



SZÖVEG –  
SZABÓ EMESE

SOROZAT –  
RENDELŐ

# KORONA HÁZON BELÜL

Bár a súlyos koronavírus-fertőzés kórházi kezelést igényel, a betegség az esetek többségében enyhébb lefolyású, otthon is ki lehet belőle gyógyulni. Mire van ilyenkor szükség, és mikor kell azonnal orvosi segítséget kérni?

- ◆ A koronavírus-fertőzésen sokan tünetmentesen vagy enyhe panaszokkal esnek át, de elővigyázatosságra ez esetben is szükség van, hiszen a családtagokat, közeli hozzátartozókat ilyenkor is meg lehet fertőzni. Emiatt fontos, hogy ha csak a legkisebb gyanúja is felmerül a betegségnek, vagy valakinek tudomására jut, hogy érintettel került közelebbi kapcsolatba, otthon is fölkerüljön a maszk. Ha a korábbi években is így tettünk volna, az influenzajárványok is kevesebb gondot okoztak volna. Ez most a koronavírus esetében fokozottan így van. „A közegészségügyi szempont enyhe fertőzésnél is elsődleges, a környezet és a család védelme elengedhetetlen. Érintettség esetén ennek eszköze az otthoni maszkviselés, illetve a lehetőség szerinti szeparáció a lakáson belül. Fontos a rendszeres kézmosás, a higiéniaira való odafigyelés” – mondja dr. Kádár János infektológus, immunológus főorvos.

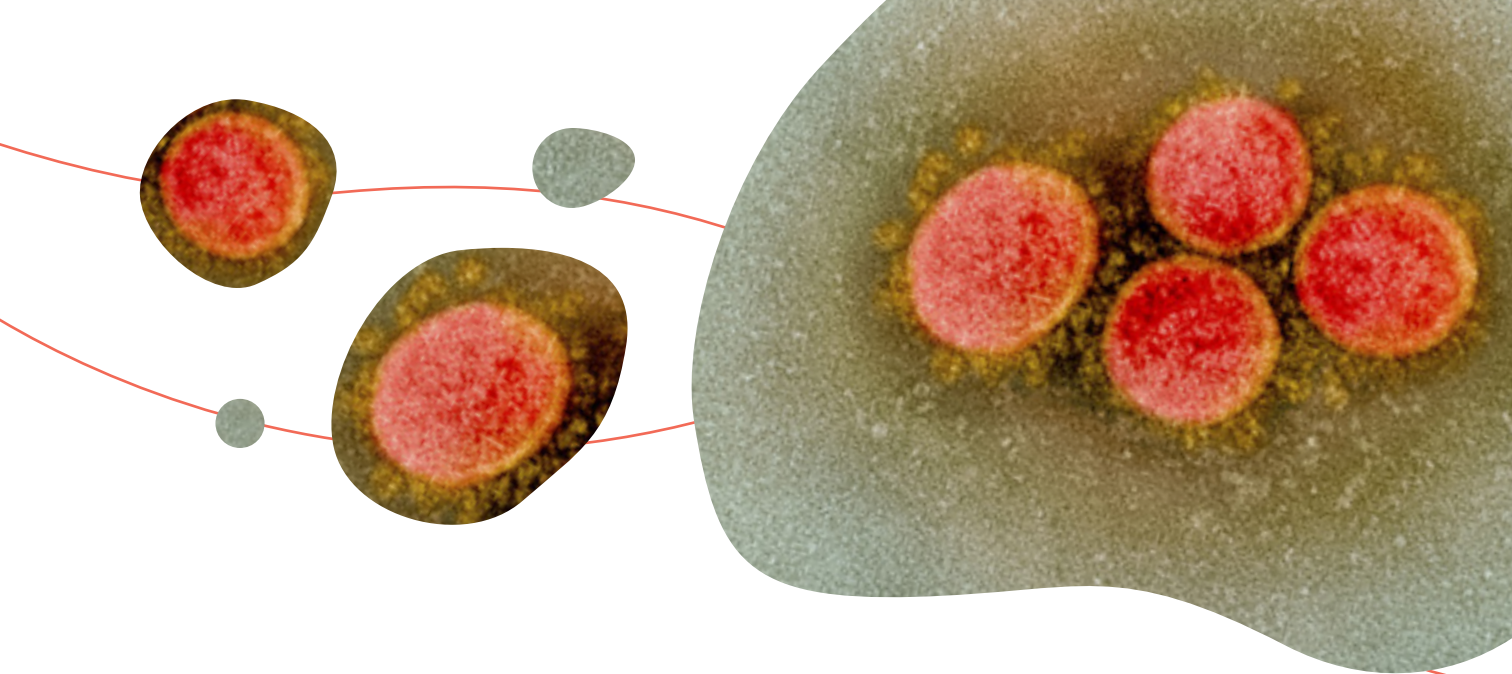
## ÖRDÖG A RÉSZLETEKBEN

Ha a tünetek enyhék, magát a koronavírus-fertőzést úgy kell kezelni, mint egy hagyományos náthát. Pihenni és teázni kell, figyelni kell a kellő kalória- és fehérjebevitelre, szükség esetén orrcseppet, tüneti szereket, forró italokat, lázcsillapítókat lehet alkalmazni, vitaminokat lehet szedni. Tavasszal voltak ezzel kapcsolatos hírek, de ma már tudják: az általános láz- és gyulladáscsillapító a koronavírus-fertőzés lefolyását nem súlyosbítja, bármilyen hatóanyagú gyulladáscsillapító választható. Emellett fontos a sok folyadék, hasmenés esetén a sópótlás. Ha fejfájás is kialakul, gyulladásgátlókat is be lehet venni. Ennél többre csak akkor van szükség, ha betegség lefolyása súlyosabb, mert a tüdő vagy egyéb szervek – például a vese, az agy vagy a bél – is érintettek lehetnek. Köptetőkre covid esetén jellemzően nincs szükség, mert ez esetben nem letapadt nyákról van szó, hanem arról, hogy a tüdő állománya beszűrődik. Emiatt korai szakaszban értelmetlen a nyákoldó, az csak a későbbiekben lehet hasznos.

## ÉSZREVENNI A BAJT

Ha a koronavírus-fertőzés komolyabb panaszokat okoz – bármi olyat, ami túlmutat a közönséges nátha tünetein –, egyéb beavatkozásokra is szükség lehet. Ilyen lehet a fulladás és a véres köpet, a mellkasi nyomásérzés, a csökkent terhelhetőség, a nehézlégzés, vagy ha valaki azt érzi, légvételhez légzési segédizmokat is igénybe kell vennie. Intő jel





a pihegés és a szapora légzés, a nagyon gyors szívverés és a csillapíthatatlan hasmenés, megkevésbedett vizelet. Az erős szédülést, fejfájást és hányást szintén komolyan kell venni, ilyen esetekben is orvoshoz kell menni. Ez azért fontos, mert ilyenkor már nem elég az otthoni tüneti kezelés, hanem támogató terápiára, adott esetben vírusellenes szerek alkalmazására van szükség. Ez olyankor végképp elkerülhetetlen, amikor a vírus beindít egy haszontalan immunreakciót, úgynevezett citokinvihart, ami komoly bajt is okozhat. Ezt mindenképp speciálisan kell csillapítani, otthon nem lehet ellene védekezni. Emiatt kell ilyenkor mentőt hívni, ami a beteget olyan intézetbe szállíthatja, ahol panaszait érdemben tudják kezelni. Szintén segítséget kell kérni, ha valamilyen szervi probléma jelentkezik. Ilyenkor az érintett szervrendszer-specifikus kezelése kerül előtérbe, esetleg a beteg már ekkor olyan osztályra kerül, ahol az adott érintettség kérdésében nagyobb a szakértelem: lehet ez akár nefrológia vagy ideggyógyászat. Ha valakinek régóta „gyengébb a tüdeje”, elegendő lehet az otthoni oxigénpalack.

### **KÖHÖG, DE MENNYIRE?**

Mivel a köhögés súlyosságának megítélése a laikusok szemszögéből nézve erősen szubjektív, nehéz lehet eldönteni, mikor nem elég az egyszerű otthoni terápia. Amiatt viszont nem szabad halogatni a segítségkérést, mert valaki nem akar kórházba kerülni. „Nincs általános szabály és előzetes recept annak meghatározására, hogy a köhögés mikor számít súlyosnak, ezt mindig egyénileg kell eldönteni. Akkor, amikor az otthon használt köhögéscsillapítók – illet orvosai javaslat nélkül csak akkor szabad használni, ha nincs felülfertőződés – nem hoznak

eredményt, az állapot pedig súlyosbodik. Alapesetben persze elegendő lehet az otthoni köhögéscsillapítás, ami azért fontos, hogy a légutakat a krákogás ne irritálja fölöslegesen” – emeli ki az infektológus. Ugyanez vonatkozik a lázra is, amit otthon csillapítani kell, önmagában pedig nem okoz problémát. De a koronavírusnál nem is a láz a kérdés, hanem az életveszélyes esetek, esetleges késői szövődmények kiszűrése. Viszont általános szabály itt sincs, mindig a józan észen múlik, hogy a beteg kér-e segítséget. Például hiába nincs valaki nagyon rosszul, ha azt érzékeli, hogy állapota gyorsan romlik, azonnal orvoshoz kell menni. Egyértelmű az is, hogy fulladás jelentkezésekor egyből segítséget kell kérni.

### **SZEMÉSZRE IS SZÜKSÉG LEHET**

Nem tipikus Covid-tünet a kötőhártya-gyulladás, de koronavírus a szemet is megtámadhatja. Ilyenkor külön kezelésre van szükség, de ez sem tartozik az infektológia kérdéskörébe. „A szem gyulladásának kezelése nem vírusellenes terápiát jelent, hanem gyulladáscsökkentést. Ez azért fontos, mert az aktív gyulladás a szemben olyan sérüléseket okozhat, amelyek a későbbiekben is megmaradhatnak” – emeli ki Kádár János. Ilyenkor a gondot az okozza, hogy a gyulladt területeket olyan haszontalan szövet pótolhatja ki, amely később látásromláshoz vezethet. Emiatt kell ilyenkor szemészeti segítséget kérni, gondoskodni a szem gyulladásgátlásáról. Az, hogy ennek érdekében a beteg mit kap, mindig attól függ, hogy a szem melyik rétege érintett. Van, hogy elég egy szemcsepp, de súlyos esetben egyéb gyógyszerre is szükség lehet. Emiatt fontos a szemészeti ellátás olyan esetekben, amikor a szem érintettsége fölmerül. ♦



SZÖVEG –  
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –  
VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

# MIRE JÓ A JÓ KENYÉR?

A magyar kiráylány, Szent Erzsébet a szegények, elhagyatottak, betegek gyámolítójaként lett ismert világszerte. Ünnepe, november 19-én megszentelt kenyeret találunk templomainkban, az ezért adott adománnyal pedig a szegényeket segíthetjük. De miért pont kenyér?

## ◆ A JÓ KENYÉR TITKA

Közel félezer éve így írt az Érdy-kódex szerzője: „történik egy napon, mikoron nagy hideg volna, hogy úgy mint senki ne látná, vinne apró maradékokat az vár kapuja elében az szegényeknek, és íme, elöl találá az ő atyja. Csodálkozván rajta ennen maga, mit járna és hova sietne. Megszólójta: fiam, Erzsébot hova mégy, mit viszel? Az nemes király leánya miért fölötte szemérmes vala, nagyon megszégyellé magát. Megijede és nem tuda félelmében egyebet mit felelni: im rózsát viszők. Az ő atyja kedég, mint eszős ember, meggondolá, hogy nem volna rózsá virágzásának ideje. Hozzá hívá, és meglátá kelebét. Hát mind szép rózsavirág... Őh nagy ártatlanság, őh szeplőtelenységnek halhatatlan malasztja: ime az áldott mennyei Király, nem hagyá az ő szerelmes szolgálóleánya beszédét hamisságban, hogy szemérmöt ne vallana, de inkább szentséges voltát isteni irgalmasság követné... Azt látván az ő attya, el csodálkozék rajta. Erz leánzó, ha élhetend, valami nagyvá leszen!” A legenda keletkezésének idejében legtöbb főtt ételünkben volt kenyér, hiszen azzal sűrítették a mártásokat. Az így kapott szósz sokkal jobb, könnyebb ízű, mint a lisztes rántás. Ugyanakkor tartalmaz is, különösen, ha jó minőségű kenyérből készül. Márpedig régen szóba se jöhetett más. A 15. századi Budai Jogkönyv megmutatja, mennyire odafigyeltek már (vagy még?) ekkor a minőségre. Három típust különböztetett meg a rendelkezés: a mesterpékek által sütött, legkiválóbb minőségű kenyeret, a kenyérsütők kenyérét és a vékás vagy veknis pék termékét, amely már rozssal és korpával kevert lisztből sült. Utóbbit nem árulhatták a pulton, a piacon csak a földre téve kereskedhettek vele.

---

**Magyar Elek ötlete is megfontolandó, ő darált dióval és mandulával, valamint mazsolával összekevert narancslekvárral kente meg a zsúrkenyeret.**

---

## MEGKENVE

A kenyér önmagában is remek étel, elég csak megkenni. Mondjuk velővel. Vagy vajjal. Ezt a 20. század elején citromhéjjal tették izgalmassá. Magyar Elek a 30-as években pedig a következőt ajánlotta: reszelt hagymát, apróra vágott petrezselymet, snidlinget, kaprot, majorannát keverjünk ki simára vajjal, majd mehet a kenyérra retekkel. A másik változatban só, citromlé, bors, tárkony és turbolya volt a fűszer. A vajas kenyér természetesen lehet édes is, Szent Erzsébetre gondolva érdemes kipróbálni a rózsamézet vagy a rózsalekvárt. Magyar Elek ötlete szintén megfontolandó, ő darált dióval és mandulával, valamint mazsolával összekevert narancslekvárral kente meg a zsúrkenyeret.

## KÁSA ÉS LEVES

A 17. század közepeéről, a Zrínyi-udvarból származik a kenyérkása receptje, amely egy kiadós egytálételt takar. A zamatos íz érdekében a csirkét marhaalapléban főzték meg, répával, petrezselyemmel. További fűszerként borsot, gyömbért, sáfrányt és szerecsendió-virágot

Kép: Angele Kamp / Unsplash





használtak. Aztán kenyérbelet főztek bele, a végén pedig beleütöttek három tojást. De nemcsak sűrítésre, ízesítésre is jó a kenyér. Magyar Elek az 1930-as években jegyezte le a cibereleves receptjét. Ehhez egy liter búzakorpara 3 liter forró vizet kell önteni, megsózni, babérlevéllel és egész borssal ízesíteni. Amikor langyosra hűlt, „beleteszünk egy darab kenyérbelet és meleg helyre állítjuk, ahol 2-3 nap alatt megsavanyodik. Ekkor leszűrjük és megfőzzük egy-két marok köleskásával vagy 15 deka hajdinával együtt. Amikor megfőtt, vigyázva behabarjuk 4 tojás sárgájával, folyton keverhetve, hogy a tojás össze ne fusson, továbbá 2 deci tejföllel és rögtön tálaljuk. Reszelt tormát szolgálunk fel melléje.”

### REJTSÜNK BELE HÚST!

Bár az előző két recept is új ízeket hozhat konyhánkba, akadnak igazi különlegességek régi szakácskönyveinkben. Itt van például Kugler Géza századfordulóról származó hattyútkenyere. Egyszerűen indul a recept: „a fiatal hattyút kopasszuk meg, perzseljük le, a belét szedjük ki, s kívül-belül mossuk meg jól, aztán a bőrt lenyúzva a húsát szedjük le a csontról”. Ha ez megvan, a húst finomra vágjuk, elkeverjük 350 g szalonnával, 500 g vajjal, sóval, borssal, szerecsendióval, szegfűszeggel. Hőálló edénybe tesszük, befedjük vajás tésztával, aztán az egészet meleg vízfürdőben három órán át sütjük.

Ennél valamivel egyszerűbb és népszerűbb a kenyértésztaiban (Magyar Elek szerint rozskenyérnek való tészta jó erre) megsült sonka, amit hidegen és melegen egyaránt fogyasztottak, mustárral.

### FELFÚJVA

Az édességek között szintén akadnak érdekes ötletek, itt van például Magyar Elek rendkívül gazdag „budai pudingja”. Hat tojássárgáját kell ehhez összekeverni 10 dkg cukorral, 10 dkg őrölt mandulával, 10 dkg reszelt csokoládéval és 3 kanál, vörösborral meglocsolt kenyérmorzssával. Tegyük meg bele egy kevés fahéjat, őrölt szegfűszeget, citromhéjat! Végül óvatosan keverjük bele 4 tojás keményre vert habját. Egy tepsibe öntsünk vizet, ebbe állítsuk bele a masszával teli edényt és süssük meg a vízgőzben. A csokoládétorta-kenyérnek már a neve is hívogató, és bár ehhez a felfújthoz egészen megdöbbentő mennyiségű tojás kell (ekkoriban minden rendes süteményhez ilyen sok tojást használtak), mégis érdemes vele tenni egy próbát. Az 1896-ban kiadott Képes pesti szakácskönyv alapján 16 tojássárgáját keverték el 28 dkg vaníliás cukorral, 14 dkg reszelt kenyérral, 19 dkg reszelt csokoládéval. Végül 8 tojásfehérje keményre vert habja következett, és ezt is vízgőzben sütötték. ♦



SZÖVEG –  
SZABÓ EMESE

SOROZAT –  
UTÁNAJÁRTUNK

# VITAMIN A FAGYASZTÓBÓL?

Télen kevesebb friss zöldség és gyümölcs érhető el, a fagyasztottakban pedig sokan nem bíznak. Pedig ez a tartósítási forma nemcsak az ízeket őrzi meg, hanem jórészt a tápanyagokat is. Hogyan történik ez, és mi a helyzet az aszalványokkal és a lekvárokkal, miért marad C-vitamin-dús a savanyú káposzta?

◆ A mai fagyasztó berendezések már nagyon hatékonyak, az ipari gyorsfagyasztók mondhatni lesokkolják, nagyon rövid idő alatt hűtik le a betakarított zöldségeket, gyümölcsöket. Ezt követően a gyárban gyorsan becsomagolják, majd hamar eljuttatják őket az áruházakba vagy a raktárakba, ahol már a háztartási fagyasztóknál megszokott hőfokon tárolják őket tovább. „Ha onnan a hűtőláncot megtartva, megfelelő, erre a célra készült zacskóban vagy jégakkukkal bélelt táskában visszük ezeket haza, majd hazaérkezve egyből betesszük a fagyasztóba, alig csökken a vitamintartalom” – mondja **Schmidt Judit** dietetikus, a Youteefool blog szerzője. Ilyenkor szinte csak a betakarítás és a fagyasztás közti nagyon rövid időszakkal kell számolni, ami sokkal kevesebb veszteség annál, mintha a zöldséget vagy a gyümölcsöt más módon tárolnák, vagy napokig, hetekig hagynák az áruházak polcain „aszalódni”. A frissesség fogalma is relatív: köznyelvi értelemben az is friss, amit már két-három hete leszedtek, viszont ennél a hamar lefagyasztott zöldség több vitamint is tartalmazhat. Egyszerűen azért, mert vitamintartalmának kevesebb ideje volt csökkenni.

## OTTHON SEM VARÁZSLAT

Ugyan az otthoni fagyasztók nem annyira profik, mint az ipariak, az újabban már van gyorsfagyasztó funkció, így hasonlóan kíméletesen lehet velük fagyasztani. Képesek levinni a hőfokot mínusz 19 fok alá is (utána persze visszaállnak a normális tartományba), aminek köszönhetően még a málna sem tapad úgy össze, mint egy lassabban történő fagyasztás során. Ilyen hőfokon nem képződnek apró jégkristályok, amelyek szétpukkasztják a sejtfalat, így kiolvasztva sem folyik szét a gyümölcs. Persze az sem gond, ha valakinek nincs ilyen hűtője, hiszen a homogényosak is alkalmasak arra, hogy smoothiehoz, turmixhoz, gyümölcspudinghoz, süteményhez felhasználható málnát fagyasszunk vele. És persze arra is, hogy a boltból télen hazahozott gyümölcsöt tároljuk a tényleges felhasználásig. Ha figyelünk arra, hogy hűtve érkezzen haza, a vitamintartalma érdemben nem fog csökkenni attól, hogy átkerül az otthoni fagyasztóba.





### A VITAMIN IS KONZERVÁLHATÓ

„A fagyasztás a vitaminokat is konzerválja, emiatt az ilyen élelmiszerek a téli időszakban közel ugyanolyan jó hatásúak, mint nyáron frissen. Persze az elkészítés módjára ilyenkor is figyelni kell, mert a hosszan tartó sütés-főzés jelentősen csökkenti a vitamintartalmat” – emeli ki a dietetikus. Jobb a zöldséget gyorsan megpárolni, és úgy fogyasztani. Sokáig főzni semmit nem szerencsés, a zöldségeknél érdemes a főzőlevet meg is tartani, és egy leveshez vagy főzelékhez felhasználni. Így a belőlük kioldódott ásványi anyagok vagy a nem hőérzékeny vitaminok is hasznosulnak. Persze a zöldségeknél és gyümölcsöknél nemcsak a vitamin- és az ásványianyag-tartalom a lényeg, hanem például a rostok is. Utóbbiakat a hőhatás nem károsítja, az emésztést ugyanúgy segítik, kulcsfontosságúak például a bélrendszeri daganatok megelőzésében.

### NINCS ÚJ A NAP ALATT

A gyümölcsök lekvárként is előkerülhetnek a téli napokban. „A hagyományos tartósítási módszerek azért alakultak ki a régi kultúrákban, mert nem volt más tartósítási mód, például hűtőszekrény, fagyasztó, nem voltak konzervek. A lekvárok,

aszalványok élvezeti termékek is, hiszen finomak” – mondja Schmidt Judit. Ilyenkor azonban a hőkezelés hatására a vitaminok nagy része elvész, a vitamintartalom jelentősen megcsappan. Persze ez legsúlyosabban a közismerten hőérzékeny C-vitamint érinti, de az állítás, ha különböző mértékben is, de mindenre igaz. Minél magasabb hőfokon, és minél hosszabb ideig főznek egy lekvárt, a vitamintartalom annál jobban csökken. Viszont a hőkezelést megspórolni nem lehet, mert szükség van rá ahhoz, hogy a mikrobákat kiöljük az alapanyagból, majd sterilen lezárva félre tudjuk tenni.

### CUKOR NÉLKÜL NEM MEGY

A rengeteg gyümölcscukrot tartalmazó, jól besűrítendő szilvát leszámítva a lekvárokból a hozzáadott cukor sem hagyható ki, a tartósításhoz az is elengedhetetlen. Mennyiségét persze lehet minimalizálni, de teljesen mellőzni akkor sem lehet, ha pektint adnak a dzsemhez. Az ugyanis csak sűrít, de a mikrobák ellen nem véd. „Ma már sokan törekednek arra, hogy a lehető legkevesebb cukorral készítsenek lekvárt, de van egy szint, ami alá nem lehet

menni, mert a lekvár nem áll el, vagy maximum egy-két hétig, néhány hónapig bírja ki” – emeli ki a dietetikus. A cukor jelentésértékű csak akkor lehet, ha a lekvár tartósítószeret is tartalmaz, vagy olyan befőzőcukorral készül, ami tartalmaz ilyet. Ez így van a nagyipari körülmények között készülő lekvárokkal is, amelyek csak azért lehetnek alacsony cukortartalmúak, mert édesítőszerrel és tartósítószerrel készülnek. Ezek palettáját az elmúlt időszakban egyébként szűkebbre vették, mert például a szalicilsavról és nátrium-benzoátról is kiderült, hogy bizonyos mennyiség fölött nem egészséges. Ma már ismert az is, hogy sokan allergiások bizonyos tartósítószerre, ezért ezekre ma már jobban felhívják a figyelmet a gyártók.

### KÉNYES EGYENSÚLY

**A cukor kontra tartósítószer kérdéskörében a lekvároknál kellemetlen kompromisszumot kell kötni, mert alapesetben nem létezhet lekvár úgy, hogy hosszan eltartható legyen, de ne legyen benne sok cukor. A cukor- és a vitamintartalom szintén egyfajta libikóka: lehet kevesebb a hozzáadott cukortartalma amiatt, mert a lekvárt hosszú órákon keresztül főzik, jól besűrítik, viszont akkor garantáltam minden hőérzékeny vitamin eltűnik belőle. Persze ettől még egy lekvár remek rostforrás marad, és élvezeti értéke sem vesz el. A vitaminokat viszont csak úgy lehet megőrizni, ha a lekvárt nem hevítik sokáig, viszont ez esetben – kivéve, ha tartósítószerrel használnak – nem szabad belőle sajnálni a cukrot. Megoldást még a hőtűrő édesítőszerrel jelenthetnek, de nem mindenki szereti ezek mellékízét. A lekvárok magas cukortartalmán amúgy nem feltétlenül kell ennyit filozofálni, hiszen ezeket senki nem eszi naponta, és nem is nagykanállal. Ideális esetben inkább ízesítőanyagként használjuk őket, ételünket tesszük változatosabbá velük. A nagyobb cukortartalmú lekvárok jók lehetnek arra is, hogy a süteményekhez kristálycukor helyett kerüljenek. A lényeg, hogy a lekvárt senki ne gyümölcs gyanánt, illetve ahelyett fogyassza, mellette pedig tisztában legyen az energiatartalmával.**

### ÉRTÉKES ASZALVÁNY

**A lekvárok mellett az aszalványokat sem szabad a friss gyümölcssel egyenértékűként fogyasztani, azokra is inkább édességként, finomságként kell tekinteni. Az aszalás során a gyümölcs vizet veszít és zsugorodik, így arányaiban nagyobb lesz a cukortartalma. Ha nem magunk készítjük, nézni kell azt is, hogy lehetőleg csak aszalvány legyen, ne pluszcukorral készülő kandírozott termék. Érdeemes megpróbálkozni az otthoni aszalással is, amihez jó beszerezni külön készüléket. Ezek az aszalók alacsony hőfokon dolgoznak, így a vitaminokat is jobban megőrzik, mintha a forró sütőt használnánk erre a célra. Persze a rostok, egyéb nem hőérzékeny anyagok a sütőben sem vesznek el, nem lesz rosszabb az aszalvány élvezeti értéke sem. Az ilyesmi nemcsak édességként fogyasztható, hanem müzlibe, süteményekbe is tehető.**

### SAVAK ÉS SÓK

A cukorhoz hasonlóan tartósít a sózás is, hiszen az is olyan környezetet teremt, ami nem kedvez a gombáknak, baktériumoknak: ezekben a túl tömény oldatokban – alkossa azokat cukor vagy víz – egyszerűen nem tudnak szaporodni a mikrobák. Hasonló elven működik a savanyítás, ahol a savas közeg az, ami száműzi a káros mikroorganizmusokat, garantálja a tartósságot. Emiatt jönnek kapóra télen a savanyított paprikák, paradicsomok, uborkák és egyéb zöldségek, amelyek vitamintartalmukat elég jól megőrzik. Ennek köszönhetően maradhat fontos téli C-vitamin-forrás a savanyú káposzta is. De persze csak akkor, ha nyersen fogyasztjuk, ha ugyanis főzzük, ha el nem is tűnik, de jelentősen csökken a mennyisége. A savanyú káposztát nemcsak a vitamintartalma miatt fogyasztjuk, hanem egyéb értékes összetevői miatt is: a benne lévő tejsavbaktériumok például jót tesznek a bélflórának, fokozzák az étvágyat. A benne lévő rostok szintén értékesek, a savanyú káposzta emiatt is hasznos az emésztésnek. Egyetlen probléma lehet vele, és az a magas sótartalom, emiatt jó a felhasználás előtt egy kicsit kimosni. ♦





„Megyünk még, ígérem”



**Az élmények  
már várnak rátok.**

**Jövő évi pihenés  
- most a legjobb  
áron!**

**[kolping.hotel.hu](http://kolping.hotel.hu)**



**NOVEMBER  
20-22.  
BLACK FRIDAY**



SZÖVEG –  
BOGÁRNÉ MÁRIA

SOROZAT –  
ZÖLD MOZAIK

1



## Eredményes Bodrogi PET Kupa

Hat tonnával csökkentette a Sárospatak és Tokaj közötti ártéri erdők szennyezettségét az immár a Tisza mellékfolyójára, a Bodrogra is kiterjesztett PET Kupa. Négy napon keresztül 300 zsák szemetet gyűjtöttek össze a résztvevő csapatok és önkéntesek. A 8 éve rendszeresen megtartott tiszai versenyekről először tavaly „ágazott le” az I. Tisza-tavi Kupa, majd idén az I. Bodrogi PET Kupa is. A tiszai akciók során mostanáig összesen 90 tonna szemetet gyűjtöttek össze, egyes folyószakaszokat teljes mértékben megtisztítva. Különösen sok üveghulladék gyűlt össze most a Bodrogon, amelyet hulladékfeldolgozók újrahasznosítanak. A PET palackokat színük szerint szétválogatják, majd bálázzák, feldolgozásukat a sárvári HUKÉ HKft. végzi, a kupakok és a polipropilénből készült csomagolóanyagokat, samponos flakonokat a Holofon Zrt. dolgozza fel. Belőlük aztán hajótestek, hajódeszkák készülnek. Az összegyűjtött hulladékoknak a fele újrahasznosul.

# ZÖLD mozaik

## Fekete kerek

Kiderült, hogy madárvédelmi szempontból nem mindegy, milyen színűek a szélkerekek forgólapátjai. A Norvég Természetkutató Intézet Smola szigetén végzett kísérleteket, hogy a feketére, illetve fehérre festett lapátok hány madár elhullásáért felelősek. 2006 és 2016 között nyolc szélturbinát vizsgáltak: négy feketét és négy fehérét. Összesen 82 madártetemet találtak. Érdekes módon a lapátok színére leginkább a ragadozómadarak érzékenyek, a szín jobban megkíméli a szalakótákat, az aranybíbiceket, a vörös vércsüket. A kutatók azzal magyarázzák a jelenséget, hogy a mozgó lapátok az éles látású madarak szeme előtt összemosódnak, a feketéket azonban könnyebben érzékelik.

Egy tanulmány szerint a szélturbinák csak Nagy-Britanniában évente 100 ezernél is több madár pusztulását okozzák.

2



3



## Erdőirtás és járványveszély

Érdekes összefüggést fedeztek fel az erdőirtások és az új fertőző betegségek terjedése között. Eddig számos járvány indult el vadon élő állatoktól, amelyek szervezetéből a kórokozó átterjedt az emberre. Ilyen volt a HIV-vírus, amely csimpánzoktól és gorilláktól származott, aztán az ebola, és legújabban a COVID-19, amelynek a közvetítői a denevérek voltak. Az erdőirtásoknak ehhez annyi lehet a köze, hogy érintetlen területek, például őserdők kiirtása során az emberek olyan élővilággal találkozhatnak, amelynek képviselői új, számunkra ismeretlen vírusokat hordozhatnak. A vadhúskereskedéssel, az illegális marhahús-kereskedéssel aztán ezek terjedésének semmi nem állja az útját. A mai világban a légi közlekedés révén pedig kontinensről kontinensre is gyorsan eljutnak a kórokozók. Becslések szerint az újonnan felbukkanó fertőzések közel harmada köthető a nem szokványos erdő- és mezőgazdasági gyakorlathoz.

## Pusztító erdőtüzek

Sajnos a kaliforniai, északnyugat-amerikai erdőtüzek idén nyáron is pusztítottak. Amiről azonban nem vagy csak kevésbé értesülünk, azok az észak-szibériai erdőtüzek, amelyek az eddigieknél pusztítóbbak voltak Jakutföldön augusztusban. Az Északi-sarkkör mentén fellángolt tüzek szén-dioxid-termelése 2020. január eleje és augusztus 31. között 244 megatonna volt, szemben a 2019-es teljes év 180 megatonnájával. A tüzek Kanada egyharmadának megfelelő területet borítottak el. Eredetük bizonytalan, hatásuk rendkívül káros, mivel temérdek szén-dioxidot juttatnak a felső légkörbe. Ráadásul megmaradhatnak ún. zombitüzek is, amelyek tovább izzanak a föld alatt és képesek átvészelni a téli időszakot is.

4



5

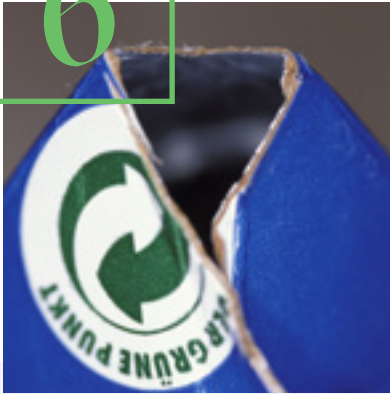


## Magyar üzemanyagcellás kishajó

Magyar fejlesztésű, hidrogénnel működő üzemanyagcellás kishajó hasíthatja rövidesen a Balaton vizét. Hatótávolsága közel 80 kilométer, amivel akár hosszában is átszelheti a magyar tengert, míg az akkumulátorról működő elektromos hajók legfeljebb keresztben képesek erre. (Utóbbiból már 200 működik a Balatonon.) A probléma csak az, hogy Magyarországon egyelőre nincs hidrogén-üzemanyag-töltő állomás, Németországban és Ausztriában már működnek ilyenek.

A magyar kishajó 6,2 méter hosszú, 2,1 méter széles és 980 kilogramm súlyú, fedélzetén összesen 8 embert képes vinni, 22 km/óra maximális sebességgel. Egyelőre 2,88 kilogramm hidrogént tud tárolni, így ezzel a sebességgel 66 kilométer megtételére képes. A villanyjárművekkel az a baj, hogy az elektromos áramhoz szükséges energiát fosszilis üzemanyagból nyerik, így a környezetszennyezés csak áttevődik az erőmű környezetére – hidrogénmeghajtásnál azonban ez kevésbé van így. Ha pedig a Paks II-vel előállított árammal számolunk, a szén-dioxid-kibocsátás végképp kiesik.

6



## A fóliázott papír bonyodalmai

A műanyag csomagolás helyett egyre inkább a fóliázott papír van elterjedőben, amit például hűskészítmények becsomagolására is alkalmaznak. Ennek műanyagtartalma ugyan csak 30 százaléka a tisztán műanyag csomagolásúnak, hátránya viszont, hogy újrahasznosítása szinte lehetetlen, illetve a papírral való keveredése utóbbi újrafeldolgozásában még problémát is okoz.

Az összedolgozott papír és műanyag a kompozit kategóriába tartozik. Még jó eset, ha a bizonytalan vásárló nem szennyezi a papírhulladékokat a fóliázott papírral, hanem a vegyes kommunális szemét közé rakja, így azok a lerakóba vagy a szeméttégetőbe kerülnek. Legjobb lenne szétválasztani a papírt és a fóliaféleséget, mielőtt ezek az anyagok a szelektív hulladékgyűjtőbe kerülnek.



## Villanyrobogóra fel!

A közlekedés környezetvédelmi szempontból kétszeresen előnyös válfaja az elektromos robogó. Maximálisan 45 km/órás sebessége városi forgalomban bőven elegendő, és használatával mellőzhető a benzinkutakon való sorbanállás is: elég otthon a konnektorba dugva az akkumulátort feltölteni, hogy a városban bőven elegendő 80–100 km-es hatótávolság biztosítva legyen. A jármű üzemanyagköltsége a nyolcada egy gépkocsiné. Az elektromos robogó zajterhelése is sokkal kisebb, mint a benzines járművéké, jóval kisebb méretű akkumulátor szükséges hozzá, mint a villanyautókhoz. Az egy személy szállítására alkalmas robogók rendszámot nem igényelnek, motorteljesítményük maximum 4kW lehet. Használatukhoz a tulajdont igazoló dokumentum és érvényes kötelező biztosítás szükséges. A vezetési jogosultsághoz a vizsga egyszerűsített, de „B” kategóriás személygépkocsijogosítvánnyal rendelkezőnek nem kell külön vizsgát tennie. Az elektromos nagymotorokon már két személy is utazhat, akár 100 km/óra végsebességgel. 4–6 kw-os akkumulátoraik 100–180 kilométer hatótávolsága már ingázáshoz is alkalmassá teszi őket. Az ennél is kedvezőbb paramétereket nyújtó változatok már aránytalanul drágábbak.

## Sivatagi napelemparkok

Kínának egyre nagyobb gondot okoz sivatagi területeinek terjeszkedése, amelynek következtében egyre gyakoribbak a homokviharok. A problémát a túllegeltetés, és az annak nyomán kialakult talajerózió okozta. 1988 óta a sivatagtól elhódított területek harmadán visszaállították ugyan a növényzetet, a talaj pusztulása azonban nem szűnt meg.

A kínai hatóságok napelemparkokkal szeretnék megoldani a problémát.

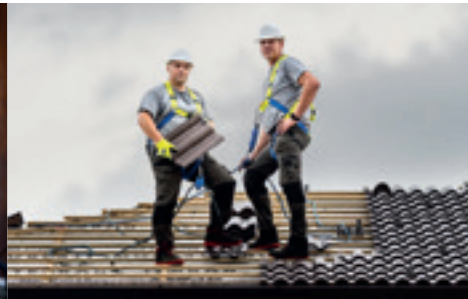
A 2017-ben háromlépcsősre tervezett program első, 500 MW-os szakasza 2018-ban már meg is kezdte működését. A napelemparkok mellett, hogy mérséklék az északi régiók elsivatagosodását, csökkentik az ország amúgy óriási széndioxid-kibocsátását is.

A homokviharokat pedig azért mérséklék, mert a napelemek alatti homok nem tud továbbáramlani. Napenergia termelésre kiválóan alkalmas ez a meglehetősen napsütötte terület.

A projekt a 18,6 ezer négyzetkilométer területű Kubuqi-sivatagban valósult meg. Jelenleg ez a legnagyobb, sivatagi viszonyok között működő napelempark a világon.

8





Készült Magyarország Kormányára megbízásból.



Védd a magyar munkahelyeket!

Válaszd  
a hazait!





# ITT A HIDEGEBB IDŐSZAK

és vele együtt a szmog – védd magad és környezetet!

A hideg napok beköszöntével egyre többen ülünk autóba biciklizés vagy séta helyett és a fűtést is be kell kapcsolnunk. Sajnos ez magával hozhatja a szmog kialakulását, amely közvetlen hatással van az egészségünkre. A levegőben szálló káros anyagok ugyanis bejuthatnak az ember szervezetébe és komoly betegségeket okozhatnak. A légszennyezettség komoly probléma szerte a világon, azonban jó, ha tudjuk, már kisebb egyéni óvintézkedésekkel is sokat tehetünk azért, hogy csökkentsük a környezetünkre és szervezetünkre leselkedő ártalmakat.



◆ Régóta köztudott, hogy környezetünk levegőminősége hatással van közérzetünkre és bizonyos légszennyezettség szint felett egészségünkre is. Szemkönnyezés, orrfolyás, torokkaparás, köhögés, tüsszentés – ezek azok a jelek, amelyekből arra következtethetünk, hogy szervezetünket zavarja a levegő rossz minősége. Az október végétől március elejéig tartó időszakban, ha tartósan magas a levegőben a szálló por mennyisége, akkor ezek a tünetek nem csak a krónikus betegeknek, időseknél jelentkezhetnek, hanem akár az egészséges embereknek és a fiatalabb korosztálynál is. A füstködben szinte ugyanolyan anyagok találhatóak, mint például a dohányfüstben, nem véletlen, hogy maga az elnevezés is két szó összetételéből – smoke (füst) és fog (köd), vagyis magyarul füstköd – alakult ki.

A szmognak két típusát különböztetjük meg: az egyik a redukáló szmog, ami más néven London-típusú szmogként ismert, a másik fajtája pedig a gyakran előforduló oxidatív szmog, amiről napjainkban is sokat hallani. A két típusú szmog abban megegyezik, hogy különböző anyagok égése során alakul ki, mint például az autókban lévő üzemanyag égésterméke, a kipufogógáz vagy a cigaretta égésekor keletkező füst. Vagyis a légszennyezettség okozta ártalmakat úgy redukálhatjuk a legkönnyebben, ha nem, vagy csak kis mértékben használunk olyan dolgokat a mindennapok során, amelyek működéséhez szilárd vagy olaj alapú termékek égésére van szükség, mivel az égés során keletkező vegyi anyagok szennyezik a levegőt, ahonnan aztán könnyen bejuthatnak az emberi szervezetbe is, és különböző megbetegedéseket okozhatnak.

Csak hogy a városokban elhaladó autókban kiáramló kipufogógáz, a szállópor, vagy a mellettünk dohányzó ember által kifújt cigaretta füstje elől nem lehet minden esetben elmenekülni, mint ahogy burokokban élni sem, de mi magunk is sokat tehetünk a változásért, amit tájékozódással és tudatossággal lehet elkezdni. Például úgy, ha a közlekedésben inkább az elektromos autót választjuk, melyek kevésbé károsítják a környezetet, vagy ha eleve minél többet járunk gyalog, illetve biciklivel. Hasonló a helyzet a dohányzással is. A már mindenki számára ismeretes kockázati tényezők tudatában is, több mint egy milliárdan dohányoznak világszerte. Ez pont annyi, mintha 1800-ban a világ teljes népessége dohányzott volna. A helyzet hazánkban sem jobb: Magyarország lakosságának körülbelül egynegyede, azaz több mint kétfélmillió ember fogyaszt rendszeresen valamilyen dohányterméket.

## A FŐ BŰNÖS A FÜST

A tudomány jelenlegi állása szerint a dohányzáshoz köthető betegségek kialakulásáért nem a nikotin – amely valóban erős függőséget okozó anyag és például fejfájással, szédüléssel járhat – a leginkább felelős, hanem az elsődleges veszélyforrás az égés és az égés során keletkező füst. A cigarettafüstben több, mint hétezer vegyi anyag van, amelyek közül 93-ról megállapította az Amerikai Egyesült Államok Élelmiszer- és Gyógyszerengedélyeztetési Hivatala (FDA), hogy káros vagy potenciálisan káros az egészségre. Emellett szintén fontos tény az is, hogy cigarettázáskor a dohányosok a környezetükben lévőket is veszélynek teszik ki, a füstben keletkezett káros anyagok számukra is ártalmasak. Éppen ezért magunkat és környezetünket úgy védhetjük meg leginkább a dohányzás okozta ártalmaktól, ha rá sem szokunk, illetve, ha már rászoktunk, akkor igyekszünk minél előbb letenni a cigarettát. A dohányzás ártalmait ugyanis úgy kerülhetjük el, ha egyáltalán nem fogyasztunk dohány- és nikotintartalmú terméket. Azok a felnőtt dohányosok viszont, akik valamiért nem szoknak le, ma már választhatnak olyan alternatívákat is, amelyekkel kevesebb káros hatásnak tehetik ki saját magukat és a környezetükben élőket, mint a cigaretta esetében.

A tudomány fejlődésének köszönhetően ma már különböző füstmentes technológiák állnak rendelkezésre a dohányzási ártalmak csökkentésére, mint például a nikotinsóval működő technológia, a nikotintartalmú folyadék elektronikus hevítésén alapuló e-cigi, vagy a dohányhevítéses technológia. Mindhárom technológiában közös, hogy használatuk során nincs égés, ezért füst sem keletkezik, de az adott technológiától függően, dohány-, illetve nikotinpára szabadul fel.

Fontos tudni, hogy a füstmentes technológiák sem kockázatmentesek, hiszen ezek is tartalmazznak nikotint, ami függőséget okoz, és megemeli a szívfrekvenciát, valamint a vérnyomást. A nem megfelelő minőségűből fakadó esetleges mellékhatások pedig csak megbízható forrásból származó anyagokkal kerülhetők el. Éppen ezért a dohányzás ártalmaitól leghatékonyabban úgy szabadulhatunk meg, ha nem dohányzunk. Dohányzás esetén pedig az ártalmakat kizárólag úgy kerülhetjük el, ha teljesen abbahagyjuk a dohány- és nikotintartalmú termékek fogyasztását.

Mivel a szmog mindannyiunk életében jelen van és mindenkire hat, ezért tenni is csak közösen tudunk ellene. Igyekezzünk például tudatosan élni, és minél nagyobb mértékben csökkenteni a közlekedéssel vagy például a dohányzással kapcsolatos, a környezetre és szervezetünkre ható ártalmakat. ◆

# ODA > < VISSZA

Nagymama fekszik az ágyban.  
Nagymama, mért oly nagy a kezed?  
Hogy könnyebben elérhesselek  
(síromból is kinyúlok utánad).  
De füle is nagy a nagymamának...  
Másként, messzirement, hogyan hallanálak?  
(Hiába, nem lesz tiéd a készlet...)  
Nagymama, a szemed miért nagy?  
Mert mindig tudtam, milyen és kié vagy,  
arcomról a húst lesírtam érted.  
Nagymama, mért oly nagy a szájad?  
Hogy bekaphassam az én unokámat,  
elvigyek valamit, legalább egy részed,  
egy arcot, egy kezet, valami emléket.  
Majd téged is lassan széjjelhordnak  
az emlékezés hangyái, a holtak.

# Emlékvers nagymamának.

CSIKI LÁSZLÓ



## LACKFI JÁNOS GÉNÁLLOMÁNY

Napszemüveges szőke nő a volánnál, de helyes! Mögötte kicsi gyerek ül az ülésben. Ahogy elsuhanok mellettük, rögtön megcsap a jóérzés, lám, a puttonyban ott a jövő, megannyi lehetőség, úszó lesz vagy asztro-nauta, reméljük, bróker nem, ha igen, akkor tisztességes. Haha, tisztességes bróker, ne röhögtesd, igen, most csúnya előítéletes voltam. Igenis legyen elegáns kukás és becsületes ügyvéd, józan csapos és okos rendőr, legyen csak minden a világon, amiről sose hallottunk még, hát persze, erről szóljon minden, ne mi mondjuk meg az életnek a tutit, mert az butít...

Aztán mellém gördül a beállt forgalomban a kocsi, s hát, a szőkeség mögött kicsit az ülés szint alá süppedve nem kiskölkök ül, nem kuglifeljű, nagyszemű, tisztaanya kis pocok, hanem napszemüveges öregúr. Nem sugar daddy, aki birtoklón pöffeszkedne az anyósülésben, szöszije combján nyugtatva kezét, nem, egyszerű kis pali, zihál, vasalt ingecske rajta.

A szöszí nem a jövőt viszi puttonyában, a múlt ül mögötte, az üléstámlába kapaszkodva, így hurcoljuk mind apukát, anyukát, vizsgálatra, kardigánt venni, papírügyeket intézni. Hátunkon visszük gyerekkorunkat, génállományunkat, összetöpörödött őseinket, zsugorodó családfánkat, a szülői házat, a családi kriptát, anyánk mozdulatait, apánk keserű nevetését, szegény nagyapánk, hogy szeretett vadászni, szegény nagyanyánk csörögefánkja volt a legfinomabb, mit összerögzíttek ezek egy életen át, nem tudtak veszteni, mit összegüriztek, mégis elvesztek.

Vagyis nem vesztek el, hiszen elől ül a masiniszta, a színtiszta vérvonal, megszüllük újra nagypapi mosolyát, dédnagyanyád felfoghatatlanul elegáns szájpittyeszését, mely miatt halomra öngyilkolták magukat és gyilkolták egymást a ficsúrok, ej, de ez még a háború előtt volt, más idők jártak még akkor, életre-halálra ment a szerelem, nem egyszerűhasználatos óvszerre, nem is értheted!

Visszük a kocsiban a családfát, az életfát, mint télen a karácsonyfát, kimentek a németek, elvitték ezt is meg azt is, bejöttek az oroszok, elvitték ezt is meg azt is, aranyórát, részvényeket, porcelánt, aranyfogat, őseket,

névtelen hősöket. Csontjainkban hordozzuk a voltakat és a leendőket, ül a kocsiban a pereputty, az egyik bak-ter volt Félegyházán, a másik órásmester a Vízivárosban, a harmadik masamódlány a Körúton...

Úgy volt, hogy sosem találkoznak, aztán egyszer csak ott álltam előttük én, és belém futottak össze, bámm, nagyban csodálkozva, hogy ezért volt a hajsza, a két világháború, amikor krumplihéjon és csicseriborsón éltek. Ezért volt munkaverseny, amikor hazalopták a gyárból a cérnát, a bakancsot, a dísznóháját, ezért. Ezért a víkend, ahova kijártak, fecskében kapálni a paradicsomot, főzni a bográcsgulyást, autó alól kilógó pipaszár lábakkal szerelni a Ladát, ezért. Ezért volt, hogy tetszetek volna váltani rendszert, kiváltani vállalkozói igazolványt, nyitni turit, büfét, kiskocsmát, kimenni Osztrákba cuccokért, indítani videó-kölcsönzőt, trafikot, éjjel-nappalit, leleményes nép a magyar.

Megyünk a forgalomban, zsúfolt kocsi, benn ül az összes pereputty, falgák a zserbót, a jó kis hazait, a nagyfiéle pogit, a kertből a napmeleg cseresznyét, földre akasztható páros szemek is vannak, és mindenki málnasipkát húz az összes ujjára, és leeszegeti aztán.

Viszont ha feljebb nézünk, tiszta sci-fi az egész, mert a mi autónk felett ott zötyögnek az ősök, nagypapa lakkozott fa-karosszériás BMW-jén, ami eszméletlen menőnek számított, ott ül mindenki, aki katona volt a háborúban, akit járvány vitt el vagy ismeretlen eredetű fertőzés, ott ülnek a kivándoroltak, a kuláknak nyilvánítottak, a deportáltak, az élmunkások, az egész díszes kompánia.

Felettük egy szinttel omnibuszok, rajta csimpszakodva a még ősibb ősök rokolyában, villásra vikszelt bajusszal, Ferenc Jóska-szakállal, gérokkban, kamásli-val, cilinderral, turnúrral, kezükben tánclista a következő bálra, zsebükben mindig egy tasak szódabikarbóna, varrótű, cérna, ha fájna a gyomruk, ha valamit sietve össze kellene tűzni, pomádé, hogy napközben is lehessen vikszolni a bajszot.

Kicsi kocsi a forgalomban, a rakomány génállomány, viszem tovább, s a gyerekeim is tovább. ♦