



VÁROSI DILEMMA: JÓ ÖTLET AZ UTCÁN FUTNI?

Az elmúlt időszakban rengetegen kezdtek el otthon és közterületeken sportolni, az utcákon, erdőben egyre több futó tűnt föl. Sokan a tél ellenére is kerékpárra ültek. De vajon akkor is előnyös ez a fajta testmozgás, ha valaki nem tud kimenni a hegyekbe, hanem csak otthona környékén kocog vagy biciklizik?

- ◆ Az elmúlt hónapokban az élsportolókat leszámítva senki nem juthatott el edzőtermekbe, uszodákba, így olyanok is elkezdtek otthonuk környékén kocogni, akik ezt korábban csak futópadon tették. Sokaknak ez a változás annyira bejött, hogy az újrainítás után sem tervezik, hogy visszatérnek a zárt és légkondicionált helyiségekbe, hanem maradnak a szabadban. És ezzel nem is vesztenek semmit. „A sportolás nagyon fontos, ez a primer és a szekunder prevenció egyik legfontosabb eleme. Emiatt is kiemelt jelentőségű, hogy a testmozgást a járvány idejére se hagyjuk abba, találjunk rá módot. Persze a lehetőségek szűkösebbek, de a szabadtéri megoldások mellett jók az otthoni edzések, az edzőtermek online tréningjei is. Azt nem szabad elfelejteni, hogy a sport abbahagyásának, a mozgásszegény életmódnak mindenképpen nagyobb a kockázata, mint annak, ha akár a belvárosban futunk” – mondja **dr. Sydó Nóra PhD** kardiológus szakorvos, sportkardiológus szakértő.

A testmozgásnak annyira sok előnye van, hogy bőven ellensúlyozza a gyengébb minőségű levegőt. „A passzivitás nagyon káros, hiszen eleve fokozza az elhízás rizikóját: rendszeresen jönnek páciensek, akik a járványhelyzet miatt szedtek föl pluszkilókat, ami egyúttal hajlamosít a magas vérnyomásra és a cukorbetegségekre is” – emeli ki a szakorvos. A sportolás súlycsökkentő hatása miatt is enyhíti a túlsúlyból adódó szív- és érrendszeri rizikót, csökkenti a vérnyomást, stabilizálja az anyagcserét. Emellett a mozgás stimulálja az immunrendszert, ami a járványos időszakban különösen nagy előny.





LEGALÁBB NAPI FÉL ÓRA

Ha nem élsportolókról, hanem átlagemberekről beszélünk, akkor ideális esetben napi 30-50 perc közepes intenzitású mozgás is elég. Persze a mennyiség attól is függ, hogy korábban ki mennyit sportolt. A fokozatosság minden esetben fontos. Sokan viselnek pulzust mérő okosórát is, így edzés közben a szívritmust is követni tudják. „Élsportolóknál az edzésintenzitási zónákat számos keringési és metabolikus paraméter figyelembevételével határozzuk meg terheléses vizsgálat segítségével. Egy amatőr sportolónál az okosórák általában automatikusan a 220 mínusz életkor képlet segítségével adják meg az életkor szerinti maximális pulzust, és ehhez képest lehet százalékok segítségével meghatározni a zónákat. A közepes intenzitás 60-80 százalékknak felel meg” – mondja a kardiológus. Ez egy 40 éves embernél azt jelenti, hogy a maximális pulzusszám 180 lehet, így azt edzés közben jó 110 és 145 között tartani. Persze lehet végezni intervallumedzést is, amelynél egy meghatározott ideig a magasabb zónában van a pulzus, majd utána pihenőfázis következik, és ezt ciklusonként ismétljük. Ilyenkor az edzettségi állapotot az intervallumok időarányának változtatásával lehet javítani.

HA VANNAK RIZIKÓK

Az intenzív sportolás megkezdése előtt, különösen, ha rendelkezünk valamilyen szív- és érrendszeri rizikófaktorral – például magas vérnyomással, cukorbetegséggel vagy túlsúllyal – különösen fontos az orvosi vizsgálat. A vérnyomást megfelelően be kell állítani, hiszen magas értékeknél a sport káros, sőt, veszélyes is lehet. Ugyanez igaz az ortopédiai gondokra, mint például a térdízületi porcproblémák vagy a lúdtalp. Ilyen esetben a megfelelő cipő kiemelt jelentőségű. Fontos az is, hogy mindenki megtalálja a számára megfelelő mozgásformát. Akinek térdproblémája van, annak például nem biztos, hogy a futás a legmegfelelőbb választás, a kerékpározás vagy az ellipszistréner viszont már jó lehet. A pulzuszónákat is jól be lehet állítani. Napjainkban központi kérdés, hogy a Covid-fertőzést követően hogyan kezdünk újra sportolni. A sportolóknak az Országos Sportegészségügyi Intézet protokollját kell követni, amely a szervezet weboldalán elérhető. A fokozatosság elvét ebben is hangsúlyozzák, illetve azt is, hogy panaszok esetén fontos a megfelelő orvosi kivizsgálás.

HIDEGBEN NEHEZEBB

Nagy kérdés, hogy a szabadtéri edzést hogyan időzítsük, ennek optimalizálása hidegebb időben különösen nehéz. „Mostanában nekem is nagy probléma, hogy hideg van, ami azért gond, mert sportolás közben izzadunk, és utána könnyen megfázhatunk. Emiatt fontos, hogy rétegesen öltözzünk, megfelelő sportruházatot és cipőt válasszunk. Kimenni csak akkor szabad, ha valaki a kinti mozgást tényleg kellemesnek érzi. Nekem például ilyen időben jobban esnek a benti tornagyakorlatok, de tudom, hogy az állóképesség javítása szempontjából a kardioedzés a leg-hatékonyabb” – mondja Sydó Nóra. Fontos az is, hogy minden esetben, életkortól és sportágtól függetlenül figyelmet fordítsunk a bemelegítésre. Ez mind az élsportolóknál, mind amatőr sportolóknál elengedhetetlen a maximális teljesítmény elérése és a sérülések megelőzése érdekében.

A szabadtéri sporthoz a hivatalos szabályok szerint nem szükséges maszkot hordani, azok a levegőt sem szűrnek jobban: a légszennyezettséget sem a textilmaszk, sem a sebészi maszk nem iktatja ki. Léteznek persze légszűrős maszkok is, amelyekben időnként látni embereket kerékpározni és futni, de szakértőnk úgy véli, ezek a napi fél-egy órás kocogáshoz nem szükségesek. Használatukon inkább azoknak érdemes elgondolkodniuk, akik például biciklis futárként töltenek sok órát a közvetlen forgalomban. Egyéb esetben elég arra figyelni, hogy ne a nagy főútonalak mentén kocogjunk, hanem a kisebb utcákban. ♦

A CSONTOKNAK IS KELL A MOZGÁS

A mozgás ahhoz is elengedhetetlen, hogy a csontok erősek maradjanak, kisebb eséllyel sérüljenek.

„Már gyerekkorban figyelni kell, mert a megfelelő csontszerkezet és az erős csontozat kialakulásához rendszeres testmozgásra van szükség. Ha ez nincs meg, eleve nem jön létre megfelelő csonttömeg, és így később nagyobb eséllyel lesznek csonttörésnek, alakul ki csonttritkulás” – mondja dr. Podlovics Ágota reumatológus főorvos. Serdülőknél a gyenge izomzat melegágya az ízületi panaszoknak is, de így van ez időseknél is, akiknél a mozgáshiány miatti elhízás tovább súlyosbítja a problémát. Ilyenkor az ízületekre nagyobb teher nehezedik, nő a porckopás rizikója. A passzív életvitel a csonttritkulásnak is kedvez – akkor is, ha amúgy erősek voltak a csontok –, a sportolást emiatt sem szabad hanyagolni.

ÁRTHAT A LEVEGŐ?

Sokakban nagy dilemma, hogy a városi kerékpározás – ami inkább tekinthető közlekedési formának, mint klasszikus értelemben vett sportolásnak – a légszennyezettség miatt nem kockázatos-e. Néhány éve készítette erről diplomamunkáját Csapó Péter, az ELTE Természettudományi Kar Környezettudományi Centrumában. A munkájában hivatkozott tanulmányokból kiderül, hogy az egyéni szintű vizsgálatok vegyes eredményt mutatnak: a kerékpárosok légszennyezettségnek való kitétsége alacsonyabb, mint a járművekben utazóké, ugyanakkor a hosszabb menetidő és a növekvő légzésszám ezt nagyjából kiegyenlíti. Ilyen jellegű vizsgálatokat sok helyen végeztek, sokféle légszennyező anyagra nézve. Egy amszterdami vizsgálat során a kerékpárosok és az autóval közlekedők ugyanazon az útvonalon haladtak, és a biciklisek átlagos szén-monoxid-kitétsége alacsonyabbnak bizonyult. Az olyan szerves mikroszennyezőknek való kitétség, mint például a benzol, szintén az autókban a legnagyobb: annak koncentrációja közel a duplája volt ott, mint a bicikliseknél. Volt olyan vizsgálat is, amelyben a reggeli csúcsgalamban két kerékpáros és két különböző autóban utazó személy kitétségét mérték négy órán keresztül. A benzolfélek koncentrációja az autók kabinjában 2-4-szer akkora volt, mint a kerékpárosok légzési magasságában. Magyarán ha figyelembe vesszük a kerékpárosok megnövekedett légzésszámát, még akkor is nagyobb lehet az autóval utazók károsanyag-kitétsége. Más vizsgálatok a buszos utazással vetették össze a terhelést, az eredmények ott is sokfélék. Viszont ha összegezzük az egyes járművek értékeit, megállapítható, hogy autóval vagy busszal utazva nagyobb szennyezettségnek vagyunk kitéve, mint két keréken. Persze igazán egyértelműen akkor billen a mérleg nyelve a biciklisek felé, ha nem az autósok között haladnak, hanem egy távolabb kijelölt kerékpárúton, vagy annak híján mellékutakon. Egyébként az autókban egyes vélemények szerint azért mérhető magasabb expozíció, mert a levegőztető rendszer nagyjából egy szinten van a kipufogócsővel, így a beáramló levegő eleve több szennyezőanyagot tartalmaz. Mások szerint közvetlenül a motortérből kerülnek be a szennyezőanyagok az utastérbe. A magas szennyezettségben az autók kora is szerepet játszhat: az idős kocsikban az alkatrészek, tömítések kopása miatt több lehet a motortérből beszivárgó káros anyag.





Tanárnő,
kérem!

A Képmás podcastja Joós Andreával

A Tanárnő, kérem! podcast olyan emberekről szól, akik a jövőért dolgoznak. Innovátorokról, inspiráló és bátor vizionáriusokról, akik az oktatás és a pszichológia területén tesznek azért, hogy közös jövőnk értékesebbé váljon.

KÉPMÁS



kepmas.hu/podcast * www.facebook.com/tanarnokerempodcast

 DIGITALSTAND



OLVASSA A KÉPMÁS DIGITÁLIS VÁLTOZATÁT!

Nem kell tárolni, virtuális könyvespolcán bármikor elérí



Ajándékba
is vásárolható



Kiadványát
több eszközön
is elérheti



Pár kattintással
azonnal olvasható,
előfizethető

WWW.DIGITALSTAND.HU/KEPMAS



Kép: Getty/Imagés Hungary





SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

Ébred A KERT

Tavaly, a járvány első hullámában, aki tehetett, kertészkedni kezdett, sokak kertje többet változott pár hónap alatt, mint az elmúlt évtizedekben. Erről a jó szokásról nem szabad lemondani, érdemes tudatosabban is belefogni a kertrendezésbe. Mit tehetünk meg már márciusban?

- ◆ A tavaszt mindenki nagyon várja, hiszen a téli bezárt-ság a járványügyi intézkedések miatt idén még megterhelőbb volt. Persze reggelizni még nem lehet kiülni a teraszra, és a grillezésre is várni kell kicsit, de van sok olyan teendő, amit a kertben már most megtehetünk. Az első ilyen feladat a gyümölcsfák megmetszése. A legtöbb kertben alma van, amit jó még a rügyfakadás előtt, március elején rendbe tenni. A házikertben nem fontos tankönyvi precizitással metszeni, de a fő szabályokra érdemes figyelni. Ilyen például az, hogy el kell távolítani minden vesszőt, amin látszik, hogy versenyre kelhet a fakorona fő tengelyével, a sudárral, illetve a vázágakkal. Le kell vágni azokat a vesszőket is, amelyek az ágak felső oldaláról indulnak, és függőlegesen törnek felfelé, vagy pedig a korona belseje felé növekednek. Érdemes megritkítani a túl sűrűn növő oldalvesszőket is, figyelve arra, hogy a rövidhajtások, amelyek a virágok képződnek, megmaradjanak. Minden vágásnál ügyelni kell arra, hogy a vesszőket tőből, csonk nélkül metsszük le, de a párnaszerűen megvastagodott gyűrűt hagyjuk meg a tövüknél. Ez azért fontos, mert ebből fejlődik a sebet lezáró szövet. ➤

A gyümölcsfáknak jót tesz a lemosópermetezés is, amire megfelel a kénnel kevert bordóilé. Ez teljesen környezetbarát szer, emberre, állatokra, növényekre veszélytelen, de megelőzi a gombás betegségeket. A gyümölcsfáink azt is meghálálják, ha kétméteres körzetükben felássuk a talajt, és abba komposztot vagy trágyát forgatunk.

IDEJE ÁTÜLTETNI

Ha szeretnénk új gyümölcsfákat ültetni, annak is most van itt az ideje, ahogyan a díszfák, díszbokrok átültetésének is. Bár ilyenkor még nincs meleg, fontos, hogy a fákat és cserjéket az ültetés után alaposan megöntözzük, és erre a későbbiekben is figyeljünk. Erre azért van szükség, mert a csemeték csak folyamatos és jó vízellátással gyökeresednek meg jól. Ha már elmúltak a fagyok, a rózsákról is levehetjük a téli takarást – már ha tettünk rájuk ilyet –, és megmetszhetjük, visszavághatjuk azokat is. A tearózsáknál az erősebb vesszőket 6-8 rügyre érdemes visszametszeni, míg a vékonyabbakat 2-3 rügyre, figyelve arra, hogy a legfelső mindig kifelé nézzen. Ez kell ahhoz, hogy az új hajtások akadálytalanul nőhessenek, a rózsaszép formás legyen. A futórózsáknál, rózsalugasoknál arra kell ügyelni, hogy a fiatal hajtásokon 15-20 centimént legyen egy rövidre metszett csap, amiből a virágot hozó hajtás előtörhet. Akármilyen rózsáról legyen szó, metszése során a beteg, elszáradt ágakat el kell távolítani, és fontos lementseni az alanyból kinövő vadhajtásokat is. Ilyenkor kell visszavágni az örökzöld sövényeket is, mert ha ezt még ekkor megteszük, erősebb hajtásokat hoznak március végén, vagy amikor hajtani kezdenek. A hónap második felében – ha jó az idő, és fagyok már nincsenek – ki lehet vinni a szabadba a fagymentes helyen teletetett növényeket, így például a leandereket, citromfákat is.

RENDBEN VAN A SZIKLAKERT?

Még márciusban jó átvizsgálni a sziklakertet, megnézni, stabil-e benne minden elem, nem mozdultak-e el egyes kövei. Ha szükséges, ilyenkor még könnyű stabilizálni, vagy új sziklákat beleépíteni. Mivel az elvirágozott kövirózsák ilyenkorra már teljesen elpusztulnak, sarjai viszont sokasodnak, azokat akár szét is lehet szortírozni. Az sem baj, ha az új hajtásokat nem ültetjük át, mert ilyenkor dús marad a növény. Érdemes még ilyenkor átnézni a kerti szegélyeket, lépcsőket és támfalakat is, mert így javításukat még azelőtt meg lehet ejteni, hogy a kertet komolyabban használni kezdenék.

STARTVONALON A GYEP

Ugyan a fűnyírás még messze van, de a gyepet már ilyenkor elő kell készíteni a szezonnra. Lombseprűvel meg lehet például tisztítani a téli lombmaradványoktól, megelőzve azt, hogy azok rothadásnak induljanak, a fű pedig ne jusson levegőhöz. A sövények alatt ugyanakkor maradhatnak a levelek, mert azok védelmet jelentenek a hasznos rovaroknak. A fűmagvetésnek még nincs itt az ideje, azzal várni kell április közepéig-végéig, de a terepet már ilyenkor elő lehet hozzá készíteni. Például ki lehet a földből huzigálni az évelő gyomokat, azok a későbbiekben úgyis csak gondot okoznának. Ezeket érdemes a már meglévő gyeptől is gyökerestől kiszedni, mert ha ezt nem tesszük meg, és csak a fűnyírás során vágjuk le őket, akkor újra és újra kihajtanak, meg is erősödnek. Az évelő gyomok kiszedéséhez érdemes speciális (leginkább egy nagyobb csavarhúzóhoz hasonló, villás végű) eszközt is beszerezni. A kihúzgált gyomok mehetnek a komposztra, ebben a formában jövőre hasznukat is vehetjük. A már kész komposztot most lehet szétosztani, azt érdemes az ágyásokra, fák és bokrok alá helyezni 2-3 centiméter vastagon, majd könnyedén bedolgozni gereblyével vagy talajlazítóval. ♦



KEZDŐDHET A VETÉS

Március közepétől már el lehet vetni azokat a magokat, amelyek elviselik az átmeneti lehülést. Ilyen például a zöldborsó, a spenót, a retek, a sárgarépa és a petrezselyem. El lehet dugatni vöröshagyma dughagymáit és a fokhagyma gerezdeit is. A vetőmagok beszerzésére érdemes mindig figyelni, nem a legolcsóbbat választani, hanem például azokat a fajtákat, amelyek ellenállóak a betegségeknek. Jól tesszük, ha megnézzük a csomagolóanyagokon feltüntetett töltőanyag is, gyakori ugyanis, hogy az olcsónak tűnő mag valójában drágább, mert feleannyi vetőanyagot tartalmaz.





OPERA
OTTHONRA

MINŐSÉGI PREMIEREK
PRÉMIUM MINŐSÉGBEN

Jacques Offenbach
Hoffmann
meséi
Les Contes d'Hoffmann

OPERA HÁROM FELVONÁSBAN, ELŐ- ÉS UTÓJÁTÉKKAL, FRANCIA NYELVEN, MAGYAR ÉS ANGOL FELIRATTAL

ZENESZERZŐ **JACQUES OFFENBACH**

A SZÖVEGKÖNYVET E. T. A. HOFFMANN ELBESZÉLÉSEINEK FELHASZNÁLÁSÁVAL ÍRTÁK **MICHEL CARRÉ, JULES BARBIER**

RENDEZŐ **SZÉKELY KRISZTA** KOREOGRÁFUS **SARKISSOVÁ KARINA** DÍSZLETTERVEZŐ **PALLÓS NELLI** JELMEZTERVEZŐ **PATTANTYUS DÓRA**

KARMESTER **KESELYÁK GERGELY**

BEMUTATÓ 2021. MÁRCIUS 20., ONLINE PREMIER

OPERA

MAGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ
HUNGARIAN STATE OPERA

Médiapartner

KLASSZIK
Reggeli

OPERA.HU | FACEBOOK.COM/OPERAHAZ



SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTE!

ÉTELEK

A BÁDOGSZELENCÉBŐL

Végre megjelentek az első zöldek, a friss salátafélék, az újhagyma, a bébispenót, a retek és az utóbbi évek sztárja, a medvehagyma. Ezek mellé már csak egy jó halkonzervet kell elővenni a kamrából és máris kész a tartalmas vacsora. Sőt, ha fellapozzuk régi szakácskönyveinket, akár ebédötleteket is találhatunk...

◆ Magyarországnak egykori halgazdagsága legendás, a folyószabályozás előtti időkhöz tele volt az ország zegzugos vízfolyásokkal, amelyek a halak kedvenc élőhelyei, sőt, emellett ott voltak a halastavak is. Nemcsak itthon volt gyakori étel, Európa-szerte vették a magyar halakat, külföldi királyi udvarokba érkeztek vizeshordóban tartva vagy füstöléssel tartósítva. A füstölt halszék volt hagyománya konyháinkban, és ott találjuk még *Németh Zsuzsána* 1858-as szakácskönyvében is a kamralakók közt. Savanyítással is tartósíthattak halat, a Szepességben a főtt pisztrángot ecettel, sárgarépaszeletekkel, vöröshagymával, borssal tették el. A 19. században pedig elkezdtek megjelenni az első konzervek, így idővel szakácskönyveinkbe is bekerültek a belőlük készíthető ételek.

SZARDÍNIA

Itt van például a *Ragyogó szakácskönyv* (1920-as évek), amely azt írja, nagypénteken vajjas burgonyalevest és mákos tésztát ebédeljünk, vacsorára pedig szardíniát, ruszlit és sajtot tegyünk az asztalra. A konzervdobozt Rézi néni 1876-ban még bádogszelencének hívta, amiből kivéve a halat, nincs más dolgunk, mint „*ízlésesen tálra rakod, az olaját ráöntöd, a tálát körül zöld salátával díszíted.*” A tavasz első salátái, egy csokor friss retek, néhány levél spenót vagy rukkola és egy pirítósz valóban fejedelmi lakomává varázsolja ezt a vacsorát. Még jobban járunk, ha *Magyar Elek* 1930-as években lejegyzett receptjét készítjük el.

Ehhez 10 dkg vajat elkeverünk 8-10 darab apróra vágott szardíniával, egy kávéskanál mustárral, apróra vágott kapribogyókkal, 1-2 kávéskanálnyi paradicsompürével, valamint kevés citromlével és paprikával. Zsúrkenyéren ajánlja a tálalást. Csírával díszíthetjük.

SZARDELLA

Polgári szakácskönyveinkben gyakran találkozhatunk a szardellával, amit fűszerként használtak, leginkább mártásokhoz. A *Dunántúli szakácskönyvben* (1906) olvashatunk egy alapreceptet, miszerint 3 tojássárgáját alaplével és 3 összetört szardellával, 3 kanál tejföllel és egy kávéskanál liszttel csirkéhez, egész pontosan szardellavajon párolt csirkéhez ajánlja a szerző. Rizzsel, ecetes salátával izgalmas tavaszi fogás lehet belőle. Természetesen önmagában is használhatjuk reggelire vagy vacsorára a szardellát, Rézi néni szerint „*ízléses alakban*” kell elrendeznünk vajjas zsemleszeletekre téve, és zöld levelekkel kell ékesíteni. Egy kevés apróra vágott medvehagyma sem árt hat neki. Ha kicsit több időnk van, készíthetünk krémet a szardellából. A *Pesti Hírlap szakácskönyve* (1930-as évek) szerint 8-10 darabhoz 12 dkg vajat kell áttörni szitán, elkeverünk benne 10-15 apróra vágott kapribogyót, és kikeverjük 2 dl keményre vert tejszínnel. A szakácskönyvben azt olvashatjuk, hidegen kell használni ezt a krémet, például szendvicstorta töltéséhez. De pirítóssal is jól működik.





Ha nyitottak vagyunk valami egészen szokatlanra, kipróbálhatjuk Magyar Elek heringfelfújtját is.

HERING

A hering igazi böjti étel volt. Magyar Elek ír a hering-smauz nevű fogásról, ami „nemcsak a vendéglőkben, hanem a polgári családok asztalán is meg szokott jelenni böjt elején, mint hagyományos hamvazószerdái étel és megismétlődik a húsvétig elteltő negyven nap alatt többször is.” Ehhez az ételhez a heringen kívül házilig savanyított káposzta kell. Régebben lenmagolajjal öntözték, amit Magyar szerint kiszorított az olívaolaj, „amely tiszta – melléközöngé nélkül való – ízével győzedelmeskedett a többi olajfélék fölött”. A salátába került még vékony karikára vágott vöröshagyma, köménymag és nyolcadokra szeletelt keménytojás. Régen ezek a hozzávalók mind fellelhetőek voltak a kamrában. Ha több

időnk van és nyitottak vagyunk valami egészen szokatlanra, kipróbálhatjuk Magyar Elek heringfelfújtját is. Készülhet tepsiben vagy kis felfújtformákban. A recept szerint két jó nagy hering kell hozzá – konzerv esetén is nyugodtan számolhatunk legalább kettővel. Először kivajazzuk az edényt, aztán karikára vágott főtt burgonyát teszünk rá. Erre tejföllel összekevert nagyobb darabokra vágott hering kerül. (Mustár vagy zöldfűszerek, például kakukkfű és snidling is illik hozzá.) Közben újabb heringet veszünk elő, de ezt már egészen apró darabokra vágjuk, elkeverjük 35 dkg főtt és összetört burgonyával, 6 tojássárgájával és 6 tojás felvert fehérjével. Ezzel a réteggel zárjuk a felfújtat, a tetejére pedig egy kis kockányi vaját is teszünk. Alacsony hőfokon süssük, míg fel nem emelkedik a felfújt és szint nem kap a teteje. 180 fokon nagyjából 40 perc. Alakíthatjuk is a receptet: ha apróra vágott almát és rozmaringot teszünk bele, kicsit könnyedebb, frissebb lesz. Használhatunk szerezsendiőt is a tejföhlöz, akkor teltebb ízeket kapunk. Olajos-citromos salátalevelekkel, bébispennóttal, rukkolával tálalva tartalmas kora tavaszi ebéd. ♦



SZÖVEG –
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –
ZÖLD MOZAIK

A rovat támogatója a



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.

ZÖLD mozaik

1



Rekorder napelempark Magyarországon

Kaposvár csaknem teljes évi energiaszükségletét fedezni tudja a megyeszékhely határában létesült 100 MW teljesítményű napelempark. Ez négyszeresen haladja meg az eddigi rekorder – a Kapuváron létesült – naperőmű kapacitását, és a hagyományos erőművekkel összevetve is figyelemre méltó teljesítményű (a paksi atomerőmű egy blokkjának teljesítménye például 400 MW).

Az erőműhöz kínai cégek szállították a fő alkatrészeket. A megtermelt energiát 0,09 euró/kWh (32 Ft/kWh) áron értékesítik. A beruházás költsége mintegy 100 millió euró volt.

Magyarországon 2019-ben még 1277 MW volt a napelemes rendszerek összesített teljesítménye, 2020 végén viszont már elérte a 2000 MW-ot. A Nemzeti Megújuló Akcióterv keretében 2022-re az áramigény 14,65 százalékát tervezik megújuló forrásokból biztosítani. Ez pedig a ma még jelentős energiaimportra szoruló országunk kiszolgáltatottságát nagymértékben csökkenteni fogja.

Összeomló biodiverzitás

Izrael partjainál a tenger élővilága drámai képet mutat: bizonyos vízmélységekben az egykor honos élőlények 95 százaléka már eltűnt. Ez különösen a csigákat és kagylókat magába foglaló tengeri puhatestűek csoportjára igaz, ezek elérték alkalmazkodóképességük határát. Az ok a tengervíz erőteljes felmelegedése, ami a Földközi-tengerben éppen Izraelnél a legnagyobb mértékű. Ez károsan befolyásolja az itteni állatok életfeltételeit, így azok nagy része azelőtt elpusztul, hogy a szaporodási életkort elérné.

Ezzel szemben a XIX. században a Vörös-tengerből a Szezi-csatornán át bevándorolt fajok jól érzik magukat, azaz a kipusztuló fajokat trópusi eredetű élőlények helyettesítik.

A biodiverzitás sérülése nemcsak a Földközi-tengernél észlelhető, kutatások szerint Európa más természetes élőhelyeinek a 80 százaléka is rossz állapotú.

2



3



Kevesebb olajkút

A Covid okozta gazdasági visszaesés hatása: a globális kereslet csökkenése miatt csökkent az olajkutak és földgázkitermelő helyek száma, az elmúlt 45 évben tavaly volt belőlük a legkevesebb: világszerte 1352 – szemben a 2019-es 2177-tel, és a rekordnak számító 1981-es 5624-gyel. A keresletcsökkenés az olaj- és földgázárakra is mérséklőleg hat, azok tehát várhatóan továbbra is a mostani szinten maradnak.

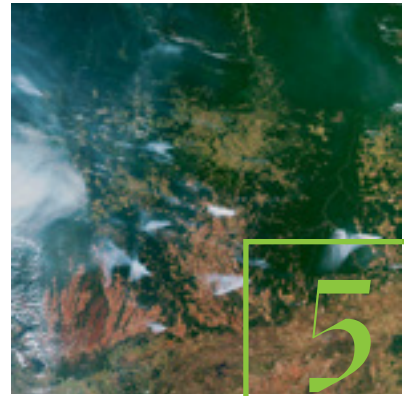
Napelemek fóliasátor helyett

Új kifejezéssel ismerkedhetünk meg: az ún. agro-fotovoltaikus rendszerek egyszerre termelnek napenergiából áramot, és működnek termőföldként. A hollandiai Babberichben létesült ilyen AgriPV park egy 3,2 hektáros málnaföldet fed le, és 10 250 napelemből áll. A napelemek termelte áram 1250 háztartás ellátására elegendő. A projekthez egy félig átlátszó napelemet fejlesztettek ki, amely éppen annyi fényt enged át, amennyi a málna növekedéséhez elegendő, ugyanakkor védi is a növényeket a szélsőséges időjárástól, így a jégveréstől, a hevesebb zivataroktól vagy a túl erős napfénytől.

A málnatermelő gazda a növényeit azelőtt fóliasátrakkal védte, azokat azonban hatévente cserélni kellett, így rengeteg műanyag hulladék keletkezett.

Következő lépésként azt vizsgálják, hogy a módszer egyéb bogycs, gyümölcsöknél, így epernél, áfonyánál, ribizlinél és szedernél is alkalmazható-e.

4



Erdőirtás

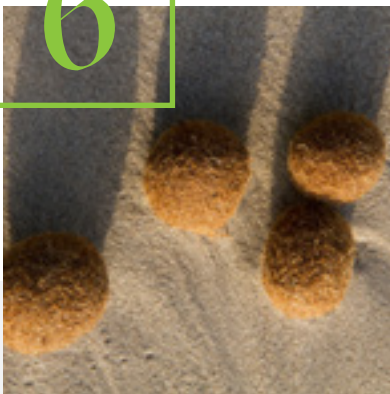
A Föld tüdejének hitt Amazonas-menti esőerdők a legújabb kutatások szerint immár több szén-dioxidot bocsátanak ki, mint amennyit elnyelnek. Az elnyelés-kibocsátás egyenlegében a fordulópont 2013-ban volt. A fő ok a fokozódó, nagyrészt felégetéssel történő erdőirtás. A megoldás a brazil kormány kezében van, amennyiben az képes lesz megfékezni az erdőpusztításokat, és támogatni az erdőtelepítést.

Az esőerdők területcsökkenését egyébként világszerte 43 millió hektárra (430 ezer km²-re) teszik 2004 és 2018 között (ami egy Svédországnyi terület). Ebből a legnagyobb mértékű pusztítást, 18,3 millió hektárral az Amazonas-őserdő szenvedte el, Brazília, Kolumbia, Peru, Bolívia, Venezuela és Guyana területén. Nagymértékű volt az erdőpusztulás Borneó szigetén (5,8 millió hektár), valamint az Argentínához és Paraguayhoz tartozó Gran Chaco alföldön is (itt 5,2 millió hektár).

A letarolt erdőterületeket mezőgazdasági célokra használják fel, így főként kakaó- vagy szójaültetvényeket létesítenek rajtuk, esetleg legelőként hasznosítják.

A Covid-19 járvány arra is felhívja a figyelmet, hogy az erdőirtások fokozódásával több lesz az olyan érintkezési pont, amelyeken vírusok terjedhetnek át állatokról emberre. Mindez átfogó természetvédelmi egyezmény kidolgozását követeli, világszinten.

6



Műanyaggyűjtő tengerifüvek

Jelentős műanyagszennyezést mutattak ki a vizsgálatok az északi sarkvidék vizeiben, különösen annak az Atlanti-óceánnal határos részein. Csaknem minden mintában találtak műanyagszennyezést, 92 százalékban mikroszálakat. Ezek 73 százaléka a ruhagyártásban alkalmazottakkal színben és méretben megegyező poliészter szál volt. A mintákat 3-8 méter mélységben gyűjtötték, ahol a tengeri élőlények leginkább táplálkoznak. A műanyagszennyezés az európai és észak-amerikai háztartásokból származhat, és a ruhaneműk mosása során kerülhet a vízbe. Halászfelszerelésekből csak a szennyezés elenyésző hányada eredhet, mert azokhoz más típusú műanyagot használnak. Átlagosan 40 mikroműanyag-részecskét mutattak ki egy köbméter vízben.

A tengerifüvek (a Földközi-tengerben a legerjedtebb a neptunfű) műanyag-részecskék sokaságát szűrik ki és integrálják szervezetükbe. Mindezt a növények partokra kisodródott csomóit, az ún. neptungolyókat vizsgálva állapították meg Spanyolországban. A tengerifüvek – amelyeknek világszerte min. 70 fajtája létezik – tehát képesek begyűjteni a műanyag-szennyeződést. Az még nem derült ki, hogy a műanyagbegyűjtés magát a növényt nem károsítja-e.

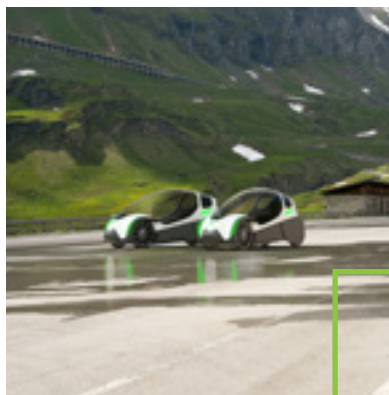
A Földközi-tengerben a műanyagszennyezés az üdülési szezonban a legerőteljesebb: 2018-ban például becslések szerint ekkor pár hét alatt 180 millió tonna műanyag-hulladék keletkezett.

Benzinmentessé váló ország

Norvégia élen jár az elektromos autók elterjesztésében. Ezek eladási aránya tíz éve még csak 1 százalék volt, ami 2018-ra már 31,2 százalékra nőtt, tavaly pedig már elérte az 54,3 százalékot. Az ambiciózus tervek szerint az országban 2025-ben már nem is adnak el fosszilis üzemanyag-meghajtású új autókat, azaz csakis akkumulátoros elektromos autók lesznek vásárolhatók. 2020-ban a legtöbb villanyautót a Volkswagen adta el, az addig élvonalos Tesla a második helyre szorult. A környezetkímélés jegyében az országból kitiltják a nagymértékben szennyező óriási üdülőhajókat is.

Norvégiában az elektromos autók elterjedését számos kedvezmény segíti: így például többféle adó- és díjkedvezmény létezik, emellett az ilyen járművek mentesülnek az autópályadíj és a parkolási díj alól is. A villanyautók üzemeltetéséhez szükséges elektromos energia nagyrészt vízi erőművekből származik, azaz az még áttételesen sem szennyező.

Ugyanakkor az ország – tengeri lelőhelyei révén – jelentős kőolaj- és földgázkitermelő, és az ebből származó nem csekély haszonról nem is kíván lemondani. Értelemszerűen a fosszilis energiahordozók egyre nagyobb részét eladásra termeli ki – azaz egy álszent logika alapján szennyezze a környezetet más... Voltak persze kezdeményezések, amelyek egyenesen a teljes norvég olajkitermelés megszüntetését követelték, a szén-dioxid-kibocsátás globális mértékű csökkentésére hivatkozva. Az ilyen javaslatokat a norvég parlament több ízben is elutasította. Legutóbb a Greenpeace bírósági úton próbálta meg – sikertelenül – elérni, hogy legalább új olajkutakat ne létesítsenek északon.



7



HA TAVASZ, AKKOR MEGÚJULÁS – KEZDD MAGADDAL A RENDRAKÁST!



Itt a tavasz, megújul a természet, és megújulunk mi is. Az évszakok változása nagy átalakulásokat hozhat saját magunk számára is, hiszen ilyenkor általában nyitottabbak vagyunk a komfortzónából való kilépésre, és igyekszünk tudatosabban formálni az életmódunkat befolyásoló döntéseinket. A nagy átalakulást és „nagytakarítást” minden esetben érdemes magunkkal kezdeni! Mutatjuk az első lépést, hogyan!



◆ Az évszakok váltakozása nem csupán a természetre, az emberi szervezetre is hatással van: különösen tavasszal, amikor a „téli álomból” felébredve készek vagyunk életmódunkat és szokásainkat is megváltoztatni. Többet süt a nap, felmelegszik az idő, hosszabbodnak a nappalok, és a legjobb az egészben, hogy végre a vastag téli ruháinkat is elpakolhatjuk. Ezek az átmeneti időszakok éppen ezért sok pozitív változást és a változásra való motiváltságot hozhatnak számunkra. De mit tegyünk a belső megújulás érdekében?

Ahogy a lomtalanításkor feleslegessé vált holmijainkat, úgy szelektálhatjuk ki berögzült rossz szokásainkat is. Fontos, hogy türelmesek legyünk, és adjunk időt magunknak a változáshoz. Lelki harmóniánk ugyanis nagyban összefügg testünk és egészségünk kiegyensúlyozottságával, ezért ahogy egy jól megválasztott diéta, úgy egy régi rossz szokás, a cigarettázás abbahagyása is hozzájárulhat testi-lelki megújulásunkhoz.

A Földön jelenleg több mint egymilliárdan, hazánkban pedig több mint kétmillióan dohányoznak, ezért ez nemcsak egyéni, de társadalmi probléma is. A dohányzás kapcsán sokan tévesen hiszik azt, hogy elsősorban a nikotin a felelős a dohányzáshoz köthető megbetegedésekért, miközben a tudomány mai állása szerint elsősorban az égés és az égés során keletkező füstben lévő káros anyagok ezeknek a betegségeknek az elsődleges forrásai. A cigaretta égése során keletkező füstben több ezer káros vegyület van, melyek közül az Amerikai Egyesült Államok Élelmiszer- és Gyógyszer-engedélyeztetési Hivatala (FDA) 93-ról megállapította, hogy káros vagy potenciálisan káros az egészségre.

GONDOLJ MAGADRA ÉS A KÖRNYEZETEDRE IS!

A cigarettafüst egyébként nemcsak a dohányosokra, hanem közvetlen környezetükre is káros, tehát szinte mindenki ki van téve az ártalmainak. Épp ezért a legjobb, ha eleve el sem kezdjük a dohányzást, így tudjuk a legjobban megvédeni saját magunk és szeretteink egészségét. Ha már dohányzunk, akkor törekedni kell arra, hogy mihamarabb abbahagyjuk ezt a káros szokást, hiszen a leszokással egyértelműen csökken a megbetegedések kockázata. Ugyanakkor vannak olyan felnőtt dohányosok, akik valamilyen okból mégsem szoknak le. Nekik érdemes tájékozódniuk a cigarettánál alacsonyabb károsanyag-kitettséggel járó alternatívákról.

A tudomány fejlődésének köszönhetően napjainkban már léteznek a dohányzás területén különböző füstmentes technológiák. Ezekben közös, hogy égés és füst nélkül működnek, de az adott technológián belül eltérő működési elvek vannak, emiatt fontos a megbízható forrásból történő tájékozódás. Ide soroljuk a nikotintartalmú folyadék elektronikus hevítésén alapuló e-cigaretta, a dohányhevíteses vagy a nikotinsóval működő technológiát. A tévhittekek ellentétben ezek nem leszoktató eszközök, hanem a cigarettánál alacsonyabb károsanyag-kibocsátással járó technológiák azoknak a felnőtt dohányzóknak, akik valamiért nem szoknak le a dohányzásról.

Ezek a füstmentes technológiák sem kockázatmentesek, tartalmaznak például nikotint, amely erősen addiktív hatású anyag, és többek között megemeli a szívfrekvenciát és a vérnyomást is. A dohányzás okozta ártalmakat továbbra is úgy tudjuk a leghatékonyabban elkerülni, ha tartózkodunk a dohány- és nikotintartalmú termékek fogyasztásától, vagyis ha egyáltalán nem dohányzunk.

A cikk társadalmi célú reklám, megrendelője a Philip Morris Magyarországi Kft. ◆