

# Egy pohár tej...

A legegészségesebb táplálékok egyike

A világraszülető emberke első öröme közé tartozik, amikor édesanyja karjára veszi, és a baba mőhön szívja az éltető tejcseppet. A régi időkben a felnőttek is szinte áhitattal beszéltek erről az áldott ittról, a Biblia szerint az úristen is „tejjel és mézzel folyó földet”, azaz a Petőfi által is említett Kánaánt ígérte választott népének. Tehát a termékenység, a bőség és gazdagság jelképei közé tartozott elődeink számára a tej. Hogy ma miként vélekedünk róla, azt dr. Bouquet Dezső táplálkozási szakembertől tudakoltuk meg.

A népszerűség legmeggyőzőbb bizonyítékai az objektív számok. Ma Magyarországon az egy lakosra jutó évi tejfogyasztás 180-190 liter, ami jóval több a hetvenes évekig fogyasztott átlag 100-110 liternél. Jelenlegi eredményünkkel Európában közepesen helyez vagyunk. Persze az átlag „mögött” szélsőségek is vannak: olyan emberek, akik egyáltalán nem isznak tejet, és nem fogyasztanak semmi tejterméket, mások az átlagosnál többet vásárolnak. Északi rokainknál, Finnországban igen magas, mintegy 300 liter a tejfogyasztás átlaga. Mi erre nem is törekszünk, elegendő lenne, ha évi 200-210 liter tej, illetve ennek megfelelő tejtermék szolgálna minden magyar állampolgár egészségét. Ez körülbe-

lül napi fél liter tejet, illetve annak megfelelő tejterméket jelent.

Az ideális az lenne, ha mindenki törzsvendég lenne (a nemigen létező) tejsárdákban; de természetesen a csecsemők számára a legfontosabb táplálék a tej. Persze a nagyobbacska gyerekeknek is sokkal értékebb lenne a kólánál, vagy az egyéb szén-savas üdítőitaloknál. Hogy miért tartozik legegészségesebb táplálékaink közé a tej? Mert a vason kívül minden fontos tápanyag forrása, így kiegyensúlyozott táplálkozást biztosít. Ideálisan jó minőségű állati fehérjét tartalmaz, de igen fontos a tejben lévő kalcium is a csontok felépítése szempontjából. Vannak benne B-vitaminok, és a takarmánytól függő mennyiségben tartalmaz a tehéntej A- és C-vitamint is. A kalciumon kívül található benne más ásványok is, például magnézium, kálium és foszfor. Vas kevés van benne. Fontosak viszont a mikroelemek, és a tejcukor, az anyatejben pedig a védőanyagok és a hormonok.

Nem véletlenül hangsúlyozzák az orvosok, hogy a csecsemőknek legalább fél-éves korukig anyatejre van szükségük. A tehéntej összetétele ugyanis arányaiban más, fehérjetartalma például 3,5 százalék, az anyatejé 1,5. Jelentős az eltérés a szénhidrát tartalomban is: az anyatejben 6,4 százalék, a

tehéntejben 4,6. A kalóriatartalom majdnem megegyezik, 65 kalória van 100 gramm tehéntejben, kettővel kevesebb az anyatejé „fűtőértéke”.

Külön kell beszélnünk a tejszírről, amely a tehéntejben 3,6 százalék. Mivel a magyaros konyha „jóváltából” nálunk túlzottan magas a kalória felvétel, szeretjük a zsíros ételeket, így a tej zsirtartalmára nincs különösebben rászorulva szervezetünk. Ezért nem célunk, hogy utolérjük finn testvéreinket a miénknél lényegesen több tej, de főleg a tejszír (vaj, tejszín) fogyasztásában.

A tejpar élénjár abban, hogy a lakosság korszerű, egészséges táplálkozásához széles körű választékot nyújtson. Csökkentett energiatartalmú, vagyis kisebb zsirtartalmú, úgynevezett sovány tejet (tejfölt, vajkrémet) kínál, különböző ízelt joghurtokkal, kefirekkel, túróval izvekszik megnyerni a fogyasztókat a vitaminokban gazdag, egészséges tápláléknak. Mindezek a készítmények tartalmaznak a tejben található összes értékes anyagot, gyerekek, betegek, öregek is nyugodtan falatozhatnak belőlük. A túró például ízesített formájában is értékes fehérjét tartalmaz. A sovány sajtok szintén fehérjedúsak, míg a zsíros sajtok kedvelőinek számolniuk kell azzal, hogy bár élvezetesebb az íze kedvencüknek, a szervezetnek nem előnyös a magas zsirtartalom.

A tejpar választéka, az energiaszegény, de ízletes termékek sora bizonyára újabb híveket szerez legegészségesebb táplálékaink egyikének, a tejnek. Persze, csak ott, ahol a vásárlók hozzájutnak. Azokban az üzletekben, ahol nincs hűtőpult, nincs gyümölcsjoghurt, tejfölt, mazsolás túró és Túró Rudi, meg társai.

De sok helyütt a hűtőpultokon is alig árválódik egyik két fajta sajt, kefir. Így csak kívánni tudjuk, hogy minél előbb minél több helyen a tejpar teljes választékával találkozhatunk, ki-ki kedvére választáshoz. Jó étvágyat!

Imre Erzsébet

## Zenei naptár

### Lehotka Gábor orgonaestje

A rendkívül népszerű, nyár esti dombeli koncertek nyitánya az idén Lehotka Gábor orgonaestje volt. Az alapos felkészültségű, nagy szakmai biztonságú művész műsora — egy saját mű kivételével — a barokk s a romantika jegyében fogat.

Elsőként a romantikus-polyfon szerkesztés mesterének, a belga származású kiváló francia zeneszerzőnek, C. Francknak a művét, az a-moll koralt mutatta be. A komponista nemcsak iskolateremtő zeneszerző, de kiváló előadó, azaz orgonaművész is volt. Ennek megfelelően orgonakompozícióinak bemutatása parádés, komoly és élvezetes feladat. Lehotka autentikus tolmácsolásában teljes szépségében ragyogott fel a hatalmas, fenséges indítású, szín- és hangulatgazdag alkotás.

A múlt nagyszerű gyakorlatát elevenítette fel Lehotka. Hajdan természetes elvárás elégtettek ki az előadóművészek azzal, hogy koncertjeiken saját alkotói képességükből is izellőt adtak; vagy a kész műveiket mutatták be, vagy improvizáltak. Lehotka az előbbi választotta, saját kompozíciót — a Passacaglia és fűgát — tolmácsolta. A mű legfőbb erényének a hatásos formai építkezést éreztet. Egyéni, figyelemre méltó hangvételről azonban nem győzött meg a kissé eklektikus zenei anyagú darab.

A koncert második felében Bach- és Liszt-orgonaművek hangzottak el. Bach Koráljátékát és a G-dúr

prelúdium és fűgát (B. W. V. 544) nemes emelkedettséggel s fejelemmel tolmácsolta. Liszt Weinen, Klagen című műve eredetileg zongoradarabnak készült. Bach Weinen, Klagen, Sorgen, Zagen kezdetű kantátájának témájára ihlett Liszt 1862-ben egy variációsorozatot. Ezt hallhattuk most orgonán. Mély drámai hatású, a legjavára előadói erények megcsillogtatására alkalmas kompozíció. Az interpretáció egyaránt uralta s megoldotta mind a technikai, mind a zenei megformálás szempontjából adódó feladatokat.

Az est énekes-közreműködője Sziklay Erika volt. Rontani, Scarlatti és Duranti dalait, valamint Liszt XXIII. zsoltárát mutatta be. Az olasz dalok tolmácsolása — éppen azért, mert talán túl édesre és szépre óhajtott az énekesnő — kissé mesterkéltre sikerült. Az igen muzikális művésznő köztudottan kiemelkedő a XX. századi művek tolmácsolásában, mellyel őszinte elismerést, s rangot vívott ki magának. Produkciójával szemben támasztott elvárásunk is ennek megfelelő volt. Ezúttal sajnos kis csalódást okozott. Érthetetlen, hogy a kortárs zenében a legkényesebb intonációs feladatokat megoldó énekesnő miként énekelhetett pontatlanul. Főként a Liszt-műben többször fölé (magasan) intonált, ami az élmény hatását gyengítette az egyébként érzékenyen megformált, átél előadásnak.

Berényi Bogáta

## A köztisztaság múltja

Különleges kiállítás, a köztisztaság múltját bemutató tárlat várja az érdeklődőket a Fővárosi Közterület

Fenntartó Vállalat XVI. ker. Ifjúgárda úti telepén. Az ipari műemlékek a szemétszállítás, a közúti takarítás múltját mutatják be

# Társadalmi önszegélyező egyesület létrehozásának lehetősége

A HVDSZ elnökségének ülése

Társadalmi önszegélyező egyesület létrehozásának lehetőségét vitatta meg keddi ülésén a Helyiipari és Városgazdasági Dolgozók Szakszervezetének elnöksége.

Az elképzelések szerint az egyesület tagjai lehetnek majd — önkéntes elhatározás alapján — a kommunális és közüzemi vállalatok dolgozói, nyugdíjasai. Választhatóan havi 50, illetve 100 forint lenne a tagsági díj, s a tagok a befizetett díj arányában részesülnének támogatásban. A tervek szerint az anyagi támogatás a dolgozókat, illetve családjukat hosszabb betegség, baleset, munkahelyi ártalom, szülés, házasság, halál esetén illeti meg. Segíteni kívánják anyagilag azokat a fiatalokat, akik katonai szolgálatra vonulnak be, valamint a nyugdíjasokat is. Az egyesület anyagi helyzetétől függően támogatást nyújthat majd akkor is, ha tagjait elemi csapásból adódó kár éri, ha az egyesülethez tartozók továbbtanulnak, s akkor is, ha szociális helyzetükben önhibájukon kívül nagymértékű romlás következett be.

A tagdíjbevétel 75-80 százalékat juttatná közvetlenül vissza a tagságnak szociális támogatásként, a fennmaradó összeget pedig üdülőfejlesztésre, nyugdíjasházak, gyógyintézmények létrehozására fordítanák.

Az elképzelések megvalósítása megfelelő kezdőtőkét és bizonyos minimális taglétszámot feltételez. Az induláshoz az előzetes számítások szerint 5 millió forintra lesz szükség. Ehhez a szakszervezet tartalékalapjából 2 millió forint kamatmentes kölcsönt tud adni, a fennmaradó 3 millió forintot pedig a vállalatok hozzájárulásából látják biztosítottak. Az egyesület létrehozásához 30 ezres taglétszámra van szükség. Ha ennyi dolgozót sikerül megnyerni, az egyesület 1988. január elsején megkezdheti működését.

Az elnökség a társadalmi önszegélyező egyesület megalkotásának tervezetét vitára bocsátja a kommunális és közüzemi vállalatok dolgozóinak körében. Az elképze-

lésekről rövidesen tájékoztatják az érintett szakszervezeti alapszervezeteket, s a bizalmi testületek a tagság közösen foglalnak majd állást az egyesülethez való csatlakozásról. Amennyiben az egyesület létrehozásának gondolata a tagság többsé-

gének egyetértésével találkozik, az elnökség a jövő év első negyedében a tervezet — figyelembe véve a közben született módosításokat, javaslatokat — ismét megvitatja, majd a központi vezetőség elé terjeszti jóváhagyásra. (MTI)

## Gyors információk

Számítógépek

a külkereskedelmi kirendeltségeken

A Datorg Külkereskedelmi Adatfeldolgozó és Szervező Rt. a Külkereskedelmi Minisztérium több külföldi kirendeltségén megkezdte az információs rendszer számítógépesítését.

A gépesítést a tette szükségessége, hogy ma már egyre inkább nélkülözhetetlen a gyors és pontos külpiaci információ a hazai vállalatok helyes export-import politikájának meghatározásához, egyes nagy fontosságú döntések előkészítéséhez. A számítógépes rendszerek az információk tárolását, rendszerezését, és azok gyors visszakeresését teszik lehe-

tővé. A Datorg szakemberei eddig több alrendszerrel dolgoztak ki, amelyeket folyamatosan bevezetnek.

Ezek a számítógépes rendszerek lehetővé teszik azt is, hogy a kirendeltségek a korábbinál jóval több információt dolgozzanak fel, s számítógépeikkel igénybe vegyék a különböző országokban működő adatbankok szolgáltatásait. A kirendeltségi számítógépekkel ugyanígy közvetlen kapcsolat teremthető az adatbankokkal, s így a magyar vállalatok számára is igen értékes külpiaci információk nyerhetők.

## Párt, politika, társadalom

Németh Károly könyve

A kötet az elmúlt hat és fél esztendő beszédeiből és írásaiból ad válogatást. Történelmi mértékkel mérve kevés idő, mégis része annak az ivnek, mely immár közel három évtizede kezdődött azzal a felismeréssel, hogy a párton belüli és a társadalmi folyamatok szorosan összefüggenek egymással. „A szocializmus sikeres építésének előfeltétele, hogy a pártnak demokratikus viszonyok uralkodjanak, következetesen érvényesüljenek a párt működését szabályozó lenini elvek.” — írja az MSZMP főtárhelyettese. (Vitaindító a párt-demokrácia helyzetéről és fejlesztésének feladatairól szó-

ló országos elméleti tanácskozásokon. 1985. november 21.)

Az elmúlt több mint fél évtized természetesen össegezésre sarkall, hiszen közzel múltunk az MSZMP XII. és XIII. kongresszusának, a hatodik ötéves terv előkészítésének és megvalósításának, és a hetedik kidolgozásának időszaka volt. Ekkor választotta meg az ország társaságait és országgyűlési képviselőit. A kötet felelősen és kritikusan szól ezekről a belpolitikai csomópontokról, és megállapítja, hogy a párt az elmúlt években betöltötte vezető szerepét. Az MSZMP a gazdaságirányítás továbbfejlesztését kezdeményezte, foglalkozott a közigazgatás átszervezésével, a választási rendszer módosításával, a szakszervezeti, az ifjúságpolitikai munka kérdéseivel, és fontos pontokon megváltoztatta a pártélet szervezeti kereteit.

Írásaink visszhangja

eszközökkel is — a fertőzést követő egy órán belül meg tudná állapítani a diagnózist — kivéve, ha maga fertőzi meg a páciens. Ehhez még egy jó tanács az illetékeseknek: ha a fertőzés előtt két órával adják az interferont, a „beteg” — meg sem betegszik.

Ha egyedül erről a hírről lenne szó, már az is megér egy helyreigazítást. De, sajnos, nem ez az egyetlen eset. Másik kirívó példa a Délmagyarország március 3-i számának utolsó oldaláról: az International Herald Tribune-ből átvett hír szerint Ausztráliában „hamarosan kipróbálják” az „új”, terheség elleni vakcinát, majd az összeállító így fejezi be: „A hír nem szól arról, hogy hogyan lehet megszüntetni a vakcina hatását.” Az igazság pedig: A vakcinát J. P. Talvar és munkacsoportja dolgozta ki 1975-ben Indiában. Ugyanitt történt az első kipróbálás, 1977 és 1979 között, ezer önként jelentkező nőn. A vakcina hatása időszakos, egyéni sajátosságoktól függően, 9-16 hónapig nyújt védelmet terheséggel ellen, tetszés szerint ismételtető, káros utóhatása nincsen. Íme, ennyire új, vosság nem új (1957 óta ismerik, a klinikumában 1973 óta használják). Nincs orvos, aki — bármilyen modern

## Nem tonna — liter

A Délmagyarország június 26-i számában megjelent egy szignálatlan rövid hír, „Interferon futószalagon” címmel. Ez eddig rindben is lenne, szükség van a rendszeres tájékoztatásra a természetudomány új eredményeiről. Az viszont már korántsem ilyen üdvös, hogy az „új” eredmények néha öt-tíz éves késéssel kerülnek bemutatásra, esetleg más szerzőkre vagy munkacsoportokra ruházva át a felfedezés érdemét. S ha emellett még egy sorozat tárgyi tévedés is bekerül a tájékoztató szándékú közleménybe, akkor már végképp nem lehet örülni a természetudomány ilyen népszerűsítésének.

Az első bekezdés, amely a génmanipulációs eljárással előállított interferonról tudósít, néhány próbát tárgyi tévedéstől eltekintve meg elfogadható, bár véleményem szerint egy mondat erejéig meg kellett volna említeni dr. Weissmann és svájci munkacsoportját, hiszen az általuk 1980-ban kidolgozott eljárás képezi az alapját ennek a — Szovjetunióban is sikerrel adaptált — technológiának. A következő bekezdés — egy Vlagyimir Debabov nevű szovjet professzor szájába adva — már rendkívül súlyos tévedést tartalmaz. Azt állítja: „Egy

liternyi ebből az anyagból 40-50 tonna emberi vért helyettesít.” Ha csupán formailag nézzük ezt a kijelentést, akkor is nyilvánvaló, hogy valótlan. Nincs olyan anyag a világon, aminek egy literje 40-50 tonna vért helyettesítené. Ezt legfeljebb 40-50 tonna vérral tudjuk megoldani. Am a pongyola kifejezőmódon túl, az adatok is hibásak. Ma a génszerkezeti technológiával előállított legjobb interferonkészítmények egy liternyi mennyisége körülbelül 10-12 liternyi, emberi vérből előállítható hatóanyagot tartalmaz. 40 tonna (azaz negyven ezer liter) vér fedezi az USA, Japán és Finnország együttes, egyévi természetes interferontermelését, azaz a bekezdés nem kevesebbet állít, mint hogy ezt a mennyiséget a szovjet technológiával 5-6 óra alatt elő lehet állítani. Alighanem Debabov professzor tiltakozna lehangosabban.

Végül az utolsó bekezdés — bár önmagában még igaz is lehet — az interferonkutatás és az elért eredmények paródiája: „... ha az új orvosságot a fertőzés utáni első órában alkalmazzák, akkor már a következő napon meggyógyult a beteg. Az orvosság nem új (1957 óta ismerik, a klinikumában 1973 óta használják). Nincs orvos, aki — bármilyen modern

Tóth Sándor

R. L.