

# DUNA ARÉNA – TÖBB MINT USZODA

Budapest északi kapujában, a Duna-parton áll az immár ikonikussá vált épület, a Duna Aréna. A rekordidő alatt felépült komplexum története az összefogásról, a tehetségről szól: a magyar mérnökök kreatívan és bravúrosan valósították meg feladataikat. Az uszodát számos biztonsági és sportbarát technológiai újdonsággal is felszerelték, így nem csoda, hogy a családok, a gyerekek és a versenyzők kedvencévé vált. Az Aréna egyben városformáló beruházás is, része egy nagyszabású város- és uszodafejlesztési programnak. Az angyalföldieket és a fővárosiakat szolgálja ennek kapcsán sok egyéb fejlesztés is: többek között árvízvédelmi gát, gyalogossétányok és kerékpárutak épültek.

- ◆ A háromszintes, összesen 25 000 m<sup>2</sup>-es alapépület versenycsarnokában van a tízpályás versenymedence és a műugrótorony, öt méter mély medencével. A két oldalon, szimmetrikusan elhelyezett lelátón 6000 néző tud helyet foglalni. Az alapépület bemelegítő csarnokában található egy szintén tízpályás bemelegítő medence, amelynek az alja részben megemelhető, így rövid idő alatt átalakítható akár egy méter mély gyermekmedencévé. Mellette egy 25 fő befogadására alkalmas pezsgőfürdő várja a pihenésre, lazításra vágyókat. Az alapépületben továbbá üzletek, fitnessközpont, professzionális edzőtermek, büfé, VIP-lelátó, konferencia- és rendezvényterem, médiastúdiók, irodák és tárgyalók találhatóak.

A Duna Aréna volt a 2017-es úszó-, műugró-, műúszó-, nyílt vízi úszó- és vízilabda-világbajnokság központi helyszíne. Budapestnek két év alatt kellett felépítenie egy olyan létesítményt, amelyre más házigazdának négy-öt év állt rendelkezésére. Nem véletlenül mondta Cornel Marculescu, a FINA igazgatója, hogy a vizes vb első világrekordja a szárazföldön született – utalva az építési idő rekordjára.



Duna Aréna

A versenyre épített ideiglenes lelátón 9000 néző foglalkozhatott helyet, így a vb alatt az épület teljes alapterülete 50 000 m<sup>2</sup>, befogadóképessége 15 000 fő volt.

## Az Aréna nemcsak a sportolóknak, hanem minden úszni vágyónak is épült.

„A vizes világbajnokságra épült ideiglenes lelátók visszabontása után, 2018 júliusában birtokba vehette a nagyközönség; a létesítmény otthona a kisiskolások, óvodások úszásoktatásának, illetve edzőbázisa a magyar korosztályos és felnőtt versenysportnak” – mondta Fürjes Balázs kormánybiztos.

Átadása óta a Duna Arénában további nagyszabású sportversenyeket rendeztek, helyszíne volt a 2017-es vízilabda Final Six-nek, majd egy évvel később a férfi

vízilabda-világliga nyolcas szuperdöntőjének. 2018 júliusában junior műúszó-világbajnokságot, 2018 októberében FINA rövidpályás úszó Világkupát rendeztek benne. Idén junior úszó-világbajnokság és a műúszó Világkupa-sorozat Szuperdöntője lesz itt, 2020 januárjában itt rendezik a vízilabda Európa-bajnokságot, májusban pedig az úszó-kontinensviadal helyszíne lesz. Budapest rendezti a 2024-es rövidpályás vb-t, így hét éven belül immár másodszor láthatja vendégül a világ legjobb úszóit az Aréna.

A létesítmény multifunkcionalitását mutatja, hogy 2018 júniusában az Európai Úszósövetség (LEN) kongresszusának adott helyet, augusztusban pedig ifjúsági ökolívó-világbajnokságot rendeztek az épületben.

A Duna Arénában kidolgozták azt a technológiát, amelynek segítségével mindhárom medencét 24 órán belül le lehet fedni.



Duna Aréna



A felújított Dagály strand

---

## Az épületben tehát a vizes sportok mellett nagyszabású szárazföldi sportrendezvényeket, de akár koncertet vagy kiállítást is lehet rendezni a jövőben.

---

Az épület nyugati oldalán található egy akadálymentesített lifttel ellátott panorámaterasz 38 és 44 m magasságban, ahonnan ellátni egészen Dobogókőig.

A hullámmó homlokzat már megjelenésében is utal az épület közvetlen kapcsolatára a Dunával. Folyton változó módon tükrözi a környezetét, napszaktól függően, a sávonként eltérő homlokzati lemezprofilozás miatt. Este díszvilágítás kelti életre a Duna Arénát a folyóparton. „Úgy gondoltuk, a Duna-partra nem városi, hanem természeti architektúrát kell létrehoznunk, olyat, amely képes reagálni a folyó hangulatára is. Ha napos az idő, akkor csillogó és vidám, ha borús és ködös, akkor az épület szinte „eltűnik” a folyóban, a Duna vízfelszínének folytatásává válik, párbeszédet teremt a környezetével” – mondta a homlokzat kialakításáról Ferencz Marcel, az épület tervezője.

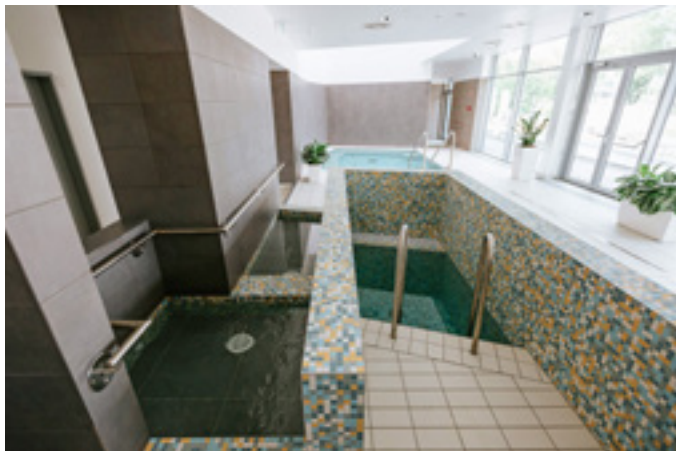
2017 februárjában a 2020-as tokiói olimpia szervezői, miután alaposan körbejárták az épületet, kijelentették, hogy a Duna Arénát tekintik mintának az ötkarikás játékokra épülő uszodájukhoz. Az épület hasonló elismerést kapott 2018 januárjában a 2024-es párizsi olimpia szervezőbizottságától, akik a részletes tervezést és kivitelezést értékelve azt mondták, hogy a Duna Aréna ma a világ legjobb versenyuszodája, és a mintájára szeretnék felépíteni a párizsi olimpiai uszodát is.

A beruházás komplex városfejlesztési program része, amely Észak-Pest és Angyalföld gyarapodását is szolgálja. Az állam, a kerület és a főváros szoros és hatékony együttműködésének köszönhetően megújultak a környező utak, sor került a környezet rendezésére, gyalogossétány épült a Forgách utcai metrómegállótól az úszóaréniáig, valamint a Kossuth tér és a Dagály között, illetve fejlesztették, egyszerűsítették a tömegközlekedést. A területen elkészített új gát egy kilométer hosszan védi Angyalföldet az árvizektől, megoldva ezzel az egy évtizede húzóódo problémát.

### BUDAPEST EGYIK ÉKKÖVE A FELÚJÍTOTT DAGÁLY STRAND

A fővárosiak kedvenc strandja a megnyitása óta eltelt csaknem 70 évben nem esett át komolyabb felújításon, ezért a magyar Kormány 2016-ban úgy döntött, hogy renoválja és modernizálja a strandfürdőt.





A felújított Dagály strand



Duna Aréna

---

## Az új 50 méteres medence az átépítés után mélyebb lett és közelebb került a Dunához, így úszás közben egyedülálló panorámában gyönyörködhetnek a fürdőzők.

---

Elbontották a régi, megsüllyedt 25 méteres medencét, és újat építettek a helyére. Megújult az ikonikus főépület, az irodák helyére wellness gyógyászati épület került, amelyben finn-, gőz- és infrasauna, tepidárium és masszázs kínál felfrissülést a látogatóknak. A gyógyulni vágyók pedig nagyfrekvenciás kezeléseket, különböző kádfürdőket, magneto- és elektroterápiát, illetve gyógy-masszázszt is igénybe vehetnek.

A belső terek és helyiségek is megújultak. Kicserélték az összes vizesblokkot, minden eddiginél több öltöző, akadálymentesített és családi WC, zuhanyzó és kézmosó áll a látogatók rendelkezésére. Új liftek biztosítják

a különböző területek akadálymentes megközelíthetőségét is. Az épületben létesült egy új konyha is a hozzá kapcsolódó belső és külső fogyasztóterrel, az 50 méteres medence közelében pedig egyedi kialakítású büfék kaptak helyet.

Az alkotók arra is gondoltak, hogy a Dagályt a nyári időszak után se kelljen nélkülözniük a látogatóknak, ezért megépült a főépület és az 50 méteres medence közötti sátorfolyosó is, jelentősen kitolva ezzel azt az időszakot, amikor igénybe lehet venni a strand szolgáltatásait. Kiépítették a wi-fi hálózatot, illetve felújították a Béke ivókutát is.

A kivitelezők a környezetet is fejlesztették, a többhektáros területen csaknem 200 darab fát, több ezer cserjét, egynyári növényt és kúszónövényt ültettek el, jelentősen növelve a strand zöldfelületét.

A felújított strandot 2018 augusztusában vehették birtokba a fővárosiak, azóta a Dagály a Duna Arénával együtt a pesti oldal legnagyobb, összesen kilenc hektár területű vizes élményközpontjaként, kiemelkedő színvonalú gyógy- és vizes komplexumával várja a családokat, régi és új rajongóit, az úszásoktatásban részt vevő tanulókat, a verseny- és hobbisportok szereplőit. ♦



SZÖVEG –  
SZABÓ EMESE

SOROZAT –  
UTÁNAJÁRTUNK



# A MAGNÉZIUM AZ ÚJ CSODASZER?

Vitaminok, étrend-kiegészítők szedésekor gyakran keverjük a szezont a fazonnal, és azt gondoljuk, hogy aminek a hiánya súlyos problémákat okoz, az pluszban szedve gyógyít is hasonló betegségeket. A pirulák bekapkodása előtt érdemes végiggondolni az ok és okozat kérdéskörét. Jó példa erre a magnézium.

- ◆ A magnézium az új C-vitamin, rengeteg dologra szedjük. Fáradtságra, izomgörcsre, szív- és érrendszeri problémák megelőzésére. Viszont míg utóbbinak alapja is van, addig az előbbieknél két dolgot erősen összerosunk. Az egyik az, hogy ásványi anyagként valóban fontos szerepet tölt be a szervezetben, szükség van rá egyebek mellett az enzimek működéséhez, az agyagcseréhez, kiemelt szerepe van az ideg- és izommunkában, az ingerlékenység szabályozásában is. Hiánya fokozott ideg- és izomeredetű ingerlékenységhez, idegességhez, alvászavarokhoz vezethet. A másik dolog pedig az – és ez a téves feltételezés –, hogy a magnézium szedése csökkenti a fáradtságot, enyhíti a stresszt, megszünteti az izomgörcsöt. „Ilyen esetekben a magnéziumnak gyakorlatilag placebo hatása van, szedése tényleges javulást nem eredményez. Pozitív hatást csak a sportolók remélhetnek tőle, de csak azért, mert náluk a fokozott izzadás ionvesztéssel jár. Tehát ilyenkor nemcsak magnéziumvesztésről van szó, hanem összetett sóhiányról” – mondja **dr. Kerecsi Réka**. A gyógyszerész hozzáteszi, hogy emiatt nekik sem magnéziumpótlást javasolnak, hanem inkább ionokat pótló izotóniás italokat. Összetett sóhiány a sportolók mellett fogyókúrázóknál és vízajtót szedőknél is kialakulhat, ilyen esetben szintén segíthetnek a magnéziumot is tartalmazó sópótlók. Viszont izotóniás italokat csak sportolás közben és közvetlenül utána érdemes fogyasztani, egy éjszakai lábgörcs esetén nem jelentenek segítséget.



# Mg

## KÁOSZ A FEJEKBEN

Kerezi Réka a fiatal gyógyszerészeknek kiírt Rozsnyay Mátyás Emlékversenyre készülve vette górcső alá a magnézium vélt és valós hatásait, majd ezt összevetette azzal is, hogy az emberek mire szedik az ilyen készítményeket. Felméréséből kiderült, hogy hiába vannak a magnéziumnak igazolt és csak feltételezett hatásai, az emberek az alapján alkotnak róla véleményt, amit a reklámokban látnak. A legtöbben – a válaszadók 70-80 százaléka – például izomgörcsök, idegesség és ingerlékenység miatt vásárolják ezt az ásványi anyagot. Pedig az, hogy a magnéziumhiánynak tünete például a fáradtság és az ingerlékenység, nem jelenti azt, hogy szedése kompenzálni tud át nem aludt éjszakákat vagy egy-egy stresszes élethelyzetet. Az emberek valamiért mégis ezt gondolják. Szintén meglepő, de a magnéziumot arányaiban kevesen szedik arra, amire tényleg jó: szív és érrendszeri problémák megelőzésére, a kezelés kiegészítésére. Pedig az igazolt, hogy magas vérnyomásnál, érrelmeszesedésnél, szívritmuszavaroknál, szívelégtelenségnél, infarktusnál, stroke-nál védő hatása van, így ilyenkor ajánlott többet bevinni belőle az amúgy javasolt napi 300-400 milligrammnál. Magnézium szedése metabolikus szindrómában szenvedőknél is hasznos, mert náluk jellemzően alacsony a magnéziumszintek, állapotuk pedig pótlásával javítható. Ez nemcsak a szív- és érrendszere gyakorolt kedvező hatással magyarázható, hanem azzal is, hogy ez az ásványi anyag javítja az inzulinra való érzékenységet, ami ennél a betegségnél kulcskérdés. Vércukorértéket javító hatása miatt hasznos cukorbetegeknek is. Jó hatása van a magnéziumnak a migrénre, amelynek gyakoriságát, időtartamát és intenzitását egyaránt csökkenti, mellette pedig enyhíti az aurával járó akut migrén panaszait is.

## HA AZ ÉTREND RETTENETES

Míg bizonyos betegségeknél szükség lehet rá, egészséges embereknek azért is fölösleges plusz magnéziumot szedniük, mert hiánya csak akkor alakul ki, ha valaki komoly táplálkozási hibákat vét. Például alig fogyaszt zöldségeket és hüvelyeseket, olajos magvakat. Vagy ha rengeteg olyan ételt eszik, amely dús kál fehérjékben és zsírokban. Esetleg sok olyan szénsavas üdítőt iszik, amely foszfor-savban gazdag. Ezek ugyanis rontják a magnézium felszívódását. Viszont komoly étrendi hibák nélkül a normál magnéziumbevitel könnyen megoldható a táplálékkal, hiány még esetleg akkor alakulhat ki, ha valakinek veleszületett felszívódási zavara és anyagcsere-betegsége van, vagy olyan gyógyszerek szed – például egyes vízhajtókat és antibiotikumokat –, amelyek fokozzák a magnézium ürítését. Ilyenkor szintén indokolt lehet a pluszbevitel, de csak az orvossal egyeztetve. ♦

## NEM MINDIG ÁRTALMATLAN

**A magnézium szedését azért is kell átgondolni, mert míg túlzott bevitele egészséges embereknél gondot nem igazán okozhat, addig vannak olyan helyzetek, amelyeknél ez problémához vezethet. Ráadásul ezzel sokan nincsenek is tisztában. Például azok a Parkinson-kóros betegek, akik egy bizonyos típusú gyógyszert szednek, nem használhatnak B6-vitaminnal kombinált magnéziumkészítményeket. Ilyenkor a B6-vitamin az, ami csökkenti a gyógyszer hatását. Az antibiotikumok, csontritkulásra és gyomorsavtúltengésre szedett gyógyszerek között is vannak olyanok, amelyek nem szedhetők együtt magnéziummal.**

---

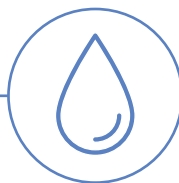
**Tévedés, hogy a magnézium szedése csökkenti a fáradtságot, enyhíti a stresszt, megszünteti az izomgörcsöt.**

---



SZÖVEG –  
SZABÓ EMESE

SOROZAT –  
RENDELŐ



# TÖBB MINT IZZASZTÓ

Sportolni kánikulában is lehet, de a módját tudni kell. Mik azok az apró, ám fontos dolgok, amikre érdemes figyelni, és mi jelenthet tényleges veszélyt a nagy melegben?

- ◆ Melegben mindig nagyobb megterhelés a sportolás, még a gyakorlottabbak is hajlamosak ilyenkor termekben maradni, nem kimenni a szabadba. Persze a kánikula nem zárja ki a szabad ég alatti mozgást, de a jó időzítésre és néhány apróságra nem árt figyelni. Futók körében például viszonylag új praktika, hogy vízesen veszik fel az amúgy hűvösebb időben használatos karmelegítőt, sőt, jégkockákat tesznek alá, hogy hűtsék magukat. „Általában az érrendszeren keresztül hűtünk, ez a megoldás is ezt a célt szolgálja: a karra húzott eszköz a keringő vért hűti, azzal együtt pedig az egész szervezetet” – mondja **dr. Szirmák Eszter** kardiológus főorvos.

A meleg a szervezetre több irányból is hatást gyakorol. Egyrészt emelkedik miatta a pulzusszám, az erek kitágulása miatt pedig csökken a vérnyomás. Ez az oka annak, hogy sok olyan magas vérnyomásos beteg van, akinek kánikulában vissza kell venni a gyógyszeradagját, mert ilyenkor nekik is lejjebb megy a vérnyomásuk. Viszont a mozgásra figyelniük kell, mert alapból is kórosan reagálhatnak egy megterhelő helyzetre. Például a gyorsabban felmenő vérnyomás gyorsabban is eshet, könnyen a megszokott érték alá csökken, ami ájulással is járhat. Az egészséges fiataloknál ilyen jellegű veszélyek nincsenek, de arra nekik is ügyelniük kell, hogy tűző napon ne fussanak.

## PULZUS MINDENKELŐTT

„A déli órákban nem tanácsos sportolni, és figyelni kell a pulzust is, azt fontos megfelelő szinten tartani. Ezt az jelzi, hogy az érintettek futás közben még tudnak beszélni. Az ehhez szükséges levegő hiánya a hobbiszinten sportolóknál mindig mutatja a túlterhelést, ilyen esetekben lassítani kell. A pulzus monitorozása érdekében érdemes aktivitásmérőt is viselni, az folyamatosan mutatja a szívfrekvencia értékét” – emeli ki Szirmák Eszter. Általánosságban azt szokták mondani,



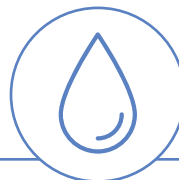


hogy a terheléskor elfogadható munkapulzust meleg időben úgy lehet meghatározni, hogy 220 mínusz az életkor, mínusz 15-20 százalék. Ez alapján egy 38 éves ember esetében 145-155 a még elfogadható munkapulzus-érték. Persze rövidebb időre lehet fölé is menni, de hosszabb távon ez nem szerencsés. Természetesen a sprintsportokra ez nem vonatkozik, de magasabb pulzus csak edzett sportolóknak ajánlott. Ezek az értékek azokra sem vonatkoznak, akiknek valamilyen krónikus betegsége van. Nekik különösen óvatosan kell melegben mozogniuk. Jó példa erre a koszorúér-betegség, amelynél a meleg szintén megterhelő, és mivel ilyenkor a pulzus is emelkedik, különösen ügyelni kell az értékre. Annak, aki szív- és érrendszeri betegségére béta-blokkolót is szed, kardiológusától kell megkérdeznie, hogy sportoláskor milyen szívfrekvencia engedhető meg. Ennek oka, hogy ezek a gyógyszerek visszafogják a pulzust, így a betegeknek már akkor felléphetnek keringési problémák, ha értéke arra a szintre emelkedik, amit az egészséges embereknél terheléskor még normálisnak tartanak.

#### ÉSSZEL KEZDENI

Aki korábban nem futott rendszeresen, az ne is a nyári szabadság alatt kezdjen bele, pláne ne a kánikulában. Kocogni még a gyakorlottabb futóknak is csak a kora reggeli órákban, hat-hét, maximum nyolc óra tájban ajánlott, illetve a késő esti órákban. Az évés utáni sportolás a szervezetet pluszban is terheli, ezért edzés előtt csak könnyebb étkezések javasoltak. A legszerencsésebbek a mediterrán fogások, zöldségek és gyümölcsök. Kevés szénhidrát megengedett, de a zsíros, olajos ételek nem javasoltak az edzés előtti órákban. A legjobb, ha az érintettek étkezés után két órát várnak a sportolással. Ha hamarabb indulnak, akkor inkább az ételek feldolgozását végző gyomor- és bélrendszerhez megy a vér, kevesebb jut a szívhez, az agyhoz és az izmokhoz. Persze ez évszaktól független arany szabály: ha azt akarjuk, hogy jó vérellátása legyen ezeknek a szerveknek, figyelni kell arra, hogy a gyomor le legyen tele.





#### GYENGÉBBEK A GYEREKEK

A gyerekekre nyári sportolásnál még inkább figyelni kell, ők ugyanis sokkal könnyebben kiszáradnak, mint a felnőttek. A kicsik a családi kerékpártúrákon is jóval hamarabb kifáradhatnak és napszúrás kaphatnak, korábban leégheet a bőrük. Nagyobb veszélynek vannak kitéve azok is, akiknek vékony a testalkatuk, ők szintén könnyebben kiszáradhatnak, mint a robusztusabb személyek. Kismamáknak kánikulában egyáltalán nem tanácsos sportolni, nekik inkább a hűvösebb helyiségekben való torna, illetve a kora reggeli vagy késő esti séta javasolható.

#### KÉZBEN A KULACS

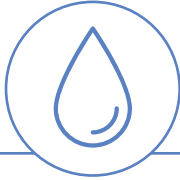
Melegben a megfelelő folyadékbevitelre is ügyelni kell, az erekben keringő vér mennyisége ilyenkor sem csökkenhet. Ez viszont a fokozott izzadás miatt könnyebben megtörténik, mint hidegebb időben. Néhány kilométeres kocogásra persze nem kell hatalmas kulaccsal indulni, de hosszabb távokra mindenképp. Például míg egy 5 kilométeres körnél elég, ha előtte és utána iszunk, fölötte már ez könnyen kevésnek bizonyulhat. Ráadásul, ha nagyon izzadunk, nemcsak a vizet kell pótolni, hanem a sókat is. „Erre szolgálnak az izotóniás italok, amelyek a verejtékkel elvesztett ionokat is pótolják. Persze nem kell állandóan ilyeneket inni, de az nem szerencsés, ha valaki folyamatos, hosszú ideig tartó izzadás közben csak a vizet pótolja. Ilyenkor az érintett kvázi vízmérgezést kap, kimosódnak szervezetéből az ionok, ami szívritmuszavarokhoz vezethet” – hangsúlyozza a kardiológus. A megfelelő folyadékpótlásra

nemcsak futás közben kell figyelni, hanem kerékpározásnál is: kulacs nélkül bringára sem szabad pattanni. Aki napsütésben indul hosszabb kerékpártúrára, annak az izotóniás oldatokról sem szabad megfeledkeznie. Nemcsak a sók, de a cukor pótlása is fontos. Erre a célra kiváló a szőlőcukor, ami nagy segítséget jelent akkor, ha valaki gyengülni, izzadni, szédülni kezd. Utóbbi panaszok arra utalnak, hogy a vércukorszint nem megfelelő, a szervezet a máj glikogéntartalmát már elhasználta.

#### TÖBBFUNKCIÓS SAPKA

Sportolás közben hasznos a sapka is, amit nemcsak akkor kell viselni, ha a szervezet érzi a meleget, hanem gyakorlatilag állandóan. Egyrészt árnyékol, így védelmet jelent a napsugarak és a melegedés ellen, ha pedig napellenzője is van, akkor a szemet is védi az ártó UV-sugartól. Ezt





### LECSAP A MELEG

Melegben a szervezet eleve kimerültebb, ilyenkor sportolás nélkül is fáradékonyabbnak érzik magukat az emberek, nehezebben mozdulnak. A teljesítmény eleve gyengébb, mint hidegebb időben, így nem szabad ugyanazokat az eredményeket várni. Abban a pillanatban meg kell állni, hogy enyhe hányinger vagy szédülés, túlzott fáradtság jelentkezik. Ezek mind azt jelzik, hogy a sport a kelleténél jobban megterheli a szervezetet.

a kiegészítőt úszáskor sem kellene levenni, pláne nem tengerben, ahol a hűs szellők végképp fedtethetik a kánikulát. „Úszás közben testünket a víz hűti, de a fejünket nem, így nagyon könnyen napszúrást kaphatunk. Erre olyan kellemetlen tünetek utalnak, mint a hányinger és a hányás, a szédülés és a fejfájás. Súlyosabb esetben egyéb neurológiai panaszok is jelentkezhetnek” – mondja Szirmák Eszter.

A sapkát tanácsos vizezni, hogy a hűtést az is fokozza. Ezen túlmenően gondoskodni kell a fényvédelemről is, hiszen úszás közben a bőr védetlen. Hasonló a helyzet a többi vízi sporttal, például a kajakozással is, amelynél a fényvédelem szintén kulcskérdés. Futás közben szerencsésebb eleve kerülni a fedetlen felsőtesttel való sportolást, célszerű inkább olyan légáteresztő, szellős öltözetet viselni, ami a napsugaraktól is véd. Nem mindegy az sem, hogy milyen a ruha színe: míg a sötét árnyalatok elnyelik a napsugarakat, és így még jobban melegítenek, addig a világos színek visszaverik azokat. Aki mindenképpen fedetlen bőrrel akar sportolni, annak a folyamatos fényvédelemről semmiképp nem szabad megfeledkeznie: a kenetet ismételtetni is kell, hiszen az izzadással a fényvédő is könnyen távozik. Mivel a napsugárzás a szemnek is árt, gondoskodni kell annak védelméről is. Már vannak olyan műkönyvek, amelyek segítenek kivédeni a káros UV-B sugarakat, de teljes biztonságot csak a napszemüvegek jelentenek. ♦

# KÉPMÁS-EST

HELYSZÍN: HALÁSZ-KASTÉLY, KÁPOLNÁSNYÉK

2475, Deák Ferenc u. 10.



## BLABLABLA – A KAPCSOLAT MEGSZAKADT

Pörgetjük az oldalakat, csetelünk, posztolunk, lájkolunk, folyamatosan kommunikálunk és kapcsolatban vagyunk. Legalábbis online. És közben mi történik a kinti, fizikai világban és az emberben legbelül? Van kapcsolat?

Szakértő vendégeink  
**Kozma-Vízkeleti Dániel** szakpszichológus, valamint  
**Csáky-Pallavicini Zsófia** klinikai szakpszichológus és családterapeuta

A beszélgetést **Szám Kati**, a Képmás főszerkesztője vezeti.

A beszélgetés előtt a **Székesfehérvári Balett Színház** **BLA-BLA-BLA...** című előadást láthatják (15 perc).

A produkció humorba csomagolt, elgondolkodtató táncmű kommunikációs kapcsolatainkról.

Koreográfus: Egerházi Attila

Zene: W.A.Mozart, J.C.Bach, F.Chopin

Táncolják: Cristina Porres Mormeneo, Dusana Heráková,  
Liszka Zsófia, Fernando Gabriel Luis Luis

Időpont:

2019.  
**08.23.**  
PÉNTEK

20 ÓRA



AZ ESEMÉNYRE JEGYEK A [JEGY.HU](http://JEGY.HU) OLDALÁN ÉS  
A HELYSZÍNEEN ELŐZETESEN IS MEGVÁLTHATÓK.  
A BELÉPÉS, MELYHEZ EGY KÉPMÁS MAGAZIN IS  
TARTOZIK: 2000 FT

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ: +(21) 292-0471; +36-1 365-14-14  
[SZERKESZTOSEG@KEPMAS.HU](mailto:SZERKESZTOSEG@KEPMAS.HU)

A korábbi Képmás-estekről YouTube csatornánkon  
összefoglalókat láthat: [youtube.com/kepmas-magazin](http://youtube.com/kepmas-magazin)

RENDEZŐ:

**KÉPMÁS**  
MAGAZIN nőknek és férfiaknak

HALÁSZ  
KASTÉLY  
KÁPOLNÁSNYÉK

Média a  
Családért  
Alapítvány





SZÖVEG –  
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –  
VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

# MERRE ZÚGNAK FAZEKAI TISZÁNAK, DUNÁNAK

A magyar vidéki konyha az utóbbi évek javulásának köszönhetően már nem a kádárista menzát jelenti, hanem a minőséget. Sorra nyílnak az olyan éttermek, amelyek a helyi termelőkre támaszkodva, a régió jellegzetességeit helyezik előtérbe. Ennek köszönhetően kezdjük felfedezni az ismeretlen hazait, azt, hogy a magyar konyhának számos arca van. Nézzük meg, mit tud például a két legnagyobb folyónk vidéke!

◆ Míg első szakácskönyveink a főúri lakomák varázslatos világába repítenek vissza, a későbbiek pedig a nagypolgári háztartások, a német-francia divat szerint készült sokfogásos ebédeket mutatják be, a századforduló könyvekből már az is kiderül, mi a „nagymamás” konyha titka. Ezek a receptek ugyanis pontosan annak a békebeli gasztronómiai hagyománynak a lenyomatai, amely után ma nosztalgikus vágyódással szokás sóhajtani.

## HALÁSZLÉ, PÖRKÖLT, TARHONYA

Doletskó Teréz főztje nem hiányozhatott egykor a szegedi lakodalmakról, ünnepi eseményekről – Ferenc József szegedi látogatásakor még az udvari konyhán is segédkezett. A piaristáknak is dolgozó főzőnő harminc év tapasztalatait gyűjtötte össze 1876-ban kiadott művében. A *Szegedi szakácskönyv* óriási siker lett: szerzőjének neve Rézi néni formában intézményesült, könyve alapmű volt még az 1920-as években is. Megtanulhatjuk belőle a magyar konyha olyan nagy öregjeit, mint a szegedi tarhonyát, a halászlét, a pusztaörköltet, a kukoricagancát, a töpörtyűs pogácsát, a komlós házikenyeret, és elleshetjük, hogyan kell jól készíteni a tejfőlős lepényt, a pacalt vagy a rostélyost. Minden benne van, ami a konyhai alapműveltség része, mert Rézi néni régiója adja a leginkább magyaroknak tartott fogások javát. Hiszen erről a vidékről

a közvélemény mindig is azt tartotta, hogy valóban magyar kultúrájú, valóban őrzi az ősök hagyományát – szemben például a polgárosodott, németes Dunántúllal vagy a fővárossal. Persze a valóság ennél árnyaltabb, Rézi néni is remekül kombinálja könyvében a házias ételleket a polgári konyha eleganciájával. Az előbb felsoroltak mellett ugyanis fácánpástétomot, gesztenyelevest, endíviasalátát és különféle fagyaltokat is tanulhatunk tőle. És ugyan sok pirospaprikás receptet közöl, azért akad a könyvben kakukkfűves-citromos raguban főtt marha vagy sáfrányos, karalábés bárány is. Bár a könyv egyik erőssége a halas fejezet, ezúttal egy levesreceptet ajánlok belőle, mert Rézi néni szerint „gyakran a levesről ítélik meg az egész ebédet, ezért kiváló figyelmet érdemelnek”. A kenyérleveshez zsíron vöröshagymát pirítunk, majd rádobjuk a felkockázott, jóféle kenyeret. Ha színt kapott, felöntjük alaplével (ha hétvégén húslevest főztünk, ez lehet a hétfői ebéd), karikára vágott kolbászt adunk hozzá, borssal és szerecsendió-virággal ízesítjük, tálaláskor pedig minden személyre egy tojást ütünk bele.

## RÁKLEVES, KRUMPLIS TÉSZTA, DÖDÖLLE

Alighogy kinyitjuk Alsószopori Nagy Ferencné 1906-ban kiadott *Dunántúli szakácskönyvét*, máris egy érdekes képre bukkanunk: Magyarország gasztronómiai térképére.





Helyet kapott itt a kassai sonka (amit ma már nem ismerünk, noha Krúdy szerint nagyobb nevezetessége a városnak, mint a dóm), a zalai rák, a dalmáciai narancs, az alföldi marha, a délvidéki teknős, a kárpátaljai nyúl vagy például a székely gyümölcsecet. Ha tovább lapozunk, számos praktikát tanulhatunk – kezdve a terítéstől a kamra berendezésén át a különféle háztartási tudnivalókig. És persze ott van a régi szakácskönyvekből kihagyhatatlan fejezet: a menüsor. Nézzünk példákat hétvégi ételekre! Szombaton ebédre paradicsomleves, fehérpárizs sertéskarajjal, végül párolt gyümölcs kerülhetett az asztalra. Vacsorára pedig tojásrántotta ecetes uborkával és körözött. Vasárnap karfiolleves (nem húsleves!), fácán vagy egyéb szárnyas sült, párolt rizzzel és vegyes salátával, desszertként pedig citromfelfújt. Vacsorára a hús hidegen és gesztenyés kifli. Ami pedig a könyv gerincét adó recepteket illeti, természetesen itt is megtaláljuk azokat a fogásokat, amelyeket illik ismernie egy magyar háziasszonynak. Pacal, krumplis tészta, túrógombóc, dödölle, szalagos fánk, házi kenyér, lekvárok... Ám ezek mellett koktélokról (a sherry cobblerrel ráadásul szalmaszál-szívószállal javasolja a könyv, ami ma,

a környezetvédelem jegyében ismét divatba jöhet), tengeri halakról is olvashatunk. Ízelítőként a hangzatos nevű „gentry pecsenyét” ajánlom. A recept – az étel nevéhez híven – így indul: „többféle húsból készül”. Egész pontosan marhából, borjúból, ürüből vagy sertésből kell venni fél kg-os szeleteket. Ezeket sózzuk, kicsit klopfoljuk, majd tegyük őket egymás fölé. Tekerjük össze, kössük át vastag zsinnyal és ecetes-vizes vízben, zöldségekkel főzzük puhává. A zöldséget aztán kisedjük, kicsit megpirítjuk serpenyőben, szardellával, vajjal, mustárral keverjük, megszórujuk egy kevés cukorral, hogy karamellizálódjon, végül tejjel felöntjük. Az így készült zöldséges raguval, rizzzel és sült krumplival tálaljuk a húst. ♦

---

**Minden benne van, ami a konyhai  
alpműveltség része, mert Rézi néni  
régioja adja a leginkább magyarnak  
tartott fogások javát.**

---





SZÖVEG –  
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –  
ZÖLD MOZAIK

# ✓ ZÖLD MOZAIK

1

## SZALMAPAPÍR

A búzaszalma a gabona betakarítása után megmaradó szármaradvány. Ez a hagyományos gazdálkodásban teljes egészében a nagytestű háziállatok, így például a szarvasmarhák alá került istállóalombként, és azok ürülékével elsőrangú trágyát képezett. Kedvezőtlen években a szalma egy része szükségtakarmányként is szolgált. A mai nagyüzemi gazdálkodásban azonban inkább csak gondot jelent nagy tömege, a fele hulladékként a szemétkerébe kerül. Így kapóra jön, ha ennek egy része mezőgazdaságon kívüli célokra hasznosul. Ez pedig a papíralapanyagként való hasznosítás. A búzrostból előállított papírtermékek minősége felveszi a versenyt a friss fapépből készültékével.



A világ egyik legnagyobb higiéniai papírtermékek gyártó cége, az Essity most olyan, papírféléket előállító technológia alkalmazásáról írt alá szerződést, ami lehetővé teszi a búzaszalmának e célból való tömeges alkalmazását. A módszer ráadásul lényegesen kevesebb víz és energia felhasználását igényli, amellett, hogy eddig

veszendőbe ment hulladékanyagot használ. Ráadásul a gyártás mellékterméke is hasznosítható, műtrágyaként, vagy helyettesítheti szintetikus termékekben a kőolaj-származékokat.

A fejlesztésre az Essity 400 millió svéd koronát, azaz 12 milliárd forintot szán, és mannheimi gyárában már 2020 második felétől készülni fognak a búzaszalmából előállított, kiváló minőségű lakossági és ipari higiéniai papírtermékek.

2

## VILLANYJÁRMŰVEK BÉCSBEN

Az osztrák főváros előretör az elektromos meghajtású járművek alkalmazásában: üzembe helyezték az első ilyen üzemű kukásautót. A nagyobb gépeknél használatos 400 V-os csatlakozóval feltölthető jármű egy feltöltéssel 100 kilométer megtételére képes, azaz a járműpark bármely garázsban feltölthető, külön töltőállomást nem igényel. A cél persze az, hogy a teljes járműparkot átalakítsák, ezért az első évben a Bécsi Műszaki Egyetem kutatói figyelemmel kísérik a kukásautó működését.



Önjáró elektromos buszokat is kipróbálnak Bécsben, miután azok egyéves üzemtesztelése lezárult. A tizenegy személy szállítására alkalmas járműveket ingyen próbálhatják ki a bécsiek a város újonnan épülő városrészében, Aspernbén. A tizenegy személyből tíz utas, a tizenegyedik pedig az operátor, aki kezdetben ügyel a helyes működésre – vagyis a járművek lényegében sofőr nélküliek. Két kilométer hosszon tíz megálló lesz, és a buszok maximum 20 km/óra sebességgel közlekednek.

3

### A VILLÁMÁRVIZEK ÉS AZ EMBER FELELŐSÉGE

A szeszélyesebbé váló időjárás valóban egyre több problémát okoz: villámárvizeket, felhőszakadásokat aszályos periódusok követhetnek. Pálvölgyi Tamás, a BME Környezetgazdasági Tanszékének docense szerint azonban mindezek negatív hatásait saját megváltozott hozzáállásunk is fokozza. Így évtizedekkel ezelőtt az emberek még tudták, hogy vízvezető árkokra szükség van, és azokat folyamatosan karban is tartották saját portájuk előtt. Ma nemegyszer betemetik ezeket az árkokat, hogy kocsival könnyebben be tudjanak állni. Ma a vízvezető árkok karbantartását az önkormányzatoktól várják, ahol viszont nincs meg az ehhez szükséges munkaerő. A túl sok betonfelület ugyancsak gátolja a leesett csapadékvíz eltűnését, hiszen a víz így nem tud a talajba szívárogni.



Ugyanakkor a víz elvezetése sem maradéktalanul jó, hiszen a csapadéknak víztározókban lenne a helye, hogy azokból aszályos időkben locsolni lehessen. Ugyanezért hasznosak lennének az új lakóházak mellé megépített ciszternák is.

4

### TENGERFENÉKBE A SZÉN-DIOXIDOT

A klímaváltozásért köztudottan a szén-dioxidot teszik felelőssé, ezért a tudósok már régóta törik a fejüket azon, miként lehetne megszabadulni ettől az üvegházhatást keltő gáztól. Lehetne például az erőművek által kibocsátott nem kevés szén-dioxidot a tengerfenékre szelni. Nem mindegy azonban, hogy ez hol történik, mert például a kőolaj- és földgázkitermelés fúrólukáival sűrűn perforált részekben a gáz visszaszökhet. Az Északi-tengernek azonban vannak olyan részei, ahol ez a veszély kevésbé áll fenn. Skócia északi és Norvégia déli csücske között 82 méter mélységben búvárbottal mérték a visszaszivárgó szén-dioxidot, és úgy találták, hogy a szén-dioxid-buborékok a tengerfenék felett 2 méterrel feloldódhatnak a vízben, és így nem jutnak vissza a légkörbe. Az ezáltal savasabbá váló tengervíz károsíthatná a tengeri élőlényeket, de a mérések szerint azt az áramlatok gyorsan szétoszlatják. ♦

