



FOGAINK, MINT A PATYOLAT

A fehér fogak szépek, viszont csak keveseknek adatnak meg. Nemcsak a genetika és az élelmiszerek befolyásolják a színüket, hanem akár olyan gyógyszerek is, amelyeket a gyerekek kicsi korukban kapnak. Megnéztük, mitől változik az árnyalat, és hogy min alapulnak, illetve árthatnak-e a fogfehérítési módszerek.

- ♦ A fogakat ételek és italok egyaránt színezik. Aki például rendszeresen teázik vagy kávézik, vörösbort fogyaszt, vagy éppen gyakran eszik céklás ételeket, az gondos fogmosás mellett sem számíthat arra, hogy fogai patyolatfehérek maradnak. Ugyanez a helyzet azokkal, akik dohányoznak. Mivel a fogak árnyalata alapvetően genetikai adottság, sokaknál még akkor is sárgásabb a színük, ha arra a táplálkozás és az életmód nem adna okot.

SZÁMÍT AZ IS, HOGY VALAKI A FOGFEJLŐDÉSI IDŐSZAKBAN KAPOTT-E OLYAN GYÓGYSZERT, AMELYNEK HATÁSA LEHET A FOG SZÍNÉRE.

„Például a négy-hat éves korban alkalmazott tetrántartalmú antibiotikum csíkosá teheti a zománcot, miatta sötét sávok jelenhetnek meg a maradó fogazatban. Vannak olyan gyógyszerek is, amelyek akkor okozhatnak fogszíneltérést a gyereknél, ha a kismama várandósság alatt szedi azokat. Ma már ismert a túlzott fluorbevitel ilyen jellegű hatása is” – hívja fel a figyelmet dr. Rálik Noémi fogszakorvos.

A fluortabletta a '70-es, '80-as években volt nagy divat, a gyerekek akkor kaptak ilyesmit. Gond akkor jelentkezett, ha lakóhelyükön az ivóvíz is sok fluort tartalmazott, olyankor ugyanis a pozitív hatás visszajára fordult – csíkos vagy pöttyös maradó fogazat alakult ki. Emiatt állították le a fluortabletták tömeges adagolását Magyarországon is. Az általa okozott elszíneződést még a fogorvosok sem tudják teljesen eltüntetni, csupán világosítani. Gyakori, hogy az érintetteknek még ehhez is több fehérítő kúrára van szüksége.

FEHÉRÍTÉS RENDELŐBEN

A fogorvosok alapvetően kétféle módszerrel fehérítik a fogakat, de örök életre egyik sem szól: a zománc árnyalata egy-három év után újra a régi lesz. A tág intervallum oka az, hogy sokat számít az életmód, tehát hogy valaki fogyaszt-e rendszeresen kávé vagy vörösbort, dohányzik-e. Ha igen, akkor hamarabb lesz szükség újabb kezelésre. „A fehérítéshez használt hatóanyag mindkét esetben hidrogén-peroxid, amelyből nyálalal érintkezve aktív oxigén szabadul föl. A fogzománc mikrobarázdáiban, mikrorepedéseiben lévő anyagokkal utóbbi lép kölcsönhatásba, az fogja azokat színtelen molekulákká

változtatni” – magyarázza Rálik Noémi. A hidrogén-peroxidot az egyik módszernél a rendelőben alkalmazzák, a másikonál otthon.

A RENDELŐBEN HASZNÁLT ZSELÉ SOKKAL NAGYOBB SZÁZALÉKBAN TARTALMAZZA A HATÓANYAGOT, ÍGY A FEHÉRÍTÉS GYORSABB.

A folyamatot két fényt kibocsátó, a fogat nem melegítő lámpával gyorsíthatják is. Így érhető el az, hogy a fogfehérítés elkészüljön egy órán belül. Ez idő alatt a gél háromszor 10 percig van a fagon, a hatóanyagot cserélik. A folyamatot végig orvos ellenőrzi, védik közben az ínyt. A beavatkozás után az érintettnek nincs más teendője, mint két hétig kerülni a fogat színező ételeket és italokat.

FEHÉRÍTÉS OTTHON

Az otthoni módszerhez szintén fogorvos ad olyan zselét, amely hidrogén-peroxidot tartalmaz. Ennek koncentrációja – mivel nincs közvetlen orvosi felügyelet, az ínygyulladás pedig mindenképp meg kell előznie – alacsonyabb, így a fehérítés folyamata is hosszabb. Ahhoz, hogy a páciens megfelelően tudja használni a gélt, előzetesen lenyomatot vesznek a fogsorról, az alapján pedig színt készítenek fóliával. Az érintett így a saját fogaira passzoló eszközzel végezheti otthon a fehérítést. Mivel a lényeg, hogy a gél naponta legalább négy óráig a fagon legyen, megfelelő az is, ha valaki éjszakára helyezi be a színt, és az is, ha csak az esti órákban használja. A kezelés ideje alatt értelemszerűen kerülni kell a fogakat színező ételeket és italokat, és ilyesmit nem szabad fogyasztani a kúra után két hétben sem. A sínes megoldás mellett léteznek matricás eljárások is, amelyeknél a fogra hidrogén-peroxidot tartalmazó

AMIKOR CSAK BELÜLRŐL MŰKÖDIK A FOGFEHÉRÍTÉS

Az elhalt, gyökerkezelt fogak belülről színeződnek el, a külső fehérítésre nem reagálnak jól. Emiatt ezeket belsőleg fehérítik. Ehhez a tömést kiszedik, majd belülről, a régi idegkamra helyére több alkalommal hidrogén-peroxidot tartalmazó belső fogfehérítőt helyeznek, és pár napig bent is hagyják. Ez belülről lép reakcióba a dentincsatornákban lévő festékanyagokkal, onnan fehéríti ki a fogat. Ezáltal elkerülhető, hogy az elhalt és elszíneződött fogra koronát vagy porcelánhéjat kelljen helyezni.

szalagot ragasztanak. Azokat naponta többször kell fölhelyezni, és akár fél órára is a fagon hagyni.

Arra figyelni kell, hogy az otthon használt fogfehérítő készítményeket fogorvostól szerezzük be, vagy olyan webshopból, ahol van fogorvosi háttér. Ismeretlen helyről nem szerencsés ilyesmit rendelni, ahogyan nem jó az sem, ha valaki kozmetikusnál szerez be ilyen terméket, vagy tőle kér fogfehérítő kezelést. Meglepő módon ilyen szolgáltatást több olyan szalonban is végeznek, ahol nincs fogorvos.

A FEHÉRÍTŐ KÚRA ELŐTT A FOGORVOSI KONZULTÁCIÓ AZÉRT IS ELENGEDHETETLEN, MERT ELŐTTE EL KELL TÁVOLÍTANI A FELSZÍNT FEDŐ FOGKÖVET, ILLETVE A FOG LÁTVÁNYOS ELSZÍNEZŐDÉSEIT.

MIT TUDNAK A FEHÉRÍTŐ FOGKRÉMEK?

Bár a reklámok ezt sugallják, fogkrémekkel érdemben akkor sem fehéríthetők a fogak, ha azok elszíneződését csak ételek és italok okozták. Ezek inkább csak akkor jók, ha valaki már átesett fehérítési kúrán. Ilyen esetben a fogkrémek fenntartó kezelésnek jók, ki tudják tolni a professzionális eljárások egy-három éves időszakra szóló hatását. Olyan hatóanyagok viszont nincsenek bennük, amelyekről komolyabb fehérítés várható.

A fehérítő fogkrémek, még ha érdemi eredményt nem is hoznak, legalább nem ártanak; a régóta alkalmazott házi praktikákkal viszont nem ez a helyzet. Klasszikus példa a szódabikarbóna, amely ugyan fehérít, viszont érdessé teszi a fogfelszínt. Ezt a hatóanyagot a sok évvel ezelőtt használt professzionális készítmények, fogporok is tartalmazták, a zománcot azok is megmárták. Így olyan érdesített felszín jön létre, amelybe a színezőanyagok még inkább beleülnek, a fogak pedig hamarabb visszaszíneződnek. Miattuk alakult ki az a tévhit, hogy a fogfehérítés után probléma lesz a fogakkal.

ÉRZÉKENY KÉRDÉSEK

Azok a hidrogén-peroxidos fogfehérítők, amelyeknek fejlesztése nagyjából egy évtizede indult be, nem okoznak szerkezeti változást a fagon és a fogzománcban, hatóanyaguk egyedül a mikrobarázdákban lévő festékanyagokat képes átalakítani. „Miatta csak átmeneti érzékenység alakulhat ki, mivel a gél savas. A fehérítés által okozott panaszokat érzékeny fogakra való fogkrémmel meg lehet szüntetni, azok ugyanis képesek visszapótolni az elvesztett ásványi anyagokat” – mondja a fogorvos. A kopott fognyak érzékenyebb lehet



a hidrogén-peroxidra, így azt ínyvédővel lefedik, utána esetleg betömik olyan tömőanyaggal, ami passzol a kifehé-
rített fog árnyalatához. Ezt fontos a fehérités után végezni,
a hidrogén-peroxid ugyanis nem fehériti a töméseket.

TISZTÁBAN KELL LENNI AZZAL IS, HOGY A PÓTLÁSOK
A KÚRA UTÁN SÖTÉTEBBNEK FOGNAK TŰNNI, HISZEN
AZOK SEM FEHÉREDNEK. UGYANEZ IGAZ A HIDAKRA
ÉS A KORONÁKRA, HA AZOKAT AZ EREDETI
FOGSZÍNHEZ KÉSZÍTETTÉK.

Emiatt annak, aki a cserét nem szeretné, nem szabad
erősebb fehéritést kérnie. Az ilyen helyzetekre érdemes
előre készülni: ha valaki a mosolyvonalát szeretné pó-
tlással szépíteni, de szeretne fogfehéritést is, akkor először
érdemes pár árnyalattal világosabb pótlást kérnie, majd
ahhoz fehériteni a saját fogakat. Vagy fordítva, a kifehé-
rített fogak színéhez igazodva kell fogpótlást, tömést
kérni. A fogfehéritési kúra rendszeres ismétlését ilyenkor
mindenképp vállalni kell, a színnek hosszú távon csak úgy
fognak harmonizálni. ♦

GYANÚTLAN BŰNÖSÖK: SZÉNSAV ÉS CITRUSFÉLÉK

Miközben a laikusok főleg a cukroktól féltik fogukat,
a szénsavas italok és a gyümölcslevek ugyanolyan
ártalmasak. „A citrusfélék fogyasztása nagyon érzékenyíti
a fogakat. A bennük lévő gyümölcssavakat a nyál 20–30
perc alatt közömbösíti, viszont addig a fogakon maradnak
és károkat okozhatnak. Hasonló a helyzet a szénsavval,
függetlenül attól, hogy üdítőben vagy ásványvízben van” –
hívja fel a figyelmet Rálik Noémi. A fogorvos kiemeli,
hogy az a szénsav, amelyet a vizek tartalmaznak, felér
azzal, mintha valaki savanyúságot vagy ecetet inna.
Ezek a száj pH-ját annyira savas irányba tolják el, hogy
a fogakból elindul az ásványianyag-kioldódás, aminek
eredményeként a dentinocsatornában áramolni kezd
a folyadék, a fogak pedig sokkal érzékenyek lesznek
a hidegre és hőre. A leépülés megelőzéséhez elég
a szénsavas üdítők vagy a gyümölcsök fogyasztása
után a fogakon átubogtatva meginni egy pohár
vizet. Ha a fognyak már érzékenyebbé vált, szenzitív
fogkrémekre is szükség lehet. Ezekben van annyi
aminfluorid (egy szerves fluorid), ami vissza tudja
pótolni az elvesztett ásványi anyagokat, a fogzománcot
pedig stabil egyensúlyban tudja tartani.

IMPLANT CENTER



Ragyogó mosoly

az egész családnak!



Teljes körű fogászati és szájsebészeti
ellátás, fogszabályozás



Fájdalommentes kezelések



Professzionális orvoscsoport



Modern technológia, minőségi
alapanyagok



Elérhető árak

Fogfehéritő csomag
otthoni fogfehéritő készlettel

csak 39 900 Ft

Szűrés csomag:
konzultáció + röntgen + fogkő-eltávolítás

csak 10 000 Ft

IMPLANT CENTER

Fogászati és Szájsebészeti Klinika

+36 1 422 0808

www.implantcenter.hu

info@implantcenter.hu

1024 Budapest, Margit krt. 67.



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
UTÁNAJÁRTUNK

35

Óvatos tudatos

20

Hiszékeny információzabáló

26

Megvezethető reaktív

19

Érdektelen

MINDEN NAPRA JUT CSODASZER

A betegségeket rengeteg csodaszer „gyógyítja”, minden hétre jut egy új tipp, és valahogy mindig megélnék a sarlátánok is. Ez nem véletlen, mert sajnos finoman szólva hiányosak az egészségügyi ismereteink. Év elején jelent meg egy kutatás, amely szerint könnyen megvezethetők vagyunk egészségügyi kérdésekben.

- ◆ Az Inspira Research az internetező magyarok egészséggel, betegségekkal kapcsolatos információszerzési szokásait vizsgálta, illetve a témakörhöz kapcsolódóan az információs csatornák iránti bizalmat nézte. És azt is, hogy mennyire és hogyan szűrjük a weben megjelenő egészségügyi tartalmak, hirdetések valóságát. A konklúzió elég lehangoló, az eredmények azt mutatják, hogy a megkérdezettek 35 százaléka „óvatos tudatos”, 20 százaléka „hiszékeny információzabáló”, 26 százaléka „megvezethető reaktív”, 19 százaléka pedig „érdektelen”. A felmérésből kiugrott, hogy ugyan az egyes készítmények megvásárlása előtt sokan tájékozódnak az interneten, arról viszont zavar van a fejekben, hogy egy adott tartalom a hirdető kívánságai alapján készült-e, vagy valóban ismeretterjesztő szándékkal íródott. Mindenesetre fenntartások nélkül kevesen fogadják el az interneten olvasott, betegségekről vagy azok terápiás lehetőségeiről szóló cikkek tartalmát. A bulvárlapokban olvasott anyagoknak kevesen hisznek, ahogyan a celebek szavára sem adnak sokan. Legalábbis a válaszok ezt mutatják – ha ugyanis megnézzük a csodaszereket forgalmazó cégek árbevételét, vagy éppen a sarlátánok népszerűségét, már kicsit másképp fest a kép. A helyzet súlyosságát az is mutatja, hogy a hiszékeny csoportba tartozók 40 százaléka öngyógyítónak vallja magát. Ők a legveszélyeztetettebbek, könnyen áldozatai lehetnek egészségügyi veszélyeket is rejtő álhíreknek.



NEM SZÁMÍT A DIPLOMA

Hogy az egészséggel kapcsolatos tévhitek mennyire könnyen terjednek, jól mutatja, hogy például a mammo-
gráfiának rákkeltő hatást tulajdonító írások diplomás ismerősök megosztásai által is az ember elé kerülhetnek. Ráadásul újra és újra. Pedig a mammo-
gráfia ugyan röntgensugárzással működik, de az a legkisebb sugármennyiséggel dolgozó radiológiai vizsgáló módszer. Használatakor nagyjából akkora sugárterhelés éri az nőt, mintha repülővel elmennének New Yorkba. Ha ez a dózis ártana, a légikísérők nem is dolgozhatnának. A kellemetlenségen túl bajt az sem okoz, hogy a vizsgálaton a mellet összenyomják. A mammo-
gráfia elmulasztása viszont már komoly kockázatot rejt, más módszerrel ugyanis nem fedezhető fel időben az emlődaganat. Az ultrahang a vizsgálatot nem helyettesítheti, jóval kevésbé alkalmas szűrővizsgálatnak. Az arányokat jól mutatja, hogy 100 emlődaganatból 85 kiderül mammo-
gráfiával, 3 csak ultrahanggal, 60 pedig mind a kettővel. Az emlőt kizárólag fiatalabb korban vizsgálják csak ultrahanggal, méghozzá azért, mert akkor szövete sűrűbb, azon a mammo-
gráfia nehezebben lát át. Ennek ellenére itthon nagyon hanyagoljuk ezt a szűrővizsgálatot: az 50 és 70 év közötti nőknek csak kevesebb mint fele vesz részt szervezett mammo-
gráfiai szűrésen, míg az európai arány átlagosan 60 százalékos fölötti. Ausztriában a részvétel 73 százalékos, Norvégiában 75 százalékos, Dániában 84 százalékos, Finnországban pedig 83 százalékos, hozzájuk képest jócskán le vagyunk maradva. Ezek a számok az emlőrák halálzási arányaiban is visszaköszönnek, abban is sereghajtók vagyunk.

BOROSTYÁNNYAKLÁNC ÉS EXTRÉM DIÉTÁK

Míg a komoly betegségek megelőzéséért keveset teszünk, sok dologtól indokolatlanul félünk. Klasszikus példa erre a láz, amelyetől rengeteg szülő retteg, pedig már régóta meghaladottak azok az állítások, amelyeket egy évtizede még orvosok és laikusok is általános igazságnak gondoltak. Egészen konkrétan az, hogy a lázat nem szabad hagyni felkúszni. Ennek ellenére sok szülő már akkor rohan a rendelőbe, ha gyereke egy órája 38 fokos lázzal küzd. Pedig valójában még a magas láz sem okoz gondot, sőt, egyértelműen segíti a gyógyulást. Ma már csak akkor javasolják a csillapítását, ha miatta nagyon rossz a közérzet. A magas testhőmérséklettől nem megy tönkre a tüdő, nem károsodik a szív sem. Ezek az irreális félelmek pusztán azt eredményezik, hogy a gyereket vagy indokolatlanul orvoshoz hurcolják, vagy pedig abszurd módszerekkel próbálják csillapítani a lázat.

Még durvább példa a borostyánnnyaklánc, amelyet fogzáskor szoktak a kicsik nyakára tekerni. Ez a módszer egyrészt semmit sem ér, másrészt véraláfutást is okozhat. Ráadásul a csodás hatásának gondolt borostyán az esetek többségében nem is igazi, hanem szintetikus hamisítvány – bár mondjuk hatása akkor sem lenne, ha valódi lenne.

Ugyancsak az egészségügyi ismeretek hiánya miatt lehet eladni a különböző méregtelenítő szereket, extrém böjtöket. Holott a szervezet természetes védekezőrendszerének része a gyomor- és bélrendszer, a vese, a máj, a tüdő és a bőr, amelyek összehangolt működése önmagában is biztosítja a szervezet „méregtelenítését”. Szerveink képesek ártalmatlanítani azokat a biológiailag hatékony anyagokat is, amelyeket a táplálékkal fogyasztunk el, ehhez nem szükségesek különböző diéták, böjtök vagy kapszulák. Méregtelenítő hatása nincsen sem a beöntéseknek, sem a fokozott folyadékbevitelnek. Például egy egészséges embernél a vese méregtelenítő munkája már napi fél liter vizelet mellett is – amihez nagyjából egy liter vízre van szükség – tökéletes lehet, nem a méregtelenítés miatt van szükség ennél több folyadékra. A kiválasztást a különböző gyógyteák és vízajtók sem fokozzák, azok csak a nátriumot és a hozzá tartozó vizet segítik távozni a szervezetből. Akinek például a veséje már nem képes ellátni a feladatát, muszáj dialízisre, azaz vesepótló kezelésre járnia. Ilyenkor a méregtelenítő kúrák különösen ártalmasak, hiszen elődözzák a ténylegesen hatékony kezelést. ♦

MIKOR GYANÚS EGY EGÉSZSÉGGEL FOGLALKOZÓ OLDAL?

Megszámolni sem lehet, hány helyen találkozhat az ember olyan információkkal, amelyek növények, kezelések gyógyhatásairól számolnak be. Egy részük valós hír, hiszen a kutatások folyamatosak, nap mint nap születnek új eredmények, másik részük viszont a sarlátánok malmára hajtja a vizet. Arra, hogy utóbbiról van szó, akkor kell gyanakodni, ha a hírt közlő internetes oldalon nincs föltüntetve az üzemeltető, vagy maga az oldal nem a szokásos .hu-ra vagy .com-ra végződik, hanem például .info-ra. Az is gyanús, ha az írásnak nincs beazonosítható szerzője, a címe pedig szenzációhajhász. Hiteltelen információra utal, ha az internetes oldal tele van pakolva (boltokban, patikákban nem kapható) termékek reklámjaival, böngészéskor pedig felugró ablakkal kell küszködni.



SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTEIT!

A BŰVÖS 33

Felkelt és dicsérte az Istent. Azután szépen megmosdott, és megtisztította a fazekakat. Marhát akart aznap főzni. Háromszor átmosta a húst, beszóta – szem előtt tartva a korábban tanultakat: „jobb, hogy kétszer avagy háromszor” veti rá a fűszert, „hogynem mint egyszer sokat”. Ezután, mestere utasítására, tűzre tette a marhát egy nagy edény vízben. Később „igen szép tiszta szítán” átszűrte a főzőlevet. És hogy mit tett aztán a 16. században élt szakács? A *Szakács Tudományból* ezt is megtudhatjuk.

◆ „Az régi mesterek az tehénhúsból harminchárom tál étket szoktanak volt csinálni” – írja az ötszáz évvel ezelőtti receptgyűjtemény. A fent megidézett munkamenetet is itt olvashatjuk, hála Radvánszky Bélának, aki a 19. században ismertette és kiadta ezt a régi szakácskönyvet. Tőle tudjuk, hogy a *Szakács Tudományt* az erdélyi fejedelmi udvarban használták egykor, írója pedig egy idősebb mester lehetett, aki korábban megfordult Rudolf császár prágai udvarának konyháján, és más, meg nem nevezett külföldi országban is gyűjtött tapasztalatot.

AZ ALFÖLD KIRÁLYA

A marhának, amelyből tehát 33 különféle étket készíthetünk, fűszere lehetett például a zsálya, a kakukkfű, a majoránna, a fokhagyma, de még a fahéj és a tormalevél is. Utóbbit tört mandulával adták a hús főzőlevéhez, majd mártássá sűrítették és ribizlivel megszórva tálalták. Marhát ugyan ma is eszünk, mégis nehéz elmenni a mesebeli 33-as szám mellett. Ráadásul az egész szakácskönyv ezzel a hússal kezdődik. Látható, kiemelt szerepe volt egykor a magyar konyhán. Érthető, ha a szürke marhára gondolunk. Talán a kunokkal érkező fajták és egy őstulokbika keveredéséből született meg ez a fajta, amelynek kiváló minőségű húsa gazdasági, társadalmi életünkben is fontos szerepet játszott. Oláh Miklós 16. századi lejegyzése szerint „egy részt Itáliának Velence környékére eső teljes területét, másrészt Ausztriát, Morvaországot, Bajorországot, a Sváb hercegséget és Németország népeit egész szélétben ellátják élelemmel” marhakereskedőink.

TUDJUK, A NÉMET VÁROSOKBAN EGYENESEN TÖRVÉNY VOLT ARRA, HA VAN MAGYARORSZÁGI, AKKOR MÁSHONNAN SZÁRMAZÓ HÚST A MÉSZÁRSZÉKEKBEN NEM MÉRHEKNEK, NEHOGY A KIVÁLÓ MINŐSÉGŰ ÉS DRÁGA SZÜRKE MARHA KÖZÉ KEVEREDJEN.

Az eladásból származó jövedelem mezővárossá, várossá tett alföldi településeket, az ország nyugati részén pedig a marhavásárok helyszínét gazdagította. Vagyonának egy részét a magyar szürkével szerezte a Kanizsai, a Batthyány, a Nádasdy, a Zrínyi család. A 19. századra a legelő megcsappanásával és a tejtermelésre, istállózó tartásban tartható fajok keresettebbé válásával azonban a fajta folyamatosan háttérbe szorult. Végül az 1960-as években az erdélyi szürke marha kihalt, a magyar pedig csupán pár száz példányban élt – a vérfrissítést ezért a közép-olaszországi maremmanál végezték. A nemzeti parkokba száműzött, őserőt sugárzó külsejével pusztán turisztikai látványossággá alacsonyított fajta a kergemarhakór megjelenésével kezdett ismét a figyelem középpontjába kerülni. Az egyéb betegségekkel szemben is rendkívül ellenálló magyar szürke ugyanis garantáltan mentes ettől. Finom rostú, ízletes húsa pedig végre ismét kezd utat találni a hasakba.





MARHAVARIÁCIÓK

A Szakács Tudomány legtöbb ételle egyszerű sémát követ: rostos sült hús izgalmas körettel (borsó, paszternák, hagyma, káposzta) vagy mártással (egres, vadalma) tálalva.

A BELSŐSÉGEKHEZ IS NAGY FANTÁZIÁVAL NYÚLTAK: A SÜLT TEHÉNTŐGY, A SÁFRÁNYOS TOJÁSSAL TÖLTÖTT NYELV, A FOKHAGYMÁS-ECETES MÁJ MEGÉRNE MA IS EGY PRÓBÁT.

Rizses húst is tanulhatunk a régiektől. Ők a marhát szecsendióval, egész és törött borssal, valamint sóval fűszerezett vízben főzték. Ha elkészült, leszűrték. A húslében megfőzték a rizst (vagy árpát), majd hozzákeverték a marhát. A szakácskönyv megemlíti, hogy régen ezt tálaláskor gyömbéres mézzel locsolták meg. A nyárson sült pecsenyehúsból pástétom is készült. Borókabogyó, zsálya, bors, kevés hagyma, citromlé (más változatban must), alaplé

és cipó (darabokban) került egy fazékba, rá a húsdarabok, majd az egészet befedték tésztával: „osztán tésztával csináld be szépen, hogy az párája ki ne jöhessen”, írja a könyv. Ezután mehetett a kemencébe – ma ehhez az ételhez bolti vajás tésztát és sütit használhatunk segítségképp. Ha valami igazán szokatlan, zamatos, de a magyar ízléstől mégsem távoli ételt próbálnánk, egy gyümölcsmártást érdemes elővenni a Szakács Tudományból. Persze, egykor vért is használtak hozzá (sűrít ugyanis), de ezt elhagyhatjuk. Amíg olajon sül a marhaszeletünk, felteszünk egy kevés bort, vizet és ecetet. Darabolt almát és körtét dobunk bele, ribizlit (fagyasztott is lehet), mandulát, mazsolát szórunk hozzá. Megfűszerezzük fahéjjal, szegfűborssal, sáfránnyal, kis mézzel ízesítjük. Az így készült pikáns gyümölcscrágo önmagában is remek kísérője lehet a húsnak, de pépesíthetjük is (esetleg egy kis vajjal krémesítve), ekkor rizs vagy krumpli (még inkább: bulgur vagy kuszkusz!) kíséretében tálaljuk. Ez az izgalmas ízvilágú, kicsit a mesés Kelet gazdagságát is idéző étel jól mutatja, hogy ma is érdemes egy ötszáz éves szakácskönyvből inspirálódni. ♦



SZÖVEG –
BABIK EDIT

KÖZÖSSÉGI ROLLER ÉS LÉGITAXI

Ott álltam Budapest belvárosában mobiltelefonnal, amelynek érintésével kinyitottam egy vadidegen autó ajtaját. És ez az autó még beszélt is hozzám! Megmondta, hogy hol találok az indításhoz szükséges kulcsot, és jó utat kívánt. Kellett pár másodperc, mire mindezt feldolgoztam magamban, majd a gázpedálra léptem, és a mosoly végig ott ült az arcomon, amíg elvezettem az úti célomig. Másfél éve találkoztam először személyesen egy közösségi autóval.

- ◆ A városnak ezen a részén nőttem fel. Az autó ritkán látott tulajdon volt a családoknál akkoriban. Ha sikerült összespórolni a gépjárműre valót, éveket kellett várni a Merkurnál, mire a család beülhetett a négykerekeibe. És mekkora büszkeség volt birtokolni egy Zsigulit vagy egy Wartburgot! Évekkel később egyre több nyugati márka gurult az utcákon, szép lassan státuszszimbólummá váltak az autók, amelyek birtokba vették a várost. Nagyobb lett a forgalom, és ahogy nőtt az autók száma a városokban, egyre kevesebb hely jutott a gyalogosoknak. Aluljárókba kényszerültek, a tömeges parkolás kiszorította őket a járdákról, a közterekről, és a még szabad területeken sorra nőttek ki a parkolóházak. Egyre gyakoribbak lettek a dugók, és egyre több aggodalomra ad okot a levegőszennyezés is.

ÉLHETŐ VÁROSÉRT KIÁLTUNK

A hatalmas, több sávú utak és az autóközpontú várostervezések ideje lejárt. A helyiek sétálható utcákra, emberléptékű, élhető környezetre vágnak, ahol gyalog, kerékpárral vagy rollerrel is lehet közlekedni. Koppenhágáról például egészen biztosan a kerékpáros közlekedés is eszünkbe jut. Évtizedek óta szélesítik a kerékpársávokat, a bringán utazók zöld hullámban haladhatnak, és télen hamarabb szabadítják meg a hótól a kerékpárutakat, mint az úttesteket. Moszkvában is óriási változás ment végbe épp a labdarúgó-világbajnokságnak köszönhetően, hiszen a nagyszámú sportturista fogadásához rendet kellett tenni a város utcáin. Korábban nem voltak parkolási szabályok, és az autóktól szinte nem maradt élettere a helyieknek. Ma szélesebb járdák, gránitburkolatok, padok, fák színesítik az egykor szürke, autóktól zsúfolt moszkvai utcákat, tereket. Az óceánon túl is egyre több a pozitív változás az élhetőbb városok érdekében. New Yorkban a Times Square-ről már évek óta kizárták az autóforgalmat. Amennyire

Kép: Profimedia – Red Dot





A Renault Ez-Go fantázianevű, vezető nélküli elektromos koncepció autója, 2018

vágyunk korábban arra, hogy saját gépkocsink legyen, ma annyira vágyunk a levegős, kevésbé zsúfolt városi terekre. (Bár valószínűleg saját gépkocsira is még mindig többen vágnak, mint amennyi autót elbír az igazán élhető városi környezet.)

A FENNTARTHATÓ KÖZLEKEDÉS

Időközben megváltoztak fogyasztói szokásaink is. Amíg az előző generáció szinte körülrajongta hön áhított és nehezen megszerzett autóját, addig a mai fiatalok már nem így gondolkodnak. A tulajdon gonddal jár: finanszírozunk kell a gépjárművet, biztosítást kötünk rá, adót és parkolási díjakat fizetünk utána. Időt és további kiadásokat igényel a karban- és tisztántartása. A közösségi megosztó rendszerek és az autóbérlés számos új lehetősége leveszi ezeket a gondokat a vállunkról. Ma több, mint ezer gépkocsi érhető el Budapesten az autómegosztó rendszereken keresztül, és kb. a fele elektromos üzemeltetésű. A rendszer lényege, hogy amikor szükségem van az autóra, az applikáció segítségével megkeresem a hozzám legközelebb levőt, és útra kelek vele, majd úti célot elérve a kijelölt zónán belül ingyen leparkolok. És már viheti is a következő utas a saját céljára. Így aztán

kevesebb gépjármű parkol az utcákon, nagyobb az autók kihasználtsága, kisebb a fajlagos fenntartási költsége, és kíméljük a környezetünket.

A MIKROMOBILITÁS TÉRHÓDÍTÁSA

„A megosztott közlekedési módoknak az első budapesti hírnöke egyértelműen a Bubi, amelyre személyesen is büszke vagyok, és talán a városban közlekedők is megszerették” – mondja Vitézy Dávid, a Magyar Műszaki és Közlekedési Múzeum főigazgatója. – Azóta persze az autók és robogók is követték ezt az elvet a fővárosban. Valószínűleg hónapok kérdése, és az utcakep részévé válnak a rollerek és egyéb hasonló, appok segítségével bérelhető megosztott eszközök is. A megosztási logikán alapuló mobilitási mód áttűtő erejű fejlődésen megy keresztül, és tömeges elterjedése tapasztalható világszerte. Hogy egy statisztikára is hivatkozzak: 2018 első negyedében a megosztott eszközökön történő közlekedések száma meghaladta a hétmilliárdot, amely Kína tekintetében például az egy évvel korábbi, azonos időszakban mért adatnak majdnem a duplája, 196 százaléka (Kleiner Perkins, 2018). A rövid, néhány perces belvárosi utakra nincs kényelmesebb, mint egy bárhol felvehető és gyorsan letehető elektromos eszköz, így tehát számíthatunk rá, hogy a világtrendből Budapest sem fog kimaradni.”



A Renault Ez-Go fantáziavonív, vezető nélküli elektromos koncepció autója, 2018

LÁTOM MAGAM A NEM IS OLYAN TÁVOLI JÖVŐBEN: MUNKÁBA IGYEKEZVE KOSZTÜMÖMBEN LETESZEM A KÖZÖSSÉGI ROLLERT EGY VIRTUÁLIS DOKKOLÓÁLLOMÁSON, ÉS FELUGROM A 9-ES BUSZRA, AMELY VEZETŐ NÉLKÜL KANYARODIK A DEÁK TÉR FELÉ. OTT LEHET, HOGY HÍVOK MAJD EGY LÉGITAXIT...

ÖNVEZETŐ TÖMEGKÖZLEKEDÉSI ESZKÖZÖK

„Lisszabon városára készült egy modellezés – meséli a főigazgató –, a mai autós és részben tömegközlekedési igényeket átültették egy önvezető taxis modellbe. Azt az eredményt kapták a kutatók, hogy 87–90 százalékkal kevesebb autó lenne szükséges ugyanannyi utazás megtételéhez. Magyarul egytizedére csökkenne az utcákon közlekedő autók száma, és a parkolóhelyek 94 százaléka feleslegessé válna. De a kutatásokból az is látszik, hogy ha csak ilyen járművekre alapozzuk a nagyvárosok közlekedését, akkor tizedannyi jármű használatával is nagyobb dugók lesznek, mint ma, hiszen azok folyamatosan cirkulálnak majd. Nem szabad engedni a tömegközlekedés leépülését és annak megismétlődését, ami a 20. század derekán, az autók tömeges megjelenésekor

történt” – folytatja Vitézy Dávid. – Az önvezető technológia óriási lehetőség és ígéret, és a hagyományos tömegközlekedés hatékonyabbá tételére is használható, például a buszok olcsóbban és sűrűbben járhatnak majd ennek révén. Már most működnek önvezető kisbuszok hordják az utasokat a vasútállomásokra egy kisvárosban. Egy másik példa Szingapúr, ahol nemrég teljes értékű városi busz önvezető tesztüzeme kezdődött meg.”

Ma már szinte mindannyiunk számára természetes, hogy a 4-es metró vezető nélkül üzemel, és fel sem kaptam a fejem a minap arra a hírre, hogy tesztelik a városi közlekedésre alkalmas drónszerű légitaxikat, amelyek a tervek szerint a 2020-as években már forgalomba kerülnek. ♦





Üzlet a felhőben Konferencia

FOGJUK AZ IT-VILÁG
REZDÜLÉSEIT!

- Mitől lehet **biztonságosabb** a felhő, mint a saját infrastruktúra?
- Merre fejlődnek az **adatközpontok**?
- **Olcsóbb** vagy **drágább** a vállalatot a felhőbe **költöztetni**?

TREND  FM ^{94.2}
Gazdaság és Kultúra

 **invitech**
A RENDEZVÉNY
SZAKMAI TÁMOGATÓJA

REGISZTRÁCIÓ:

konferencia.trendfm.hu



Ez is sok!

1%...

Támogassa a
Bethesda Gyermekkórház
Égésérült Gyermekeket
Ellátó Országos Központját!

RENDELKEZZEN ÖN IS!
Bethesda Kórház Alapítvány:

180 425 39-1-42

BETHESDA KÓRHÁZ ALAPÍTVÁNY



a Bethesda
Gyermekkórház
támogatására

Törvényeségi bejegyz. száma:
101/Pk.20093/1992

www.bka.hu



SZÖVEG –
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –
ZÖLD MOZAIK

✓ ZÖLD MOZAIK

1

SZÉN-DIOXIDBÓL SZÉN

Köztudott, hogy a légkörbe az emberi tevékenység nyomán egyre több szén-dioxid kerül, fokozva az üvegházhatást, vagyis a Föld felmelegedését. Kézenfekvőnek tűnik, hogy a szén-dioxidból a szénét kivonva mentesülhetünk e káros anyagtól. Ezt a növények a fotoszintézissel meg is teszik, de sajnos nem elégséges mértékben, így a szén-dioxid-koncentráció a légkörben egyre növekszik. A szénkivonásra létezett eddig is módszer, azonban a hozzá szükséges magas hőfok miatt nem bizonyult járható útnak, ráadásul igen költséges is.



A melbourne-i RMIT Egyetemen hatékony és ígéretes módszert fejlesztettek ki a szénnek szén-dioxidból történő kivonására, amely során folyékony fémeket

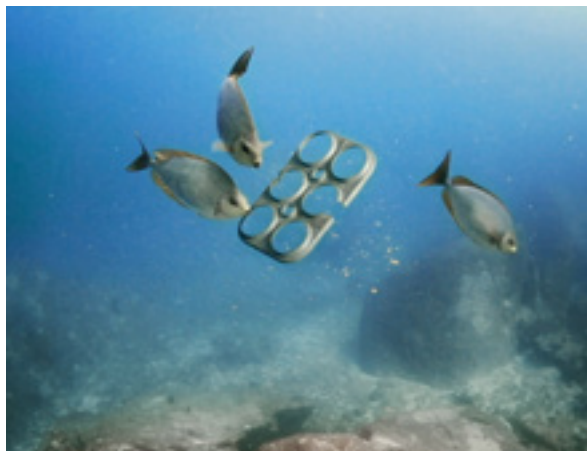
használnak katalizátorként, és amelyhez szobahőmérséklet is elegendő.

A szén-dioxid kivonásának a légkörből eddig az volt a lehetségesnek tartott fő módszere, hogy cseppfolyósítják és föld alatti tárolóhelyre juttatják, de többször felvetődött már a különféle szénhidrogénekké alakítás lehetősége és így az üzemanyagként hasznosítás is.

2

EHETŐ CSOMAGOLÓANYAG

A tengerekbe kerülő műanyagok többféleképpen károsítják a vízi élőlényeket: már az is pusztulásukat okozhatja, ha a műanyag fóliákba, zacskókba belegabalyodnak. Emiatt évente csaknem egymillió vízi madár és 100 ezer tengeri teknős és emlős – mint amilyen a tengeri vidra – leli halálát. Ha pedig a műanyag zacskókat egészben nyelik le, azok eltömítik emésztőrendszerüket, de az apró darabokra esett műanyagrézecskek elfogyasztása is káros.

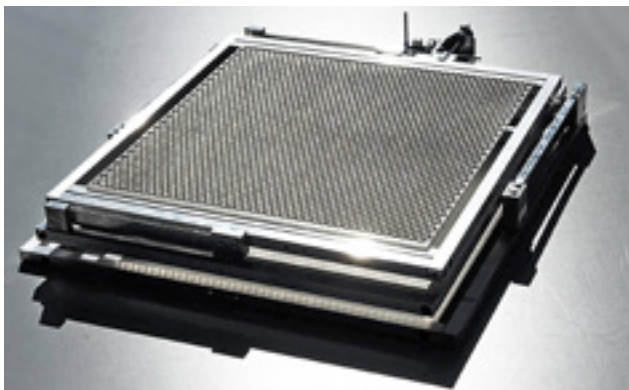


Erre megoldást jelenthet, ha a műanyag csomagolást ehető anyagra cserélik. Így e hulladékok még hasznára is válnak az állatoknak, ahelyett, hogy ártanának nekik. A floridai Saltwater Brewery sörgyár rukkolt elő ezzel az ötlettel, ráadásul úgy, hogy közben a sörfőzés melléktermékeitől is megszabadulnak, mivel ezeket a csomagolóanyagokat a sörhöz felhasznált búza és árpa visszamaradó részeiből készítik.

3

JAVULÓ NAPELEM-HATÁSFOK

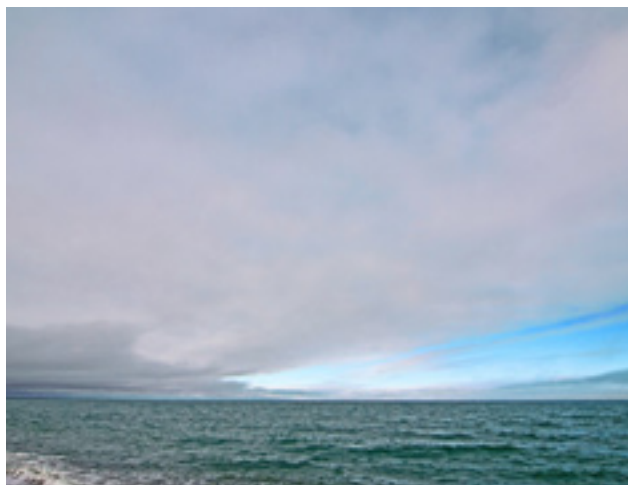
A napelemek tömeges alkalmazásának gátja továbbra is azok viszonylag csekély hatékonysága, amely lassan javul, jelenleg 15–18 százalékon áll. A svájci Insolight cégnél rájöttek a hatékonyság fokozásának egyik lehetséges módszerére: egy hatszögletű lencséből álló, napelemek fölé szerkesztett rendszerrel a beérkező napfényt összegyűjtik és kis felületre fókuszálják. Így a hatásfok már akár a 37 százalékot is elérheti, ami a piacra szánt modelleknél sem csökken 30 százalék alá. A megoldás nem mellékesen a felére csökkenti a napelemek területigényét. A fénygyűjtő lencsék a maximális hatásfok érdekében követik a Nap járását.



4

A SZÉN-DIOXID-KIBOCSÁTÁS DUPLÁN VESZÉLYES

Az éghajlatváltozással kapcsolatban újabb, veszélyes felfedezésre figyelmeztetnek a NASA pasadenai bolygókutató központjának tudósai. Modellezésük szerint ha a szén-dioxid a légkörben eléri a 1200 ppm-es szintet, akkor az alacsonyabban lévő, ún. sztratusz típusú rétegfelhők, amelyek most még lefedik a tengerek jó részét, felszakadoznának. Ez felgyorsítaná a globális felmelegedést, teljes eltűnésük pedig akár 8 °C-os további felmelegedést okozna. Ez már a sarki jégsapkák elolvadásához és a világtengerek szintjének több tíz méteres megemelkedéséhez vezetne, ami katasztrofális lenne a tengerparti települések, országok számára.



Ilyen klímaállapot már volt egyszer, úgy 50 millió éve, az eocén korban, amikor is krokodilok úsztak az Északi-sark közelében. Jelenleg a párizsi klímaegyezmény csupán azt célozza meg, hogy az iparosodás előtti állapothoz képest 2 °C alatt maradjon a felmelegedés, miközben az eddig bekövetkezett 1 °C-nak is súlyos következményeit érezzük, a fokozott szárazságokkal járó hóhullámok, az egyre pusztítóbb árvizek és ciklonok révén.

Jelenleg a szén-dioxid-koncentráció 410 ppm-nél tart – a 285 ppm-es kiinduló szinthez képest. Ha viszont a gáz kibocsátásának jelenlegi üteme folytatódik, már 2104-ben elérnénk ezt a kritikus szintet.

5

ERŐSEBB PET-PALACKOK

Miközben lépten-nyomon a környezetvédelem fontosságának hangsúlyozásával találkozunk, a mindennapi életben ellentétes irányú jelenségeket lehet tapasztalni. Néhány évtizede még fizetésnapok előtt tele szatyorokkal álltak sorba a háziasszonyok az üvegviszaváltók előtt, aztán egyre kevesebb palackféleséget lehetett visszaváltani. Hogy a visszaváltó kedv megcsappanását követték-e a gyártók, vagy éppenséggel ők unták meg a pepecselést az üvegek tisztításával, nem igazán tudni. A lakosság számára viszont üvegviszaváltás helyett maradt a belátás, az állampolgári öntudat: környezettudatos polgár szelektív gyűjtőket használ, még akkor is, ha nincs a közelben ilyen, és netán benzinköltésért is kell a fuvarozásra áldoznia.



Tipikus példája ennek a PET-palack, ez a minimális anyagot tartalmazó „korszerű” csomagolási mód. Ezt a pillékönnyű, kevés műanyagot tartalmazó, viszont könnyen horpadó palackot vissza nem váltják, ezért szinte kínálja magát, hogy eldobják. Irdatlan mennyiségben találkozunk aztán vele az élővizekben. Számunkra a Kárpátaljáról érkező palacktömeg a szomorú példa. Az egyre divatosabb ásványvízfogyasztás különösen nagymértékben „termeli” a kidobott PET-palackok tömegét, évente hozzávetőleg 26 millió tonna keletkezik belőle. Újrahasznosítani ennek csak egészen kis hányadát sikerül.

Az USA-ban most erősebb, tartósabb PET-palackok kifejlesztésén dolgoznak. Kétféle szálerősítő műanyagot hoztak e célra létre. Az egészen persze csak akkor van értelme, ha ezáltal ezek a palackok visszaválthatóvá válnak.

6

KÍNA NEM FOGAD TÖBB SZEMETET

Újabb pofon a környezetvédelemnek: Kína nem fogad több műanyagszemetet, mivel azok újrahasznosításával foglalkozó feldolgozóipara számára immár elegendő az ország saját szemetének a feldolgozása. Eddig az EU-ból az újrahasznosítandó hulladékoknak a 95 százaléka, az USA-ból a 70 százaléka érkezett a távol-keleti országba. A döntéshez hozzájárult az is, hogy a műanyagok egyre változatosabb formái jelentek meg, eltérő színezéssel, adalékokkal, ami az újrahasznosítást nehezíti. Ezért Kína már csak a 99,5 százalékos tisztaságú anyagokat veszi át, amit viszont a szállítók többsége már nem képes garantálni. Az ország a vegyes papírhulladék importját is harmadára csökkentette, az alumínium- és üvegbevitelt azonban az új rendelkezések kevésbé érintik.



A legtöbb hulladék ma Ázsiába, így Indonéziába, Malajziába, Vietnamba és Törökországba kerül, Európában ugyanis ilyen feldolgozóüzemek létesítése „nem gazdaságos”. Következésképpen újra a szeméthegek eltüntetésének nem éppen környezetkímélő módja nyer teret: az elégetés, ami eddig világszerte az összes műanyag hulladék 12 százalékára rúgott, szemben az újrahasznosítás mindössze 9 százalékaival. Valamikor persze korszerűnek számított a szemét elégetése erőművekben, így Budapesten is létesült „szemétegetőmű”. Aztán kiderült, hogy ezekre hiába terveztek szűrőket a káros anyagok kiszűrésére, még ezeken is keresztül tud hatolni a dioxin és más káros anyagok egy része. ♦

Támogassa a **Magyar Katolikus Egyház** szolgálatait!

Segítjük a
CSALÁDOKAT!

Jelen vagyunk az
OKTATÁSBAN!



LELKI
KÖZÖSSÉGET
adunk!

Segítjük a
RÁSZORULÓKAT!



Kérjük, rendelkezzen Ön is
adója egyházi **1%-árról!**

Technikai szám
0011

**EGYBŐL
SEGÍT!**

Köszönjük,
hogy támogatja
szolgálatunkat!

katolikus.hu

**JÖJJÜNK
ÖSSZE!**



AZ ALCSÚTI ARBORÉTUMBAN

2019. JÚNIUS 7-8-9.

**#WZ.AFTER
EMLEKEK
EJSZAKAJA
WE 2000's
PARTY**



EDDA • FENYŐ MIKLÓS • KOZMIX • LOU BEGA • MAGNA CUM LAUDE



SZÖVEG –
MASSAY-KISS ANDREA

PODCAST

avagy hallgasd a te műsorod!

Vasárnap délután csukott szemmel elnyúlunk a kanapén. Jöhet egy podcast? Jöhet egy ihletet adó hanganyag, ami lökést ad a hétfői újrakezdéshez? A rádiózás újszerű formája kellemes és hasznos időtöltés, akár saját műsorfolyamot állíthatunk össze, így a beszélgetéssorozatok epizódjait folyamatosan követhetjük, sőt műsorvezetőként is kipróbálhatjuk magunkat.

◆ A podcast olyan hanganyag, rádióadászerű tartalom, amely az internetre tölthető fel és onnan érhető el számítógépen vagy okoseszközökön egy webplayer vagy egy podcast alkalmazás segítségével. Letöltés után már bármikor, bárhol meghallgatható internetkapcsolat nélkül is. Ha pedig megtetszett, akár fel is iratkozhatunk a podcast csatornára, így biztos, hogy nem maradunk le a legújabb tartalomról. Kedvenc műsorokat gyűjtögethetünk a legkülönfélébb műfajokban: az oktatástól kezdve, a művészeteken át, a közéleti, üzleti, vallási, ismeretterjesztő, vagy hobbi műsorok kínálatából. Dönthetünk úgyis, miután mások magvas gondolatainak meghallgatása inspirál minket, hogy saját podcast csatornát indítunk. Nem kell hozzá komoly műszaki felszerelés, vagy az ehhez társuló szaktudás és helyhez kötöttség. Az interneten megtalálható és letölthető „szerszámkészlet” és egy mikrofon segítségével ez egyszerűbben megoldható.

Lényegében nem új kommunikációs műfajról van szó, a hangsúly a nagyságrenden van, a gyorsaságon, elérhetőségen, részvételen. Ez is egy eszköz arra, hogy egyre több ember tudjon részt venni a hír, az információ napirend kialakításában.

AZ USA-BAN HASÍT, ITTHON ISMERKEDÜNK VELE

A podcast Amerikából indult, az első adás ott 2004-ben startolt. Az elnevezés az iPod és a broadcasting szavak összeolvasztásából született. A tengerentúlon megjelent róla könyv, díjazták a legjobbakat, mi több, már létezik a Podcasters Hall of Fame is. George W. Bush, még elnöki tisztségében, itt tette elérhetővé heti beszámolóit, Obama pedig azzal biztosan hozzájárult népszerűsítéséhez, hogy podcastban adott interjút. Az Egyesült Államokban a lakosság 44%-a hallgat rendszeresen podcastokat. Magyarországon, a műsorkínálat

hirdetés

**MAGYAR
KATOLIKUS
RÁDIÓ**
katolikusradio.hu

1%
KÖSZÖNJÜK,
HA SEGÍT BENNÜNKET!

ADÓSZÁMUNK: 18183674-1-42
ORSZÁGOS KATOLIKUS RÁDIÓ ALAPÍTVÁNY

Kép: Unsplash / Tyler Nix



sokszínűségében és ismertségben elmarad az amerika-itól, de az is igaz, hogy az angolszász podcast tartalmak jobban szem előtt tartják, hogy egy podcast attól jó, ha eredeti emberek, eredeti gondolatokat osztanak meg.

Tóth Szabolcs Töhötöm újságíró, Az élet meg minden (azeletmegminden.hu) című podcast műsorvezetője, lehetőségként tekint az itthon még kevésbé elterjedt médiatípusra. Azt mondja, hogy nyugaton tényként kezelik, hogy a podcast a „következő nagydobás” a médiában, és a nagyobb teljesítményű okostelefonokon még többen fognak podcastot hallgatni. „Elég erős jelei vannak, hogy a magyar podcastpiac is robbanás előtt áll – mondja –, egyre több színvonalas program készül és a közel-múltban több magyar lapszerkesztőség is fontosnak tartotta, hogy saját podcastot indítson”. Hozzáteszi, hogy külföldön sokszor a közmédia állt elterjesztésének élére, mert rájöttek, hogy nem maradhatnak le a forradalmi változásokról.

Miért hallgassunk podcastot, ha van rádiónk, olvashatunk blogot vagy nézhetünk vlogot?

Mert olyan kincsekre is lelhetünk, ami nem fér bele a mainstream info dömpingbe. A podcast az önkifejezés, az én-kommunikáció, a szabadság eszköze, olyan digitális innováció, amely lehetővé teszi, hogy lehet saját csatornám, kialakíthatom az én műsorom, akár hallgatóként, akár készítőként. A podcast esetében a kreativitás, az egyediség, az eredetiség a meghatározó. Míg a rádióműsorok elkészítése költséges, a podcast nem igényel nagyobb befektetést. Az okostelefonokon magunkkal hordozzuk, így segíti a mikroidők kihasználását, és az aktív vagy passzív szabadidőt egyaránt. Csak a fülünkre van szükség, így miközben kertészkedünk vagy sportolunk, meghallgathatjuk, amit éppen akarunk. Saját döntésünk és ízlésünk körvonalazza, hogy melyik csatornához csatlakozunk. Rákattanhatunk a csevegősre, favorizálhatjuk a popkultúra témát vagy akár kaphatunk tippet egy autósoknak podcastból, meghallgathatjuk így Pál Feri előadását vagy tudományos témában a Szertár műsorát. A podcastböngésző oldalakon, az okoseszközünk podcast alkalmazásából sok érdekes tartalom horogra akadhat.

Y GENERÁCIÓS PODCASTEREK

A technológiai újdonságokra ráharapó innovátorok létrehozta egy közösséget is, amely szakmai segítséget és ihletforrás is. A Magyar Podcast Közösség egyik megálmodója, Szabó Gergely elmeséli, hogy kialakítottak egy non-profit oldalt (podkasz.hu), amely segít a podcastok elterjedésében, és összehozza azokat az embereket, akik érdeklődnek a téma iránt. Hangsúlyozza, hogy nem üzleti vállalkozásról van szó. Segítenek a kezdőknek a technikai, műszaki problémák megoldásában, informálnak a podcast színtér híreiről. Szerveztek már hangmérnök workshopot, szakmai kerekasztal-beszélgetést, készítettek podcast adatbázist. Pohly Ferenc digitalizációs szakértő és Szedlák Ádám szabadújságíró, a Meti Heteor nevű podcast hostjai, ennek a közösségnek aktív tagjai. „A hallgatói létszám, podcasttól függően, lehet pár száz, az igazi csemegék esetében, akár húszezer is, de a kíváncsi felhasználók száma vetekedhet a print hetilapok olvasói létszámával is” – mondta Pohly Ferenc, ám még van mit tenni, hogy a digitális újdonság egyre ismertebbé váljon. Éves felmérésükből kiderül, hogy a hallgatók többsége férfi, elsősorban Y generációs, így nem csoda, hogy a legkedveltebb podcast téma a tech, ezt követi a film, életmód, kultúra és gaming típusú műsor. ♦