



KELL-E GYÓGYSZER A MEGHŰLÉSRE?

A nátha, köznyelvi nevén a megfázás vagy meghűlés, mindazon betegségek gyűjtőfogalma, amelyeket a felső légutakban vírusok okoznak. Igen gyakori megbetegedések, de többnyire komplikációk nélkül zajlanak le. A közvélekedés általában nem is veszi ezeket kellően komolyan: „A nátha gyógyszerrel egy hét, gyógyszer nélkül hét nap” – tartja a mondás.

- ◆ A betegek többnyire nem is maradnak otthon ezekkel a kellemetlenségekkel. Ez nem szerencsés, hiszen a vírusok cseppfertőzéssel terjednek el szinte járványszerű méretekben, annyira, hogy egy-két nap alatt egy-egy munkahelyen, gyermekközösségben már mindenkin jelentkeznek a korántsem kellemes tünetek.

A MEGHŰLÉS, MEGFÁZÁS OKAI

A náthát a legtöbb esetben különböző vírustörzsekhez tartozó vírusok okozzák, a leggyakoribb az orrnyalkahártya gyulladásaért felelős rhinovírus és az RSV (respiratórikus szinciciális vírus). A kórokozók leginkább cseppfertőzéssel, vagyis beszéd, tüsszentés vagy köhögés útján a levegőbe kerülve terjednek, de kézfogással, esetleg a beteg (nyállal, orrváladékkal fertőzött keze) által érintett tárgyak (kapaszkodó, számítógépes egér, billentyűzet stb.) közös használata révén is továbbadhatók. A valamilyen okból (stressz, áthűlés, vitaminhiány, más betegség stb.) legyengült immunrendszerű szervezetet könnyebben betegítik meg a vírusok, ezért a megfázás, a nátha jellemző időszaka a késő őszi, téli, tavasz eleji hónapok. Gyakran jelentkezik akkor, amikor az ember fáradt, kialvatlan. A betegség lezajlása nem jelent védettséget az azt okozó vírusokkal szemben: évente három-négy alkalommal is áteshet valaki a náthán, de ettől nem válik védetté.

HOGYAN ZAJLIK A BETEGSÉG?

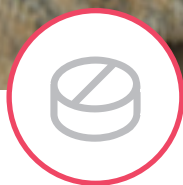
Rövid, két-három napos lappangási idő után jelentkeznek a tünetek. Az első két napban általában torokfájás, fejfájás, rossz közérzet kezdődik, majd bő orrváladékozással tör ki a betegség. Az orrnyalkahártya gyulladása miatt előbb vízszerű orrfolyás következik be, majd sűrűbbé válik a váladék. A tüsszögést, az orrdugulást enyhe torokfájdalom, köhögés kíséri, amely néhány nappal tovább is húzódhat a heveny náthás, orrfolyásos tüneteknél. A köhögés általában a negyedik-ötödik naptól erősödik, és különösen éjszaka kellemetlen. Gyakran kötőhártya-gyulladással is jár. A náthás beteg kedvetlen, levert, és sokszor végtagfájdalom és fejfájás is kínozza. Főleg gyerekek esetében az első napokban láz is jelentkezik. A tünetek általában 4–10 napig mutatkoznak.

A szövődmények között talán a leggyakoribb a fül, az orrmelléküregek, illetve a légcső baktériumos felülfertőzése: ilyenkor antibiotikumos kezelés is szükségessé válhat. Súlyosabb esetekben, legyengült vagy idősebb betegeknél bronchitis, tüdőgyulladás is felléphet szövődményként.

A MEGHŰLÉS, MEGFÁZÁS KEZELÉSE

A megfázásos megbetegedések kezelése a tünetek enyhítésére irányul. A beteg, ha csak lehet, maradjon otthon (az első napokban fertőz leginkább),





meleg környezet, sőt, láz esetén *ágynyugalom* is kívánatos. Az orrvadékok ürülését elősegíti a *bőséges folyadékfogyasztás*. Sokféle gyógyszer, illetve gyógyhatású termék áll rendelkezésre a megfűlés, nátha tüneteinek enyhítésére, legtöbbjük vény nélkül kapható. Általánosan használt az *aszpirin*, ami valamelyest mérsékli a tüneteket, és fokozza a vírusűrtést. Gyerekeknek 12 éves kor alatt azonban nem adható, mivel az *aszpirin* *Reye-szindrómát* okozhat, amely ritka, de igen veszélyes betegség. Láz vagy fájdalom csillapítására gyermekkorban *paracetamol* vagy *ibuprofen* ajánlható. Gyakran alkalmazzuk a megfázás tüneteit hatékonyan enyhítő kombinációs készítményeket, amelyeknek a hatóanyagai: *láz- és fájdalomcsillapítók (paracetamol, ibuprofen, acetilszalicilsav)*, *orrdugulást csökkentők (pseudeoefedrin, fenilefrin)*, *hurutos köhögést oldók (gvajfenezin)*, valamint *immunerősítők (aszcorbinsav)*. Közkedveltek forró ital

formában is, amelyből junior változat is kapható. De pezsgőtabletta, tabletta és lágy kapszula is elérhető. A nátha kezelésének hasznos kiegészítői a különböző *orrcseppek* és *orrspray-k*.

Fontos, hogy az életkornak megfelelő hatóanyag-tartalmú készítményt alkalmazzuk, és tartsuk be az előírt napi alkalmazási gyakoriságot, és ne használjuk ezeket egy hétnél hosszabb ideig. Hasznos lehet különböző illóolajok (eukaliptusz, mentol, hibiszkusz, kámfor) párologtatása a szobában. A hagyományos, kamillatea gőzében végzett inhalálás balesetveszélyes a forró víz közelsége miatt, ezért gyermekek esetében nem ajánlott. Célszerűbb inhalátort használni, amely szobahőmérsékletű párást biztosít. Az *infralámpa* használata segíthet csökkenteni az orrban és az orrmelléküregekben lerakódott váladékot. Antibiotikumok szedése nátha esetén értelmetlen, hiszen ezek hatástalanok a vírusokkal szemben. ♦



SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

FEBRUÁRBAN EGYÜNK UBORKAFÜVET!

A túrós rétesből és a tökfőzelékből nem hiányozhat – így, ha valaki nem szereti, rá sem bír nézni ezekre. Ennél többre nemigen használjuk, pedig azon kevés zöldsűszereink egyike, amelyek még a gasztrokádárizmust is túléltek. Egy 15. századi kalendárium éppen februárra ajánlja, ideje hát kicsit jobban megismerni a kaprot!

◆ A II. világháború után konyhaművészetünket is lebutították. Egészen megdöbbentő, hogyan bántak például az ételek savát-borsát, lelkét adó fűszerekkel. Ha felütjük a szocializmus alatt megjelent *Ételek, ízek, fűszereik* című kiadványt, azt látjuk, az eredetileg ismertetőnek szánt füzet tájékoztatás helyett inkább riogatja a háziasszonyokat. „Csak mértékkel alkalmazzuk, egy-egy csipetnyit tegyünk az ételbe, mert igen erős, sajátos íze és illata révén könnyen megváltoztatja az étel eredeti jellegét” – intik túlzott mértékletességre az olvasót a kiadvány szerzői. Egészen abszurd, hiszen éppen ezért főznénk velük! Mégis, sokan idegenkedni, félni kezdtek a zöldsűszerektől – ki tudja, nem rontja-e el az ételt, gondolhatták.

Az „üldöztetést” aztán felváltotta a még ártóbb „elhallgatás”, egy csomó növény (borágó, csombor, lestyán, de említhetjük a korábban sokkal népszerűbb kakukkfűvet is) egyszerűen kikopott a köztudatból. Szerencsére napjainkra ez megváltozott; igaz, a zöldsűszereket már nem hagyományos ételeink felfedezése, hanem a külföldi konyhák divatja hozta vissza.

› EGY ALAPRECEPT

Az uborkafűnek is nevezett kaprot ugyan nem számítotték konyhánkából, mégsem élünk vele gyakran. Szerencsére akár februárban is változtathatunk ezen, mert szárítva is finom. Kezdetnek érdemes megtanulni egy alpmártást.

Kugler Géza századfordulós receptje tökéletesen illik a mai ízléshez: 2 db szardellát (konzervben kapható) összetörünk, majd nagyon gyenge tűzön feltesszük melegedni 1 dl olaj társaságában. Megszórjuk petrezselyemmel, fokhagymával és egy marék kaporral. Végül citrommal, kevés ecettel adjuk meg a savasságát.

Egyszerűbb mártásért az 1906-os *Dunántúli szakácskönyvet* kell fellapozni. A harszaszeleteket sózzuk, megtűzdeljük szalonnával, belisztezzük, majd vajban kisütjük. Ha már majdnem kész, kaprot szórunk mellé, rámerünk 3–4 kanál tejfölt, és egyet forralunk rajta. Rizzsel, krumplival, salátával egyaránt remek, és hamar készen van. Amennyiben idegenkedünk a haltól (ne tegyük, ha a szálka zavar, vegyünk filét!), természetesen csirkemellet vagy szeletre vágott sertéscombót is készíthetünk ugyanígy. Az 1830-as *Nemzeti szakácskönyv* egyébként tehénnyelvet ajánl a kapormártás mellé.





› HÚSEVŐKNEK ÉS VEGÁKNAK

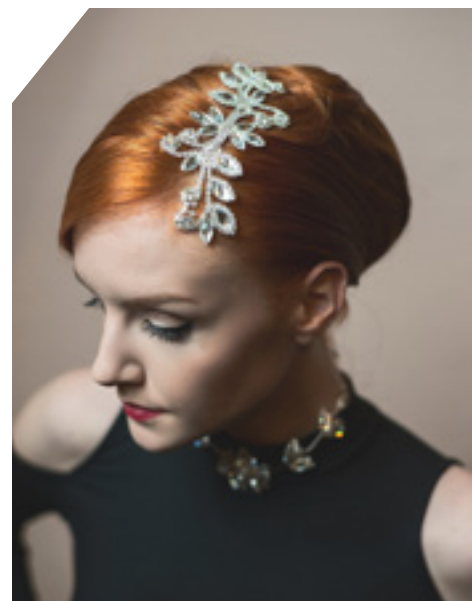
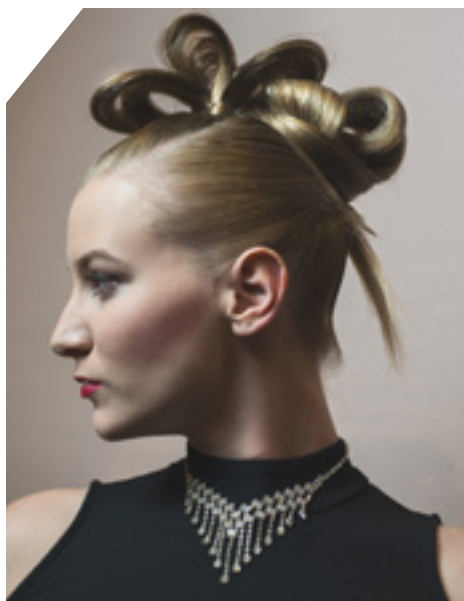
A Ragyogó szakácskönyv (1920-as évek) azt ajánlja, hogy terítsük ki a borjúszületet, tegyünk rá apróra vágott szalonnát, vöröshagymát, szardellát. Szórjuk meg kaporral, borssal, hengergessük fel a húst (esetleg össze is tűzhetjük). Zsírban kezdjük el sütni, majd ha már kérget kapott, felönthetjük vízzel vagy alaplével. Ha kész a hús, tejjel öntsük le, és forraljuk be.

Hasonlóan készül, és igazi ínycsiklogás a Képes pesti szakácskönyv (1909) nyúlraguja. A nyúlcombot és a -gerincet borssal, szegfűborssal szórjuk meg, majd hempergessük lisztbe. Pirítsuk körbe vajon a húst, s adjunk hozzá apróra vágott vöröshagymát és szalonnát is. Ha már szép színt kapott a nyúl, öntsük fel alaplével (vízzel is lehet), dobjunk rá néhány citromszeletet, babérlevelet! Amikor már majdnem teljesen megpuhult, öntsünk bele tejjel, és szórjuk meg kaporral.

A vegák sem maradnak főétel nélkül, ha kipróbálják Podrúzsik Béla 1927-es receptjét. Ehhez főzzünk sós vízben krumplit, majd vágjuk szeletekre! Aztán készítsünk világos rántást, tegyünk bele finomra vágott hagymát, petrezselymet, kaprot, pirítsuk kicsit, és engedjük fel alaplével vagy vízzel. Ha forr, hozzáadjuk a krumplit és néhány darab felkockázott kovászos uborkát. Átmelegítjük, és kész is. Húsevőkhetnek mellé rántott húst, sült szalonnát, sült kolbászt.

› SAVANYÚ, KENHETŐ

A kapornak nemcsak a kovászos uborka, hanem az ecetes hagyma is remek társa lehet. Zilahy Ágnes 19. századi útmutatása nyomán a diónál nem nagyobb, lehetőleg egyforma nagyságú hagymákkal (lehet gyöngyhagyma, lilahagyma, vöröshagyma) dolgozzunk. Tegyük a hagymákat jól megtisztított üvegbe, öntsük le szemesborssal és sóval fűszerezett ecettel. Az ecet lehet gyümölcsacetet (nagyon finom pl. vadkörtéből készült ecettel, vagy használhatunk almaecetet, málnaecetet), ebben az esetben hígítani sem kell azt, máskülönben ízlés szerint, akár fele-fele arányban is vizezhetjük. Ha leöntöttük a hagymát, tetejébe tegyünk kaprot, csombort. Hűtőben sokáig eláll, de dunsztolással is tartósíthatjuk. Jól illik zsírosabb húsételek vagy akár körözött mellé. Utóbbit szintén kaprozhatjuk, ha megfogadjuk Bánffyhunyadi Hunyady Erzsébet tanácsát. Receptje szerint egyenlő mennyiségű juhtúrót és vajat kell kikevernünk, majd sót, pirospaprikát, reszelt vöröshagymát, köménymagot, kaprot szórjunk bele, végül öntsük fel egy kevés sörrel (csodásan krémes lesz tőle!). A recept szerint tehetünk hozzá kaviárt is. ♦



ALKALMI FRIZURÁK, NEM CSAK BÁLOZÓKNAK

A haj a nőiség ékszere. A frizura akkor öltöztet, ha kiemeli az egyéniséget, viselőjének megjelenését vonzóvá teszi.

◆ Itt van újra a báli szezon, ahol ismét nagy figyelmet kapnak az alkalmi frizurák, feltűzések. Mit vegyünk fel? Milyen frizurát viseljünk? Milyen legyen a sminkünk? Mi áll jól nekünk? Ezek a kérdések merülnek fel leggyakrabban, amikor egy eseményre készülünk.

Frizurát mindig a teljes megjelenéshez válasszunk, mert fontos a harmónia. 2018-ban teret hódítanak a hajékszerek, a csillogás és a nőies feltűzések. Sima felületek, ragyogóan csillogó haj. Formákban egyaránt divatosak a tarkókontyok és a kicsit magasabba helyezett frizurák.

Ha az esemény elegánsabb, öltözetünk, sminkünk és a frizuránk is legyen letisztult, elegáns. Egy lazább, extravagáns partin a frizuránk is tükrözheti az esemény stílusát: lehet meglepőbb, nagyobb. Fontos, hogy ne öltözzünk túl senkit, és a hajunk se különbözzön megjelenésünk stílusától. Itt mindig érvényesül a „kevesebb néha több” szabálya. Olyan nincs, hogy valakinek nem áll jól a konty – csak a helyes formát kell megtalálni! Minden arcformához és alkathoz megtalálhatjuk a megfelelő feltűzött haját, amely legalább 30 százalékot emel egy nő alkalmi megjelenésén. ◆

ERKEL

SZÍNHÁZ
THEATRE

Jacques Offenbach

A rajnai sellők

Opera két részben, négy felvonásban, német nyelven, magyar és angol felirattal

Charles Nutter francia nyelvű librettóját németre fordította ▶ **Alfred von Wolzogen**

Rendező ▶ **Anger Ferenc**

Díszlettervező ▶ **Szendrényi Éva**

Jelmeztervező ▶ **Zöldy Z Gergely**

Koreográfus ▶ **Venekei Marianna**

Dramaturg ▶ **Orbán Eszter**

Karmester ▶ **Kesselyák Gergely**

Bemutató ▶ 2018. február 24., Erkel Színház | További előadások ▶ 2018. február 25., március 1., 2.

OPERA

MAGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ
HUNGARIAN STATE OPERA

www.opera.hu | www.facebook.com/Operahaz

Az Operaház felújítás miatt 2019-ig zárva tart.
Előadásainkat az Erkel Színházban tekinthetik meg. Budapest, II. János Pál pápa tér 30.

**IRÁNY A
JEGGYEL
AZ ERKEL**
SZÍNHÁZ





SZÖVEG –
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –
ZÖLD MOZAIK

▼ ZÖLD MOZAIK

1

KORALLÁTÜLTETÉS

Már egy ideje járja a hír a világsajtót, hogy az ausztrál partok menti Nagy Korallzátony nevű egyedülálló természeti képződményt veszély fenyegeti. A mintegy 2000 kilométer hosszú, 300 kilométer széles, legnagyobb korallgyüttesről megállapították, hogy egyre jobban kifehéredik. Ez ugyan még nem a pusztulás, csak a korallokkal szimbiózisban élő, és azoknak a páratlan színeket adó egysejtű algák kilökődését jelenti. Ez akkor következik be, ha a korallok számára optimális, szűk határok között mozgó hőmérséklet emelkedésnek indul. Az algák kilökődése a pusztulás előjele, ami azonban menthetetlenül be is következik, ha ez az állapot sokáig tart.

Az óceánok felmelegedését a kutatók főként a klímaváltozásnak tulajdonítják, de a korallfehéredésben szerepe van a tengerbe kerülő ipari és mezőgazdasági szennyező anyagoknak, sőt, az illegális halászatnak is.

Kísérletképpen most korallátültetéssel próbálkoztak. Először a Heron-sziget környékén gyűjtöttek nagy mennyiségben ivarsejteket korallpolipoktól, ezeket pedig lárvává nevelték, majd a zátony károsodott helyeire ültették ki. Nyolc hónap elteltével a korallok fejlődésnek indultak.

Megvan a remény, hogy az eljárás további fejlesztésével és széles körű alkalmazásával megállítható, sőt visszafordítható lesz a Nagy Korallzátony pusztulása.

2

AHOL MÁR NINCS SZÜKSÉG FOSSZILIS ENERGIAHORDOZÓKRA

A fosszilis energiahordozók kiküszöbölésében négy ország már példát mutatott a világnak. A hazánkhoz képest fele lakosságú *Costa Rica* már teljes egészében függetlenítette magát energiatermelésében a kőolajtól és a földgáztól. Ezt vízi erőművei és a geotermikus energia hasznosításával érte el. A közlekedésben azonban nem ért el áttörést: az országban közlekedő kétfélmillió autó még főként benzinüzemű.

A 6,7 millió lakosú *Paraguay* főként a vízi energiának köszönhetően mondhatott búcsút az áramtermelésben a fosszilis energiahordozóknak. Ezt importáramnak köszönheti, amit a szomszédos Braziliától kap, amelynek bővizű folyóira számos vízi erőművet telepítettek. Annyi köze azonban Paraguaynak is van a dologhoz, hogy a legnagyobb ilyen erőmű, a Itaipu, a két ország határán, a Parana folyón van. A gigantikus méretű erőmű duzzasztógátja 200 méter magas, és a 18 turbina egyenként 100 MW villamos energia termelésére képes, amelyen a két szomszédos ország osztozik.

A területileg Magyarországnál nagyobb, de csak 334 ezer lakosú *Izland* a vízi energiára és a helyi vulkánok föld alatti aktivitása révén nagy mennyiségben rendelkezésre álló geotermikus energiára épít. Utóbbi hője ma már a háztartások 87 százalékába eljut. A geotermikus energiára már az 1940-es években felfigyeltek, és hasznosításában magas fejlettségi fokot értek el. Fúrásaikkal már közel ötezer méter mélységre hatolnak.

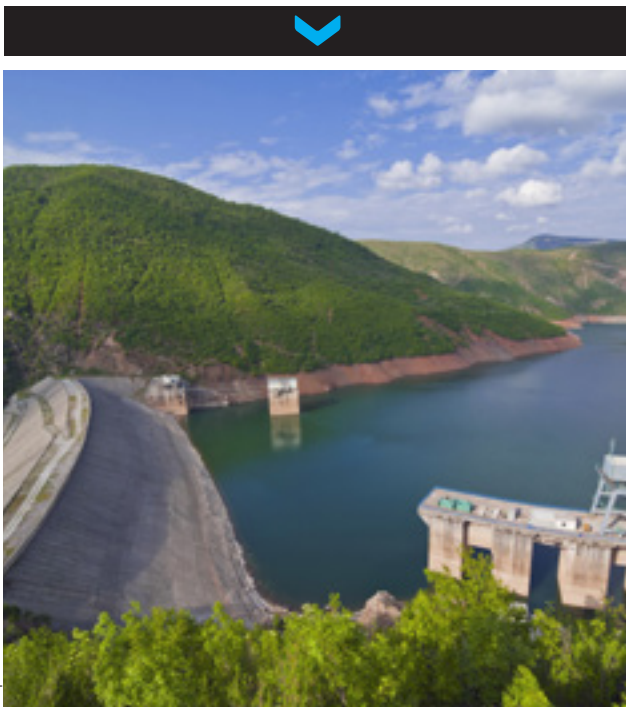


Kép: Profimedia-Red dot

A gazdaságilag sokáig elmaradott *Albániáról* nem gondoltuk volna, hogy valamiben előretör, és éppen a környezetkímélő energiatermelés lesz az. A magas hegyekkel teli kis, hárommillió lakosú ország bővívíz folyóinak megzabolázásával ma már vízi erőművekkel biztosítja villamos energia-szükségletének egészét, sőt, a termelt mennyiségből még exportra is jut. További vízi erőművekre is szükség lenne azonban, mivel az ország fejlődésével az áramigény is nőni fog. Erre lehetőséget kínál az a tény, hogy az ország vízenergia-potenciáljának eddig csak hozzávetőleg 30 százalékát hasznosították. Nagy erőművek építéséről azonban már nem lehet szó, mivel azok a környezetet jelentősen károsítanák, ami az ország fellendülőben levő, ígéretes turizmusának ártana.

A fenti négy országot szerencsés körülményei segítették eredményeik elérésében, nem utolsósorban pedig viszonylag kis lakosságszámuk. Jóval nagyobb országoknak sokkal kisebb esélyük van ilyen látványos sikerek elérésére, ami persze nem jelenti azt, hogy nem lenne szükségük hasonló törekvésekre.

Kép: Profimedia-Red dot



3 LÉGSZENNYEZÉST MÉRŐ MŰHOLD

A Föld légszennyezettségét méri a Copernicus program 2017. október 13-án felbocsátott hatodik műholdja, a Sentinel-5P. Eszerint Európában a nitrogén-dioxid koncentrációja Hollandia, a németországi Ruhr-vidék, az olaszországi Pó-vidék és Spanyolország egyes vidékei fölött a legnagyobb. A világ szén-monoxid-szennyezéséről már átfogó térkép is készült, ennek alapján Ázsia, Afrika és Dél-Amerika egyes térségeiben a legkedvezőtlenebb a helyzet. A műhold mérte az indonéziai Agung-vulkán kitérése nyomán a légkörbe került kén-dioxid mennyiségét is.

Az adatok nemcsak a légkör aktuális szennyezettségéről adnak tájékoztatást, de ezek alapján jobb előrejelzések is készíthetők, és eredményesebb környezetvédelmi politika is kidolgozható. ♦

