja a szárazságot, a kiszáradás sem okoz gondot neki, a szúnyog a kikeléssel kivárja, amíg eső éri az abroncsot. Így jelent meg ez a szúnyogfaj Európa kikötőiben, és terjedt szét a kontinensen. Ma már mindenhol figyel erre a szakhatóság. A monitorozásokból kiderült, hogy az autópályák mentén, autópihenőkben is nagyobb számban vannak jelen idegenhonos szúnyogok, ezek a kocsik belső terében utaznak. Új területen akkor terjedhetnek el, ha az autókból kirepülve jól érzik magukat – ezt az enyhe telek segítik –, és le is petéznek. Barcelonában olyan vizsgálatot is végeztek kutatók, hogy egyenként átnézték az autókat és begyűjtötték a szúnyogokat, vizsgálták őket genetikailag is. Ez is azt igazolta, hogy az emberek a kocsijukkal hurcolják szét a tigrisszúnyogot.





MAGYARORSZÁG

Egész

nyáron

Várnak a hazai strandok

csodasmagyarorszag.hu



Gyula és térsége



SZÖVEG –
JÁMBOR-MINISKA ZSEJKE

NE VIGYÜK VÁSÁRRA A BŐRÜNKET!

Napfényvédő kisokos

„*Mosolyog a nap, felhőtlen az ég, alul a világ olvadt vaníliashake*” – dúdolgatom magamban Péterfy Bori & Love Band slágerét, miközben gumipapucsban slattyogok a drogéria felé. A talpamat szinte perzseli a beton, de nem aggaszt a hőség, inkább nagyot szippantok a forró nyári levegőbe, és élvezem, hogy az esős évszakok után végre fürdőzhetek a napsugarakban. Jut eszembe, már percek óta sétálgatok a körúton, igazán itt lenne az ideje bekenni magam egy fényvédővel. De mégis milyen szempontok szerint válasszak a boltban?

◆ „Homo sapiensként a bőrünknek mintegy háromezer év állt a rendelkezésére, hogy hozzászokjon a napfényhez. Ez sikerült is, azonban az utóbbi évtizedekben drasztikusan megváltozott a modern ember életvitele. A hétköznapijaink általában elválasztanak minket a természettől és a természetes napfénytől” – állítja dr. Kelen Ákos. A napfényvédők fejlesztésével is foglalkozó gyógyszerész felhívja a figyelmet arra, hogy manapság csak néhány órát kell repülnünk ahhoz, hogy aztán egy mediterrán tengerparton találhassuk magunkat, és ez valóságos UV-fénysokkot jelent a bőrünknek, hiszen előtte négy-öt hónapig az irodában ültünk. A nyaraláson mindenki két hét alatt akar leburnulni, erre viszont nincs felkészülve a bőrünk! A szakember szerint mindez nem azt jelenti, hogy maga a napozás mindenképpen káros, hanem azt, hogy nagyobb figyelmet kell fordítanunk a megfelelő fényvédelemre.

A Dr. Kelen kutatásért és fejlesztésért felelős vezetője elmondja, hogy a fényvédő hatóanyagok két csoportra oszthatók, kétféleképpen működnek. „Vannak az úgynevezett fizikai fényvédők, amilyen a titán-dioxid és a cink-oxid, ezek úgy működnek, mintha apró tükröcskék lennének, és mindenfajta fényt visszavernek. Illetve léteznek a kémiai fényvédők, amelyek úgymond a bőrünk sejtjei helyett »áldozzák fel magukat«, és ártalmatlanítják, mérsékelik a bőrünket érő UVA+B-sugárzás káros hatásait.”

A FAKTORSZÁM

A faktorszám arról ad információt, hogy aki használja, hányszor több időt tud eltölteni a napon mérhető bőrpír megjelenése nélkül. Magyarországi viszonylatokban, normál bőr esetén öt-nyolc perc után már mérhető (nem feltétlenül látható) a bőrpír, de ha az illető bekenni magát például egy tízes faktorszámú fényvédővel, akkor körülbelül tízszer ennyi időt, tehát közel száz percet tud eltölteni a napon bőrpír megjelenése nélkül laborkörülmények között. A valóság kicsit más. A szakember szerint nyár elején érdemes a magasabb, vagyis a harminc, illetve ötven pluszos faktorszámot választani, és ha már van alapszínünk, át lehet térni a gyengébbre.

KERESSÜK AZ UVA-JELÖLÉST A TERMÉKEKEN!

„Úgy lehet a legkönnyebben megjegyezni az UVB és az UVA hatása közötti különbséget, hogy az UVB a barnaságot befolyásolja, az UVA pedig az aginget, vagyis az öregedést” – magyarázza dr. Kelen Ákos. A termékfejlesztő gyógyszerész azt is hangsúlyozza: fontos, hogy keressük a terméken az UVA-jelölést, ami azt jelenti, hogy nemcsak az UVB-tartományban nyújt megfelelő védelmet a készítmény, hanem megfelelően véd az UVA-ban is.





HASZNÁLATI KÖRÜLMÉNYEK

Tegyük fel magunknak a kérdést, hogy milyen körülmények között szeretnénk a terméket használni. Ha például úszás vagy vízisport közben van szükségünk fényvédelemre, válasszunk vízálló napfényvédőt! Az ilyen termékek nemcsak a bőrünket védik, de a környezetet és az élővilágot is kímélik. Az viszont, hogy milyen állagú terméket választunk (olajat, aerosolt, krémet vagy spray-t) már egyéni ízlésünktől függ. Napjainkban egyre népszerűbbek a napspray-k, amelyek a leginkább felhasználóbarátok.

+1 TIPP

Ha tehetjük, válasszunk mindig tartósítószer-mentes készítményt.

A KISZIK BŐRÉT FOKOZOTTAN VÉDENI KELL

A gyerekeknek fejlesztett termékekkel kapcsolatban dr. Kelen Ákos elmondja, hogy cégüknél szigorúbb mikrobiológiai és laboratóriumi vizsgálatokat alkalmaznak, illetve fokozottan odafigyelnek a készítmény vízállóságára, mert a kicsik nyári tevékenységei szinte mindig együtt járnak a vízhez köthető szabadtéri aktivitással.

MILYEN MENNYISÉGBEN KENJÜK FEL JÓL A NAPKRÉMET?

„Azt szoktam javasolni, hogy ha valaki krémet használ, akkor nyújtsa ki a középső ujját, és a csuklójáig húzzon egy csíkot vele. Ez az a mennyiség, amennyit érdemes felkenni egy végtagra” – ajánlja a termékfejlesztő gyógyszerész, aki arra is felhívja a figyelmet, hogy soha ne feledkezzünk meg az arc speciális védelméről sem, ezért célszerű kifejezetten az arcbőrre fejlesztett készítményt alkalmazni. „A hölgyek számára fontos szempont, hogy míg egy átlagos napozókrémre nem lehet sminkelni, addig a kifejezetten az arcbőr UV-védelmére fejlesztett termékek esetén igen, ezért ezeket nemcsak nyaraláskor, hanem a nyári hétköznapokon is célszerű használni” – javasolja a szakértő.

A Nemzeti Népegészségügyi Központ általános ajánlása idén is az, hogy délelőtt tizenegy és délután tizenöt óra között lehetőleg ne tartózkodjunk a tűző napon, hordjunk kalapot, illetve napszemüveget, és mindig használjunk megfelelő erősségű UV-fényvédő naptejet, napkrémet vagy napspray-t. ♦



SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTE!

Nyári finomságok

Legyen szezonális és egészséges, könnyű és ne hizlaljon, hamar készüljön el, és a pirospaprikánál különlegesebb fűszer tegye izgalmassá. Nagyjából ezt várjuk egy nyári ebédőtől. Első olvasásra talán épp ellentéte mindannak, amit a magyar konyháról gondolunk. Nem is tévedhetnénk nagyobbat!

◆ A megfelelő recept titka a jó szakácskönyv. Ezt Simai Kristóftól kapjuk meg, aki az 1700-as évek végén kezdte el összegyűjteni korának legjobb ételeit. Azokat, amelyek a „jó falatokhoz szokott szájnak tetszérése” lesznek, s amelyeket bármely háziasszony elkészíthet otthon. A szerző ajánlója jól hangzik. De a receptjei vajon ma is megfelelnek e két kíváncsival? Nézzük meg egy nyári menüsoron!

AZ UBORKA

Néhány éve igen népszerű balatoni fogás volt a kovászos uborkából készült krémleves. Nos, ennek egy korai változatát megtalálhatjuk Simainál. Akár a maga egyszerűségében, akár a mai változatokból ellesett ötletekkel bővítve készítjük el, jó indítása lesz a nyári ebédünknek. Elsőként a kovászos uborka levére lesz szükségünk, ez ilyenkor könnyen elérhető. Tegyük fel melegedni. Vegyünk ki egy merőkanányit, habarjuk el liszttel és tojássárgájával, majd ezzel sűrítsük be az egész levest. Egyet forralunk rajta, és kész is. Behűtjük, pirított kenyérkockákra tálaljuk. Tehetünk még bele kockákra vágott kovászos uborkát, megszórhathatjuk sült kolbászkarikákkal vagy szalonkockákkal és persze friss zöldfűszerrel. Joghurttal selymesebbé tehetjük, de e mai frissítések nélkül is csodás ez a leves.

A KARALÁBÉ

Az alapanyag frissességére, minőségére mindig oda kell figyelni, de kiváltképp igaz ez, ha zöldségből főzünk. Ha az nem zsenge, nem zamatos, nem tudunk rajta javítani technikai ügyességgel vagy fűszerezéssel. Ahogy Simai írta: „a jóból mindenkor jó válik, a rosszból, minthogy csudát nem tehet, a legjobb szakács sem tud jót készíteni”. Ha viszont van egy szép karalábénk, akkor igazán nem kell sok, hogy remek előételé váljon. Vágjuk kerek szeletekre („zöldjét is add hozzá” – figyelmeztet nagyon helyesen Simai), és dobjuk bele sós forró vízbe. Két forrás elég, írja, és higgyünk neki! Tegyük hideg vízbe, hogy ne puhuljon tovább, majd szűrjük le. Ezután vajon hagymát dinszterlünk, majd lisztet hozzátéve világos rántást készítünk, felöntjük alaplével, de éppen csak annyival, hogy a karalábét, „melyet a rántásra vetettél, elborítsa”. Bazsalikommal, borssal, sóval fűszerezzük, egyszer beforraljuk. Simai azt ajánlja, füstölt disznószeletekkel tálaljuk, de anélkül is megállja a helyét.

A HAL

Bármilyen keveset is szeretnénk ilyenkor a konyhában lenni, a főétel elkészítését nehéz megúsni. Simai halpástétomának titka ezért az időzítés. Ha van maradék halunk (például előző napi grillezésből) és/vagy olyan





Készítsünk krémlevest kovászos uborkából!

fogást szeretnénk, amit hidegen is lehet tálalni vacsoraként, akkor érdemes nekiállni. Ha nincs maradék, akkor a pontyfilét (nem patkót!) tegyük fel sós vízbe főni. Kis kockákra vághatjuk a halat, így akár tíz perc alatt kész lesz. Szűrjük le, forgassuk át forró vajon, tegyük rá néhány kanál tejfölt (Simai szerint: „amennyit gondolsz, hogy igen híg ne legyen”), sózzuk, borsozzuk, gyömbérrrel és szerecsendió-virággal fűszerezzük. Ezután vajas tésztát tegyük egy piteformába (ennek híján tepsibe), kanalazzuk rá a halas tölteléket, tegyük rá citromszeleteket, majd borítsuk be az egészet a vajas tészta maradékával. (Ezt ma már jobb cukrászdákban is beszerezhetjük, de a bolti változat is megfelel a célra.) Sütőben süssük aranyárára! Ha biztosra akarunk menni, a tésztát elősüthetjük száznolcvan fokon körülbelül húsz percig úgy, hogy lenyomtuk valamivel (például szárazbabbal). Így a töltelékkel már csak nagyjából negyedóra kell a kész ételig, amit friss salátával, tejföllel tálalhatunk.

A CSIRKE

Amennyiben nagyon ódzkodunk a pontytól, bármilyen más hallal kipróbálhatjuk, sőt konzervváltozattal (például makréla) is el tudom képzelni. Ha a hal szóba sem jöhet, akkor Simai ribizlis csirkéje lesz a jó választás!

A csirkét megsütjük (grillen, sütőben, egészben vagy részekben, mindegy), és közben elkészítjük a mártást. A ribizlit leszedjük a száráról (mennyiség nincs: „amennyit gondolsz” – írja nagyvonalúan Simai, én sem tudok jobbat tanácsolni), és nádcukorral melegíteni kezdjük, addig, míg levet nem ereszt. Ezt ráöntjük a csirkére. „Egészséges jó éték, a beteg is megeheti”, hangzik a tapasztalat a XVIII. századból. Rizzsel, kuszkusszal, bulgurral, tarhonyával vagy salátával érdemes kínálni. Ha a csirkét valamilyen zöldfűszerrel (például bazsalikom vagy kakukkfű) sütöttük, sok csavar már nem kell ebbe az ételbe, bár én a ribizlit egy kevés frissen őrölt rózsaborssal és vaníliával ajánlanám.

AZ ŐSZIBARACK

A desszerteknél olvasott „aludt őszi barack” neve elég hívogatónak tűnik. A gyümölcsöt fehérborban egyszer forraljuk be. Így már leszedhetjük a héját, a barackot pedig kettévágjuk. Nádcukor, fahéj, citromhéj kíséretében kerül vissza a borba, és éppen csak addig főzzük, míg picit puha lesz. A lébe citromot facsarunk, szegfűszeget szórunk és zselatinnal (Simai korában ez még vizahólyag volt) besűrítjük, végül leöntjük vele a barackot. Jégre tesszük, és hidegen tálaljuk. ♦



SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

A Salon
BUDAPEST

A divat tiszteli az örökséget

Miközben a divatforradalom hetéről készülő beszámolómon dolgozom, *Angelina Jolie* új platformot jelent be *Atelier Jolie* néven. Egy olyan helyet tervez, ahol a kreatív alkotásra vágyók együttműködhetnek a világ minden tájáról származó szakemberekkel, szabókkal, mintakészítőkkel és egyéb kézművesekkel. A munkákhoz kizárólag textilhulladékot, vintage anyagokat és maradék méterárut használnak fel.

- ◆ Angelina Jolie célja ugyanaz, mint amit a Fashion Revolution mozgalma tíz évvel ezelőtt elindított. A divatipar megújítására létrehozott összefogás a bangladesi Rana Plaza ruhágyár összeomlása után jött létre. A 2013. április 24-én történt tragédia, amelyben több mint ezer ember vesztette életét és további kétezeröttszáz megsérült, sokaknak hívta fel a figyelmét arra, hogy az öltözködéssel kapcsolatos választásunk felelősség. Az idei „divatforradalom” eseményeit április végén rendezték meg a mozgalom tízpontos manifesztuma alapján. E szellemi alapvetésből a Fashion Revolution Hungary csapata a négyes pontot emelte ki: „A divat tiszteli a kultúrát és a nemzeti örökséget. Támogatja, ünnepli és megjutalmazza a szakértelmet és a mesterségbeli tudást. A kreativitást a legnagyobb erősségének tekinti. A divat soha nem vesz el becsstelenül, soha nem sajátítja ki más értékét engedély nélkül. A divat értékeli a mesterembereket.” Szinte pontosan ugyanarra hívják fel a figyelmet, mint amit a világhírű színésznő is a zászlajára tűzött azzal, hogy a kevésbé látható, kisebbségben élő szakembereknek teret ad. Magyarországon kivételesen szerencsés helyzetben vagyunk. Bár a kilencvenes és a kétezres évek kiskereskedelmi változásai megtépázták a hazai textilipart, ma már egyre nagyobb számban találunk kisseriás alkotókat, kézműveseket, egyéni méretre készítő szabókat és kisebb javításokat is vállaló varróműhelyeket.

A divatforradalom hetében több szakmai program foglalkozott a témával, a leglátványosabb esemény azonban mégiscsak a bemutató volt. A Márai Sándor Művelődési Házba szervezett esten *Stumpf Imre*, a *NAVONA Fashion*, *Papp Zsófia* és a *Kétfecske* munkáit láthatta a közönség.

Kép: Zsibi.com





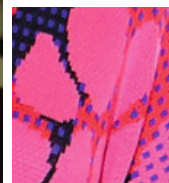
Soutache

Bár a kilencvenes és a kétezres évek kiskereskedelmi változásai megtépázták a hazai textilipart, ma már egyre nagyobb számban találunk kisszériás alkotókat, kézműveseket, egyéni méretre készítő szabókat és kisebb javításokat is vállaló varróműhelyeket.



A Képmás A Salon sorozatában a négy alkotó közül kettőről már részletesen is írtunk.

A Soutache Méretes Szabóságnál 2019-ben jártunk, amikor még Stumpf Imre és Bánóczki Péter közös alkotóműhelyben együtt várták a vendégeket. Péter első sorban a férfi kuncsaftokat, Imre pedig a női vendégeket szolgálta ki. „Amikor hozzánk eljön valaki, előbb méretet veszünk, majd kiválasztjuk az anyagot, a fazont. Az első próbára még próbaanyagból készítem el a ruhát, aztán a következőre már a választott anyagból. Folyamatosan igazítjuk, menetközben még lehet, hogy variáljuk, de aztán a végén olyan öltözék készül, amelyben a megrendelő nemcsak tökéletesen néz ki, hanem kényelmesen is érzi magát benne, hisz az ő egyedi alakjára formáltuk” – meséli Bánóczki Péter 2020-ben elhunyt, azóta Imre egyedül viszi tovább a műhelyt. A most felvonultatott ruhák mivesz szabászati megoldásaival azt mutatta be, hogy a méretre formázott, egyedi ruha fenntartható választás. Nem egyetlen alkalomra, hanem egy életre szól, összehasonlíthatatlan eleganciával és kényelemmel ajándékozza meg a viselőjét.



Papp



NAVONA

A NAVONA Fashion alapítója és tervezője, Megla Rózsa a szalonkultúra egyedi öltözékeinek elkötelezettje. A márka 1997-es alapítása óta Magyarország egyik meghatározó divatszalonjává vált. Szezononként új kollekciónal lép a közönség elé, amelynek darabjai magas minőségű anyagokból kézi munkával készülnek. A NAVONA Fashion ruhái rendszeresen feltűnnek a legismertebb hazai magazinok címlapjain, televíziós műsorokban, zenei produkciókban, valamint a világ nagyvárosaiban rendezett rangos külföldi filmfesztiválokon: Bécsben, Cannes-ban, Hollywoodban.

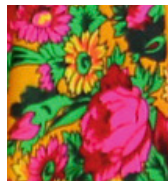
A most felvonultatott öltözéksort a hagyományőrzés jegyében az UNESCO világörökség részét képező kétfestő alapanyagból készült ruhák színesítették. Az értékmentés és az újrahasznosítás elve jelent meg azokon a darabokon is, amelyeken a tervező a családi örökségünk képző csipkéket gondolta újra.

Papp Zsófia divat- és textiltervező művész 2022-ben szerezte meg mesterdiplomáját a Moholy-Nagy Művészeti Egyetem divat szakán. Néptáncosként a népviseletek tisztelete és szeretete alapozta meg a textilek és a divat iránti érdeklődését. A *Virágnyelven, népművészet mint transzgenerációs örökség* című mester munkájában a díszítőművészet funkcionális szerepét és a szimbólumok időszerűségét vizsgálja. A kalocsai hímzésminták aktualizálásával és a népi jelrendszer feltárásával keresi a népi díszítőművészet kortárs olvasatát. A kötött kollekción megoldásai a népi, anyagtakarékos szabászati elemeket is idézik. A növényi ornamentika a kultúra és a hagyomány áramlásának, folyamatos megújulásának szimbóluma. A virág mint női attribútum, a női teremtő- és éltetőerő jelképe, amely a hímzések virágnyelvén megfogalmazva öröklődik tovább nemzedékről nemzedékre.

Kép: Zsibi.com



Zsófia



Kétfecske

Kocsis Angéla márkájáról, a Kétfecskeről alig pár hónapja írtunk. A Mosonszolnokon élő kreatív szabó és ruhatervező most először szerepelt divatbemutatóval a fővárosban. Kidobásra ítélt, nem használt ruhákból, lakástextilekből, kézimunkákból alkotott öltözékei Budapesten is nagy sikert arattak.

A nyárra való hangolódás jegyében összeállított öltözéksort fesztiválokra is ajánlja. A Kössz, Nagymama! című bemutatón a pörgős-forgós öltözékekben a modellek teljesen átalakultak. Az izgalmas stylinggal felturbózott összeállítások a nyári fesztiválok forgatagába repítették a nézőket. A hagyományos népi vonalvezetéseket, hímzett és csipkemosatívumokat újrahasznosító Kétfecske ruháihoz társíthatunk menő, fekete, fehér vagy éppen színes bakancsokat. A legnagyobb nemzetközi sztárok stílusát ellesve pedig simán bevállalhatjuk extrém

csizmákkal, egy ezüst platformmal vagy egy piros combhosszú fazonnal is. A hagyományörzés jegyében felvonultak itt régi horgolt, kötött, vert csipkék, továbbá párnahuzatból, drapériából készült ruhák és a nagymama kézzel hímzett kalocsai díszterítője. Láthatunk nagyon régi, lyukhímzéssel díszített paraszti ágytakarót, amely szabás nélkül, csupán hajtogatással alakult át menyasszonyi ruhává. Régi színes népviseleti kendőkből szoknyák és felsők lettek, kidobott dirndl blúzokból super divatos crop topok, hímzett asztalterítőből újragondolt uszály, szőtesből készült nulla hulladékos szoknya, fehér farmernadrágból felső, függönyből és antik, kézzel horgolt csipkéből zero waste partiruha. A szó minden értelmében fenntartható és hagyományörző öltözékeket Angéla a környezetükre figyelő, tudatos nők számára készíti, akik tisztelik és szeretik az életet. ♦



SZÖVEG –
MÉSZÁROS FANNI

SOROZAT –
KIS DÖNTÉSEK, NAGY DILEMMÁK



MÉSZÁROS FANNI
ÚJ
SOROZATA

A FUTÓCIPŐ ESETE A MOSÓGÉPPEL

Egy nálam sokkal többet futó barátom megkérdezte tőlem, mióta futok a futócipőmben. Rövid számolgotás után válaszoltam: nagyjából két éve. Erre azonnal érkezett a következő kérdés, vagyis hány kilométert tettem meg benne. Mivel nyolcszáz kilométernél többet nem szabad futni egy lábbeliben. Őszintén szólva, környezettudatos használoként eszembe sem jutott, hogy le kellene cserélnem a cipőt, hacsak nem lyukadt ki. Kíváncsiságból megköröztettem a kérdést a Facebook-oldalamom, és egy futócipőket árusító bolt véleményét is kikértem.



◆ A válasz ez volt: attól függ. Vagyis sok mindentől. Mekkora tömegű a futó, milyen gyakran fut, milyen távokat, milyen terepen, milyen technikával. Van-e bármilyen lábproblémája, amelynek következtében esetleg félretapossa a cipőt. Rendszeresen tisztítja-e, kiszárítja-e, ha vizes, illetve saras lesz. A gyártók nem adnak konkrét kilométerszámot, de azért a legtöbben úgy gondolják, hogy nyolcszáz-ezer kilométerenként érdemes lecserélni a futócipőket.

E dilemma kapcsán az a furcsa érzésem támadt, mennyire igazságtalan a sors a mosógépekkel. Hány éves a mosógép? Ezt szoktuk kérdezni. Nem pedig azt, hogy hány mosási ciklust teljesített eddig. Pedig az egyik családban naponta, egyes napokon többször is megy a masina, míg máshol heti egyszer vagy kétszer. Ritkán kalkulálunk azzal is, hogy hogyan is használjuk a készülékünket: például rendszeresen karbantartjuk-e, követjük-e a használati útmutató tanácsait. Ha elromlik, mi leszünk

a lelelkesebb környezetvédők, és talán azt is hangoztatjuk, hogy a gyártók szándékosan úgy tervezik a gépeket, hogy csak néhány évig tartsanak. Egy mobiltelefon vagy egy okosóra kapcsán már lehet, hogy árnyaltabb a véleményünk. Ha vágyunk a legújabb technológia nyújtotta új lehetőségekre, talán akkor is lecseréljük a régit, ha az még jól működik. Ha futócipőről van szó, még egy fontos érv állhat a csere mellett: a saját egészségünk. Ha hiszünk abban, hogy nyolcszáz-ezer kilométer után már árthat nekünk a futás a régi cipőben, az már valóban nyomós érv.

Vajon mikor vagyunk nagyobb barátai a környezetnek, akkor, ha úgynevezett zöld termékeket vásárolunk, vagy ha nem vásárolunk? Ezt a kérdést egy 2020-as diplomamunka-kutatásomban tettem fel általános és középiskolás diákoknak és felnőtteknek. A válaszokból kiderült, hogy főleg a fiatalok, de a felnőttek körében is nagyobb számot képviseltek a kutatás idején a zöld termékek vásárlására voksolók. *Sabrina Helm*, az Arizonai Egyetem





NEM ELEGENDŐ „ZÖLD MATERIALISTÁNAK” LENNI (AZAZ ZÖLD TERMÉKEKET VENNI), HANEM KEVESEBBET KELL VÁSÁROLNI

kutatója egy 2019-ben publikált tanulmányában foglalkozott részletesen – a kérdés társadalmi, pszichológiai relevanciáját is feldolgozva – ezzel a témával, és arra jutott, hogy nem elegendő „zöld materialistának” lenni (azaz zöld termékeket venni), hanem kevesebbet kell vásárolni. „Ha vásárolhatunk környezetbarát termékeket, akkor továbbra is követhetjük a materialista szemléletünket. Beszerezhetünk új dolgokat, és ez beleillik a fogyasztói kultúránk által megkövetelt és arra jellemző fogyasztói magatartásba, miközben a fogyasztás csökkentése egy újszerű magatartásnak számít, és valószínűleg sokkal fontosabb a fenntarthatóság szempontjából” – írja Helm, aki kapcsolatot mutatott ki az alacsonyabb fogyasztás és a fogyasztók jólléte, valamint alacsonyabb pszichés szorongása között.

LEHETSÉGES, HOGY VÁSÁRLÁSI DÖNTÉSEINK MEGHOZATALAKOR EZEN IS ÉRDEMES ELGONDOLKOZNUNK?

Biztosan nagyon sokan vagyunk, akik igyekszünk környezettudatosan és egészségtudatosan élni, bár ez néha egyáltalán nem egyszerű. Rengeteg információ ömlik ránk. Reklámok, tudományos kutatások eredményei (vagy épp korábbi eredmények cáfolatai), városi legendák. Korunkra az is jellemző, hogy igyekszik túlzottan leegyszerűsített válaszokat adni. Pedig a környezetvédelem kihívásaira a legritkább esetben adható fekete vagy fehér válasz. Talán időnként még a zöld materializmus kérdése is „attól függ”... ♦

Hivatkozott források:

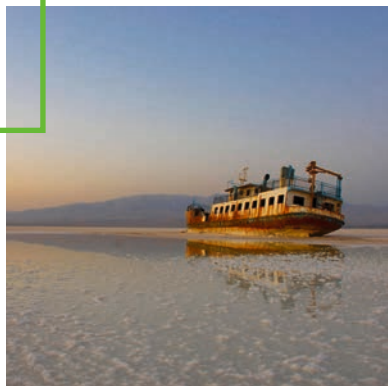
Helm, S., Serido, J., Ahn, S., Ligon, V. and Shim, S. (2019), Materialist values, financial and pro-environmental behaviors, and well-being, *Young Consumers*, Vol. 20 No. 4, pp. 264-284. <https://doi.org/10.1108/YC-10-2018-0867>



SZÖVEG –
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –
ZÖLD MOZAIK

1



Veszélyben az Urmia-tó

Kiszáradás fenyegeti az Irán északnyugati részén található Urmia-tavat: a világ második legnagyobb sós vizű tavát mesterséges mellékfolyó kialakításával próbálják megmenteni. A 35,7 kilométer alagútból és tizenegy csatornából álló vízpótló rendszer segítségével a közeli Kaniszib-víztározóból első lépésként évente háromszázmillió köbméter vizet vezetnének a tóba, majd az építkezés második szakaszának lezárultával évi hatszázmillió köbmétert. Emellett kialakítottak egy másik, a Sahíd Kázemi gát felől a tóba vezető csatornát, ezen keresztül további évi háromszázmillió köbméter vizet juttatnának át.

Az Urmia-tó egykor a Közel-Kelet legnagyobb sós vizű tavaként volt ismert, becslések szerint mostanra kilencven százaléka eltűnt, és ezzel a térségben főként mezőgazdaságból élő hatmillió ember megélhetése, egészsége került veszélybe. A tó legnagyobb mélysége csupán két méter, a literenkénti sótartalma az 1970-es években mért nyolcvanról háromszázötven milligrammra nőtt. A problémát súlyosbítja az évek óta tartó aszályos időjárás, a lecsapolások, a beömlő folyókra épített gátak. A szakértők szerint a tó vizének felduzzasztása öt évig is eltarthat.

ZÖLD mozaik

Kettős felépítésű napelem

Tovább javulhat az eddig használt napelemek hatékonysága egy új német fejlesztésnek köszönhetően. A jelenleg általánosan alkalmazott napelemek huszonkét százalékos hatékonyságúak, azaz az érkező napenergia ekkora hányadát tudják átalakítani elektromos árammá. A berlini Helmholtz Intézet azonban a napenergia harminckét és fél százalékát árammá alakító cellát hozott létre. A kettős felépítésű napelem alsó szilíciumrétege a napsugárzás vörös és infravörös tartományát hasznosítja, az ezek felett elhelyezett perovszkit kristályok pedig képesek a kék színű fény energiáját is kiaknázni. Az új eredmény annak köszönhető, hogy javították a perovszkit vegyület összetételén, és módosították a cella felszínét. A fejlesztés hozzájárulhat a fenntartható energiatermeléshez, és a jövőben tömegesen is elterjedhet.

2



Kép: Profimedia – Red Dot



3



Biciklis alagút Norvégiában

A világ leghosszabb, kifejezetten gyalogosok és kerékpárosok számára épített alagútja nyílt meg a norvégiai Bergen városában. Az alagút 2,9 kilométer hosszú, a város Fyllingsdalen és Mindemyren lakónegyedeit köti össze, kerékpárral tíz perc, gyalogosan harminc-negyvenöt perc az átkelés ideje. Az alagút a Løvstakken-hegy alatt fut végig. A létesítmény célja, hogy minél többen cseréljék autójukat kerékpárra, illetve gyalogos közlekedésre. Ezzel nemcsak a városi forgalom lenne kisebb, hanem mérséklődne a károsanyag-kibocsátás is.

Hasonló alagút található az Egyesült Államokban, Seattle közelében. Ez ugyan hosszabb, 3,6 kilométer, és nem bicikliútnak készült, hanem egy elhagyott vasúti alagutat alakították át.

Súlyos aszály Afrikában

Az elmúlt negyven év legsúlyosabb aszálya pusztít az Afrika szarvaként is ismert Etiópiában, Kenyában és Szomáliában. A 2020 óta tartó rendkívül súlyos helyzetet a kutatók a klímaváltozással hozzák összefüggésbe. Eddig több mint négymillióan szorultak humanitárius segítségre, és csak Szomáliában negyvenháromezren haltak meg.

Az érintett három országban öt egymást követő esős évszak maradt ki, és a Természetvédelmi Világalap (WWF) kutatói szerint az üvegházhatású gázkibocsátás legalább százszorosára növelte az aszály bekövetkeztét. Megállapították, ha a globális hőmérséklet 1,2 Celsius-fokkal alacsonyabb lenne, a kevés csapadék és a párolgás nem idézte volna elő az aszályt. Emellett a csaknem három éve tartó szárazságot a La Niña éghajlati jelenség is kedvezőtlenül befolyásolta. Nem csupán kevesebb a csapadék, hanem a felmelegedés miatt több víz párolog el a talajból és a növényekből a légkörbe.

4



5



Műanyagok okozta betegség a tengeri madaraknál

A tengeri madarakat sújtó új, kizárólag műanyag okozta betegséget fedeztek fel angol kutatók. A londoni Természetudományi Múzeum tudósai a betegséget plasztikózisként azonosították, az ebben szenvedő madarak emésztőrendszere a hulladék lenyelése miatt elhegesedik. A betegséget már az egészen fiatal példányoknál is tapasztalták, valószínűleg a fiókákat a szülők olyan táplálékkal etették, amely közé műanyag keveredett.

A kutatók az ausztráliai Lord Howe-szigeten honos barna vészmadarakat vizsgálták. Arra jutottak, hogy minél több műanyagot nyelt le egy madár, az emésztőrendszerében annál több heg keletkezett. Az apróbb darabkák gyulladást válthatnak ki, és ezek tartós megléte a szövetek hegesedését, torzulását eredményezheti. A madarak kevésbé lesznek ellenállók a fertőzésekkel, a parazitákkal szemben, gondot okozhat a táplálék megszerzése, majd megemésztése, a növekedés megállhat és az állat elpusztulhat. Valószínűsíthető, hogy több fajnál is jelentkezhet ez a betegség, ezért további kutatások szükségesek.



Gátak eltávolítása az európai folyókról

A természetes vizek állapotának javítása és vadvilágának megőrzése érdekében tizenhat országban legalább háromszázhuszonöt vízlépcsőt, duzzasztó- és áteresztő gátat távolítottak el az elmúlt évben. A rangsor élén – immár második éve – Spanyolország áll, amelyet Svédország és Franciaország követ. Európában több száz folyón található különböző típusú gátak, amelyek tizenöt százaléka elavult, és sokszor az összeomlás fenyegeti ezeket. Becslések szerint az ilyen elöregedett vízi építmények száma százötvenezerre tehető.

A múlt év legnagyobb gáteltávolítása a franciaországi Sélune folyón a La Roche-qui-boit vízerőmű eltávolítása volt. A tizenhat méteres létesítmény 1914 óta állt a folyón. Lettország és Luxemburg első alkalommal hajtott végre ilyen programot. A Kárpátokban a hat méter magas omladozó Bajurivka gát eltávolításával százhusz év után huszonhét kilométer vált szabaddá a vándorló halak számára a Perkalaba folyón.

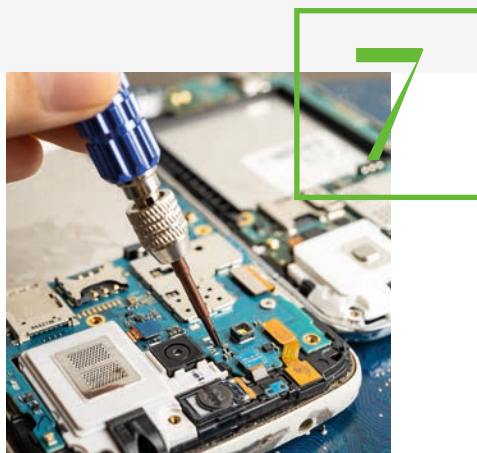
A 2022-ben megszüntetett akadályok hetvenöt százaléka vízlépcső volt, míg a többi áteresztő vagy duzzasztógát. Tavaly harminchat százalékkal több ilyen építményt szüntettek meg, mint 2021-ben, amikor kétszázharminckilenc akadályt távolítottak el.

Javítsd, ne cseréld!

Egyre népszerűbb Ausztriában az a kezdeményezés, amely csere helyett a meghibásodott elektronikai eszközök javítására buzdítja a lakosságot. Az elektronikai hulladék csökkentését célzó program 2022 áprilisában indult, azóta több mint ötszázhatvanezer elektronikai eszközt vittek javításra. Az osztrák szakértők eredetileg 2026-ra várta a négyszáz ezres szám elérését.

A program lényege, hogy magánszemélyeknek a javítási költség felét, de legfeljebb kétszáz eurót (hetvenötezer forint) az állam áll, és minden beváltott javítási utalvány után egy újabb igényelhető.

Eddig mintegy kétszázötvenezer mobiltelefont javítottak meg, ami azért is meglepő adat, mert ezeket az eszközöket a folyamatos fejlesztés miatt általában gyakrabban cserélik. Emellett mosogató- és mosógépeket, kávéfőzőket és laptopokat is szervizeltek. Az osztrák kormány a koronavírus gazdasági hatásait mérséklő uniós helyreállítási alaphoz biztosítja a kezdeményezés százharmincmillió eurós forrását 2026-ig.





Mikroműanyagok és gyógyszermaradványok a Balatonban

A Balatonban első ízben mutattak ki különféle mikroműanyagokat, amelyekhez gyógyszermaradványok is köthetők. A Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem (MATE) elemzése szerint ezek a parányi polimerek akut és krónikus hatásokat válthatnak ki az algákban, valamint gerinctelen és gerinces szervezetekben. Az is bebizonyosodott, hogy a mikroműanyagok felületén emberi eredetű szennyezőanyagok, gyógyszermaradványok, policiklusos aromás szénhidrogének és növényvédő szerek hatóanyagai is kötődhetnek, ami a mérgező hatást tovább erősíti, illetve fokozza az élő szervezetekben, a táplálékláncban való megjelenésüket. A kutatók megállapították, hogy a Balatonban jelenlévő ötven-száz mikrométeres (μm) mikroműanyagok bejuthatnak a nagy vízíbolhák tápcsatornájába. A polisztirol és a polietilén önmagában, illetve egyes fogamzásgátló maradványokkal viselkedési és biokémiai változásokat idézett elő.

A tudósok kétfajta polimert azonosítottak a fenti tartományban, és ezek közül a polipropilén- és a polietilén-szemcsék voltak a legnagyobbak. Ezer literenként átlagosan 5,5 fordult elő, ami hasonló az európai tavakban kimutatható értékekhez.

A tengerbe kerül a fukusimai atomkatasztrófa vize

A tiltakozások ellenére Japánban hamarosan elkezdik a tengerbe engedni a 2011-es fukusimai atomkatasztrófa során szennyeződött, majd megtisztított vizet. A mintegy 1,3 millió tonnányi vizet a tervek szerint harminc-negyven év alatt engednék bele a tengerbe. A visszajuttatást több szakaszból álló szűrés előzi meg, amelynek végére a trícium kivételével valamennyi radioaktív elemet eltávolítanak. A tisztítást és a szűrést végző cég szerint a folyamat biztonságos, és a víz a határértékeknel jóval kevesebb tríciumot tartalmaz. Ennek igazolására akváriumokat állítottak fel, s azt tapasztalták, hogy az ebben levő halak testébe bejutott ugyan a trícium, de ahogy a tengervízbe kerültek át, ez a szint gyorsan csökkent.

A helyi halászokat, akik még most sem álltak talpra teljesen az atomkatasztrófa után, ez nem igazán nyugtatja meg. Sokan attól félnek, hogy a kezelt víz tengerbe való visszajuttatása a termékek iránti bizalom további gyengülését eredményezi.





SZÖVEG –
LACKFI JÁNOS

SOROZAT –
#JÓÉJTPUSZI

HULLÁMVASÚT



◆ Késve értem oda az imakörbe, megdöbbenésemre a meglett férfiakat mély imába zuhanva találtam, megindult szavakkal adtak hálát a családjukért, gyermekeikért, kértek erőt, hogy tudjanak jobban szeretni, örömet, hogy az életüket tudják töményebben átélni, hogy megbecsüljenek mindent, ami van, anyagiakat, bőséget, hitet, egészséget, minden napnak a maga ajándékát, minden percnak, minden szívdobbanásnak, minden lélegzetvételnak az adományát, ujjongva vetődtem bele a zuhogásba, annál is inkább, mivel nemrég felvállaltam a stréber erőszakoskodó szerepét, és forszíroztam, mi lenne, ha nyomorúságaink, nehézségeink, küzdelmeink sorolását próbálnánk átítatni az Isten-jelenlét balszámbával, mi lenne, ha a borozás-falatozás-sütizés vonzásából a súlypontot áthelyoznánk a több fohászra, az átéltebb dicsőítésre, ha hagynánk időt megérkezésre, áthevülésre, felemelkedésre, mi lenne, ha nem csak leöntenénk egy kis Isten-szósszal barátságos összejöveteleinket, ha a súlypontot az Őbenne való együttlélegzésre helyeznénk, hülyéskedhetünk, anekdotázhatunk, nagyot mondhatunk attól még eleget, nem maradnak bennünk a sztorik, a kedélyességek, a viccek.

És most íme, egy héttel kirohanásom után az Úr megkezdte munkáját, traktorral felszántotta a szikkadt férfilekek televényét, előkészített mindent a vetéshez, hála neked, hogy egyre átadottabban gyűlhetünk össze köréd! Kiderült persze, hogy mint mindennek az ég alatt, ennek a nagy nekibuzdulásnak van is észszerű oka, többen egy ismerős család nyolcéves kisfiának temetéséről jöttek, aki tök értelmetlen és idióta baleset áldozata lett, a szomszéd véletlenül a kerítésre akasztott egy villanydrótot, az áram meg addig rázta a kapaszkodó gyereket, míg az életet is kirázta belőle, s kirázta ezt a mély imát is a férfilekekből, hogy aztán a következő alkalom nagy kerti hússütögetésbe fulladjon, röpké étkezés előtti imával fűszerezve. Mi kell hát nekünk, Istenem, vajon mindenképp emberhalál, hogy rátaláljunk életünk igazi, eleven, túlcorduló forrásaira, hogy a felszínről a mélybe merüljünk, és felfedezzük színpompás korallzátonyaidat, az ezüst halrajokat és pulzáló gyönyörűségeket, melyeket csak ott tartogatsz nekünk? Hány emberhalál kell még ehhez, kérdem így, az éves Isten-halálon, feltámadáson, szenvedéstörténeted brutális hullámvasútján túl, évközi időben. ◆





KÉPMÁS-ESTEK

A MŰVÉSZETEK VÖLGYÉBEN, KÉT HÉTVÉGÉN IS!

PÁROS KÉPMÁS-ESTEK

NŐI ÉS FÉRFI FÓKUSSZAL, SZÍNHÁZI
JELENETEKkel INSPIRÁLÓDVA

Helyszín: Kapolcs, Nemzeti Filmintézet,
Pajta Mozgó

Július
22-23.

16:30

BARÁTSÁGBAN ÉS KÖZÖSSÉGBEN

Szombat: BARÁTNŐK, CSAJOK, SZÖVETSÉGESEK
Vasárnap: HAVEROK, BARÁTOK, CSAPATTAGOK

Szakértő: **Kozma-Vízkeleti Dániel** kiképző
családterapeuta, klinikai szakpszichológus

Színészek: **Jankovics Anna** és **Jaskó Bálint**



Július **28-29.**

KAPUNYITÁSOK ÉS KAPUZÁRÁSOK

16:30

Szombat: LÁNYOK, NŐK, NÉNIK AZ AJTÓBAN
Vasárnap: FIÚK, PASIK, BÁCSIK AZ AJTÓBAN

Szakértő: **Polus Enikő**, mentálhigiénés szakember,
a Me-Se-Kó Mentálhigiénés Segítő Központ és
MESEKŐ Alapítvány alapítója, ügyvezetője

Színészek: **Mosolygó Sára** és **Varga Ádám**



Színházi improvizációkat láthatunk a **Nézőművészeti Kft.** vendégművészeivel a fenti témában, a jelenetek között pedig **Szám Kati**, a Képmás magazin főszerkesztője beszélget szakértő vendégével.

A kapolcsi Képmás-estekre a Művészetek Völgye belépői érvényesek: <https://www.muveszetekvolgye.hu/ticket>

TÁMOGATÓ:



RENDEZŐK:

