



Barabás Renáta: Nyári álmok – Kézműves kalandok levendulával

A nyár az év egyik legkedveltebb időszaka, amelyet a napsütés, a hosszú nappalok, a természet gazdag színvilága és a pihenés lehetősége tesz különlegessé. Az iskolai tanév lezárásával megkezdődik a vakáció, amely nemcsak a kikapcsolódás, hanem az élményszerzés, az alkotás és a kreatív tevékenységek időszaka is. A meleg nyári hónapok ugyanakkor sajátos kihívásokat is tartogatnak. A magas nappali hőmérséklet és a felmelegedett esti levegő sokak számára megnehezíti a nyugodt pihenést és az elalvást, ezért különösen fontossá válik az olyan természetes megoldások keresése, amelyek hozzájárulhatnak a testi-lelki feltöltődéshez. A kézműves tevékenységek kiváló lehetőséget biztosítanak arra, hogy a nyári pihenés időszakában is értékes, fejlesztő elfoglaltságot kínáljanak gyermekeknek és felnőtteknek egyaránt. Az alkotás során fejlődik a finommotorikus képesség, a kreativitás, a problémamegoldó gondolkodás, valamint az esztétikai érzék, miközben a közösen végzett tevékenység erősíti a családi és közösségi kapcsolatokat. A természetes alapanyagok felhasználása ráadásul közelebb visz bennünket környezetünkhöz, és hozzájárul a fenntartható szemlélet kialakításához.

A nyári kézműves foglalkozások egyik különleges alkotása az álomfogó készítése. Az álomfogó eredetileg az észak-amerikai őslakos népek hagyományából származik, napjainkra azonban világszerte elterjedt dekorációs és szimbolikus tárggyá vált. A néphagyomány szerint az álomfogó hálója megakadályozza a rossz álmokat, míg a kellemes álmok akadálytalanul áthaladnak rajta. Bár e hiedelem kulturális eredetű, az álomfogó elkészítése és elhelyezése a hálószobában ma elsősorban a nyugalom, a biztonság és a harmonikus környezet megteremtésének szimbóluma. Az elkészítés folyamata önmagában is relaxáló tevékenység, amely segít lelassulni, kikapcsolódni és elcsendesedni a nyári napok rohanása után.

A nyár másik meghatározó növénye a levendula (*Lavandula angustifolia*), amely hazánkban júniustól július végéig virágzik, és ilyenkor teljes pompájában díszíti a kerteket, valamint a levendulaültetvényeket. Illóolajának kellemes, jellegzetes illata évszázadok óta ismert és alkalmazott a népi gyógyászatban, valamint a modern aromaterápiában egyaránt. A levendula nyugtató, stresszcsökkentő és relaxáló hatását számos kutatás vizsgálta, ezért gyakran alkalmazzák az esti ellazulás elősegítésére, az alvásminőség javítására és a feszültség oldására. A szárított levendula természetes módon illatosítja a lakóteret, miközben távol tarthat bizonyos rovarokat is, így praktikus és dekoratív kiegészítője lehet az otthonnak.

A kézműves tevékenységünk e havi egyik kiemelt alkotása a levendulabuzogány elkészítése, amely a frissen szedett levendulaszálakból és színes szalagokból készülő hagyományos



dísz tárgy. A fonási technika fejleszti a kéz ügyességet, a térbeli tájékozódást és a koncentrációt, miközben a kész alkotás hosszú ideig megőrzi a levendula kellemes illatát. A másik ajánlott nyári kézműves tevékenység a levendulakoszorú készítése, amely a természetes alapanyagok felhasználásával egyszerre szolgál dekorációs és funkcionális célokat. Az ajtóra, falra vagy hálószobába helyezett koszorú harmonikus hangulatot teremt, emellett a szárított levendula illata hosszú időn keresztül hozzájárulhat a kellemes közérzethez és a pihentető környezet kialakításához. A nyári kézműves alkotások így nem csupán esztétikai értéket képviselnek, hanem a természethez való kötődést, az egészségtudatos szemléletet és a tudatos pihenés fontosságát is közvetítik. Az álomfogó, a levendulabuzogány és a levendulakoszorú elkészítése egyszerre kínál kreatív élményt, hagyományőrző tevékenységet és olyan használati tárgyakat, amelyek a nyári időszakban hozzájárulhatnak a harmonikus otthoni környezet, a nyugalom és a pihentető alvás megteremtéséhez. A kézműveskedés után elmerülhetünk a levendula érdekességeiben és további felhasználási ötleteiben.

Álomfogó

A nyári nagy melegben nehezen tudunk elaludni, no és gyakran fel is ébredünk az éjszaka közepén. Aki szeretné ezt elkerülni, készítsen saját kezűleg álomfogót, így biztosítva az éjszaka nyugalalmát.

Alapanyagok és eszközök:

Drótos papírszínór, színes zsinor, színes fagyöngy, színes tollak, fémcsengettyűk, olló



Az álomfogó elkészítése:

1. Körkörösén tekerjük fel a drótos papírt, hasonlóan a vesszőkarika készítéséhez. A drót helyett használhatunk bármilyen karikát, lehet az fa vagy fém. A színes zsineget kössük rá a karika oldalához, 100 mm nagyságot hagyjunk lelógni a csomó után és a hosszabbik szálal dolgozzunk. Négy helyen hurkoljuk át a karikán a zsineget a képen látható módon, próbáljuk meg egyenlően felosztani a távolságokat a koszorún.



2. A következő hurkolások az előzőleg felhurkolt zsinegre történik, mégpedig pontosan a zsinegrészek közéjére. Még egy sor hurkolást végzünk a zsineggel pontosan az előző sorok középrészeire a képen látható módon. Amennyiben elkészítettük a kör közepébe a három sor egymáshoz hurkolását felfűzzük a gyöngyszemet és a zsinórok közéjébe rögzítjük, oly módon, hogy elindulunk visszafelé a sorokon. Ügyeljünk, hogy a zsinórok hurkolása mindig az előző hurkolással egy irányban történjen.





3. Ha mindhárom soron végigértünk, akkor feljutottunk a kezdő szálhoz, ügyeljünk, hogy a szálak egymás mellé simuljanak. Itt összecsomózzuk a szálakat és akasztót készítünk a maradék zsinórból. Az akasztóval szemközti oldalra felkötjük a fém csilingelő rudakat.



4. A karika két oldalára zsineggel áthurkolva rögzítjük a színes tollakat. Az elkészített álomfogót ágyunk fölé helyezzük, így biztosan kifejti jótékony hatását.





Levendula buzogány

Itt a levendula szezon! Nagyon hálás növény, hiszen olaját, virágát egyaránt felhasználjuk. Praktikus illatosító lehet szekrényünk mélyén a molyok ellen ez a levendula buzogány.

Alapanyagok és eszközök:

Friss levendula, selyemszalag, hobbyragasztó, olló

A levendula buzogány elkészítése:

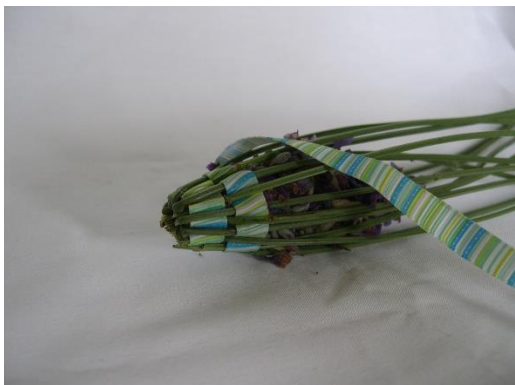
Vágjuk le a virágzó növényt jó hosszú szárral és még aznap dolgozzuk is fel! Fontos, mert frissen lesz könnyen hajtogatható a növény szára.



1. Húzzuk le a növény száráról az apró leveleket, csak a csupasz szárra és a virágára van szükségünk, kb. 17 szál. Ha nagyon vékony a növény szára akkor dupla mennyiséget vegyünk. Vékony zsinórral jó szorosan kössük meg a csokrot közvetlenül a virágok alatt. Hajtsuk vissza a szárat a kötözött résznél, ügyeljünk, hogy a növény szárai ne törjenek el.



2. Fűzzük bele a selyemszalagot a szálak közé, oly módon, hogy mindig egy ágot felemlünk. A következő sornál ezt ellentétesen végezzük el. Ez a művelet a szövéshez hasonlít.





3. Beleszőjük a selyemszalagot a levendula szárak közé, figyeljünk a sorok szorosságára és egyenletességére. Miután végig értünk, és beleszőtük a szalagot a levendula teljes virágát beborítottuk, jó szorosan hurkoljuk el a selyemszalagot a szárak körül. Fontos, hogy nagyon szorosan tekerjük a szár köré a maradék selyemszalagot, mivel a nedves növény száradás után zsugorodik és amennyiben nem elég szoros szétcsúszik a szár.
4. A selyemszalag végét ragasztóval rögzítjük. A maradék levendula szárakat ollóval levágjuk a selyemszalag után.



Tipp: Kettesével is beszőhetjük a szalagot a levendula szárai közé.

Levendulakoszorú:

A levendulakoszorú a nyár egyik legkedveltebb természetes dekorációja. Elkészítése egyszerű, ugyanakkor türelmet és pontosságot igényel. A frissen vagy szárított állapotban elkészített koszorú hosszú időn keresztül megőrzi kellemes illatát, így nemcsak díszíti az otthont, hanem kellemes hangulatot is teremt.

Alapanyagok és eszközök: 20–25 cm átmérőjű szalma-, vessző- vagy fém koszorúalap, 80–120 szál friss vagy félig szárított levendula, vékony virágkötöző drót vagy erős spárga, metszőolló vagy éles olló, dekorációs szalag (lila, fehér vagy natúr), igény szerint csipke, fa díszek vagy termések.



Levendulakoszorú készítése:

1. A levendula előkészítése: Válogassuk ki az egészséges, ép virágzásúakat. Távolítsuk el az alsó leveleket, majd a szárat igazítsuk közel azonos hosszúságúra (15–20 cm). Ez megkönnyíti az egyenletes rögzítést és esztétikusabb megjelenést biztosít.

2. Kis csokrok készítése: Fogjunk össze 6–10 szál levendulát egy kisebb csokorrá. Érdeemes előre több azonos méretű csokrot elkészíteni, mert így a koszorú egyenletesebb és gyorsabban elkészíthető.



3. Az első csokor rögzítése: Helyezzük az első csokrot a koszorúalapra úgy, hogy a virágfejek kifelé nézzenek. Vi-

rágkötöző dróttal vagy spárgával több menetben, szorosan rögzítsük az alaphoz. Fontos, hogy a rögzítés stabil legyen, ugyanakkor a drót vagy a kötöző szál lehetőleg ne maradjon látható.

4. A koszorú fokozatos beborítása: A következő levendulacsokrot úgy helyezzük fel, hogy kissé fedje az előző csokor szárát és a rögzítési pontot. Haladjunk körkörösén ugyanebben a sorrendben, mindig ügyelve arra, hogy a csokrok egyenletesen fedjék egymást. A fedés biztosítja a koszorú tömör, harmonikus megjelenését.



5. A koszorú lezárása: Amikor körbeértünk, az utolsó csokor szárát óvatosan csúsztassuk az első csokor alá, így a kezdő- és végpont szinte láthatatlanná válik. A drótot vagy zsineget biztonságosan kössük el, majd a felesleges részeket vágjuk le.

6. Díszítés: A kész koszorút díszíthetjük szatén- vagy lenvászon szalaggal, masnival, csipkével

vagy természetes termésekkel. A díszítőelemek kiválasztásakor célszerű a természetes anyagokat előnyben részesíteni, hogy megőrizzük a koszorú rusztikus megjelenését.

7. Szárítás és felhasználás: Amennyiben friss levendulából készült a koszorú, száraz, jól szellőző, árnyékos helyen hagyjuk teljesen megszáradni. A megfelelően szárított koszorú akár több évig is megőrzi formáját és jellegzetes levendulaillatát. Ajtódíszként, falidíszként vagy asztali dekorációként egyaránt használható.



További ötletek:





10 érdekesség a levenduláról

A levendula (*Lavandula angustifolia*) a nyár egyik legismertebb és legsokoldalúbban felhasználható gyógynövénye. Nemcsak kellemes illata és látványos lila virágzata miatt kedvelt, hanem számos gyakorlati felhasználási lehetősége miatt is. Az alábbi érdekességek bemutatják, miért vált a levendula a nyári kertek és a kézműves alkotások egyik legnépszerűbb növényévé.

1. A Földközi-tenger vidékéről származik. A levendula természetes élőhelye a mediterrán térség, ahol a napfényes, száraz éghajlat kedvez fejlődésének.

2. Nevének eredete a latin *lavare* („mosni”) szóból származik. Az ókori rómaiak fürdővizük illatosítására és ruháik frissítésére használták.

3. Több mint 45 faja ismert. A kertészetekben több száz különböző levendulafajta található, amelyek színükben, illatukban és növekedési formájukban is eltérnek egymástól.

4. Kiváló méhlegelő. Virágai gazdag nektárforrást biztosítanak a méhek, lepkék és más beporzó rovarok számára, ezért termesztése a biodiverzitás megőrzését is támogatja.

5. Illóolaja rendkívül értékes. A levendula virágából gőzdesztillációval nyerik ki az illóolajat, amelynek fő összetevői – például a linalool és a linalil-acetát – jellegzetes illatát adják.

6. A nyugalom jelképe. A levendula illatát évszázadok óta alkalmazzák a pihenés elősegítésére. Aromaterápiás felhasználását ma is vizsgálják, különösen a stressz csökkentésével és az alvásminőség támogatásával kapcsolatban.



7. Sokoldalúan felhasználható. A szárított virágokból készülhet illatszák, koszorú, buzogány, ajtódísz vagy akár könyvjelző is, ezért a nyári kézműves foglalkozások kedvelt alapanyaga.

8. A konyhában is helye van. Kis mennyiségben sütemények, szörpök, limonádék, lekvárok és teakeverékek ízesítésére is használható.

9. Természetes rovarriasztó. A szárított levendulavirágot gyakran helyezik ruhásszekrénybe vagy textíliák közé, mivel illata segíthet távol tartani a molyokat és egyes rovarokat.

10. Magyarország egyik legismertebb levendulatermő vidéke Tihany. A Tihanyi-félszigeten már közel egy évszázada termesztnek levendulát, amely mára a térség egyik jellegzetes növényévé és turisztikai látványosságává vált.

A levendula egyszerre dísznövény, gyógynövény és kézműves alapanyag. Illata, szépsége és sokoldalú felhasználhatósága miatt méltán tekinthető a nyár egyik legértékesebb növényének. A belőle készült alkotások – például az illatszákok, koszorúk vagy levendulabuzogányok – nemcsak esztétikai élményt nyújtanak, hanem hozzájárulnak az otthon meghitt, nyugodt hangulatának megteremtéséhez is.

A cikkben felhasznált összes fotó Barabás Renáta saját fotói és a tárgyak az ő alkotásai, felhasználásuk esetén kérem a hivatkozásokat erre a cikkre irányítani!





Irodalomjegyzék

Balázs, L. (2005). *Levendula – Gyógy- és fűszernövények a mindennapokban*. Budapest: Mezőgazda Kiadó.

Farkas, Á. (2014). *Gyógynövények a háztartásban*. Budapest: Cser Kiadó.

Price, S., & Price, L. (2012). *Aromatherapy for Health Professionals* (4th ed.). Churchill Livingstone.

Tóth, M. (2017). *Kézműves technikák gyermekeknek és pedagógusoknak*. Budapest: Flaccus Kiadó.

National Sleep Foundation. (2020). *Healthy Sleep Tips*. <https://www.thensf.org>

Herb Society of America. (2023). *Lavender: Uses and Benefits*. <https://www.herbsociety.org>

European Medicines Agency. (2012). Community herbal monograph on *Lavandula angustifolia* Mill., flos. <https://www.ema.europa.eu/en/medicines/herbal/lavandulae-flos>

Barna, A. (2024). *Levendula koszorú készítése házilag – Dekoratív és illatos dísz a lakásba*. Éléstár. <https://www.elestar.hu/levendula-koszoru-keszítése-házilag-dekoratív-es-illatos-dísz-a-lakásba/> ([Éléstár.hu](https://www.elestar.hu/) - A konyha szíve)

Levendula koszorú házilag – mutatjuk, hogy!. (2019). Mindent a levenduláról. <https://levendulanoveny.hu/levendula-koszoru-hazilag-mutatjuk-hogy/> ([Mindent a levenduláról](https://levendulanoveny.hu/))

Levendulakoszorú: lépésről lépésre mutatjuk, hogy készítsd el otthon. (2022). Lakáskultúra. <https://www.lakaskultura.hu/dekoracio/levendulakoszoru-lepesrol-lepesre/> ([Lakáskultúra magazin](https://www.lakaskultura.hu/))

Levendula. (é. n.). *Mindent a levenduláról*. <https://levendulanoveny.hu/> ([Mindent a levenduláról](https://levendulanoveny.hu/))