



NŐK EGYMÁSÉRT

A nők munkájuk, szabadidős programjaik, hobbijaik és gyerekeik révén is kapcsolatba kerülhetnek egymással, ezek mellett is számtalan kérdés összekapcsolhatja őket. Hogyan lehetünk szolidárisak a különböző élethelyzetekben, mennyire tudjuk egymást támogatni iskolai végzettségtől, egzisztenciális helyzettől függetlenül?

◆ Bárhol éljenek és dolgozzanak, a nőkben közös, hogy magánéletük és munkájuk összeszervezése komoly kihívás. Ahhoz, hogy karrierjüknek ne lássa kárát a család, többnyire segítségre, támogatásra van szükségük, függetlenül attól, hogy milyen munkakörben dolgoznak. És itt nemcsak közvetlen segítségre – például amikor a nagymama vagy a szomszéd néni vigyáz a gyerekekre – kell gondolni, hanem a közösség erejére is. Jó példák erre azok az online csoportok, amelyeknek helyi anyukák a tagjai. Az ilyen közösségekben egymást személyesen nem ismerő, de azonos lakóhelyen élő nők segítik egymást tanácsokkal, tippel például olyan esetekben, amikor valaki megbízható mesterembert keres vagy például fájó dereka miatt szeretne olyan masszórt, aki az adott helyen házhoz megy. A helyi csoportokban rengeteg olyan felhívás is van, amelyben kínált vagy alig használt gyerekruhát kínálnak ingyen vagy jelképes áron. Itt sem az anyagi haszonszerzés a cél, hanem az, hogy ami valahol felesleg, az máshol hasznosulhasson.

SEGÍTSÉG A KÖZÖSSÉGNEK

A női szolidaritást jól mutatja az is, hogy az anyukacsoportok olyan jellegű felhívásaira, amelyekben például babakocsit vagy futóbiciklit keresnek minél olcsóbban, pár perc alatt érkeznek olyan hozzájárulások, amelyekben ingyen adnának ilyen eszközöket – a képek alapján nagyon szépeket. „Nálunk az iskolában indult egy remek kezdeményezés is, még a járvány alatt. A lányom néhány osztálytársa képtelen volt tartani a lépést a többiekkel, szülei sem tudtak nekik segíteni, nem engedhették meg maguknak a magántanárt sem. Ekkor

jelentkezett egy építész anyuka, aki följánlotta, hogy matekból segít azoknak, akik erre rászorulnak. Tanári végzettsége nincs, de az kiderült, hogy még egyetemista korában tartott diákoknak felvételi felkészítőket, így egészítve ki az ösztöndíját. Szóval még ha nem is friss, de gyakorlata már volt, a gyerekekkel pedig remekül boldogult. Az ingyenes segítségét – amit munkája mellett végzett – idén is följánlotta, és már vannak, akik jelezték, most igényt tartanak rá” – meséli Ági, aki egy Budapest környéki településen él családjával. Iskolájukban egy szomorú történet kapcsán is összefogtak már az anyukák: pár éve derült ki, hogy az egyik édesanya rákbeteg, komoly kezeléseken esett át. Férje, amiben tudta, segítette, de a nagyszülők már nem éltek, az apa lehetőségei pedig korlátozottak voltak amiatt, mert a kezelése idején egyedül tartotta el három gyereküket. Az anyukák felváltva vonták be a kicsiket saját családi programjaikba, és segítettek a nehéz helyzetbe került házaspárnak mindenben, amiben csak tudtak. Bár komoly küzdelem árán, de az édesanya mára fölépült, a barátnői kapcsolatok viszont megmaradtak.

ZSONGLÓRKÖDÉS AZ IDŐVEL

Az ilyen jellegű segítség egészségügyi problémák nélkül is hasznos, nem véletlen, hogy sok helyen az anyukák felváltva vigyáznak egymás gyerekeire, ahogy munkájuk éppen engedi. Ezzel a megoldással fizetett segítség nélkül tudják megoldani, hogy gyerekek nélkül juthassanak el nagyobb bevásárlásokra, nyugodtabban tudják intézni hivatalos ügyeiket. Ez a támogatás különösen az egyedülálló, nagyszülői segítséget is nélkülöző nőknél számít rengetegre.





A karrierépítés a nők esetében szinte mindig háttérbe szorul, csak 10 százalékuk gondolja úgy, hogy családjá mellett erre van lehetősége.

Hogy a nők helyzete a férfiakénál mennyivel nehezebb, hogy mennyire muszáj zsonglórködniük az idővel, jól mutatja az a tavalyi felmérés is, amely a visegrádi országokban vizsgálta azt, hogy a nők életében milyen egyensúlyban van a család és a munka kérdésköre. Kiderült belőle, hogy a gyermekes családokban a nők jelentős része – 21 százaléka – már csak logisztikai okokból is olyan munkahelyet választ, amely a lakóhelyéhez közel van. Az is előfordul, hogy az anyukák nem a végzettségüknek megfelelően vállalnak állást, hanem inkább azt nézik, hogy munkáltatójuk kellően rugalmas legyen. Noha erre nincs mindenhol lehetőség, a részmunkaidő is népszerű körökben, erre rengeteg kutatás rávilágít. Sajnos a karrierépítés a nők esetében szinte mindig háttérbe szorul, csak 10 százalékuk gondolja úgy, hogy családjá mellett erre van lehetősége. Mindez főleg a 30 és 50 év közöttiekre jellemző, a fiatalabbakra és idősebbekre kevésbé. Mindez azzal lehet összefüggésben, hogy a gyerekvállalás és gyereknevelés időszakában különösen nehéz bűvészkedni az idővel, energiával. A közös, kölcsönös kötelesség- és segítségvállalás emiatt is kulcsfontosságú esetükben. ♦

EGYÜTT KÖNNYEBB

Az emberi szolidaritást vállalati szinten is lehet erősíteni, jó példa erre a Tesco Angyal Alapítvány, amely a személyes nehézségekkel küzdő munkatársakat igyekszik támogatni. Az alapítvány Magyarországon 2019 óta működik, és itthon az elmúlt két évben több mint 32 millió forinttal támogatta a nehéz élethelyzetben lévő munkatársakat. Ennek alapját a kollégák önkéntes adományai adták, akiknek minden egyes befizetett forintját megdupláztta a munkáltató. A támogatandó kollégákról az alapítvány kuratóriuma havonta dönt az alapján, hogy kinek milyen személyes nehézségei vannak. A Tesco Angyal azt követően indult, hogy a vállalat munkatársai maguk fogtak össze annak érdekében, hogy bajba jutott kollégáiknak segítsenek. Az alapítvány indulása óta számos megható történet került elő. Eddig a legnagyobb összeggel azt a részmunkaidős édesanyát támogatták, aki egyedül neveli fogyatékkal élő, folyamatosan ápolásra szoruló gyermekét. Ő egy olyan esz-közre vágyott, amivel kisfia mozgáskoordinációját, agyi működését fejlesztheti. A kezdeményezés egyébként közép-európai szinten is működik a Tescónál, régiós szinten már 500 kollégának nyújtott segítséget kollégáival összefogva az áruházlánc.



SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

„Zurgó dió, mogyoró, az a leányoknak jó”

Szép időszak vár az olajos magvak kedvelőire: ilyenkor gyűjtjük és raktározzuk el kamránkban a mandulát, a diót és a mogyorót. Legjobb ezeket nyersen, esetleg salátába keverve elropogtatni, ízük mellett értékes beltartalmukból is így marad meg a legtöbb. Ám egy-egy régi recept miatt tehetünk néha kivételt...

◆ „ERRE CSÖRÖG A DIÓ”

„Az megtisztított dió belit egy mozsárban keményen törd meg, rakd egy vasfazékban, metélj kenyeret bele, tölts ecetet, bort réá, forrázd föl erősen, keverd gyakorta az kalánnal [...], szűrd által a szitán, hogy jó sűrű legyen. Tégy bővön tengeri szőlőt [ribizlit] bele, borsot, szekfüvet [szegfűszeget] és minden szerszámát [fűszerszámát, fűszerét] add meg” – írta 420 évvel ezelőtt a késmárki Thököly-udvar szakácsa, Szentbenedeki Mihály. Olajban sült pontyszelethez ajánlotta. Igencsak értette szakmáját, mert ez az étel ma is megállja helyét, a zsírosabb pontyot remekül ellensúlyozza a savanykás ribizli, a telt ízű, kenyérbéltől selymes diómártás pedig annyira jól illik az egészshez, hogy nem is hiányoljuk mellőle a krumplit vagy rizst. Mértékegységek nincsenek a leírásban (én 30 dkg halhoz 60 dkg tört diót, 4 dl vörösbort, 1 kanál borecetet, 1 dl vizet, egy kanál mézet, egy szelet kovászos kenyeret használtam), mégis érdemes vele tenni egy próbát. Kiváltképp, ha kamránkban amúgyis van ribizlibefőtt és dió. Ezekből ráadásul készülhet szabadkai sütemény is. Magyar Elek 1939-es receptje szerint keverjünk habosra 25 dkg vaját, adjunk hozzá 25 dkg cukrot, 25 dkg darált diót, kevés vaniliát és egy citrom reszelt héját, illetve levét. Süssük meg, tetejét kenjük meg

ribizlilekvárral, és öntsünk rá olvasztott csokoládét. A jól ismert édességeken kívül aztán ott van még egy tiszacsegei ötlet is dióra: itt prézli helyett cukrozott darált diót hintettek a derelyére. Vagy elővehetünk egy tirpák receptet, mely kicsit emlékeztet az erdélyi örmény dalauzira, és úgy általában a mesés Kelet édességeire: 50 dkg cukrot megolvasztunk, felöntjük kevés tejjel, beleöntünk 50 dkg mákot, diót. Kicsit hűlni hagyjuk, aztán hurkákat formázunk belőle, és szellős helyen megszáritjuk. A dió egykori jelentőségét pedig nemcsak a népi ételek és a karácsonykor elmaradhatatlan bejgli jelzi, hanem az is, hogy számos, tájjellegű dióváltozatot ismerünk Erdélytől kezdve Szatmáron át Pozsony, Pécs vagy éppen Zala vidékéről. Fényes Elek szerint a 19. században ez volt a helyzet: „a szőlőhegyeken és a hegyes vidékeken bőséggel van, úgy, hogy az utóbbi helyekről több ezer zsákkal visznek Békés és Csongrád megyékbe”. Komoly diótermesztő vidék volt egykor a Tiszahát vidéke, mígnem jött a szocialista tervgazdálkodás, amely inkább az almában látta a jövőt. Ma pedig a dióburok-fúrólégy jelent komoly veszélyt a hazai dióra. Mégis, ha tudunk, raktározzunk belőle ilyenkor (fagyaszthatjuk is, így nem avasodik, tovább eláll), hiszen őszi-téli édességeinkhez bőven kell majd belőle.

Kép: Profimedia – Red Dot





„ARRA MEG A MOGYORÓ”

És ha már magvak, a mogyorónak is kell helyet találni ilyenkor a kamrapolcon. Igazán régi szakácskönyveinkben még csak vesszőjével találkozunk. Erre húzták a halat, ha havasi módon akarták nyáron sütni (fenyőággal beborítva). *Bornemisza Anna* szakácskönyve (1686) alapján pedig a magyar sült készült mogyorónyáron, malacból. A Rákóczi-családnak már a 17. században volt mogyorós kertje, a parasztság pedig előbb még csak erdőben gyűjtötte, idővel azonban már a kertjeibe is telepített mogyoróbokrokat. Termését a dióhoz hasonlóan hasznosították. *Móra Ferencné* (1928) a tejberizst tette különlegessé vele: a szokott módon készült édességhez sütőben pirított, majd ledarált mogyorót kevert. Kihűtve, vaníliás tejszínhabbal tálalta, a tetejét pedig durvára aprított mogyoróval és kandírozott gyümölcssel szórta meg. Egy jól kialakított kamrában minden hozzávalót megtalálunk ehhez, sok időt sem kell az elkészítéshez, mégis mutatós és laktató desszert lesz őszi ebédünk mellé. Külön jó ötlet a mogyoró megpörkölése, ami sokkal élettelibbé teszi az ízeket. Egykor a linzer, a mézeskalács vagy éppen a kávékrémes mogyorótorta tésztájába is így használták a mogyorót.

Vagy a Rothermere-szelethez. Magyar Elek útmutatása nyomán ehhez 10 dkg pörkölt, őrölt mogyorót, 10 dkg pirított és apróra tört cukrot keverjünk össze. Ezután vízgőz fölött keverjünk ki 10 dkg vajat, 10 dkg cukrot és 2 tojás-sárgáját, majd adjuk a mogyoróhoz. Az így kapott krémet őstyalapok közé ajánlja, de nem követünk el nagy hibát, ha piskóta, linzer vagy éppen palacsinta lesz a hordozó. Magyar mogyorópudingja sem igényel nagyobb munkát, itt már inkább a technikát kell jól ismernünk. Egy evőkanálnál vajat kikeverünk 6 tojás sárgájával, hozzáadunk 2 tejből áztatott, majd kinyomkodott zsemlet, 15 dkg cukrot és 15 dkg őrölt mogyorót. Fahéjjal, szegfűszeggel fűszerezünk, végül lágyan hozzákeverjük a 6 tojás fehérjének habját is. Ezt vajjal kikent formákba adagoljuk (ezek hiányában bármilyen hőálló edényke, de még bögre is jó), vízzel félig megtelt tepsibe állítjuk, és sütőben megsütjük. Ennek idejét 60-90 percre teszi, de ehhez valóban rutin kell és az, hogy ismerjük sütőnket. Nem mindegy az edény mérete sem, de ha 150 fokon 40 perc sütést számolunk, nagyon már nem lőhetünk mellé. Kihűtés után Magyar borsodót adott mellé, de friss vagy karamellizált körtével is remek őszi édesség lehet ez. ♦



SZÖVEG –
POLYÁK ÁGNES gyógynövény-botanikus

SOROZAT –
ERDŐ-MEZŐ PATIKÁJA



Csipkebogyó



Fiatal koromban sokat métáztunk, a labda olykor messzire szállt, volt, aki a csalánosba ütötte, én a vadrózsába. Horgas tüskéi sokáig nem engedtek, betűket rajzoltak a kézfejemre. A véretem adtam a labdáért. Később már a csipkebogyó áltermését mentem vadászni, akkor egy idősebb úriemberbe botlottam, aki azt mondta, már ezer éve is annak, hogy elkezdte a borkészítést, és a csipkebogyóbornak nincs párja.

◆ Napos erdőszegélyek, vasúti töltések cserjéje a vadrózsa vagy más néven gyepűrózsa (*Rosa canina* L.). Páratlanul szárnyalt levelei a hajtásokon szórtan helyezkednek el. A virágja kétkörös. Az öt csészelevelét tagolt, a szíromlevelek fehérek vagy halvány rózsaszínek. A porzók három körben veszik körül a bibét. Termése csipkebogyó-áltermés szőrös aszmagokkal. A csipkebogyó-áltermés (*Rosae pseudofructus*) több rózsafaj drogja, a vadrózsáé, a berki rózsáé (*Rosa obtusifolia* Desf.), a vöröslevelű rózsáé (*Rosa glauca* Vill.), a keménylevelű rózsáé (*Rosa caesia* Sm.) és a japán rózsáé (*Rosa rugosa* Thunb.).

C-vitaminban az egyik leggazdagabb gyógynövényünk, mellette még B1-, B2- és K-vitamint is tartalmaz nagyobb mennyiségben, és rutint, amely egy flavonoid glikozid, segíti az érfalak regenerálódását hajszáleres véresek esetén. Színanyagai közül a likopin, a xantofill és a karotinoidek a legfontosabbak. A paradicsom és a piros paprika színét is főképp a likopin adja, amely erős antioxidatív hatású vegyület. A bőr megújulásában, és a ráncosodás csökkentésében játszik fontos szerepet. Fontosabb összetevői még az invertcukor, amely szőlőcukor, gyümölcscukor és szacharóz keveréke. Nagyobb mennyiségben még pektint, citromsavat és almasavat tartalmaz.

Kép: Profimedia – Red Dot





Október elejétől lehet gyűjteni kocsány nélkül az álterméseket. Amennyiben félbe szeretnénk vágni a termést, akkor ügyelnünk kell arra, hogy a bogyók még kemények legyenek. 3-4 hétig kiterítve szárítjuk szellős helyen. Lehet egyben, és lehet kimagozva is használni – ez utóbbit csipkehúsnak hívják.

A tea elkészítésének módja: Egy bögre (2,5 dl) vízhez 4-6 g csipkehúst számolunk. Naponta kétszer vagy háromszor fogyasztjuk kúraszerűen. Legalább hat órán keresztül 23-26 °C-os vízben áztatva vitaminteák készíthetők belőle. A karotinoid-tartalma miatt gyulladáscsökkentő. Meghűléses betegségek esetén a bodzavirággal vagy a hársfavirággal együtt általános revitalizáló. Az izzasztó és a köhögéscsillapító teakeverékek fontos összetevője. Magas C-vitamin-tartalma miatt az immunerősítésben, a bőr kollagénszintézisében és a vérerek erősítésében játszik nagy szerepet.

A szíromlevelek (Rosae flos) értékes viaszokat és fenoloidokat tartalmaznak. Illóolajokban (citronello, geraniol) gazdag, főleg a százlevelű rózsaként (Rosa x centifolia) ismert, a Kaukázusból származó gyógynövényünk. Napégésre és felületi horzsolások kezelésére használatos. Védő filmréteget alkot a bőrön.

A csipkebogyóból előállított magolaj gazdag omega-3 (linolénsav) és omega-6 (linolsav) zsírsavakban. A bőr hámosodását segíti, és csillapítja a gyulladásokat. Ezek a vegyületek megtalálhatók a lenmagban is. Ezek az esszenciális zsírsavak fontos szerepet játszanak az ideg- és az immunrendszer működésében, ezért a táplálkozás során kell bejuttatnunk őket a szervezetbe. Régebben F-vitaminnak nevezték őket. Később kiderült róluk, hogy működésükben eltérnek a vitaminoktól.

A csipkebogyóban L-aszkorbinsav is van, és laboratóriumi körülmények között tükörképi párja is megjelenik D-aszkorbinsav néven, amely nem fejt ki vitaminhatást, viszont tartósításban E 315 néven fut, és hosszabb ideig meggátolja a szín- és aromaromlást. Szent-Györgyi Albert először ignóznak nevezte a C-vimant, az ignosco latin szó után, amely annyit jelent: „Nem tudom”. Napi 400 mg feletti C-vitamin fogyasztása nem javasolt, mert az e fölötti mennyiség már teljes egészében kiürül a vizelettel, hiszen a sejt közötti térből már nehezen szívódik fel. ♦



ÖRÖMHÍR MINDENKINEK!

BÁRHOL ÉS
BÁRMIKOR
MOBILON IS!





SZÖVEG –
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –
ZÖLD MOZAIK

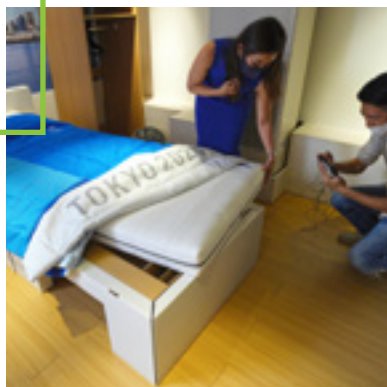
A rovat támogatója a



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.

ZÖLD mozaik

1



Környezetbarát olimpia

A tokiói olimpia szervezői különösen ügyeltek arra, hogy a rendezvény környezetbarát legyen. Így például a versenyzők számára kartonpapírvázú ágyakat konstruáltak (itt persze ne hagyományos vastagságú kartonpapírra gondoljunk). A 18 ezer ágyból 8 ezret a paraolimpián is felhasználtak. A matracokat pedig újrahasznosított polietilénből készítették, egyéni igények szerint beállítható méretekkel. A győztesek 3D nyomtatással előállított dobogókra állhattak fel.

Japánban évek óta gyűjtötték az olimpiára szánt műanyag hulladékot, amelyből 24,5 tonna gyűlt össze. Az érmetek elektronikai hulladékokból kivont fémekből készítették. Az erre a célra beérkezett 6,21 millió mobiltelefon és más elektronikai eszköz összesen kerekén 80 ezer tonnát nyomott, és belőlük 32 kilogramm aranyat, 3500 kilogramm ezüstöt és 2200 kilogramm bronzot vontak ki, ezeket használták fel a kiosztott 5000 körüli medálhoz.

Klímarontó cirrus felhők

A repülőgépek kibocsátott gázai egyértelműen hozzájárulnak az üvegházhatáshoz – ezt eddig is tudtuk. Ami új felfedezés, hogy nemcsak ennek révén hatnak az általános felmelegedésre károsan: megállapították, hogy a lökhajtásos gépek által képzett, cirrus típusú felhők is negatív hatásúak e tekintetben. Ezek a 30 kilométer felett képződő, áttetsző cirrus felhők jégkristályai ugyan visszaverik a nap sugarait is az ég felé, de ennél nagyobb mértékben verik vissza a földfelszínről visszasugárzott hőt. A jelenségben leginkább a magasan szálló gépek kondenzcsíkjai a ludasak. Érdekes módon a jelenségre a koronavírus-járvány miatt csökkent légiközlekedés hívta fel a figyelmet, ugyanis a korlátozások miatt 9 százalékkal kevesebb cirrus képződött.

2



Kép: Profimedia – Red Dot



3



Megújuló amazonasi esőerdők

Rendszeresen értesülünk az Amazonas-környéki esőerdők fokozódó irtásáról. Mintha ezekben az államokban nem létezne szabályozott erdőgazdálkodás, így bárki irthatja az erdőt, ha kedvet kap rá. Lassan – egymástól eltérő mértékben – már szorgalmazzzák a kipusztított erdők helyreállítását, persze korántsem kielégítő ütemben. A legkedvezőbb a helyzet Ecuadorban, ahol a kiirtott terület 60 százalékán növekednek új erdők. Guayanában az erdőirtás miatti többletszéndioxid-kibocsátásnak immár a negyedét képesek az új erdők elnyelni.

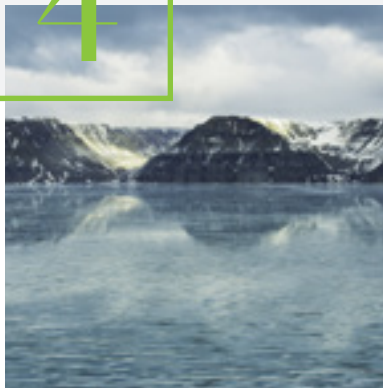
Brazíliában a helyzet kevésbé megnyugtató, holott az Amazonas esőerdeinek több mint fele itt terül el. Itt egyetlen államban, Pará államban több erdőt irtottak ki, mint a másik nyolc Amazonas-térségi országban együttesen. Brazíliában a korábban kiirtott erdőknek csupán 25 százalékára telepítettek erdőket, és az irtások miatt megnövekedett széndioxid-kibocsátásnak mindössze a 9 százalékát ellensúlyozzák.

Az új erdőtelepítéseket többnyire azokon az irtásokon végzik, ahol már amúgy is felhagytak – az erdőpusztítás okául szolgáló – mezőgazdasági műveléssel.

Eső Grönlandon

Grönland nagyobb részét vastag jégtakaró borítja. Annak legmagasabb, 3216 méteres pontja különösen hideg. Éppen ezért meglepődve észlelték, hogy éppen ott (vagy ott is) hó helyett eső esett 2021. augusztus 14-én. Ekkor 9 órán át fagypont fölött volt a hőmérséklet, ami erőteljes olvadáshoz is vezetett. Ilyet eddig még Grönlandnak ezen a részén nem észleltek. Mindezt a klímaváltozással magyarázzák, amely újabban melegbetöréseket okoz a jeges szigeten. Hasonló „hőhullámot” eddig 1995-ben, 2012-ben és 2019-ben jeleztek, de ezek még nem jártak hóolvadással.

4



5

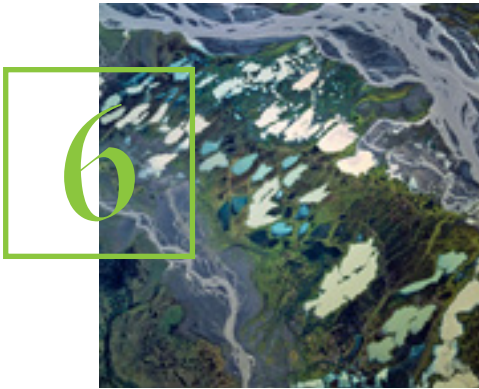


Kék eget Peking fölél!

A 2022-es téli olimpiára is „kikéikitenék” az eget Pekingben, ahogy ez a 2008-as nyári olimpián is történt. A pekingi égboltot ugyanis jellemzően szürke fátyol fedi, a közeli monstre ipari üzemek és a nem kis városi autóforgalom miatt. A jelenség fő okozója a 150 kilométerre levő Tangsan város, amelynek acélüzemei a világ termelésének 8 százalékát adják. Ez 2020-ban 144 millió tonna acél volt – összehasonlításképpen a Dunaferr éves kapacitása csupán 1,7 millió tonna. A tangsani acélgyáraknak ezért több mint 12 millió tonnás termelés-csökkentést írtak elő egy évre, ami az olimpia időszakát is érinti majd. Korlátozzák még a cementgyárak működését és a teherautók közlekedését is.

A tervezett intézkedések nyomán máris nagyot esett a vasérc tőzsdei árfolyama a kínai és a szingapúri jegyzések alapján, mivel ebből az anyagból kevesebbre lesz szükség.

Azt persze nem tudni, hogy valóban láthatóvá válik-e majd a pekingi ég kékje, és hogy azt a turisták élvezhetik-e. A Covid delta-variánsa ugyanis Kínába is betört, így egyelőre az sem világos, hogy – a tokióihoz hasonlóan – a februári pekingi téli olimpia is nem lesz-e zárt, azaz nézőközönség nélküli.



Kiolvadó permafroszt

A klímaváltozás a jelek szerint különösen Szibériát érinti. Itt az elmúlt ötven évben 2–4°C-kal melegedtek a telek. Ennek egyes térségekben pozitív hozadéka van, így a mezőgazdasági művelés határa északabbra húzódik, azonban hátrányokkal is jár. Például fokozódó mértékben enged fel az örökké fagyott szibériai talaj, a permafroszt. Ennek során sötét foltok jelennek meg a vízfelületek körül, jelezve azt, hogy a talajból kiolvadó víz a felszín alatt felgyülemlik, és a növénytakaró fulladását okozza. Az élő növényfelület csökkenésével pedig a táj kevesebb széndioxidot képes megkötni. Ennek egy példája a Szaján-hegység Alas-fennsíkján tapasztalható, ahol a föld eddig még nyáron sem olvadt fel. Az olvadás mostanában olyan mértékű, hogy a terület már akár a közeljövőben is teljesen víz alá kerülhet.

A kiolvadt permafroszt miatt megfulladt növények rothadásnak indulva további széndioxidot és metánt juttatnak a légkörbe.

A jelenséghez tartozik, hogy egyes szibériai térségekben, így például Jakutföldön is, egyre forróbbak és szárazabbak a nyarak, ez pedig kedvez az idén rekordokat döntő erdőtüzeknek. Ezeknek a füstje immár az Északi-sarkot is elérte, amire eddig a történelemben még nem volt példa.

Műanyag helyett papír

Több termék gyártója szeretne rövidesen átállni a műanyag csomagolásról a papír alapúra. A Nestlé például Smarties édességeit újrahasznosított papírba csomagolja. A cég évi 400 tonna műanyag kiküszöbölését tűzte ki célul. A Mars csokimárka a Balisto nevű szelete papírcsomagolásával kísérletezik Németországban, a Diageo pedig a Johnnie Walker whiskyt kínálja 100 százalékból újrahasznosítható papírpalackokban.

A Pulpex becslései szerint a műanyagok papírra váltásával a szénlábnyom 30 százalékkal lesz kevesebb, ha pedig üvegpalackokat cserélnék papírra, az már 90 százalékot jelent.

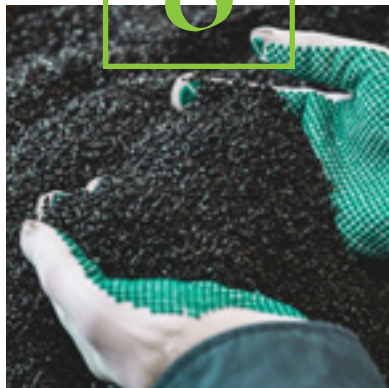
A papírra váltás persze nem problémamentes: ez az anyag könnyebben eltéved, szakad, ezért olyan bevonóanyaggal kísérleteznek, amely ezen a téren ellenállóbbá teszi a csomagolásokat, amellet nem akadályozza az újrahasznosítást vagy a komposztálást sem.

A másik jó megoldás az lenne, ha az egyszer használatos csomagolásokat lecserélnék újratölthetőre.

A papírgyártáshoz ugyanis több erdőre van szükség.



8



A körforgásos gazdaságért

Gyálon megnyílt a Philip Morris International globális környezetvédelmi újrahasznosító központja. A vállalat környezetbarátabb termékekkel, a termékek élettartamának és javíthatóságának fejlesztésével és azok újrahasznosításával kíván hozzájárulni a körforgásos gazdaság megteremtéséhez. A cél, hogy 2025-ig minden füstmentes elektronikai eszköze környezetbarát tanúsítvánnyal rendelkezzen, a használt termékek visszagyűjtése és újrahasznosítása pedig minden fogyasztó számára elérhető legyen. A magyarországi létesítmény létrehozására a PMI első körben 10 millió dollárt (3 milliárd forintot) költött, ezt követően évi minimum 3,4 millió dollár (kb. egymilliárd forint) rendszeres ráfordítás várható. A beruházás 100 új munkahelyet hoz létre.

Biológiai csodafegyver

Magyar kutatók biológiai csodafegyvert véltek találni a parlagfű ellen. Ez a parlagfű-olajosbogár, amely hatékonyan irtja ezt a gyomnövényt, annak gyakorlatilag minden részét elfogyasztva. A bogarak olasz kutatók szerint akár harmadával is csökkenthetik a pollen-koncentrációt. A bogárnak főként a mediterrán éghajlat az élőhelye, Magyarországon tavaly észlelték először. Az Agrártudományi Központ Növényvédelmi Intézete az élőlény életmódját vizsgálja, a Nébih pedig azt, hogy nem fogyaszt-e más növényeket is.

A hasonló „biológiai fegyverek” világszerte számos esetben visszafelé sültnek el, mert mi van, ha a jelenleg (még) csak parlagfűvet fogyasztó olajbogár „rákap” más növényekre is, miután mesterséges elszaporításukról gondoskodtunk.

9



10



Napelemek újrahasznosítva

Dél-koreai kutatók technológiát dolgoztak ki leselejtezett napelemek újrahasznosítására. Az eljárás a fotovoltaikus modulok túlnyomó részét újrahasznosításra alkalmassá teszi: így az üvegkomponensekét 100 százalékban, a többi – zömmel fém – alkatrészét pedig mintegy 80 százalékban.

A napelemek főként üveg, alumínium, szilícium és réz felhasználásával készülnek, amelyek eddig leselejtezéskor csak az elektronikai hulladékok tömegét növelték, átlagosan 20 éves élettartamuk után.

A kutatók az újrahasznosított anyagokból 20,52 százalék hatásfokú új napelemet szerkesztettek, miközben a „normál” napelemeknél ez a mutató 15 százalék körüli.

Az eljárás jelentőségét az is fokozza, hogy az újrahasznosítással 1,2 tonna üvegházhatású gáz kibocsátását is kiküszöbölik.



SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

A Salon
BUDAPEST

” MINDEN FÉRFI RUHATÁRÁBAN LEGYEN EGY MÉRETES ÖLTÖNY!



Lakatos Sándor nevével nem a méretes öltönyök kapcsán találkoztam először. A hazai kortárs ruhatervezés kreatív körökben jól ismert alakja férfiak számára tervezett, dizájn öltözékeivel és ezekről készített egyedi fotóanyagaival hívta fel magára a figyelmet. A kollekciók közötti alkotói és időbeli teret a méretes öltönyök egyénre szabott készítése tölti ki, melyhez Sándor a klasszikus elemeket a technológiai újításokkal ötvözi. A hagyományos szabászat iránti tisztelete és tudása egészen a gyerekkoráig vezethető vissza.

- ◆ A **Sándor Lakatos menswear** márkanév alatt azóta is rendszeresen mutat be olyan kollekciókat, melyekben kiéli alkotói fantáziáját. A férfi és női darabok jellegzetessége, hogy a fantáziavilág magas szakmai igénnyel és mesterségbeli tudással társul, így a különlegességek ellenére is jól viselhető darabok jönnek létre.

„Beleszülettem a szakmába. Volt egy családi vállalkozásunk, melyben női felsőruházatot készítettünk. Suli alatt, a nyári szünetekben mindig bent kellett töltenem a varrodában legalább három hetet. Akkoriban virágozott a ruhaipar. Miután befejeztem az iskolát, a családi vállalkozásban kezdtem dolgozni, nagymamámmal együtt készítettük a szabásmintákat.”

Kép: sandorlakatos.shop







Az első férfi zakót magának csinálta, mivel nem talált olyat, ami ízlésének megfelelt volna.

„Úgy gondolom, hogy a legkomolyabb öltözék egy férfi ruhatárában a zakó, és nekem is ez a kedvenc ruhadarabom” – mondja. Sándor egyre több öltözéket készített saját részre, majd amikor összeállt egy kollekciónak való, egyik barátjával befotózták a ruhadarabokat. Ő maga volt a modell; ott-hon beállt egy semleges fal elé, és sorban öltötte magára az öltözékeket. Amikor a képeket elküldte egy magazinba, felhívták, írtak róla, vitték fotózásokra a ruháit. Nagy újdonságnak számított, ahogy a klasszikust ötvöztette a modernnel. Ezután egyre jobban megismerte a szakma és az egész kreatív ipar.

A tervezők között nemcsak akkoriban, ma is lényegesen kevesebben foglalkoznak férfiruha-készítéssel mint nőivel. Ennek okát Sándor elsősorban abban látja, hogy a nők gyakrabban és több ruhát vásárolnak. A technológia a másik szempont; a legtöbb női ruha összeállítása egyszerűbb és gyorsabb folyamat, mint a férfi öltözékek készítése.

Sándor szerint az üzletekben kapható kész öltönyök is jók lehetnek, de a nála fellelhető anyagminőséggel és ár-érték aránnyal nem tud vetekedni a kínálat. „Úgy gondolom, nemcsak minden divatháznak, minden szabónak is

megvan az egyedi stílusa, munkamenete, ami alapján dolgozik. Nálam az első lépés, hogy a legmegfelelőbb anyagot megtaláljuk. Átbeszéljük a kliens igényeit, és ha bizonytalan, segítük neki. Egy nagyon szép szelekcióból válogatunk anyagkártyák alapján, ami után Németországból rendelem meg a kívánt mennyiséget. Ezt követi a technológia, a szabás, és a legapróbb részletekre figyelve minden kézzel készül, saját, márkázott gombokkal, az igények szerinti, funkcionális zsebekkel. Ezekről lesz igazán egyedi.”

Egy méretes ruhakészítés tapasztalataim alapján lényegesen időigényesebb, mint amikor lekasztok egy kész ruhát az üzletből. Emlékeim szerint legalább kétszer mentem ruhapróbára, mire a jól szabott darabot magamra ölthettem. Sándor, ha rendelkezésre áll, ill. gyorsan megérkezik a választott anyag, akár két hét alatt is elkészül egy méretes öltönnyel. „Jól emlékszel, a régi öregek minimum két próbát beiktattak. Én viszont már a kész a darabot csinálom meg elsőre, mert azt szeretem, ha a kliens egyben látja. Szerintem nem jó élmény az, amikor nincs benne az ujjja, a gallérja, a zsebek, mert az olyan semmilyen. Egy szabónak legyen olyan szeme, amivel felméri, hogy a megrendelőnek milyen az alkata: a váll lejtésének a szöge, a háta íve, milyenek a testarányai, az izomzata. Így a mérés annyira pontos tud lenni, hogy jól szabott darabokból, megfelelő technológiával dolgozva nincs szükség extra próbákra.”





Sándor az évek alatt kitapasztalta, mikre kell odafigyelni. Nagy hangsúlyt fektet például a vállak kidolgozására és az ujjak berakására, hiszen a testnek minden vonala íves, és a jól szabott öltöny alapját és esztétikáját ezek a kidolgozások adják meg.

„Szerintem egy férfi ruhatárának alapja, hogy legyen benne egy jó zakó, amit mindig elővehet. Aminek pont jó a színe, alkathoz illő a szabása és tökéletes a mérete. Viselheti elegáns összeállításban inggel, nyakkendővel, de akár egy póló-farmer kombinációval is.” Az általa készített darabokra életre szóló garanciát vállal. Igaz, minőségi problémákkal nem is hozott még vissza senki semmit. Általában egy ipari átveselés elég, hogy a rég vagy sokat viselt darab visszanyerje eredeti formáját. Ha valaki időközben fogyott, nagyból mindig lehet kisebbre alakítani.

„Szoktam javasolni a barátaimnak, a klienseimnek, hogy inkább vásároljanak ritkábban, de akkor válasszanak minőséget. Az olcsóbb hamarabb tönkremegy; néha egy tisztítás után színét, formáját veszti, és nem viselik többé. Ha így nézzük, az olcsóbb lesz a drágább...”

Sándor az intelligens, szofisztikált öltözködés híve. Nagy kedvence a fekete; az anyagválasztékába ehhez képest kevés feketét tett, mivel akik öltönyt csináltatnak,

a kék vagy a szürke árnyalatait keresik. Minden anyagában van egy kis szövési textúra vagy apró minta, amittől igazán szép lesz; és egytől egyig a legjobb minőségű gyapjú. Véleménye szerint a hazai öltözködési kultúrában bőven van lehetőség a fejlődésre, ami az igényességet, az eleganciát illeti.

„Itthon talán kisebb a kultúrája annak, hogy egy férfi öltönyt vagy akár zakót hord, összehasonlítva például Olaszországgal vagy Angliával. Magyarországon jellemző, hogy ha valaki drága ruhát vesz, gyakran választ olyat, amin a nagy feliratok egyértelművé teszik: sok pénzbe került. Aki stílusérzékenyebb, márkajelzések nélkül, az összhatáson, a kisugárzáson fogja érezni, hogy ez nem tucat termék. Az elegancia számomra a tudatosságot, a megfontolt választást jelenti. Ebben tudok segíteni a férfiaknak.”

Sándor saját bevallása szerint szakmailag itthon már mindent elért, amit lehetett, így tervei között szerepel a külföldi munka egy nagy, nemzetközi divatháznál. Hosszú távú itthoni missziója pedig, hogy a férfiak ruhájában legyen legalább egy **Sándor Lakatos menswear** öltöny, méretre készítve. „Célom, hogy a férfiak öltözködését segítsem. Merészebbek, bátrabbak, magabiztosak lehetnek egy jól szabott darabban. Mégsem a hivatással azonosítom magam, hiszen ez nekem is egy eszköz arra, hogy megteremtsem az életünk feltételeit. A magánélet, a gyermekeim, Franciska (14) és Mirkó (12) sokkal fontosabbak.” ♦



SZÖVEG –
TEMESVÁRI ORSI

SOROZAT –
ÉPÍTŐKOCKÁK

Kérdőjelek

25 éves koromban egy majdnem végzetes balesetben nemcsak az egyik gerincsigolyám törött szilánkosra, hanem az úgynevezett életem is. A csontokat fixálták, de a helyzet adta leckéket egyedül kell megtanulnom. Leckéket, amelyek tapasztalataira egy új életet építhetek.

◆ A balesetem után folyamatosan kérdőjelekbe ütköztem. Voltak miértek, voltak hogyanok és voltak merre továbbok. Az első hetekben csak a miértek foglalkoztattak. Tudni akartam, miért pont velem történt ez a tragédia, miért kell rengeteg megalázó, kiszolgáltatott, embert próbáló helyzetet túlélnem. Bárkitől elfogadtam volna bármilyen meggyőzőnek tűnő magyarázatot: egy orvostól, egy baráttól vagy akár egy ismeretlentől is. Görcsösen ragaszkodtam a gondolathoz, hogy a továbblépéshez igenis tudnom kell ezeket a válaszokat. Keserves tapasztalatok útján jöttem rá, hogy ezekre a kérdésekre sokszor nincsenek válaszok, és ha volnának is, nem biztos, hogy szeretném tudni őket. Megértettem, hogy a görcsös ragaszkodás kizárólag arra jó, hogy az áldozati szerepet erősítse, holott én mindig is túlélő szerettem volna lenni.

De mit is jelent túlélőnek lenni? A túlélés számomra felelősséget, tudatosságot és tanulságokat jelent. Hogy nem hagyom magam, nem úszom az árral, hanem én döntöm el, mit kezdek a helyzettel, hogyan dolgozom fel a veszteségeimet, és mire használom az új helyzet adta lehetőségeket.

Ekkor találkoztam azzal a gondolattal, miszerint igenis lehetünk az életünk egyes eseményeinek az áldozatai, de

az egész életünk áldozatai semmiképpen. Megdöbbenett ez a néhány szó, napokig gondolkodtam, mit taníthat nekem. Megszívlelendő üzenet ez bárkinek, balesettől, traumáktól vagy túléléstől függetlenül. Számomra mindez azt jelenti, hogy a saját döntésemen múlik, áldozat leszek-e vagy túlélő. Ekkor tettem fel magamnak azt a kérdést, merre mehetnék tovább, hogyan rángathatnám ki saját magamat abból a gödörből, ahová a baleset taszított – akkor már biztos voltam abban, hogy senki más nem fog kihúzni onnan, kizárólag magamon segíthetek.

Lépésről lépésre építkeztem: egyenként szedegtettem össze az ütközés által összetört lelkem darabjait, és közben megértettem, hogy a túlélővé váláshoz szükséges belső erő valamilyen formában mindannyiunkban ott van, kérdés, hogyan használjuk. A túlélés tehát nem adottság, hanem gondolkodásmód kérdése, világnézet. Egy túlélő élete lehetőség, amiből bármi lehet. Lehet belőle élethozsziig tartó szenvedés vagy kiteljesedés és boldogság.

Végül megkaptam a válaszokat: tudtam, csak rajtam múlik, mit kezdek magammal, az életemmel és a túléléssel. Ha ajándéknak tekintem és lehetőséget látok benne, mindig egyértelmű lesz, merre menjek tovább, hogyan haladjak előre. Ekkor eltűntek az életemből a kérdőjelek. ◆

