



| VÉRRE MEGY

Az ember már meg sem lepődik azon, ha azt hallja, hogy valakinek a műtétjét vérhiány miatt csúsztathatják – sokkal több vérérdőre lenne szükség. Megnéztük, mi kell ahhoz, hogy valaki önkéntes lehessen.

◆ Itthon a vérhiány sajnos rendszeres, a helyzet nem volt rózsás februári lapzártánkkor sem: a nyolcból négy vércsoportnál a vér mennyisége „éppen elég”, míg kettőnél „megfelelő” volt, „optimális” szintről pedig csak két vércsoportnál beszélhettünk. Ez rossz hír, mert az „éppen elég” azt jelenti, hogy tervezett műtéteket halaszthatnak el akkor, ha hirtelen kórházba kerül egy vérző beteg vagy egy rosszul lévő leukémiás. Ilyenkor az operációra félretett vért felhasználják, a műtétet pedig addig tolják, amíg regisztrált önkéntesek segítségével biztosítani nem tudják a vérkészítményt. Ahhoz, hogy ilyen helyzet ne álljon elő rendszeresen, sokkal több vérérdőre lenne szükség.

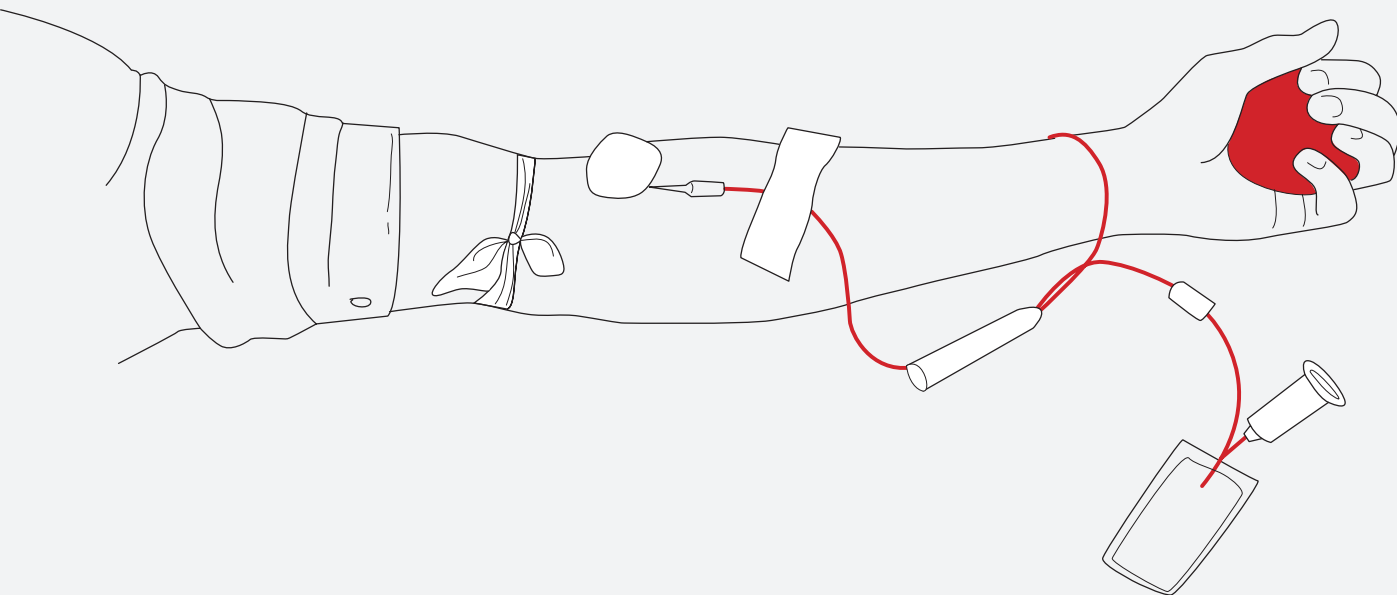
SZÉLES AZOKNAK A KÖRE, AKIK VÉRADÓK LEHETNEK: DONORNAK BÁRKI JELENTKEZHET, AKI EGÉSZSÉGESNEK ÉRZI MAGÁT, ELMŰLT 18 ÉVES, DE MÉG NEM TÖLTÖTTE BE A 60 ÉVES KORT, TESTTÖMEGE PEDIG MEGHALADJA AZ 50 KILÓT. SŐT, AKI RENDSZERES VÉRADÓ, AZ EGÉSZEN 65 ÉVES KORÁIG LEHET DONOR. A FÉRFIAK ÉVI ÖTSZÖR ADHATNAK VÉRT, MÍG A NŐK, AKIK A MENSTRUÁCIÓ MIATT ALAPBÓL IS VESZTENEK VÉRT, ÉVENTE NÉGYSZER JELENTKEZHETNEK.

Vért többféle módon is lehet adni: az Országos Vérellátó Szolgálat vérellátóiban (országszerte 23 ilyen helyszín van), a Magyar Vöröskereszt szervezett vérérdásain és vérvételi kamionjain, de lehet kérni vérérdás szervezését munkahelyre, rendezvényre is. Egy-egy vérérdásnál átlagosan 450 milliliter vért vesznek le, ami egy egészséges ember számára nem jelent veszélyt. A procedúra nem is időigényes: másfél óránál még akkor sem tart tovább, ha abba beleveszünk minden hozzá kapcsolódó teendőket.

KÖTELEZŐ PAPIRMUNKA

A vérvételt megelőzően mindig ki kell tölteni egy kérdőívet, amiben látszólag fölösleges kérdések is vannak, de azokból fontos információk derülhetnek ki. Rákérdeznek például a külföldi utakra, amelyek önmagukban nem jelentenek akadályt, leszámítva néhány speciális esetet. Néhány éve például a bécsi kiruccanás jelentett problémát, volt ugyanis egy olyan, szúnyog által terjesztett fertőzés, amely pár hónapig gyakori volt az osztrák főváros környékén. Emiatt aki akkortájt járt Bécsben, pár hónapig nem lehetett vérérdő. Szempont az is, hogy Magyarországon a vérkészítményeket nem szűrik olyan betegségekre, amelyek itthon csak behurcolva fordulhatnak elő.





Emiatt van az, hogy aki például maláriával fertőzött területen járt, az minimum fél évig nem lehet donor. Ilyenkor a véradók időszakos kizárásával tudják biztosítani azt, hogy az esetleges fertőzés kiderüljön, vért pedig csak azt követően adhasson az önkéntes, hogy már biztosan egészséges. Hosszabb tiltás ilyen okok miatt általában nincs, viszont aki például maláriaellenes oltást kapott, az minimum három évig nem adhat vért.

GYÓGYSZEREK NAGYÍTÓ ALATT

Ugyancsak a kérdőíven tudakolják meg azt, hogy az önkéntes szed-e valamilyen gyógyszert. Utóbbi önmagában nem kizáró ok, kivéve akkor, ha például véralvadásgátlókról van szó. A gyógyszerek többsége – így például a legtöbb fájdalomcsillapító, a fogamzásgátlók, az allergiaellenes orrcseppek és szemcseppek, a hashajtók, az emésztést segítő és az epebetegségre ható készítmények – nem jelentenek akadályt, de esetleges alkalmazásukat mindenképp jelezni kell a kérdőíven. Ennek oka, hogy bizonyos gyógyszerek – köztük néhány bőrgyógyászati készítmény, vagy éppen a prosztatagyulladás ellen használt gyógyszerek – magzatkárosítók lehetnek, így azok vétét, akik ilyesmit szednek, várandós anyuka nem kaphatja. Ezért is fontos, hogy a kérdőívet orvos

értékeli ki. Ha mindent rendben talál, akkor megméri az önkéntes vérnyomását, felméri az egészségi állapotát. Az ujjbegy megszúrásával megméri a vér hemoglobinkoncentrációját is, az első véradóknál pedig történik előzetes vércsoport-meghatározás is. A véradásból csak azokat zárják ki, akiknek például a kívánatosnál alacsonyabb a hemoglobinszintje, náthás vagy torokgyulladás van, herpeszt látnak rajta, esetleg kiderül, hogy nemrég műtéten esett át.

PILLANATNYI KELLEMETLENSÉG

Ha a donor alkalmas a véradásra, akkor a vérvétel öt-tíz perc alatt megvan, tehát a vele járó kellemetlenség nem tart sokáig. Illetve nem is annyira kellemetlen: pusztán egyetlen szúrásról van szó, ami csak enyhe fájdalmat jelent, komolyabb panaszt nem okoz. A vérvétel után öt percig még tanácsos a nővérral maradni, megelőzve ezzel azt, hogy valaki szédülve, tántorogva távozzon. Öt-tíz percnyi pihenés után elvileg már útnak lehet indulni, ezt követően csak a folyadékpótlásra kell figyelni. Illetve négy órán át még fent kell hagyni azt a kötést, amelyet a biztonság kedvéért a szúrás helyére helyeznek. Csak elvétve fordul elő, hogy a tűszúrás miatt gyulladás vagy vérömleny alakul ki. Ha mégis ez történik, akkor az pár nap alatt megszűnik.

Sportolni és fizikai munkát végezni nem tanácsos a véradás napján, de a szervezet egy-két nap alatt már biztosan regenerálódik, gyorsan pótlódnak az elvesztett vörsejtek. A vörösvértestek szintje három-négy nap alatt lesz újra tökéletes, míg a fehérvérsejtszám három héten belül jön rendbe. ♦

Riasztó tévhitek

A véradással kapcsolatban rengeteg tévhit kering, sokan ezek miatt gondolják azt, hogy nem lehetnek donorok. Klasszikusan ilyen az, hogy a vegetáriánusok nem adhatnak vért, holott a vasat a raktárakból az ő szervezetük is hamar pótolja. Emiatt annak, aki kiegyensúlyozott vegetárius étrendet tart, nagyjából egy hónap alatt ismét normális vasszintje lesz, a vasvesztés észre sem vehető. Azt is sokan hiszik, hogy akinek tetoválása vagy piercingje van, nem lehet véradó. Ez viszont csak részben igaz: ezek elkészítését vagy behelyezését követően hat hónapig valóban eltanácsolják a donorokat, hiszen ekkor még nem lehet biztosan kiszűrni azokat az fertőzéseket, amelyek esetleg átadódhattak a művelet során. Viszont ezt követően már semmi akadálya nincs a véradásnak.

Ha bármi gond van, az a véradás során biztosan kiderül, hiszen a vérkészítményeket mindig vizsgálják – persze anonim módon, csak számmal és vonalkóddal beazonosíthatóan. Végeznek HIV-, Hepatitis C-, Hepatitis B- és szifiliszszűrést, így a donorok is megbizonyosodhatnak afelől, hogy ilyesmit még véletlenül sem kaptak el.

Mi ismerjük egymást!

Az irányított véradásnál a vért adó és a vért kapó ismeri egymást, vagy legalábbis tudnak egymásról, a vér pedig célzottan egy adott beteghez kerül. Ilyen felhívások nagyon gyakran tűnnek fel a közösségi oldalakon, általában a tervezett műtéteket veszélyeztető vérhiányok miatt. A vérellátó ilyen esetekben kötelezően ahhoz a beteghez juttatja el a vérkészítményt, akit a véradó megjelöl. Utóbbi egy olyan rendelkezői nyilatkozaton történik, amelyet a véradásnál kell kitölteni. Azon meg kell adni a beteg nevét és születési idejét, tájszámát és vércsoportját, valamint az őt ellátó egészségügyi intézmény pontos címét, illetve azt is, hogy melyik osztályról van szó. A vér máshoz csak akkor kerül, ha valami miatt nem kompatibilis a beteggel (ez vércsoportegyezésnél is előfordulhat). Ilyenkor az adomány a hagyományos véradás rendszerének megfelelően másik rászorulóhoz kerül.

Óriási segítség

A donorok a véradással többféle módon segíthetnek, hiszen vérükből plazmakészítmények, vörösvérsejt- és vérlemezke-koncentrátumok egyaránt készülhetnek. Az egyetlen önkéntestől levett 4,5 deci vérből annyi vérkészítményt állítanak elő, ami akár három beteg gyógyulását is elősegítheti. Lehetnek köztük baleseti sérültek, leukémiában szenvedők, műtetre várók, vagy olyan emberek is, akiknek például súlyos gyomorvérzése van. A transfúziók során minden beteg azt a vért kapja meg, ami számára a legmegfelelőbb, amely pótolja a betegségé, állapota miatt elvesztett sejtek funkcióit, vagy éppen emeli a kórosan alacsony sejt számot. Utóbbira akkor is szükség lehet, ha valaki kemoterápiás kezelést kap.

hirdetés

KÉRJÜK, TÁMOGASSA ALAPÍTVÁNYUNKAT ADÓJA 1%-ÁVAL!

SZENT
István
RÁDIÓ

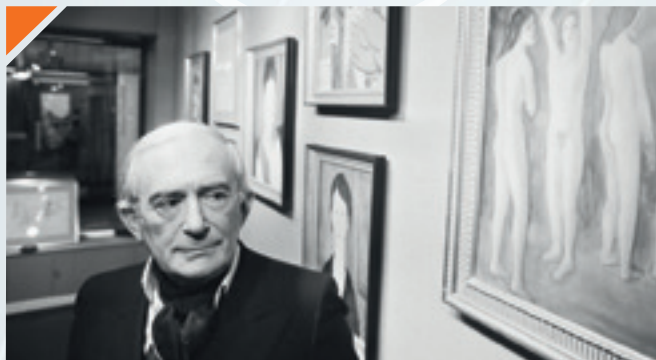
A kedvezményezett adószáma:
18578726-2-10

A kedvezményezett neve:
Magyar Katolikus Rádió Alapítvány

Eger 91,8 - Miskolc 95,1 - Encs 95,4 - Gyöngyös 102,2 - Hatvan 94,0 - Sátoraljaújhely 90,6 - Tokaj 101,8 - Törökszentmiklós 96,4

Az egyetemes festészet legsikeresebb hamisítója **magyar** volt.

Kit, hogyan, mennyiért másolt?



Elmyr de Hory

1906-1976

GYŰJTŐ 

Minden szerdán a Trend FM-en
15.30-tól

 **Hallgassa további
érdekességekért**

a kultúra és befektetés világából

TREND  **FM** ^{94.2}
Gazdaság és Kultúra

www.trendfm.hu



› Média a Családért
Alapítvány

Ön milyen
médiát
szeretne?

LEGYEN A MÉDIA A CSALÁDÉRT!

A média befolyásolja
világunkat,
mi befolyásolhatjuk
a médiát.

Kérjük, támogassa adója **1%**-ával
a család- és gyerekbárát
közgondolkodást,
segítse a Média a Családért Alapítvány
munkáját!

Az alapítvány munkájáról
a mediacsaladert.hu honlapon
tájékozódhat.

A kedvezményezett neve:
Média a Családért Alapítvány
Besorolás: közhasznú
Adószám: 18260993-2-41

Adományait
a 10700347-44872502-51100005
számlaszámra várjuk.



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
UTÁNAJÁRTUNK

VÁSÁRLÁS KATTINTÁSRA



Online vásárolni könnyű, hiszen pár kattintás, és megvan minden. Viszont aki nem figyel arra, honnan rendel és hogyan, könnyen ráfizethet. Összeszedtük, mire kell vigyázni.

- ◆ A webshopok már sok-sok éve életünk részei, de a velük kapcsolatos kérdések még mindig mindennaposak. Tavaly az online fogyasztóvédelmi tanácsadó pontokhoz ezzel kapcsolatban érkezett a legtöbb megkeresés: az összesnek mintegy 40 százaléka ezekre vonatkozott, csak a maradék 60 százalékot tették ki azok a kérdések, amelyek például a hagyományos kereskedelemhez, a légitársaságokhoz, a közüzemi, pénzügyi és építőipari szolgáltatásokhoz kötődtek. Magyarán a legkevésbé azt tudjuk, hogy webshopokkal hogyan lehet dűlőre jutni, mikor van igazunk, és mikor nincs.

HA MEGGONDOLTUK MAGUNKAT

Sokan még a ma már köztudott „14 napon belüli indoklás nélküli elállás” lehetőségével sincsenek tisztában. Ugyanakkor több olyan termék is van, amelynek online vásárlásától nem lehet indoklás nélkül elállni. Például aki hajvágót vagy szakállvágó készüléket rendel, és kiveszi a zárt csomagolásból, higiéniai okok miatt már nem küldheti vissza a terméket. Ugyanez vonatkozik az orvosi segédeszközökre. A kozmetikai termékek sem küldhetők vissza ilyen esetekben: míg például a drogériákban a kihelyezett próbatermékeket meg lehet szagolni, addig a webshopból rendelt kozmetikumokat – mivel azokat csak sértetlenül lehet visszaküldeni – nem lehet arra hivatkozva visszaadni, hogy nem tetszik az illatuk. Az étrend-kiegészítők sem küldhetők vissza minden ok nélkül, és nem érvényesíthető a 14 napos elállási jog akkor sem, ha valaki egyedileg készített termékkel rendel, például saját fényképpel díszített bögrét, pólót vagy kispárnát.





Ez vonatkozik az olyan gyorsan romlandó termékekre is, mint a vágott virág és a torta. Nem meglepő módon a CD- és DVD-lemezen forgalmazott filmek, zenék vagy könyvek sem küldhetők vissza, ha sérül a csomagolásuk. Nem lehet elállni indoklás nélkül az olyan szolgáltatások online megvásárlásától sem, mint például az online repülőjegy vagy ily módon foglalt hotelszoba, koncert- vagy színházjegy, esetleg kiállításbelépő.

Sokan nem tudják, hogy a 14 napos indoklás nélküli elállási jog csak a magánszemélyeket illeti meg, a vállalkozásokat nem. Tehát amikor a vevő cégnévre kér számlát, akkor nem minősül fogyasztónak, innentől kezdve pedig nem is gondolhatja meg magát kénye-kedve szerint. Persze általában ilyenkor is visszaléphet az ügyfél, de ez csak a webáruházak fogyasztóbarát

üzletpolitikájának köszönhető, törvények erre nem kötelezik őket.

Ha a vevő a rendelkezésére álló határidőn belül eláll az online rendelt termék megvásárlásától, azt pedig visszajuttatja az eladónak, az köteles a vételárat mihamarabb visszafizetni. Ez sok esetben hetekig, nemritkán hónapokig is elhúzódik, pedig legkésőbb az elállásról számított 14 napon belül meg kellene történnie. A visszajáró összeget elsősorban az igénybe vett fizetési móddal megegyező módon kell visszajuttatni, tehát aki például utalvánnyal fizetett, annak az utalványt kell visszakapnia, nem pedig készpénzt. Ha az online termékvásárlástól a vevő indoklás nélkül áll el, akkor a visszaküldés költségét neki kell állni – viszont előfordul, hogy ezt a vállalkozás átvállalja.



ELHÚZÓDÓ SZÁLLÍTÁS

Sajnos gyakori eset, hogy egy-egy terméket ajándéknak, valamilyen születésnaphoz vagy ünnephez kötődően rendelnek, és ugyan már régen ki kellett volna szállítani, de a futár késlekedik. Vagy a szállító cég az előző este küld értesítést arról, hogy másnap reggel nyolc és délután öt között érkezik, ennél konkrétabb időpontot viszont képtelen megadni. Ilyen esetekben gyakori, hogy a futár és a címzett több napig kerülgeti egymást, mert előbbinek valahogy mindig akkor sikerül betoppannia, amikor a vevő átugrott a közeli boltba, azonnal ott teremni pedig nem tud. A vásárlástól ilyen esetekben is el lehet állni: ha a vevő megelégedi a több hetes csúszást, vagy éppen a futárcéggel való hasztalan egyeztetést, indoklás nélkül visszamondhatja a megrendelést. Ha a vételárat már kifizette, akkor a webshop azt köteles 14 napon belül visszafizetni.

NAGYÍTÓ ALATT

Mivel az itthon bejegyzett vagy nagy nemzetközi webshopokkal kevésbé szokott gond lenni (ha van is, akkor azt könnyebb rendezni), érdemes az online üzleteket a rendelés előtt mindig ellenőrizni. Az azokat működtető cégek adatainak, székhelyének és elérhetőségeinek a honlapokon mindig szerepelniük kell. A weboldalakon egyértelműen fel kell tüntetni azt is, hogy reklamáció esetén hova kell visszavinni a terméket. Ha ezen információknak nincs nyoma, eleve fenntartással kell kezelni az online áruházat. Ugyanez igaz az olyan webshopokra, amelyek a közösségi oldalak reklámfelületein jelennek meg, a rákattintás után pedig egyből vásárlásra ösztönöznek. Ezek rendszerint nem megbízható, magukról semmit el nem áruló webshopok oldalára terelik a fogyasztót, és márkásnak tűnő termékeket kínálnak. Aztán a kézbesítés után kiderül, hogy a fényképnek és a leírásnak köze sincs a valósághoz, a termék rendszerint silány minőségű. Ezekben az esetekben komoly gond, hogy a weboldal működtető cég általában Unión kívüli, így még az uniós békéltető honlap sem tud segítséget nyújtani, nemhogy a hazai szervezetek, illetve hatóságok. ♦

VESZÉLYES PIRULÁK

A legnagyobb veszélyt az online rendelt gyógyszerek jelentik. Illyesmit Magyarországon legálisan csak a közforgalmú gyógyszertárak webshopjai árulhatnak, amelyeknek listáját a gyógyszerészeti hatóság honlapján meg lehet nézni. Az uniós országok biztonságos online patikáit 2015 júliusa óta egy olyan logó is védi (ez általában az oldalak legalján van), amely azt direkt módon is összeköti a gyógyszerhatóság oldalával. Ezt érdemes keresni, ha pedig az oldalon nem szerepel (és nem átkattintható), akkor onnan nem tanácsos rendelni. Főleg, ha a webshop eleve olyan terméket kínál, amely amúgy vényköteles, vagy eleve nem is lenne kapható a hazai gyógyszertárakban. Az illegális online patikákban klasszikusan látni lehet vényköteles potencianövelőket, a testépítők által szedett, szintén csak recept ellenében kiadható termékeket. De vannak hamis pszichotriai készítmények, altatók, nyugtatók, antibiotikumok, vérnyomáscsökkentők is. A másik fontos terület az étrend-kiegészítők, amelyekben időnként olyan gyógyszerhatóanyag mutatható ki, amelynek nem lenne helye más termékben, csak gyógyszerben. A nem beazonosítható, illegálisan működő online patikákból való vásárlással nagyon kell vigyázni, ugyanis az Egészségügyi Világszervezet becslése szerint az ezekben árult gyógyszerek 50 százaléka hamis. Sőt, ha nem az eladott mennyiséget nézzük, hanem az internetes elárusítóhelyek számát, akkor az adat még riasztóbb: egy pár évvel ezelőtti amerikai vizsgálat szerint a gyógyszert áruló weboldalaknak csak 0,6 százaléka valódi patika. Gyógyszert csak legálisan működő, hazai gyógyszerhatóságnál regisztrált online patikában vásároljunk!



Nálunk minden nap új élmény Vár!



TAVASZI HÉTKÖZNAPOK SÜMEGEN

Aktív kikapcsolódás, történelmi környezet • megfizethető ár,
4 csillag superior minőség • egyedi élmények, családi pihenés
• kalandozás az időben - egészen a középkorig!

Családi kalandozások történelmi környezetben tavasszal is!

hétköznapi kényeztetés... • csodálatos wellness fürdő... • középkori hangulat... • történelmi programok... • ...a Hotel Kapitány★★★★superior Wellness-ben!

Akciós tavaszi hétköznapi most még előfoglalási kedvezményrel
2 vagy 3 éjszaka félpanzióval,
lovagi torna bemutatóval már **13 900 Ft/fő/éj-től!**

Az átváltoztatás jogát fenntartjuk, bővebb csomaginfo: www.hotelkapitany.hu

Legyen részese Ön is egy középkori varázslatnak, vegyen részt lovagi torna bemutatónkon, kóstolja meg az ínycsiklandó középkori lakomát, fedezze fel velünk egy csodás középkori vár rejtélyei, ismerje meg e távoli kor életét, a középkori mindennapokat, harcokat, és közben pihenjen szállodánkban!



Hotel Kapitány★★★★superior Wellness

8330 Sümeg, Tóth Tivadar u. 19. • Tel./Fax: +36 87 550 166 • +36 87 550 167

E-mail: sales@hotelkapitany.hu • foglalas@hotelkapitany.hu • www.hotelkapitany.hu



SZÖVEG –
SZÁM KATI

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

MENÜ, MOSOLLYAL: Déli12

Sokszor sóvárgunk a közösségek iránt, amelyektől a nagyvárosi élet megfoszt minket. Ritkán köszönnek ránk ismeretlenül, mi is nehezen mosolygunk rá megszokott élettereink újra és újra felbukkanó szereplőire a buszmegállóban, a supermarketben vagy az étteremben, ahová kiugrunk ebédszünetben. Na, jó –gondolnánk –, egy kis családi vendéglő, valami eldugott utcában, az egészen más – na de egy nagy étterem, mondjuk egy forgalmas pályaudvar mellett? Pedig valószínűleg nem ezen múlik, a *Déli 12* önkiszolgáló étterem legalábbis erre enged következtetni.

- ◆ Hetente párszor biztosan átugrunk a szerkesztőségéből a Déli 12-be, és nem csak a Vérmezőn átvezető séta csábít vagy a retro hangulatú önkiszolgáló étteremk nosztalgiaja! Ha többen megyünk, biztos, hogy mindenki talál diétájának, étvágyának és ízlésének megfelelő harapnivalót, ha pedig néha egyedül ugrok be, kifejezetten szórakoztat, hányféle vendég ül az asztaloknál. Vonatra váró kiskosztümös nő, a játszótérről érkező kisgyerekes anyuka, akinek a gyereke átkurjongat az etetőszékből a hasonló korú csöppséghez, aztán lassan az anyukák is szóba elegyednek. Idős pár eszeget az előre becsomagoltatott vacsora mellett, egyetemista társaság jegyzeteket és deszerteket cserélgetve, apa három gyerekkel és kis telefonos segítségével, hogy melyik gyerek nem eszi a rizst. Nagymama, anya, kislány – talán egy csajos délelőtt után. Elnézem a pultnál tálcával sorakozó éhes vendégeket is. Miután kiválasztották az ebédjüket, még hátravan egy döntés: melyik pénztárhoz állnak be? A nevetős, csillogó szemű, közvetlen Gabihoz vagy a fiatal lányokat és férfiakat is udvariasan magázó, mosolygós Antihoz?

Gabi és Anti testvérek, és egy évtizede dolgoznak itt együtt. Nagy Antal 30 éve vendéglátós, 2007-ben vette át a Krisztina Plaza aljában működő étterem üzemeltetését. Kérdezem tőle, mi kell ahhoz, hogy az ember belevágjon egy ilyen vállalkozásba.





Hernádi István szakács és Németh Zsolt konyhafőnök



Nagy Antal üzletvezető



Hernádiné Nagy Gabriella üzletvezető helyettes

„Tapasztalat, rutin, merészség. Két évtizedig gyűjtöttem ezeket, mire belevágtam. Azt gondoltam, hogy a becsületes munka biztosan megtérül. Ez egy osztrák tulajdonú bérlemény, amikor átvettük az üzletet, nem igazán prosperált. Gazdaságilag vezetem elsősorban, de a szakácsokkal együtt találjuk ki az étlapot, és mindenhol figyelem a jó ötleteket, ha tehetem, járom az éttermeket, hogy tapasztalatot gyűjtsenek. Mindennap meg kell újulni, de épp ez benne az izgalmas.”

„A kicsi gyerekeim mellett a testvéremnél tudtam úgy elhelyezkedni, hogy rugalmas legyen a munkaidőm, és bár nem ez az eredeti szakmám, az évek során megszerettem, megtanultam, és itt ragadtam – meséli Gabi. – Persze, ma is mindennap tanulni kell, hiszen ismernem kell az új recepteket, melyik ételben mi van. Ismerem a vendégeket, tudom, kinek ment férjhez az unokája, kinek született gyereke.”

A kasszánál ülni amolyan őrszemposztnak is tűnik: miközben a testvérpár kiszolgálja a pénztárnál a vendégeket, látom, hogy rajta tartják a szemüket az egész termen. Gabi úgy fogalmaz, „a pénztárban, a végén csattan minden, a problémákat általában mi orvosoljuk.”

Tizenöten dolgoznak az étteremben, köztük öt szakács – egyikük Gabi férje – és egy cukrász. Anti szerint nagyon fontos, hogy jó szakemberek legyenek a munkatársak, és azt is megtanulta 20 év alatt, hogy akkor válhat rémálommá egy ilyen üzlet vezetése, ha nem egy kézben összpontosul az irányítás. „Velem mindig azért szerettek dolgozni, mert kicsit mindig a magaménak tekintettem a helyet – de azért ez nagy felelősség, hiszen a 15 embernek családja is van. Nem szeretem játszani a keménykezű főnököt, jó a hangulat, de mindenki tudja is a dolgát. Nemcsak a testvéremet ismerem jól, egy gyerekkori osztálytársam is velem dolgozik és egy régi kollégámat is visszacsábítottam Svájcból a kézműves hamburgerezőnkbe, amelyet pár hónapja nyitottunk meg az épülevt túlsó felében.”

Régebben Anti az éjszakában dolgozott, de ahogy mondja, az az idő elmúlt. „Ennek a típusú vendéglátásnak az az előnye, hogy az ünnepek szabadok, csak szombaton vagyunk 3-ig nyitva. Viszont a forgalmat az ebéidő alatt kell lebonyolítani. A nap pörgösen telik, a beszállítóink naponta hozzák a friss húst, a zöltséget; nem is nagyon tudunk tárolni, mert kicsi a konyhánk. De ha lehet, magam veszem meg a piacon, ma is ott kezdtem a napot a lánnyal.” Az említett

hölgy épp kémiafeladatokat old meg az egyik asztalnál. „Most készül a felvételre – folytatja a büszke apa –, fogorvos szeretne lenni, de sokszor besegít. Mind a négy gyerekem szívesen vesz részt az étterem életében, akár munkával, akár az ötleteivel, még a 12 éves kislányom is, és a feleségem is beugrik néha, ha kevesen vagyunk.”

„Reggel 7-kor kezdődik a főzés. Az étlapot persze nagyon rugalmasan kell kezelni, ma például baconbe csavart csirkemáj lett volna, de nem hozták meg a friss csirkemáját, fagyaszottból pedig nem szívesen dolgozunk. De mindig van B-tervünk. Megfőzik az első nagy mennyiséget, kirakják a tálalópultba, aztán 11 óra után van egy második körös főzés, ahogy fogynak az ételek. 600–800 fő eszik itt egy nap. Az a taktikánk, hogy sokfajta készítsünk, de egyből nem túl sokat, így nem sok a maradék. 4-ig tartunk nyitva, akkor lezárjuk a kasszát, megcsináljuk az elszámolást, kitakarítunk, és vége a munkanapnak.”

Gabi gyerekei is dolgoztak már a vendéglátásban nyári munkán. Arról kérdezem, mit szólna, ha ezt a hivatást választanák. „Akkor ajánlanám, ha nagyon jól tudnák kezelni az emberek jó és rossz indulatait is” – válaszolja. Anti pedig hozzáteszi: „Ha a lányom megtalálja, amit csinálni szeretne, akkor abban biztosan jó is lesz.”

Anti úgy saccolja, hogy a vendégek 70 százaléka visszatérő vevő. „A családi hangulat nem feltétlenül egy étterem méretén múlik – mondja –, ugyanúgy lehetünk kedvesek a betérőkkel, mint egy kisvendéglőben. Van olyan étel, amelyet vendégről neveztetünk el. Jönnek, hogy készítsük el az édesanyjuk vagy a nagymamájuk receptjét. Sok vendéget tudunk a nevéen szólítani, és büszkék vagyunk arra, hogy hány gyerek született már a vendégek körében a 11 év alatt. Mottónk az, hogy »mintha otthon főznénk«, persze a házival nem lehet versenyezni, de meg tesszük, amit tudunk.”

Gabi is tisztában van vele, hogy sokan nem elsősorban az ételért térnek be mindennap. „A szombat a családosok és az idősek napja, sokáig csak én dolgoztam ezen a napon, később már meg tudtuk osztani. Amikor először hiányoztam, néhány idős vendégünk szólt, hogy szombaton ők hozzám vannak szokva, és így nem fognak járni. Olyan is akad, aki csak Zsuzsától hajlandó kérni az ételt, ezért inkább kivárja az előtte sorakozó hat embert. Sok kisnyugdíjas eszik egy levest vagy egy főzeléket, és mondja is, hogy ő igazából a mosolyért jön be.” ♦



Családoknak szeretettel

EGÉSZ ÉVBEN KOLPING HOTEL



A Kolping Hotel egy tíz hektáros parkban fekvő családi élményközpont a Balaton szomszédságában. Gyerek- és bababarát gasztronómia, családi lakosztályok, beltéri játékbirodalom, élményfürdő, családszerető személyzet... A szórakoztató és fejlesztő programok, gondtalan együttlétre, kikapcsolódásra csábítanak. A szakképzett gyerekfelügyelőknek köszönhetően a szülőknek is juthat egy kis kettesben töltött idő. Akár zsvajmentesen is. Sőt! Unoka+nagyszülő párosoknak is ajánljuk!

A Képmás Magazin olvasóinak ajánljuk:
www.kolping.hotel.hu/kepmas

KOLPING HOTEL** SPA & FAMILY RESORT**
8394 Alsópáhok, Fő u. 120. • Tel.: (+36) 83 344 143 • sales@kolping.hotel.hu
kolping.hotel.hu • facebook.com/kolpinghotel • youtube.com/kolpinghotel

Márciusban
akár
4 = 3!

Tervezze meg
már most
a tavaszi
hosszú
hétvégéket!





SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

TAVASZVÁRÁS SÁRKÁNYFŰVEL

Tájszavaink sajátos ízt adnak nyelvünknek, s különösen igaz ez az étkezéssel kapcsolatos kifejezésekre. A kenyér végét hívják például *dumónak*, *szegletjének*, *gyürkének*, *serclinek*. Szétnézhetünk a fűszerkertben is: a kakukkfűvet balszámfűnek, a koriandert cigánypetrezselyemnek, a bazsalikomot pedig királyfűnek is nevezik. Vagy ott van az egészen varázslatosan hangzó sárcányfű. Ki ne akarna megkóstolni egy ilyen nevű fűszert?



◆ Egy 16. századi kalendárium éppen márciusra ajánlja – a lestyánnal, zsályával, spenóttal, mustárral és tormával egyetemben. A tárkonynak – merthogy a sárkányfű név mögött ez rejlik – van orosz és francia változata. Előbbi valamivel könnyebben természetű, jobban bírja az időjárás viszontagságait és szaporítható magról, ugyanakkor kevésbé aromás, mint a francia tárkony. A francia tárkony ezért közismertebb. Használhatjuk szárítva, de nevelhetünk saját növényt akár balkonládában is: szereti a napfényt, a gondos locsolást – kissé ánizsos, enyhén csípős, jellegzetes ízzel hálálja meg a törődést.

ECETBE, MÁRTÁSBA

A Divat újság 1909-ben megjelent szakácskönyve szerint a mártásoknak általában „jó, ha citromsavval vagy tárkonyecettel éles ízt adunk”. A felvidéki Nagyasszony azt javasolja, a majonézt fűszerezzük tárkonnyal, ami tényleg jó ötlet, egy kis apróság, de máris új szint adunk vele egy megszokott ételnek. Hamar elkészül a Pesti Hírlap 1930-as években lejegyzett ecetreceptje is: finomra vágott tárkonylevelet, mogyoróhagymát, bazsalikomot, babérlevelet, szegfűszeget és szegfűborsot kell leöntenünk egy liter ecettel, amelyből 2,5 dl-t előzőleg felforraltunk. Bármilyen salátához, zöldségleveshez használható ízesítőként. Egy fokkal összetettebb a Ragyogó szakácskönyv (1920-as évek) halhoz és hideg baromfi húshoz ajánlott mártása: két főtt tojás sárgáját apróra vágjuk, majd nagyjából 1,5 dl olajat öntünk hozzá folyamatos keverés mellett, megszórjuk egy teáskánál tárkonnyal, sózzuk, hozzáöntünk két evőkanál borecetet. „A szorgalmas keverés és az olaj lassú hozzáadása határozza meg a mártás sikerét.”

HÚSHOZ, HALHOZ

A bárány hagyományosan együtt járt a tárkonnyal a magyar konyhakultúrában. Szirmay Antal, Zemplén megye jegyzője és levéltárosa 1804-ben így ír egy lakodalom előkészületeiről: „Gyenge báránycákát készítették tárkonnyal. / Borjút úriáson, mint szokás citrommal.” A Divat újság pedig azt írta, „a tárkonyos becsínált vagy citromos becsínált bárányt még a betegek is szívesen eszik.”

Sajnos ez a húsféle mára jóformán eltűnt étkezésünkől, ám a tárkonyról azért még nem kellene lemondanunk! A citrom és a tárkony remek fűszere lehet a csirkének. Illik a rákhoz, halhoz is. A Ragyogó

szakácskönyv egyik receptje ajánlható azoknak, akik szeretik az elegáns, letisztult ízeket, de nem szívesen időznek hosszan a konyhában. A megtisztított halat (lehet harcsafilé, süllő, pisztrángfilé) „néhány csöpp tárkonyecettel” felezesztett, sós vízben megfőzzük. Míg ez készül, elkészítjük a mártást: tojássárgáját, citromlevet és vajat keverünk ki – tálaláskor ezzel öntjük le a főtt halszeletet, és megszórjuk petrezselyemmel. Főtt krumplival kínálhatjuk.

Újrahasznosításhoz is jó a tárkony. Ha van maradék sült halunk vagy konzerv halunk (pl. hering), vágjuk egyenlő nagyságú darabokra, sózzuk, borsozzuk, és öntsünk rá tárkonyecetet (ha nincs, szórjunk rá tárkonyt, majd utána öntsük le ecettel). Egy kis pihentetés után, ha összeértek az ízek, tegyük salátástálra, „a közepébe öntsünk ritka majonézmártást, rakjuk körül apró ecetes uborkával, négyfelé vágott kemény tojással, ajókéval, céklával, szarvasgombával és káprival.” Pirítóssal tökéletes vendégváró vacsora, de hétvégi, ráérősen elfogyasztott reggeli is lehet.

ÖRMÉNY FŰSZERBOMBA

Persze nemcsak az ilyen kifinomult, polgári konyhára jellemző ételekben használható a tárkony: a növényt a paraszti konyha is ismerte és használta. Elsősorban Erdély juthat eszünkbe, ahol levesek fontos ízesítője ez a fűszer – kevésbé ismert, de remek böjtös fogás például az aszalt szilvával ízesített, tárkonyos bableves. Érdeemes eltanulni az erdélyi örmények savanyított húislevesét, az *ángádzsáburt* is, amelynek receptjét Zilahy Ágnes jegyezte le. Munka- és időigényes, de a végeredmény egy olyan különlegesség, amely miatt bőven megéri. Az alapja a churut, amely savanykás ízet is adja. Churutot oltott tejből készítünk: 1,5 liter házi tejet 40 °C-ra melegítünk, majd összekeverjük 1,5 liter tejjel. Gézzel lefedett befőttes üvegbe tesszük, sötét helyen érleljük, naponta egyszer átkeverjük. Kb. négy hét alatt lesz megfelelő állagú. Ha kész, megszórjuk egy jó nagy marék apróra vágott petrezselyemmel, tárkonnyal és zellerlevéllel, majd kúp alakú darabokban megszáritjuk. „Megreszelve és tejjellegyítve használják. A leves maga jó erős húisleves, amelybe rendes gyűrött téstából barátfület készítünk. A barátfüle tölteléke finomra vagdalt főtt hús, egy kis tojássárgával, sóval, borssal elkeverve. A megmaradt húsból apró gömböcskéket készítünk, s azt is belefőzzük a levesbe. A churutból egy-egy kúpot reszelünk bele egyszerre, amely kellemes savanykás ízt ad” – írja Zilahy Ágnes. ◆



A KENYÉRSÜTÉS TRÓJAI FALOVA

Kenyérrudak

Süsetek kenyérrudakat! Pláne, ha sose sütöttetek még kenyeret. Vagy ha gyerekeitek nem sütöttek még soha kenyeret. A kenyérrúd a legjobb bevezető a kenyérsütésbe, igazi dzsolidzsóker, negyedóra alatt bármikor asztalra tehető, éhes gyereket, váratlan vendéget egyformán el lehet kápráztatni vele. Ráadásul a kenyérrúd a kenyérsütés trójai falova, becsempészi ugyanis a hűtőszekrényünkbe a hidegen kelt tésztát, amiből aztán bármikor támadhat kenyérrúd, fokhagymás masni, focaccia, pizza, de még ciabatta is.

A kenyérrúd egy mini pékség ígérete, sokféle friss kenyér öröme.

◆ Vegyetek egy edényt, mérjetelek bele egy kiló kenyérlisztet (hús százaléká lehet rozs, tönköly vagy teljes kiőrlésű, de klasszikusan sima kenyérlisztből készül csak), hozzá egy lapos evőkanál sót, ugyanannyi cukrot, egy kiskanálnyi porélesztőt, kicsit több mint fél liter vizet. Én igazából öt egész hat decit szoktam, már ha előveszem a mérlegem, de néha lusta vagyok, és a jól bevált söröskorsó-mérőedényemmel öntök bele egy fél litert, meg érzésre még egy kicsit. Ha van otthon finom olívaolajam, akkor megesik, hogy abból kerül bele ez a plusz féldeci.

Mossatok kezet! Ha van jegygyűrűtök, és dagasztáshoz leveszítetek, akkor jegyezzétek meg jól, hova tettétek, mert én volt, hogy fél napig kerestem, mert kivételesen kint hagytam a fűrdőszobában – már azt hittem, hogy véletlenül beledagasztottam a tésztába, amikor letettem az új stabil helyére, a sőtartó mellé. Kézmosás közben énekeljétek el háromszor, hogy boldog szülinapot, drága „saját nevetek”, én ezt

egy Woody Allen-filmből tanultam, egy Boris nevű hipochondertól, aki szerint ez garantálja csak a tényleg tiszta kezet.

Dagasszátok meg a tésztát. Vagyis gyömöszöljétek, húzzátok, gyomrozzátok, öklözzétek két kézzel addig, amíg sima nem lesz. Akkor sima, amikor kétfelé fogva szét lehet húzni, és enged, mint a harmonika. Húzzátok, tekergessétek, csavargassátok. Ha túl vizes, tegyetek hozzá még egy kicsi lisztet.

Ha szépen összeállt, szedjétek négyfelé: én széthúzom, aztán egy éles késel kettényisszantom, aztán a két kettényisszantott darabot megint. Gyúrjatok négy golyót a tésztából, tegyetelek mindegyiket egy zárható tárolóba – nálunk, bevallom, ezek csak pont ebből a célból őrzött fagyaltos dobozok. Tegyetek rájuk egy csepp olajat, és forgassátok körbe őket a dobozban, hogy jól bekenődjenek.

Tegyetelek a dobozokat a hűtőbe. Attól lesz finom és ízes, és sokáig eltartható a tészta, hogy lassan kel,





az élesztőnek van ideje dolgozni és gazdag íz-enzim világot létrehozni. Legjobb, ha egy éjszakán és egy napon át kel, de ha nem bolygatjuk, utána is eláll egy héttig, tíz napig.

Jó tudni, hogy ott áll a tészta hűtőben, az érzéshez nagyon hozzá lehet szokni. Nálam mindig van egy-két adag. Ha elfogy, rögtön gyúrok újat, és hozzágyúrom az esetleges maradékot az új adaghoz, mert ettől valahogy még ízesebb a tészta.

Ha úgy érzitek, hogy itt a kenyérrúdsütés ideje, vagy éppenséggel ezt éreztetik veletek a gyerekeitek, akkor vegyetek elő egy-két adag tésztát, tegyétek a pultra, hadd melegedjen (gondos lelkek ezt akár egy-két órával korábban is megtehetik), és közben vegyétek elő a tepsit, keressétek elő a szezámmagot, a mákot, a fokhagymát, a paprikát, netán a curryport. A tésztát gyúrjátok úgy kéttenyényi hosszú hengerré, aztán egy éles késsel vágjátok belőle félujjnyi szeleteket. Ezeket sodorjátok meg úgy, mint utoljára

az óvodában a gyurmát – örüljétek egy pillanatra az emlékeknek –, aztán tegyétek a kígyókat a kiolajozott vagy sütőpapírozott tepsibe, kenjétek meg kicsit felvizezett olívaolajjal, végül szórjátok rá, amit éppen akartok. Nálam ez többnyire durvaszemű só vagy sóvirág, néha mák, néha kömény, néha meg csak egyszerűen curryport vagy paprikát, vagy épp egy kiskanálnyi szójaszószt keverek az olajba, és azzal kenem meg.

Süssétek kétszáz fokon tíz percre. (Ez alatt elő lehet készíteni a második adagot, ha szükséges.) Borítsátok a kosárba, tegyetek alá egy szép konyhai kendőt. Kóstoljátok meg, és mosolyogjatok.

Nálunk nagyon gyorsan elfogy, sokszor van hozzá mártogatónak humusz, zakuska vagy lencsekrém. (Ha pedig a rudakat masnira kötitek, és megkenitek fokhagymás olajjal, akkor az már nem is kenyérrúd, hanem fokhagymás masni. Azt már nem is mondom, hogy parmezánforgácsokat is lehet ráreszelni...) ♦



SZÖVEG –
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –
ZÖLD MOZAIK

ZÖLD MOZAIK

1

ELEKTRONIKAI SZEMÉTHEGYEK

A kidobott elektronikai eszközök 2016-ban már világszerte 44,7 millió tonna szemetet jelentettek, és ezeknek csak hozzávetőleg 20 százalékát sikerült újrahasznosítani. A többit, közte a veszélyes hulladéknak számító alkatrészeket is, vagy elégetik, vagy szeméttlerakókba kerülnek, ahol nem mindig biztonság a tárolásuk.

A Nemzetközi Távközlési Egyesület (ITU) kimutatása szerint az összes elektronikai szemétből 55 milliárd euró értékű anyagot lehetett volna kinyerni. Ezek közül az 500 tonnányi arany egymaga 18,8 milliárd eurót képvisel. Műanyagrészekből 12,2 millió tonna került a szemétre, ebből mintegy 15 milliárd euró értékűt hasznosítottak újra.

Nyersanyagtartalmát tekintve egy 90 gramm súlyú mobiltelefon 2 euró értékű, miközben az új készülékek 220, a használtak 118 euró átlagárúak.

Az elektronikai szemétevről évre nő, egyedül Európában várhatóan 17 százalékos lesz a növekedés a következő három évben.



Kép: Profimedia - Red dot

2

EGYRE MESSZEBB VILLANYAUTÓVAL

A kanadai Waterloo Egyetem kutatói olyan akkumulátoron végeznek teszteleseket, amely siker esetén a Tesla Model S 100 D típusú elektromos autó számára 1608 kilométeres hatótávolságot tenne lehetővé. Ugyanez az adat a Nissan Leaf esetében 513 kilométer az eddigi maximális 171 kilométer helyett. A mostanáig alkalmazott lítium negatív elektródák tökéletesítésére azért is szükség volt, mivel azok könnyen kigyulladtak. Ezt úgy küszöbölték ki, hogy az elektrolit-hoz ként és foszfort adtak. Ezek, reakcióba lépve a fém-elektrodával, azon védőréteget képeznek.

Az eddigi tesztek során 400 töltési ciklus után is közel 100 százalék maradt az akkumulátor hatékonysága.



3

A BENZIN ÉS A DÍZELOLAJ SZÁMÚZÉSE

Nagy-Britannia azt tervezi, hogy 2040-től tilos lesz új benzin- és dízelüzemű járműveket eladni. Ennek megvalósítására hárommilliárd fontot (több mint ezermilliárd forint) szánnak. 2040-től már csak elektromos, illetve hibrid üzemű autók kerülhetnek forgalomba. Addig is fokozatosan csökkenteni kívánják a dízelmeghajtású járművek számát, mivel ezeket tartják

a leginkább szennyezőnek. A dízelautók lecseréléséhez költségvetési vagy önkormányzati támogatást adnának.

A közelmúltig még ösztönözték is dízelautók vásárlását üzemanyaguk adójának csökkentésével, így nem csoda, hogy az elmúlt évtizedben a dízelmotoros járművek száma megháromszorozódott, és 2017-ben már elérte a 10 milliót. Eddigi favorizálásuk mellett kisebb fogyasztásuk és kisebb szén-dioxid-kibocsátásuk szőlt, mára azonban változtatni kellett ezen, mivel alapos vizsgálatok kimutatták, a dízelolaj és a benne található szennyeződések egyre növekvő számú megbetegedésnek az okai.

4

NAPELEMKET A GABONAFÖLDEKRE!

Sokáig magától értetődőnek látszott, hogy napelemparkok létesítésére kopár, mezőgazdasági termelésbe nem fogható térségek alkalmasak, ha bőséges napsütés éri azokat. Vannak is ilyenek, hogy csak a Szahara napsütötte homokját említsük. De mit csinálnak azok az országok, amelyeknek területe gyakorlatilag teljes egészében hasznosítható agrártermelésre, vagy legalábbis erdőgazdálkodásra?

A német Fraunhofer ISE kísérleti programja most bebizonyította, hogy az élelmiszer- és az energiatermelés nem zárja ki egymást. A Konstanzi-tó partján levő kísérleti parcelláikban vígan növekednek a haszonnövények, miközben felettük öt méter magasságban napelemeket helyeztek el úgy, hogy azok tartóoszlopai a mezőgazdasági gépeket ne akadályozzák. A modulok nem összefüggők, úgy rendezték el azokat, hogy alattuk a növényekhez is eljusson a napfény.

5

KÍNAI VILLANYAUTÓK

Kína a fejlődés élére ugrott a nagyvárosok járműparkjának elektromos üzeműre állításában. A Hongkongtól északra levő 12 milliós Shenzhen (Sencsen) városának például 16 359 buszból álló flottája immár teljeséggel villanymeghajtású. Ezzel lekörözték az USA és Kanada öt legnagyobb városi buszparkját, amelyekben összesen nem működik ennyi elektromos busz. Ezekből Torontóban 1926, Chicagóban 2164, New Jerseyben 2212, New Yorkban 5773, egész Los Angeles megyében pedig 2328 darab van.

A kínai nagyvárosban már 300 töltőállomás működik, amelyek egy-egy buszt két óra alatt töltenek fel, és már 8000 utcai töltőoszlop áll a többi elektromos autó rendelkezésére.

Eközben az egész világon nagy ütemben nő az e-autók száma. 2017 novemberében számuk meghaladta a hárommilliót. Úgy becsülik, hogy évente egymillió talál gazdára, de ez a szám évről évre nőni fog. Új típusokat mutatnak be az idén, mint amilyen a Jaguar iPace modell, és a Tesla Model 3. Nem véletlen, hogy az elektromos autók legnagyobb piaca jelenleg Kína, ahol már félmillió ilyen jármű közlekedik.



Kép: Profimedia - Red dot

6

NAPVONAT

Az ausztráliai Új-Dél-Walesben olyan vonatot adtak át, amely teljesen napenergiával működik. A három kilométeres távon közlekedő kirándulónvonat Byron Bay település és egy közeli strand között szállítja oda-vissza a nyaralókat, egyszerre száz utast, maximálisan 25 kilométeres sebességgel.

Az 1949-ben épített szerelvény eredetileg dízelüzemű volt, két dízelmotorja közül egyet meg is hagytak, vészhelyzetek esetére. A vasúti kocsik tetején napelemeket helyeztek el, ezek és a végállomásokon felszerelt további napelemek biztosítják az elektromos energiát. Az egyenletes áramellátás biztosításáért egy 77 kilowattórás akkumulátort építettek be. ♦