



SZÖVEG –  
SZABÓ EMESE

SOROZAT –  
UTÁNAJÁRTUNK

# FOGYASZTÓVÉDELEM AZ UTASOKÉRT

Sokan tartanak attól, hogy a pihenéshez foglalt szállás köszönőviszonyban sincs a katalógussal, vagy éppen törlik a járatot, amellyel a család repülne. Vajon kérhető-e ilyenkor kártalanítás, ki fizeti meg a repülőjegy árát, vagy adott esetben a szállás díját?

◆ Az utazási katalógusokban szereplő képek sokszor nem fedik a valóságot, ám ez nem minden esetben kifogásolható. Azt például már mindenki megtanulta, hogy a tengerre tekintő ablak feláras, és hogy a prospektusokban szereplő panoráma nem minden szobában adott. Erre nem is érkezik panasz, másra viszont annál inkább. „Az utasok többsége a szállodai szolgáltatásokra – például a szoba minőségére – és az étkezésekre panaszkodik. A legtöbb kifogás a csillagozásra vonatkozik. Egészen pontosan arra, hogy például egy törökországi négy csillag még a hazai három csillaggal sem feltétlenül emlegethető egy lapon, annál gyengébb a minősége” – mondja **Kispál Edit**, a Fogyasztóvédelmi Egyesületek Országos Szövetségének szóvivője. Ez a kérdés azért merül föl, mert az utazási irodáknak elvileg meg kell adniuk, hogy a nem uniós országok csillagozása a magyar viszonyok közt minek felel meg, de ez nem mindig történik korrekt módon. Az nem ebbe a problémakörbe tartozik, ha egy szoba piszkos, az ágyneműt nem cserélik – a tisztaság ugyanis csillagozástól függetlenül követelmény. Aki ilyen jellegű problémával szembesül, annak már helyben kell panaszt tennie.

## KELL A JEGYZŐKÖNYV

„Nem jó, ha kint csak pufogunk magunkban, majd itthon próbálunk intézkedni, fontos, hogy a hibákat még helyben jelezzük. Ha van

idegenvezető, akkor neki, ugyanis kötelessége jegyzőkönyvet felvenni olyan esetekben is, ha a helyzetet rendezni tudja. Ha nincs, és az utazási irodát sem tudjuk elérni, akkor a hotelben kell jegyzőkönyvet felvetetni. Fontos, hogy a panasznak legyen nyoma” – emeli ki Kispál Edit. Ha az étel nem megfelelő, azt is jelezni kell, és fontos, hogy a kifogásolt menüről fotók készüljenek. Ma már ez egyszerűen megoldható, hiszen okostelefon mindenkinél van. Az étkezéseknél klasszikus probléma, hogy a vendégek all inclusive ellátásra fizetnek be, de ennek ellenére nem jár egész nap üdítő vagy víz, hanem minden alkalommal kérni kell. Vagy hogy a katalógusban az szerepelt, hogy minden nap tízféle főételből lehet választani, ehhez képest csak kettőből lehetett. Ezt is le lehet fotózni, akár a menükártyát, akár az ételeket. Ha vannak utastársak, akik szintén kifogásolják a menüt, érdemes velük közösen jegyzőkönyvet felvetetni.

## FOLYTATÁS ITTHON

A hazaérkezés után az utazási irodához kell fordulni, mert a jogviszony velük közvetlen, nem a kinti hotellel. Ha a nyaralást utazásközvetítő intézte, akkor nem vele szemben lehet fellépni, hanem az utazásszervezővel. Ha online szállodafoglaló oldalon keresztül zajlott az ügylet, akkor náluk lehet panaszt tenni, ők oldják meg a problémát. A tapasztalatok azt mutatják, hogy annak ellenére





### A FAPADOS AZ FAPADOS

A fapados légitársaságokkal mindenhol óvatosan kell bánni, sokan nincsenek tisztában azzal, hogy náluk miért kell pluszban fizetni, mire kell figyelni. Például, hogy otthonról meg kell oldani online a becsekkolást, mert a helyszínen felárat kell fizetni. Az alapszabály durván fogalmazva az, hogy ugyan náluk a repülés olcsó, de minden szolgáltatásnak külön díja van. Ezzel nincs is baj, mert aki felkészül erre, elolvass minden tájékoztatót és figyel minden apróságra, fillérekért tud utazni. Az viszont komoly összegeket fizethet, aki kezdő utazó és nem ügyel a részletekre. Tetemes pluszkiadás keletkezhet egyszerű csomagfeladás miatt is.

megteszik ezt, hogy az utazók nem velük vannak szerződéses kapcsolatban. Az irodáktól és utazásszervezőktől árleszállítás formájában lehet visszakérni a befizetett összeg egy részét. „Azt látjuk, hogy itt az utasok is túlzásba tudnak esni. Például egy apró kellemetlenség miatt is vissza akarják kapni a teljes utazás árát. Viszont erre nincs mód, hiszen hiába volt gond az étkezéssel vagy a fürdővel, ha a többi szolgáltatás rendben volt. Emiatt reális összegben érdemes gondolkodni. Ha azt az utazási iroda nem hajlandó kifizetni, békéltető testülethez vagy bírósághoz lehet fordulni” – mondja Kispál Edit. Az ügyeket a hazai hivatalok intézik, nem kell külföldi hatóságtól eljárást kérni.

### HA UGRIK A REPÜLŐÚT

Repülő késésekor akkor jár kártérítés, ha a csúszás több mint háromórás. Ugyanez a helyzet járatörlések esetén. Ilyenkor a kártalanítás mértékét uniós rendelet határozza meg, összege utasonként 250, 400 és 600 euró lehet attól függően, milyen távolságról lett volna szó. Ha a gép nem uniós reptérről indul, a rendelet nem feltétlen vonatkozik rá (csak akkor, ha európai közösségi légi fuvarozóról van szó). Ilyenkor más nemzetközi jogszabályok – ilyen a Montreáli vagy a Varsói Egyezmény – lépnek életbe. Kártalanítás ezek alapján is jár, viszont esetükben csak a plafonösszeg van meghatározva, így az utasok nehezebb helyzetben vannak. Járatörléseknél a kártalanításon túl visszajárhat a repülőjegy ára is: ha az utazást iroda szervezte, akkor azt attól lehet visszakérni, amúgy a légitársaságtól (a kártalanításon felül). Az utasok akkor is jogosultak a kártalanításon felüli kártérítésre, ha a késés vagy járatörlés miatt egyéb káruk keletkezett, például elvesztették a már kifizetett szállásköltséget. Ennek ellenére a gyakorlat azt mutatja, hogy a cégek még az alap kártalanítást sem szokták kifizetni. „Rengeteg a járatkésés és a járatörlés, de nagyon kevesen tesznek panaszt, ilyen ügyek csak elvétve kerülnek a békéltető testületek elé. Ennek oka, hogy az utasoknak legalább fele nem is tud arról, hogy járna neki kártalanítás. Aki hallott ilyesmiről, az is maximum egy e-mailt küld a légitársaságnak, amire jellemzően azt a választ kapja, hogy az nem jár neki. Legjobb esetben kifizetik azt az ételt vagy frissítőt, amit az utas a várakozás közben a reptéren fogyasztott” – mondja Kispál Edit. Sokan ezzel megelégszenek, a békéltető testülethez csak kevesen fordulnak. Ha ez megtörténik, a légitársaságok jellemzően nagyon együttműködőek lesznek, kifizetik az összeget, ami amúgy jár. Viszont eddig a pontig a tapasztalatok szerint százból jó, ha egy utas eljut. ♦



SZÖVEG –  
SZABÓ EMESE

SOROZAT –  
RENDELŐ

# HORMONPÓTLÁS ÖTVENEN INNEN ÉS TÚL

A helyzet javul, de a menopauza sokszor ma is tabutéma, rengeteg az ezzel kapcsolatos félreértés. Sokan például esküsznek a hormonkezelésre, míg mások rettegnek tőle, a tisztánlátást pedig zavarja az a vihar, amit egy korábbi tanulmány generált. Mire kell figyelni, ha panaszt okoz a változókor?

- ◆ Bár sok az ezzel kapcsolatos félreértés, ma az orvosok azon az állásponton vannak, hogy akinél erre szükség van, kizáró ok pedig nem áll fenn, érdemes hormonpótlást végezni a menopauza beálltával. Az egyedi mérlegelés viszont mindig fontos, főleg mert volt egy időszak, amikor mindenki félt ettől, így ilyen jellegű kezelést azok sem kaptak, akiknél indokolt lett volna. „A kongresszusokon ma azt hallani, hogy a hormonpótlásból gyakorlatilag kimaradt egy generáció, pedig 50 éves korig szükség lenne rá, fölötte pedig kellene kapniuk azoknak, akiknek panaszai vannak. Persze csak ha nincs ellenjavallat” – mondja **dr. Lőrincz Ildikó** szülész-nőgyógyász. A korábbi elbizonytalanodást egy olyan tanulmány okozta, amely az érintett nők egészségének egyik legmeghatározóbb, legszélesebb körű klinikai vizsgálata volt, de 5 év után le kellett állítani. A '90-es évek elején indított kutatás célja az volt, hogy adatokat szolgáltatson a nők menopauza utáni hormonpótló kezelésének egészségmegőrző és betegségmegelőző hatásáról. A Women's Health Initiative (Kezdeményezés a Nők Egészségéért) néven ismertté vált vizsgálatot az Egyesült Államok Nemzeti Egészségügyi Intézete, illetve Nemzeti Szív-, Tüdő-, és Vértudat Intézete finanszírozta, de több szempontból is problémásnak bizonyult. Ráadásul félre is értelmezték.

## HIBÁT HIBÁRA

A legnagyobb gond az volt, hogy a kutatás elsődleges célja nem a kezelt nők közérzetének, életminőségének vizsgálata volt, hanem az esetleges kockázatok feltárása. Ez elsőre nem tűnik hibának, ugyanakkor a vizsgálatba olyan nőket is bevontak, akiknek ilyen terápiára amúgy nem lett volna szükségük, hiszen panaszai sem voltak.





A vizsgálatba olyan nőket is bevontak, akiknek ilyen terápiára amúgy nem lett volna szükségük, hiszen panaszaik sem voltak.



Az, hogy ezeket az embereket főlegesen kezelték, eleve torzítja az adatokat, ráadásul a vizsgálatban alkalmazott hormonkészítmény adagjai nagyobbak voltak annál, mint amit a napi gyakorlatban használnak. A vizsgálatról szóló hírek még inkább félrevezetőek voltak, hiszen azt állították, hogy a hormonkezelés nemhogy csökkentené, hanem egyenesen növeli a szív- és érrendszeri problémák kockázatát. Ehhez képest a valóság az, hogy a százalékos relatív kockázatnövekedés minden szövődményt összegezve egy ezreléknyi abszolút kockázatnövekedést jelentett (az egyszerűség kedvéért: ha például valaminek a kockázata egy ezrelékről másfél ezrelékesre nő – ami a gyakorlatban azt jelenti, hogy 10 ezer emberből 10 helyett 15-öt érint –, arra mondhatjuk, hogy 50%-ot emelkedett, és egészen drámaian fog hangzani, pedig valójában azért nem az – valami hasonló történt itt is). Ráadásul úgy, hogy olyan nők is kaptak hormonkezelést, akiknél ez szóba sem kerülhetett volna. Az eredmények emiatt voltak torzok, a közvélemény emiatt zavarodott össze. Az okokat és az összefüggéseket a Magyar Menopauza Társaság is igyekezett megvilágítani, de a témával kapcsolatban ma is sok a félreértés. Az például ma sem tisztázott, hogy a hormonpótlás valóban csökkenti-e a szív- és érrendszeri rizikót azoknál, akiknél az ilyen kezelés nem ellenjavallt.

### KÉTÉLŰ FEGYVER

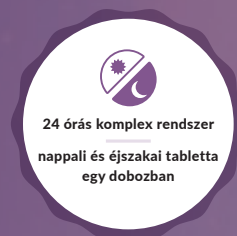
Ma már tudják, hogy a hormonkezelés alapesetben nem ártalmas, a dolog ugyanakkor kétélű fegyver. „Ilyen terápiát nem kaphat bárki bármédig. Például ellenjavallott, ha valakinek fokozott trombózishajlama, már kialakult szív- és érrendszeri betegsége, daganatos betegsége van.



# Jó közérzet a változókorban

Étrend-kiegészítő tabletta vitaminokkal, ásványi anyagokkal és gyógynövényekkel

- Hőhullámok?
- Fáradtság?
- Ingerlékenység?



24 órás komplex rendszer  
nappali és éjszakai tablettá  
egy dobozban



Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, változatos étrendet és az egészséges életmódot.

Forgalmazza: Naturprodukt Kft. 2046 | Törökbálint DEPO, Pf 8.  
| Tel.: 06 23 511 337 | info@naturprodukt.hu

Kapható a gyógyszertárakban, gyógynövényboltokban,  
valamint a Rossmann üzleteiben.

Fizetett hirdetés

Akinél viszont alkalmazható, és szüksége is van rá, az jól jár vele. A téma viszont máig megosztó, így minden esetben egyéni mérlegelésre, a beteggel közös döntésre van szükség” – emeli ki Lőrincz Ildikó. Általánosságban csak azt lehet mondani, hogy 50 éves kor felett főképp annak lehet szüksége hormonpótlásra, akinek panaszai is vannak, míg 40 éves kor alatt ez egyértelműen ajánlott. A kezelés tüneti terápiát jelent, enyhíti a menopauzával járó kellemetlenségeket, így a hőhullámokat, az alvászavart, a depressziót, a hajhullást. Persze az ilyen panaszok csökkentésére a hormonkezelésen túl is vannak lehetőségek, sok gyógynövényes készítmény is rendelkezésre áll.

#### **A HORMONOKON KÍVÜL IS VAN SEGÍTSÉG**

A menopauza kellemetlen tüneteit a testmozgás mellett életmódbeli változtatásokkal is lehet enyhíteni. Hatásos lehet a stressz kezelését segítő feszültségoldó technikák – például relaxáció – elsajátítása. Hasznos a dohányzás elhagyása, valamint az áttérés a zsírszegény, rostokban és vitaminokban gazdag, zöldség alapú étrendre. Sok zöldség tartalmaz ugyanis ösztrogén-szerű anyagot, úgynevezett fitoösztrogént, amely segíthet enyhíteni a változókor tüneteit: például a szója, a lenmag, illetve a teljes kiőrlésű gabonák. Az egészséges, kalóriában szegényebb étrend ellensúlyozhatja a menopauza idején lassuló alapanyagcserét. Ha a változókor tünete enyhébbek, vagy ha valaki elutasítja a hormonpótlást, gyógynövényes készítmények is jelenthetnek segítséget. Ezekből már rengetegféle van, klasszikusan ilyen az alvászavar elleni, nyugtató hatású komló, vagy a szintén feszültségoldó, hangulatjavító orbáncfű. Utóbbi érdemes orvossal, gyógyszerésszel egyeztetve szedni, mert ugyan hatékony, de befolyásolhatja bizonyos gyógyszerek hatását, és okozhat fényérzékenységet is. Gyakran használt gyógynövény a vöröshere, a poloskafű és a barátcserje is, amelyek ösztrogénhatású anyagokat tartalmaznak. Sokan ajánlják szója és jamgyökér fogyasztását (illetve az ilyen tartalmú kombinált készítményeket), amelyek szintén képesek lehetnek ellensúlyozni a változókor kellemetlen tüneteit.

#### **MOZGÁS, MOZGÁS ÉS MOZGÁS**

Kevés szó esik róla, de a menopauza idején a testmozgás nagyon fontos, mondhatni elengedhetetlen. Ráadásul ebben az esetben a sportnak egyáltalán nem lehet negatív hatása. „Ilyenkor lelassul az anyagcsere, hajlamosabbak leszünk a hízásra. Tulajdonképpen ez az utolsó esély arra, hogy átalakítsuk az étrendünket, mozogni kezdjünk. De megéri, mert ez 80 éves korunkig megtérül” – emeli ki szakértőnk. A sportolás – legyen az úszás, jóga vagy csak rendszeres túrázás – jót tesz az alvászavar ellen, javítja a közérzetet, segít megelőzni a szív- és érrendszeri betegségeket és a depressziót. Magyarán ellensúlyozhat mindent, amit az ösztrogénhiány, illetve a relatív magas LH- és FSH-szint okozhat. Szintén egyértelmű, hogy ilyenkor jó hatása van a D-vitaminnak. ♦

#### **AMIKOR KORÁN ÉRKEZIK**

Korai menopauzáról akkor beszélünk, ha a petefészkek működése 40 éves kor előtt leáll, mellette pedig menopauzás tünetek is jelentkeznek. Nem tudják, mi áll a jelenség hátterében, de feltételezhető, hogy immunológiai okok váltják ki, mögötte fertőzések, endokrinológiai problémák is meghúzódnak. Daganatos betegségek kezelése miatt is kialakulhat korai menopauza, ilyenkor elsősorban a petefészkek eltávolítása okozza, de megjelenését megfigyelték kemoterápia és sugárkezelések után is. Mivel a probléma családon belül halmozódik, szinte biztosra vehető, hogy genetikai hajlam is áll mögötte. Gyakoriságáról pontos adatok nincsenek, de előfordulását 1–3 százalékosra becsülik. Kezelésére mindenképpen szükség van, ellenkező esetben a nők több tíz évig élnek ösztrogénhiányos állapotban, annak minden káros következményével. Ilyen például a csontritkulás, aminek rizikóját nőknél éppen az ösztrogén csökkenti. A korai menopauza terápiája a hormonok visszapótlását jelenti, ami elvileg történhet fogamzásgátlóval is, de mivel léteznek külön erre a célra gyártott készítmények, a gyakorlatban inkább ezeket szokták alkalmazni. Korai menopauza esetén a spontán teherbeesésre már nincs mód.



# AZ ELSŐ BÁSTYA

Pop-up kiállítás  
egy erődítmény  
rejtett kincseiről  
két helyszínen

2019. 05.24  
- 10.31

1014 Budapest, Táncsics u. 9.  
és a Budapesti Történelmi Múzeum Vármúzeuma  
Megtekinthető október 31-ig



[budapopup.hu](http://budapopup.hu)



Fedezd fel **Az első bástya** feltárt titkait, ismerd meg történelmünk egy, eddig elveszettnek hitt darabját interaktív régészeti kiállításunkon, a Várnegyed szívében! Az október 31-ig látogatható tárlaton vezetett túrákon bejárható a 2018-ban feltárt, Magyarországon egyedülálló erődítmény, az Erdélyi bástya.



SZÖVEG –  
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –  
VÉGY EGY RÉGI RECEPTE!

# EGY RÉGI RECEPT SZÁRNYAKAT AD

Mi újat mondhatnánk a csirkéről? Könnyen beszerezhetjük, süthetjük, tölthetjük, készülhet belőle paprikás. Tiszta sor. De vajon milyen érdemes vásárolni belőle? Melyik való rántani és melyik levesnek? És mit készíthetünk a csirkéből még? Lapozzunk vissza az 1930-as évekbe!

◆ Ekkor jelentek meg ugyanis a Pesti Hírlap szakácskönyvei, amelyekből rengeteg dolgot tudhatunk meg erről a jól ismert húsféléről. „A csirke 7-9 hónapos kora után elveszti hújának a lágyágát, éppen ezért miután az izmok és a kötőszövetek megkeményednek, tehát szívósabbá válnak, elkészítésük is hosszabb időt igényel, ízük és húruk sem olyan izletes már, mint a fiatal szárnyasoké” – olvashatjuk itt. Ezért aztán a 9 hónapnál idősebb szárnyast levesnek elkészítve vagy ledarálva, másfajta ételek elkészítéséhez ajánlják. Mert „ilyen esetekben a szárnyas izmai könnyen eltávolíthatók és az elkészített ételben a hús keménysége és a szárnyas vénsége nem érezhető.” Sütni, paprikásnak, töltött csirkének pedig a 2-3 hónapos való, mert ekkor a legízletesebb a hús. Persze, mindehhez ma már megbízható forrás szükséges, a boltban kapható, akciós csirke korát nehezen deríthetjük ki... Még jobb lenne, ha őshonos fajtát (kendermagos, fogolyszínű, sárga magyar, fehér magyar, erdélyi kopasznyakú) tudnánk enni, amely lehet, hogy kisebb húsú (bár a bolti vetélytárs is sokszor inkább csak több vizet, mint húst tartalmaz), de ellenállóbb is. Ezért kisebb valószínűséggel evett antibiotikummal kevert takarmányt. Ízük, hússzerkezetük szintén változatosságot mutat. Beszerzésük ugyanakkor nem olyan egyszerű, így még ha nem is sikerül 2-3 hónapos, hazai fajtájú csirkéhez

jutni egyenesen egy gazdától, akkor is érdemes tudnunk, mi alapján keressük a piacon. Nos, a régi szakácskönyv azt írja, a legjobb „a jól táplált, fehéres-sárga bőrű csirke, melynek bőre alatt sárga zsírfoltokat látunk. Ezen koron felül a csirke húsa csak úgy élvezhető és igazán jól csak akkor készíthető el, ha tejjel hizlalták (tejes darával), és húsa a leölés után legalább 3-4 napig állott. Ez a fajta fehér zsírfoltjairól és zsíros bőréről könnyen felismerhető.”

## NEM MAI CSIRKE

A jó alapanyag már fél siker, amit néhány régi recept mai megvalósításával tovább fokozhatunk. Itt van például a Pesti Hírlap szakácskönyvében olvasható kapos változat. Rendkívül egyszerű és üdítően hat a sokszor unalmas, szárazra sült csirke után. Kezdetnek vajon (ez már remek indítás, pluszított és -zsírt ad az ételhez, ami a csirkének nagyon jól tesz) pirítsunk két kanál lisztet, majd tegyük bele egy egész hagymát. Eresszük fel vízzel (ez természetesen tovább fokozható alaplével), majd adjuk hozzá a legfontosabbat: egy fiatal, 40-50 dekás csirkét, felkockázva. Egy kanál ecetet (gyümölcsecetet vagy tárkonyos ecetet ajánlok) öntsünk rá, 3-4 kanál tejfölt (ez is jó zsíros legyen, a legjobb, ha piacon vesszük), egy jó nagy maréknyi kaprot és reszelt citromhéjat. Rizzsel, tarhonyával, bulgurral,





kuszkusszal köríthetjük. A másik véglet a szakácskönyvben egy zöldséges csirkés felfújt, amelyhez először is a fiatal csirkét leveszöldséggel puhára főzzük. A húst felvágjuk, a főzőlévből pedig mártást csinálunk: vajas rántást készítünk, öntünk rá a léből és egy kis citromot facsarunk belé. Ezzel fogjuk leönteni a csirkehúst, amelyet tűzálló edénybe teszünk, gombával, zöldborsóval. Az egész tetejére jön a tejszínes felfújt, amelyet úgy készítünk, hogy öt tojássárgáját 2 dl tejszínnel elkeverünk, megsózzuk, hozzáadunk 4 kanál lisztet és az öt tojás fehérjének felvert habját. Sütőben világossárgára sütjük.

### TÖLTÜNK ÖTLETESEN

Aztán kipróbálhatunk egy igazi őszi receptet is ebből az 1930-as évekből származó könyvből, a kelkáposztával töltött csirkét – amely a köpönyeges jelzőt kapta. Egy szép fej kelkáposztát sós vízben puhára főzünk (tegyünk bele egész köménymagot is!). Az útmutatás szerint ezután néhány levelet meghagyunk, a többit pedig ledaráljuk, de csinálhatjuk úgy is, hogy egy kicsi levet hagyunk rajta és botmixerrel pépesítjük. Hozzákeverünk ezután egy marék zsemlemorzsat, egy tojást, sózzuk, borsozzuk,

majorannával szórjuk. Az így kapott masszát betöltjük egy csirke bőre alá, az egész húst szalonnaszalattal fedjük, majd beborítjuk a félretett kelkáposztalevelekkel. Rá is kötjük azokat cérnával, mert aztán lábasban puhára pároljuk. Használhatjuk ötletadóként is ezt a receptet, és szabadon módosíthatunk rajta. Vízben főzés helyett sütőben is süthetjük a káposztával töltött csirkét, tetejét meglocsolhatjuk tejjel és vajjal. Meg aztán a káposzta is cserélhető, hasonló módon készítve, de spenóttal is el tudom képzelni... Vannak a régi szakácskönyvben is gazdagabb töltelékű változatok. A királynő módra készített csirkét például zsírban sült libamájjal és gombával töltötték meg. Sőt, mindehhez cérnamentéltet is tettek. Szintén vízben főtt aztán a hús, de zöldségekkel, s a párolás után tejszínnel, citromlével mártást forraltak ebből a gazdag főzőléből. A húst pedig a végén zsírban körbesütötték, hogy szép színt kapjon. Főtt krumplival és gyenge zöldbabból készült salátával tálalták. A sor tovább folytatható (ott van például a paradicsomos rizsszel töltött, bormártással leöntött csirke), ezért további izgalmas receptekért (nem csak csirkével) érdemes fellapozni ezt a régi szakácskönyvet! ♦





SZÖVEG –  
BOGÁRNÉ MÁRIA

SOROZAT –  
ZÖLD MOZAIK

# ZÖLD MOZAIK

1

## DÍJNYERTES Klapka Központ

Újszerű és egyúttal környezettudatos megoldásai miatt Média Építészeti Díjat nyert az angyalföldi Klapka Központ. A komplexum leglátványosabb megoldása az ún. „dombház.”

Ez alá süllyesztették az üzletet (többek között egy élelmiszer-áruházat is), felette pedig játszó- és pihenőterületet alakítottak ki.



Az objektum pinceszintjén száz parkolóhely van, ezekből 4 akadálymentesített. Töltőállomás is van a villanyautók számára, és 36 kerékpártároló is helyet kapott ezen a szinten. Két további szinten 15 kereskedelmi, szolgáltató és irodai egységet helyeztek el, valamint két orvosi rendelőt is. A felső 3+1 emeleten 33 önkormányzati lakás van, 44 és 90 négyzetméter közötti alapterülettel. Ezekre az önkormányzat pályázatot írt ki.

2

## Műanyagbevonat a sziklákon

Érdekes jelenséget fedeztek fel portugál kutatók: az óceánokba került műanyag mikroszemcsés bevonatot, valóságos kórokozót képez a part menti sziklákon. Ez nemcsak zavaró, de a sziklákon élő és táplálkozó organizmusokra is veszélyes lehet. A jelenséget Madeira szigetén tanulmányozva megállapították, hogy a bevonat nagy méretű műanyagdaraboknak a sziklához csapódása során is keletkezik, és az egész jelenség az algák vagy zuzmók megtelepedéséhez hasonlít. A műanyagfoltok főként polietilénből állnak, azaz a legelterjedtebb és nagyrészt csomagolásokhoz használt műanyagfélésekből. Kimutatták, hogy a sziget sziklafelületeinek 10 százalékán már ott van ez a bevonat.



3

## Fehér napelemek

Az eddig ismert napelemek kiríttak környezetükből elütő sötét színeikkel. Ez különösen akkor lehetett zavaró, ha a homlokzatra kerültek, és így meghatározták az egész épület megjelenését. Svájcban most fehér színű napelemeket fejlesztettek ki, amelyek

jobban belesimulnak környezetükbe. Ezt egy speciális fóliával érték el, amely a teljes látható fény spektrumot visszatükrözi, áramfejlesztéshez pedig az infravörös fényt használja fel. A svájci Solaxess cég 32 ilyen fotovoltikus – vagyis közvetlenül áramot termelő – napelemet szerelt fel Boudryban egy bérházra. Ezek évi 2900 kilowattóra áramot termelnek, amivel hőszivattyút működtetnek, valamint az épület elektronikai rendszerét és közösségi helyiségeit látják el árammal.



4

#### METRÓJEGY MŰANYAG PALACKÉRT

Sajátos módon is küzdenek Olaszországban a műanyagszennyezés mérséklésért: Rómában egy olyan hulladékgyűjtőt mutattak be, amely minden bedobott műanyag palackért 5 eurocentet utal az illető bankszámlájára, egy telefonos alkalmazás segítségével. Az így felgyűlt összegből metrójegy vásárolható. A rendszer kipróbálására három ilyen tesztgépet állítottak üzembe egy évre.



5

#### KINEK A SZEMETE?

Egy tanulmány 194 ország hulladéktermelését vizsgálta, és elképesztő eredményekre jutott. Eszerint a világ kommunális szemétermelése évi 2,1 milliárd tonna. Ez 822 ezer szabvány úszómedencét töltene meg. A legnagyobb hulladéktermelő az USA, a fejenkénti évi 773 kilogrammos produktumával – ezzel a Föld összes szemetének 12 százalékát adja, miközben lakossága a világ össznépségének csupán a 4 százaléka. Igen magas az egy lakosra jutó hulladékmennyiség a leginkább fejlett országokban, így (az USA mellett) Hollandiában, Németországban, Franciaországban, Ausztriában, Svájcban, Kanadában és Ausztráliában. Átlag alatti viszont Kína és India szemétkibocsátása, a világ 36 százalékát kitevő népességük csupán az összes hulladék 27 százalékáért felelős. A legkevesebb a fejenkénti hulladék Etiópiában: ez hetede az amerikainak.



A termelt összhulladéknak ugyanakkor csak a 16 százalékát hasznosítják újra, országonként eltérő mértékben. E tekintetben az USA megint csak szegénykezhet, hatalmas mennyiségű kommunális szeméthegeinek csak a 35 százalékát hasznosítják újra, miközben ez az arány Németországban 68 százalék. A fejlettebb országok ehelyett egészen a közelmúltig azt a megoldást választották, hogy szemetüket fejletlenebb országokba „exportálták”. Újabban azonban ezek az országok már nem akarnak a világ szeméttelpei lenni, így például Kína, Vietnam, Thaiföld és Malajzia is betiltotta a hulladékimportot, a Fülöp-szigetek pedig vissza is küldött Kanadának 69 konténernyi szemetet. ♦

# CSEPPRŐL CSEPPRE

A Béres család és a mára közel 500 főt foglalkoztató vállalat, a Béres Gyógyszergyár Zrt. története akár a huszadik századi történelem egymást követő korszakainak lenyomata is lehetne. Hogyan kezdődött? Természetesen cseppről cseppre.

„...következésképpen alkalmaztam azt az alapszabályt, hogy a problémák kulcsát először a környezetben kell keresni... Lelkesen, nagy kedvvel, szorgalommal dolgoztam. Eredményeim nem úgy születtek, hogy leültem és kitaláltam, miként lenne megoldható a világ gondja-baja. A Béres Csepp megalkotásáig csaknem húszévnyi, közönnyel, akadályokkal nem törődő kutatómunkára és az eredmények átfogó elemzésére volt szükség.” (Id. dr. Béres József)

- ◆ Id. dr. Béres József eredetileg egy pusztító burgonyabetegség leküzdésén kezdett dolgozni. Rájött, hogy a különféle földtípusokban nem azonos a nyomelemek és az ásványi anyagok mennyisége: ahol több van a földben, ott ellenállóbb és egészségesebb lesz a krumpli is. Ezt az elvet – a nyomelemek immunrendszert erősítő hatását – hamarosan kiterjesztette a haszonállatokra és emberre is. A szerteágazó kutatások eredményeként született meg a gondolat egy olyan készítmény megalkotására, amely lehetővé teszi a betegségek megelőzését, rendszeres alkalmazása pedig kiegyensúlyozza a szervezetet, felvértezi az immunrendszert. Ám csaknem két évtizedig tartott, míg sikerült felderíteni a szükséges elemek legmegfelelőbb arányát és a felszívódásukat biztosító leghatékonyabb formát.

A Béres Cseppet a kutató magán próbálta ki először, három napon át szedte az alkalmazásra javasolt dózis ötvenszeresét, s csak ezután adta hűgának, akinél agydagana-tot diagnosztizáltak. Műtétjét követően még több mint harmincöt évet élt, teljesen daganatmentesen.

A készítmény a Béres Csepp nevet dr. Vizi E. Szilvesztertől, az Egészségügyi Minisztérium akkori főosztályvezetőjétől kapta. A készítmény híre gyorsan terjedt, Béres Józsefet egyre többen keresték fel otthonában a világ minden tájáról, ő pedig ingyen adta



a cseppet a segítségért hozzá fordulóknak. Béres József és csodacseppjének sorsát a művészvilág is a szívében viselte, és azokban a nehéz időkben, amikor politikai okokból támadták, megpróbálták ellehetetleníteni, Ratkó József, Sánta Ferenc, Illyés Gyula, Déry Tibor, Zelk Zoltán, Csoóri Sándor és Nagy László is kiálltak mellette. Ekkor született Nagy László „Elhúllt bolondok nyomán” című verse.

**Kósa Ferenc filmrendezőt is megragadta a kutató fordulatokban bővelkedő élete, és „Az utolsó szó jogán” címmel dokumentumfilmet forgatott id. dr. Béres Józsefről. A film sokáig tiltólistán volt, végül 1987-ben került a nyilvánosság elé. 2019-ben Gyöngyössy Bence rendezésében „Cseppben az élet” címmel mutatott be róla játékfilmsorozatot a Duna Televízió és az M5 Televízió.**

„Hitvallásunkban így fogalmaztunk: A gondolat legyen jó és igaz: a természettel harmóniában tégy az ember érdekében, gyógyíts anélkül, hogy ártnál, társadalmi és nemzeti felelősségtudattal, szorgalommal bizonyítsd igazad, munkád erkölcsi és anyagi hasznosságát. Úgy érzem, ebben a pár szóban kifejeződik minden. Benne van atyám nagyszerű találmánya, a kiindulópont, a Béres Csepp, a belőle kinövő, a 30 év során kifejlesztett és forgalomba hozott számos termék, és benne van a 30 éves elszánás is, amellyel dolgozunk azokért, akikért felelősek vagyunk: az itt élő emberekért, nemzetünkért” – hangsúlyozta dr. Béres József.

**A Béres Cseppet 2000-ben hivatalosan is gyógyszerre minősítették, feltalálóját id. dr. Béres Józsefet 2002-ben az ország legrangosabb tudományos elismerésével, a Széchenyi-díjjal tüntették ki, és szobra 2008-ban bekerült a legnagyobb magyar gyógyítók közé a Semmelweis Orvostörténeli Múzeumba. A Béres Csepp 2013-tól hivatalosan is hungarikumnak számít.**

Az id. dr. Béres József által elkezdett utat gyermekei és unokái folytatják, a kezdeti termék mellé mostanra közel 150-féle készítmény sorakozott fel, a vállalkozás pedig 500 fős nagyvállalat, amely idén ünnepli fennállásának 30. évfordulóját. Nem csupán a profizmus, a rátermettség, a folyamatos kutatómunka és a kimagasló szakmai színvonal a siker titka. Ennek a vállalatnak, amely azért született, hogy másoknak segítsen, lelke van. Vezetői nagytudású és érzékeny emberek, nem gondolják, hogy tévedhetetlenek, de hisznek abban, hogy munkatársaikkal együtt meg tudják oldani a problémákat. Ünnepelni is rendhagyó módon szoktak: a jeles napokról közös énekléssel, énektanulással emlékeznek meg, Béres Józsefnek ugyanis „Szép magyar ének” címmel 2009-ben és 2016-ban jelent meg egy-egy gyűjteménye, amelyben gyermekdalok, népdalok, egyházi népelemek szerepelnek. A cég évtizedek óta jelentős összeget fordít jótékonykodásra, többek között civil szervezeteken keresztül támogatja a rászorulókat, hazai egészségügyi intézményeket, emellett elkötelezett támogatója a hazai sportéletnek, az oktatásnak és kultúrának is.

Béres Klára így fogalmazza meg id. dr. Béres József hagyatékának erejét: „...tartás, amire bárhol a világban támaszkodni lehet. A példa emberségből, elhivatottságból, konok hitből, igaz magyarságból, ami elirányít bennünket. Akkor is, amikor a globalizált világot uraló kíméletlen versenyben nap mint nap meg kell találnunk az egyenes utat, amikor a sikerhez vezető út hosszát pénzügyi mutatókban mérjük, amikor kíméletlen kihívások igényelnek tőlünk jó megoldásokat...” ♦ (X)



SZÖVEG –  
NÉMETH ÁGNES

# MÚLT ÉS JÖVŐ RANDEVÚJA

## Átadták a MOME új campusát

A 2019/20-as tanévet már újra a Zugligeti úti campusban kezdhetik a MOME hallgatói és oktatói. Most már minden adott ahhoz, hogy a tehetséges magyar alkotók számára a MOME a magyar kreatív ipar zászlóshajója legyen. Az új épületegyüttes városépítészeti érték is, családi piknik keretében átadott tizenötezer négyzetméteres közparkja pedig nyitott a budapestiek számára. Az egyetem előtti közterületen felújították a járdákat, új parkolóhelyeket alakítottak ki, és kerékpártárolókat is létesítettek.

♦ **Fürjes Balázs, Budapest és a fővárosi agglomeráció fejlesztéséért felelős államtitkár** elmondta nekünk, hogy az egyetem épületeinek tervezésére meghirdetett országos építészeti tervpályázat bíráló bizottságának elnökeként mi tetszett meg neki legjobban a nyertes pályázatban.

– Nehéz kiemelni egy dolgot. A kompozíció egészében is rendben van, és a részletekben is nagyon sok finomság rejlik. Múlt és jövő nagyon izgalmas randevút adott egymásnak például a főépületben: a modern igazodott a régi, Farkasdy-féle műemléképület stílusához, nem akarta azt elnyomni, miközben van saját értéke a modern vonalnak, nem alárendelt szerepet tölt be. Nagyon tetszik a Tudásközpont (MOME UP) épületének homlokzati megoldása: a nyílászárókat egy kopolitüveg héj fedi, amelynek homokfűvott paneljei gondoskodnak az épületbe jutó fény szabályozásáról. Egyébként ez a kreatív újraértelmezése egy eddig csak ipari épületeknél alkalmazott megoldásnak. Aztán zseniálisnak tartom a MOME BASE épületet, amelynek nincs tartópillére, az alsóbb szintek födémje a legfelső födém utófejtített, monolit vasbeton gerendájára van felfüggesztve. Az épületnek üvegfalai vannak, szóval nagyon légies az egész. Egyébként hála Istennek nehéz döntés volt kiválasztani a nyertest, a huszonkét beérkezett pályamű között volt három-négy igazán kiváló, de két nap után konszenzusra jutott a zsűri. Külön öröm, hogy az elképzelések és a megalkotott valóság fedik egymást.

**Közép-Európában egyedülálló új campus született a XII. kerületben a Moholy-Nagy Művészeti Egyetem, a főváros, a Hegyvidéki Önkormányzat és a kormány szoros együttműködésének köszönhetően. Az új épületegyüttes helyet ad egy XXI. századi igényeket kielégítő innovációs kutatóközpontnak is, és teret biztosít a piaci együttműködésnek. Olyan nagyvállalatok, mint a GE, a Mercedes, a Philips, az Electrolux és a Rába együtt dolgoznak a MOME-val többek között új termékek fejlesztésén és koncepciótervezésen.**





**Tudásközpont (MOME UP)** A több mint 6000 m<sup>2</sup> területű épületben 650 m<sup>2</sup> -es könyvtár, 35 iroda és 3 tárgyalóterem van, ezek az egyetem doktori iskolájának adnak otthont.

**MOME Ground** Az egyetem új főbejárata, amely egy, akár 1500 fő befogadására alkalmas közösségi térbe vezet.





**B-épület (MOME BASE)** Különleges statikustervezői bravúr az alapképzés helyszíne. A lebegés illúziójának kulcsa, hogy a legfelső födém két hatalmas utóeszített monolit vasbeton gerendájára függesztették fel az alsóbb szintek födémjeit. Ennek eredményeképpen nincsenek oszlopok, pillérek az épület tereiben. A teherbírás érdekében a több mint 2 méter magas gerendák belsejében elhelyezett kábelt a beton megszilárdulása után feszítik meg. Ilyen megoldással Magyarországon még nem épült épület.

**– Közép-Európában egyedülállóan nagyvonalú campus jött létre: impozáns építészeti megoldások, ultramodern hang- és filmstúdió, a korhűen felújított, reprezentatív Gondúzó villa – mindezek egy másfél hektáros közpark gyűrűjében. Úgy tűnik, többről van itt szó, mint egy új egyetemi épületkomplexum felépítéséről.**

– A MOME egy világszínvonalú, a hagyományokra építő, korszerű dizájnegyetem, amelybe fektetni egyet jelent Budapest, Magyarország és a magyar kreatív ipar, a magyar dizájnközösség erősítésével. Ahhoz, hogy a rendkívül tehetséges magyar fiatalok sikeresek legyenek ezekben az ágazatokban, az kell, hogy

világszínvonalú oktatást és világszínvonalú technikai fel-tételeket biztosítsunk nekik – mi ezt tudjuk hozzátenni az ő alkotómunkájukhoz. A magyar kormány pedig úgy gondolta, érdemes az egyetem mellé állni, ez a befektetés nekünk megéri. Figyeltünk a környezetünkre is: sok helyen légkondicionálás helyett a falakba és a födémbe épített fűtés-hűtés működik – ez környezetkímélő megoldás –, napelemek gyűjtik az energiát a Tudásközpont tetején, és az építkezés során összesen mintegy tizenhat-ezer növényt, bokrot, cserjét ültettünk, hogy zöldítsük a várost. Egyébként a beruházásnak a bruttó 21,4 milliárd forintos teljes költsége a költségvetést átlagosan csak évi



**Műhelyház (MOME ONE)** A 2016 tavaszán átadott Műhelyház tervezője Reimholz Péter (†2009), Csomay Zsófia és Németh Tamás. A Műhelyház az anyagmunkálók műhelyeknek ad otthont, több mint 2400 négyzetméteren 49 helyiség szolgálja az oktatást.

kevesebb mint fél ezrelékkal terhelte. Sehonnán nem kellett forrásokat elvonnunk, a gazdasági növekedés fedezte ezeket a költségeket.

**– Kerületi önkormányzat, főváros és kormány – és jelen esetben egy egyetem – más projektekben is ilyen elszántan működnek együtt?**

– Abban hiszek, hogy nagy dolgokat csak összefogással lehet véghezvinni, és ebben *Tarlós István* főpolgármester úrban és *Pokorni Zoltán* polgármester úrban partnerre találtam. Ha a városvezetés a kormánnyal való háborúzást tekinti fő céljának, akkor nehezebb ilyen horderejű dolgokat megvalósítani. ♦

**A MOME új koncepciójában a hagyományos oktatói termek mellett megjelennek az otthonterek és a teakonyhákhoz kapcsolódó coffee-ek. Ezek a közösségi terek azt a célt szolgálják, hogy a hallgatók valódi alkotó közösségben kereshessék útjukat, kísérletezhessenek, inspirálhassák egymást, illetve a hallgatók és az oktatók között is élő, alkotótársi viszony jöhesse létre. Épültek teljesen új műhely- és oktatási épületek a campuson, de megőrizték az egyetem két emblematikus, történelmi épületét (a *MOME Master* épületet és *Gondúzó villát*).**