



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
UTÁNAJÁRTUNK

JÓ SZELELÉST!

Az orrfolyás és az orrdugulás a náthás, influenzás megbetegedések velejárója, a betegséget ezek nélkül aligha lehet megúszni. Az azonnali segítséget adó orrspray-k könnyen bevethetők, de hosszabb távon ezek nem jelentenek megoldást. Miért veszélyes hetekig ezekkel élni? És miért fontos a közérzetünkön túl, hogy az orrmelléküreg-rendszer jó szeleljen?

- ◆ Az orrnyálkahártya normális esetben szűri, melegíti, tisztítja a levegőt, megfelelő működése nélkül a légzés ellehetetlenül. Az orrmelléküregeket és arcüregeket, illetve az egyéb melléküregeket borító speciális szövet felszíne mozogni is tud, biztosítva ezzel azt, hogy a rajta keletkező nyák a melléküregekből az orrüregekbe jusson, majd onnan hátra, a garatba kerüljön. Felső légúti megbetegedéseknél vagy allergiánál a gondot az okozza, hogy ez a nyálkahártya megduzzad, benne váladék képződik. Ez kezdetben áttetsző és vízszerű, de bakteriális felülfertőződés estén pár nap vagy hét után besűrűsödik, fehéressé, zöldessárgássá válik, eldugítja az orrot. Ez nem pusztán kellemetlen, hanem veszélyes is lehet. „Azt szoktam mondani, hogy az orr olyan, mint a kályhacső: ha jól szelel, a kályhával nincsen gond, általában rendben van a melléküreg-rendszere is. Viszont, ha bedugul, további problémák is kialakulhatnak. Emiatt fontos, hogy legyen szó bármilyen betegségről, az orrot nyitva kell tartani. Ez a kicsiknél különösen fontos, hiszen az egy év alatti gyerekek orrlégzés nélkül nem is tudnak létezni: arra szoptatás közben is szükségük van, és akkor is, amikor alszanak” – mondja **dr. Bella Zsolt** fül-orr-gégész, a Szent-Györgyi Albert Orvostudományi Centrum Fül-Orr-Gégészeti és Fej-nyaksebészeti Klinika osztályvezető adjunktusa, a Noé Egészségközpont orvosigazgatója. Később már nem létkérdés az orrlégzés, szájon át is tudunk lélegezni, de ez olyankor sem komfortos.



AZ ORRMOSÁS SEGÍTHET

Az orr átjárhatóvá tételét több dolog is segíti, az egyik legegyszerűbb megoldás a kimosása. Erre a legjobbak a fiziológiás, tehát 0,9 százalékos sóoldatok, amelyek otthon is elkészíthetők konyhasó vagy tengeri só vízben történő feloldásával. *„Azért fontos, hogy az oldat fiziológiás legyen, mert ha túlzottan koncentrált, nedvességet von el a nyálkahártyától. Ez pár napig nem rossz, mert csökkenti a duzzanatot, de hosszabb távon kiszárítja az orrot, rontja a regulációját. Nem jó az sem, ha az oldat túl híg, például tiszta csapvíz, mert ugyan mechanikusan az is tisztít, de belőle víz lép a szövetekbe, így picit megduzzad a nyálkahártya”* – magyarázza Bella Zsolt. A fül-orr-gégész kiemeli, hogy bár lehet kapni sóoldatos orrspray-eket is, az oldatot jobb patikában beszerzett ballonok vagy kancsók segítségével bejuttatni az orrba.

A spray-k inkább csak a nyálkahártya felszínének tesznek jót, de komolyabb tisztító hatásuk nincs. Ezzel szemben a ballonokból deciliterben mérhető mennyiséggel lehet átmosni az orrjáratot és az üregeket. Használatuknál csak két dologra kell figyelni. Az egyik, hogy a mosás közben nem szabad egyből orrot fújni, mert ha ezt tesszük, az oldat bekerülhet az orrgaratból nyíló fülkürt nyílásába, ami a középfül szellőzője. Onnan a folyadék bejuthat a középfülbe, ami feszítő érzéssel járhat. Ha a mosás megfelelően történik, az oldat nem csorog a garatba sem, hanem az orrsövény végénél (ami nem ér el egészen az orrgaratig) átjut a másik orrfél irányába, és távozik a másik orrnyíláson. Így a váladék az egész rendszerből kiöblíthető, ami azért előny, mert tele van a gyulladással járó folyamatok biológiaiilag aktív anyagaival. Eltávolításuk önmagában is csökkenti a gyulladás mértékét.



ÖRDÖGI KÖR

Az emberek többsége orrfolyás, orrdugulás esetén nem orrmosóhoz nyúl, hanem egyből az érosszehúzó hatású, úgynevezett vazokonstriktor orrspray-eket veszi elő. Ezeket naponta háromszor-négyszer lehet alkalmazni, utána fél órán belül megszűnnek a panaszok. Ez azért történik, mert hatásukra az orrnyálkahártya erei nagy mértékben összehúzódnak, az orrnyálkahártya pedig összeesik. A módszer nagyjából egy hétig jól működik, viszont ha tovább használják őket, függőség alakul ki. *„Ez azt jelenti, hogy a pillanatnyi hatás továbbra is megvan, az orr kitisztul, de a befújás után 3–4 órával ellencsapósos reakció alakul ki. Ilyenkor az orrnyálkahártya többszöröseire duzzad, de mivel addigra már több óra eltelt az orrspray használata óta, a betegek a két dolgot nem feltétlen kapcsolják össze. A készítményt a rövid távú hatás miatt újra használják, naponta akár ötször, hatszor vagy annál többször is. Ez vezet ahhoz, hogy az emberek rászoknak az ilyen készítményekre. Találkozunk olyan páciensekkel, akik évekig vagy akár évtizedekig is napi szinten használnak ilyen típusú orrspray-t”* – mondja Bella Zsolt. A különböző érosszehúzó hatású orrspray-k hatóanyaga többféle lehet, de mivel hatásuk ugyanazon alapul, ezt a mellékhatást a váltogatással sem kerülhetjük el.

STOPTÁBLA A KISMAMÁKNAK

Vény nélkül kapható, éresszehúzó hatású orrspray-
ket terhesség alatt nem tanácsos használni. Ennek
oka, hogy hatóanyagai az erecskék felszínén,
azok receptorain hatnak, ilyen receptorok pedig
a méhizom sejteiben is vannak, valamint
a placentában is. A túl sok orrspray egyrészt nem
kívánt méhösszehúzó hatásokat okozhat, másrészt
a placenta ereinek összehúzódásai miatt rontja
a placenta keringését. A szteroidos orrspray-
ket terhesség alatt körültekintően, de szabad
alkalmazni, azoknak ilyen hatása nincs.

SEGÍTSÉG A KICSIKNEK

A gyerekek 5 éves kor alatt nem tudnak elég
intenzíven orrot fújni, ezért ha képesek is ezt
valamilyen szinten megtenni, orrszívásra akkor
is szükségük van. Emellett esetükben is hasznos
az orroszás, amit náluk úgy kell csinálni, hogy
miközben az oldatot az egyik orrfélbe öntik,
a másikat picit szívják, majd fordítva. Ezzel nagyon
sok nyákot ki lehet szívni a melléküregekből
is. Rövid távon náluk is segíthetnek
az éresszehúzó orrspray-k, kiegészítve az arc
infralámpás melegítésével. Egy tízperces
kezelés mindenképpen fokozza a melléküregek
nyáktermelését és elfolyósítja a besűrűsödött
váladékot is, segíti a tisztítást. Ezt követően
gyerekeknél is használhatók szteroidos orrspray-k.
A régebben alkalmazott gőzölés kevésbé jó, mert
kicsit beduzzasztja az ornyálkahártyát.

A FÜL IS KÖZBESZÓL

Az orrdugulás megszüntetése azért is fontos, mert
ez az állapot hajlamosít a középfül-gyulladásra.
A problémával akkor is foglalkozni kell, ha az nem
súlyos, de repülőre kell ülni, heggyvidéki utakon
kell autózni. Ilyenkor a fülkürtnek működnie
kell a légnyomás kiegyenlítése végett, viszont
ha a nyálkahártya be van gyulladva, erre nincs
lehetőség. Emiatt érdemes leszállás és felszállás
előtt is, vagy a szempontes út megkezdése előtt
negyed órával éresszehúzó hatású orrspray-t
használni, és az orrot jól kitisztítani. Így kisebb
az esély arra, hogy az utazás fájdalmas lesz.
Hasonló a helyzet búvárkodással is.

MIKOR KELL LETENNI AZ ORCSEPPET?

Ha a vény nélküli orrcseppek egy hét után sem hoznak
javulást, abba kell hagyni a használatukat, mert ilyenkor
a problémát már nem oldják meg, viszont fokozzák a bajt.
Ilyenkor vagy a duzzanatot okozó gyulladás volt túl
intenzív, vagy olyan anatómiai eltérés – például túl nagy
orrcsagylók, orrsövényferdülés vagy orrpolip – áll fenn,
ami nehezíti a gyógyulást. Emiatt kell ilyenkor fül-orr-gé-
gészhez fordulni, megkeresni a probléma konkrét okát.
Azért is szükség van orvosi segítségre, mert a hosszabb
távon használható orrspray-k már vénykötelesek, csak
orvosi felügyelet mellett használhatók. Ezekkel egyrészt
le lehet szoktatni a betegeket az éresszehúzó hatású
orrcseppekről, másrészt hosszabb távon is uralni lehet
velük a tüneteket. „Az ilyenkor javasolt szteroidos orrspray-
ket elsősorban allergiás náthánál szoktuk adni. Ezeket naponta
egyszer vagy kétszer kell alkalmazni, és tudni kell róluk, hogy nem
szüntetik meg azonnal a panaszokat, lassabban hatnak: gyakran
egy hét kell ahhoz, hogy hatásuk fölépüljön. Hatóanyagai
helyileg szívódnak fel, így esetükben nem kell félni a szteroid
gyógyszerek ismert mellékhatásaitól (azt viszont érdemes tudni,
hogy a szteroidos orr- vagy szemcseppek tartós használatnál
arra érzékenyeknél glaukómát okozhatnak, így szempanaszok
esetén haladéktalanul szemészhez kell fordulni). Ha a gyulladás
nagyon intenzív, akkor kezdetben használjuk az orroszást és
az éresszehúzó hatású orrcseppeket, majd utána a szteroidos
spray-t” – mondja Bella Zsolt. Akármit is használjunk, arra
feltétlenül figyelni kell, hogy az orrnyálkahártya nedves
maradjon. ♦

OLAJOZOTTAN

Ha az orrunk száraz, nem érezzük jól magunkat,
emiatt fontos, hogy mindig kenjük orrkenőccsel.
*„Bármilyen orrkenőcs megfelel, annál jobb, minél
kevésbé illatos. Vannak A-vitaminos, panthenolos
kenőcsök, léteznek spray-k is, azok különösen jók.
Ha ezeket naponta többször használjuk, nedvesen
tarthatjuk az orrnyálkahártyát, ami fokozza
az áramlásérzetet”* – emeli ki a fül-orr-gégész.
Hiába tág ugyanis az orr, ha nyálkahártyája
száraz, a légzést rossznak fogjuk érezni. Az orr
kiszáradásának elkerülését az is segíti, ha
eleve olyan orrspray-t veszünk, amiben van
gyulladásgátló vagy nyálkahártya-száradást
csökkentő komponens, például panthenol vagy
hialuronsav.





OLVASSA A KÉPMÁS DIGITÁLIS VÁLTOZATÁT!

Nem kell tárolni, virtuális könyvespolcán bármikor elérí



Ajándékba
is vásárolható



Kiadványát
több eszközön
is elérheti



Pár kattintással
azonnal olvasható,
előfizethető

WWW.DIGITALSTAND.HU/KEPMAS

KÉPMÁS-EST

HELYSZÍN: **VÁRKERT BAZÁR**, RENDEZVÉNYTEREM
1013 Budapest, Ybl Miklós tér 2-6.



KAPCSOLATBAN

A Székesfehérvári Balett Színház **Blablaba** c. előadásának részlete inspirálja párkapcsolatról és médiáról szóló beszélgetésünket, amelynek két szakértője **dr. Aczél Petra** kommunikáció kutató és **Póta Réka** párkapcsolati coach.

Időpont:

2020.
02.18.
HÉTFŐ

19 ÓRA



A RENDEZVÉNYEN VALÓ RÉSZVÉTEL (ELŐZETES VAGY HELYSZÍNI) REGISZTRÁCIÓHOZ KÖTÖTT. BELÉPŐ AZ AKTUÁLIS HAVI KÉPMÁS MAGAZIN, AMELY A HELYSZÍNIEN IS MEGVÁSÁROLHATÓ. ELŐFIZETŐINKNEK INGYENES. KÉRJÜK, HA REGISZTRÁL, ÍRJA A NEVE MELLÉ, HOGY ELŐFIZETŐ.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ +36/1/3651414
SZERKESZTOSEG@KEPMAS.HU

A korábbi Képmás-estekről YouTube-csatornánkon összefoglalókat láthat: youtube.com/kepmas-magazin

RENDEZŐ:

KÉPMÁS
MAGAZIN | nőknek és férfiaknak

Média a
Csatádért
Alapítvány

KÖZREMŰKÖDŐ:

VÁRKERT
BAZÁR

VISUAL
EUROPE

TÁMOGATÓ:

SZERENCSEJÁTÉK ZRT.



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
RENDELŐ

A DEREKAM!

Népbetegség a derékfájás, kortól függetlenül rengeteg embert érint. Mivel a háttérben több ok is meghúzódhat, egyáltalán nem mindegy, miként viszonyulunk hozzá. Mit tehetünk, ha nem akarunk együtt élni a folyamatos panaszokkal?

◆ Az ülőmunka és a mozgásszegény életmód melegágya az ízületi és izomfájdalmaknak, derékproblémáknak. Ezek a panaszok ráadásul nemcsak az időseket érintik, hanem egyre több fiatalat is, éppen az irodai munka miatt. A probléma itthon is rengeteg ember mindennapjait keseríti meg: amikor a KSH legutóbb felmérte a hazai lakosság egészségét, a felnőttek 21 százaléka tett említést hát- és gerincfájásról. Míg ezek rizikóját az ülőmunka önmagában is emeli, addig a helytelen ülés még inkább fokozza a bajt: ilyenkor majdnem kétszeresen terhelődnek a porckorongok az álláshoz képest – erre **dr. Darabosné Tim Irma**, a Semmelweis Egyetem oktatója is felhívta a figyelmet az intézmény egyik korábbi hírlevelében. A gyógytor-nász azt is kiemelte, hogy ha ez a nyomás állandóan féloldalasan és egyenetlenül jelentkezik, az egyszerűbb mozgásszervi betegségek mellett porckorongsérv és meszesedés is kialakulhat. A rossz tartás a vázrendszer mellett az izmoknak és a szalagoknak is árt, a túlterhelés miatt pedig romlik a szövetek keringése, anyagcseréje is. Ez olyan elváltozásokhoz vezet, amelyek veszélyeztetik a csonthártyát, a szalagokat és a porcfelszínek épségét, kedveznek a degeneratív elváltozásoknak. Mindezek elkerülését az aktív mozgás és az ülőmunka rendszer megszakítása segíti, és persze elengedhetetlen a megfelelő ülőalkalmatosság is. Ha már kialakult a baj, különböző krémek jelenthetnek segítséget, de jót tesznek a fizioterápiás kezelések is.

HA HIRTELEN ÉRKEZIK

Az akut reumás fájdalom a legtöbbször egyik napról a másikra jelentkezik, méghozzá úgy, hogy azt megelőzően szinte teljesen panaszmentesek voltunk. Aztán egy rossz mozdulat után – például harisnyahúzás közben – ránk tör a derékfájdalom. „Rossz mozdulat következtében a gerinc melletti izmok feszülése, és egy esetleges idegyök nyomása okozhatja a fájdalmat. Megegy, hogy a derék korábban is fájt egy picit, de maga a lumbágó mindig váratlanul jelentkezik. A fájdalom oka nem is minden esetben derül ki ilyen egyértelműen, de azt tudjuk, hogy az ilyen panaszok gyakrabban érintik azokat, akiknek gerincferdülésük, csigolyakopásuk vagy gerinctájéki degeneratív elváltozásuk van. Hajlamosító tényező az is, ha a gerinc melletti izmok nagyon gyengék, illetve az, ha a csigolyák el vannak csúszva egy kicsit egymáson” – mondja **dr. Podlovics Ágota** reumatológus főorvos. Ha lumbágóról van szó, a betegeknek az első pár napban muszáj fekdünnük, a fájdalmas területet pedig nem szabad melegíteni. Ez azt is jelenti, hogy ellenjavallott mind a forró fürdő, mind a termálvíz. Segítséget a fájdalomcsillapítók és az izomlazítók jelenthetnek, ha pedig hatásukra a panasz nem javul, fizioterápiára is szükség lehet. A pihentetés és a házi kezelés jellemzően két-három nap, de maximum egy hét alatt megszünteti a panaszokat. Ha mégsem, akkor nem lumbágóról, hanem egyéb problémáról van szó, így azt már annak megfelelően kell kezelni.

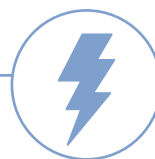
Kép: Profimedia – Red Dot





A HUZATTÓL A KOPÁSIG

A derékfájdalom hátterében nemcsak hirtelen mozdulat állhat, hanem lappangó megfázás, huzat és a légkondi is. Utóbbi azért okozhat gondot, mert a hideg hatására a szalagok és íntapadások begyulladhatnak. Ilyen panaszok nem is annyira az idősekre, inkább a negyvenes-ötvenes korosztályra jellemzők, sőt, már a harmincasoknál is előfordulhatnak. A gerinc akut fájdalmát kezdődő meszesedés és kopás is okozhatja, idősebb korban erre is gondolni kell. Ha a fájdalom emelés után alakul ki, lehet a kiváltó ok egyszerű húzóadás, de ha van rá gyanú, érdemes megnézetni, hogy nem kezdődő, még tünetmentes gerincsérvről van-e szó. Ez azért fontos, mert ilyenkor már egy hirtelen, erős csavaró mozdulat hatására is kiszakadhat a sérv. Erre a problémára akkor derülhet fény, ha röntgent vagy MR-vizsgálatot végeznek. Ha a komolyabb okok kizárhatók, és csak akut panaszokról van szó, érdemes pár napig fájdalomcsillapítót szedni. A főleg gyógyszeres kezelés persze kerülendő, viszont az erős fájdalmat mindenképpen érdemes csillapítani, mert ezzel elejét lehet venni annak, hogy azok krónikussá váljanak, másodlagos károsodások, például fájdalmas izomgörcsök, lágyrészszugorodások alakuljanak ki, beszűküljön a mozgás. Ha ez megtörténik, a probléma kezelése már sokkal nehezebb. ♦



KÖZE VAN A DEPRESSZIÓHOZ?

Bár a fordított összefüggés logikusabbnak tűnik, több vizsgálat kimutatta, hogy a krónikus derékfájdás hátterében depresszió is állhat. A Spine című tudományos folyóiratban publikált kutatás szerint ez a mentális probléma jelentős rizikótényezője lehet a derékfájdásnak: azoknál, akik depresszióról számoltak be, több mint kétszer nagyobb eséllyel alakult ki derékfájdás. A tanulmány szerint ez a mentális probléma még a képalkotó vizsgálatoknál is jobb előrejelzője a deréktáji panaszoknak. Ezért ha az ízületi fájdalmak mellett lelki problémákkal is küzdünk, érdemes pszichológustól, pszichiátertől segítséget kérni. Ezt akkor is megtehetjük, ha nem vagyunk depressziósak, de sejtethető, hogy a gerincpanaszokban, derékfájdalmakban és izomfeszülésben a stressznek is szerepe van.



SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTE!

SZERETETTEL A KONYHÁBÓL

„Ezenkívül szerette a köménymagos kenyeret is Szindbád, különösen, ha otthon dagasztották; azt mondta, hogy a házi kenyér megőrzi a fiatal dagasztó asszony lényének varázsát is” – írja Márai a Szindbád hazamegyben. Talán ódivatú megközelítés, de mély gondolatok vannak benne: a sütés-főzés nem lebecsülendő dolog, méltósága, értéke van. Egy-egy ételbe valóban beletehetjük szeretetünket. Nagy lehetőség ez, hiszen nemcsak azt etethetjük, akit szeretünk, hanem azt is, akit szeretni szeretnénk.

◆ A magyar szerelmi mágia egyik legnépszerűbb eszköze éppen a „megétetés” volt. Úgy tartották, ha valaki megeszi egy másik ember valamilyen részét, az illetővel szoros kapcsolatba kerül, egy lesz vele. Egészen bizarr dolgok kerültek így a tésztákba vagy italokba, és ha sikerült a varázslat, ismét jöhetett a rituális táplálkozás. Azok, akik örökké együtt akartak maradni, olyan pogácsát ettek, amelybe mindkettejük hajszála belesült vagy olyan bort ittak, amelyben mindkettejük véréből volt pár csepp. Persze akadtak szelidebb eszközök is: a lányok foghattak legényt tárkonyos levessel és lepénnyel, küldhettek neki lekváros szerelmeslevelet vagy mandulás csókot, vagy ha ez sem volt elég, bájtalt.

„AMOR LÉ”

Az 1864-ben lejegyzett bájtalt receptjében csupa-csupa vágyfokozó fűszert találunk: „Törj össze 2 lat fahéjat, fél lat szegfűszeget s ugyanannyi, szerecsendióvirágot, 3,5 dkg leven-dula virágot és 7 dkg keserű mandulát, 14 dkg cukros citromhéjat, mindezt vegyítsd össze s tedd öblös üvegebe 2,5 l jó borszeszt öntvén rá az üveget jól bekötöztvén a napra teszed 2 hétre. Ekkor tisztáját öntsd másik üvegebe, sajtold rá a másik butella fenekén maradt keverék levét, olvassz fel 168 dkg czukrot 1,7 l vízzel a tűzőn öntsd

bele, ha jól lehaboztad önts bele még 8,5 l muskotálybort és adj hozzá néhány szemes ábrbrát; az üveget kösd be jól s még 3 hétig állanihagyod, azután leszűröd és kevés kárminnal vagy alkör-möslével rózsaszínre fested s palaczkokba öntöd.”

RUMBA ÁZTATOTT ÜZENET

„Tepsibe’ sütik a lepínt, úgy csalogatják a legínyt. Ha a lepínt megettíték, a lányomat elvegyíték!” – szól az alföldi népdal. Mintha olyan egyszerű lenne! A legényfogó lepény elkészítése viszont tényleg az volt, lehetett élesztős vagy anélkül készült, bármilyen lekvárral, túróval, káposz-tával, almával megkent, esetleg töltött tészta. Ennél valamivel komolyabb elszántság kellett a szerelmeslevél elkészítéséhez. Magyar Elek az 1930-as években jegyezte le ennek receptjét: „25 dkg lisztből, 15 dkg vajjal, 8 dkg cukorral, 7 tojássárgájával és megfelelő tejföllel vagy tejszínnel se túl lágy, se túl kemény tésztát gyúrunk, amelyet aztán egy órára jégre vagy hideg helyre teszünk.” A jó gazdag tésztát aztán vékonyra nyújtjuk, hosszúkás, levélformára vágjuk, majd megtöltjük a következő, igazán kényeztető keverékkel: „vaníliakrémmel, melybe rumba áztatott őrlött diót vagy mandulát és pár tojásfehérjének a habját kevertük.” Levélboríték formára behajtjuk a tésztát, majd szép sárgára sütjük sütőben.





Azok, akik örökké együtt akartak maradni, olyan pogácsát ettek, amelybe mindkettejük hajszála belesült vagy olyan bort ittak, amelyben mindkettejük véréből volt pár csepp.

APRÓ KEDVESSÉGEK

Az édes recepteket Rézi néni 19. században kiadott szakácskönyvével érdemes folytatnunk, amely csak úgy bővelkedik a különféle csókokban. Az alaprecept szerint 14 dkg vaníliás cukrot 3 tojásfehérje felvert habjával és 14 dkg finomra vágott mandulával kell kikevernünk, majd szárítani. (125 fokon nagyjából egy órán át) Aztán lehet ízesíteni. Fahéjjal és szegfűszeggel, vagy néhány csepp citromlével és kandírozott citromkockákkal. A vaníliás változatot tejszínhabbal és fagylalttal tálalhatjuk a régi recept szerint. Ha tovább cifráznánk, elkészíthetjük a gesztenyes verziót is: „Törj 14 deka gesztenyét finomra egy mozsárban, azután szintannyi duzzasztott mandulát. Készíts 2 tojásból keményre vert habot, keverj bele 28 deka finomra tört cukrot és kevés vaníliát és keverd azután a gesztenyét és mandulát lassankint hozzá. Ezen anyagból formáztatnak ostyákra a csókokocskák, melyeket gyenge meleg mellett inkább száríttatunk, mintsem megsütjük.”

SZERELMES SZÍVEK

Ezekén kívül még linzertésztából szaggathatunk szíveket, hogy aztán lekvárral összeragasztva párokat alkossunk belőlük. Vagy, ismét Rézi néni útmutatásait követve, 25 dkg őrölt mandulát ugyanannyi kukorral, vajjal, liszttel és három tojással összedolgozunk. A tésztát reszelt citromhéjjal, fahéjjal, őrölt szegfűszeggel fűszerezük – utoljára megidézve még a téli sütik ízeit. A kinyújtott tésztából szíveket szúrunk ki, és megsütjük. Ugyanolyan mázzal díszítsük, mint a mézeskalácsot szoktuk! Rézi néni 4 evőkanál cukrot kevert ki 1 tojásfehérjével ehhez, majd kettéosztotta, az egyikbe piros ételfestéket tett, és ezzel „cifrázta meg” a fehérrel díszített szíveket. Időigényes, de kifejezhetjük vele törődésünket, szeretetünket. ♦



SZÖVEG –
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –
ZÖLD MOZAIK

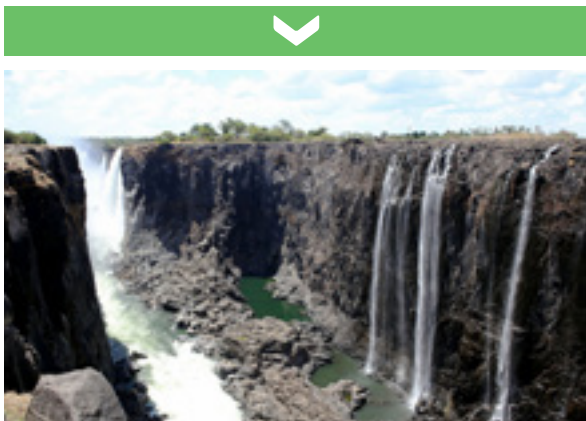
✓ ZÖLD MOZAIK

1

KISZÁRADT VÍZESÉS

A természeti csodának számító Viktória-vízesés most szomorú látványt nyújt: alig maradt valami a máskor óriási tömegben lezúduló vízből, csak itt-ott csordogál egy kevés víz. Mindezt egy súlyos aszály okozta, amit sokan a globális felmelegedés számlájára írnak. Mivel a Zambia és Zimbabwe határán lévő vízesésre települt a Kariba-gát óriási vízerőműve, a vízhiány annak áramtermelésében is nem kis fennakadásokat okoz, áramkimaradásokhoz vezet.

A vízesés nevét Viktória királynőről kapta, és csak 1855-ben fedezték fel. A Zambézi, Afrika negyedik leghosszabb folyója táplálja, és környéke az UNESCO védelmében részesül. A mostanihoz hasonló vízhozamcsökkenésre már volt példa, novemberre, a száraz évszak végére a zambiai oldal már többször is kiszáradt.

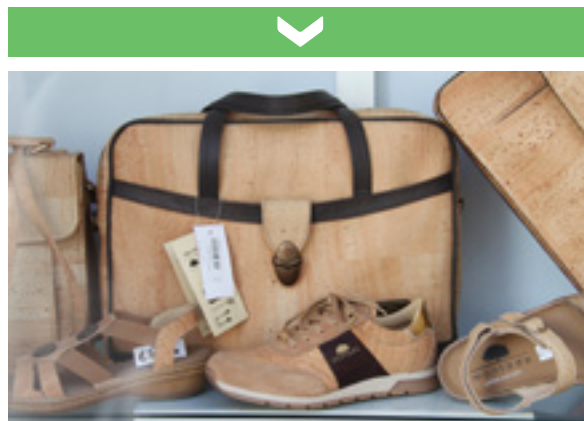


2

VEGÁN RUHÁK

Az állatvédelem jegyében jött létre az a divattervezői irányzat, amely kizárólag növényi vagy ásványi alapanyagokat használ. Ennek keretében például

olyan műbőröket állítanak elő gomba gyökeréből nyert micéliumból, amelyek a valódihoz nagyon hasonlítanak, de készíthetők ruhák ananászlevél-rostokból, parafából, kaktuszból, csalánból, sőt, akár még italosdobozok nyitófülecskéiből is. Az így készült divattermékek semmiben sem különböznek a hagyományosaktól, vannak köztük praktikusak és extravagánsak is. Ilyen „vegán” divattervezők termékeiből rendeztek nemrégiben divathetet Los Angelesben, immár második alkalommal. Hasonló rendezvény volt már Párizsban, New Yorkban, Londonban és Milánóban is.



3

ABLAK MINT NAPKOLLEKTOR

Kézenfekvőnek tűnik, mégis csak most kísérleteznek vele: az ablakok ne csak a fényt engedjék át, de napkollektorként is működjenek. A jelenleg Szófiában tesztelt madridi találmány lényege, hogy az ablaküvegek között 70 liter desztillált víz és a fagyállóságot biztosító 30 liter etilén-glikol kering. A folyadék az elnyelt napsugarakat hővé alakítja, amivel a belső teret fűtik. A víz nagyobb sűrűsége miatt jóval hatékonyabb

a levegőnél, emellett az infravörös fény nagyobb spektrumát is nyeli el.

Télen a jobb felmelegedés érdekében megállítják a folyadékáramlást, nyáron – vagy ha a határos helyiségben már megfelelő meleg van – másfelé áramoltatják a termelő hőt.

A most még csak vizsgált találmány megfelelő hatékonyság esetén széles körben alkalmazható lesz, és az ún. passzív háznak fontos eleme lehet.



4

NAPELEMES METRÓÁLLOMÁS

Metróállomás tetejére telepítettek napelempóliákat Bécsben. Az Ottakring megálló épületén így termelt áram a metró világításához, mozgólépcsőinek és liftheinek működtetéséhez járul hozzá. A 360 négyzetméteres létesítmény évi 62 ezer kW óra áramot termel, nem kevés szén-dioxidtól megkímélve a környezetet. Azért választották hagyományos napelemek helyett a napelempóliákat, mert azok ötször könnyebbek és rugalmasabbak is.



Az energiatakarékosságnak ez egy újabb példája Bécsben. A villamosokat és a metrókat már most is úgy üzemeltetik,

hogy a járművek fékezésekor felszabaduló energiát visszatáplálják egy egyenáramú hálózatba, ami a közúti járművek indításakor hasznosul. A villamosoknál már az energiaszükséglet 30 százalékát fedezi az így visszanyert energia.

A napelempólia mindenestre egyelőre kísérleti jelleggel üzemel, a Low Carb uniós projekt keretében.

5

A SZÉN EGYKORI HAZÁJA SZÉNMENTES LESZ

Nagy-Britannia nem panaszkodhat energiaszűkére, köszönhetően a közelben levő tengeri olajmezőknek. Ennek ellenére a szigetországban nagy hangsúlyt fektetnek a megújuló energiaforrások kiaknázására is. Ennek jele, hogy 2019 májusában két olyan hét telt el, amikor is egyáltalán nem használtak fel szénérőműben termelt energiát. Ez rekordnak számít, az eddigi leghosszabb ilyen időszak 8 nap volt, az is 2019 tavaszán, miközben 2018 volt a brit áramtermelés legzöldebb éve. Az Egyesült Királyság rendelkezik a világon legnagyobb tengeri szélenergia-kapacitással, és napenergiával képesek fedezni az ország teljes energiaigényének immár több mint a negyedét. Úgy számolnak, hogy 2025-re az ország áramtermelésének a szén-dioxid-kibocsátása nulla csökken.



6

HASZNÁLT ÉTOLAJ BEGYŰJTÉSE

Magyarországon évente 50 ezer tonna fáradt étolaj keletkezik, ezt a Mol-benzinkutaknál akár mind átvennék, mint bioüzemanyag-alapanyagot. Sajnos azonban a lakosság ennek csupán a fél százalékát adja le. Kaposváron az országos mennyiségnek csupán kis hányada keletkezik, de a város vezetése szeretné ezt minél nagyobb arányban hasznosítani, miközben a környezet kímélésének szándéka is vezérli: a használt étolajnak ugyanis minden egyes cseppje

ezer liter víz elszennyeződéséért felelős, emellett a fáradt olaj dugulásokat is okozhat a vezetékekben, de a talajra kiöntve is káros hatású.

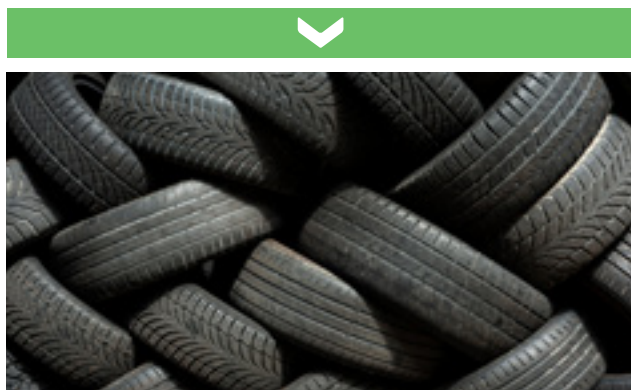
A 27 ezer háztartás mindegyike tehát 3 literes, szűrővel felszerelt gyűjtőedényt kap, és a társasházakban 60 literes ilyen konténereket is elhelyeznek. Az edényeken chippek lesznek, hogy meg lehessen állapítani, ki mennyi olajat ad le. A begyűjtést két speciális járművel végzik majd. *Szita Károly* polgármester azt reméli, hogy így módon a használt étolajnak akár a 30 százalékát is összegyűjthetik, és a kaposvári gyakorlat országos példává válik.



7

GUMIABRONCSOK ÚJRAHASZNOSÍTÁSA

Magyarországon 15 éve a használt gumiabroncsoknak csak az ötödét hasznosították újra, a többit kidobták, jó esetben lerakóba vitték. Közben a gumiabroncsok veszélyes hulladéknak minősültek, a tőlük való gyors megszabadulás így kockázatos lett. A fogyasztók felelősebb magatartásának is köszönhető, hogy a gumiabroncsoknak ma már 85 százalékát hasznosítják újra, ami már megközelíti az Európában átlagos 92 százalékot.



Az Európai Gumiabroncs és Gumigyártók Szövetségének adatai szerint 2017-ben a 3,14 millió tonna használt gumiabroncs mintegy fele lett újra alapanyag, tizedét a cementgyártásban használták fel. Az energiatermelésre felhasznált 1,18 millió tonnából a túlnyomó rész a cementgyárakba került, míg a maradék részt öntödék, acélgyárak, valamint pirolízissel (hőbontással) foglalkozó cégek hasznosították.

Magyarországon 2017-ben a keletkezett 33 ezer tonna gumiabroncsból 22 ezret nyersanyagként hasznosítottak, 6 ezer tonnából pedig energiát állítottak elő.

8

BARÁTSÁGOSABBÁ VÁLHAT SZIBÉRIA

Ami a világ nagyobb részén pusztító hatású, az Szibéria számára kedvező kilátásokkal kecsegtet: az általános felmelegedés folytán a zord éghajlatú térség sok helyen az ember számára barátságossá válik. A 13 millió négyzetkilométer kiterjedésű Szibéria Oroszország teljes területének a 77 százalékát adja, miközben a lakoságnak csak a 27 százaléka lakik itt, de az is inkább délen, a sztyeppeövezetben.

A krasznnojarszki Szövetségi Kutatóközpontban úgy találták, hogy 2080-ra a terület jelenleg 65 százalékára kiterjedő permafroszt akár 40 százalékra is lecsökkenhet. (A permafroszt felszín alatti, soha ki nem olvadó, azaz erősen fagyott állapotban levő talajrétegek meglétét jelenti.)



Kétféle klímaváltozási forgatókönyvvel számolnak, és még az óvatosabb becslés szerint is 15 százalékkal nagyobb lenne az ember számára hasznosítható terület. A másik nézet szerint a téli hőmérséklet akár 9,1°C-kal is nőhet Szibériában, ami ötszörösére növelné ott a lakható terület nagyságát. Úröm az örömben, hogy a jelenleg folyton fagyott vidékek kiolvadva nagyrészt elmocсарasodnának, és a szunyogoknak is ideális életterül szolgálhatnak. ♦

EIFFEL ART STUDIOS

EIFFEL

MŰHELYHÁZ



Gyöngyösi Levente

A Mester és Margarita

SZÍNPADI ŐSBEMUTATÓ

OPERA-MUSICAL KÉT FELVONÁSBAN, MAGYAR NYELVEN, MAGYAR ÉS ANGOL FELIRATTAL

EREDETI MŰ MIHAIL BULGAKOV

BOGNÁR RÓBERT és SCHLANGER ANDRÁS FORGATÓKÖNYVE ALAPJÁN A LIBRETTÓT ÍRTA VÁRADY SZABOLCS RENDEZŐ SZENTE VAJK
LÁTVÁNYTERVEZŐ KENTAUR VILÁGÍTÁSTERVEZŐ MADARÁSZ „MADÁR” JÁNOS KOREOGRÁFUS TURI LAJOS PÉTER
KARMESTER HOLLERUNG GÁBOR

BEMUTATÓ: 2020. FEBRUÁR 7., EIFFEL MŰHELYHÁZ – BÁNFFY-TEREM

OPERA

MAGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ
HUNGARIAN STATE OPERA

OPERA.HU | FACEBOOK.COM/OPERAHAZ

ODA > < VISSZA

Egy őszi délutánon elfelejtett visszajönni. Nem nyílt csikorogva a kapu, de nem hallottuk a busz diadalmas zúgását sem, így aztán arra gondoltunk, talán csak a menetrend emlékezete hagyott ki, és hogy ami késik, úgysem múlik soha. Erőt merítettünk tehát a késéséből, és zokszó nélkül tálaltuk fel a vasárnapról megmaradt húslevest. Pontatlansága miatt kissé szégyenkeztünk ugyan, ám éppen szégyenkezésünk táplálta a cinkos bizonyosságot, hogy persze, hamarosan úgyis itt lesz. Kést igazítottunk villához, kanalat késhez, azt hittük, így kell várakozni, és az elkerülhetetlen koccanásokban sem a kijózanító kudarcot hallottuk meg, hanem annak halk előjelét, hogy következetes tévesztéseinkből nemsokára összeáll a teljes, a csengő-bongó győzelem. Csöndben tettünk-vettünk. Időnként lapoztunk egyet az újságjában, vagy unalmunkban megkavartuk a hűlő levest, és nyakunkat nyújtogatva bámultuk a kígyózó cérnametéltet, a lassan gyülekező zsírfoltokat. Hosszú mondatokra vágytunk, hogy a hiányát lefesthessük velük. Nem emlékszem pontosan, mikor adtuk meg magunkat az ördögi felismerésnek, csak azt tudom, kiosontam rágyújtani, miközben a többiek hamuszürke arccal, de jól begyakorolt mozdulatokkal elkezdték leszedni az asztalt. Hát akkor ez lehet az ébrenlét, szívtam bele a cigarettába, amit még tőle loptam. Toporogtam a kapuban, torkomat szorította a sál, és látnom kellett, hogy mégsem tréfált meg bennünket az előregedett menetrend, mert aztán ólmos füstöt eregetve, lassan és szégyenlősen, mint egy lompos kutya, mégis elkullogott az úton a délutáni busz.

Ami Késik. ● NÉMETH BÁLINT



LACKFI JÁNOS KISZELLŐZTETETT FEJ

Egy őszi délutánon elfelejtettem visszamenni. Tudtam, hogy elígérkeztem anyámékhoz, mint máskor, tudtam, mikor indul a helyi érdekű. Leves, töltött káposzta vagy rántott hús, zserbó vagy rétes. De még előbb kiszellőztetem a fejem, mondtam, és máris hazudtam. Rögtön rágyújtottam, a fejem nem szellőzött, megtelt füsttel. Szerettem elképzelni a gomolygást, ahogy betömörül a melléküregekbe, mint valami vulkán.

Elégedett voltam a melóval, a srácokkal rendberaktuk a kőgazdag főszer kertjét: medence, csupaüveg kockaház, benn modell-szerű lányka kondizgatott, borozgatott, tévézgetett. Lányom lehetett volna. Az öltönyösnek is a lánya lehetett volna, de nem úgy festett a dolog. Azannya! Kiköptünk a fiúkkal, és összenéztünk, ahogy az ipse kiállt az Alfa Rómeóval. A csajszi talán szórakoztatta, hogy bámuljuk, de fapofát vágott. Vagy átlátszónak néz mindenkit, aki a személyzethez tartozik. Úgy járt-kelt a kettévágott házban, a szemünk láttára, mintha ott se lettünk volna. Megköptük a markunkat, és melóhoz láttunk. Drága az időnk, nem nézegetünk elérhetetlen lányokat. Rákattintunk a megfelelő csatornára, ha ilyesmire vágyunk. Isti nem fért a bőrébe, odament a bejárati ajtóhoz, becsengetett, szerinte az ilyen ribik unatkoznak, a gazdag pasijuk elfoglalt, tele vannak perverz vágyakkal, koszos, büdös melóssal akarják csinálni, látta pornófilmekben. Röhögtünk, amikor visszajött lógó orral, nem kapott egy pohár vizet sem, a liba megmutatta, hol a kerti csap, az való ilyen prosztóknak. Nesze neked gin tonic meg pina colada, röhögtünk. Összekeveri a tévét a valósággal.

Talán én is összekevertem, mi lehetséges és mi nem. Hirtelen lehetségesnek tűnt, amit egy perccel korábban el sem tudtam volna képzelni. Rossz érzésem támadt séta közben, a gazdag ürge kifizette svarcba a munkát, ki se raktam a zsét a kabátom belső zsebéből. A srácoknak se dobtam szét a részüket. A következő meg az volt, hogy lelépni, mint a filmekben. Akkora lé nem volt azért, de szabad szemmel látható. Elélek pár hónapig bárhol a világon. Amúgy kertek is vannak mindenütt, szeretik, aki ért hozzá.

Jó, de minek mennék el? Na, pölő mert belemegy a lóvé a törlesztőrészletbe, hogy azt a nyamvadt lakást kifizessem, ami a nagysága vágya volt. Nekem inkább

egy kicsi ház kicsi kerttel, de neki a városban kellett lakni, csak mert ügyvédi irodában asszisztens, vagy inkább béna kis titkárnő. Megy a lányomnak albérletre meg a vacak egyetemre, ahol egyre beképzeltőbb lesz. Anyám megjegyzéseit is hallgathatom, mire vittem, csóró földkukac lett a fia, pedig megadott minden lehetőséget, de a tanuláshoz nem fűlött a fogam. Nézzem meg az öcsém fiát, informatikus, és egy melóval megkeresi a havi fizetésemet. Akarok én felszállni a helyi érdekűre?

Bebusoztam a plazáig, ott van az a kiglancolt utazási iroda, ül benn egy kislány, a lányom lehetne. A tengerhez leugrani, nem rossz. Vagy a hegyek, azzal a sok hóval. Á, hó minek? Aki szabad ég alatt nyomja, tudja, milyen a gémberegett kéz, a zsibbadó láb. Menjek szétfagyni drága pénzért? Tengerpart koktélokkal, csajokkal. Nem ez a takonykóros ősz. Legyen repülőjegy is, ha le lehet foglalni. Fizetem készpénzzel. Elég a személyi, ugye? Megcsinálni majdnem olyan könnyű, mint elképzelni. Ma már. Mert gyerekkoromban...

Ezzel se jöhetnek már senkinek, a fiatalok rám legyintenek, anyám meg lecsap, hagyján, az ő gyerekkora volt igazán durva. Váltsak eurót, mondja a kislány, a repülőőről leszállva sem érnek meglepetések. Nekem már felszállni is meglepetés lesz. Elképzeltem a fiúk arcát, ahogy hiába várnak a melóba. A család arcát, ahogy hiába várnak az ebéddel. Meglepiii! Ki lesznek akadva rendszeren, próbálják csak meg nélkülem! Fogok hiányozni.

És ha nem is? A Guszti folyton kóstolgat, már nem itt kellene tartanunk, a fekete melóst úgy verik át, ahogy akarják, ha adnánk számlát, azt a felesége lekönyvelné, nagyobb falatokat is megkaphatnánk, városi meg megyei cuccok, ömlik a pénz. Csak ahhoz nem ilyen fekete körmű, tréninggatyós bunkónak kéne lenni. Guszti már másnap kikupálná a céget. A család meg szídna egy darabig, aztán ennék tovább a húslevest. A zserbót.

Lehet, mégsem valók nekem a meglepetések. Feleségem mindig nyúz, hogy ezzel a szívdologgal menjek el a dokihoz, veszélyeztetett korban vagyok. Veszélyeztetett az öreganyja, egész nap lapátolok, mint bármelyik tejfelesszájú. Poén lenne összeesni itt, a retkes plázában, belső zsebemben az euró, a repjegy meg a szállást igazoló papír... ♦