

SZÖVEG –
SZABÓ EMESESOROZAT –
UTÁNAJÁRTUNK

Műtét helyett türelem

Sok lányos szülő ijed meg, amikor pelenkázásnál azt tapasztalja: babája kisajka összenőtt. Ez a jelenség viszonylag gyakori, kezelése pedig egyszerű, mégis tévhitek keringenek vele kapcsolatban. Mi okozhat ilyen rendellenességet, és mit kezdenek vele az orvosok?

◆ A lányok kisajkak-összenövését (synechia vulvae) a szülők általában véletlenül fedezik fel, jellemzően akkor, amikor pelenkázás során tisztogatják a kicsi bőrét, és széthúzzák a nagyajkakat. Ilyenkor szokták észrevenni, hogy a húgycsőnyílás nem látszik. Extrém ritkán, de gátolt lehet akár maga a vizeletürítés is. „Előfordulhat az is, hogy a szülők arra figyelnek fel, hogy kislányuk pisil, minden rendben van, de amikor feláll, pici csöpögés jelentkezik. Ez azért történik, mert az összenövő hártya mögött bent marad egy kevéske vizelet, ami viszont kicsorog, amikor fölálláskor megváltozik a gyerek pozíciója. A bugyi emiatt lesz nedves” – mondja **dr. Kőnig Róbert**, a Szent János Kórház gyermeksebésze.

A veleszületett kisajak-összenövés nagyon ritka, az jellemzően csak a koraszülötteket érinti. Azoknál, akik normál időben jönnek világra, ez csak elvétve fordul elő. A probléma mindkét esetben – de más módon – azzal szorított összefüggésben lenni, hogy csökken a kislány ösztrogénszintje. „Koraszülötteknél mindig nagyobb az esélye a kisajak-összenövésnek, ez ilyenkor a koraszülöttség következménye. Viszont a probléma magától meg szokott oldódni, amint a babák a születés után behozzák lemaradásukat, külön teendőre újszülötteknél jellemzően nincs szükség” – emeli ki szakértőnk. Az összenövésre ettől függetlenül figyelni kell, fontos elkülöníteni más állapotoktól vagy betegségektől, amelyek előfordulhatnak a női külső nemi szerveknél. Emiatt fontos, hogy a szülő akkor is mutassa meg a problémát gyermeksebésznek, ha amúgy banálisnak tűnik.

FIGYELNI A KICSIKET

Ha nem koraszülöttekről van szó, akkor a kisajak-összenövés jellemzően 6 és 23 hónapos kor között alakul ki, de 6 éves korig előfordulhat. „Általában azt mondhatjuk, hogy ebben az időszakban kell jobban figyelni, az összenövés ilyenkor következhet be, általában külső hatásra. Például valamilyen hámsérülés, ami összenő, vagy valamilyen gyulladás, ami szintén hámsérülést okoz, és hasonlóképpen összenő. Lehet az ok valamilyen fertőzés is, ami ugyancsak gyulladáshoz vezet. Extrém esetben szexuális abúzusnál is előfordulhat. Magyarán az összenövés mindig hámsérülés következménye” – magyarázza Kőnig Róbert. Állhatnak a háttérben higiéniai problémák is, például hogy a kicsik nemi szervét nem jól tisztítják. A közvetlen ok viszont ilyenkor is az, hogy emiatt gyulladás, majd hámsérülés alakul ki. Sokan amiatt gondolhatják, hogy a hámosító popsikémek kedvezhetnek a kisajak-összenövésnek, mert az ahhoz vezető okokat – a gyulladást és a hámsérülést – ilyenekkel kezelik.

A hámsérülések nyomán fél és 6 éves kor között azért alakulhat ki kisajak-összenövés, mert ebben az időszakban a lányoknál kicsit alacsonyabb az ösztrogénhatás. „Ők fejlődésük bizonyos pontján ösztrogént veszítenek, ez teljesen normális dolog, és egyben azt is jelenti, hogy a kismértékű összenövések nem is igényelnek kezelést. Például, ha a gyerek hat hónapos vagy egyéves, akkor a helyzetet csak felmérjük, aztán picit később megnézzük, elmúlik-e spontán vagy sem. Anyatejes babáknál szinte mindig megszűnik, pont az ösztrogénhormonok miatt” – emeli ki





a gyereksebész. Nagyobb gondot csak az okozhat, ha a kisajak-összenövés nagyobb fokú, és miatta pang a vizelet. Ilyenkor ugyanis fertőzések léphetnek föl, és fölfele terjedhetnek. Ez Magyarországon extrém ritkán fordul elő, ha a gyereket komolyan elhanyagolják.

GYÓGYÍTÓ ÖSZTROGÉN

A kisajak-összenövést alapvetően háromféleképpen kezelik. Kőnig Róbert a legjobb, legbarátibb, legkézenfekvőbb megoldásnak az ösztrogénkrémes kezelést tarja, amelynél a szülőknek megtanítják, hova kell kenni naponta egyszer egy kevéske ösztrogénkrémet. Tudni kell, hogy az ilyen kenőcsöknek kétféle mellékhatása lehet. Az egyik, hogy a kislányok mellében picit megnő a mirigyállomány, a másik, hogy elszíneződés jelentkezik a külső nemi szerveken. Ezekről nem kell megijedni, elmúlnak egyből, amint a krém használatát – erre pár hétig, maximum két hónapig van szükség – abbahagyják. Másrészt ezek a mellékhatások nagyon ritkák. A krémektől tehát nem kell félni, főleg, hogy az összenövést barátságosan, fájdalommentesen szüntetik meg, elkerülhető velük a műtéti beavatkozás.

Az ösztrogénes kenőcs általában csak akkor nem jelent megoldást, ha az összenövés komolyabb, vagy a gyerek nem tűri, hogy a szülők folyamatosan kenegessék az érzékeny területet. Ilyenkor helyi érzéstelenítésben végzett sebészi beavatkozásra van szükség. „Ez azt jelenti, hogy felteszünk egy kis érzéstelenítő krémet, majd pici szondával, manuálisan szétválasztjuk a két kisajkat. Ha a krém hatása elmúlik, fájdalom vagy diszkomfortérzés jelentkezik. Ráadásul az érzékeny területen két kis seb is létrejön a szétválasztás miatt, amit a szülőknek otthon kezelni kell. Ha lehet, emiatt kell megelőzni ezt a beavatkozást az ösztrogénkrémes kezeléssel, ami sokkal kíméletesebb” – hangsúlyozza a gyermeksebész.

Ha az összenövés annyira nagyfokú, hogy vizeletürítési nehézség is fellép, a gyerek pedig nem kooperál jól az orvossal, akkor a műtetet altatásban is el lehet végezni. Szerencsére nagyon ritka, hogy erre a megoldásra van szükség. „Bármelyik módszert is választjuk a szétválasztáshoz – akár a krémet, akár az érzéstelenítést, akár az altatást –, a szülőknek otthon folytatniuk kell a kezelést. Ehhez pontosan követni kell az orvos utasításait. Ez nagyon fontos, mert hiába végezzük el a műtetet, ha ezt a kezelést a szülők elmulasztják” – emeli ki Kőnig Róbert. ♦



SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTE!

Indul a mandula

Amikor magunk elé képzelünk egy tökéletes kamrát, lekvárokat, befőtteket, konzervdobozokat, száraztésztát látunk, néhány hosszan elálló zöldség és füstölt hús társaságában. A különféle magvak talán kívül esnek látókörünkön. Pedig mi mindenre jó például a mandula!

◆ DUNÁNTÜLI MANDULAFÁK

Fellapozva a régi könyveket, meglepődhetünk azon, hogy a mandula milyen hosszú ideje fontos része konyháknak. Gyakran találkozunk mandulás mártásokkal, édességekkel, de még a mandulatej házi elkészítésének fortélyait is megtudhatjuk a 16. századi *Szakács Tudományból*.

És hogy honnan volt hozzá az alapanyag? Azt is megtudhatjuk az 1606-ban született jezsuita szerzetes, Lippay János írásából. Kertészeti munkájából kiderül, hogy a mandula és a szőlő igényei nagyjából ugyanazok. Itt egyrészt megakadhat a szemünk azon, hogy eszerint mandulát már négyszáz éve is természetettek hazai tájakon, másrészt kiderül, hol kell keresnünk ezeket. A Magyar Pomológiai Társaság 1789-ben írt feljegyzése megerősíti Lippayt (szőlőhegyek mentén vannak mandulafák), ahogy Fényes Elek 1851-es fajtajegyzéke is, amelyben csak Balatonfüreden 1200 mandulafa létezéséről számol be. A Balatoni Szövetség szorgalmazta a nagyobb telepítést, hiszen a filoxeravészben kipusztult szőlők helyén, az északi parton még komolyabb terület adódott mandulásnak. Az 1930-as években próbálkoztak

a megvalósítással, emellett pedig a budai, tétényi, érdi, diósi ültetvények voltak még jelentősek. A háború után, az 1950-es évek tervgazdálkodása szintén fantáziát látott a mandulában, ám hiába a nagy telepítés, a fajtát és a leendő termőterületet sem jól választották ki, így ez a történet is kudarccal végződött. (A hozzá nem értést jól példázza továbbá, hogy nem gondoskodtak a megfelelő számú méhcsalád biztosításáról sem, az egyébként önmegporzásra képtelen mandula esetében.)

TEREM MÉG A MANDULAFÁ MANDULÁT

De mire is használták és mire használhatjuk mi a mandulát? *Choron Zsófia* például azt írja egy 1569-es keltezésű levelében, hogy a barackot ketté kell választani, a mag helyére mandulát tenni, majd az egészet leönteni borsos mézzel, végül deszkára téve aszalni – kemence mellett, de mi a sütőnket is használhatjuk erre a célra. (Magyar Elek az 1930-as években a vörösborban eltett szilvát bélelte mandulával, ez került aztán a pulykamellbe, tölteléként. Hidegen is adható remek hús ez.) Thököly Sebestyén főúr szakácsa, *Szentbenedeki Mihály* 1601-ben a mandulatej



mellett a mandulasajt készítésének titkát is lejegyezte. A recept érdekessége, hogy a külső burok vízahólyag volt. (Vizeink egykori királyának, a vizának hólyagja egyébként még a 19. századi receptekben is fellelhető, többnyire a zselatin helyett használták.) Ebbe töltötte a szakács a megtört, nádcukros sziruppal felfőzött mandulát, aludttejjel összekeverve. De készített ő „szilvát mandolával és fügével” is: borbán megfőzte ehhez a szilvát, mandulát, mazsolát, fügét, meglocsolta mézzel, fűszerezte fahéjjal, szegfűszeggel, sáfránnyal és borssal. Kihűtve tálalta. Joghurtba keverve ma is el tudnám képzelni kora őszi desszertként. A régi receptek közül Balassa Ágnesé (18. sz.) lehet még érdekes, aki egy belsősegből készült, húsos pitéhez használt mandulát. Apróra vágott tüdőt és pacalt kell vajon megpárolni, fűszerként pedig gyömbéret, borsot, citromhéjat, szerecsendió-virágot használhatunk. Amíg a hús puhul, elkészülhet a pitéészta: vajjal, liszttel, darált mandulával, tojássárgájával, borral és vízzel. Ezzel fedjük le a húsos töltelék, majd sütőben pirosra sütjük.

KEKSZ ÉS „VIRSLI”

A mandulát ott találjuk a falusi lakodalmakban is a 19. századtól: ebből készült az elmaradhatatlan grillásztorta. Jóval egyszerűbb, és mindenképp érdemes megtanulnunk Móra Ferencné sajtos kekszét 1928-ból. 16 dkg vajat, 18 dkg lisztet, 8 dkg darált mandulát, 1 tojássárgáját és egy kis sót összekeverünk. A tésztát egy óráig hűtőben pihentetjük, addig készülhet a krém: 5 dkg vaj, 5 dkg reszelt parmezán, bors, pirospaprika kerül bele, habosra kikeverve. A tésztát vékonyra nyújtjuk, kekszformával vagy pogácsaszaggatóval kiszaggatjuk. Miután megsütöttük, kettőt-kettőt összeragasztunk a krémmel. Érdekes kicsit állni hagyni. Borkorcsolyának, tízórai kiegészítőjének remek, de mindenféle apropó nélkül is csipegethetünk belőle. Szintén Móránétól származik a „datolyavirslis” receptje, ami ismerős lehet: napjainkban vegán energiagolyóként, édességként készülnek hasonlóak. Ebben persze még volt tojás, de ezt elhagyhatjuk – így ráadásul elállhat a kamrapolcon –, vagy cserélhetjük például mogyoróvajra. Ha van aprítónk, abban összedarálhatjuk a hozzávalókat, de annak hiányában az is elég, ha apróra vágjuk a következőket: 8 dkg datolya, 10 dkg mandula, 3 dkg csokoládé, fél vaníliarúd és 1 tojásfehérje, és hozzá 10 dkg cukor. Ezt összegegyúrjuk, virsliket (vagy kis golyókat) formázunk belőle, és meghentergetjük cukorban. Ha ez így már túl édes lenne, eltérhetünk az eredeti recepttől, kókuszban, csokireszelékben foroghatnak azok a virslik. ♦

KÉPMÁS-ESTEK

a Halász-kastélyban

Helyszín:

Halász-kastély

Kápolnásnyék 2475, Deák Ferenc u. 10.

04

Szeptember

19:00

GENERÁCIÓK SZORÍTÁSÁBAN ÉS ÖLELÉSÉBEN

A generációk közötti kapcsolatokról és tanulásról, a korosztályok elkülönüléséről és együttéléséről beszélgetünk. Vendégünk **Agócs Gergely** néprajzkutató, zenész, mesemondó.



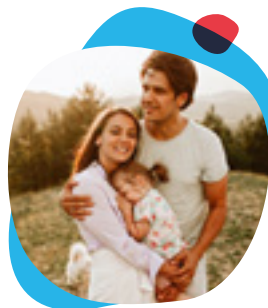
25

Szeptember

19:00

KIÉ AZ ÉLETÜNK?

Csemer Boglárka Boggie-val és férjével, **Nagy Bálint**tal beszélgetünk, tervekről és élményekről, nehézségekről és örömeikről, elvekről és mindennapi döntésekről.



A beszélgetéseket **Szám Kati**, a Képmás főszerkesztője vezeti.

A belépő ára: 2500 Ft.

A jegy mellé egy Képmás magazint is adunk.

Jegyek:

További információ: + (21) 292 0471;

+ 36 1 365 14 14 | szerkesztoseg@kepmas.hu

A Képmás-est a Halász-kastélyal közös együttműködésben valósul meg.

FŐTÁMOGATÓ:

 SZERENCSEJÁTÉK ZRT.

TÁMOGATÓ:

 FGSZ
A HML-CSORORTAGJA

RENDEZŐK:

KÉPMÁS
MAGAZIN | nőknek és férfiaknak

 Media a Családért
Alapítvány

 HALÁSZ
KASTÉLY
KÁPOLNÁSNYÉK

ÁRTALOMCSÖKKENTÉSSEL A FENNTARTHATÓ JÖVŐÉRT

2021-re eljutottunk oda, hogy a különböző üzleti szektorok és gazdasági ágazatok fejlődését – legyen szó autóparról, környezetvédelemtől, gasztronómiáról vagy egy olyan hétköznapi szokásunkról, mint a dohányzás – az ártalomcsökkentés iránti társadalmi igény mozgatja.



- ◆ A világon jelenleg számos kutatás folyik, amelyek egy jelentős része az ártalomcsökkentést tűzte ki célul. Az autóiparban például egyre több törekvés van a levegőt szennyező károsanyag-kibocsátás csökkentésére, és más iparágakban is megfigyelhetők hasonló tendenciák, elég csak a hőszivattyús vagy az elektromos fűtési rendszerekre gondolni. Hasonló törekvés zajlik egy egészen más területen, a dohányiparban is, ahol a füst jelenléte vet fel kérdéseket!

Köztudott, hogy a dohányzás minden formája káros az egészségre, és számos betegség kialakulásáért felelős. Ennek ellenére jelenleg több mint egymilliárd ember dohányzik a Földön, és az előrejelzések szerint ez a szám a közeljövőben sem változik számottevően. Dohányzás közben pedig nem csak a dohányos szervezetét érik a füstben lévő káros anyagok, hanem a környezetükben lévőket is. Egy szál cigaretta meggyújtását követően

több ezer vegyi anyag keletkezik, amelyek jó része a füsttel jut be a szervezetünkbe. Ma már a vezető tudományos szervezetek azon az állásponton vannak, hogy az égés és az égés során keletkező füst, valamint a kátrány felelős leginkább a dohányzással kapcsolatos megbetegedésekért, és nem elsősorban a nikotin.

Egyértelmű tehát, hogy a kormányoknak továbbra is folytatniuk kell a megelőzéssel és leszoktatással kapcsolatos munkát, hogy azok az emberek, akik nem dohányoznak, azok ne is kezdjék el, és azok, akik már dohányoznak, minél előbb leszokjanak, hiszen hosszú távon csak így csökkenthetőek 100%-ban a dohányzás ártalmi. Fontos emellett, hogy azok a felnőtt dohányzók, akik valamiért nem szoknak le, hiteles forrásból tudjanak tájékozódni az ártalomcsökkentés lehetőségeiről és a cigarettánál potenciálisan kevésbé káros alternatívákról. Az égés nélküli technológiák például előrelépést jelenthetnek számukra az ártalomcsökkentés útján a hagyományos cigarettákhoz képest, hiszen ezekkel a technológiákkal különböző mértékben, de csökkenthetőek a dohányzás ártalmi. Vannak olyan égés nélkül működő füstmentes alternatívák, amelyek a cigarettánál akár 70–95%-kal kevesebb káros anyagot bocsátanak ki, így az ezekre való áttéréssel nagy fokú ártalomcsökkentés érhető el.

Az ártalomcsökkentés elvét ma már az élet számos területén alkalmazzuk – joggal adódik a kérdés, miért ne vennénk figyelembe akkor épp egy olyan káros és hétköznapi szokásunk kapcsán is, mint amilyen például a dohányzás? Hiszen egy fenntartható, füstmentes jövő olyan értékek mentén jöhet csak létre, amelyek hosszú távon a társadalom javát szolgálják! ◆

A cikk társadalmi célú reklám, megrendelője a Philip Morris Magyarország Kft.





SZÖVEG –
BOGÁRN MÁRIA

SOROZAT –
ZÖLD MOZAIK

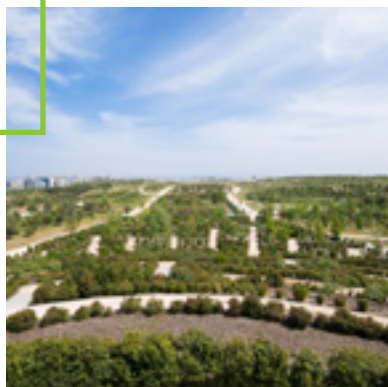
A rovat támogatója a



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.

ZÖLD mozaik

1



Védőerdő Madrid körül

A klímaváltozás nyomán fellépő sivatagosodás immár veszélyezteti Dél-Európát, különösen Spanyolországot. A főváros, Madrid köré ezért 75 kilométer kerületű védőerdőt terveznek. Ez félmillió fából áll majd, és 175 ezer tonna széndioxidot nyel el évente. Az utak és épületek közötti, jelenleg üres területekre is fákat telepítenek. A cél a levegőtisztaság javítása és a fővárosra jellemző nagy nyári hőség mérséklése. Az erdősitést klímaturó őshonos fajokkal végzik, nem parkként képzelik el, mert az rendszeres locsolást igényelne. Ezekben az erdőkben a hőmérséklet eleve 20 °C-kal alacsonyabb lesz, mint a város többi részén.

A madridi példa minta lehet más nagyvárosok számára is. A városok fogyasztják ma a Föld teljes energiaszükségletének a kétharmadát, az üvegházhatású gázok kibocsátásában pedig 75 százalék az arányuk.

Erdőkkel a több esőért

Svájci kutatók vizsgálódása szerint az erdők növelik a felettük vagy a környezetükben kialakuló csapadék mennyiségét, nemcsak a kopár felületekhez, de a mezőgazdasági területekhez képest is. A jelenség oka az lehet, hogy az erdők lelassítják a légáramlatokat, így azokban több idő jut az eső kialakulására.

A számítások szerint a nyári esők akár 7,6 százalékkal is több csapadékot hoznának a kontinensre, ha 20 százalékkal növelnék az erdők mennyiségét. Ennek azért van jelentősége, mert a klímaváltozás Európa-szerte csökkenti a nyári csapadék mennyiségét. Magyarország ebből a szempontból nem áll rosszul.

2



3



Korallfigyelés műholdról

Műholdról figyelik a világ korallzátonyait, amelyeket az óceánok vizeinek felmelegedése veszélyeztet. Egyes klímakutatók szerint 2050-re a zátonyok koralljaiknak akár 70-80 százalékát is elveszíthetik. Fő károsítójuk a felmelegedés, ennek mértékét mutatja ki az új rendszer a zátonyok térségében bekövetkezett változásokat elemezve. Azt kutatják, hogy a zátony stresszhatás alatt van-e, és ellenáll-e a tengeri hóhullámoknak. Így a tudósok megállapíthatják, hol van korallfehéredés, és az milyen mértékű. Ebből kiszűrhetik az ellenálló fajokat.

Veszélyes alkotóelemek a műanyagokban

A csomagolásban, textíliákban alkalmazott műanyagokban több mint 10 ezer vegyületet találtak a Zürichi Műszaki Egyetem kutatói. Ezeknek mintegy negyede lehet veszélyes, mivel nem bomlik le, ezért felhalmozódik az élő szervezetekben, vagy azokban egyenesen mérgeként hat. Ezen vegyületek hozzávetőleg fele semmilyen szabályozás alá nem esik az EU-ban, az USA-ban és Japánban. 901, potenciálisan veszélyes anyag használata viszont engedélyezett élelmiszerrel kapcsolatba kerülő műanyagokban. Jellemző, hogy ezek nagy részével kapcsolatban semmiféle tudományos vizsgálat nem történt eddig. Ez a szabályozatlanság rákbetegség kialakulásához vezethet, árthat egyes szerveinknek, sok vízi élőlényre pedig halálos veszélyt jelent.

4



5



Magyar csoda-csomagolóanyag

Egy magyar fejlesztésű csomagolóanyag, az Ecofoil (egy sztreccsfóliafajta) jelentősen mérsékli a környezetszennyezést: felhasználásával három hónap alatt 125 tonnával csökkent a hulladék mennyisége. Az Ecofoil 500 milliméter széles, igen erős ipari csomagolóanyag, amivel bevonhatják a raklapokat, illetve az azokon tárolt építőanyagokat. Sajnos ennek a lebomlása is évszázadokat vesz igénybe, mert olyan típusú műanyag, az viszont jó hír, hogy könnyű, kevesebbre van belőle szükség, és az eddigi fóliákkal ellentétben nem 23, hanem csak 10 mikron vastag. Így 60 százalékkal kevesebb hulladék keletkezik.



6



Környezetszennyező dohányosok

A világ dohányosainak számát jelenleg 1,3 milliárdra becsülik. Ők évi mintegy 4500 milliárd cigarettacsikket „termelnek”, amelyektől többnyire nem a megfelelő módon szabadulnak meg. Sokan egyszerűen eldobják a csikkeket az utcán, mert az így, egyenként nem okoz látványos szemetesedést.

A STOP elnevezésű amerikai dohányzásellenes szervezet becslése szerint a cigarettacsikk a leggyakoribb környezetszennyező hulladékok a Földön. Az óceánokból összegyűjtött hulladéknak a 20 százalékát adják. A belőlük kimosódó kémiai anyagok viszont erősen mérgezőek: ha koncentráltan vannak jelen a vízben, akkor a velük 96 órán át érintkező édesvízi és tengeri halaknak akár az 50 százalékát is megölhetik.

Nemcsak a közvetlen kár a jelentős, a dohányültetvények maguk is ártalmasak a környezetre: egyrészt azért, mert a termőföldeket kivágott erdők helyén létesítik, másrészt tönkreteszik a talajt, szennyezik a levegőt, a földet és a vizeket is. Az elektromos cigaretták pedig csak rontanak a helyzeten, mivel fémekeket, egyszer használatos műanyag patronokat és mérgező kémiai anyagokat tartalmaznak.

Az Egészségügyi Világszervezet adatai szerint a dohányzás évente 8 millió embert öl meg, és az áldozatok nem csupán a dohányosok, hanem szenvedélyüknek passzív elviselői közül kerülnek ki.



Nemzetközi Természet- és Környezetvédelmi Fesztivál

Természet- és környezetvédelem
a művészet és a játék erejével
2021. szeptember 10-12.
Gödöllő

www.godollofilmfest.com

Kiemelt programok

- Nemzetközi és Kárpát-medencei Filmszemle
- Trash Art szoborkiállítás
- Élőszobor bemutató
- Természet- és környezetvédelmi kiállítás és vásár
- Magyar Nemzeti Parkok Hete



Fotó: Dr. Jantyk Tibor

KÉK BÖLYGŐ
KLÍMAVÉDELMI ALAPÍTVÁNY



OZONETV

NATIONAL
GEOGRAPHIC
MAGYARORSZÁG

FÖLDGÖMB

Varázslatos
MAGYARORSZÁG



SZÖVEG –
SZILÁGYI DIÁNA

A MARIE KONDO- JELENSÉG, AVAGY „jó, ha van”?

Megnőtt bennünk az igény arra, hogy újra kezünkbe vegyük a gyeplőt, féken tartsuk költségeinket, annyit vegyünk, amennyit hasznosítani is tudunk, és egyéni döntéseink szempontjai közé bekerült a fenntarthatóság, a környezetvédelem is. Azokban az országokban, ahol nálunk nagyobb jólétben élnek az emberek, ezek már évtizedek óta trendek, csakúgy, mint az adományboltok vagy az eszközmegosztás.

◆ A fogyasztás tekintetében ártatlan (és csóró) '90-es évek után Magyarországra is begyűrűzött a vásárlási örület, a „mert megérdemlem” filozófiája. Önmagunk kényeztetése kezdetben csak a végre itthon is elérhetővé váló nyugati luxuscikkek, fűnyírók, színes nejlonharisnyák, hálós mandarin birtoklását jelentette, de a bálás rucik korát hamar felváltotta a fast fashion, a kisvárosokban pedig gomba módjára szaporodtak a plázák, megjelentek a hipermarketek, avokádóstu, datolyaszilvástul. Korábban elképzelhetetlen, elérhetetlen dolgokra támadt igényünk, de ezek az igények gyakran köszönőviszonyban sincsenek a szükségleteinkkel. Ebből ered a túlfogyasztás, amelynek egyéni szinten számos oka lehet, például addikció (boltkór), kontrollvesztés (impulzusvásárlás), konzumizmus („Már mindenkinek van az osztályban, csak nekem nincs!”), unalom, régi beidegződések, horror vacui (rettegés az ürességtől)...

A két háború között a városi nagymamámékwsz mindig tartottak otthon legalább 10 kiló lisztet („jó, ha van”), a falusi nagymamám pedig nem dobott ki és nem utasított vissza semmit, hisz „a VAN-tól nem kell félni”. De

vajon tényleg nem? A kérdés költői, nyilván sok mindentől függ, de az bizonyos, hogy a régi családi minták átalkításra szorulnak azon szerencsés honfitársaink esetében, akik megengedhetik maguknak a luxust, hogy egynél több pár cipőt birtokoljanak egyszerre. Erre reagál a minimalizmus vagy a zero waste mozgalom egyre komolyabb itthoni követőtáborra is.

Ebbe az irányzatba illeszkedik a japán szerzőnő, Marie Kondo munkássága is, aki elképesztő sikereket ért el könyveivel, amelyek világszerte több millió embert érdekeltek, és amelyeket legalább 40 nyelvre lefordítottak. Két műve, a *Rend a lelke mindennek* és a *Tiszta öröm* magyarul is megjelent. Tavalay saját műsort kapott a Netflixen, és 2015-ben az amerikai *Time* magazin beválasztotta a világ 100 legbefolyásosabb személye közé.

A fiatal szociológuslányt gyerekkora óta érdekli a jelenség, ami legtöbbször csak szimplán az örületbe kerget: mitől van az, hogy egész nap pakolunk, a rendetlenség mégsem szűnik?

Válasza szerethetően egyszerű: túl sok a cuccod és/vagy nincs helyük, ezért csak azt tartsd meg, amire





igazán szükségem van, vagy ami megmelengeti a szívemet. Ez utóbbi kategória nagyon tetszik nekem, aki biztos, hogy zsebembe csúsztatok egy érdekes formájú kavicsot, összeszedek egy girbegurba faágat minden kutyasétáltatáskor. Nemcsak az maradhat tehát, amire minimálisan szükségem van a túléléshez, hanem az is, ami örömet okoz, ha ránézek, utána pedig már csak a pontos helyét kell kijelölnöm.

A metódus kivitelezése már nem ennyire egyszerű, kategóriánként egybe kell halmozni mindent a szoba közepére, például az összes ruhaneműt vagy minden darab könyvet, és egyesével kézbe véve meg kell érezni, eldönteni, hogy annak a darabnak a birtoklása vajon még örömmel tölt-e el. Ez nem kevés munka, de megéri, hisz a végén garantáltan csak azok maradnak, amik boldogságot okoznak. Rengeteg döntést kell hoznunk közben, szembesülni régebbi választásainkkal és botlásainkkal, de nagyon megerősítő ezzel a technikával végighaladni a tárgyainkon, voltaképpen az életünkön.

Édesen lökött dolognak hangzik az elnyűtt jogatrickoknak megköszönni az együttléteket, vagy épp

azon tűnődni, tényleg tiszteletlen dolog-e a zoknijaimmal szemben, ha gombóccá gyűrve tárolom őket (végül arra jutottam, nem, ezért itt az én módszerem maradt). Mégsem ezeken a furcsa apróságokon akadtam fenn leginkább a KonMarizáskor.

Van, amit nem tudok betartani, például a papírok kiszórása Magyarországon egyszerűen nem működik, hiszen itt az adózáshoz, az ingatlanadáshoz és sok minden másához is rengeteg olyan szabály kapcsolódik, amely miatt éveket kell őrizgetnünk irreleváns dokumentumokat. Azt sem tudom elképzelni, hogy barbár módon kitépjek könyvekből oldalakat a kedvenc idézeteimmel, vagy hogy bármi még használhatót kidobjak anélkül, hogy új gazdát keresnék nekik, hiszen attól csak a hulladékhalom lesz nagyobb. Furcsa és szomorú, hogy a japán jóllétben mennyire fontos szempont a helytakarékoság, a letisztultság, a precizitás, ugyanakkor a segítségnyújtás, a megjavítás, az újrahasznosítás fel sem merül a szükségtelen tárgyakkal kapcsolatban. Ennek ellenére érdemes elolvasni Marie Kondo könyveit, magyar viszonyokra fordítva is hasznosítható belőle jó pár gondolat. ♦



SZÖVEG –
POLYÁK ÁGNES gyógynövény-botanikus

SOROZAT –
ERDŐ-MEZŐ PATIKÁJA



A homok

Amikor először ittam homoktövisvelőt, megállapítottam, hogy az íze leginkább a trópusi gyümölcsökre, a mangóra és a papayára emlékeztet. Persze éretten gyűjtötték, olyankor nem annyira savanyú az íze. A gyógyászatban is használják termését, olaját.

◆ A homoktövis egész Euráziában elterjedt, elsősorban a tengerparti dűnék, a folyókat övező zátonyok és homokbuckás partvonalak növénye. Nálunk védett a növény alfaja, a kárpáti homoktövis (*Hippophaë rhamnoides* subsp. *carpatica*), amely Újpesten a Duna mellett figyelhető meg. A tudományos névben a *rhamnoides* szó a görögből jött, és azt jelenti, hogy hasonló a tövises cserjékhez, a *hippophaë* elnevezés pedig, hogy a lovaknak adták a levelét, mert fényesebb lett a szőrük tőle. Körülbelül ezer éve felhasznált gyógynövény, elsősorban a tibeti, a mongol és a kínai gyógyászatban terjedt el használata.

Cserje méretű, gyors növekedésű, gyakran tősarjakról szaporodó fásodó szárú növény. Nem nő meg 3-5 méternél magasabbra; vékony és tövises ágakkal rendelkezik. A levelek, főleg a fonákjukon csillagszőröktől ezüstösek. A virágok kicsinyek, a porzós virágok barnák, 5-6 szirm nélküli virágból, a termős virágok inkább sárgászöldek, és szirmszerű csészéből állnak. A lédús álbogyók színe a halványárgától a sötétnarancsig változhat, ovális vagy csepp alakú is lehet. Mivel a termése éretten puhává válik, ezért a termő másodéves vesszőket levágják és mélyhűtőbe teszik, majd amikor megfagynak, kézzel leszemelik.

A hatóanyagok közül elsőként a vitaminokat, főképp a C-, B1-, B2- és E-vitaminokat, karotinoidokat, flavonoidokat, cseranyagokat, polifenolokat és a fitoszterolokat fontos megemlíteni. Jelentős foszfor- és





ktövvis

magnéziumforrás, a magja pedig zsíros olajat tartalmaz. Roboráló, anyagcserét fokozó és immunstimuláló hatása kiemelendő. A karotinoid-tartalma miatt a bőrt ért UV-B sugárzás ellen hatékony védelmet nyújt, ezért készítenek belőle naptejeket és fényvédő krémeket, ugyanúgy, mint a paradicsomból. A mag olaját lassan gyógyuló sebekre és fagyási sérülésekre használják. A természetes immunitásunk egyik nagyon fontos sejtfelesége az NK-sejtek, vagy más néven a természetes ölősejtek. A kutatók úgy vélik, hogy ezeknek a sejteknek nemcsak a testidegen sejtek a célsejtjeik, amiket közvetlenül meg tudnak ölni, hanem az immunrendszer működését is fokozzák a citokinek termelésével. Ebben a folyamatban fontos szerep jut a karotinoidoknak, a flavonoidok pedig segítik a vérkeringését, tehát a perifériás vér visszaáramlását a szövetekből a szív felé. Újabban a levelét is felhasználják magas fenoltartalma miatt, és egyes kutatók a szabadgyök-megkötő tulajdonságaikat emelik ki. De ilyen antioxidáns és antibakteriális vegyületek más növényekben a diterpének és a tanninok is.

Nemesítettek olyan fajtákat, amelyek tövis nélküliek, így könnyebb a termések begyűjtése. Mivel kétlaki növényről van szó, általában négy lányra egy fiú cserjét számolnak. Körülbelül a harmadik vagy a negyedik évben fordul termőre. Újabban Kanadában és Japánban nagy területeken termesztik. A legnagyobb ültetvények Kínában találhatóak. Az első pár évben vízigényes, és biztosítani kell neki a megfelelő mennyiségű vizet, de utána a mélyre lehatoló karógyökere miatt jól tűri a szárazságot is. Magyarországon meddőhányók beültetésére, a timföldgyártásból visszamaradt vörös iszap területek újrahasznosításában fontos szerepe van, mert ültetésével újra termőterületté formálhatják a degradált talajokat. Nem igényes a talajra, ezért a sós vagy a márgás és agyagos talajokban is megél. ♦

KÉPMÁS-EST

a MOMKultban

1024 Budapest, Csörsz u. 18.

23

Szeptember

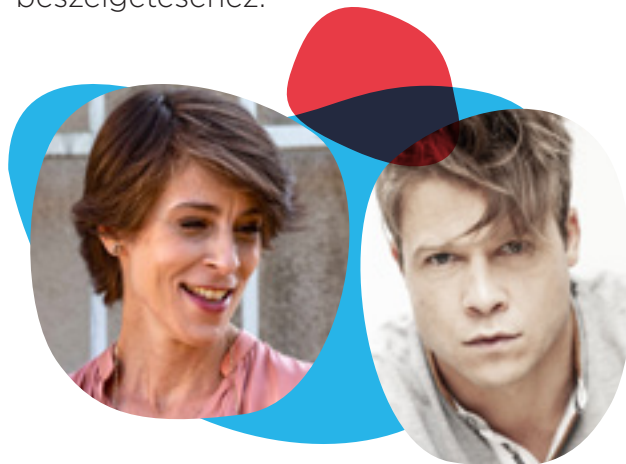
19:00



BÚCSÚ A MAMAHOTELTŐL

Miért maradnak otthon a fiatalok, mit jelent az önállóság és hogyan lehet jól elengedni és elszakadni?

A **Nézőművészeti Kft.** vendégművészei, **Pálfi Kata** és **Horváth Ádám** jelenetei adnak humoros és szórakoztató háttérrel **Szám Kati**, a Képmás magazin főszerkesztője és **Kozma-Vízkeleti Dániel** kiképző családterapeuta beszélgetéséhez.



FÓTÁMOGATÓ:

 SZERENCSEJÁTÉK ZRT.

RENDEZŐK:

 Média a Családért Alapítvány

KÉPMÁS
MAGAZIN | nőknek és férfiaknak

mOmKult
KULTURÁLIS KÖZPONT



Szeptemberben már a **Hagyományok Házában** is várjuk Önöket!

A konkrét programot keressék a kepmas.hu/kepmas-est oldalunkon.