



SZÖVEG –
ALMÁSY CSILLA gerincterapeuta-gyógytornász

SOROZAT –
MOZGÁSBAN

Mozgás és sport szülés után

Sokáig élt az a nézet, hogy mivel a szülés természetes folyamat, a szervezet teszi is a dolgát, és minden rendeződik magától. Testünk valóban mindig törekszik a gyógyulásra és a lehetőségekhez mérten a legjobb működésre, mégis nők ezrei kényszerülnek együtt élni például az inkontinenciával (akaratlan vizeletcseppenés), a szervsüllyedéssel, amelyek miatt nemhogy futni vagy ugrálni nem tudnak, de még egy jóízűt nevetni sem. Pedig ennek nem kellene így lennie. A szakszerű posztnatális (szülés utáni) regenerációs tréning végzésével a regeneráció gyorsabbá, teljesebbé, az életminőség pedig sokkal jobbá válik több gyermek szülése után is.

◆ A GYERMEKÁGYI IDŐSZAK

Szögezzük le: a szülés – akármilyen úton is érkezik meg a baba – egy óriási trauma az anya szervezetének. Már a várandósság alatt is komoly terhelés éri a szöveteket a növekvő magzat súlya, az átrendező szervek, a lazább lágyrészek és az elmozduló csontok miatt, a szülés azonban extrém megpróbáltatás, amelyből felépülni időt és szakszerű támogatást igényel. Azon az elavult javallaton, hogy a szülés után hat hétig semmit, utána pedig mindent csinálhat az anyuka, gyorsan lendüljünk is túl. A mondat mindkét része súlyos károkat okozat. Ahogyan egy térdműtét után is evidens, hogy gyógytorna kezdődik rögtön másnap, úgy a szülés után, amely sokkal nagyobb terhelést jelent az anya szervezetére, pláne indokolt, hogy mielőbb megkezdődjön a rehabilitáció. Minél előbb indul, annál gyorsabb és teljesebb lesz a felépülés.

És azt se felejtjük el, hogy a baba körüli teendők megkívánják, hogy az anyuka „működjön”, tudjon emelni, tartani, stabil legyen a gerince, és mindezek közben esetleg ne cseppenjen el a vizelete. A szervezet elkezdti ugyan a regenerációt, de ezt meg tudjuk támogatni néhány nagyon egyszerű gyakorlattal. Természetesen az első feladatok rendkívül gyengéd és kis intenzitású gyakorlatokból állnak, mint a légzőtorna, a hasizmok és a gátrizmok finom aktivációja. Ezek akár már a kórházban elkezdhetők.





***A szervezet elkezd
ugyan a regenerációt,
de ezt meg tudjuk
támogatni néhány
nagyon egyszerű
gyakorlattal.***



A szülést követően a kortizolszint magasabb az anya szervezetében, amelynek a csökkentése azért fontos, mert a kortizol lassítja a gyógyulási folyamatot. A nyugodt, mély lélegzés az egyik legjobb eszköz az idegrendszer nyugtatására, s vele a kortizolszint csökkentésére. Emellett a hasi és a gátterületen is mozgást generál, amely által jobb lesz a keringés és gyorsabb a gyógyulás.

A finom izomaktivációk a hason és a gáttájékon szintén jobb keringést biztosítanak a két területnek, de az idegrendszerrel való kapcsolódás is fontos, hogy minél előbb magukhoz térjenek az itt lévő izmok, hiszen a derék, a gerinc stabilitásában kiemelt szerepük van. Márpedig a baba emelése például megkívánja, hogy a gerincünk stabil legyen. Ezeket az izomaktivációkat önmagukban is lehet végezni, de a lélegzéssel összehangolva még jobb funkciójavulást érhetünk el.

A kórházból hazatérve az első tíz-tizenkét hét a regeneráció legintenzívebb időszaka. Ekkor zajlik a legnagyobb mértékű szöveti újräépülés. A légzőtorna, a hasizmok aktivációja, a medencefenék izmainak szakszerű tréningje és a tartásrendezés a legfontosabb feladatok ebben az időszakban. Ezek mikéntje természetesen nem mindegy. Érdeemes posztnatális tréner segítségét kérni, aki betanítja a szakszerű gyakorlatokat.

Amennyiben bármilyen ismeretlen, furcsa tünet jelentkezik, pláne fájdalom vagy kellemetlen érzet, akkor muszáj szakembert felkeresni. Ha a gáttájékon jelentkeznek a tünetek, akkor urogynekológus szakorvoshoz, illetve nőgyógyászati rehabilitációra szakosodott

gyógytornászhoz érdemes fordulni. Derékfájdalom esetén pedig szintén erre a területre szakosodott gyógytornász vagy manuálterapeuta felkeresése javasolt.

VISSZATÉRÉS A SPORTHOZ

Ahogy a korai torna elmaradása lassíthatja a felépülést, úgy a ló másik oldalára átesni, azaz a túl korán elkezdett erős terhelés is veszélyes lehet, és akár maradandó elváltozást is okozhat.

Amennyiben a gyermekágyi időszakban megtámogattuk a sérülések regenerációját, és az izmok működése normalizálódott, a szülést követő egy-két hónap múlva már kezdhetők az erősítő, stabilizáló edzések, szigorúan fokozatosan felépített terhelésekkel. Tehát akár súlyzós edzés is, de csak az anyuka állapotához és a szövetek terhelhetőségéhez igazodó intenzitással. Ha ezt betartja, és nem siettet a dolgokat, akkor hat hónap múlva már kvázi teljesen visszatérhet korábbi sporttevékenységéhez.

Ebben a felépítő időszakban a medence és a derék körüli stabilizáció az első számú feladat, hogy jól terhelhető legyen az anyuka teste. Majd a megfelelő stabilitás elérésével indulhatnak a teljes testet terhelő, komplex gyakorlatok.

Az izomfűző és a gátizmok megfelelő megerősödése, valamint működésük kontrollálni tudása után lehet fokozatosan visszatérni a korábban végzett sporttevékenységekhez. Ez körülbelül fél évvel a szülés után indokolt, de csak akkor, ha az imént leírt tréningprogram lefutott, és a test készen áll a nagyobb terhelésre. ♦



SZÖVEG –
TEIMEL ALEXANDRA

KÉP –
JONÁS JÁCINT

KISZAGOLJÁK A BAJT

Elődiagnózis
betegségfelismerő
kutyákkal

A kutya évezredek óta az ember társa. Ez idő alatt igazi családtaggá vált, jelentős szerepe van a bűnüldözésben, mentési feladatokat lát, el és betegségek felismerésére is képes lehet. Hogyan képezhető erre a négylábú barát? Erről beszélgettünk *dr. Horváth Orsolya Melindával*, aki a korai stádiumú tüdődaganat felismerését kutatja kutyák bevonásával.

◆ Az oktatással és kutatással foglalkozó szakember már a doktori disszertációjában is azt vizsgálta, hogy miképp alkalmazhatók a kutyák különböző bűnügyi nyomozások során, például amikor kábítószerrel kell megtalálniuk vagy szagokat azonosítaniuk. Orsolya miután kutyakiképző vizsgát tett, saját angol vérebei által is tapasztalhatta, miként „működnek” a kutyák, amikor nyomot követnek, embert mentenek vagy éppen kiválasztják a szagokat. Mivel az ebekkel végzett munka eredményes volt, felmerült benne, hogy más területeken is – például az egészségügy – sikeresen lehetne alkalmazni az állatokat. Az újabb kutatások, orvosi tanulmányok vezették el oda, hogy betegségfelismerő kutyák kiképzésével foglalkozzon.

– Miként zajlik az ebek kiképzése?

– Hasonlóan, mint a rendőrségi szagazonosító kutyáké. A különbség az, hogy egy nyomozás során a bűncselekmény helyszínén rögzítenek egy indítószagot, és a kiképzett kutyának azt kell összehasonlítani a gyanúsított szagával. A betegségfelismerés folyamatában a beteg és az egészséges emberektől vett, valamint az előre betanult szag alapján kell jó döntést hoznia az állatnak, jelen esetben felismernie a tüdődaganatot. A kiképzés elején fontos, hogy felmérjük a kutya motiválhatóságát.

Figyelembe kell vennünk a tulajdonságait, és azok alapján kell kiválasztanunk a jutalom típusát. Ez lehet játék vagy étel. A „találatot” egyértelműen kell jeleznie a kutyának, például üléssel vagy fekvéssel. Jellemzően egyéves körüli, engedelmességi alapokkal rendelkező ebekkel lehet kezdeni a betegségfelismerő képzést, amely négy, de akár tizenkét hónapig is tarthat – a rák típusától is függően –, ideális esetben napi kétszer húsz percben. A kiképzési idő függ a megtanítani kívánt szagtól, annak kémiai kötéseitől, a kutya fajtájától, szaglóérzékenységétől, a kiképzés felépítésétől. Miután mintákat – kilélegzett levegő, tenyérről vett izzadság, fülzsír, vizeletminta – gyűjtünk beteg és egészséges páciensektől, megtanítjuk a kutyának, hogy különbséget tegyen közöttük. Például lete-szünk sorba ötöt, amelyek közül négy egészséges és egy beteg. Egy mintát egyszer lehet felhasználni, hogy az állat valóban a betegséget ismerje fel, és ne egyéb illatra legyen figyelmes. Jelenleg a tüdőrák-felismerő programban három kutyafajtával – vizsla, németjuhász, border collie – foglalkoznak a kiképzők. Most a tesztelési fázisnál tartunk. Felmérjük, milyen pontossággal dolgoznak a kutyák, milyen hatékonysággal képesek kiszagolni a betegséget, és összevetjük az adatokat az eddigi külföldi kutatási eredményekkel.





– Egyéb betegségek, például a cukorbetegség észlelése más kiképzési módot igényel?

– Igen, az adott kór típusa határozza meg a tanítás során használt eszközöket, mintákat. Míg egyes esetekben a nyálminta, a kilélegzett levegőminta az eredményre vezető, addig más típusoknál például kenet alapján is lehet tanítani a kutyát.

– Mely fajták a legalkalmasabbak az ilyen jellegű feladatra?

– Azok, amelyek a tenyésztés során is a szagfelismerésre, követésre szelektáltak, mint az angol véreb vagy a beagle, valamint a „palackorrú” kutyák: a németjuhászok, belgajuhászok. Az ő orruk ugyanis több szaglőreceptorsejtet tartalmaz, mint a kisebb, „nyomott orrú” társaiké, így szagfelismerő képességük is jobb. Az általánosítások mellett azonban nem szabad elfelejtenünk, hogy a motiváció mindennél fontosabb, ez az alapja az együttműködésnek, a sikernek.

– Úgy tudjuk, a kutyákat az emberi szagok alapvetően nem érdeklik. Mégis másként viselkednek, ha gazdájukon a megszokottól eltérő szagot éreznek.

– Egy angol alapítvány vezetője mesélte, hogy a kutyája egyik napról a másikra elkezdte kaparni, orrával bök-dödni a mellkasát. Néhány nap után a hölgy felkereste házi orvosát, aki különféle vizsgálatokra küldte. Mellrákot diagnosztizáltak nála, amit aztán sikeresen megoperáltak. Az ember és a kutya között a több ezer év alatt társas kötelék alakult ki. A kutyákat csakugyan nem érdeklik az emberi szagok, de az állandó együttlét során érzékelik, ha a gazdájuknak megváltozik az anyagcseréje. Emiatt viselkedett izgatottan, ezért jelzett a gazdának az említett kutya is. Másik példaként említeném a cukorbetegséget. Ha a felismerésére kiképzett kutya túl magas vagy alacsony vércukorszintet észlel, az éjszaka közepén is felébreszti, figyelmezteti gazdáját.

Orsolya szerint a kiképzett kutyák megbízhatóak, gyorsan dolgoznak, és költséghatékony megoldást kínálnak az elődiagnosztizálásra. Soha nem fogják felváltani az orvosokat, de a jövőben hatékonyan közreműködhetnek abban, hogy nemcsak a tüdődaganatot, hanem a prosztata- és méhnyakrákot is korán fel lehessen ismerni. Jelenleg egyes alapítványok, civil szervezetek foglalkoznak időszakosan a különböző ráktípusokat felismerő kutyák kiképzésével. Úgy véli, hamarosan az allergénekkal kapcsolatban is sort kellene keríteni az ebek kiképzésére. ♦



SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

FOGÁSOK A XVIII. SZÁZADBÓL – MAI ASZTALOKRA

Érdeemes-e régi szakácskönyveket böngészni? Hiszen életmódunk, ízlésünk nagyot változott az idők során. Vajon van-e értelme több száz évvel lejegyzett receptek után kutatni? A választ egy XVIII. században élt piarista szerzetes, *Simai Kristóf* adta meg nekünk.

◆ Miközben az elmúlt évben az ő gyűjteményéből szemezgethettünk, bizonyossá vált, hogy receptjei napjainkban is használhatók. Az általa említett alapanyagok, főzési eljárások és az a hozzáállás, amellyel az ételek elkészítéséhez viszonyult – a mai konyhában is érvényesek. Simai odafigyelt a szezonálisra, arra, hogy a kevesebb, de jó minőségű alapanyagból finomabb étel fő, de arra is volt gondja, hogy újragondoljon recepteket, megmentve ezzel a maradvéket a kidobástól. Simai magától értetődően ajánlotta az összes ma (újra) divatos zöldfűszert, a jól ismert zöldségek mellett pedig olyan ínycségek szerepelnek könyvében, mint az articsóka, a spárga, a kucsmagomba. Ételeihez sok vajat használt, míg rántást csak módjával, önmagával sűrítette a leveseket, a grillezett húsokat pedig mártásokkal tette izgalmassá. És még az olyan ismert ételekről is tudott újat mondani, mint például a savanyú káposzta.

KI EZ AZ EMBER?

Szűcs Borbála és a kertészettel foglalkozó Sima István gyermeke, Sima Márton 1742-ben született Komáromban. A Kristóf nevet akkor kapta, amikor 1765-ben belépett a piarista rendbe. Sok helyen megfordult. Nyitra,

Nagykanizsa, Kecskemét, Debrecen, Kalocsa, Kassa és Körmöcbánya diákjainak tanított nyelvtant és rajtot. Emellett színdarabokat írt és fordított (például Molière-től), tájszavakat, szólásokat gyűjtött, szótárt írt, foglalkozott építészettel, és egy találmányáról így írt a *Magyar Hírmondó*: „arra való, hogy az ember testének, minden fárasztás nélkül, illendő mozgást szerezzen, mely okból azoknak igen hasznos lehet, valakiknek sokat ülniök kellekik”. Élete utolsó szakaszában 1795-től kezdett recepteket gyűjteni. A merész témaválasztást ő így magyarázta: „Tanultam mindazonáltal kénytelenségből is annyit, hogy a rendes főzést a kutyvasztástól meg tudom választani.” És mivel a „jó falatokhoz szokott szájnak tetszésére” készült szakácskönyvből hiányt látott, ő maga fogott hozzá a receptek összeírásához. Könyvből is dolgozott, de gyűjtött is, talán levelezés útján. Több magyar táj ételeit megtaláljuk munkájában, amely hatszáznál is több ételt tartalmazó lenyomata a magyar konyha különösen izgalmas, átmeneti korszakának. A reneszánsz ízek mellett az akkor még újnak számító krumpli, kukorica, csokoládé is felbukkan nála. Mivel Simai nyelvezete ma is jól érthető, mi is meríthetünk belőle ötletet. Például decemberre.

Kép: Profimedia – Red Dot





CÍMERCSEMEGE

Egy másik szerzetes, a jezsuita Lippay János azt írja a *Posoni kert* (1664) című művében, hogy a savanyú káposztát az ország címerének nevezték, a szegény ember pedig alig élhet nélküle. A csáktornyai Zrínyi-udvar szakácskönyve és a *Szakácsmesterségnek könyvecskéje* egyaránt káposztás receptekkel kezdődik. A XVII. századi kertészeti és orvosi könyvek nem győzik magasztalni kiváló élettani hatásait. Tudjuk, hogy a főurak szintén nagy kedvvel ették, cserépfazékban vitték magukkal hosszabb utakra. Az erdélyi gróf, Bethlen Miklós azt írja *Önéletírásában*: „a sós-káposztás hús máig is minden csemege-specialénál kedvesebb étel előttem”. Apor Péter száz évvel később már arról számol be, hogy leves helyett is ez az első fogás, és nincs, ami jobban illene a magyar gyomorhoz. Olyannyira, hogy még a mai karácsonyi asztalról sem hiányozhat.

SÁFRÁNYOS GYÓGYSZER

Remek időztetés ilyenkor a savanyú káposzta: sok benne a C-vitamin, az erjedésekor keletkező tejsavbaktériumok pedig segítenek helyreállítani a bélflórának a stressz vagy a helytelen táplálkozás miatt felborult egyensúlyát. Az ásványi anyagokban és rostokban egyaránt bővelkedő alapanyagot Simai Kristófnál megtaláljuk például

sáfrányosan, fácánnal vagy borjúhússal kísérvé. Zsíron hagymát pirítunk ehhez, megfuttatjuk benne a káposztát, óvatosan sózzuk, s ha már a káposzta kicsit odapirult, felöntjük alaplével. Nádcukorral tompítunk a savasságán, végül apróra vágott húst adunk hozzá, és puhára főzzük. Csirkével, marhával egyaránt működik a recept, és akár előző napról maradt sült húst is használhatunk. Rövid lével tálaljuk, ha kell, liszttel sűrítjük. Tápláló, mégis gyorsan elkészíthető hét közbeni egytálétel télen.

HALLAL

Simai XVIII. században lejegyzett receptjei között olyat is találunk, amelynek segítségével a karácsonyi asztalra vihetünk egy kis újdonságot. Több változatban szerepel nála a savanyú káposztával készült csuka és pontyikra. Ehhez a halat megfőzzük, majd leszedjük a csontról, és apró darabokra vágjuk. Vajon hagymát pirítunk, majd hozzáadjuk az ikrát. Ennek hiányában búzadarát ajánl Simai. Szegfűborssal, szerecsendió-virággal fűszerezünk. Mellette hagymán megpirítjuk kissé a savanyú káposztát is. Ezután egy vajjal kikent edénybe rétegezzük ezeket: egy sor hal, rá tejföl, egy sor káposzta a sorrend. A rétegek közé felkockázott vajot teszünk, ettől lesz igazán szaftos. Sütőben sütjük össze. ♦



SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

A Salon
BUDAPEST

A láb kényelme – A Mandragora Design

Scherfel Nóra, a Mandragora Design cipőinek megálmodója azt vallja, hogy a márkáknak személyiségük van, és a dizájner brandek esetében a termékek az alapító személyét, szívét, lelkét tükrözik.

- ◆ Nóra a marketing területéről váltott az alkotás világára, pontosabban visszatért kislánykori álmaihoz. „Nem voltam rohangálós gyerek. Szerettem elvonulni, megvolt a saját kis világom: álmodoztam, rajzolgattam, gyöngyöt fűztem” – emlékszik vissza a gyerekkorra. Édesapja az orvosi munkája mellett festőművészként is aktív volt, az alkotói vágyat és a művészi érzéket tőle örökölte. A lázadó kamaszkor feszültségeit a hozzá hasonló gondolkodású kortársaival adta ki magából. Zenére festettek együtt, vagy krétával rajzoltak nagy vászra. A továbbtanulás idején azonban nem merült fel a művészi pálya. „Az iskolán keresztül eljutottam Németországba, ott pedig kinyílt a világ. Érdekeltek a nyelvek, az utazás, világot akartam látni, és ehhez a Külkereskedelmi Főiskolát láttam alkalmas kiinduló terepnek” – avat be a döntés hátterébe.

”

Ezek a cipők annyira finomak és kényelmesek, bennük járni olyan, mintha mezítláb járnánk...

A főiskola után egy nemzetközi reklámügynökségnél kezdett dolgozni, aminek köszönhetően sokat utazott. „Sok kreatív emberrel találkozhattam. Abban az időben a reklámipar virágzott. Egy nemzetközi ügyfél révén jártam Londonban, Prágában, Milánóban. Rengeteget tanultam, megismertem, hogyan születik egy márka, hogyan építik fel” – meséli. Négy évig dolgozott ebben a kreatív közegben, aztán egy multcégre váltott, ahol kifejezetten megszenvedte, hogy a kreatív énjét nem érvényesíthette. A váltást kisfia születése hozta el.

„A kisfiam, Brúnó 2012-ben jött a világra, ekkor már éreztem, hogy a mults munkát nem szeretném folytatni. Brúnóval újra járni kezdtem a természetet, és ez a szabadság a kreatitásomat is előhozta. Elkezdtem újra mindenfélét alkotni” – mesél a fordulópontokról. Ebben az időszakban történt, hogy férje csináltatott magának egy egyedi cipőt.

Kép: Herczeg Zoltán, Scherfel Nóra







Fabula László cipészmaster házhoz ment, körberajzolta a férfi lábát, beszéltek a különféle bőrokról. Ez az egyedi tervezés nemcsak egy szép pár férficipőt eredményezett, hanem Nórában is elindított valamit: „Teljesen elvarázsolt, ahogy ez az ember a saját kezével a nulláról elkészített egy cipőt, amely olyan lett, mint egy műalkotás.” Nóra először Lászlót segítette a brandépítésben. Egyre többet járt ki a műhelybe, fotózta a cipőket, egyre jobban átlátta a folyamatokat. Aztán készítettet magának egy pár női cipőt. „Gyönyörű lett, és annyira passzolt a lábamra, mintha rám öntötték volna” – emlékszik vissza az élményre.

Elkezdett cipőket rajzolni, kitalálni, miközben folyamatosan tanult a mestertől a bőrokról, a fazonokról. Autodidakta módon mélyült el a tervezés fázisaiban, amit sok-sok kísérletezés követett. Kialakult egy fazon, egy szabásvonal, és egyre közelebb került ahhoz, hogy a méretdarab gyártás is elinduljon.

„Sokan próbáltak lebeszélni: »Eddig alkalmazott voltál, egy vállalkozást vinni nem olyan könnyű dolog.« De én annyira hittem benne, hogy nem tudtak elbizonytalanítani” – meséli. Pontosan tudta, hogyan érdemes egy márkát felépíteni, és nem sajnálta az időt és az energiát arra, hogy a cipők köré egy világot találjon ki: megalkotta a Mandragora arculatát. A természet Nóra számára állandó ihlető, így mindenképpen növénynevet szeretett volna adni a márkának, „olyat, ami jól megjegyezhető, nőies, természetes és benne

van minden, ami a márka jellemzője” – meséli. „Azt is jelezni akartam a névvel, hogy ezekben a cipőkben a nők természetesen érezhetik magukat. Nem kell műmosolyt erőltetniük magukra, miközben fáj a lábuk és alig bírnak menni. Ezek a cipők annyira finomak és kényelmesek, bennük járni olyan, mintha meztláb járnánk, alkalmasak egész napra.”

Nóra a brandet egyedül viszi, mindent maga csinál, a szalonban is személyesen fogadja a vásárlóit. „Őszintén érdekel, ki hogyan érzi magát, mit szeretne, és azt látom, hogy a mai rohanó világban erre egyre nagyobb az igény. Fontos, hogy a találkozás a vevővel ne csak arról szóljon, hogy itt ez a cipő, amit a vásárló megvesz, és megy is tovább. Aki hozzám betér, egy kellemes helyen találja magát, ahol mindenkit szívesen látok, és igény szerint tanácsot is adok a választáshoz. Mivel egyedi rendelésnél több mint ötvenféle bőrmintából választhatnak a vevők, jól jön az útmutatás, mi mivel passzol szín, bőrtípus és textúra alapján.”

Nóra a gyártást az évek alatt egy újpesti csapathoz helyezte át, akikkel gördülékenyen folyik a közös munka. „A cipőkészítés nagyon komplex folyamat, és kevesen tudják igazán jól csinálni” – mondja. „Nagyon hálás vagyok a cipészmastereknek, akikkel dolgozom, mivel profi csapatként működnek, magas minőséget nyújtva, és az extra kéréseimet is figyelembe véve. Boldog vagyok, hogy azzal foglalkozhatok, ami örömet okoz nekem és másnak is. Amikor elkészül egy pár egyedi cipő, a megrendelő fölveszi, és ugrál örömben, az nekem a legnagyobb motiváció.” ♦



JÁTÉKOSKÁRTYÁD MOST LAKÁSKULCS

Játssz egy szelvényen
legalább 1000 Ft értékben,
használd Játékoskártyádat,
és nyerd meg álmaid otthonát!

LEHET



**FŐNYEREMÉNY:
EGY ÚJ ÉPÍTÉSŰ,
PENTHOUSE-JELLEGŰ
BUDAPESTI LAKÁS**

Az ingatlan képe illusztráció.

HETI NYEREMÉNYEK:

1 x 500.000 FT
5 x 100.000 FT



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.

otp Ingatlan

A nyereményjáték időtartama: 2023. augusztus 28. – 2024. március 3.

További részletek a lottózókban és a www.szerencsejatek.hu honlapon.

#maradjonjatek

18





SZÖVEG –
MÉSZÁROS FANNI

SOROZAT –
KIS DÖNTÉSEK, NAGY DILEMMÁK

LÉGKONDI DECEMBERBEN

Komolyan a decemberi lapszámba szeretnél a légkondikról cikket írni? – nézett rám kételkedve az egyik ismerősöm, amikor a terveimet ecseteltem neki. Elismerem, hogy a klímahívás főleg a forró, nyári napokon foglalkoztat bennünket, de én tényleg az idei fűtési szezon elején kezdtem el azon gondolkozni, érdemes lehet-e a lakásunkat felszerelni egy splitklímával. Pontosabban, ahogyan szakmai körökben mondanak szokták, levegő-levegő hőszivattyúval.



Kép: Beazy / Unsplash



◆ Egy százlakásos, több tízemeletes házból álló társasház hetven négyzetméteres lakásában lakunk. A mi házuk 2006-ban teljes körű felújításon esett át, ekkor új kazánt és nyílászárókat is kapott az épület. Ezután költöztünk be. A lakás első emeleti és keleti tájolású: ez azt jelenti, hogy a nap reggel és délelőtt a nappalit – nyáron a nappali előtt lévő teraszt – süti, a redőnyökkel ellátott hálószobákba pedig délután négy óra után érkezik. A kedvező adottságoknak köszönhetően a nyári időszakban eddig sosem éreztük szükségét a légkondicionálásnak, télen viszont szembesülünk azzal, hogy a lakás igencsak jól szellőzik (a penészedéstől biztosan nem kell tartanunk), és nemcsak a nyílászárók rögzítése mentén, hanem a falakon át is. A ház szigetelése valahogy elmaradt a felújítás során. Ha van lehetőség a szigetelés és a nyílászárók korszerűsítésére, akkor ez a legjobb kiindulási alap: már ezzel a lépéssel nagyjából a felére csökkenthető a lakásunk fűtésienergia-igénye, de egy százlakásos társasház esetében ennek megszavazása korántsem egyszerű. Így egyelőre maradnak az egyéni megoldások. Ezek pedig a nyílászárók cseréjére vagy javítására, és a ház központi gázfűtése melletti kiegészítő megoldásokra korlátozódnak. A korszerűtlen nyílászárók cseréjével önmagában megtakaríthatunk legalább húsz százalékot. Ezután számításba jöhetnek a különböző hőszivattyús megoldások. Akár a fűtési rendszer teljes felújításáról, akár egy, a meglévő kiegészítéséről van szó.

Mi is az a hőszivattyú? Egy olyan technológiáról van szó, amely a környezetből (levegőből, vízből, talajból) vesz fel energiát, és egy közvetítő közeg (víz vagy speciális hűtőközeg) segítségével egy másik helyre szállítja, ahol a kívánt hőmérsékletet biztosítja. Minden háztartásban van legalább egy hőszivattyús készülék: ez a hűtőgép. De a kondenzációs szárítógépek is ezen az elven működnek. A split- vagy osztott klímák közül ma már több modell nemcsak hűteni, hanem fordított üzemmódban fűteni is képes. Így a nyári, klasszikus légkondíció mellett a téli fűtés során is számításba jöhet a használatuk.

A tavalyi energiaár-változások sokakat arra ösztönöztek, hogy a gáz- vagy egyéb (például konvektoros) fűtést legalább részben a hetvenöt százalékban megújuló és huszonöt százalékban elektromos energia kombinálását alkalmazó hőszivattyús berendezésekre cseréljék (vagyis a fűtési rendszerüket ezzel a megoldással egészítsék ki)

elsősorban abból a célból, hogy kevesebb legyen a fűtésre fordított energia költsége.

Ha emellett döntünk, semmiképp ne rohanjunk, és ne vásároljunk alapos tervezés nélkül. Ahhoz, hogy az adott fűtési rendszerünkhöz a legjobb kiegészítő megoldást megtaláljuk, és azon belül is a megfelelő teljesítményű készüléket válasszuk, jól fog jönni a szakértő segítsége. Ha nem a lakásunk méretéhez és tulajdonságaihoz passzololó készüléket választunk, alul- vagy túlbecsüljük a teljesítményszükségletet, könnyen a költségcsökkentő céljainkkal ellentétes eredményre juthatunk.

Azt is számításba kell venni a döntés meghozatalakor, hogy egy splitklíma működése hangosabb, és levegő-áramlást generáló megoldás. Ezért is jön jól a szakértő javaslata, hogy a beltéri egység úgy legyen elhelyezve, hogy a komfortérzetünk is megmaradjon. A rendszeres karbantartásra is gondolnunk kell: ha télen is, és nyáron is használjuk a légkondicionálót, akkor évente kétszer kell ehhez szakembert hívunk. A beltéri egységben ugyanis idővel kórokozók telepedhetnek meg, amelyek a légárammal bejuthatnak a lakás légterébe. De a kültéri egység is eltömődhet például porral vagy falevelekkel, és ez rontja a hatékonyságot.

A tervezéshez és a vásárláshoz, valamint a beüzemeléshez és a későbbi karbantartáshoz is szükségünk lesz tehát szakemberekre. Tekintettel arra, hogy a fűtésre fordítjuk az energiafelhasználásunk közel háromnegyedét, nagyon jó befektetés lehet, ha megtaláljuk a számunkra ideális megoldást.

Általánosan elmondhatjuk, hogy egy levegő-levegő hőszivattyúban felhasznált minden egyes kilowatt villamosenergia 3-4 kilowatt megújuló, a levegőből kinyert hőenergiát jelent. Ha ez az érték eléri a 3,4-et (vagyis, ha a készülék úgynevezett SCOP-értéke legalább 3,4), akkor jogosultak lehetünk a kedvezményes H-tarifa használatára is, amely a jelenleg legkedvezőbb villamosenergia-árat biztosítja számunkra a fűtési szezonban, azaz október 15-e és április 15-e között. Ehhez a helyi áramszolgáltatóval szerződést kell kötnünk, és külön mérőórát kell felszereltetnünk. Társasház esetében ennek a lehetőségét érdemes előzetesen egyeztetni a közös képvisellel. A döntés gondos tervezést és némi számolgatást igényel, de szerintem megéri a fáradságot, mert lehet, hogy tudunk költségkímélőbb és környezetbarátabb megoldást találni. ◆



SZÖVEG –
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –
ZÖLD MOZAIK

1



Környezetkímélő farmer

Megújuló szálakkal és ózontechnológiával készülhet a környezetkímélő farmer.

Az örök divatnak számító, rendkívül népszerű ruhadarab még a XIX. században indult hódító útjára, eredetileg a bányászok, az aranyásók, a farmerek viselete volt a tartós, szegecsekkel tűzdelt nadrág. Mára már szoknyák, ruhák, ingek, kabátok is színesítik a palettát, csak egy baj van, az előállításuk rendkívül környezetszennyező.

Erre igyekeznek megoldást találni a textilgyártók, és egyik lehetőségként innovatív szálát építenének be az előállításba. Ennek lényege, hogy az indigópigmentet beillesztenék a szálgyártás folyamatába, amivel meg lehetne spórolni a sok vízzel és vegyszerrel járó színezést, és mérsékelni lehetne a szennyvíztermelést is. Szintén környezetkímélő megoldásként vetődött fel az innovatív szál teljes egészében textilhulladékból vagy fenntartható és növényi alapú anyagokból történő előállítása. A színek fakítására az ózontechnológiát vetnék be: így a víz kilencvenöt százalékát, a vegyszerek száz százalékát, az energia nyolcvan százalékát és a szénlábnyom negyven százalékát is meg lehetne spórolni.

Jelenleg évente kilencvenkét millió tonna textilhulladék keletkezik, aminek kevesebb mint egy százalékát hasznosítják újra.

ZÖLD mozaik

Kerékpárút a tóban

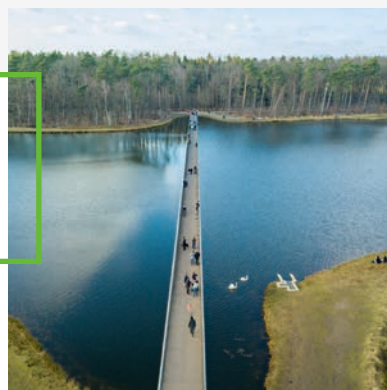
Egy tó közepén, a víz alatt vezet át a kerékpárút a belgiumi Bokrijkben. A kétszázötvenkét méter hosszú süllyesztett kerékpárutat mindkét oldalán szemmagasságban a tó vize veszi körül.

A szokatlan építészeti megoldás egyedülálló élményt nyújt a kerékpározóknak, a parton sétálók elé pedig vicces látvány tárul, ugyanis a biciklit tekerőknek csak a fejük látszik ki.

A kerékpárutat a tervezői úgy alakították ki, hogy ne okozzon kárt a környezetben, és a táj szépségét se csorbítsa. Az út a tó víztömegét nem választja ketté, hanem cölöpökön áll, és csak átszeli a tavat. Ezzel a víz szabad áramlása is biztosított.

A térség Belgium és Európa legnépszerűbb kerékpáros paradicsomának számít, több mint kétezer kilométer bicikliút-hálózat szeli át. Bokrijk vízi kerékpárútja pedig a környék egyik legkedveltebb turistaútvonalaként ismert.

2



Kép: Profimedia – Red Dot





Textilgyűjtő automaták

A textilek szelektív gyűjtését és újrahasznosítását segítő, több helyszínen textilgyűjtő automatákat helyeztek ki a finnországi Lahtiban. A település 2021-ben elnyerte az Európa Zöld Fővárosa díjat, lakóit pedig arra kérték, hogy a már nem használt ruhákat, textilhulladékot ne a kommunális kukákba, hanem a textilgyűjtő automatákba helyezték. A textilgyűjtők az italpalack-automatákhoz hasonló elven működnek, és használóik kávéutalványokat és a helyi uszodába szóló belépőjegyet kapnak cserébe.

A program indulása óta a textil újrahasznosítási aránya ötszáz százalékkal lett magasabb. Azelőtt hetente hetven kilogramm textilhulladék gyűlt össze, azóta a gyűjtőpontokon háromszázötven kilogramm ruhát adtak le. Lahti azt a célt tűzte ki, hogy 2050-re hulladékmentes város legyen, a textilgyűjtő automaták bevezetése egy jelentős lépés az ehhez vezető úton.

Finnországban az év elején jogszabályban írták elő az önkormányzatoknak, hogy a textilhulladékok gyűjtését szolgáló edényeket tegyék nyilvánosan elérhetővé. A szervezők remélik, hogy 2025-ig Finnország egész területén és az Európai Unióban is bevezetik a textilhulladékok szelektív gyűjtését.

A kidobott textilek világméretű környezeti problémát jelentenek, ezt a fast fashion és az egyéb fogyasztás nyomán keletkező ruhahalmok bizonyítják.

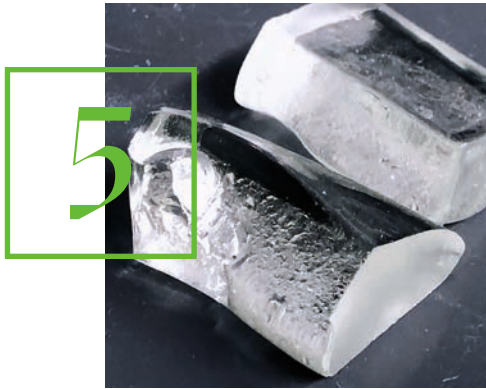
Az invazív fajok elszaporodása

Egyre több invazív faj jelenik meg új környezetben a Földön, mostanra számuk elérte a 37 ezret. Közülük 3500 veszélyezteteti új élőhelyét a termékek elpusztításával, az őshonos fajok kiszorításával, a vizek szennyezésével, a betegségek terjesztésével, a talajátalakításokkal, ez pedig mind könnyen katasztrófához vezethet. Az ENSZ jelentése szerint évente kétszáz új faj jegyeznek fel a tudósok, és a károk 423 milliárd dollárra tehető, 1970 óta minden évtizedben megnégyszereződtek.

A tudósok arra számítanak, hogy 2050-re az ilyen fajok száma már egyharmaddal meghaladja a 2025-ös adatot. Az új fajok az emberek révén kerülnek a környezetbe. Invazívva meghonosodásukkal válnak, amikor negatív hatást gyakorolnak a biodiverzitásra és az ökoszisztémára. Számos példa ismert, így az Afrikában folyókat, tavakat ellepő vízjácint, a Karib-tengeri halássterületeken elterjedt oroszánhalak, a Guam-szigetek madárvilágát eltűntető barna fakígyó, vagy a Nagy-tavakban a zebraakagylók. Az invazív fajok olyan életközösségeket is képesek eltüntetni, amelyek az embertől függenek. A nem őshonos fű és bozót táplálta az USA történetében az egyik példátlan tűzvész. Az invazív fajok elterjedésének kedvez a klímaváltozás is. Az ENSZ nemrég célkitűzést fogadott el a csökkentésükre, a már behurcolt létformák elleni küzdelemre, de az országok nyolcvannégy százalékában nincs erre vonatkozó jogszabály.

Magyarországon példaként említhető a Balaton, amelynek vízgyűjtő területein hatvannyolc halfajról tudnak, ezekből huszonkilenc idegenhonos. Nemrég pedig a Hévízi-tóban is újabb invazív faj akadt horogra.





Újfajta üveg

Akár a felére csökkentheti az üvegyártás karbonlábnyomát az az új üvegtípus, amelyet amerikai kutatók nemrég fedeztek fel.

Az üveget hagyományos eljárásban szilícium-dioxidból (homokból) gyártják, először hevítik, majd olvasztják, és végül lehűtik. Szilárdulás után nyeri el végleges formáját. A szilikátüveghez gyártás közben számos adalékanyagot is adnak, a hevítést végző kemencék 1500-1600 Celsius-fokos hőmérséklete rengeteg energiát igényel, ami közvetetten a szén-dioxid-termelést növeli. A mindennapokban a szódamész-szilikátüveg a leggyakrabban alkalmazott üvegfajta, ebből készülnek az üdítőüvegek és az egyszerű ablakok is.

Az új típusú üveg – a LionGlass – a károsanyag-kibocsátást akár a felére is csökkentheti, ugyanis akár 300-400 Celsius-fokkal alacsonyabb hőmérsékleten is meg lehet olvasztani a formázáshoz. Ezáltal közel harmadával kevesebb energiafelhasználás érhető el a hagyományos szilikátüveghez képest.

A LionGlass előnye, hogy ellenállóbb az esetleges repedésekkel szemben, a szódamész-kő ellenállását tíz százalékkal meghaladó erő sem repesztette el a prototípusát. Ez a legfontosabb tényező az üveggyártásakor, ettől függ ugyanis a felhasználási módja és az időtállósága is. Fejlesztői azt remélik, az új típusú üveg a megerősített szerkezetének köszönhetően a különböző eszközök, alkatrészek súlyát is csökkentheti. Ez kiemelkedő tényező lehet például az autók ablaküvegeinek esetében.

Napelemek a Spitzbergákon

Az Északi-sarkvidék legeldugottabb szigete is áttérhet a megújuló energiára a Spitzbergákon elhelyezett napelemeknek köszönhetően.

A Svalbard nevű szigetcsoport ezerháromszáz kilométerre helyezkedik el az Északi-sarktól, és csak hajóval vagy repülőgéppel lehet megközelíteni az időjárás függvényében.

Az itt található Isfjord Radio – korábbi tengerhajózási rádióállomás, ma szálloda – áramellátását mostantól hat sorban felállított háromszázhatvan napelem segíti, ez a világ legészakibb fotovoltaikus naperműve. Elhelyeztek további száz napelemet a rádióállomás tetején is, így a létesítmény áramszükségletének mintegy felét tudják biztosítani, csökkentve a szén-dioxid-kibocsátást.

A térségben a nyári fehér éjszakáknak köszönhetően nem megy le a nap, és a napelemek a hó és a jég fényvisszaverő hatását, az úgynevezett albedó hatást is kihasználják, továbbá az alacsony hőmérséklet is növeli a hatékonyságukat.

A téli hónapokban ugyanakkor egyelőre nem lehet megkerülni a fosszilis fűtőanyagokat, október és február között a sötétség uralkodik. Ezért a norvég állami energiavállalat a napelemek mellett más alternatív megoldásokon – többek között – szélenergiák alkalmazásán is gondolkodik.



KÉPMÁS-EST

FILM és PSZICHOLÓGIA

Várkert Bazár
Testőrpalota, Vetítőterem
1013 Budapest,
Ybl Miklós tér 2-6.



December **AZ APÁK VAJÚDÁSA**

07.

19:00

Az apává válás fázisai, ideje és nehézségei. Milyen féltelmek, vágyak és emlékek határozzák meg az apává válás időszakát? Hogyan születik az apa?

Film: O.N.E. (Rendező: Vékes Csaba)

A film után **Szám Kati**, a Képmás főszerkesztője **Polus Enikő** mentálhigiénés szakemberrel beszélget.



A Képmás-estre a belépéshez regisztráció szükséges, a belépő személyenként egy Képmás magazin.

Regisztráció: kepmas.hu/kepmas-est

TÁMOGATÓ:



RENDEZŐK:



Karácsonyi
Balett bérlet



Nemzeti
Táncszínház

Szegedi Kortárs Balett
Győri Balett
Pécsi Balett



Fotó: LAKATOS János | Táncművész: LÁSZLÓFFY Emőke



www.tancszinhaz.hu