

## Rejtvényfejtéstől nem lesz Alzheimeres idős korában

Néha nem árt kikapcsolni a tévét és a számítógépet, kiülni a teraszra, meginni egy csésze teát, és elővenni egy rejtvényújságot. A keresztrejtvény közel 90 éve része mindennapjainknak, mégsem tudunk róla túl sokat. Mióta fejtünk keresztrejtvényt? Hasznos időtöltés vagy időpocsékolás? Tényleg jó agytorna? Többnyire ezekre a kérdésekre kerestük a választ.



A rejtvény a Hasznos Mulatságok hetilapban jelentkezett először 1817-ben önálló rovatként. Betűrejtvények és rébuszok a XIX. század második felének szatirikus élclapjaiban is voltak, a Jókai Mór szerkesztette Ústökösbe például Arany János is készített fejtörőket. De most ugorjunk át kicsit a tengeren túlra, ahol az első mai értelemben vett keresztrejtvényt 1913. december 21-én a vasárnapi mellékletben közölte a New York World című napilap (aminek az amerikai-magyar Joseph Pulitzer volt a tulajdonosa 1883-tól 1911-ig). Az első keresztrejtvényt a Liverpoolban született, később New Yorkba költözött újságíró, Arthur Wynne készítette. Magyarország nem sokat késlekedett, az első magyar keresztrejtvény a Ma Este című lapban jelent meg először 1925. január 22-én. A rejtvény szerzője az a Kristóf Károly volt, aki az 1957-ben induló Füles Magazin egyik alapító tagja volt.

### Karinthy és a rejtvények

Karinthy Frigyes a Viccelnek velem című humoreszkeket, paródiákat tartalmazó kötetében olvashatjuk, mit is gondol a keresztrejtvényekről.

"Mióta a világ legnépszerűbb lapjai egyre-másra hirdetik a nagy rejtvényversenyeket, rejtvényderbiket - Amerikában ötvenezer dolláros keresztrejtvényversenyt tartottak - a dolog kezd izgatni. A régi könyv- és sóborszeszdíjak kora lejárt, ma autót, családi házat, helyes kis birtokot, életjáradékot és negyvenkettő ágyút sorsolnak ki a nyerők között - előrelátó embernek, aki előtt nem közönyös saját és családja jövője, komolyan illik foglalkozni ezzel a tudománnyal, mely szerencsés esetben satöbbi... A többi pá-

lya még ennyire se biztos. Komolyan munkához láttam. [...] Már-már tökéletesnek hittem magam, amikor ez történt. Valaki feladta a következő rejtvényt: Kas saison Ka. Három hétig törtem a fejem. Nem tudtam megfejteni, hiába próbáltam a "saison" szót "évad"-nak magyarul, "season"-nak angolul és "Fahrzeit"-nek németül alkalmazni. Belebetegedtem a dologba. Egy napon öt éves unokaöcsém, aki akkor tanult olvasni, meglátta jegyzeteim közt és silabizálni kezdte. És fél perc alatt elolvasta, magyar nyelven, így: Kassai sonka. Azóta nem fejték többé rejtvényt."

### Alzheimer-kór ellen fejtsen rejtvényt!

Ma Magyarországon közel 3 tucat rejtvényújság közül válogathatunk, közel száz év alatt nem csökkent a rejtvényfejtési kedv hazánkban, sőt! Szinte minden női magazinban, napilapban, bulvárlapban ott van 1-2 rejtvény, amit a reggeli kávé mellett meg is fejthetjük: ha tudjuk, hogy hívták a gyilkost a Támadnak az ürtehenek című filmben, máris egy olcsó és savanyú vicc olcsó és keserű poénjára ciccegetünk egyet. Azt azért be kell látnunk, nem leszünk atomfizikusok, ha megfejtjük a Fülesben eddig megjelent összes rejtvényt, de azért mégiscsak kapunk valamit ezektől a fejtörőktől. Például sokkal kisebb eséllyel leszünk Alzheimeresek, ha rendszeresen rejtvényt fejtünk. A New York-i Yeshiva University Albert Einstein orvosi karán végzett kutatási program alapján az ezredforduló környékén bebizonyosodott, hogy a gyakran olvasó, rejtvényt fejtő, idős emberek mintegy 60 százalékkal csökkenthetik az



Alzheimer-kór kialakulásának kockázatát. A kutatók 2003-ban arra a megállapításra jutottak, hogy a már kialakult betegség tüneteit és lefolyását jelentős mértékben enyhíti, illetve lassítja a fiatalabb évtizedekben folytatott intenzív szellemi tevékenység - mint például a rejtvényfejtés.

divány.hu

## Nyári finomságok

### Túrópuffancs szederszósszal

**Hozzávalók:** Puffancshoz: 25 dkg túró, 20 dkg rétesliszt, 2 tojás, 4 cs vaníliás cukor, 20 dkg tejföl, 1/2 cs sütőpor, csipet só. Szószhoz: 90 dkg szeder, 15 dkg cukor, 1 citrom leve, csipet só

**Elkészítés:** A puffancshoz valókat egyneművé keverjük, és legalább 1 órára a hűtőbe tesszük.

A szószhoz valókat a víz kivételével egy lábasban összekeverjük. Mikor levét engedett (ez 5-10 perc), akkor feltesszük főni. Kb. 40 percig főzzük. Majd langyosra hutjuk, amíg a pufikat elkészítjük.

A puffancshoz a masszát a hűtőből kivesszük, és olajat forrosítunk. 2 kanál segítségével kis halmokat képezünk belőle, és az olajban pár perc alatt megsütjük.

Papírtörőre szedve leitatjuk róla a felesleges olajat. És már tálalhatjuk is a szósszal nyakonöntve.

### Frappé

**Hozzávalók:** dupla presszókávé / egy evőkanál instant kávé és 1 dl víz, 1 dl tej, 3-4 édesítő / kockacukor, 5-6 jégkocka, 2-3 gombócnyi fagyalt (ízlés szerint lehet vanília / madártej / karamell), csokireszelék vagy őrölt fahéj.

**Elkészítés:** A poharat, amiben tálaljuk, a mélyhűtőbe tesszük.

Elkészítjük az instant kávé: egy 2 dl-es pohárba tesszük az édesítőt és engedünk rá 1 dl meleg vizet a csapból.

Ebbe tesszük az 1 ek kávé.

Hozzáöntjük a tejet és ezt is a mélyhűtőbe tesszük.

Ha minden lehűlt, akkor a pohár aljára tesszünk néhány jégkockát. Erre kerül a jégkrém.

Ismét jégkocka következik.

A tejeskávét is a pohárba öntjük.

Szívószállal, tejszínhabbal tálaljuk.



### Sült paprikás padlizsánkrém

**Hozzávalók:** 2 közepes padlizsán, 1 nagy kaliforniai vagy 2 kápia paprika, 4 gerezd fokhagyma, só, bors, 3-4 ek olívaolaj.

**Elkészítés:** A paprikákat és a padlizsánokat (kicsit megszurkáljuk villával) egészben berakjuk a sütőbe 200 fokra, kb. 45 percre. A paprikát már hamarabb ki lehet venni, amikor megfeketedik és berepedezik helyenként a héja, majd egyből egy zacskóba tesszük. Így hagyjuk, hogy hűljön ki teljesen, és utána könnyen lehúzzuk a héját és eltávolítjuk a csomáját.

Mikor a padlizsán is megsült és kihült, lehúzzuk a héját és pépesre aprítjuk késsel. A sültpaprikát felkockázzuk, a fokhagymagerezdeket felaprítjuk és jöhet az összeállítás.

Az olívaolajon kicsit megpirítjuk a fokhagymát, hozzáadjuk a padlizsánt és a paprikát. Pár percig együtt pirítjuk a hozzávalókat, közben frissen őrölt borssal és sóval ízesítjük.

Jó étvágyat!

## Ránctalaníts okosan Kávé helyett kakaó

### Segít a C-vitamin

A bőrt felépítő sejteket a C-vitamin védi meg az öregedéstől, az UV-sugárzástól és egyéb káros környezeti hatásoktól. Kiválóan működik együtt más vitaminokkal: míg az A-vitamin a bőr mélyebb rétegeibe hatolva akadályozza meg a ráncok kialakulását, addig a C-vitamin a bőrfelszínen fejt ki öregedés elleni hatását. Nélküle a szervezetünk nem állít elő kollagént, amely a bőr kötőszövetének alapanyaga. Hiányában a bőr rugalmassága, tartása csökken, végül szép lassan megereszkedik. A C-vitaminos készítményeknek üdítő, tisztító, a bőrt frissítő és fehéritő a hatásuk. A C-vitamin ugyanis szerepet játszik a bőr pigmentációjának szabályozásában is, kivilágosítva a májfoltokat, szeplőket!



rózsaszín színét és fiatalos fényét. A savas krém felvittele után enyhe csípő érzés vagy viszketés jelentkezhet, mely általában néhány perc alatt magától elmúlik.

A kakaó ásványi anyagai elősegítik a gyors anyagcserét. A kakaóvaj puhítja, táplálja, hidratálja, frissíti a kötőszövetet és hatékonyan késlelteti az öregedést. Frissítő hatást fejt ki a bőrön, ami meggátolja a folyadék pangását és biztosítja a víz egyenletes eloszlását. Használjunk kakaóvajjal tartalmazó krémeket.

### Gyümölcssavas krém

A gyümölcssavak hámlasztó hatása következtében a megvastagodott szaruréteg elvékonyodik, és megélnkül az alsó rétegben a sejtosztódás. A bőr azért fiatalodik meg, mert az előregedett sejtek helyét a mélyebb rétegekből érkező friss sejtek foglalják el. A bőr megújulása olyan szerkezeti változásokat okoz, amely során a bőr visszanyeri üde, amely során a bőr visszanyeri üde

### Fontos a mindennapos bőrápolás

Ha tényleg szeretnénk bőrünket fiatalon tartani, fontos, hogy soha ne feledkezzünk el az alapszabályokról: Kerüljük a direkt napugárzást.

o Mindig használjunk napvédő krémeket.

o Ne dohányozzunk.

o Használjunk naponta hidratálókrémet.

### Együnk minél több halat

A halhúsban - általában a tengeri halakban - lévő omega-3 zsírsavak a bőrnek is jót tesznek, mert egyszerre segítik regenerálódni a száraz bőrt, de gyulladáscsökkentő hatásuk révén megszüntetik a pattanásokat is. Ezek a zsírsavak tökéletes ellenségei a kollagént romboló szabad gyököknek

### Aludjunk a hátunkon

Amerikai bőrgyógyászok kutatásai szerint harminc év felett ébredés után egyre nehezebben simulnak ki a ráncok a bőrünkről. Ráncok képződhetnek, ha mosolygunk, ha ráncoljuk a homlokunkat, vagy ha nevetünk és sírunk. Gyakori arcmozgások történnek alvás közben is. Egy idő után kialakul a jellegzetes szemöldökvonal, a homlokredő, a száj körüli ráncok, a szem körül pedig szarkalábak keletkeznek. Hogy mindezt elkerüljük, legjobb, ha megpróbálunk hátan aludni.