

Miért szemetelünk?

A minap, miközben a csodálatos szeméthal-mokban gyönyörködtem, az a kérdés kérezkedett be elmémbe, válasza várva, hogy vajon miért is szemetelünk?

Röviden és tömören: Azért, mert van anyagi keretünk rá.

Bővebben és lazábban: Az ember kényelemből hajlamos megszabadulni minden – különben őt illető – felelősségtől. Ezért vannak a szavazásos választások.

Egész pontosan azok illúziója. Valakit rendszeresen felhatalmazunk arra, hogy vegye már le a felelősség, a döntéshozás, valamint a gondolkodás terhét vállainkról. Mi cserében robotolunk, adózunk, eszünk, iszunk, szexelünk, és természetesen szemetelünk életünk végéig. Amikor elkezd bűdösödni a rendszer melyet megszavaztunk "szarnak bajnak nincs gazdája" alapon elkezdjük túrni a nyálunkat, újjal mutogatni, hibákat és felelősöket keresni.

Itt jön be a személtelés is a képbe: Nyugodtan szemetelhetünk, mert van anyagi keretünk rá! Más szóval. Az adóból úgy is lehúzzák a szemét kezelésére is a százalékot. Nyugodtan szemetelhetünk, ugyanis X, Y-nak az a kötelessége, hogy a kakinkat eltakarítsa. Fogalmunk nincs, hogy mi lesz vele, hova megy tovább, hol halmozódik, hol fertőz. Nem tudunk semmit róla. Csak azt tudjuk, hogy

valakinek az a kötelessége, hogy azt ellapátolja alólunk. Mi nyugodtan szemetelhetünk, hisz adófizető polgárok vagyunk, és van anyagi keretünk rá.

A vicc kedvéért egy hirtelen megoldást is tudnék javasolni a szemétfelhalmozódás, szennyezés problémájára. Ki vesszük a kötelességet a szeméthordó kezéből. Vége! Többé nem kötelessége a szarunkat eltakarítani. Keressen más munkát magának! Modern fogyasztói társadalmunkban a szemétkelés iparága virágzik talán a legjobban, természetesen csak a gyógyszer (méreggyártás) ipara után! Holnaptól megszűnik a poszt, és a mélyen tisztelt szemetelő közösség tagjai "rotációval" foglalkoznak a szemétkelés megtisztelő feladatával. Ugy-e milyen jó vicc?



Egyik szemem nevet, a másik sír!

Képzeld el, hogy egyszer csak megindulnak a kőművesek, az ácsok, a hivatalnokok, tanárok, orvosok, papok, szabók, fodrászok, stb, lapátal a kezükben, hogy újra találkozzanak az általuk megteremtett valósággal. Mit szólsz elgondolkodna-e mindenki a szemétfelhalmozás gondolatán, ha havonta legalább egyszer megragadná a lapátot és beletúrta a kakiba, mely többek között az ő popsijából származik?

Bodó Attila
Szabadgondolat

Konfortos kiserkély

Aki beszorult egy városi tömbházlakásba, fokozottan vágyik egy kis zöld sarokra, ahol jól érezheti magát, lazíthat, elbújhat olvasni, akár pár percre is.

Ha van szerencséje és egy kis erkély is tartozik a lakáshoz, megvan az esély rá, hogy kialakítsunk egy igazán harmónikus teret erre a célra.

Nem a méret a lényeg, a kültéri komfort megteremtése ugyanúgy lehetséges parányi alapterületen is, esetleg be kell érünk kevesebb funkcióval.

Mit érdemes beszerezni? Rengeteg növényt, virágot, amennyit csak elbír a terület, meg amennyivel még mi is elbírnak. A balkonra ér-



választunk, akkor a tűző napon töltött napok nyomot hagynak majd rajtuk.

A lámpákról, mécsestartókról se feledkezzünk meg - ez utóbbi szinte bármiből lehet, ami tűzbiztos, az előbbiből pedig érdemes napelemes verziót választani.

De a jól bevált gyertyatartók is feldobják a hely hangulatát. Teraszon csak a nagyon stabil, poharas kivitelezést részesítsük előnyben, hogy a szél ne boríthassa fel és ne fújhassa ki.

Egy kis fantáziával, akármilyen kicsi legyen az a terasz, othonossá, nyugtatóvá tudjuk varázsolni.

S.I.



demés rakásolható/összecsukható székeket választani és/vagy lehetőleg olyan anyagokat, amik bírják az időjárás viszontagságait.

Jó, ha van fedél a fejünk felett, akár épített változat, akár napernyő, napvitorla vagy árnyékos pergola (és az arra felfuttatott növényzet) formájában. Ha nincs egy egész kanapés garnitúra helyünk, jó megoldás lehet a fix épített bútorzat, betonból, kőből vagy fából - ez utóbbi érdemes felnyitható tárolónak elkészíteni, hogy egyúttal a párnák tárolását is kipáljuk.

A párnák mellett jöhetnek a textilek, függönyök, szőnyegek is, azzal azért számoljunk, hogy ha nem speciális, kültérre való anyagokat



Mi okozza és mi gyógyítja az alvászavart?

A jó, pihentető alvás legalább annyira fontos a kellemes közérzethez, mint a légzés, a rendszeres testmozgás és a kiegyensúlyozott táplálkozás. Ha nem betegség okozza az alvászavart, gyakran **életmódunk** a hibás. Pedig ezen tudunk változtatni. Minden harmadik ember időnként felmerülő el- vagy átalvási problémákra panaszkodik, ugyanakkor minden tizedik krónikus alvászavarban szenved.

A vélt zavarok gyakran nem valódiak, pusztán arról van szó, hogy a páciens **irreális elvárásokat** támaszt az alvás időtartamára és minőségével szemben. Az alvás ugyanis az életkorral változik. Míg a csecsemő napi 18 órát alszik, az idősebb korosztály tagjai gyakran 6-7 órával, sőt ennél is kevesebbel is beérik. Ahogy idősödünk, csökken az alvás időtartama, a mély alvás fázisai rövidülnek, és gyakrabban felébredünk éjjel. Ugyanakkor az idősebb emberek többször szunyókálnak napközben. Ha egy idős személy este tízkor nyugovóra tér és mindjárt elalszik, általában már hajnali négykor ébren van, és ki is pihente magát.

Testi betegségek is okozhatnak alvászavart, ám az érintettek többnyire nem észlelik ezt az összefüggést. A leggyakoribb, alvászavart okozó betegségek a fájdalommal járó kórképek (pl. ízületi gyulladás, reuma), a viszketés, a vérkeringési panaszok, a vércukorszint éjszakai zuhanása cukorbetegségknél, inkontinencia, szív-keringérendszeri betegségek (pl. magas vérnyomás) vagy a pajzsmirigy túlműködése.

Az éjjeli egy és három óra közötti álmatlanság többnyire a máj betegségeire utal. A nyugtalan, kapálózó lábak (restless leg szindróma), amit kísérhet a lábak fájdalma, zsibbadása, bizsergése, szintén lehet az álmatlanság okozója. Sokaknak az éjjeli gyomorégés rabolja el az álmát, aminek oka, hogy vízszintes helyzetben a gyomorsav visszaáramlik a nyelőcsőbe. Ha a felsőtestet magasabbra polcoljuk, valamint az étrend megváltoztatása és gyógyföld bevétele, ha éjjel ég a gyomrunk, a panaszok enyhülését vagy teljes megszűnését eredményezhetik.

Nem feledkezzünk meg a **pszichiai betegségekről**, például a depresszióról, a pánikbetegségről vagy a skizofréniáról sem, amelyekre szintén jellemző az alvászavar. Az idősebb embereknek nem ritka a rejtett (latens) depresszió, ami a kora hajnali órákban okozhat ébredést. Gyakran a depresszió és az alvászavar kölcsönösen erősítik egymást, ami nagyban rontja a beteg életminőségét. A demens betegek jellemző, hogy többnyire rövid szakaszokban alszanak, és éjjel fel-alá járkálnak.

Az alvászavarok hátterében állhatnak **gyógyszermellékhatások** is: az étvágycsökkentők, pszichofarmakonok, a szellemi teljesítőképességet fokozó gyógyszerek (nootropikumok), víz-hajtók vagy béta-blokkolók ronthatják az alvás minőségét, egyes altatók bizonyos személyeknél a várt hatás ellenkezőjét idézik elő. A **szendélybetegségek**, mint az alkoholizmus, a gyógyszer- vagy a drogfüggőség (főképp az elvonási szakaszban) jelentős mértékben hatnak az alvásra.

Mi enyhítheti az alvászavart

A **Kneipp-féle kezeléseket** otthon, segítség nélkül is elvégezhethetjük. Altesti (lábfejtől a lágyékig) és az egész testi lemosások: egy mosdókesztyűt vagy lenvaszon kendőt hideg (12-14 °C) vízbe merítünk, majd kissé kicsavarjuk. Ezzel a megfelelő testrészeket alaposan átöregöljük, és törülközős nélkül pizsamát veszünk és ágyba bújunk. Alternatív megoldásként szóba jöhet a nedves zokni: pamutzoknit hideg vízbe merítünk, kicsavarjuk, majd felvesszük, föléje meleg gyapjúzoknit húzunk. Ezeket addig tartjuk magunkon, míg kellemesnek érezzük. Az energiahiányos embe-
reknél, akikkel gyakori a hideg láb, ajánlható a lefekvés előtti meleg lábfürdő (40-42 °C, 15 perc).

Ha a szervi okok megszüntetése után is fennáll az alvászavar, vagy a lehetséges okokat nem lehet rövid idő alatt megszüntetni, indokolt lehet a gyógyszeres terápia.

Létezik azonban egy sor olyan **gyógynövény**, amelyek igazol-
tan eredményesen enyhítik az alvászavarokat. Ellentétben a szintetikus hatóanyagokkal, ezek segítenek megőrizni a természetes alvásminőséget. A gyógynövények nem zavarják meg a pihenéshez, regenerálódáshoz nélkülözhetetlen mély és felületesebb, álommal járó alvásfázisok természetes ritmusát, a páciens reggel frissen ébred, nem marad álmos. A természetes altatók legismertebbike a **macskagyökér (Valeriana radix)**, mely inkább nyugtató, mint altató hatású, tehát elsősorban az elalvást segíti. Fogyasztható tea (2 teáskanálnyi aprított gyökeret egy csésze lobogó forró vízzel leforrázunk, lefedjük, majd 10-15 perc múlva leszűrjük, este 2-3 órával lefekvés előtt fogyasszuk) vagy készítmények, kivonatok (tabletták, kapszulák, tinktúrák) formájában.

A **citromfű levele (Melissa officinalis)** teakeverékekben, illetve kivonatokban, készítményekben szerepel. Nyugtató hatású, de szélhajtó tulajdonsága is ismert. Kombinációs készítményekben gyakran találkozhatunk vele (Nervenpflege tabletták, Sedacur forte, Valeriana hevert).

A **komlókészítmények** egész, szárított komlótermésből (Humulus lupulus) készülnek, és altató, félelmet enyhítő hatásúak. A **golgotavirág (Passiflora incarnata)** föld feletti részei enyhe nyugtató tulajdonságokkal bírnak. A növényi szereket néhány órával lefekvés előtt ajánlott beszédni, ugyanis alvást elősegítő hatásukat lassan, fokozatosan fejtik ki. Nyugtatóképességük később, általában egy-két heti rendszeres, kúraszerű alkalmazás után érezhető. Némi türelem szükséges tehát, ha gyógynövényekkel szeretnénk javítani alvásunk minőségén.

A **magnézium** ellazító, görcsoldó hatású, és szintén segítheti az alvást, ezért étrendi kiegészítőként jöhet szóba az alkalmazása.