

Minden idők leghosszabb pollenszezonja

Unokáinknak is hagyunk a parlagfűből

Véget ért minden idők leghosszabb pollenszezonja. A levegőben keringő parlagfű pollenszemcsék száma csak október elején csökkent az allergiás határérték alá, ezért a pollenérzékenyeknek 70 napon kellett gyógyszert szedniük az idén. Erről, és más, pollennel összefüggő kérdésekről beszélgettünk Juhász Miklóssal, az SZTE Növénytani Tanszékének docensével.

Pollenszemcsék mintegy száz millió éve keringenek a levegőben, de hosszú ideig békében élt tőlük az ember. Annak, hogy az utóbbi évtizedekben háborúság kezdődött az ember és a 10-30 mikronos részecskék között, a szakemberek az urbanizációban, a légszennyezésben, végső soron az ember immunrendszerének romlásában látják az okát. Az allergia azt jelenti: az emberi szervezet hibásan ismeri fel az „ellenséget” és túlreagálja a „támadást”. Az allergiakor szak kezdetén Európában a pázsitfű és a közjűk tartozó gabonafélék okozták a legtöbb gondot, majd a 70-es években megjelent a nyírfa és az üröm, végül az olajfa virágporára való érzékenység is. Jelenleg 6 olyan pollentípus van kontinensen, amelyik fő szénanátha okozó.

Magyarországon a nyolcvanas évek végétől kezdve van pollenprobléma: ekkor figyeltek fel az orvosok a tömegesen jelentkező parlagfű-allergiára. Egy 1966-os szegedi mérés még egyáltalán nem mutatott ki parlagfű pollenszemcsét a levegőben, az 1989-ben az egyetem Ady téri épületének tetején felállított pollenszámlálóban viszont már e növény porából találtak a legtöbbet. A kilencvenes évek elején aztán kitört a parlagfű-katasztrófa: a szegedi kutatók éveken keresztül olyan mennyiségű parlagfű-pollent mértek, amely Európában azóta is rekordnak számít. Volt olyan nap, hogy 2 ezer darab virágpor volt a levegő egy köbméterében – az allergiás határértéket jelentő harminccal szemben. Különösen akkor mellbevágó ez az adat, ha azt is tudjuk: az emberek 60 százaléka 30 darab pollen-szemcsétől, 10 százaléka



Apró Rita, Juhász Miklós és a szegedi pollenszámláló az Ady téri egyetemi épület tetején. Európában rekordnak számítunk. (Fotó: Nagy László)

pedig már 10-től allergiás tüneteket produkál. Nem véletlenül éppen ez a növény okozta a legnagyobb bajt: igen agresszív virágporral van szó, amely ráadásul tömegesen van jelen a levegőben. A parlagfű-invázió elsősorban annak tudható be, hogy a rendszerváltás utáni rendezetlen földtulajdonviszonyok következtében hatalmas mezőgazdasági területek maradtak műveletlenül, de nem javított a helyzeten a sok évig tartó aszály sem.

1994 után csökkenteni kezdett a parlagfű a levegőben ke-

ringő pollenjének mennyisége is. A gond csak az, hogy a „katasztrófa” éveiben annyi parlagfű-mag került a talajba, hogy még unokáinknak is jut majd belőle. A parlagfű-mag ugyanis akár 60 évig megtartja csírázóképeségét, és ahol művelés alá vonnak egy területet és megbolygatják a talajt, kikelnek az évekkel korábban elhullott magok. Ráadásul a pollen-allergia akkor is terjed, ha nem nő a levegőben keringő szemcsék mennyisége. Ennek oka az, hogy a „kezdő” allergiások általában csak egy

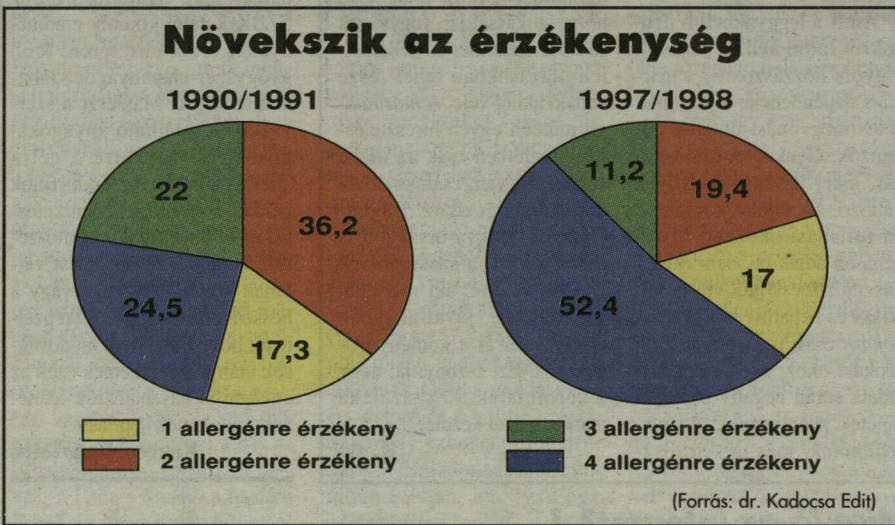
pollenfélre érzékenyek, később azonban már kettőre, háromra, sőt, többre is. (Erről szól mellékelt grafikonunk.) Márpedig Magyarországon annyi allergizáló növényfaj él, hogy poruk parlagfű nélkül is elég lenne az arra érzékenyek megbetegítéséhez.

A Szegedi Tudományegyetem Növénytani Tanszékének munkatársai Juhász Miklós vezetésével nemcsak az Ady téri pollenszámláló működött, hanem állandóan regisztrálják a levegőben keringő pollen mennyiségének és összetétel-

nek változásait is. A professzor az idei évről elmondta: soha ilyen hosszú ideig nem virágzott a parlagfű, mint most. Ennek következtében csak október 5-e után csökkent a 30-as határérték alá a parlagfű-pollen mennyisége, és még most is kering egy-kettő a levegőben. Így az allergiában szenvedőknek idén 70 napon keresztül kellett gyógyszert szedniük. Mindébben feltehetően az idei rendkívüli időjárás és a kora ősz is egyenlően meleg az idő a ludas.

Befejezőképpen Juhász Miklós megemlítette, hogy a dolgok jelenlegi állása szerint Magyarország Európa parlagfűvel legszennyezettebb országa, és mint ilyen, pollent „exportál” a környező országokba, különösen Ausztriába, aminek az osztrákok természetesen nem örülnek. Az igazsághoz azonban hozzátartozik az is, hogy néhány poszt-szocialista országban, például Szerbiában, Oroszországban, Ukrajnában, vagy Románia belsejében egyáltalán nem is mérik a pollen-szennyezettséget, tehát lehetnek nálunk jóval szennyezettebb országok is.

Keczer Gabriella



Délelőtt és délután

Az uzsonna ideje

Munkatársunktól

A helyes táplálkozás érdekében délelőtt és délután uzsonnázunk – mondják a táplálkozás-szakértők. Tizenegyre körül érezzük az első fáradtság hullámot, ha nem kellő mennyiségű és összetételű reggelit fogyasztunk. Mindez sokakat érint, annak ellenére, hogy a reggelinek kellene biztosítania a napi kalóriaszükséglet huszonöt százalékát. A szakértők véleménye szerint a kis étkezést két órával az ebéd előtt célszerű beiktatni, mely nem haladhatja meg a napi kalóriaszükséglet tíz százalékát. Az egészséges uzsonna álljon minél több gyümölcsből, amelynek a vitamin- és gyorsan égő cukortartalma ellátja a szervezetet a szükséges energiával. A meleg gyógytea fokozza a testi és szellemi teljesítményt.

A délutáni uzsonna klasszikusan négykor követi

az ebédet. Segíti az éhségérzet csökkentését, beiktatásával könnyen leszokhatunk a fűtőkezelések közötti nassolásokról, melyek javarészt édes süteményekből állnak. A délutáni uzsonna után már nem kívánunk bőséges vacsorát fogyasztani. Ily módon az éjszakai nyugodt pihenésünk garantált, a szervezet regenerálódása biztosított lesz, és pihenten ebredünk. Az emésztési bántalmakban szenvedő embereknél a könnyű vacsora nagyon fontos, nem lép fel hányinger és felfúvódás. A vacsora előtti mini étkezés mennyisége nem lehet több, mint 200-250 kalória. Ilyenkor fogyasztunk fehérjében gazdag élelmiszereket: tojást, kenyert, tejet, sajtot! Mindezek hosszú időre megszűntetik az éhségérzetet, és segítségükkel estig megmarad a szervezet fizikai és szellemi erőnléte.

Az illat titka

Munkatársunktól

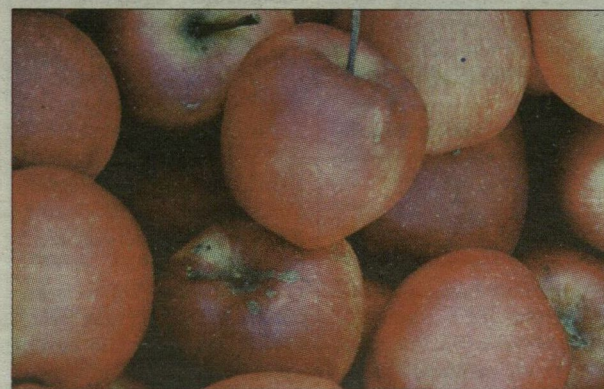
A mai kor embere lényegesen kevesebb illatanyagot tud megkülönböztetni, mint több ezer évvel ezelőtt élt őseink. Számukra az egyik legfontosabb információ-forrásként az illat szolgált, elárulta, hogy a másik ember barát vagy ellenség, beteg vagy egészséges. Az emberek között ma is létezik a test illata alapján kialakuló szimpátia vagy antipátia. Például szerelemnek induló viszonyt befolyásolhat pozitív vagy negatív irányba az illatanyag hatása.

És természetesen a földrajzi származás, a borszín is felismerhető a testszagról. Kriminológusok előtt nem ismeretlen a különféle betegségek és mérgező szag alapján történő felismerése. Az Agatha Christie-regényekből ismerős kép: Poirot felügyelő a cianidmérgezést a poháron található keresztes mandula illatról azonosítja. Az erős érzelem, mint például a félelem – jellegzetesen savanykás szagáról ismerhető fel.

Gyógynövény-terápia a tél ellen

A novemberben beköszöntött hőmérsékletváltozás visszavonhatatlanul jelzi a természet körforgását. Az évszakváltások, különösen az őszből a télbe való átmenet jelentős megviselési a szervezetet. Ilyenkor célszerű felkészülni, illetve megelőzni a bajt: a megfázást és az esetleges hangulati változásokat – a depressziót. Vagyis be kell állítani a szervezetet az új időnyre.

Már a történelem előtti időkben is ismerték egészségünk, és a jó kedélyünk megőrzésére az öngyógyítás eszközeit. A időjárás változásra való leghatékonyabb felkészülés – a megelőzés. Erre a célra a legkiválóbbak azok a gyógynövények, amelyek erősítik szervezetünk védekező mechanizmusát. Tóth Gabriella fitoterapeuta elmondása szerint az azonos hatású gyógynövény-keverékek összetevői erősítik egymást: a



Az almahéj tea elkészítése a legegyszerűbb. (Fotó: Miskolci Róbert)

belőlük készített tea hatékonysága megduplázódik. A rossz kedélyállapot megelőzésére a következő gyógyteakeverék forrázat ajánlott: orbáncfűből, macskagyökérből, citromfűből és komlóból egyenlő arányban állítsunk össze egy kiskanálnyi keveréket, amit tíz percre öntsük le két deci forró vízzel. A belőle készített tea megnyugtató az idegrendszerre, és kiegyensúlyozott kedélyállá-



szemünk fénye

A lázról

Akinek van gyermeke, az tudja, kétféle állapot létezik: amikor beteg a gyerek, és amikor nem az. Bizonyos életkorban a kétféle állapot gyötör rendszerességgel váltogatja egymást. Rovatunkban dr. Rudas Magdolna gyermek-háziorvos látja el az olvasókat hasznos tanácsokkal, ismeretekkel azzal kapcsolatban, mit lehet tenni a gyermekbetegségek megelőzése érdekében, és mi a tennivaló, ha mégsem sikerült elkerülni a bajt.

Az ember normális testhőmérséklete egy szűk határon belül egyenlően változik, sőt ugyanazon ember hőmérséklete is napszaki ingadozást mutat. A normális hőmérséklet határai 36,1 és 37 Celsius fok. Ugyanakkor a csecsemőknél labilis hőháztartásuk miatt ennél ma-

gasabb hőmérséklet sem jelent szükségképpen betegséget. Hónaljban mérve náluk 37,8 fok az elfogadott felső határ. A lázat nagyobb gyermekeknél hónaljban, kisebbeknél végbélben mérjük. Az utóbbi esetben 0,5-0,6 fokkal magasabb értékeket kapunk, s ezt a többletet le kell vonnunk a hőmérséklet értékeleskor. Az emelkedett testhőmérséklet időbeli alakulása, a lázmenet, az orvos számára fontos információt jelent, ezért feltétlenül indokolt láz esetén a napjában többször ismételt mérés. A láz oka legtöbbször fertőzés, azonban hőemelkedést, lázat kisebb gyermekeknél erős sírás, nyugtalanság, kiadós testmozgás, kiszáradás is előidézhethet. A közhiedelemmel ellentétben a fogáttörés nem okoz lázat. Épp fordítva, egy zajló fertőzés sietetheti a fogzást.

Dr. Rudas Magdolna
gyermekorvos



környezetünkért

Takarékoskodjunk a vízzel!

Az év eleji tiszai cianid-szennyezés erősen megráta a közvéleményt. Annak azonban nem mindig vagyunk tudatában, hogy a katasztrófák hosszú távon nem jelentenek nagyobb veszélyt környezetünkre, mint a lassú, szinte észrevétlen változások, melyeket mindennapi apró szennyezéseink okoznak. Rovatunkban arról lesz szó, mit tehet az ember környezete megóvása érdekében.

Az értékes ivóvíz pazarlásának megakadályozására számtalan megoldás és eszköz született az elmúlt években, amelyek – amellet, hogy takarékoskodnak az egyik legfontosabb természeti erőforrással – jelentősen csökkentik a keletkező szennyvíz mennyiségét, de komoly megtakarításokat jelenthetnek a háztartásokban is. A vízóra a legalapvetőbb eszköz, mellyel folyamatosan figyelemmel kísérhetjük vízfogyasztásunkat. A fo-

lyóvízben történő mosogatás kényelmes, gyors és higiénikus, de rendkívül pazarló, emiatt drága is. Jobb, ha csak az utolsó öblítést végezzük folyóvízzel, de akkor is használjunk víztakarékos elosztó rozsmát a csapón. A korszerű automata mosógépek 40-60 liter vízzel kimosnak 4-5 kg szennyeset, míg a hagyományos mosógépek vízigénye ennek többszöröse: 100-200 liter. A tusolás nemcsak egészségesebb, mint a fürdés, de lényegesen kevesebb vizet igényel, különösen akkor ha időhatárolás szerepel szerelvényünk fel. Ezek gombnyomásra csak néhány másodpercig adják a vizet, ezután ismét meg kell nyomni a gombot. Ezekkel a módszerekkel akár felére is csökkenthető a vízfogyasztás. Sokan nem tudják, hogy WC-öblítésre mennyi értékes ivóvizet pazarolunk el. A Schell-szelepek, víztakarékos öblítő tartályok lényegesen kevesebbet fogyasztanak – fordítsunk figyelmet erre is.

Sz. F.

L. G.