A meggy az egyik legértékesebb gyümölcsünk. Jótékonyan hat a vérre, és ezzel több nagy szerv, így a máj és a vesék munkáját is serkenti. A B-vitaminok minden fajtája megtalálható benne, ezért kiegyensúlyozza az emésztést, és befolyásolja az idegek működését. A vitamin tartalmánál fogva gyógyítja a légzőszervek nyálkahártyáit, segíti az immunrendszer munkáját. Fogyasztásával befolyásolható az öregedés jeleként mutatkozó hormontermelés-csökkenés. Általa természetes úton jut a szervezet az ösztrogénhez, és helyreállítja a megbomlott egyensúlyt. Kalcium-, kálium- és magnézium tartalma erősíti a szívizmot. Szárából főzött teája kiváló vízhajtó. Könnyíti a köszvényt, az ízületi gyulladásokat, oldja az epe- és vesekövet, segíti a C-vitamin felszívódását. Vas- és ásványianyag-tartalma helyreállítja a vérnyomást. Ha betegséget akarunk gyógyítani vele, igyunk meg naponta 3-4 pohár frissen pépesített és gézen leszűrt meggylét.

A meggy

AZ ORVOS TANÁCSAI

A pattanások ellen

Elsősorban a tinédzserek betegsége a pattanásos bőr, de huszonéveseknél is előfordul. A pattanások a serdülőknek legérzékenyebb életkorukban rontja megjelenésüket, akadályozza őket kapcsolataik kialakításában. Mi az oka, és hogyan kezelhető? – kérdeztük.

Kuhnyár Ágnes

A legfontosabb a gyors és korrekt kezelés – mondta Kuhnyár Ágnes, a megyei bőr- és nemibeteg-gondozó intézet vezető főorvosa. – A nem gyógyított aknés bőr maradandó hegeket okozhat, melyek egész életén át zavarhatják a pácienst. A pattanásos bőr okai a serdülőkorban a mindkét nemben bekövetkező hormonális változás,

A kanyargós Tisza, a csalóka Balaton, a titokzatos bányatavak világa

CSÁSZI ERZSÉBET
E-MAIL: csaszie@freemail.hu

Amilyen csábítóak tudnak lenni a folyók, tavak, annyi veszélyt is rejtenek magukban – igazolják az évről évre megismétlődő vízi tragédiák. Kivédhetjük a baleseteket, ha ismerjük a vizek természetét, és tudjuk, hogyan kell viselkedni baj esetén.

A közeli vizek közül a Tisza a legveszélyesebb. Legfélelmetesebb vízmozgása az örvény – ismertette Lóki József, a Debreceni Egyetem természetföldrajzi tanszékének docense. – A függőleges tengelyű örvény a folyófenék egyenetlenségeinél alakul ki. Lényege, hogy a feneken levő üstökben körbeforog a víz, és lefelé szívja az odaúszót.

Toronymagas hullámok

A vízszintes tengelyű a folyó mesterséges vagy természetes akadályainál keletkezik. A hídpilléreket, szigeteket vagy az elakadt uszadékfát két oldalról kerüli meg a víz, s gyors folyással áramlik tovább. Meg kell figyelnünk a folyó sodorvonalát is. Ha egyenes a folyó, akkor középen van a sodorvonala, ha kanyarog, akkor a meredek partjához közel. Torkolatoknál még arra is kell számítanunk, hogy mindkét folyó sodorvonala megmarad egy szakaszon, és sebességük eltérése jelenti a veszélyhelyzetet. A tokaji Kopaszhegyről jól látszik, hogy a Bodrog vize jó darabig nem keveredik a Tiszáéval. Vásárosnaményban ugyanez látható a Tisza és a Szamos torkolatánál. Legkedveltebb fürdőhelyünknek, a Balatonnak különböző mélységűek az északi és a déli partjai. Az északi három-öt méter mély, meredek, a déli fél-másfél méteres. A déli part csalóka, mert fél kilométert is kell gyalogolnunk, mire úszásra alkalmas mélységre találunk, viszont nagyon kell figyelnünk, mert nem várt hirtelenséggel mélyül. A sekély déli parton a hullámmorajlások, hullámtörések jelentenek veszélyt a fürdőzésre. Magyarázata, hogy az északról fújó szél déli irányba nyomja a vizet, az egyik hullám utoléri a másikat, s hatalmas magasságokba felkorbácsolja.

Az ártándi tó is egyre népszerűbb Fotó: Horváth Katalin

A megyénkben élők szívesen strandolnak a közeli mesterséges Tisza-tavon, melyet a Tisza vizével feltöltött ártéri terület elárasztásával alakítottak ki. Ott is a strandolásra kijelölt helyen tanácsos fürödni, ahol a vizet megtisztítják a vízi növényektől. A környékünkön Ártándon és Nyékládházán találhatók bányatavak. Mesterséges kialakításuk miatt egyenetlen a fenékszintjük, mert a folyamkavicsot kiemelő markoló üstöket és kiálló hátakat hagy a feneken. A halgazdaságok kialakította mesterséges tavak nem fürdőzésre valók.

Emberi felelőtlenség

A legtöbb vízi tragédiát az emberek felelőtlensége okozza, s az, hogy nincsenek tisztában képességeikkel – vezette be a beszélgetést Kosina Péter búvároktató. – Azt gondolják, ha a medencében tudnak úszni, akkor a folyókban, tavakban is. Félelem nélkül leugranak a hidakról, nem sejtve, hogy éppen egy olajkályhát visz a víz alattuk, nem látva, hogy egy kettétört fa törzse meredezik a víz alatt. Sokan a gyerekeket is beengedik felügyelet nélkül az olyan vízbe, amelynek nem látnak az aljára. S ha elmerül, nem tudják megfogni, mert nem látják, hol van. A Tisza hajózható folyó, s ha a fürdőző nem a strandolásra kijelölt helyen úszik, előfordulhat, hogy a vízijármű vezetője nem veszi észre, és elüti. A vízisportolók sem körültekintőek. A jet-skisek szeretnek a part mentén száguldozni, veszélyeztetve a strandolókat. A fürdőzők belegázolnak a magas vízállású, hordalékot szállító folyóba, nem törődve azzal, hogy a nagy sebességű folyó fertőzéseket is hordozhat magával.

Hogyan meneküljünk az örvényből?

Ha örvénybe kerülünk, egyféleképpen tudunk kijönni belőle. Vegyünk egy mély levegőt, és magzati pózba összekuporodva, hagyjuk, hogy az örvény aljáig vigyen, és ott a centrifugális erő hatására kilökjön – magyarázta Lehóczki László, a miskolci speciális mentőcsoport vezetője. – Ehhez rutinnal és lelki egyensúllyal kell rendelkeznünk, mert ha megriadunk, és elkezdünk kapálózni, kimerülünk, vizet nyelünk. Ha a folyó sodorvonalába kerülünk, hagyjuk, hogy vigyen a víz, és araszolva, centiről centire úszszunk a szélére. Feküdjünk hanyatt, és figyeljük a partot, hol látunk kapaszkodót. Ne kapálózzunk, ne kerüljünk a víz alá. Tiszteljük a vizeket! Csak a kijelölt fürdőhelyen strandoljunk, s a bóják által határolt területig úszunk. Ne menjünk a bányatóba, ha nem ismerjük a sajátosságait. Csak a felszíne meleg, de lejjebb már jéghideg, könnyen görcsöt kaphatunk benne. Becsapósak a vízinövények is, mert azt hihetjük, talaj van alattunk és leállunk, majd vizet nyelünk és fuldokolni kezdünk. Ne terheljük túl a csónakot. Ne igyunk alkoholt a fürdőzés, a pecázás előtt és közben, mert hatására bátrabbak, gátlástalanabbak leszünk. Ne menjünk felhevült testtel a vízbe, szoktassuk magunkat a vízhez. Ha a Balatonon nyaralunk, figyeljünk a viharjelzőre.