

active

dm
magazin

BEAUTY

22
07
08

MAGYARORSZÁG

Itt a nyár!

Minden, ami inspirál és boldoggá tesz minket!





16

NYÁRI KÜLÖNSZÁM
13 ötlet ezekre
a hónapokra



34 **TERMÉSZETES**
A nyári haj olyan marad,
amilyen: gyönyörű!



58 **VACSORA ODAKINT**
Nem kell abrosz,
csak néhány barát



53
IRÁNY MOSTAR!
Fedezze fel
magának a várost!

Test & Lélek

- 16** *Nyár a javából:* 13 ötlet, ami megszépíti az elkövetkezendő heteket
- 23** *All you can eat:* Nyaraláskor is egyfolytában kalóriát számolni? Egészen kimerítő!

Szépség & Stílus

- 30** *Smink a víz szerelmeseinek:* Vízálló textúrák és mesés, színes tónusok
- 34** *Pihenő a hajkoronának:* A hajszárítók, a hajvasalók és a sütővasak a nyáron maradjanak nyugodtan a fiók mélyén
- 38** *Készen áll a naplementére?* Egy hosszú nyári nap után a bőrünk is szomjas – így ápolhatja

Életmód

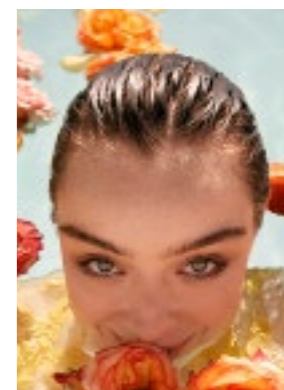
- 42** *Hétfégi projekt:* Legyen kellemesen hűs a lakásban
- 45** *Akár egy tengerpart:* Így varázsolhatja erkélyét és teraszát szabadtéri oázissá
- 48** *A hónap segítője:* Citromsav

Utazás & Ízek

- 53** *Egy hétvége Mostarban:* Kalandozásunk ezúttal Bosznia-Hercegovinába vezet
- 58** *Most a szabadban főzünk:* Leves, mártogatós és kenyér

Zöld világ

- 65** *Végtelen szépség:* Minden, amit a bionikáról tudni érdemes
- 68** *A kor csak egy szám:* Ezúttal egy modell mesél nekünk az évek múlásáról
- 70** *Aktuális kedvenceink:* Minden, ami kellően környezettudatos és megfelelő választás



Állandó rovataink

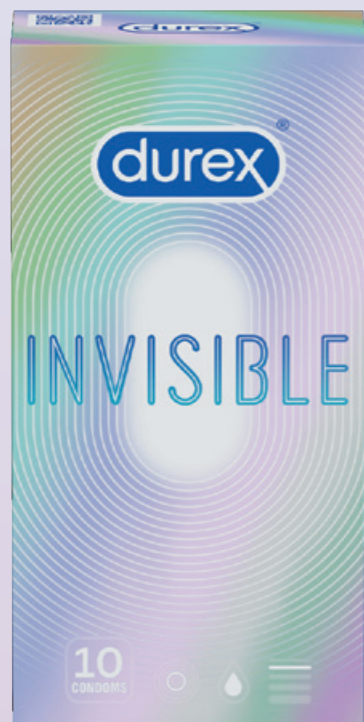
- 3 A szerkesztő levele
4 Tartalom
7 Hírek
12 Álomvilág


activebeauty.hu

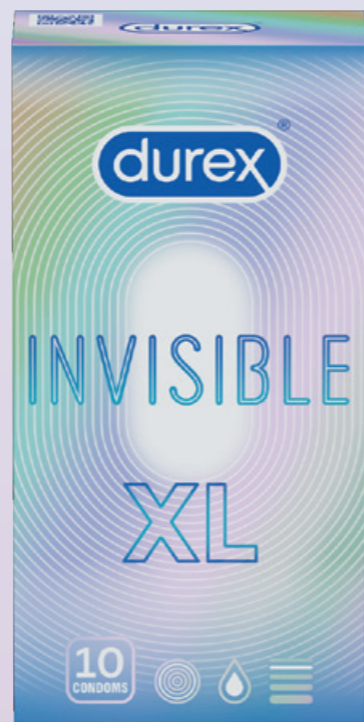
FOTÓ: © Shutterstock / alphaspirit.it; Blaublut-Edition.com / Amberly Valentine; Taverne Agency / Chris Court; imago images / agefotostock / CSP_RossiHelen; dm



EXTRA VÉKONY ÓVSZEREK A MAXIMÁLIS ÉRZÉSÉRT



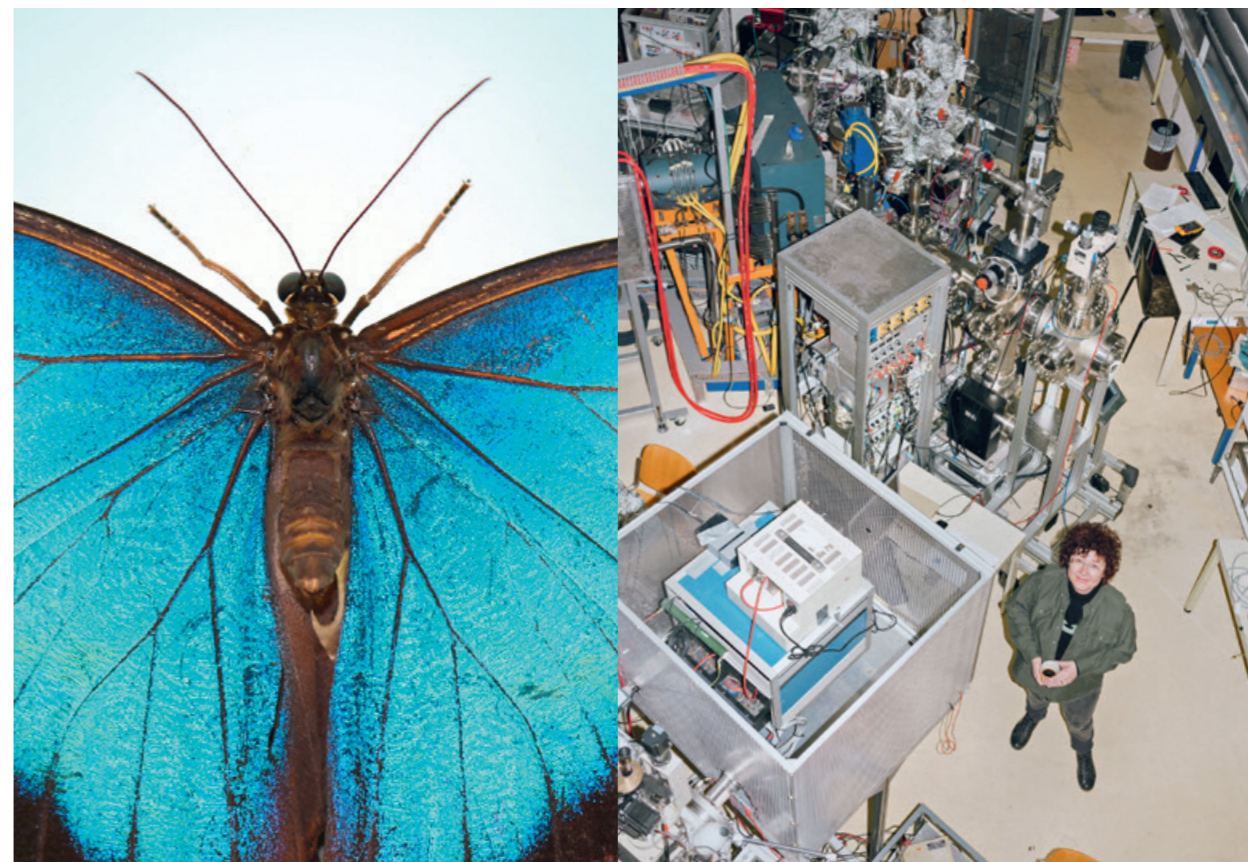

NORMÁL ÁTMÉRŐ
(52 mm)




EXTRA NAGY ÁTMÉRŐ
(57 mm)

A végtelen szépségről

Ille C. Gebeshuber molekuláris bionikus mérnök a mikroszkópjába nézve valódi csodavilágokat fedez fel. A vele készített interjúban elárulja nekünk, miként inspirálhat minket a természet – és hogy mit profitálhatunk ebből.



Elemében van: a stájerországi gyökerekkel rendelkező Ille C. Gebeshuber mérnöki fizikát tanult, majd kísérleti fizikát oktatott a Bécsi Műszaki Egyetemen. Ezenkívül hét évig tanított a Malajziai Nemzeti Egyetemen. 2016-ban visszatért, majd folytatta kutatómunkáját a Bécsi Műszaki Egyetemen.

a BÉCSI MŰSZAKI Egyetem egyik irodáját számtalan növény lakja. Ille C. Gebeshuber bionikus mérnök ezen dzsungel közepén ülve áradozik a magnetotaktikus baktériumokról, amiknek sejtjeiben kristályok százai találhatóak. A Costa Rica-i azúrlepkek bámulatos színéről, ami nem pigment eredetű, hanem a szárnyak felületi struktúrájának köszönhető. A kabócák szárnyairól és azok baktériumrezisztens felületéről. Nem vi-

szi rá a lélek, hogy egyetlen élőlényt is megöljön azért, hogy megvizsgálhassa – ehelyett keres inkább valakit a közösségi médiaplatformokon, aki talált a kertjében egy éppen elpusz-

tult kabócát. Még a növények levelét sem vágja le, pusztán lenyomatot vesz róla. Tiszteli az életet, szereti a természetet. Ugyanakkor igyekszik megfejteni a trükkjeit, hogy mi, emberek is használhassuk azokat.

Tisztelet

Gebeshuber a növények levelét se vágja le ahhoz, hogy megvizsgálja őket – hiszen lenyomatot is vehet róluk.

Mikor csodálta meg legutóbb a természetet?

(nevet) Szüntelenül csodálom. Gyakran megkérdezik, hogy a technológiák – például a mikroszkóp – használata miatt nem veszít-e a →



**A legtartósabb
alkáli
elemünk**

Energizer
max PLUS

*AA/AAA elem
©2019 Energizer. Az Energizer és bizonyos grafikai dizájnlemek
az Energizer Brands, LLC és kapcsolt vállalkozásainak védjegyei.

varázsából a természet. Épp ellenkezőleg! Végte-
lenül szép dolgokat csodálhatok meg a segítségük-
kel. Általuk még a legkisebb alga is láthatóvá válik,
amely a tömítetlen légkondicionáló alatt össze-
gyűlt kondenzvízben él.

**Ön az úgynevezett pozitív technológiát kutatja.
Miről szól ez pontosan?**

Gyakran előfordul, hogy egy emberi találmány egy
bizonyos szempontból nagyon jól működik, ugyan-
akkor sok káros mellékhatása van. Egy rovarirtó
szer például megöli a krumplibogarat, viszont a
méheket is elpusztítja. Mi arra próbálunk rájönni,
hogy milyen trükköket tanulhatunk el a természet-
től azért, hogy úgy legyünk hatékonyak, hogy sem-
minek sem ártunk. Vannak például olyan növé-
nyek, amik a felületükön viaszréteget képeznek –
még hozzá egy egészen különleges struktúráját.
Továbbá vannak olyan rovarok, amik nem szeret-
nek erre rámászni, míg másokat egyáltalán nem za-
var. Ez a felületi viaszréteg tehát természetes vé-
delmet nyújthat a rovarok ellen anélkül, hogy mér-
gekkel kellene távol tartanunk őket a növényektől.

Mikor kezdett el rajongani a természetért?

Gyermekkoromban Stájerországban. Emlékszem,
5 évesen megfigyeltem a kertben, hogyan bomlik ki
a rügyből a virág, amiben idővel magok jelennek
meg. A következő évben láttam, ahogy a magoc-
kákból új növények fejlődtek ki. Ez lenyűgözött
engem – és ebből nőtt ki a tudományos öntudatom
is: én magam fedeztem fel valamit, amit nekem az-
előtt senki sem magyarázott el.

A gyerekeknek jobb szeme van ezekhez a dolgokhoz?

A gyerekek még egész különleges szeretettel kö-
tődnek az őket körülvevő világhoz. Szeretik a pó-
kokat, az egereket és mindent, ami él. Nagyon fon-
tos ezt a köteléket fenntartani és erősíteni. Ez az
előfeltétele annak, hogy később felnőttként is aktí-
van óvják a környezetet.

A természet
varázsa

„Az életben van valami
mágikus, ami engem újra
és újra lenyűgöz.”

INTERJÚ & SZÖVEG: Katharina Schmiedjell

ACTIVE BEAUTY 2022/07/08

Mi az a bionika?

A bionika (biomimetikának is nevezik) olyan
új, több szaktudományt átfogó tudomány-
ág, amelynek célja az élő természetben ki-
fejlődött megoldások átültetése a műszaki
gyakorlatba, abból a megfontolásból is kiin-
dulva, hogy a természetben fennálló termé-
szetes kiválasztódás az optimális megoldá-
sokat jelenti egy-egy problémára. A bionikát
a természettudományban, a technológiá-
ban, az építészetben és az alkotóművészet-
ben is alkalmazzák. Egy egyszerű példát
mindannyian ismerünk: a tépőzárat Georges
de Mestral svájci mérnök találta fel, amihez
az ötletet a kutyasétáltatás közben a ked-
vence bundájába tapadt bogáncsok adták.

**Sok ember egyre jobban idegenedik el a természet-
től, ezt a pszichológia „természetből való elidege-
nedés szindrómának” nevezi. Mik ennek a követ-
kezményei?**

Ha nem szeretjük az állatokat és a növényeket –
mert nem ismerjük őket, vagy mert gyerekként azt
ültették el a fejünkben, hogy félnünk kell tőlük –,
akkor olyan élettelen dolgokat kezdünk el szeretni,
mint a számítógépes játékok vagy a pénz. Eltéve-
dünk olyan világokban, amik csak rövid távon elé-
gítenek ki minket. Minden cselekedetünknel a vi-
lágközösség egészére és a következő generációkra
is gondolnunk kell. Ez természetesen komoly kihí-
vás, viszont az emberiségnek már sok mindent sike-
rült megoldania. A fiatal generáció számára ez a
globális tudatosság teljesen magától értetődő, ép-
pen ezért bizakodó vagyok.

**Megváltozott a világlátása, amikor bionikus szak-
emberként hirtelen olyan dolgokat látott meg,
amiket korábban elképzelni sem tudott?**

A korai kutatóéveimben a természetre olyan kin-
csesládaként tekintettem, amiből kiszolgálhatjuk
magunkat, és nem kell elgondolkoznunk annak kö-
vetkezményein. Aztán kaptam egy meghívást egy
konferenciára, aminek témája a fenntartható bioni-
ka volt. Ez fordulópontra volt számomra, amikor is
tudatosult bennem, hogy milyen siralmas a földünk
helyzete. 14 napot végigsírtam, ám utána sikerült
magához térnie a harcoló szellememnek. Elhatá-
roztam, hogy nem fogok a kutatói munkámmal cé-
geket vagy embereket gazdaggá tenni, hanem azzal
mindennek jót fogok tenni. Végigjártam az utat:
csodálkozó gyermekként indultam a paradicsomi
kertből, majd a természet kizsákmányolásán át el-
jutottam addig a felismerésig, hogy a természet
iránt felelősséggel tartozunk.

ACTIVE BEAUTY 2022/07/08

PURINA
ONE

SZEMMEL LÁTHATÓ EGÉSZSÉG
3 HÉT ALATT



1. HÉT:
MAGAS
ENERGIASZINT



2. HÉT:
EGÉSZSÉGES
EMÉSZTÉS



3. HÉT:
EGÉSZSÉGES BŐR,
FÉNYES SZŐRZET

Tudjon meg többet: www.purina-one.hu

A képek illusztrációk.

PURINA Az Ön kedvence, a mi szenvedélyünk.