

SZÖVEG –  
SZABÓ EMESESOROZAT –  
RENDELŐ

# NEM CSAK FIGYELMEZETLEN

Noha a figyelemhiányos hiperaktivitás zavar az egyik leggyakoribb neuropszichiátriai tünetegyüttes, gyakran ma is későn ismerik fel. Sokszor az óvónők, tanárok figyelmeztetik a szülőt: gyerekük viselkedése több lehet egyszerű rosszaságnál. Mit tehet a család, ha a diagnózissal szembesül?

- ◆ Balázs nyolc éves, harmadik osztályba jár. Már kicsi korában érezhető volt, hogy gyakran nyugtalaná válik, mozgásigénye hatalmas. Feltűnő volt az is, hogy idősebb testvérenél rosszabbul viseli a kudarcot, „felháborodik” apróságokon. Megesett, hogy hiába szólongatták, úgy tűnt, mintha nem is hallaná. Később az óvónő is jelezte, hogy a fiúval problémák vannak, finoman szólva öntörvényű.

## NEM ÉRDEKELTÉK A JÁTÉKSZABÁLYOK, NEM TÖRŐDÖTT A TILTÁSOKKAL.

Nemcsak az óvónővel viselkedett így, hanem csoporttársaival is, így velük is gyakran összetűzésbe került. A problémák az iskolában fokozódtak: Balázs hiába volt okos, képtelen volt végigülni egy órát, nem tudott figyelni, egyfolytában mocorgott. Amikor tudta a választ a tanár kérdésére, de nem őt kérdezték, egyből indulatossá vált, bekiabált. Kereste a feltűnést, szinte minden eseményt egyből kommentált. Egy idő után az iskola jelezte: Balázsnak segítségre lenne szüksége, mert ha a helyzet nem változik, képtelen lesz tartani a lépést a többiekkel, és az órákat is zavaró viselkedése miatt komolyabb szankciókra lesz szükség. Ekkor vitték a szülők pszichiáterhez, aki a vizsgálat után közölte: ADHD-ről, azaz figyelemhiányos hiperaktivitási zavarról van szó. Története korántsem egyedi, a zavart sokszor még ma is későn ismerik fel. Olyankor, amikor már az iskolában okoz bajt, és a tanulás rovására megy.





## KERESSÜK AZ OKOKAT

A köznyelv által hiperaktivitásnak nevezett zavar a leggyakoribb gyermekpszichiátriai kórképek egyike, elsősorban a viselkedéskontroll zavarának tekintik. „Tünetei a gyerekek 90 százalékánál jelentkezhetnek, ám a hiperaktív gyerekeknél azok tartósak és egyszerre érzékelhetők. Ez pedig komoly különbség” – mondja Faludi Viktória tanácsadó szakpszichológus, krízisterapeuta. Hozzáteszi, hogy a probléma az iskolásoknak körülbelül öt százalékát érinti, fiúknál háromszor gyakoribb, mint a lányoknál. Előfordul, hogy a zavar tünetei serdülőkorban enyhülnek, de a jellemzőbb, hogy miután a probléma az egész gyerekkort végigkíséri, valamilyen szinten felnőttkorban is megmarad.

## A KIVÁLTÓ OKOKRÓL MÉG MA IS CSAK FELTÉTELEZÉSEK VANNAK.

Jelenleg annyit tudnak, hogy a zavar több tényező együttes fennállása miatt alakul ki. Ezek közül az egyik a biológiai háttér, a másik a szociális környezet hatása, így például a rosszul működő család, a harmadik pedig a magas stresszhatás. A kutatások a hiperaktivitás hátterében egyértelmű genetikai okokat nem találtak.

## FELMENTETT SZÍNEZÉKEK

Korábban voltak olyan feltételezések is, hogy egyes színezékek okozzák a zavart. A kérdést alaposan fel is térképezték, és bár a vizsgálatok nem mutattak ki egyértelmű kapcsolatot az adalékanyagok és az ADHD között, az Európai Élelmiszer-biztonsági Hatóság három színezéknél – a kinolsárgánál (E104), a narancssárgánál (E110) és a neokoccinnál (E124) – csökkentette az elfogadható napi beviteli szintet. Előírták azt is, hogy az ezeket tartalmazó élelmiszereken olyan feliratnak kell szerepelnie, amely azt rögzíti, hogy a termék a gyermekek tevékenységére és figyelmére káros hatást gyakorolhat. Ezt annak ellenére kell feltüntetni a csomagolásokon, hogy bizonyított összefüggés nincs. Ezeket az adalékokat ma már nem is nagyon alkalmazzák, ugyanis a gyártók többsége eleve mellőzi a hírbe hozott színezékeket, helyettük pedig természetes növényi kivonatokat használ.

## NEM SZABAD LEGYINTENI

Bár az ADHD nem betegség, hanem az „átlagostól” való eltérés, mindenképpen kezelni kell, mind otthon, mind az iskolában. Ha ezt nem teszik meg, a gyerek egyre rosszabb helyzetbe kerül, a folyamatos negatív visszajelzések és korlátozások miatt pedig súlyosan sérül az önértékelése és az önbizalma, ami további viselkedészavarokat okozhat. ➤

A KÖZÖSSÉGBEN SZERZETT  
KUDARCOK ÉS A KIREKESZTETTSÉG  
ÉRZÉSE DEPRESSZIÓHOZ, ILLETVE  
SZORONGÁSHOZ IS VEZETHET.

Viszont ezek az állapotok eltérnek a felnőttkori jellegzetességektől, leggyakrabban a gyerekek agresszív reakciói, súlyos és gyakori konfliktusai hívják fel rájuk a figyelmet. Komoly problémát okozhat az is, hogy a gyerek akaratát gyakran folyamatos, bármi áron történő ellenkezéssel akarja érvényesíteni, így képtelenné válik arra, hogy közösségekben boldoguljon. Az ilyen jellegű problémák mögött álló ADHD-t gyógyítani egyelőre nem tudják, csak kezelni, és még azzal kapcsolatban is komolyak az indulatok. Gyógyszeres kezelésként leginkább olyan stimuláns készítményeket adnak, amelyek nyugtatólag hatnak és fokozzák az iskolai teljesítményt, csökkentik az agresszív megnyilvánulásokat. Mivel a gyógyszer hosszú távú hatása kérdéseket vet fel, alkalmazásakor minden esetben gyermekpszichiáterrel kell konzultálni. Segíthet a viselkedésterápia is, aminél fontos, hogy az a szülőkkel és a közvetlen környezettel együtt történjen. Mikéntje minden esetben egyedi, a pszichológus és a pszichiáter mindig egyénre szabottan állít össze megfelelő terápiát.

### ERŐPRÓBA A CSALÁDNAK

A megfelelő kezelés amiatt is fontos, mert az ADHD a családnak is nagy erőpróbát jelent. Például gyakori, hogy a gyerekek nevelési nehézségei, illetve az azzal kapcsolatos bonyodalmak párkapcsolati konfliktusokat vagy akár komoly vitákat is okoznak. Sokszor előfordul az is, hogy valamelyik szülő „bűnbakká” válik. Pláne, ha a gyerek problémája valamilyen szinten benne is felfedezhető. A bajokat tetézheti, ha a szülők a gyerekkel szemben teljesen eszköztelenné válnak, és nem látnak más megoldást, csak az amúgy eredménytelen kritizálást, korlátozást és büntetést. Gyakran okoz nehézséget az is, hogy a hiperaktív gyerek felügyelete próbára teszi a szülőket, nemritkán jó fizikumot és végtelen türelmet, esetenként kötélidegeket igényel.

A HIPERAKTÍV GYEREKEKKEL  
UGYANIS MINDIG TÖRTÉNIK VALAMI,  
KÖNNYEN KERÜLNEK BAJBA,  
GYAKRAN ÉRI ŐKET BALESET.

A szülők pihenni csak keveset tudnak, nehéz másokat megkérniük arra, hogy időszakosan felügyeljék gyereküket. Pláne, ha a családtagoknak és a barátoknak már voltak ezzel kapcsolatban rossz tapasztalatai, negatív élményei.

### MIHAMARABB FELISMERNI

A korán elkezdett szakszerű kezelés mindig javít a gyerekek állapotán, a problémát uralhatóvá teszi. Főleg mert a hiperaktív gyerek értelmi képessége és teljesítménye alapvetően jó, sőt kiemelkedő is lehet. Leginkább akkor, ha a feladat egyértelmű, a visszajelzések gyakoriak és azonnaliak, kevés a szabály és az utasítás, az időkorlát pedig rugalmasabb. Ezek a tényezők sokat segítenek a kezelésben is. Vannak úgynevezett szenzomotoros tornák, illetve azok változatai is, amelyek egyénre szabva nagyon hatásosak. Jó a neurofeedback is, aminek lényege, hogy a fejre elektródákat helyeznek, az érintettek pedig filmet néznek vagy játékot játszanak. Ha az agyhullámokból az érződik, hogy nem figyelnek eléggé, akkor a játék lelassul, viszont, ha figyelnek, megy tovább. Ha a gyerekek jól haladnak, eredményeket tudnak elérni. A lényeg ilyenkor az állandó megerősítés, ami miatt a kicsik végig lelkesek maradnak. A módszert tesztelték sakkozónál is, és náluk is kiderült, hogy az ilyen tréningeknek köszönhetően jobban lehet figyelni a játzsmákra. Mivel sikerélményt ad, jó hatása van annak is, ha a gyerek sportol. Az érintetteknek terápiára még felnőttkorban is szüksége lehet. „Ilyenkor az önfejlesztő, dühkezelési és magatartás-áttanulási tréningek hozhatnak eredményt, de hasznosak az öninstrukciós feladatok, más néven kognitív terápiák is” – emeli ki Faludi Viktória. Hozzáteszi, hogy a tünetek stresszhelyzetekben, krízisállapotokban ismételten fellángolhatnak, tényleges gyógyulásról emiatt nem beszélhetünk, de panaszmentes állapotról igen. A jó terápia lehetővé teheti azt is, hogy a tünetek pozitív magatartássá alakuljanak, például az érintettek felnőttként sokat utazzanak, sportoljanak. ♦



STÍLUS + ÉLMÉNY + SZENVEDÉLY

# VITORLAZÁS

M A G A Z I N



## MEGÚJULT!

STÍLUS + ÉLMÉNY + SZENVEDÉLY

**Még több tartalom,  
változatlan áron!**

## Fizessen elő

a megújult Vitorlázás magazinra!

Az 1 éves előfizetés ára most

**5880 Ft helyett**

**csak 4900 Ft**

Előfizetéshez kérjük hívja  
a **06 46/998-800**-as telefonszámot  
vagy rendelje meg  
a **www.lapcentrum.hu** oldalon!





SZÖVEG –  
SZABÓ EMESE

SOROZAT –  
UTÁNAJÁRTUNK

# EBCSONT BEFORR

A legtöbb kutyás retteg attól, hogy kedvencét egy másik eb megtámadja. Mit tehet a gazda, hogy kedvence ne keveredjen kellemetlen konfliktusba, illetve mire van lehetősége, ha mégis megtörténik a baj?

- ◆ „Az első és legfontosabb, hogy a gazda a kutyáját a lehető legjobban ismerje. A tulajdonosok általában azt látják, hogy a másik kutya nincsen rendben – és ez lehet, hogy így is van –, de lehet, hogy a sajátjukat nem ismerik eléggé” – mondja dr. Pongrácz Péter. Az etológus szerint gyakran előfordul parkokban és futtatókban, vagy éppen állatorvosi várókban, hogy egyes kutyák közvetlenek és barátkozók, érdeklődnek a többi eb iránt, legyenek akár pórázon, akár anélkül, hezitálás nélkül odaszaladnak és megszaglásznak más kutyákat, játszani próbálnak velük, rámásznak a hátukra. Az ilyen kutyák gazdáit azt gondolják, ez a normális, az ő ebe csak játékos, és ezt a többi tulajdonosnak örömmel kell fogadnia, hiszen a kutya csak odament az övéhez, és azzal játszani akar. Emellett azt is alapvetésnek veszik, hogy a másik eb is hasonló személyiség. És ebben a helyzetben lenne nagyon fontos az, hogy a gazda ismerje a kutyáját, tudja, mire számíthat, ha találkoznak egy másik kutyával.

---

AZ, HOGY AZ EBK MILYEN INTERAKCIÓBA  
LÉPNEK EGYMÁSSAL, MINDIG KETTŐN ÁLL.

---

Aki tudja, hogy a kutyája közvetlen, játékos és válogatás nélkül odaszalad fajtársaihoz, annak számolnia kell azzal, hogy a másik állat nem feltétlenül ilyen.

## CSAK LÁTSZATRA DERÜLT ÉG

„Ilyen esetben nem az történik, hogy a két eb jól eljátszik egymással, hanem az, hogy a játékosnak szánt közeledés miatt kitör a verekedés. Nem azért, mert a másik kutya eleve agresszív, hanem mert nem szereti, ha rányomulnak, nem szereti, ha a másik eb dönti el, hogy ő játszson-e vagy sem” – magyarázza az etológus. Magyarán egy kutyát, függetlenül attól, hogy amúgy játékos és barátságos, csak akkor szabad odaengedni egy másikhoz, ha a gazda meggyőződött arról, hogy ez



annak is ínyére való. Ugyanez fordítva is igaz: annak, aki tudja, hogy kutyája nem szereti, ha más ebek rárontanak és játszani akarnak vele, figyelmeztetnie kell erre a többi tulajdonost. El lehet ugyanis vele kerülni sok konfliktust, vagy rosszabb esetben sérüléssel járó, esetleg tragikus eseményt. Ez fontos az olyan esetekben, amikor valaki például ül az állatorvosi váróban, vagy a parkba tart a kutyájával, és azt látja, hogy valaki póráz nélkül rohángásztatja kedvencét. A gazdák a kutyájuk tartózkodóbb természetére úgy is figyelmeztethetik a többi tulajdonost, ha pórázára vagy nyakörvére sárga szalagot tesznek, ami az egyezményes jele annak, ha egy eb nem, vagy csak módjával tűri mások közeledését.

---

## UGYANAKKOR A JÁTÉKOS EBEK GAZDÁINAK ELŐRE MEG KELL KÉRDEZNIÜK, ODAENGEDHETIK-E JÁTSZANI KUTYÁJUKAT A MÁSIKHOZ.

---

### A PÓRÁZ FURCSA VÉDELME

Sokszor nehéz megítélni, hogy egy kutyától kell-e tartani, a viselkedésére ugyanis az is hatással van, hogy pórázon van-e vagy sem. „Vannak kutyák, amelyek pórázon sokkal harciasabbak, mint elengedve. Ezzel nem azt szeretném mondani, hogy mostantól mindenki engedje el a kutyáját, viszont jó tudni azt, hogy ahol az ebet el lehet engedni – például futtatóban –, ott előfordulhat, hogy a póráz végén őrlőngve érkező állat azonnal megváltozik, amint a gazda elengedi vagy csak leteszi a pórázt a földre” – mondja Pongrácz Péter. A jelenség magyarázata az, hogy a póráz levételével vagy földre helyezésével megszűnik a kutya biztos hátországa, már nem éri azt, hogy mögötte van a gazdi, és így bármit megtehet. Ilyenkor a kutya békésebbé válhat, lecsillapodhat. Ehhez viszont az kell, hogy a gazda, akinek ilyen kutyája van, ismerje ezeket a trükköket. Hogy működik-e, érdemes kipróbálni mindig egy beavatott gazdával, illetve egy másik nagyon stabil kutyával, akkor nem sültet el rosszul a kísérlet.

### FUTNI VAGY ELSÉTÁLNI

Adódnak helyzetek, amikor a verekedés nem tűnik elkerülhetőnek. Például amikor valaki pórázon sétáltatja a kutyáját, egy kertből pedig kirohan két kutya. „A legtöbb kutya területi, területeket vagy személyeket őriz. Ez egyben azt is jelenti, hogy az adott telektől túl messzire nem fog elmenni, nem fog máshol agresszívan viselkedni. Emiatt érdemes

nagy ívben elkerülni az ilyen ebet, közelíteni nem szabad. Elfutni nem szerencsés, mert a dolog kétesélyes, a kutya gondolhatja úgy: akkor most játszunk egy kis vadászósdit” – érzékelteti a helyzetet az etológus. Ha látszik, hogy a verekedés nem kerülhető el, a saját kutya pedig kisebb, akkor föl lehet kapni, magasra emelni, és azzal kivonni az agresszivitási zónából. De ez a szituáció az emberre is veszélyes, verekedő kutyákat ugyanis nehéz szétválasztani. Ráadásul már egy viszonylag kicsi, 15 kilós eb is komoly sérülést okozhat az embernek, emiatt nem jó feltétlenül a közbeavatkozást tanácsolni. Ilyen helyzetekben csak olyan általános tanácsok adhatók, amelyek a gazdákat arra figyelmeztetik, hogy ne nyúljanak a kutyák harapási sugarába.

### AMIKOR BEÜT A BAJ

---

## AZ EBET MINDIG A FARKÁNÁL ÉS A HÁTSÓ LÁBÁNÁL MEGFOGVA TANÁCSOS ELHÚZNI, A HARAPÁSI ZÓNA MÉG A SAJÁT KUTYÁNÁL IS TILTOTT TERÜLET, MERT ILYEN SZITUÁCIÓBAN MÉG A GAZDÁT IS MEGHARAPHATJA.

---

Az is csak tovább vadítja a kutyákat, ha megpróbálják odébb rúgni őket, vagy éppen vízzel leönteni. A kiabálás, a vérfagyasztó üvöltés szintén nem segít: az ember egyszerűen nem tud olyat tenni, hogy verekedés közben a kutyák megijedjenek tőle. Megoldást csak az jelent, ha több erős gazda jelen van, és szét tudja húzni a kutyákat. A másik tanács, hogy ha az egyik kutyát a másik megtámadja, akkor a szétválasztás után azt sem szabad elengedni, amelyik vesztesnek tűnt. Hiába nem az kezdte ugyanis a verekedést, amikor azt látja, hogy a támadó kutyát elhúzzák tőle, föl-bátorodik, és könnyen utána szalad. Abba hagyni ugyanis nem szeretik a kutyák a verekedést. Emiatt mindig figyelni kell arra, hogy az ebeket úgy válasszák el egymástól, hogy utána ne tudjanak egymáshoz visszamenni. Például, ha van rá lehetőség, gyorsan be kell őket tenni egy autóba. Extrém példa, de utcai verekedésnél végszükség esetén az is megoldást jelenthet, ha a kisebb kutyát felemelik, és bedobják a kertbe. Ehhez persze az kell, hogy az emberek ne essenek pánikba, legyenek tisztában azzal, hogy a kutyák nagyon erősek, és muszáj őket úgy szétválasztani, hogy a viaskodást ne kezdhessék újra. ♦



SZÖVEG –  
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –  
VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

# KARALÁBÉ ÚJRATÖLTVE A RÉGIEKTŐL

Személyenként két karalábé. Egy erdélyi főzőasszony. Fél kg marhapecsenye, negyed kg sertéshús, 10 dkg rizs. Teleki gróf biztatása. Egy kávéskanál bors és só. Ezekből áll össze a tavaszi töltött karalábé és a könyv, amelyben ennek receptje olvasható: Zilahy Ágnes *Valódi magyar szakácskönyve*.

◆ Hála az utazásoknak és a helyiek vendégszeretetének, az erdélyi konyha ma nagyon népszerű. Gyakran emlegetik pozitív példaként a régió alapanyagainak minőségét, az ötletes fűszerezést, az egyszerűségben is sokszínűséget. Persze, mindegyik tájegységünk konyhája ilyen, csak mindebből kevés él a köztudatban. Jó, hogy legalább az erdélyit úgy-ahogy ismerjük. És jó, hogy egy erdélyi főzőnő megörökítette számunkra a (nem csak erdélyi) receptjeit a 19. században.

## EGY FŐZŐ NŐ TUDÁSTÁRA

„Rendkívül változatos élettapasztalat után írtam le a szakács-könyvet, kizárólag a saját emlékezetemből összeszedve. Nincsen e könyvben egyetlen étel sem, melyet magam – legalább párszor – el ne készítettem volna” – írja Zilahy Ágnes könyve bevezetőjében. A gazdag földbirtokos családból származó nő egy katonatiszt feleségéként megismerkedett több vidék ételével, s ami tetszett neki, azt megőrizte. Jól jött ez a tájékozottság később, mert így tudott főzni akkor is, amikor nagy háztartást vezetett, és akkor is, amikor csak nagyon szerény lehetőségei voltak. Receptgyűjteménye ezért az átlagnak szól. Hétköznapi, ötletes ételek, néhány ünnepi fogás. Tulajdonképpen „semmi extra”, ám éppen ezek a fogások azok, amelyeket ma leginkább mellőzünk,

amelyek legtöbbjét elfelejtettük. Zilahy szakácskönyvéből a biztos alapokat tanulhatjuk meg – nemcsak az erdélyi, hanem általában a magyar konyháról.

## APRÓ FORTÉLYOK

Levesei között szerepel például a faék egyszerűségű köménymagos és paradicsomos éppúgy, mint a turbolyaleves és a kaszáslé. Tejfölös burgonyalevese még sáfránnyal készült, a tyúkból készült húslevesbe pedig szerecsendió-virágot tett. Könyvéből megtanulhatjuk a békebeli csigatészta készítését és a ma már ismeretlen tejgaluskát. (Tejben tojást és sót habarunk fel, enyhe hőt adunk neki – Ágnes a keveréket a tűzhely szélére húzta –, és megvárjuk, míg megaluszik. Amikor tálaljuk, kanállal gombócot formázunk belőle. Csak a legvégén tegyük a levesbe, különben könnyen összefut.) Jól mutatja a könyvből sugárzó könnyedséget ez a mondat: „minden ehető gomba elkészítése igen egyszerű. Forró zsírba kell jól kicsavarva a mosás után tenni, gyors tűzön hirtelen sütni, tojást és tejfelt téve rá, fel lehet tálalni.” Rizzsel vagy könnyű salátával tényleg bombabiztos étel. Jut eszembe, a tavasz egyik hírnökét, a tojásos galuska mellől elmaradhatatlan fejes salátát is felrészhatjuk egy kicsit Zilahy ötletével. Fél liter ecetet (gyenge, gyümölcsből készült ecetre gondolhatott), kevés vizet, egy kávéskanál





sót és egy tojásnyi zsírt felteszünk forni. Amikor ez megvan, levesszük a tűzről, ráöntjük egy egész, leveleire szedett fejes salátára, és lefedjük két percre. Ágnes szavaival élve, a saláta így „meglankad”. Hat kanál tejföllel leöntve tálaljuk, az igazi ínycseck pedig pirított szalonnakockával szórják meg a végeredményt.

### KOMOLY HÚSOK

Zilahy – akárcsak a korabeli magyar konyha – elképesztő fantáziával bánt az alapanyagokkal. Csirke egresmártásban, mazsolás és gesztenyés nyelv, babérleveles nyúl – csak néhány példa arra, hogy milyen izgalmas ízeket leshetünk el tőle. Könyvből újra megtanulhatjuk a magyar konyha régi nagy klasszikusait (mint amilyen a lucskos káposzta, a vetrece, a rántott békacomb vagy a citromos bárány), és új színeket is vihetünk étkezéseinkbe (petrezselymes komlóhajtásból készült főzelékkel találhatjuk például a sült sertést vagy bundáskenyérrel a spenótot). Ötletet meríthetünk belőle a hétköznapiakra (paradicsomos csirke, citromos fasírt) és az ünnepi alkalmakra (Luby sült). Természetesen nem hiányoznak a nagymama világát idéző sütemények sem gyűjteményből, de az édesszájúak találhatnak ma már kevésbé

ismert fogásokat is. Itt van például egy aszalt szilvás desszert. A gyümölcsöt vízbe áztatjuk. Ezalatt egy tálat kikenünk vajjal, behintünk zsemlemorzssával, majd egy sor lecsöpögtetett szilva következik, amit meglocsolunk tejföllel, megszórunk fahéjjal, őrölt szegfűszeggel és citromhéjjal, egy kevés zsemlemorzssával. Addig rétegezzük mindezt, míg meg nem telik a tál. A végén borral és tejföllel locsoljuk meg, sütőbe tesszük pirulni.

### TAVASZI KARALÁBÉ

Ami pedig a karalábét illeti, ez a mára levesbe száműzött, ott is csak megtűrt zöldség Zilahy könyvében előfordul csöben sütvé és raguként csirke mellett. A bevezetőben idézett töltött karalábé receptje pedig így fest: „tavasszal, a mikor még gyöngye a karalábé, tisztítsuk meg szépen külső héjától. Minden személyre számítsunk két darabot. A közepét ássuk ki, hogy egy jó diónyi ürege legyen”. A töltelék fél kg marhahapcsenyé, 25 dkg sertés (ezek mehetnek darálva vagy apróra vágva), 10 dkg rizs, bors, só. A megtöltött karalábék aztán lábasba kerülnek, és vízben megpárolja őket, végül rántással sűríti a főzőlevet. Bár nincs benne a receptben, érdemes fokhagymával és tárkonnyal vagy csomborral fűszerezni, így lesz belőle igazán zamatos, pezsdító tavaszi étel. ♦





SZÖVEG –  
BOGNÁR MÁRIA

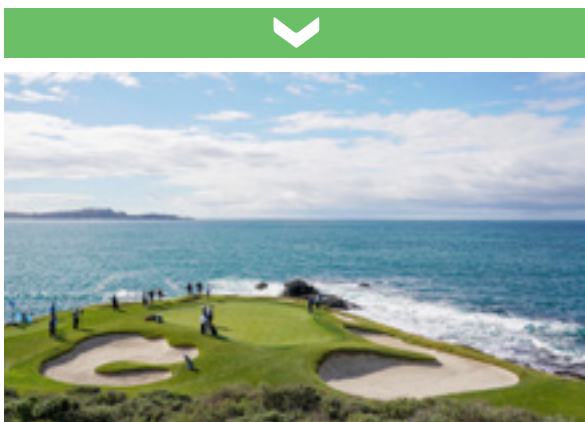
SOROZAT –  
ZÖLD MOZAIK

# ZÖLD MOZAIK

1

## GOLFLABDA-SZENNYEZÉS

A Kaliforniai-öbölben a golfpályák gyakran tengerpartokon találhatók, így a labdák kissé túlméretezett ütéseknél nemegyszer az óceán vízében kötnek ki. Hogy ez milyen mértékű, arra a közelmúltban derült fény: 2016 májusa és 2018 közepe között csaknem 40 ezer (!) golfabdát szedtek ki a vízből, a Pebble Beach megtisztításakor pedig további 10 ezret.



A ma használatos golfabdák önthető poliuretán elasztomer burkolatúak, a belsejükben pedig szintén gumi van. Rugalmasságuk növelése érdekében cinkoxidot, cinkakrilátot és benzolperoxidot is hozzáadnak anyagukhoz, amely összetevők mérgezik a tenger élővilágát. A széttöredezett, mállásnak indult labdákból mintegy 28 kilogramm műanyag oldódott ki, szennyezve a vizet.

Ráadásul a kihalászott 50 ezer golfabda nem is a teljes mennyiség, ugyanis a tengerrel határos golfpályákról minden évben összesen mintegy 100 ezer darab hiányzik. A golfabdaszennyezés mérséklése vagy megszüntetése tehát kívánatos lenne.

2

## FENNTARTHATÓ DIVAT

A divatipar a második legnagyobb környezet-szennyező iparág. A gyorsan változó trendek folyamatosan új termékeket követelnek, miközben a ruhaneműk, kiegészítők javarészt szemétdombra kerülnek. Becslések szerint az évente gyártott 80 millióra tehető ruhadarabnak mintegy 73 százaléka végzi hulladéklerakókban, összesen 53 millió tonna hulladékkal terhelve a környezetet. Mindennek a csúcsa, hogy egynémely divatcég el nem adott termékeit elégeti. Ez pedig nemcsak egyszerűen pazarlás, de azt jelenti, hogy e ruhák előállításához a gyártással hiába terheltek a környezetet: egy póló előállításához például hozzávetőleg 2700 liter vízre van szükség, nem beszélve a gyártás energiaigényéről, az ebből származó szennyezőanyag-kibocsátásról.



Új irányelv tehát a fenntartható és környezetbarát formatervezés, amelynek révén például újrahasznosított alapanyagokat alkalmaznak. További cél, hogy kevesebb kémiai összetevőt használjanak, és inkább

természetes anyagokat dolgozzanak fel. Az így előállított termékek is lehetnek stílusosak, divatosak. A kezdeményezést a fogyasztók azzal terjeszthetik, ha célzottan ilyen termékeket vásárolnak.

3

### ÓCEÁNENERGIA

A megújuló energiaforrások közül a legmegbízhatóbb az ún. ár-ápanyenergia. Az erre épülő erőművek a Hold vonzása révén a tengereken előidézett apály-dagály közötti vízszintkülönbségek energiáját hasznosítják. Mivel apály és dagály mindennap rendszeresen fellép, e jelenségből származó energiafajta teljesen független az időjárástól. Az Orbital Marine Power cég most egy Orbital O2 elnevezésű ilyen erőmű modelljének kifejlesztésén dolgozik. Ez (egyelőre csak) 2 MW teljesítményű lesz, de kereskedelmi forgalomba is szánják. A fejlesztők szerint az erőmű technológiai költségei nagyjából ugyanakkorák, mint a tengeri szélerőművéké. Az erőműbe épített turbinákat a tengervíz árapály-mozgása, illetve a tengeri áramlatok hajtják meg. A lebegő szerkezet 73 méter hosszú, és vontatható. Telepítése, karbantartása egyszerű.



4

### KÉKÜLŐ TENGEREK

Az általános felmelegedés egy érdekes mellékhatása, hogy a világtengerek színe megváltozik. A tengerek zöldes színét ugyanis a bennük lebegő fitoplanktonok adják. A Massachusettsi Műszaki Egyetem kutatóinak vizsgálata szerint a melegedő óceánokban több helyen csökkent a fitoplanktonok mennyisége, ugyanis a globális felmelegedés megváltoztatja a tengeri áramlatokat, egyúttal csökkentve a fitoplanktonok táplálékforrásait. Így a tengervíz színében a zöld helyett egyre inkább a kék veszi át

a meghatározó szerepet. A jelenség 30–40 év múlva lesz igazán szembetűnő, legelőször az Atlanti-óceán északi részén.

5

### TÓ VIZÉN ÚSZÓ NAPERŐMŰ

A franciaországi Piolenc közelében, tó vizére telepítették a világ legnagyobb, 17 MW teljesítményű úszó naperőművét. A 46 ezer napelemet tartalmazó, O' Mega 1 elnevezésű létesítmény 4700 háztartást képes árammal ellátni. Az alkalmazott napelemek kettős rétegűek, hogy az időjárásnak jobban ellenálljanak.

A vízre való telepítést azért választották, mert a szárazföldön történő elhelyezés konfliktusokkal járt volna a földterület energetikai vagy mezőgazdasági használatát illetően. Egy tó vizén ugyanakkor a napelemek árnyékolása kedvezően hat a faunára és a flórára is.

A rendszerek kábeleit minimum 20 éves működésre tervezték, olyan vezetékekkel, amelyek a tengervízre telepített szélerőművek esetében már beváltak.



6

### BIO-FŰNYÍRÓK

Kecs két tartó gazdák a megmondható, hogy ezek az állatok minden élő növényt megesznek. Ezzel a tulajdonságukkal nagymértékben hozzájárultak az ókóban még dús növényzettel fedett görög hegyek lekopaszításához. Kaliforniában, ahol egyre gyakrabban, és pedig újabb évszaktól függetlenül is fellobbannak bozóttüzek, rájöttek: a bozótos, aljnövényzet borította hegyoldalakat a legalaposabban és a legkisebb költséggel a hegyi lejtőkre rászabadított kecskenyájuk tudják megtisztítani. Ezért például Nevada City városban (amely nevével ellentétben



Kaliforniában található) 30 ezer dollár összegyűjtését kezdeményezték kecskenyáj „üzemeltetésére”. (A módszer nem teljesen új, a Google például már kecskékkal „nyíratja” a székháza előtti füvet az államban, és a módszert már alkalmazzák a Georgia állambeli Savannah-ban és az arizonai Tucsonban is.) Kétszáz kecske egy nap alatt mintegy 0,4 hektárral birkózik meg.



Nevada City 28 kilométerre van a tavaly porig égett Paradise városától, érthető tehát a tűzvésztől való fokozott aggodalom. A legeltetés költségeit az áram alá helyezhető kerítés, a vizet és az állatokat szállító teherautó, egy terelőkutya, valamint egy kecskepásztor fizetése jelenti. A módszer nemcsak környezetkímélő, de zajtalan is.

Észak-Spanyolországban, ahol a módszert már szintén alkalmazzák, „tűzoltóbrigádok” nevezik a tűzvédelmi okokból bevetett kecskenyáját.

7

### BEVÁLTHATÓ KÁVÉSPOHÁR

Bécsben már az eldobható kávéspoharakat is kiküszöbölik, és az elvitelre kért kávét 2019. január közepétől egyes helyeken többször használatos poharakban adják. Ezeket a megfelelő üzletekben és kávéspohár-automatáknál – 1 €-s kupon ellenében – visszaváltják. Ezzel egy év alatt egymillió lesz azon eldobható műanyagpoharak száma, amelyek feleslegessé válnak. Eddig 84 millió darab egyszer használatos poharat használtak el és dobtak ki azonnal. A kuponokat kávéra vagy egyéb termékekre – süteményre, ásványvízre – lehet beváltani. A MyCoffeeCup néven futó projektben résztvevő üzleteket, automatákat mobilalkalmazással lehet kikeresni. A visszaszolgáltatót poharak elmosását öblítőszer nélkül végzik, és a szükséges áramfelhasználást is részben napenergia szolgáltatja, a végérvényesen elhasznált poharakból pedig építőanyag vagy gyerekjáték lesz.

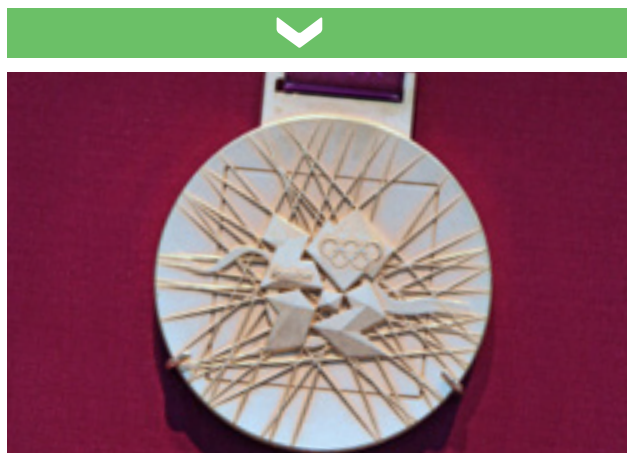
A hőálló, polipropilén poharak meglehetősen strapabírók, 500 mosogatást is kibírnak.



8

### OLIMPIAI ÉRMEK E-SZEMÉTBŐL

Egyre ijesztőbb a kidobott, elhasznált elektronikai eszközök mennyisége. A problémára hívja fel a figyelmet a soron következő tokiói nyári olimpia szervezőinek az elhatározása, hogy az érmekekhez szükséges fémeket leselejtezett okostelefonokból és más elektronikai eszközökből fogják kinyerni. Mindez összesen 2700 kilogramm bronzot, 30,3 kilogramm aranyat és 4100 kilogramm ezüstöt jelent. Bronzból a szükséges mennyiség már összegyűlt, az arany és az ezüst nagy része is megvan. Ezenfelül az Asics cég bejelentette, hogy a japán sportolók öltözetét leselejtezett ruhadarabok felhasználásával készíti. ♦



# BABAVÁRÓ TÁMOGATÁST KAPNAK A FIATAL HÁZASOK

.....  
Családvédelmi Akcióterv  
.....

