A XII. Kerületi Polgárok Lapja

HEGYVIDÉK

L./15.

WWW.HEGYVIDEKUJSAG.HU 2020. MÁJUS 19.

KORONAVÍRUS – JÁRVÁNY

Budapesten is megszűnt a kijárási korlátozás

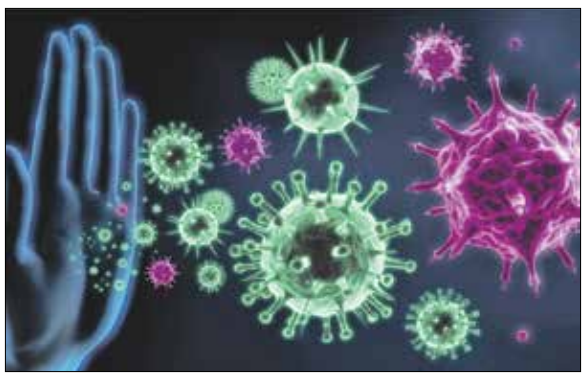
Immár a fővárosban is kinyithat valamennyi üzlet, szabadtéri fürdő, múzeum és az állatkert; az éttermek, kávézók, cukrászdák is fogadhatnak vendégeket a teraszaikon és a kerthelyiségeikben. A koronavírus-járványnak azonban még nincs vége, a fertőzés terjedésének megakadályozása érdekében ezután is be kell tartanunk bizonyos előírásokat.

A járvány megfékezéséért vívott első csatát megnyertük. Ez azért sikerülhetett, mert az összes döntést időben meghoztuk, és azért, mert mindannyian felelősségteljesen viselkedtünk – jelentette ki Orbán Viktor miniszterelnök az új védelmi szabályok ismertetésekor. A május 16-án közzétett Facebook-videójában a kormányfő arról beszélt: a járvány erejét Budapesten is sikerült letörni, így itt is áttérhetünk – igaz, megfontoltan és óvatosan – a védekezés második szakaszába.

A védelmi intézkedések enyhítésével május 18-a, hétfő óta országszerte szabadon látogathatók a közterületek, parkok és szabadtéri játszóterek, továbbá kinyithat valamennyi bolt és szolgáltatóegység – az élelmiszerüzletekbe, drogériákba és gyógyszertárakba ugyanakkor a 65 éven felüliek változatlanul csak 9 és 12 óra között mehetnek, a 65 éven aluliak pedig az ezen kívüli időszakban. A piacok nyitvatartási rendjéről az önkormányzatok ettől eltérően is rendelkezhetnek. A Hegyvidéken a termelői piacokon 9 és 11 óra között, míg a biopiacon a 7.30-tól 9 óráig tartó idősávban vásárolhatnak a 65 évnél idősebbek.

Már mindenütt megnyithatnak a szabadtéri fürdők, múzeumok, állatkertek, és a vendéglátóhelyekre is be lehet ülni, a fővárosban még csak a teraszokon, kerthelyiségekben, míg vidéken már a belső, zárt részeken is tartózkodhatnak vendégek. A kollégiumok kivételével az egyetemek is nyitva lehetnek, erről mindenhol az intézmény vezetője jogosult dönteni.

A fővároson kívüli szálláshelyek fogadhatnak vendégeket. Megtarthatók a vallási közösségek szertartásai, a polgári házasságkötés és a temetés. Kétszáz fő alatti családi rendezvényeket, lakodalmakat vidéken június 1-jétől, Budapesten június 15-től lehet szervezni. Az üzletekben vásárolva és a tömegközlekedési járműveken utazva a szájat és az orrot eltakaró eszköz (például orvosi maszk, sál, kendő) viselése még mindig kötelező, továbbá – helyszíntől függetlenül – az egy háztartásban élők kivételével mindenki köteles másoktól lehetőleg másfél méteres védőtávolságot tartani.



Müller Cecília országos tisztifőorvos az operatív törzs május 18-i sajtótájékoztatóján elmondta, újabb egészségügyi szolgáltatásokat lehet igénybe venni, ismét végezhetők a tervezett műtétek, beavatkozások a krónikus és a kúraszerű ellátások területén, továbbá lehetőség van a nem népegészségügyi célú szűrővizsgálatokra is. Minden esetben szükség van azonban telefonos időpont-egyeztetésre. Hozzátette, hogy a kórházakban újabb ágyak szabadultak fel, a koronavírus-fertőzés miatt korábban lefoglalt ágyak harmada már igénybe vehető, különösen a jelentős halálozási oknak számító szív- és érrendszeri betegségben szenvedők ellátása céljából.

A táborok megtartásának lehetőségével is részletesen foglalkozott az országos tisztifőorvos. Kiemelte: egyelőre napközbeni ellátást biztosító táborokat lehet szervezni, a bentlakásos és a vándortáborokról a járványügyi helyzet alakulásától függően születhet döntés.

Lapunk megjelenéséig hazánkban 3556 fő volt a beazonosított fertőzöttek száma, 467-en hunytak el, 1412-en pedig már gyógyultan távoztak a kórházból. Az aktív fertőzöttek 45%-a, az elhunytak 62%-a, a gyógyultak 46%-a budapesti. Müller Cecília tájékoztatása szerint a járvány kezdete óta regisztrált fertőzöttek 14 százaléka, azaz mintegy 500 ember egészségügyi dolgozó, jelenleg közülük még 264 fertőzött. Ez az arány közeli a Magyarországhoz hasonló államok adataihoz, más országokban viszont ennek sokszorosa, és ott jó néhány haláleset is volt.

Gulyás Gergely Miniszterelnökséget vezető miniszter a május 14-i Kormányinfón arról beszélt, Magyarországon és Európában nagyjából egyetértés van abban, hogy komoly a veszélye egy második hullám kialakulásának. Kitért arra is, hogy a járvány levonulása „farkasfogszerű", azaz lehetnek néhány napig tartó emelkedések, ezért a veszélyhelyzet végével is fenn kell tartani olyan szabályokat, amik garantálják az egészségügyben a rugalmasságot és az azonnali intézkedés lehetőségét.

z.

Koronavírus a Hegyvidéken

Aktuális számadatok

A Hegyvidéken eddig összesen:
- **285 főnél** rendeltek el hatósági zárlatot
- **234 főnél** oldották fel a járványügyi megfigyelést
- **51 főnél** még él a korlátozás
- A karanténnal érintett ingatlanok száma: **44**

(2020. május 18-án rögzített adatok alapján)

www.koronavirus.gov.hu
www.hegyvidek.hu
www.facebook.com/Hegyvidek

A maszkok egy ideig még velünk maradnak

Habár a fővárosban is megszűnt a kijárási korlátozás, még nincs vége a járványnak – így a maszkoktól sem szabadulunk meg. Néhány szabály változatlanul érvényben maradt, így például az orrot és a szájat eltakaró eszközt kell viselni a boltokban és a tömegközlekedési járműveken. A fővárosi rendelet értelmében a játszótereken is maszkot kell hordaniuk a 18 év feletti kísérőknek. Szerencsére nincs hiány ebből a védőeszközből, sok üzlet árul maszkot a Hegyvidéken is.

Budapesten is vége a kijárási korlátozásoknak, már látogathatók a közterületek, parkok, játszóterek. Az éttermek, kávézók, cukrászdák, büfék, presszók ismét fogadhatnak vendégeket a kerthelyiségeikben, teraszaikon, az üzletek, szolgáltatók pedig korlátozás nélkül nyitva tarthatnak.

Szabadabb lett az életünk, ezzel együtt nem felejthetjük el, hogy a járványnak még nincs vége, a vírus továbbra is terjed. Ezért fontos, hogy betartsuk a változatlanul érvényben lévő szabályokat: mindenekelőtt azt, hogy lehetőleg másfél méteres védőtávolság legyen köztünk, a 65 éven felüliek továbbra is csak 9 és 12 óra között látogassák az élelmiszerüzleteket, drogériákat, gyógyszertárakat – a 65 éven aluliak pedig az ezen kívüli időszakban –, valamint az üzletekben, tömegközlekedési járműveken a szájat és az orrot eltakaró eszközt hordjunk. Maszk, sál vagy kendő a főváros rendelete értelmében a játszótereken is kötelező a 18 év feletti kísérők számára.

Húsz hétre elegendő védőmaszk a kerülettől a Szent János Kórháznak

Fonti Krisztina maszkokat oszt a villamosmegállóban

Egy ideig még nem tűnnek el mindennapjainkból a maszkok, amiket saját magunknak kell beszereznünk. Szerencsére ma már sok üzlet árul védőmaszkokat, nincs hiány belőlük, mint a járvány kezdeti szakaszában. Erről szerkesztőségünk is megbizonyosodott: körbenéztünk a Hegyvidéken működő gyógyszertárakban, drogériákban, élelmiszerboltokban, egyéb üzletekben, és a legtöbb helyen találtunk maszkokat. *(„Piackutatásunk" eredménye megtalálható cikkünk végén – a szerk.)*

Aki speciális fazonú maszkra vágyik, egyéni ötleteit szeretné megvalósítani, annak az üzletek helyett inkább egy varrodát érdemes felkeresnie. Vagy – ha van hozzá affinitása – varrhat magának is: ehhez mi a 2. oldalon található, Zoób Kati divattervező által készített szabásmintával szeretnénk segítséget nyújtani.

•

A Hegyvidéki Önkormányzattól a 70 év felettiek továbbra is igényelhetnek személyenként két mosható maszkot – nyilatkozta lapunknak Fonti Krisztina alpolgármester, a Hegyvidéki Segítő Központ vezetője. *(Az igénylés módjáról a 2. oldalon olvashatnak – a szerk.)*

Az önkormányzat folyamatosan ellátja maszkokkal a szociális gondozókat, házi ápolókat, a Hegyvidéki Segítő Központ önkénteseit, az ügyeletes bölcsődékben, óvodákban dolgozókat, a védőnőket, a polgármesteri hivatal ügyfelekkel érintkező munkatársait, továbbá a háziorvosokat, fogorvosokat és asszisztenseiket. A Szent János Kórház szakrendelőinek működését legutóbb egy húsz hétre elegendő védőmaszkszállítmánnyal segítette a kerület.

Amióta kötelezővé vált a szájat és orrot eltakaró eszköz viselése az üzletekben és a tömegközlekedési eszközökön, az önkormányzat munkatársai több alkalommal is osztottak maszkokat a forgalmasabb kerületi busz- és villamosmegállókban, valamint a termelői piacokon. A nagyobb játszótereken a megnyitásuk hetében szintén kapnak védőmaszkot a látogatók.

Fonti Krisztina elmondta, hogy az önkormányzat hétről hétre maszkok ezreit szállítja azoknak, akiknek szüksége van ezekre. A 70 év felettieknek már több mint 12 ezer többször használható, mosható maszkot juttattak el. A dolgozók és az önkéntesek körében eddig 26 500 úgynevezett sebészi maszkot osztottak ki, míg azok, akik egészségügyi ellátást végeznek, valamint a munkájuk során idősekkel vagy gyerekekkel állnak szoros kapcsolatban, eddig összesen 5500 darab FFP2-es védőmaszkot kaptak.

•

A járvány elleni védekezést, továbbá az idősek, rászorulók ellátását a XII. kerületben működő pártok képviselői közül is sokan segítették. A testületi tagok közül többen ellenőrizhető módon tettek felajánlást:

(Folytatás a 2. oldalon)

Útépítések és kátyúzások

Buszpihenő épül a csillebérci szabadidőközpont bejáratánál, ami egyszerre kényelmi szolgáltatás és forgalomtechnikai fejlesztés. Le- és felszállásra szolgáló megálló nem készül, viszont egyszerűsödik a menetrend szerinti járat visszafordulása. A munkálatok megfelelő ütemben haladnak. Ugyanez elmondható az új Eötvös út tavaly megkezdett kialakításáról, ami a csatlakozó csomópont építésével és az útszakasz környezetének parkosításával jelenleg is folyamatban van.

Nem messze onnan a Konkoly-Thege Miklós úti parkoló bővítése zajlik, aminek a célja a Normafa parkolási rendjének biztosítása. Kiemelt figyelmet kapnak a környezetvédelmi szempontok, az elektromos autóval érkezők számára külön töltőegységek állnak majd rendelkezésre.

Egy kisebb, ám a gyalogosok biztonsága szempontjából annál fontosabb javítás történt a Dániel úton, ahol a Szepesi utcai lépcsőnél a vízfolyó feletti korlátot cserélik ki a szakemberek. Érdekesség, hogy az elöregedett betonoszlopokat a korábban „levett" sablon segítségével újraöntötték, ezzel is fenntartva a hegyvidéki utcakép.

Jól halad a kátyúzás is, az utóbbi napokban elsősorban a Törökbálinti út környezetében tűntek el az autósokat bosszantó úthibák.

A Fővárosi Vízművek Zrt. megbízásából vízvezeték-rekonstrukció zajlik a Tartsay Vilmos utcában, valamint a Zirzen Janka utcában, a György Aladár utca és a Kútvölgyi út közötti szakaszon. Az egyirányú Tartsay Vilmos utcában továbbra is biztosított az áthaladás, viszont a parkolási lehetőségek korlátozottak. A Zirzen Janka utcában félpályás lezárás mellett dolgoznak a munkások, emiatt az utca ideiglenesen egyirányúvá vált a Kútvölgyi út felől a György Aladár utca irányába.

Folyamatosan zajlik az autósokat bosszantó úthibák eltüntetése

A Korányi kórház bejáratánál, a Budakeszi úton már befejeződött a vízvezeték felújítása. Elektromoshálózat-építés van folyamatban a Németvölgyi út 40–45. között és a Hegyalja út páratlan oldalán, a Hegyalja út 109. és a Meredek utca között. A Gyöngyvirág úton, a Diana utca és a Felhő utca között, valamint a Gyöngyvirág út és Felhő utca 20. között május végén kezdődik a munka.

MM.

A maszkok egy ideig még velünk maradnak

(Folytatás az 1. oldalról)

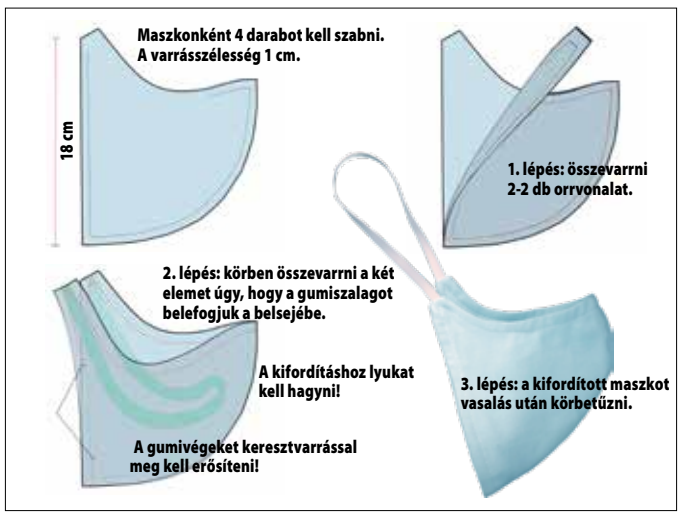
a FIDESZ–KDNP képviselői, valamint Hajdú Mária (LMP) egyhavi tiszteletdíjuk felével a Magyar Máltai Szeretetszolgálat segítői munkáját támogatták, míg Vágó István (DK) ugyanekkora összeget ajánlott fel a Szent János Kórház javára. Hivatalos megbízásukból az önkormányzat utalta el a felajánlásokat, levonva az összeget a tiszteletdíjakból. Pokorni Zoltán polgármester félhavi fizetését utalta át a Magyar Máltai Szeretetszolgálatnak. A Momentum – lapunkhoz eljuttatott közleménye szerint – többször használható textilmaszkok beszerzésével és kiosztásával segítette a hegyvidéki polgárokat.

„A több mint ezer maszkot több alkalommal a helyi termelői piacon osztották ki, az önkormányzat előtt, a Pagony utcában, valamint a Szent János Kórháznál, de kérésre ki is viszik bármely kerületi lakosnak, aki nem tud elmenni a piacra. A varrodában történő varratás mellett helyi önkénteseket is toboroztak, akik nagy lelkesedéssel varrják a textilmaszkokat a kerületi polgárok egészségének védelme érdekében” – állítja a közlemény.

A Magyar Kétfarkú Kutya Párt a Facebook-oldalán tette közzé, hogy több száz maszkot juttatott el XII. kerületi időseknek. Emellett bevásárlást, postai ügyintézést, gyógyszerbeszerzést vállal önkénteseivel, valamint rendszeresen főz a rászorulóknak. Kutyát is sétáltatnak, továbbá laptopokat, tableteket gyűjtenek gyermekes családoknak, akiknek a digitális oktatás miatt van szüksége ezekre.

z.

Hajnal Miklós maszkokat oszt a buszmegállóban



HOL VEHETÜNK VÉDŐMASZKOT?

Gyógyszertárak

- Déli Gyógyszertár (Alkotás utca 1/b)
- Evital Gyógyszertár (MOM Park – Alkotás utca 53.)
- Hegyvidék Gyógyszertár (Hegyvidék Bevásárlóközpont – Szendi árok 4.)
- Hóvirág Patika (Rácz Aladár út 5.)
- Krisztina Patika (Krisztina körút 2–4.)
- Sashegy Gyógyszertár (Hegyalja út 95.)
- Svábhegyi Patika (Eötvös út 2–4.)
- Szent Bernát Gyógyszertár (Böszörményi út 3/a)
- Szent Ilona Gyógyszertár (Böszörményi út 27.)
- Városmajori Segítő Mária Gyógyszertár (Városmajor utca 36–38.)
- Viktória Gyógyszertár (Márvány utca 50.)
- Virányos Patika (Virányos út 23.)

Élelmiszerüzletek

- Déli Delikát (Alkotás utca 1.)
- Manna ABC (Alkotás utca 1/a, Kiss János altábornagy utca 50/a)

Drogériák

- dm (MOM Park – Alkotás utca 53., Böszörményi út 36/a)
- Müller (MOM Park – Alkotás utca 53.)

Egyéb üzletek

- Ázsia Diszkont (Alkotás utca 7/a)
- Chimpex Diszkont (Alkotás utca 15.)
- Déli Biobolt (Krisztina körút 37.)
- Házitündér háztartási bolt (Márvány utca 48.)
- Ruhaforrás üzlet (Márvány utca 42.)
- Szuper Diszkont (Kiss János altábornagy utca 49.)
- Zöldbolt (Kiss János altábornagy utca 35.)

INGYENES MASZKOK A 70 ÉV FELETTIEKNEK

Továbbra is igényelhetnek személyenként két darab mosható védőmaszkot a XII. kerületben élő 70 év feletti lakók a Hegyvidéki Önkormányzattól. A maszkokat a 06-30/630-9749, 06-30/630-9725, 06-30/644-6278 telefonszámok egyikén vagy a maszk@hegyvidek.hu e-mail-címen kérhetik az idősek. Amennyiben az önkormányzat honlapján regisztrációval rendelkeznek, online, a https://eugyintezes.hegyvidek.hu/hegyvidek-fiok/maszk-igenylese oldalon is jelezhetik igényüket. Az igénylést hozzátartozó is intézheti.

Kinyitottak a hegyvidéki játszóterek

Régóta vártuk a napot, amikor újraindulhat az élet a Hegyvidéken is. Jó hír, hogy a Hegyvidéki Önkormányzat e hét elején megnyitotta a kerület játszótereit, amiket mindenki a saját felelősségére használhat.

Az önkormányzat rendszeresen végeztet majd fertőtlenítést, a nagy játszótereken hetente többször, a kisebbeken hetente egyszer, míg a tereken lévő illemhelyeket naponta takaríttatja. A MOM Kulturális Központ épülete egyelőre zárva tart, a mellékhelyiségei sem látogathatók. A kerületi fitneszparkok és a kültéri focipályák ezen a héten ugyancsak megnyílnak.

A járványveszély nem múlt el, ezért nagyon fontos az egészségbiztonsági intézkedések betartása! Budapest Főváros Önkormányzata rendelete szerint 18 év felett kötelező a maszk viselése, a kamaszok számára pedig ajánlott. A játszóterekre látogatók igyekezzenek gondoskodni az egyéni higiéniai eszközeikről, és a használt törlőkendőket, maszkokat otthon dobják ki, ne a nyilvános szemétgyűjtőkbe.

Az önkormányzat arra kér minden hegyvidékit, hogy egymásra odafigyelve, egymásra vigyázva, türelemmel kezdjük újra a közösségi életet!

Hetente tesztel a Hegyvidéki Önkormányzat

A Hegyvidéki Önkormányzat a maximális biztonság érdekében rendszeresen szűri koronavírusra a kerület egészségügyi dolgozóit és a nevelési intézmények munkatársait. Az idősekkel és gyerekekkel kapcsolatban álló, magas kockázatú dolgozókat érintő tesztelés során eddig összesen 244 tesztet végeztettünk. Örömteli, hogy valamennyi teszt negatív lett.

A tesztelés a házi segítségnyújtásban dolgozó gondozónőket, az újszülötteket látogató, az egészséges csecsemőket beoltó területi védőnőket, az otthonukból kimozdulni nem tudó betegeket ellátó szakápolókat, valamint a közösségi pszichiátriai gondozókat érinti. Ezen a héten kezdjük a polgármesteri hivatal ügyfelekkel rendszeresen találkozó munkatársainak, valamint az ügyeletes bölcsődékben és az óvodákban dolgozók tesztelését, ami további 280 ember előszűrését jelenti majd. Emellett a kerületi háziorvosok és a házi gyermekorvosok, a fogorvosok és asszisztenseik, valamint az ügyeleti ellátásban közreműködők számára is felajánlottuk a rendszeres és térítésmentes tesztelést.

Az önkormányzat a közelmúltban kötött keretmegállapodást megbízható szerológiai és PCR tesztek végzésére. A korábban alkalmazott gyorstesztek ugyanis három esetben is téves eredményt mutattak a többszörös, azóta is használt PCR teszttel elvégzett kontroll alapján.

Hegyvidéki Önkormányzat

SEGÍTSÉG A BAJBAN!

Ha Ön idős, mozgásában korlátozott, vagy beteg és nincs segítsége, akkor HÍVJA A HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT SEGÍTŐ KÖZPONTJÁT!

A Hegyvidéki Segítő Központ elsősorban az egyedülálló vagy rászoruló 70 év felettiek ellátására alakult, de természetesen egyedi, speciális esetekben (fiatalabb, de mozgáskorlátozott, frissen műtött egyedülálló személyeknek) is segítséget nyújtunk.

Miben tudunk segíteni?

Bevásárlás

Meleg ebéd kiszállítás
(Az ebéd 600 forintba kerül/nap)

Gyógyszerkiváltás

Ha Ön segítségre szorul, vagy ismer segítségre szorulót,
hívja a **+36/30-630-9749; +36/30-630-9725; +36/30-644-6278** telefonszámokat hétköznap 8.00 és 16.00 óra között!

! Felhívjuk a figyelmet, hogy a Hegyvidéki Segítő Központ munkáját a Hegyvidéki Önkormányzat által kiállított megbízólevéllel és kitűzővel rendelkező önkéntesek látják el. Kérjük, hogy a megvásárolt termékeket, pénzt és az ügyintézéshez szükséges iratokat – a személyes érintkezés minimalizálása, az egészség- és vagyonbiztonság érdekében – a lakáson kívül, az ajtóban adják és vegyék át. Tájékoztatjuk, hogy az Önkénteseink nem jogosultak az Ellátottak lakásába belépni, és nyomatékosan felhívjuk a figyelmet arra, hogy ha valaki ilyet tesz, az bizonyosan nem lehet önkormányzatunk munkatársa.

www.koronavirus.gov.hu www.hegyvidek.hu • www.facebook.com/Hegyvidek

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

Készül a KÉSZ, várják a javaslatokat

Új KÉSZ-ek, azaz Kerületi Építési Szabályzatok készülnek. Az előzetes tájékoztatási szakaszhoz kapcsolódóan a Hegyvidéki Önkormányzat 2020. május 31-ig várja a lakók, valamint az érdekképviseleti, civil és gazdálkodó szervezetek javaslatait, észrevételeit. A most beérkező vélemények figyelembevételével ezután kezdődik meg a szabályzatok részletes kidolgozása, ezek tervezetéről pedig – várhatóan ez év őszén – ismét elmondhatják majd véleményüket az érintettek.

A kerületben lakó magánszemélyek az eugyintezes.hegyvidek.hu oldalon, nem kerületi magánszemélyek e-papír felületen, gazdálkodó szervezetek pedig cégkapun küldhetik el javaslataikat. A lakók tájékozódását segíti az önkormányzat térinformatikai fejlesztése: a hegyvidek.hu oldalról is elérhető Minerva-rendszerben minden egyes ingatlanra lekérhető az összes hatályos építési előírás.

Jelenleg 19 KÉSZ van hatályban, ezek egységesítése, nagyobb területegységeket felölelő szabályzatok megalkotása a cél – mondta el lapunknak Szabó-Kalmár Éva, a polgármesteri hivatal városrendezési és főépítészi irodájának vezetője. Az önkormányzat szándékai szerint az új előírásokban az eddigieknél is nagyobb hangsúlylyal segítenék elő a klímabarát, energiatakarékos megoldások alkalmazását, a műemlék és a helyileg védett épületek megőrzését, valamint a gyalogos, kerékpáros és közösségi közlekedés feltételeinek javítását.

z.

A Normafa Park Fenntartó és Üzemeltető Intézmény

az alábbi ingatlanrészeket nyilvános pályázati eljárás keretében bérbeadásra kínálja, azzal, hogy az 1. pontban feltüntetett ingatlanrészek kizárólag együttesen vehetők bérbe:

	Cím, a bérlet tárgya	A teljes ingatlan helyrajzi száma	A bérelt ingatlanrészek teljes alapterülete (m²)	Bérleti díj minimális összege (Ft/hó)	Megtekinthető
1.	1121 Budapest XII. kerület, Eötvös út 50. szám alatti étterem, kiszolgálóhelyiségek, étterem-terasz	9128/3; 010497/7	712,6 m²	1 400 000 Ft + áfa/hó	Előzetes egyeztetés alapján, a pályázati dokumentáció szerint
	Budapest XII. kerület külterület, 010497/7 hrsz. alatti étterem és kerthelyiség				
2.	1121 Budapest XII. kerület, Eötvös út 50. szám alatti sípálya és kapcsolódó helyiségei, valamint sí- és kerékpárkölcsönző, síszervíz és háttértárhelyiségek	9128/3	1210 m²	500 000 Ft + áfa/hó	

A pályázati eljárás feltételeiről érdeklődni és a pályázati dokumentációkat átvenni a pályázati csomag díjának átutalásáról szóló banki kivonat ellenében a 1126 Budapest, Böszörményi út 23–25. I. emelet 108. számú irodában lehet (nyitvatartás: munkanapokon 9.00–18.00 óra között; telefon: +36-70/333-5110) **2020. május 20. napján 9.00 órától 2020. június 9. napján 16.00 óráig**.

A pályázati dokumentáció díja 50 000 Ft + áfa/csomag.

A pályázati csomag díját a Normafa Park Fenntartó és Üzemeltető Intézmény 12001008-01442441-00100005 számlaszámára történő átutalással lehet megfizetni, az átutaláskor a közlemény rovatba a „pályázati díj – étterem” vagy „pályázati díj – sípálya, kölcsönző” megjelölés feltüntetése szükséges.

A pályázati dokumentáció megvásárlása az ingatlanrészek megtekintésének és a pályázati eljárásban való részvételnek a feltétele.

Mikó Gergely s.k.
igazgató

Az önkormányzat ingyenesen hívható zöldszáma: 06-80/200-907

A Szent János Kórházban lassan minden a régi lesz

Dr. Nyulasi Tibor a COVID-19 magyarországi megjelenése óta tájékoztatta lapunkat a járvánnyal kapcsolatos legfontosabb tudnivalókról, miközben folyamatosan harcolt a koronavírussal fertőzött betegek életéért. **A Szent János Kórház Központi Aneszteziológiai és Intenzív Terápiás Osztályát vezető főorvos** a legutóbbi hétvégéjét már a családjával tölthette, ugyanakkor rengeteg feladat vár még rá és a kollégáira is.

– Hónapok óta vártunk arra a napra, amikor bejelentik: sikerült visszaszorítani a COVID-19 terjedését. Most már látjuk az alagút végét. A Szent János Kórházban hogyan készülnek a járvány utáni időszakra?

– Úgy gondolom, június második feléig visszaállunk a járvány előtti kórházi munkára. A következő két hétben – amint megkapjuk a szükséges engedélyeket – fokozatosan újraindítjuk az ellátást. Május 18-tól a belgyógyászat, az utána következő héten a kardiológia, majd június 1-jétől az ortopédia is visszatér a járvány előtti időkben megszokott betegellátáshoz. A többi osztály, az előírt óvintézkedések betartása mellett, koronavírusra negatív tenyésztés eredményével fogadja a pácienseket. Kiemelten fontos odafigyelnünk a szabályokra, hiszen csak így tudjuk megakadályozni a vírus kórházon belüli terjedését.

– Nem tartanak a kórház túlterhelésétől?

– A betegszámot illetően eddig nem tapasztaltunk nagy rohamot. Ennek oka lehet az is, hogy sokan ismét elkezdenek dolgozni, a halasztható műtétekkel még várnak az emberek, mert nem szeretnék betegállományban tölteni a munkába állás első időszakát. A szakrendeléseket, valamint a halasztthatatlan beavatkozásokat továbbra is elvégezzük.

– A Szent János Kórházban vannak még koronavírussal fertőzött betegek?

– Beszélgetésünk idején tizenegy fertőzött beteget látunk el az ortopédiai osztály izolációs részlegén, a Kútvölgyi karanténkórházban is nagyjából ennyien állnak megfigyelés alatt. A koronavírus intenzív részlege jelenleg üres, ott nincs betegünk. Az előírásoknak megfelelően az újonnan diagnosztizált COVID-19-fertőzötteket a Szent László Kórházba, valamint az Országos Korányi Tbc és Pulmonológiai Intézetbe szállíttatjuk. Intézményünkben tehát jelenleg csak olyan betegek tartózkodnak, akiknél korábban igazoltuk a koronavírust.

– Hosszú távon mennyire változtatta meg a járvány a Szent János Kórház működését?

– A karanténkórház egy ideig készültségi helyzetben marad. Reményeink szerint – ha erre megkapjuk a lehetőséget – kisebb átalakítások lesznek. A Szent János Kórház osztályainak egy részét átköltöztetjük a Kútvölgyi Klinikai Tömbbe, ezáltal centralizálni tudjuk a sürgősségi ellátást. A tervek szerint a Szent János Kórházon belül funkción kívüli, üres épületeket hozunk létre annak érdekében, hogy azokat egy hasonló járvány esetén megnyithassuk, az aktív ellátások akadályozása nélkül. A koronavírus miatt megerősödött a két intézmény funkcionális kapcsolata.

– Budapesten is enyhítettek a korlátozásokon. Nem lesz ebből baj?

– Valószínű, hogy nő majd az új aktív esetek száma, de nagy változásra nem számítok. Ha a koronavírus-járványnak lesz második hulláma, akkor már tudjuk, hogy mit kell tenni. Mindenre megpróbálunk felkészülni, az elmúlt hónapok tapasztalatait most már bármikor tudjuk hasznosítani. A járványt terjedését százszázalékosan megakadályozni nem, de minimalizálni lehet.

– Köszönjük, hogy a koronavírus-járvány márciusi megjelenése óta tájékoztatta lapunkat a legfontosabb tudnivalókról, miközben kollégáival együtt folyamatosan harcolt a betegek életéért. Milyenek most a mindennapjai?

– Hosszú idő óta ez volt a második hétvége, amit a családommal tölthettem. Remélem, ez így is marad. A védőfelszerelések bekerültek a raktárba, és odafigyelünk az óvintézkedések maximális betartására. Ugyanakkor folyamatosan készültségben vagyunk, hiszen bármikor rosszabbodhat a helyzet.

BM.

„Mindenre fel kellett készülnünk”

„Nagy öröm volt számunkra, hogy több koronavírussal fertőzött idős beteget is meggyógyíthattunk” – mondta dr. Istráb Tünde. A Szent János Kórház Krónikus Belgyógyászati Osztályát vezető főorvos az elmúlt hónapok megpróbáltatásairól és sikerélményeiről is beszélt lapunknak.

– Március elején jelent meg hazánkban is a COVID-19. Mennyire változtatta meg a járvány a mindennapjaikat?

– A kezdetektől igyekeztünk kézben tartani a helyzetet. Az osztályunkon elsősorban 65 év feletti, idős, több krónikus betegségben szenvedő embereket látunk el. Tudtuk, hogy komoly kihívás a fertőzés elkerülése, ezért nagyon szigorúan kellett vennünk a higiénés szabályok betartását. Az egyik részlegünket elkülönítettük a koronavírus-fertőzött betegek számára; a többi között a Pesti úti idősek otthonából is fogadtunk embereket. Folyamatosan naprakész információkat kaptunk a kórház vezetőségétől és a kórház-higiéniától, ami nagy segítségünkre volt a védőfelszerelések helyes használatának elsajátításában. Ezt rendszeresen beépítettük az ápolók szakmai tudásába, valamint a gyakorlatban is ellenőriztük a szabályok pontos betartását.

– Leginkább az időseket veszélyezteti a koronavírus. Az ő ellátásuk során milyen kihívásokkal kellett szembenézniük?

– Esetükben kiemelten fontos, hogy sosem szabad egy betegséget kiragadni, a tünetek apró mozaikdarabkák, amiket nekünk kell összerakni ahhoz, hogy komplex képet kapjunk. A koronavírus felerősíti az alapbetegségeket. A terápiát mindig optimalizálni kell a klinikum függvényében, és a klinikumhoz igazítani.

– Folyamatosan harcoltak a koronavírussal fertőzött betegek életéért. Mennyire volt nehéz az elmúlt időszak?

– Az elmúlt hetek során sok betegünk története szerencsésen zárult, sikerült legyőzniük a koronavírust. Többen is visszamehettek az idősek otthonába. Úgy gondolom, összességében több volt a sikertörténet, mint amire előzetesen számítottunk.

– Melyik sikertörténet a legemlékezetesebb?

– Ahol embereket látunk el, emberekkel dolgozunk, sajnos a legnagyobb óvatosság és a szabályzat pontos betartása ellenére is kivédhetetlen, hogy megjelenjen a koronavírus, hiszen vannak tünetmentes hordozók, akik mindeközben fertőznek is. Az osztályunkon elláttunk egy kilencvenhét éves hölgyet is, nagy öröm számunkra, hogy sokan másokhoz hasonlóan ő is felgyógyult.

– Ha jól tudom, a Szent János Kórház Krónikus Belgyógyászati Osztályán már nincs koronavírussal fertőzött ember. A betegellátást illetően most minden olyan lesz, mint a járvány előtti időkben?

– Az utolsó koronavírussal fertőzött betegünk gyógyulását követően a higiénés protokolloknak megfelelően fertőtlenítettük az osztályunkat. Az érintetteket az óvintézkedések maximális betartása mellett tudjuk fogadni. Ez azt jelenti, hogy hozzánk csak olyanok érkeznek, akiket előzetesen negatív eredménnyel teszteltek COVID-19-re, ezután az osztályunkon megismételjük a vizsgálatot, és a beteget a teszt eredményéig egy elkülönített kórteremben látjuk el. Az osztályon belül is betartjuk a szükséges távolságot, a nővérek pedig – csakúgy, mint az elmúlt hónapokban – továbbra is védőfelszerelésben ápolják a betegeket. A látogatási tilalom március 9-e óta továbbra is érvényben van – a hozzátartozók csak a kórház igazgatójának engedélyével, védőfelszerelésben jöhetnek be az osztályra. Ez kizárólag akkor megengedett, ha a beteg nagyon súlyos állapotban van.

– A szakértők szerint lecsengőben van a koronavírus-járvány. Megkönnyebbültek?

– Az igazi megkönnyebbülés az volt, amikor az első betegek gyógyultan hagyhatták el az osztályunkat. Sikerélmény számunkra, hogy mindez a csapatmunkánk eredménye. Most már tudjuk, hogy van esély a gyógyulásra. Fellélegezni azonban még nem szabad, a járvány kivédésére most is készülnünk kell!

BM.

Kampány az idős szívbetegekért

„INR-mérés a páciens otthonában!” címmel indított egészségvédő kampányt a Hegyvidéken a Semmelweis Egyetem Városmajori Szív- és Érgyógyászati Klinikával szorosan együttműködő SzívSN Országos Betegegyesület. Mostanáig több mint száz véralvadásgátló gyógyszert szedő beteg ember lakására mentek ki, hogy helyben mérjék meg az INR-szintjüket, ami elengedhetetlen a gyógyszer helyes adagolásához. A részletekről Bernáth-Lukács Zsuzsannával, az egyesület vezetőjével beszélgettünk.

– Kinek és miért kell rendszeresen mérni az INR-szintjét?

– Az INR a Nemzetközileg Normalizált Ráta angol rövidítése, tulajdonképpen a véralvadás idejét mutatja meg a normál értékhez képest. Akkor van jelentősége a mérésnek, ha valaki vérhígítót szed, ugyanis az INR-érték alapján lehet beállítani a gyógyszer naponkénti dózisát.

– Hány ember szed véralvadásgátló gyógyszert Magyarországon?

– A becslések szerint négyszázezer érintett lehet. Műbillentyű beültetése, mélyvénás trombózis után elengedhetetlen a vérhígító szedése, de ez igaz a pitvarfibrillációval és a szívelégtelenséggel élőkre is.

– Mi befolyásolja az INR-mérés eredményét?

– Máj- és vesebetegség, fájdalomcsillapító, antibiotikum szedése, de akár egy hasmenés is megváltoztathatja az értéket. Nem hagyhatjuk ki a sorból az étkezést sem, a magas K-vitamintartalmú ételek befolyásolják az INR-szintet. Ez nem azt jelenti, hogy ne lehetne paprikát, brokkolit, spenótot, savanyú káposztát enni, viszont az adagokra figyelni kell. A beteg kerülje a túlzásokat, figyelje a mérési eredményeket, és okosan, a tapasztalatok alapján állítsa össze az étrendjét!

– Milyen határértékekre kell figyelni?

– Ha a mérési eredmény 1,5 alatt van, nagyobb a vérrögképződés lehetősége, amiből ischaemiás stroke lehet, azaz egy szívben kialakult vérrög elszabadulhat, és elzárhatja az agyi ereket. 3,5 felett emelkedik a vérzés kockázata, mert hígul a vér. Súlyosabb esetben például borotválkozás közben megvágja magát a beteg, és elvérezhet.

– Jelenleg milyen lehetőségek állnak rendelkezésre az INR-szint rendszeres mérésére?

– A kórházakban, szakrendelőkben vérvétellel ellenőrzik az értéket, a legjobb, ha ez háromhetente megtörténik. Igen ám, de ez a jelen helyzetben nehezen kivitelezhető, sokakat nem tudnak fogadni az intézmények. A karantén idején az idős emberek fokozott odafigyelést igényelnek, mert egyedül nem jutnak el a kórházakba, nem tudnak önállóan közlekedni. Valójában ők a vírusidőszaktól függetlenül állandóan karanténban vannak.

– Erről szól az „INR-mérés a páciens otthonában!” kampány?

– Igen! Diplomás ápolóként negyvennégy éve vagyok az egészségügyben, harminchét éve a Semmelweis Egyetem Városmajori Szív- és Érgyógyászati Klinikán, ahol egy nagy családként dolgozunk, és segítünk a hegyvidéki betegeken is. Ápolók, dietetikusok, gyógytornászok és betegek kezdeményezésére itt kezdte meg működését a SzívSN Országos Betegegyesület 2011-ben. Azóta kétszáznegyvenöt előadásunk és huszonöt kampányunk volt, egyebek közt az INR-méréssel kapcsolatban. Az érintettek jelezték, hogy a járvány miatt nem tudják megoldani a rendszeres mérést. A kampánnyal nekik és az őket kezelő háziorvosoknak szeretnénk segíteni.

A kórházakban, szakrendelőkben vérvétellel ellenőrzik a betegek INR-szintjét

– Hogyan működik ez a gyakorlatban?

– A klinikát vezető Merkely Béla professzor úr engedélyezte, hogy két önkéntessel kimehessünk a betegekhez. Ígéretet kaptam arra, hogy ha valaki sürgős beavatkozást igényel, fogadja a klinikánk – szerencsére erre nem volt szükség. Negatív COVID-szűrési eredménnyel és a kötelező védőfelszereléssel három héten át, déltől este öt óráig végeztük a méréseket.

– Hogyan választották ki a pácienseket?

– Megkerestem a hegyvidéki házorvosokat, hogy várjuk azoknak a betegeknek a jelentkezését, akik vérhígítót szednek, és nincs megoldva az INR-mérésük. Tizenhat háziorvos százkét beteget értesített a mérés lehetőségéről. Szoros online kapcsolat alakult ki közöttünk, így a vérhígító gyógyszer beállítása néhány órán belül megtörtént.

– Mik a tapasztalatok?

– Nagy örömmel fogadtak bennünket, sokat jelentett számunkra a pozitív visszajelzésük. Soha ennyi köszönőlevelet nem kaptam. Két szélsőséges esetet említek: egy combnyaktörést szenvedő hölgy vérhígító gyógyszerének szedését kellett elindítani és ellenőrizni három-, négynaponta, míg a másik, 8-as értékkel élő idős férfihoz mentőt kellett hívni. Összesen negyvenhat embernél volt nagy az eltérés, huszonhatnál 1,5 alatti értéket mértünk, ami különösen veszélyes. Húsz betegnél 3,5 feletti volt az eredmény.

– Milyen eszközt használnak?

– Egy modern, digitális otthoni INR-mérőt, amely internethez csatlakoztatható, és több száz adatot képes tárolni. Ugyanolyan egyszerűen használható, mint a vércukormérő. A betegegyesület rendelkezik ilyen készülékkel, fél évre tudjuk kölcsönadni a tagjainknak. Várólistánkon jelenleg húsz fő van. A kölcsönadás előtt egy előadás keretében megtanítjuk őket a vérhígító gyógyszerrel való együttélésre, és elsajátíthatják a helyes vérvételi technikát.

– Hogyan lehet állami támogatással digitális INR-mérőhöz jutni?

– A Nemzeti Egészségbiztosítási Alapkezelő dönti el, hogy a kérelmező kaphat-e támogatást a digitális eszközre. Évente mintegy százötven kérés érkezik, néhány igénylést fogadnak el, a támogatás mértéke kilencvenszázalékos. Azon dolgozunk, hogy minél több háziorvosi szolgálathoz, otthoni betegápoló csoporthoz, beteghez jusson el ez az okos készülék, akár bérléssel, közös használattal, részletre vásárlással. Vannak jó nemzetközi példák, ezeket szeretnénk átültetni a hazai gyakorlatba, amihez reményeink szerint a kampányunk is hozzájárulhat.

MM.

■ *További információk a betegegyesületről: www.szivsn.hu, www.facebook.com/szivsn.*

Nem kerülhetnek hátrányos helyzetbe a TE hallgatói!

Nem könnyű manapság az egyetemi hallgatók élete, nemcsak a tananyaggal, hanem a megváltozott körülményekkel is meg kell küzdeniük. Nincs ez másként a Testnevelési Egyetemen sem, amely innovatív megoldásokkal mindent megtesz azért, hogy csökkenjenek a diákok és az oktatók terhei. **Dr. Sterbenz Tamással, a TE általános rektorhelyettesével** beszélgettünk.

– Hogyan változtatta meg a járványhelyzet és az emiatt bevezetett kijárási korlátozás az egyetem életét?

– A kiadott kormányrendeleteknek megfelelően március 12-e óta a Testnevelési Egyetemet sem látogathatják a hallgatók. Ez természetesen teljesen megváltoztatta az intézmény működését és életét, azonban igyekeztünk a lehető legrövidebb idő alatt átállni a távoktatásra. Tapasztalataim szerint az első hetek nehézségeit követően ma már mind a hallgatóink, mind az oktatóink magabiztosan kezelik azokat a rendszereket, amelyeken keresztül az oktatás folyik. A különböző online platformoknak köszönhetően az egyetem mindennapjait érintő egyeztetések folyamatosak, az otthonukban dolgozó kollégák is részt vesznek a munkában.

– A sport elválaszthatatlan az egyetemtől. Mit tudtak tenni annak érdekében, hogy működhessenek a gyakorlati foglalkozások, képzések?

– Valóban, a Testnevelési Egyetem képzési tartalmában kiemelt hangsúlyt kap a gyakorlati oktatás. Sajnos ebben a helyzetben ennek kivitelezése rendkívül nehézzé vált. Azok a gyakorlati órák, amelyek esetében ez indokolt volt, átkerültek a következő félévre, míg a többi tantárgyat módosított tartalommal és követelményrendszerrel oktatjuk. Nagyon reméljük, hogy hamarosan újraindulhatnak az edzések, és hallgatóinknak lehetőségük lesz sportteljesítményük fejlesztésére, a versenyeken való részvételre.

– Mekkora pluszterhet rónak a fentiek a diákokra, az oktatókra és az egyetemre?

– Az online oktatás nagyobb előkészületeket kíván az oktatóktól, ez rövidtávon nehezíti a tanárok munkáját. A hiányzó személyes kapcsolat valószínűleg a diákok számára is problémát okoz. Ugyanakkor a normál oktatás visszatértét követően a most kialakított módszerek úgy bővíthetik a tanulási folyamatot, hogy összességében megújul, érdekesebbé és hatékonyabbá válik mindenki számára az oktatás.

– Pontosan milyen módszerekről van szó?

– Elsősorban a digitális tananyagfejlesztés, az online óratartás és konzultáció, a rugalmasabb oktatásszervezés, a hallgatói aktivitás és a kreatív feladatmegoldások körének, például a prezentációs technikáknak a bővítése tartozik ebbe a körbe.

– Hogyan zajlik a vizsgaidőszak, miként változik a számonkérés?

– A szóbeli vizsgáztatás a Microsoft Teams rendszeren keresztül, míg az írásbeli az egyetemi e-learning rendszer tesztjeivel történik. Az elméleti tárgyak esetében, úgy látom, kellő kreativitással biztosítható a számonkérés hatékonysága, a gyakorlati tárgyaknál pedig a következő félévekben lesz mód pótolni az elmaradtakat.

– Hogyan szerezhetnek diplomát a végzősök?

– Alapelvként határoztuk meg, hogy a hallgatók, különös tekintettel a végzős hallgatókra, semmiben nem szenvedhettek kárt, a tanulmányi előmenetelüket nem érinthette hátrányosan a jelenlegi helyzet. A záróvizsgát személyesen, a vonatkozó szabályok betartásával, egy hét helyett két hétre kitolva, június 22-e és július 3-a között tartja a Testnevelési Egyetem.

– Mi történik a felvételizőkkel, őket milyen módon tudják vizsgáztatni?

– A sporttudományi és testkulturális területen képzést folytató felsőoktatási intézményeket tömörítő kollégium úgy döntött, hogy az érettségi vizsgákhoz igazodva írásbeli, e-learningen keresztül megvalósítható felvételi vizsgákat tart ebben az évben. A jelentkezők a sportági szövetségek igazolása alapján kapnak pontot az elmaradó gyakorlati feladatokra. Bízunk abban, hogy a pontrendszer reálisan értékeli a sportági tapasztalatot. Az újraindítást követő első félév különösen izgalmasan alakul majd, hiszen ekkor találkozunk személyesen először az új hallgatókkal.

MM.

A jövőben is lenne haszna az online oktatásnak

A felsőoktatási intézmények diákjainak is alaposan megváltozott az élete március óta. A Testnevelési Egyetemen tanuló, az idén diplomázó Perger Mercédesz arról is beszélt nekünk, hogyan működött az oktatás ilyen körülmények között.

– Milyen szakon tanul?

– Sportszervező szakon, ami hivatalosan a sport- és rekreációszervezés sportszervező szakiránya. Levelező szakos hallgató vagyok, ez a normál időszakban azt jelentette, hogy négy-, öthetente heti három tanítási napon kellett részt venni, de rendszeresen kommunikálunk a nappalisokkal, s a tananyagok és vizsgák tekintetében nem igazán van eltérés.

– Hogyan élte meg az utóbbi hónapokat?

– Kezdetben azt gondoltam, hogy egyszerűbb lesz az életem, hiszen nem kell majd rendszeresen bejárni az iskolába, és tanulás szempontjából sem történik nagy változás. Azonban sok tanár órák hiányában beadandó dolgozatok, eszszék megírásával igyekezett az év közbeni tananyagok feldolgozását szorgalmazni és az aktivitást fenntartani. Végzős hallgatóként a szakdolgozatom írása mellett ez számomra nehézséget jelentett, hiszen folyamatosan a gép mellett kellett ülnöm, cikkeket böngészve és a beadandót írva. Korábban sosem használtam ennyit a gépemet vagy a telefonomat. Ezenkívül az emberi társaság, a barátok nagyon hiányoztak.

Perger Mercédesz

– Mennyire borította fel az egyetemi oktatást a járvány?

– Véleményem szerint teljes mértékben. Az egyetemek bezárása után tanítási szünetet rendeltek el, aztán nem volt elég információ, ebből következően sokszor tanácstalanság uralkodott. Pár hét múlva a Microsoft Team felületének használatát vezették be, ami egységességebbé, rendezettebbé és követhetőbbé tette az oktatást.

– Mi változott meg?

– Ami egyértelmű változás volt, hogy a tanórák interneten zajlottak. Szinte minden tárgynál módosult a követelmény a félévet tekintve, mivel a tanárok év közben nem tudtak zh-kat íratni, és a gyakorlati tárgyak bemutatására sem volt lehetőség. Egyébként összességében elmondható, hogy igyekeztek rugalmasak lenni, kikérték a véleményünket. Az órákat annak megfelelően tartották, hogy a többségnek mikor alkalmas, de javaslatunkra akár a tantárgy teljesítésével kapcsolatban is hajlandók voltak a változtatásra.

– Van, ami esetleg egyszerűbb, könnyebb lett?

– Néhány tárgy teljesítése könnyebb lett azáltal, hogy nem kellett egy teljes félév anyagát bemagolni a vizsgaidőszakban, hanem egy hosszabb beadandó dolgozat elkészítésével meg lehetett szerezni az érdemjegyet. Számomra könnyebbség az is, hogy nem kell bemenni az iskolába, főleg most, hogy elkezdődött a vizsgaidőszak, hiszen ilyenkor gyakran egy harmincperces vizsga miatt borult az egész napom az utazás, a biztosan időben érkezés miatt. A szorgalmi időszakban némelyik tanár e-mailben tájékoztatott minket rendszeresen arról, hogy az egyetem e-learning felületére felkerülő anyagok közül mit kell feldolgozni, esetleg időszakonként felkínálta a kérdezés lehetőségét.

– És a vizsgáztatás?

– A vizsgáztatások módszere nagyon sokáig bizonytalan volt, hiszen ezek minden esetben személyes megjelenést követeltek meg, akár írásban, akár szóbeli módon történtek. Végül szintén a Microsoft Team felületen bonyolódnak az írásbelik is, elektronikus formában, valamint a szóbelik is. Sok tanár pedig a vizsgáztatás helyett projektmunkát vagy elemződolgozatot adott fel, azoknak az értékeléséből kaptunk osztályzatot. Az államvizsgával kapcsolatban hivatalos tájékoztatás még csak arról jött, hogy egy hét helyett két hét alatt zajlik le. Változik a szakdolgozat védése is: a személyes prezentáció helyett online történik, konferenciabeszélgetésben több tanárral.

– Megváltoztatta a szakmai terveit a mostani helyzet?

– Valamelyest igen. Sok sportszervezet nehéz pénzügyi helyzetbe került, mások nem is vészelték át ezt az időszakot. Eddig inkább a szervezés része érdekelt a szakmának, amely mögött nyilván fontos gazdasági döntések is vannak, de jelenleg inkább úgy gondolom, a gazdasági tevékenységek során lesz majd nagy szükség szakemberekre.

– Mit gondol, van, amit érdemes megtartani a kényszerű újítások közül?

– Igen! Az mindenki számára nagy segítség lenne, ha ezután is elérnénk online a tananyagokat, és nem csak az órai jegyzetből lehetne készülni. Ezt sok tanár megteszi már most is, de nem mindenki. Ha nappalis szakon nem is, de levelezőn megtartanám az elméleti tárgyak online oktatását is, mivel a legtöbben azért járnak ide, mert dolgoznak, vagy élsportolóként naponta kétszer edzenek. Nekik mindenképpen segítene, ha csak a táborok, a gyakorlati tárgyak és a szakmai gyakorlat miatt kellene szabadságot kivenniük.

MM.

Fogni kell a gyerekek kezét!

Lehetőségként is tekint a kényszerűen bevezetett digitális oktatásra **Dimanopulosz Andrea. A Németvölgyi Általános Iskola igazgatója** a most szerzett tapasztalatokat és az újonnan bevezetett módszerek egy részét szívesen hasznosítaná később.

– Hogyan indult a digitális átállás a Németvölgyi Általános Iskolában?

– Az iskolabezárások után összehívtam a tantestületet, és felvázoltam a kialakult helyzetből fakadó változásokat. Krupp Teréz, az informatikatanárunk már egy kész prezentációval érkezett, amelyben lépésről lépésre elmagyarázta a távoktatás informatikai menetét. Előzetes egyeztetésünk után felhívta a figyelmet az adminisztratív teendőkre és a GDPR-ra is. A második héten felmértük, hogy minden tanulónk bekapcsolódott-e a távoktatásba. A szülőknek írtam egy levelet, amiben az eddigi tapasztalataik felől érdeklődtem. Nagyon hasznosak voltak a visszajelzéseik. Akinek szüksége volt rá, használatra elvihetett az iskolai tabletekből, az informatikusaink pedig folyamatos segítséget biztosítottak mind a szülőknek, mind a kollégáknak.

– Mostanra már kiderült, hogyan sikerült az átállás.

– Kilencedik hete zajlik a távoktatás, sokat hallani arról, hogy mennyire megterhelő a családok számára. Ez így van, de azt is fontos megemlíteni, hogy a pedagógusok mennyi energiát és időt fordítanak minderre, mennyi kreativitást tesznek bele, mennyire lelkiismeretesen és minden igényt kielégítően igyekeznek dolgozni.

– Hogyan próbálják könnyebbé tenni a diákok helyzetét?

– Valóban, arról is kevesebbet hallani, hogy a gyerekeknek mekkora változást okozott ez a helyzet. Egyik napról a másikra meg kellett szokniuk, hogy egyedül tanulnak, nincsenek körülöttük a társaik, a tanáraik, a megszokott környezetük, nem tudnak kimozdulni. Azt gondolom, hogy tanítványaink számára az egyik legfontosabb dolog a személyes kontaktus valamiféle lehetősége a pedagógusaikkal. Erre találtuk ki a konzultációt, amit a Zoom alkalmazással teszünk lehetővé.

– Milyen pedagógiai elveket követnek? Mik a digitális oktatás tapasztalatai, tanulságai?

– Talán a legfontosabb, hogy ebben a helyzetben sem a szülőtől várjuk el, hogy megtanítsa a gyerekének azt, amit nekünk kell megtanítani. A gyakoroltatásra, az ismeretek elmélyítésére, a szemléltetésre figyelünk, és persze a tehetséggondozásra, a felzárkóztatásra, amire most több lehetőség nyílik. A gyengén teljesítő tanulóinkat úgy motiváljuk, olyan feladatokkal látjuk el, hogy képesek legyenek teljesíteni a tantervi követelményeket. Hangsúlyt helyezünk a videós magyarázatra, az online tesztekre – ezek visszajelzések nekünk is, a diákoknak is arról, hogy mennyire sikerült megérteni az új anyagot. Jól működik a témazárók előtt alkalmazott tudáspróba és a szóban megvalósuló online konzultáció. Sokat segít az is, amikor kiküldünk egy összegzést, amiben kiemeljük a legfontosabb ismereteket. Nem szabad elfelejteni, hogy tanítványaink nem egyetemisták, még csak nem is középiskolások, hanem általános iskolás, tizennégy év alatti gyerekek, akiknek még fogni kell a kezét. Ritka és kevés köztük az, aki segítség nélkül meg tud felelni a digitális oktatás követelményeinek.

– Vannak olyan új módszerek, amiket a későbbiekben is alkalmaznak majd?

– A kollégákkal közösen elindítottunk egy „jó gyakorlatok” levélfolyamot. Ebben összegyűjtjük azokat az újításokat, amiket viszünk tovább akkor is, ha visszaáll a régi kerékvágás. Például megtartanánk a Google Classroom rendszert azokra az esetekre, amikor valaki hiányzik, és pótlásra van szüksége, ahogyan a videós tananyagokat is szeretnénk elérhetővé tenni a tanulók számára. Azt gondolom, méltán büszke lehetek a kollégáimra. A Németvölgyi ebben a helyzetben is bebizonyította, hogy rendkívül jó és szakmailag felkészült közösség.

MM.

Mindenkire hatással volt a közösség hiánya

Az együtt töltött értékes időt nem az ismeretek átadására, hanem a tanulságok, összefüggések, továbblépési lehetőségek megbeszélésére érdemes fordítani – erről beszélt lapunknak **Fülöp József, a Moholy-Nagy Művészeti Egyetem rektora.** Az intézmény, valamint az animáció tanszék vezetője szerint a hallgatókra leginkább mentálisan volt nagy hatással a többhetes elzártság: láthatóvá vált, menyire számít az egyetemi közösség, amely korábban meghatározta a mindennapjaikat.

– Hogyan működhet bármilyen művészeti képzés az oktatók és a hallgatók személyes kapcsolata nélkül?

– A filmestől az építészig, a grafikustól a divattervezőig a szakma gyakorlása, a tehetség gondozása közösségben történik nálunk. Ennek lehetősége szűnt meg két hónnappal ezelőtt, a veszélyhelyzet kihirdetésekor. Felmerült a kérdés, mit tegyünk: függesszünk fel mindent, és várjunk, amíg a helyzet normalizálódik, vagy próbáljunk alkalmazkodni, és hozzunk ki értékelhető teljesítményt ebből a helyzetből. A fenntartónk iránymutatása az volt, folyjék tovább a munka a megváltozott körülményekhez és lehetőségekhez mérten. Magunktól is így döntöttünk volna, hiszen senki sem tudta megmondani – és erre még most sincs pontos válasz –, mikor tér majd vissza minden a rendes kerékvágásba. A legrosszabb a bizonytalanság: ha eltolnánk a teendőinket a bizonytalan jövőbe, akkor annak olyan beláthatatlan negatív következményei lennének, amiket később még nehezebben tudnánk kezelni.

– Mi lesz azokkal, akik csak az egyetem műhelyeiben tudták volna befejezni diplomamunkájukat, de erre a rendkívüli helyzetben nem volt lehetőségük?

– A végzős hallgatók egy része nem kész produktumokkal áll a vizsgabizottság elé, hanem azok tervével, koncepciójával. Aki a körülmények miatt nem tudja befejezni a munkáját a diplomavédésig, erre a későbbiekben lehetőséget kap a műhelyeinkben, úgy is, ha időközben megszűnik a hallgatói jogviszonya. A művészeti területen ugyanis nemcsak az oklevél fontos, hanem az is, hogy mellétehető legyen a művészeti produktum, egy portfólió, ami elengedhetetlen a karrierkezdethez.

– Az animáció tanszéken is filmek helyett koncepciókat készítenek a diplomázók?

– Az elmúlt harminc évben teljes paradigmaváltás történt az animációban, a produkciók ma már szinte kivétel nélkül digitális eszközökkel, digitális platformokra készülnek, emiatt a jelenlegi helyzet nem igazán gátolta meg a hallgatókat abban, hogy elkészíthessék filmjeiket. Persze a művek hangosításához, utószinkronizálásához, zörejezéséhez csak egy stúdió biztosíthat megfelelő hátteret, ami az utóbbi hetekben nem állt rendelkezésre, így csak az internetről letöltött hangokkal lehetett dolgozni. Ezzel együtt az animációs filmeseknél kevésbé jelentett problémát az otthoni munka, mint például a keramikusoknál, akik számára fontos, hogy legyen egy műhely, ahol elkészíthetik a prototípusaikat. Minden esetben, amikor a diplomamunka elkészítéséhez műhelymunka szükséges, egyéni megoldásokra kényszerültek a hallgatók, akik azonban dönthettek úgy is, hogy később diplomáznak.

– Tükröződik az elzártság hatása a hallgatói munkákban?

– A járványhelyzet, a megváltozott körülmények hoztak témabeli változtatásokat. A hallgatókra leginkább mentálisan volt nagy hatással az elzártság, láthatóvá vált, menyire számít az egyetemi közösség, amely korábban meghatározta a mindennapjaikat. Bár a magány is lehet inspiratív egy művész számára, ám ez mindenkiből mást vált ki – nem mindenki fordul magába, de az ellenkezője sem igaz mindenkire. A közösség hiánya ugyanakkor valamilyen formában az összes hallgatónkra hatást gyakorolt.

– Mi lehet az ideiglenesen bevezetett távoktatás pozitív hozadéka?

– Sok olyan megoldást alkalmaztunk az elmúlt két hónapban, amit akkor is érdemes továbbvinnünk, ha már nem leszünk rákényszerítve a használatára. Miután átálltunk az online oktatásra, kiderült, ez bizonyos helyzetekben jobban működik a személyes ismeretátadásnál. Például jobb, ha a szoftverhasználatot nem egy teremben, projektorral kivetített képernyőkép segítségével, hanem videóban magyarázza el az oktató. A hallgató akkor nézheti meg a videót, amikor az ideje engedi, ráadásul bármikor megállíthatja, vagy visszapörgetheti az előadást, eközben pedig rá tud keresni a megértéséhez szükséges tartalmakra. A távoktatás rávilágított, hogy azt az értékes időt, amit a tanár a hallgatóival személyesen együtt tud tölteni, nem az ismeretek átadására érdemes fordítani, hiszen ennek megvannak az alternatívái, sőt, adott esetben a hatékonyabb eszközei. Az együtt töltött időt úgy használják ki legjobban az oktatás résztvevői, ha a tanulságokat, összefüggéseket, továbblépési lehetőségeket beszélik meg egymással.

– Reményei szerint mikor indulhat újra az egyetemi élet a megszokott módon?

– Bízom abban, hogy szeptemberben úgy kezdhetjük el a következő akadémiai évet, ahogy megtettük eddig, száznegyven éven keresztül, azaz össze tudunk jönni, együtt lehetünk a kampuszunkon. Kérdés még, hogy most, a tanév végén meg tudjuk-e tartani úgy a diplomaosztót, több száz hallgató és hozzátartozóik részvételével, ahogy szeretnénk. Ha nem, mindenképpen bepótoljuk ősszel egy ünnepséggel. Nem engednénk el ezt a fontos közösségi alkalmat, hiszen büszke lehet mindenki a teljesítményére, különösen a jelenlegi helyzetben.

z.

Munkaeszköz a közvetlen kommunikáció

Mennyire van – vagy nincs – kultúrája a videokonferencia-beszélgetéseknek? Megtanulható-e könyvekből, hogyan legyen valakiből jó grafikus vagy dizájner? Miért jó a vizsgamunkák online „kipakolása"? Egyebek mellett ezekről a kérdésekről beszélt interjúnkban **Vargha Balázs, a Moholy-Nagy Művészeti Egyetem tervezőgrafika tanszékének vezetője,** aki tősgyökeres hegyvidéki lakos, és már több alkalommal részt vett a MOME és a Hegyvidéki Önkormányzat közös projektjeiben.

– Hagyott nyomot a karantén-időszak a hallgatók gondolkodásában?

– A munkák tartalmában sok helyen felfedezhető ennek hatása, különösen ott, ahol a feladat természete felkínálta a lehetőséget. Az első éves mesterképzésben részt vevők közül többen, akik eredetileg a tér fogalmi értelmezésén alapuló feladattal foglalkoztak, átalakították gondolkodásukat az egyéni, személyes térre. A helyzetre tekintettel sok egyéb mellett az is felvetődött, hogy a közvetlen biztonságot nyújtó tereink milyen módon kerülnek kapcsolatba a külvilággal a technikai eszközökön keresztül.

– Izgalmas téma. Az online órákon ön és a hallgatók odafigyelnek arra, mi látszódjon a személyes környezetükből?

– Mint amikor reggelente otthonról elindulunk, a számítógép kamerája elé ülve is igyekszünk tudatosan alakítani a megjelenésünket, a sugárzott képet – a maga módján ez is egy dizájnfeladat. A hallgatók ehhez a kérdéshez is sokféle módon állnak hozzá, van, aki fesztelenül bepillantást enged az életébe, mások szemérmesebbek egy közös beszélgetés alatt. A mostani helyzet mutatott rá, mennyire nincs még kialakult etikettje, protokollja a videokonferenciáknak.

– Hogyan érintette a távoktatás a tervezőgrafika tanszék működését?

– Nem érintett minket annyira fájdalmasan az egyetemi infrastruktúra hiánya, mint más, eszközigényesebb szakokat, a tervezőgrafika-képzés fókuszában ugyanis a gondolkodásfejlesztés áll. Számomra inspiráló volt a helyzet, sok új dolgot tanultam. Az online oktatás révén ilyen jól dokumentált kurzusaink még soha nem voltak: jó lesz ezeket a későbbiekben újra elővenni és megnézni. A hallgatók részéről pozitív visszajelzés volt, hogy egzaktabbak az elvárások, világosabbak a tanároktól kapott információk. Azt is észrevettük, hogy jelentős többletenergiákat köt le ez az oktatási forma. Noha a kezdet kezdetén még azt gondoltam, sok mindenre lesz időm, ez hiú ábrándnak bizonyult, hiszen az egész napomat lekötik a távoktatással kapcsolatos teendők.

– Nem hiányoznak az oktatásból a személyes kapcsolatok?

– Dehogynem, hiszen a MOME-n az oktatás nagyon erősen a személyes jelenlétre épül. Egy-egy szakon nem több száz, hanem tíz-tizenöt fős évfolyamokkal dolgozunk, családias, közvetlen a légkör és a kommunikáció az oktatók és a hallgatók között. Ez nekünk a munkaeszközünk is, hiszen folyamatosan beszélgetnünk kell a szakmai kérdésekről. Azt, hogy valaki hogyan lesz jó grafikus vagy dizájner, nem lehet könyvekből, leckék alapján megtanulni. Ehelyett szakmai helyzeteket modellezünk, és ezekről sokat beszélgetünk. Ezt kellett most átültetni online környezetbe: első látásra nem is volt olyan evidens, hogyan folytassuk közös tevékenységeinket mindaddig, amíg nem lehetünk együtt. Ezért hívtuk segítségül a már létező, de korábban nem használt technikai lehetőségeket.

– A napokban kezdődtek meg a vizsgák. Milyen formában zajlanak?

– Kihívást jelentett, hogyan lehet a vizsgahelyzetet – amit mi kiértékelésnek, „kipakolásnak" hívunk – átültetni online közegbe. Ám ez nemcsak technikai feladatot, hanem új lehetőségeket is teremtett. Eddig az egyetemen viszonylag szűk körben zajlottak a hallgatói prezentációk, amiket most ki tudtunk nyitni, és a többi évfolyam is részt vesz benne, hogy jobban lássák egymás munkáját. Sőt, olyan vendégeket is fogadhatunk, akik a közösségi médiában előzetesen jelezték érdeklődésüket, és e-mailben regisztráltak az eseményre. Már az eddigi vizsgák során is sokan éltek az alkalommal, a legnépesebb pillanatban százhatvanan voltunk jelen egyszerre, ami a szokásos, „offline" érdeklődés többszöröse. A vizsgákhoz hasonlóan a június 2–4-ig tartandó grafika-diplomavédéseken is szeretnénk megteremteni a regisztrált érdeklődők részvételének lehetőségét.

z.

Homo Phis: 2020 új embertípusa

Vatány Szabolcs

Homo Phis címmel az aktuális világhelyzetre reflektáló virtuális lakáskiállításon mutatta be munkáját huszonnyolc fiatal művész, köztük a Moholy-Nagy Művészeti Egyetem tizenhárom hallgatója. A rendhagyó tárlat kapcsán a Sziklák Galéria egyik ötletgazdájával, Vatány Szabolccsal beszélgettünk, aki a nagyváradi Partiumi Keresztény Egyetem alapképzése után a MOME tervezőgrafika szakán folytatta tanulmányait, és épp diplomázni készül.

Részletek a Sziklák Galéria virtuális kiállításából

– Hogyan született a virtuális lakásgalériában rendezendő kiállítás ötlete?

– Tavaly nyáron a lakásunkban – ahol a MOME formatervező szakán harmadéves Iszlai Gáspárral és a nagyváradi Partiumi Keresztény Egyetem grafika szakán végzett Miklós Ádámmal lakom együtt – rendeztünk egy kiállítást az ismerőseinknek. Ez a Sziklák Galéria, amelyet most, a körülményekre való tekintettel, átköltöztettünk a virtuális térbe úgy, hogy digitálisan lemodelleztük a lakásunk tereit. A 3D-modellezésben Nagy Hunor volt a segítségünkre, míg a digitális terekben hallható hangokat, zeneket Iszlai József készítette.

– Miért épp Homo Phis lett a kiállítás címe?

– 2020 új, fiktív embertípusa a mi olvasatunkban a home office karanténjába zárt „Homo Phis". A járványveszély miatt szociálisan eltávolodó, lakásában élő és dolgozó ember adta a témáját a kiállításunknak.

– Őszinte pillanat címmel az ön munkája is látható a galéria virtuális mellékhelyiségében, ahol a „Foglalj helyet és írd le a gondolataidat!" felirat olvasható a falon, a vécécsésze mellett pedig öles gurigák formájában jegyzetlapok hevernek. Mit üzen ezzel a kompozícióval?

– A munkától a tanulásig mindent összezártunk, önmagunkat is, a WC pedig az a hely, ahol az „üldögéléseink" alkalmával, akarva-akaratlanul, az őszinte gondolatmeneteink születnek. Egyszerre ironikus és komoly helyzet az, amikor a saját gondolataival szembesül az ember a mellékhelyiségben.

– A MOME hírül adta, hogy virtuális térben rendezi meg az idei diplomakiállítást, ennek kivitelezésére pedig a Sziklák Virtuális Galéria csapatát kérte fel. Mit terveznek erre az alkalomra?

– A kiállításunk kapcsán keresett meg bennünket az egyetem brand irodája, hogy hozzunk létre egy digitális kiállítási teret a mesterszakos diplomásoknak. Olyan, egyes részleteiben az új kampusz épületeire emlékeztető, vertikálisan és horizontálisan is végtelennek tűnő tereket alakítanánk ki, ahol mintegy százötven hallgató mestermunkáját tekinthetik meg majd a látogatók.

– Az ön diplomamunkája miről szól? A járvány miatti rendkívüli helyzet bármilyen módon befolyásolta ennek elkészítését?

– Diplomamunkámban az ADHD-s, azaz a figyelemhiányos hiperaktivitás-zavarral küzdő emberek olvasási problémáira adok funkcionális választ egy olyan megoldással, ami egyszerűbbé teheti számukra az olvasást a webes felületeken. Mivel egy internetre szánt eszközt készítettem, amit virtuálisan kell tesztelni, és a prezentálása is megvalósítható a digitális térben, a megváltozott körülmények alapvetően nem hatottak negatívan a munkámra. A koncepciómat annyiban módosította az előállt helyzet, hogy az anyagomhoz tervezett személyes interjúkat el kellett hagynom. Előnyt jelentett ugyanakkor, hogy az utazás hiánya miatt sokkal több időt tudtam fordítani rá.

– Hol folytatná szakmai pályafutását a MOME-n szerzett diplomával?

– Még a járványhelyzet előtt felvettem a kapcsolatot egy berlini és egy amszterdami céggel, hogy szeptembertől szakmai gyakorlatot folytassak egyiküknél. Ezek a lehetőségek azonban mostanra bizonytalanná váltak. Nemcsak amiatt, mert nem lehet tudni, hogyan alakul néhány hónap múlva a járvány, hanem mert a szóban forgó, kulturális területen működő cégek jövője is kérdésessé vált financiális szempontból.

z.

■ *A Sziklák Galéria megtalálható az Instagramon, a www.instagram.com/sziklak_vg címen.*

KORMÁNY INFORMÁCIÓ

GAZDASÁGVÉDELMI AKCIÓTERV

Bértámogatás a veszélyeztetett munkavállalóknak

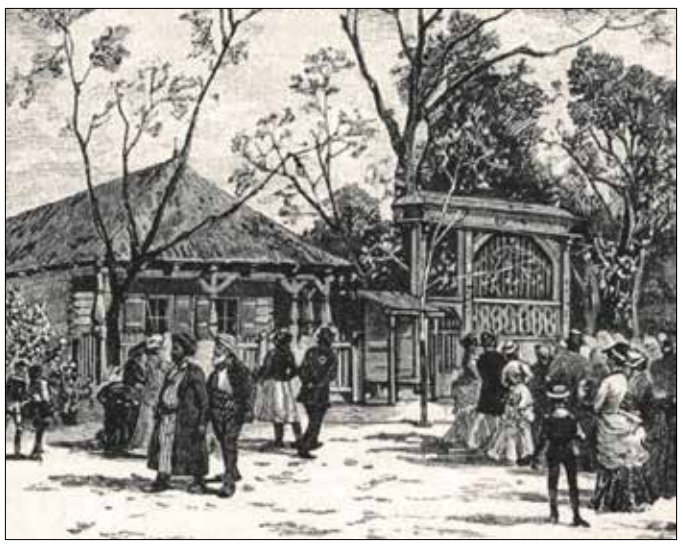
EGYETLEN MAGYAR SINCS EGYEDÜL.

Készült Magyarország Kormánya megbízásából.

„…egy kis darab Székelyország a Svábhegyen”

A napokban zárult le a Székely Nemzeti Tanács kezdeményezésére kiírt szavazás első része, amelynek sikerességét a rendszerváltás óta nem tapasztalt összefogás segítette elő. Ez alkalomból a Hegyvidék egyik székely emléke, a Diana utcai székely kapu történetét idézzük fel.

A Hegyvidéken mai is több helyen látható kisebb-nagyobb székely kapu. Például a Disznófői-hegytetőn, az egykori Budai Sport Hotelnél álló, vagy a kevésbé ismert, Vas Gereben utca 13/b számú ház előtti kis kapu, amelyet Benedek Elek unokája, Benedek István író (1915–1996) saját kezűleg faragott ki.



Az 1885-ös országos kiállítás székely háza (a Vasárnapi Ujság illusztrációja)

Talán a legismertebb a Normafa bejáratánál lévő nagy székely kapu. Ezt eredetileg 1989-ben állították fel a Fogas étteremnél, majd miután 1997-ben bezárt a vendéglátóhely, az önkormányzat lebontatta; 2001-ben került újra a most is látható helyére. Az alábbi felirat olvasható rajta: *„Ember e kapufél nem akar kizárni arra szolgál csak hogy itt kell bejárni 1989.”* További sok régi fogadó és étterem bejáratánál volt székely vagy ahhoz hasonlító kapu, mint például az Ördögorom csárdánál, vagy a Jánoshegyi vendéglő bejáratánál.

Vas Gereben utca 13/b

Az első eredeti, hagyományos székely kapu már 1885-ben állt a Hegyvidéken, mégpedig Bikafalvi Máthé Domonkos székely fogorvos háza előtt, a Svábhegyen. Sajnos ma már nincs ott, valószínűleg 1936-ban lebontották. A gyönyörűen kidolgozott kapuról számos újság és könyv megemlékezett, ezekből az írásokból szemezgetünk a következőkben.

A történet az 1885-ös magyar országos általános kiállításon kezdődött. A Városligetben a több száz pavilon és a közel nyolcezer kiállító munkája között szerepelt a székely ház is, amely előtt ez a kapu állt. A felirat tanúsága szerint erre az alkalomra készült: *„Isten segedelméből építette Sófalvi József nőjével 18 Szappanos Annával 85”* – volt olvasható a kisebb bejárat feletti részen.

A kiállítás megnyitása előtt, 1885 áprilisában még kétségesnek tűnt, hogy minden kiállító elkészül-e a májusi megnyitóra, de a beszámolók szerint a székely házzal és kapuval nem volt ilyen probléma. *„Azután a székely házat, mely készen áll a nemzetközi gépcsarnok és a Dobos-féle nagy vendéglő közelében. Tulipános és szegfűvirágos magas kapuja tetején galambbúg díszeleg. Az udvarán gémes kút áll, első szobájában fehér cirádás kék cserépkályha unatkozik.”* (Fővárosi Lapok, 1885. április 26.)

A nagy kapun ez állt: *„Ha istent s nemzeted szereted, betérhetsz. De álnok lélekkel föl s alá elmehetsz”.* A kis kapu fölött a készítők neve és az 1885-ös évszám, majd még lejjebb ez: *„Béke a bemenőknek”.*

A kolozsvári Ellenzék című újság így írt a kiállításról: *„Sokan, nagyon sokan látogatják a székely házat, de addig nem megy be senki, míg ez eredeti feliratokat el nem olvasták és föl nem jegyezték. Maga a trónörökös és neje, kik tudvalevőleg a napokban a székely házat is meglátogatták, mielőtt átléptek volna a kapun, elolvasták, ami rá van írva, s láthatólag gyönyörködének az egyenes, nyílt szívű felírásban.”*

A székely házat számos méltóság is megtekintette. Milán szerb király a szépségét emelte ki: *„Az egész telek igen csinos rácsozattal van körülvéve és a jómódú székely gazdák telkei kerítésének hü másolata. – Már a nagy arányokban épült székelykapu díszítményekkel és a szokásos feliratokkal általános érdeklődést kelt, a kapu zsindely fedelében berendezett galambdúcok pedig ékesszólóan dicsérik a székelynép kedély-világát.”* (Székely Nemzet, 1885. május 19.) A korabeli beszámolókból az is kiderül, hogy a kapu faragott virágai vörös és kék színnel voltak felfestve.

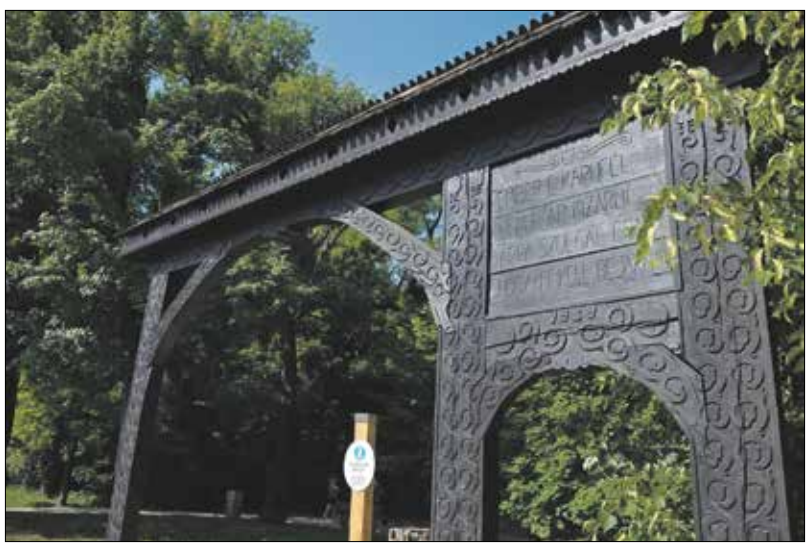
Székely kapu a Disznófői-hegytetőn, az egykori Budai Sport Hotelnél

Bikafalvi Máthé Domonkos országosan ismert, székely származású fogorvos volt. Bizonyára hiányzott neki a hazája, ezért vette meg a székely kaput a kiállítás bezárása után, és vitette fel svábhegyi telkére. Odafent egy igazi kis „Székelyországot” hozott létre, amelyről a Fővárosi Lapok így számolt be: *„A Máthé-villa, ez a valóságos villa-kolónia, újabb ékességéül a székely házat vallja, melynek faragott és festett keményfa kapuja a régi kastély főbejáratát képezi […] Máthé udvari fogorvos tudvalevőleg a kiállításon vette s nagy svábhegyi telkének a kápolna felőli szögletén állíttatta fel; egy kis darab Székelyország a Svábhegyen. S hogy a csalódás annál teljesebb legyen: a Székelyföldre emlékeztető fenyők egész gazdagsága díszíti a Máthé-telket.”*

A további leírásból kitűnik, hogy Máthé Domonkosnak a Városmajorban is volt egy hatalmas telke, valószínűleg onnan járt fel üdülni nyaranta a Svábhegyre. A városmajori birtokról ez olvasható az imént idézett újságcikkben: *„Máthé pompás városmajori kastélya körül, melynek pompás berendezése, nagy parkja, kő-grottája, párjukat ritkítják, a legteljesebb gyűjteményét találjuk a fenyők ezreinek. Az apró növendék fenyűktől kezdve, melyek nagy, zöld szőnyeg gyanánt borítják a park oldalait egész az égretörő nagy fákig minden együtt van. A sugár picea, a haragoszöld austriaca, a hamvas kékfenyű, az illatos balsamaea, a finom tűkkel dúsan borított Douglas, a Normanniana, Wellingtonia, a fenyűfajok ez arisztokratái, a taxifolia s a gyönge, hajló galyú laryx valóságos fenyű-koncertet képeznek. Balzsamos levegővel veszik körül a kastélyt, melyet műszerető tulajdonosa élcesen – fog-háznak nevezett”* (Fővárosi Lapok, 1887. augusztus 9.)

Fotó Siklóssy László 1929-ben kiadott Svábhegy című könyvéből

Máthé Domonkos sajnálatosan fiatalon, 50 évesen életét vesztette, telkeit, birtokait özvegye, Aradi Mária úrnő és gyermekei örökölték. Máthé a Ferencz József-rend lovagja és a koronás arany érdemkereszt birtokosa volt, temetésére számos ismert méltóság is elment 1889. december 25-én. Díszes koporsóját a Városmajor utca 26. számú villája földszinti nagy csarnokában helyezték el.



Székely kapu a Normafánál

A különböző beszámolók és leírások 1889 után is többször említik a székely kaput. Íme, egy példa: *„Ott fenn a Svábhegy tövében, az úgynevezett »Istenhegy« egyik kanyarulatában, a Diána-utcában, amint elödöngünk a lombos fák üdítő árnyékába húzódva, egyszerre egy kisded építményre bukkan tekintetünk. A hétköznapiságnak szürkeségbe vesző képe tovatűnik előlünk azonnal. Képzeletünk szárnya a kies Erdély bérces tájékai felé ragad. Ahol a lombos farkú medve éppen ilyenkor élvezi nagy megelégedetten a málna szüzes örömeit mialatt a szorgalmas székely góbé, tőle alig egy hajitásnyira az épületfák rendezésével vesződik, hogy megrakodva, Medgyesnek indítsa s jó áron túl adjon rajtuk a szászok között. Mi szüli e varázslatot? Egy galambbugos, tulipános motívumokkal kidiszitett, kifaragott, vésett ivezetes székely kapu látása. Arányai olyan plasztikus könnyedséggel ölelkeznek egymásba s olyan tetszetősen, mondhatni igézetesen domborodnak ki előttünk, hogy egy művészi véna ihletének is becsületére válnának. Pedig az egész munkát egyszerű, közönséges viseletű székely emberek talentuma hozta létre, akiknél minden jobb módú ember portájára ilyenen keresztül jut a vendég. Külső alakja különben leginkább egy diadalkapuéhoz hasonlít, műépítészeink, hogy a magyar műépítészeti stílust megteremtsék, e kapu kompozíciója és motívumaiban is keresik azt az alapot, amelyen tovább menve, eszméiket megtestesíthetik. Aki a szépet szereti s abban gyönyörködni tud, de meg akinek örül a lelke, ha magyaros eredetiséget fedez fel valamin, ne felejtse ki programmjából kirándulásai alkalmával e kapu megtekintését. A nevezett utcának 6-ik száma alatt talál reá. A tanárok iskoláik növendékeinek éppen kellene, hogy megmutogassák.”* (Hazánk, 1903. július.)

A Jánoshegyi vendéglő bejárata az 1920-as években

Az, hogy pontosan hol lehetett a kapu, nehéz meghatározni, mivel a források ellentmondanak egymásnak és félreérthetők. Az előbbi cikk az első, amely utcacímet és házszámot is megemlít: a Diana utca 6.-ot. Erről ír később több újság, valamint az 1929-ben megjelenő Svábhegy című könyvében Siklóssy László is. Azonban az egyetlen korabeli – már idézett – forrás 1887-ben azt írja, hogy *„a nagy svábhegyi telkének a kápolna felőli szögletén állíttatta fel”*. Ez a mostani Cédrus utca lehet. A Diana utca említésére az adhat magyarázatot, hogy a Cédrus utca csak 1929-ben kapta a nevét, addig az a rész és telek a Diana utca 6. része volt.

Létezik egy kép, amin a 3-as szám látható a kapun, és a helyrajzi szám is rajta van, amely megegyezik a Cédrus utca 3. korabeli térképeken szereplő helyrajzi számával. Több forrás is úgy említi, hogy „a Diana utcai kanyarban”. Ez szintén a Cédrus utcát jelölheti, mivel a Diana utca 6. és a templom között a Diana utca nem kanyarodik. A titok nyitja az lehet, hogy a Cédrus utca ugyan egyre inkább kialakult, ám még nem volt neve, és mindenki Diana utcaként emlegette, az ahhoz tartozó számozással.

Az 1944-es lakásjegyzék szerint a Cédrus utca 3. alatt lakott Máthé Domonkosné. A Diana utca 6. alatt éltek Bikafalvi Máthé Mária és testvérei 1894-ben. Aztán 1904-ben, majd 1933–39-ig biztosan ifj. Máthé Domonkos lakott ugyanitt, majd 1951-ben az ő hagyatéki ügyénél megint a Cédrus utca 3. volt feltüntetve lakóhelyként. Mivel a kapu az 1930-as évek közepén elpusztult, már alig élhetnek olyanok, akik eredetiben is láthatták, és elmesélhetnék, hol is volt pontosan. Annyi bizonyos, hogy a régi Svábhegy központjában, a templom, a Diana utca–Cédrus utca találkozása környékén.

Ameddig állt, igazi látványosságnak számíthatott, mivel ahogy eltűnt, egyre többen panaszkodtak a hiányára. Azt, hogy mi lett a sorsa, nem tudjuk. Elképzelhető, hogy lebontották, de az is, hogy az akkori tulajdonos elszállíttatta valahová, és talán mások máshol még sokáig csodálhatták. Sajnos azonban az a valószínűbb, hogy az enyészeté lett. A Nemzeti Ujság ezt írta 1937. május 23-án: *„Hanem azért mi tagadás, bizony roszszul esett, amikor végig ballagva a búcsúsok között, már hiába kutattam a régi Svábhegy egyik legrégibb emléke, a Diana-utcai székelykapu után. Lebontották, szétfűrészelték, talán el is tüzelték. Földdel egyenlővé tettek körülötte mindent, csak a három nagy jegenyefa meredezik busán és egyedül a májusi kékbársony égbolt felé.”*

Az Ördögorom csárda bejárata

FOTÓK: HEGYVIDÉKI HELYTÖRTÉNETI GYŰJTEMÉNY

Ha a székely kapu nem is hirdeti már az egykori kis „Székelyországot” a Svábhegyen, a sok-sok fenyőből, amivel Bikafalvi Máthé Domonkos egykor beültette birtokát, bizonyára maradt még néhány hírmondó.

FG.

Képzőművészeti kiállítások virtuális térben

Az elmúlt két hónapban az életünk részévé vált a virtuális valóság, így már nem is számít szokatlannak, hogy otthonról, szakszerű vezető segítségével „járhatunk be" képzőművészeti kiállításokat. Herczeg Eszter, a Jókai Klub vezetője arról beszélt lapunknak, hogy mindhárom intézményük, a Jókai Klub, a Virányosi Közösségi Ház és a Lívia-villa is közreműködött olyan tárlatok bemutatásában, amiket a járványhelyzet miatt online tekinthet meg a közönség.

– Hogyan született az ötlet, hogy virtuálissá tegyék a kiállításaikat?

– Szimonidesz Hajnalka meseillusztrációiból alig pár nappal korábban nyílt egy csodálatos kiállításunk a Jókai Klubban, hogy a járványhelyzet miatt március 18-án mi is kénytelenek voltunk bezárni. Úgy éreztük, sem a művész, sem a közönségünk nem azt érdemli, hogy ne legyenek láthatók ezek a művek. Ezért videóra vettük és lefotóztuk a képeket, majd az egészet feltettük a honlapunkra. A www.jokaiklub.com/eklub oldalt kifejezetten erre a célra hoztuk létre.

Hanga Réka: Avaros a város

Hanga Réka: Gépsárkány

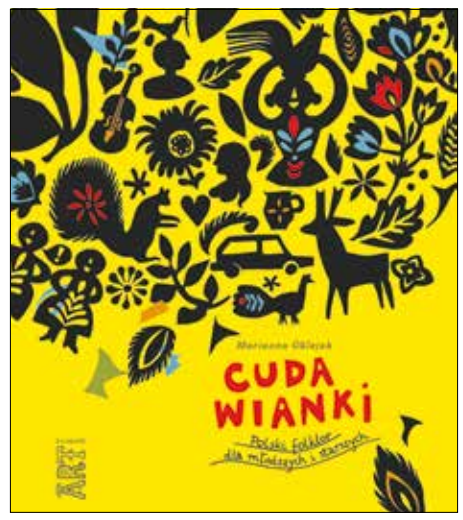
– Milyen volt a fogadtatás?

– Először csak azt vettük észre, hogy megnőtt a weboldal látogatóinak száma. Aztán úgy gondoltuk, ezt a számot tovább gyarapíthatjuk, ha egyéb programjainkat is megosztjuk. A Virányosi Közösségi Háznak a Bibedombi szörnyhatározó kiállítása már igazi áttörést jelentett! Hanga Réka grafikus Adamik Zsolt könyvéhez készült illusztrációi kuriózumnak számítottak, persze, elsősorban a gyerekek számára. A kötetben szereplő minden szörnynek volt egy saját meséje; nem véletlenül lett az online térben is népszerű a tárlat, hiszen nemcsak a művek beszédesek-látványosak, de maga a könyv is szellemes, közkedvelt. Hanga Rékával – mint legtöbb tárlatunk alkotójával – úgynevezett karanténinterjút is készítettünk, amely a honlapon és a Facebook-oldalunkon is olvasható.

Szimonidesz Hajnalka meseillusztrációi

– Az előre megtervezett, megszervezett tárlatokat nyilván nem szerették volna egyszerűen lemondani…

– Semmiképpen sem, hiszen mindegyik komoly szellemi érték! A második ilyen módon megrendezett kiállításunk a Virányosi Közösségi Házban Marianna Oklejak lengyel illusztrátor tárlata, amelynek május 22-én lesz a tervezett megnyitója. A budapesti Lengyel Intézet gondozásában látható majd, Csodaország a címe. Az alkotó két gyerekkönyve, a Cuda wianki és a Cuda niewidy válogatott munkáit mutatja be a magyar közönségnek. Mindkettőben a gazdag lengyel néphagyományokból merít, amelyek mintái, formái, színei, jelentései ma is rendkívül élők és aktuálisak. Már lefotóztuk a képeket, megvan a videó is, továbbá készül az online tárlatvezetés, amin Lanovics Zoltán, a Móra Kiadó művészeti vezetője mesél a Csodaország világáról. Mindez a honlapunkon és a Virányosi Közösségi Ház YouTube-csatornáján is látható videópremier lesz. A www.viranyos.hu internetes oldalon amúgy nemcsak a közösség ház, hanem a Lívia-villa megosztásai is fent vannak, és mindhárom intézménynek saját Facebook-oldala is üzemel.



Marianna Oklejak gyerekkönyvének borítója

– Említette, hogy mindezeken kívül egyéb újdonságnak számító terveik is vannak.

– Bizony! Tervezzük az épületeink közelében lévő hegyvidéki emlékhelyek és intézmények – mint például a Városkút a Lívia-villánál, a Jókai Klub, a Virányosi Közösségi Ház, a Jókai iskola vagy az Óra-villa – bemutatását. Kis videókban adunk rövid ismertetőt ezekről az épületekről.

– Egyre több online interjú készül.

– A Lívia-villában a művészek aktuális helyzetéről, a jelenlegi körülményekre adott válaszaikról beszélgetünk ezekben a filmekben. Szöllősi Mátyás író-fotóriporter tavaly Szibériában járt: nemcsak mesél erről az útjáról, de az ott készült fotókat is láthatják az érdeklődők *(Szöllősi Mátyással készült beszélgetésünk a 9. oldalon olvasható – a szerk.)*. Elsősorban olyan művészeket – mások mellett Deim Balázs fotográfust, Retkes Máté szobrászművészt – keresünk meg, akiknek már volt kiállítása a villában. Mindezek mellett is sok egyebet megosztunk a közösségi oldalainkon.

– Mint például?

– A madarak és fák napja alkalmából nosztalgikus sétára invitáltuk nézőinket. Sokan tudják rólunk, hogy a Jókai Klub madárbarát intézmény, az ez alkalomból – kellemes zenei aláfestéssel – elkészült videó véleményem szerint még relaxációs programnak is kitűnő! Ne hagyjuk ki a sorból azt sem, hogy a száztíz éves János-hegyi Erzsébet-kilátóról archív és új fotográfiákkal emlékeztünk meg ugyancsak az online felületen.

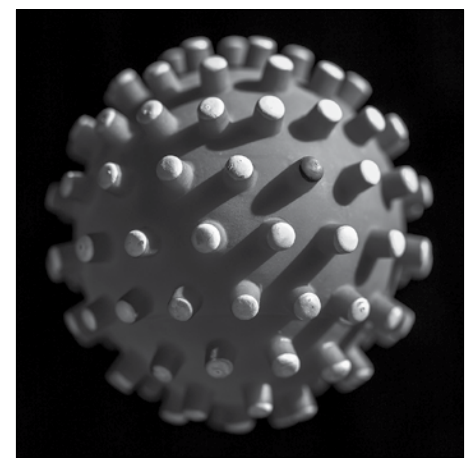
– A gazdag kiállításaikon kívül mozgalmas programjaik is vannak. Ezeket most hogyan lehetett pótolni?

– Úgy, mint a kiállításokat… A zenés péntek délutánok is a virtuális térbe kerültek, a fellépő művészek ajánlására osztottunk meg felvételeket, mint például a Kolompos együttes koncertjét. Megemlékeztünk az ápolók nemzetközi napjáról, bemutattuk Florence Nightingale ápolónőt, a modern nővérképzés elindítóját. Anyák napjára kézműves ötleteket adtunk a gyerekeknek, hogy mit készítsenek ajándékba édesanyjuknak, nagymamájuknak. Kézműves és táncos videókat is rendszeresen megosztunk – ezek mindmind sokat segíthetnek a gyerekeknek az otthoni időtöltés változatosabbá tételében. Tanfolyamaink vezetői közül is többen osztottak meg online hozzáférhető felvételeket.

Szöllősi Mátyás Szibériában készült fotói

– Az ember azt gondolná, ha egy intézmény – mondjuk, a veszélyhelyzet miatt – bezárja a kapuit, akkor a munkatársak rendkívüli pihenőidőhöz jutnak. Az eddig felsoroltak azonban cáfolják ezt a feltételezést.

– Valóban szó sincs pihenésről! Korábban is sokat dolgoztunk, és az új körülményekhez való alkalmazkodással is rengeteg volt a munkánk. Ráadásul a kollégáink közül nem mindenki mozgott otthonosan az online világ eszközei között, ebbe is bele kellett tanulnunk. Mindemellett az összes munkatársunk részese az önkormányzati önkéntes segítőmunkának, a fiatalok főleg az időseknek segítenek a bevásárlásban. Nyugodtan mondhatom, hogy mindenki lelkesen részt vesz mind ebben, mind a virtuális határok tágításában. Mindnyájan nagyon aktívak és kreatívak voltak az átállásban, egyik ötlet hozta a másikat. Mint például azt a játékos feladványt, amelynek megfejtéseként a közösségi házak fotóit kell puzzle módjára összerakni. Izgatottan várjuk, hányan vesznek részt majd ebben a játékban!



– A sok új ötlet, terv mellett mi az, amit szeretnének még megvalósítani?

– Nagyon-nagyon várjuk a nyitást, hogy személyesen találkozhassunk a látogatóinkkal! A most létrehozott és elfogadottnak bizonyuló online eszközöket azonban szeretnénk megtartani és alkalmazni a munkánk során, mert azt látjuk, hogy általuk még több emberhez tudunk eljutni.

AI.

Deim Balázs: Planet-C és Galaktika

A Jánoshegyi vendéglő kerthelyisége, mellette az Erzsébet-kilátó belülről *(az online emlékkiállítás fotói a Jókai Klub weblapján láthatók)*

Fotókkal írt járványnapló

FOTÓ: TODOROFF LÁZÁR

Szöllősi Mátyás Margó-díjas író, fotóriporter a Hegyvidéken él. Két éve a portréit láthattuk a Jókai Klubban, újabban Járványnapló címmel készít riportfotókat a fővárosban. Ez utóbbiról is kérdeztük őt.

– Fotóriporterként elsősorban a portré műfaja és a dokumentarista ábrázolás érdekli. A Lívia-villa Facebook-oldalán online kiállítás keretében most két sorozatát, a Transzszibériai expressz vonaláról tudósítót és a Baskíriai portrékat láthatjuk. A járványhelyzet különbözik a korábbi témáitól. Mi ragadta meg benne?

– Ha fotózásról van szó, akkor elsősorban fotóriporternek tartom magam, azok az anyagok, amiket az elmúlt években készítettem, akár itthon vagy Kárpátalján, Oroszországban vagy másutt, ehhez a műfajhoz állnak a legközelebb. Érdekelnek az emberek, az életük, az életkörülményeik, és az a helyzet, ami most kialakult, jelentősen átalakítja a mindennapjainkat, az egymáshoz való viszonyunkat, a szokásainkat, hosszan lehetne sorolni. Miután a kiadómnak leadtam az előkészületben lévő új könyvem, az Illegál kéziratát, elkezdtem újra a fényképezéssel is foglalkozni, és járni a várost, hogy megörökítsek valamit abból a nagyon másból, ami most körbevesz minket, ami jelentősen befolyásolja, meghatározza az életünket. Szeretném, ha lenne egy átfogóbb képanyagom erről, és bármennyire aggasztó is a helyzet, nyilván kíváncsivá tesz, érdekel, hogy mi történik odakint másokkal. Egyébként sem vagyok az a típus, aki hónapokig képes elvonultan élni, nem is ez a feladatom, azt hiszem.

– Ön író és fotóriporter. E két alkotói tevékenység már a Budapest Katalógusban összefonódott, abban a kötetben százötven budapesti arc portréját és történetét találjuk, két nyelven. Váltóáram című könyve 2017-ben elnyerte a legjobb első prózakötetnek járó Margó-díjat. Ezután Simon Péter címmel megjelent az első regénye, amely egy harminchárom éves férfi küldetéséről, útjáról, kálváriájáról szól. Úgy érzem, hogy a prózái is a fotográfus érzékenységével íródnak…

– Örülök, ha úgy érzi – így van. A szemléletemhez hozzátartozik a dolgok részletes kibontása, és valóban összefonódik a két tevékenység, nagyon sokat tanultam a fotózások alkalmával, ami a prózaírás során is hasznos, eligazít, inspirál, segít látni és láttatni embereket, szituációkat, tereket. A város mint közeg nagyon fontos nekem, és az első két kötetemre bizonyára nagy hatással volt az, hogy több száz emberrel beszélgettem a Budapest Katalógus kapcsán; a történeteik, a személyesség, a bizalom, azt látni-érezni, ahogy valaki megnyílik, és elkezd mesélni magáról, bennem is kialakított valamiféle érzékenységet, figyelmet, koncentrálóképességet. Fontosnak tartom a személyes kapcsolatot, főleg egy olyan digitalizált világban, amilyenben élünk, hogy ne csak a telefon képernyőjén keresztül foglalkozzunk másokkal, hanem üljünk le, és beszélgessünk. Ha a járványhelyzet véget ér, ez még lényegesebbé válik, bár nem hiszem, hogy könnyű folyamat lesz a visszarázódás, hogy gyanú és félelem nélkül jöhessen össze viszonylag sok ember, mondjuk, egy koncerten, egy színházban vagy egy kötetbemutatón. Idejében el kell kezdeni dolgozni ezen. Szerencsére vannak, akik jól kommunikálnak erről, látok biztató jeleket.

– Íróként is foglalkoztatja a mostani helyzet?

– Igen, bár elkapkodni nem szeretném a dolgot. Az a tendencia, amit a médiában látunk, vagyis hogy mindig naprakésznek kell lenni, azonnal közölni kell, folyik a verseny, hogy ki adja le hamarabb és figyelemfelkeltőbben az adott hírt, nem szabad, hogy az olyanfajta tevékenységgel kapcsolatban is meghatározó legyen, mint amit én csinálok íróként. Egyébként is, ha valamire megtanít ez a helyzet, az az, hogy jobban átgondoljam, mit hogyan teszek, mivel foglalkozom, mire szánom az időmet, mi az, ami fontos, vagyis hogy legyen egy rendszer, ami működik, amihez igazodni tudok, és hogy létezzen egy cél, amit szeretnék elérni. Van ötletem a helyzet kapcsán, amit szeretnék megírni, formálódik bennem egy történet, de erről most még nem árulnék el konkrétumot. Az biztos, hogy nehéz feladat, hiszen sokan írtak már sok mindent a témában, de persze komoly kihívás, és remélem, ez inkább felhajtóerő lesz, nem pedig elrettent attól, hogy nekivágjak. Nehéz lesz ennek a problémának olyan aspektusát kiemelni, amivel nem foglalkoztak korábban, de mostanában olvasás, vagy filmnézés közben is sokszor elfogott az a biztató érzés, hogy azért van ilyen, és hogy ha beleteszi az ember a munkát, akkor nagyon is lehet újat, egyedit alkotni.

– Mit tudhatunk a következő könyvéről, a terveiről?

– Az Illegál című kötetem két kisregényt tartalmaz majd. Az első, a Vendégjáték egy korábban megírt novella kibontása. Úgy éreztem, hogy abban a történetben bőven van még, és el lehet vinni egy olyan irányba, ahol még komplexebb, brutálisabb és őszintébb lesz. Két nagyon különböző világ, szemlélet találkozása ez a szöveg, egy ügyvéd és egy gyanúsított beszélgetése; sokféle társadalmi kérdés, probléma felmerül, kirekesztettség, drogfogyasztás, szexuális zaklatás, nem éppen a legfinomabb témák, viszont aktuálisak. Az a szöveg, amit pedig most szeretnék befejezni, egy fiatal, huszonéves lányról szól, az ő egy napját mutatja be – és az, hogy női elbeszélővel dolgozom, önmagában nagy kihívás.

Szepesi Dóra

FOTÓK: SZÖLLŐSI MÁTYÁS

„Egy kép akkor lesz kész, ha valaki rátekint”

Hogyan éltek a karantén heteiben a hegyvidéki alkotók? **Szél Ágnes fotóművész**t kérdeztük néhány nappal a kijárási korlátozás megszüntetése előtt.

– „Művei fénnyel írt lélektérképek” – fogalmazott az őszi kiállítását megnyitó Szakolczay Lajos irodalom- és művészetkritikus. Mi a véleménye erről?

– Egyetértek, bár én inkább „lélek-képeknek” nevezem az alkotásaimat. A fényképezés folyamata számomra egyfajta meditáció. Jó, ha érzékeny lélekkel veszi a néző az „adást”, akkor sok minden átmegy, sokszor sokkal több, vagy egészen más, mint amit én elindítok. Vallom, hogy egy kép akkor lesz kész, ha valaki rátekint.

– Szívesen összekapcsol különböző művészeti ágakat, gondolok például arra, amikor az egyik kiállítás megnyitóján Horgas Eszter fuvolázott, a maga módján rezonálva a művekre.

– Több nyelvre lehet fordítani a mindenség üzenetét. Az égi tolmácsolásnak nyelvei a zene, a tánc, a fotó, a festészet, és sorolhatnám. Ha egy mű összeköti az eget a földdel, és hoz valami eredendőt, amire érdemes odafigyelni, s további inspirációt ad, akkor már érdemes volt megalkotni.

– Vajon mit üzen a mindenség a járvánnyal?

– Ez egy nagyon érdekes helyzet, és én szívemből örvendve fogadtam az üzenetet. Teljesen mindegy, honnan jött a vírus, szándékos vagy nem, ez van, sokféleképpen állhatunk hozzá. A magam részéről úgy – és mindenkit erre biztatok –, hogy fogadja el a ránk kényszerített fogságot egyfajta szabadságnak. Végre lélegzethez jutnak az emberek, a növények, a vizek. Most van idő arra, hogy elmélyüljünk, elgondolkodjunk az értékrendünkön, és azon, hogyan szeretnénk élni itt a Földön. Hiszem, hogy nem azért születünk, hogy háborúzzunk, versengjünk, és hajszoljuk a pénzt. Az élet lényege nem ez! Egy kicsit úgy értelmezem ezt a vírust, hogy igazából az a rendszer vírusos, amely a világot működteti, vagy működtette – remélem, már múlt időben mondhatom! A rendszer beteg, és az betegíti meg az embert is. Ez az időszak, az elcsendesedéssel, alkalmas arra, hogy rendezzük a gondolatainkat, és ne a félelmet, az aggodalmat tápláljuk, hanem inkább a reményt, a bizalmat, ami egy jobb világ megteremtése felé vezet. Mert igen, ez tőlünk is függ. Hihetetlen nagy befolyásunk van a világra, egyenként! Személyes felelősséggel igyekszem magam jól tartani, jó gondolatokkal, érzésekkel, reményekkel, bizalommal, hittel – és örömmel látom magam körül is, hogy valami elkezdődött.

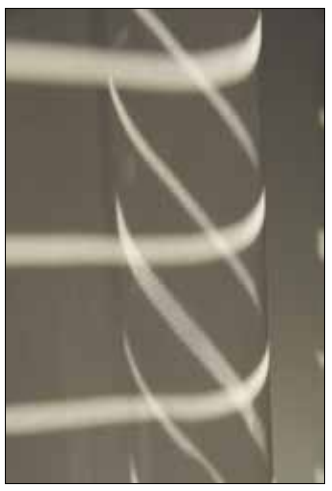
– Imponáló ez a pozitív szemlélet!

– Mindenkiben él egy fehér és egy fekete farkas, személyes döntés, hogy melyiket eteti. Amelyiket eteti, az növekszik. Hiszem, hogy alapvetően jók vagyunk. Békében szeretünk élni, kölcsönösen tisztelve egymást, a növényeket, az állatokat, az életet. Ma már tudományosan bizonyított, hogy a világon minden energia, az anyagi testünk is az, csak olyan sűrű, hogy már tapintható. Könnyen elképzelhetjük, ha anyagi formát ölthetne ez a sok-sok szabadon áramló energia, gondolat és érzés, ha ez mind láthatóvá válna, valami olyan sűrű hálóban lennénk, hogy csuda! Senkit nem tudok, nem is akarok semmire sem rábírni, de a tudatosságra jó szívvel biztatnék. Ha jobban tudatában lennénk személyes energiánk, figyelmünk erejének, hogy mi az, amit táplál, mit növeszt, akkor könnyebben el tudnánk engedni a félelmeinket, aggodalmainkat; egyszerűen csak úgy, hogy kicseréljük a félelem tárgyát a remény vagy az óhaj tárgyával. Az energiánk oda megy, ahová a figyelmünket helyezzük, és olyan erővel, amilyen érzelmekkel erősítjük. Az ember felelős a teremtő folyamatért, mert teremtő társa a Teremtőnek.

– Önt mire inspirálja ez az időszak?

– Évtizedekkel ezelőtt tudatosult bennem, hogy mennyire hatnak ránk a képek, a színek. Egyáltalán nem mindegy, hogy az ember mit lát meg, és mit láttat másokkal. Sokszor álmodoztam arról, milyen jó lenne, ha olyan helyszíneken, ahol emberek tartózkodnak – például egészségügyi intézményekben – szép képeket látnának, és finom zene szólna… A zene szintén óriási hatású. Dr. Masaru Emoto könyve gyönyörű példákat hoz arra, hogy a víz milyen formákat vesz fel különböző rezgésekre. Miután mi hetven százalékban víz vagyunk, a szervezetünk is ugyanúgy reagál mindarra, ami éri, hangzás, látvány, gondolat, érzés – vagy szépen rendezi a sejtjeink vízállományát, vagy diszharmóniát teremt. A teremtett világ egy csoda! Csoda benne az ember is, és csodákra képes, ha tudatosan tesz érte. Én bizakodó vagyok! Remélem, egy sokkal jobb világ születik a „koronás esemény” nyomán, hogy újfajta gondolkodásmód indul meg egyénenként, társadalmi szinten és globálisan is. Öröm látni, hogy kizöldül a Föld, tisztulnak a vizek, tisztul a levegő, és napvilágra kerülnek azok a tudományos kutatások, találmányok, amik segítségével a Földre nem káros módon tudnánk energiát nyerni, élni a természettel együtt, és nem ellenére. Úgy érzem, most jött el egy nagy változás ideje. Tudjuk, hogy a „most”-ban teremtjük saját magunkat, az egészségünket és a jövőnket. Minden nehéz helyzet egyben esély is; remélem, összefogással szép, új, élhető világot teremtünk.

Sz. D.



Otthonkép 1.

Részlet a Galéria 12-ben tavaly ősszel rendezett Törékeny fény/2. című kiállításból

Otthonkép 2.

Áradás

BEPORZÓ BARÁTAINK

Veszélyben a beporzók!

A beporzó rovarok igazi szuperhősök: munkájuk nélkül összeomlana a földi élet, mert minden természeti folyamat eredményéhez hozzájárulnak. Nélkülük nem lennének erdőink és parkjaink, kertjeink és szobanövényeink sem és élelmiszerellátásunk is veszélybe kerülne. Sajnos azonban élőhelyeik megszűnése, a mérgek használata és a klímaváltozás miatt folyamatosan fogynak a rovarok. Itt az ideje segíteni nekik!

Mit tehetsz Te a beporzókért?

- **Ültess beporzóbarát növényeket** – akár az erkélyedre is!
- **Ajándékozz cserepes virágot, beporzóbarát növényt!**
- **Ritkábban vedd elő a fűnyírót** – hagyd vadvirágos-gyomvirágos foltokban megnőni a füvet a kertben!
- **Készíts rovarhotelt, rovaritatót** – meglátod, a kis beporzók mellett a madarak is szeretni fogják!

1.

2.

HÁZIMÉH *(Apis mellifera)*

Ő felel a mézért, viaszért, megporzó tevékenysége külön jótétemény. Egyetlen kilónyi mézért annyit repülnek, mintha körberepülnék a Földet!

KARDOSLEPKE *(Iphiclides podalirius)*

Egyik legnagyobb lepkénk. A pillangók fényes nappal szeretnek a virágokban kutakodni egy kis finom nektár után. A verdeső szárnyukra is ragadhat virágpor, amit továbbvisznek.

FÖLDI POSZMÉH *(Bombus terrestris)*

A szelíd, bundás poszméhek kora tavasszal előbújnak már. Először tornásznak kicsit, hogy felmelegedjenek: rezegtetik a szárnyaikat. A meleget azután már megtartja a bunda, amíg a virágokban nyalakodnak.

CSÍKOS PAJZSOSPOLOSKA *(Graphosoma lineatum)*

Nem minden poloska haszontalan - a csíkos pajzsospoloska hímjét és nőstényét is könnyen rajtakaphatjuk, amint párosan napoznak a virágokon, ahonnan persze tovább hordják a virágport.

KACSAFARKÚ SZENDER *(Macroglossum stellatarum)*

Akár a kolibri, a napsütésben villámgyors szánycsapásokkal tartja magát egy helyben, amíg hörpint, azaz szippant egy virág nektárjából, és már odébb is áll. Olykor másodpercenként vált virágról virágra!

ÉKFOLTOS ZENGŐLÉGY *(Episyrphus balteatus)*

A sokféle beporzó legyecske közül a zengőlegyek képesek egy helyben függeni a levegőben. Darázsszerű, fekete-sárga mintázatukkal az énekesmadarakat „szeretnék" elijeszteni.

3.

4.

5.

FOLYÓFŰSZENDER *(Agrius convolvuli)*

Alkonyatkor lebeg csöves virágú növények előtt, és kinyújtott pödörnyelvével szívogatja a nektárt. Olyan, mint egy költöző madár: a telet Észak-Afrikában tölti!

FALIMÉH *(Osmia rufa)*

A faliméhek lyukakba rakják tojásaikat. A rovarhoteledben sárdugók fogják jelezni, ha beteltek a bölcsődei férőhelyek!

KÖZÖNSÉGES LÁGYBOGÁR *(Cantharis fusca)*

Sok nagy bogár inkább csak enni jár a virágokra, de még ők is hordanak magukkal virágport. A kisebbek, mint a jól repülő, puha testű lágybogarak is, kimondottan fontos beporzók.

1. NYÁRI ORGONA *(Syringa vulgaris)*

Illatos virágai szinte mágnesként vonzzák a rovarokat, a pillangókat.

2. BODZA *(Sambucus nigra)*

Virágja limonádában, szörpként és palacsintatésztába sütve is kitűnő, bogyója lekvárokhoz keverhető, vagy borok vörös színét adja.

3. HÓBOGYÓ *(Symphoricarpos albus)*

E szívós cserje virágainak kevés hasznos rovar tud ellenállni, termése téli eleség a rigóknak.

4. MÉZVIRÁG *(Lobularia maritima)*

Balkonládába is ültethető, mézédes illatú rovarcsalogató növény.

5. GYERMEKLÁNCFŰ *(Taraxacum officinale)*

Itt az ideje a szemléletváltásnak: mivel sok virágport és nektárt termel, ezért ne gazold ki és hagyd megnőni, ahol csak lehet!

EUROPEAN UNION

URBACT Driving change for better cities

bee path

Beporzók napja

HEGYVIDÉKI ZÖLD IRODA

Hat európai város fogott össze a méhekért

A Hegyvidék mindent megtesz azért, hogy méhbarát kerületté váljon. Ennek érdekében létrehozta a Hegyvidéki Méhbarát Hálózatot, méhlegelőket alakít ki több ponton, és szemléletformáló programokat indított el (látványkaptár, óvodai programok, kulturális rendezvények).

A program sikerét hat európai város – Budapest–Hegyvidéken kívül Ljubljana (Szlovénia), Amarante (Portugália), Bydgoszcz (Lengyelország), Cesena (Olaszország), Nea Propontida (Görögország) – összefogása is biztosítja: ez a BeePathNet projekt, amelynek keretében a városi méhészkedés Ljubljana által kifejlesztett és sikerre vitt holisztikus megközelítését vesszük át, és fordítjuk le helyi viszonyainkra. A cél az egész várost bevonni annak érdekében, hogy egy fenntarthatóbb és élhetőbb városi környezetet hozzunk létre nem csupán a magunk, de a beporzó rovarok számára is, ezáltal fejlesztve a biológiai sokféleséget és természeti erőforrásaink megóvását. A Hegyvidék és a nemzetközi partnerek is izgalmasabbnál izgalmasabb programokkal rukkoltak elő, ezekből következzenek példák.

Méhecske-séta. Ljubljana jó gyakorlata egy olyan különleges városi méhésztúra, ami a sétálókat különféle méhekkel kapcsolatos információs pontokhoz kalauzolja el. Ez a tömegturizmus után felüdülés az idelátogatóknak, hiszen a város „rejtett" arcát is megismerhetik általa. Kerületünk hasonlón dolgozik, méhbarát pontokat alakítunk ki, e pontok beazonosításánál tartunk jelenleg.

Apiturizmus. Az apiturizmus az idegenforgalom egy olyan ága, ami elválaszthatatlanul kapcsolódik a méhészkedéshez és a méhekhez. Egy méhészet megtekintése, a háziméh-kolóniák megfigyelése természetes élőhelyükön, mézkóstoló, gyertyakészítő foglalkozások, apiterápia, méhbarát kertekben tett séták mind-mind az apiturizmushoz köthető tevékenységek. Görög partnerünk, Neo Propontida gőzerővel dolgozik azon, hogy a Görögországba látogató turisták a szokásos tengerparti heverészés mellett a méhekkel kapcsolatos ismereteiket is bővítsék.

Nagyon fontos, hogy a legkisebbek is megismerkedjenek a méhekkel

Mézes reggelik. Nagyon fontos már a legkisebbekkel is megismertetni a méheket, éppen ezért hirdette meg a Hegyvidéki Önkormányzat a Mézeskuckó Programot a XII. kerületi óvodákban és iskolákban. A Mézes reggeli elnevezésű foglalkozásokon méhészek tartanak bemutatókat, és mesélnek arról, hogyan kell bánni a méhekkel.

Hegyvidéki Zöld Iroda

Legyünk mi is egy kicsit „bogarasak!"

A hivatalosan nemzetközi méhek napja nevű világnap (május 20.) egyike a viszonylag új kezdeményezéseknek – persze mi, magyarok, ebben is a világ előtt jártunk. Kár, hogy az egy főre eső mézfogyasztásban csak kullogunk a szomszédjaink mögött. De talán most ezen is változtathatunk egy kicsit!

A Magyar Méhészek Egyesülete már egy emberöltővel ezelőtt felismerte, hogy a méhek nemcsak néhány „bogaras" ember és a mézeskalács szerelmesei szempontjából fontosak, hanem – a megporzás által – a tányérunkba kerülő élelmiszer nagy része is puszta létüktől és munkájuktól függ. A hazai kezdeményezés alapján először 1994-ben ünnepeltük a méhek napját Magyarországon. Kézenfekvő lett volna, ha ez Szent Ambrus napján történik, de mivel az Mikulás másnapján van, amikor a méhek nem aktívak, más dátumot kellett keresni. A választás április 30-ra, Katalin napjára esett, amikor már hangosak a kaptárok, és bőven van mit gyűjteniük a méheknek.

A nagyvilág csak húsz évvel utánunk „ébredt". Nem kizárható, hogy szlovén szomszédjaink hallottak a magyar gyakorlatról, talán ennek hatására kezdeményezték az ENSZ-ben a nemzetközi méhek napjának bevezetését. Ők egy szlovén származású méhész, Anton Janša születésének – pontosabban anyakönyvezett keresztelésének – időpontjára, május 20-ra kérték ezt.

Nevezett úriember az 1700-as években élt az Osztrák–Magyar Monarchiában, főleg Bécsben. Már fiatalon felkeltette érdeklődését a méhészet, és élete során sok újítást vezetett be. Harminc éves korában méhésziskolát alapított, Mária Terézia udvari méhésze lett. Az utókor őt tekinti a modern kori méhészet megteremtőjének.

Az ENSZ felismerte, hogy a méhek tevékenysége nagyban hozzájárul legfontosabb céljai – például az éhezés elleni küzdelem, az egészségmegőrzés, a biodiverzitás fenntartása, a fenntartható fejlődés vagy a vidéki élet népszerűsítése – eléréséhez, és 2017-ben döntött a világnap bevezetéséről. A nemzetközi méhek napját így mindössze három éve ünneplik világszerte.

Mindezektől függetlenül a méhekről és más beporzó rovarokról történő megemlékezés minden

Méhkirálynő munkában

vitán felül indokolt. Csak hazánkban több méh él, mint ember a Földön, és a méhészek évente körülbelül 20 000 tonna mézet pergetnek. A háziméh ugyan csak egyetlen rovarfaj, de a méhek szűkebb rokonságába több mint 20 000 féle virágról virágra szálló, vadon élő rovarfaj tartozik világszerte.

A SZERZŐ FELVÉTELEI

Zajlik az élet a kaptárnál

A hazai flóra 80%-a életképtelen lenne beporzók nélkül, és a beporzás 80%-át méhek végzik. A mezőgazdasági termények háromnegyedének termése is – legalább részben – függ a beporzástól. Virláglátogató rovarok nélkül a világ szántóföldjeinek harmada maradna parlagon. Nem is beszélve ennek az élelmezésre gyakorolt drasztikus következményéről. A méhek állítják elő a mézet, a viaszt, a propoliszt, és gyűjtik a virágport is. Ezek édesítik meg életünket és óvják egészségünket.

Az emberiség réges-rég felismerte a méz és a méhek értékét. Elődeink már évezredekkel ezelőtt gyűjtötték a vadméhek mézét, és rágták a viaszos lépeket. Ennek a hosszú együttélésnek rengeteg lenyomatát őrizzük ma is nyelvünkben vagy még élő hiedelmeinkben. Gondoljunk csak a méh szavunk kettős jelentésére, amiből az egészről mit sem sejtő rovarok körül virágzó termékenységi legendárium szövődött! Olyannyira, hogy a méhcsalád megalapítóját és fenntartóját, a méhkirálynőt Szűz Mária szimbólumaként kezelték.

A középkorban nem pontosan értették a méz termelésének folyamatát, annak mennyiségére sem tudtak hatni, ezért mai szemmel furcsa szokásokkal próbálták védeni a méheket. Például lókoponyát akasztottak egy fára, a kaptárok közelében. Természetjárás közben néha még ma is lehet találkozni az erdőben – látszólag indokolatlanul – ottfelejtett koponyával. Ugyanígy a vélt rontás elkerülése érdekében nőknek nem szabadott a méhek közelébe menni.

Később már nemcsak mágikus cselekedetekkel, hanem törvényekkel is védték a méheseket. Például kaptárlopás esetén a levetkőztetett tolvaj fejére borították a feldühödött méhrajt. A méhészek a méheket szinte bensőséges családtagnak tekintették. Szokás volt lakodalomkor „felöltöztetni" a méhek lakóhelyét, hogy a szorgos kis rovarok is vigadjanak; ha pedig a család gyászolt, akkor a kasokat is lefátyolozták. Nincs olyan tájegysége az országnak, és talán a világnak sem, ahol ne ismernék méhészbabonák tucatjait. A biológiából tanultakat feledve valószínűleg ezért is szokás mondogatni faluhelyen, hogy a méhészek „bogaras" emberek.

A méhek világnapján legyünk mi is egy kicsit bogarasak, és egy jó mézes citromfűteával vagy más mézes finomsággal javítsunk az európai átlagtól elmaradó mézfogyasztási statisztikáinkon! Közben pedig próbáljuk emlékezetünkbe idézni, mikor is láttunk utoljára gyűjtögető méhet…

(Barta)

Természetesen kertészkedünk!

Indul a Hegyvidéki Kertész Hálózat

Évek óta segítjük a hegyvidékieket különféle programokkal, hogy környezettudatos megoldásokkal tudják gondozni és ápolni kertjeiket. Az idén e programjainkat egy csokorba fogjuk, és elindítjuk a Hegyvidéki Kertész Hálózatot, amibe szeretettel várunk minden érdeklődőt. Ez azokat a hegyvidéki polgárokat szólítja meg, akik szívesen tanulnának arról, hogyan lehet környezettudatos megoldásokkal létrehozni csodaszép kerteket, valamint erkélyeket, amelyek szépségük mellett hasznosak is, például a beporzó rovarok számára, gondozásuk pedig fenntartható módon történik.

Ingyenes komposztálóosztás

A hálózat kétféle módon segíti tagjait: elméleti felkészítéssel és gyakorlatban. Az elméletet a Zöld Akadémia fedi le: itt rendszeresen tematikus előadásokat, bemutatókat és sétákat tartunk, amelyek lazábban vagy szorosabban kapcsolódnak a természetbarát kertkultúrához, segítik, hogy a tagok megismerhessék egymást, és egymástól is tanulhassanak. Az elméleten túl azonban gyakorlati segítséget is adunk: ingyenes komposztálókat, ágaprítási szolgáltatást, kedvezményes árú gyümölcsfákat és még sokféle egyéb támogatást.

Már csak azért is megéri hálózatunk tagjának lenni, mert túl azon, hogy lépésről lépésre segítünk a természetbarát kert megvalósításában, évről évre meg is jutalmazzuk a legszebb kerteket és erkélyeket. Intézményeket és közterületeket szépítőket is szeretettel várunk!

A kertészhálózat további híreiről honlapunkon lehet tájékozódni (https://www.hegyvidek.hu/elet-a-hegyvideken/zold-hegyvidek/zold-iroda).

Hegyvidéki Zöld Iroda

A méheknek tetszik a városi élet

Szokatlan élmény egy hegyvidéki szomszédunk kertjében, mindenfelé röpködő méhek serege között beszélgetni. Borbás Zalán méhészt kérdeztük arról, hogyan került a méhészete a városi lakóházak közé.

– Essünk túl a nehezén: mit szólnak a szomszédok ahhoz, hogy a kertben sorfalat állnak a kaptárok, és méhek százezrei jönnek-mennek egész nap errefelé?

– Szerencsésnek mondhatom magam, mert a méhészkedés eddig semmilyen konfliktust nem okozott a szomszédjaimmal. A méhek a kert bokrai és a ház teteje fölé emelkedve indulnak gyűjteni, így magasan az utca forgalma felett repülnek. Aki lent jár, nem érzékel semmit ebből. Mivel a méhek nem cél nélkül röpködnek, hanem konkrét feladataik vannak – vizet vagy virágokat keresnek –, nem vesztegetik az idejüket arra, hogy érdektelen embereket, autókat vagy kerteket döngjenek körbe. Téved, aki azt gondolja, hogy minden méh a kaptárok közelében próbál virágporhoz jutni, akár három-négy kilométerre is elrepülnek onnan. Több négyzetkilométeren szétszóródva gyűjtögetnek. Akiknek a röpkörzetben van kertje és gyümölcsfája, azok számára kifejezetten előnyös a méhek jelenléte, mert profitálnak a szorgoskodásukból.

– Hogyan született a szokatlan ötlet, hogy a méhészet itt, a lakóházak között legyen?

– Régen én is a hagyományos alföldi méhészkedést űztem, vándoroltam, és kerestem a jó méhlegelőket. Aztán azt vettem észre, hogy a rengeteg fáradsággal, szervezéssel és nem utolsósorban költséggel járó utazgatás nem tesz jót a méheknek. Az alföldi nagytáblás környezetben, ahol egyik nap bőség, másik nap ínség volt, a méhcsaládok egyre csak gyengültek. Végül 2015-ben eldöntöttem, hogy így nem csinálok végig még egy szezont. Valami egészen mást, érintetlen természeti környezetet kerestem. Akkor jött az ötlet, hogy a szülőházam közelében lévő vadregényes erdőkben is lehetne méhészkedni. Azóta nem vándorolok, a harmincöt méhcsaládommal beköltöztem ide, a kerületbe.

– A méheknek tetszik a városi élet?

– Olyannyira, hogy ma már a nagy fekvő kaptárokban ötven-, hatvanezer méhet számláló családokkal dolgozom. Ezek az erős családok itt a korábbi háromszorosára híztak, hiszen megtalálnak mindent, amire szükségük van. Néhány száz méterre, a szinte érintetlen, természetközeli állapotú erdőkben gyűjtenek, amelyek ma már egyre ritkábbak Magyarországon. Ráadásul konkurenciájuk sincs, mert amíg egy kisvárosban minden harmadik utcában lakik egy méhész, a Hegyvidéken talán összesen hárman vagyunk. A méhlegelők nemcsak változatosak, de a domborzat és a mozaikos élőhelyek miatt kitolódik a virágzási idő is. Az „aszfalton" már most nyílik az akác, a kertekben csak néhány nap múlva bomlanak az első bimbók, a közeli erdőkben és völgyekben pedig lehet, hogy csak egy hét múlva kezdődik a virágzás. Nem is beszélve a kerti fákról és virágokról. Itt a hordástalan napok száma sokkal kevesebb az ország átlagához képest.

– Milyen mézet gyűjtenek a méhek a Hegyvidéken?

– A tavaszi lágy szárú vadnövényekkel kezdődik a termelés. Általában már az akác előtt kipergetünk egy nagyon egyedi, csak itt, az erdőkben gyűjthető virágmézet. Aztán következik az akác, amiből jó évben kétszer is lehet pergetni. Persze az akác is meghálálná az idén az esőt – félő, hogy ebben a szárazságban nem lesz második pergetés. Az akác után következik a hárs, ami a legbiztosabb méz, mert a nagy fák száraz időben is találnak vizet a talajban. Végül jó időjárású években pergetünk nyáron egy vegyes virágmézet is, amelybe tényleg az összes nyáron virágzó lágyszárú és fa virágpora belekerül. Egy egészséges méhcsalád időjárástól függően harminc és nyolcvan kiló közötti tiszta mézmennyiséget ad évente. Én itt nőttem fel, nekem az is számít, hogy ezt a kerületben gyűjtötték a méhek.

A SZERZŐ FELVÉTELE

Telnek a sejtek

– Mit tehetnek a hegyvidékiek a méhek érdekében?

– Az itteni domboldalakat borító erdős-mezős, természetes környezet olyan értékes és tiszta, hogy már az is elég lenne, ha ezt megőriznék ilyennek. Persze a kertek is fontos méhlegelők. Méhészeti szempontból az volna a legjobb, ha a zöldövezeti kerttulajdonosok virágzó növényekkel ültetnék tele a kerteket, hogy mindig bőségesen legyen virágpor és nektár. Ugyanígy egy csepegő kerti vízcsap alá elhelyezett edény a forró napokon jó szolgálatot tesz a messzire kalandozó méheknek és a kert más állatainak is.

– Mire figyeljünk a kertben, hogy ne károsítsuk a méheket?

– Talán az a legfontosabb, hogy ha valaki permetezik, akkor azt méhbarát módon hajtsa végre. Ha például este végzi ezt a munkát, amikor a méhek már nem repülnek, akkor a következő délelőttre sokkal kevesebb kárt okoz a vegyszer. Fontos, hogy amennyire lehet, méhekre nem veszélyes permetezőszereket válasszon mindenki.

– Hegyvidéki méhészként mit szeretne még megvalósítani?

– Régóta gondolkodom azon, hogy a méhészkedést be kellene mutatni a kerület óvodáiban, iskoláiban. A korosztályokhoz igazított ismertetőkkel fel lehetne kelteni a fiatalok érdeklődését, főképp ha még meg is kóstolhatnák azt a mézet, amit itt gyűjtöttek a méhek. Lehet, hogy a saját kertjük virágpora is benne van.

B.

A vírus a hulladékgyűjtésre is hatással van

A járványhelyzet hatással van mindannyiunk életére, megváltoztak a hétköznapjaink. Feltűnés nélkül, mégis alaposan átformálódtak még a szemetelési szokásaink is. Amíg az intézményekben és a közterületeken lévő kukák most alig telnek, addig sokkal több kommunális hulladék keletkezik a lakóházaknál. A kérdés, hogy ez a szemét hogyan és hová kerül.

Egyszerűnek látszó összefüggés: ha a lakosság jelentős része otthon marad, nem jár iskolába és dolgozni, sőt a pihenőidejét sem házon kívül tölti, akkor több hulladék keletkezik a háztartásokban. Sokan hivatkoznak az általános stresszre és leterheltségre, amikor elutasítják a szelektív hulladékgyűjtést, mondván, erre már igazán nincs energiájuk.

Talán most, amikor több a szabad idő, és mások a feszültségforrások, be tud törni a háztartásokba a gondolat, és marad erő a válogatásra. Persze ez nem vonatkozik mindazokra – és ők szerencsére sokan vannak –, akik eddig is pedánsan osztályozták a hulladékot. Talán most még népesebbre duzzadhat ez a saját és gyermekei jövője iránt felelősséget érző közösség.

Manapság már a legtöbb hegyvidéki otthonhoz hozzá tartoznak a szelektív gyűjtés legalapvetőbb kellékei, a színes vagy színes fedelű kukák. Ezek közül a kék szolgál a papírhulladék fogadására. Ide kerülhet minden, ami papírból van, és nem szennyezett ételmaradékokkal, zsírral. Azért mielőtt bedobnánk a szemetet, gondoljuk át, vajon például egy feleslegessé váló papírlap üres hátoldala nem használható-e „firkapapírnak”!

A műanyag borítókat, fém iratkapcsokat, -spirálokat és egyebeket távolítsuk el a papírhulladékról, mielőtt a kék kukába dobjuk. A kartondobozokat hajtsuk laposra, vagy vágjuk lapjaira, különben gyorsan megtelik a kuka, mégsem lesz tele.

Külön kategóriát képeznek – és gyakran indokolatlan fejfájást okoznak – az italos (tejes) kartondobozok, amelyeket kiöblítve és laposra taposva kell kidobni. De vajon hová, és mi legyen a műanyag kupakokkal? Előbbi kérdésre könnyű választ adni: ezeknek a helye is a kék papírgyűjtő kukában van. A „hogyan” már nehezebb kérdés. Vannak, akik nem foglalkoznak a kupakkal, az apró, rendszeridegen műanyag „maradjon a hulladékválogatók feladata”. A környezettudatosabbak letekerik, és lepattintják a menetet is.

Ezzel a jelentéktelen kis eszközzel át is térhetünk a sárga kukákra, amelyekben a műanyag és egy ideje már a fémhulladék is (együtt) gyűlik. Ebbe kerül minden, ami műanyag: a legtöbb csomagolás anyaga, a lapos PET palackok, a nejlonzacskók és a mostanában a kiszállítások miatt a háztartásokban gyakrabban feltűnő műanyag ételdobozok is, persze csak kiöblítve.

A SZERZŐ FELVÉTELEI

Kis szemléletváltoztatással is tehetünk az ellen, hogy túl sok hulladék keletkezzen

Most a szokásosnál is több hulladékot viszünk a gyűjtőpontokra

A fémek között a legértékesebbek – újrahasznosítás szempontjából – az italos („sörös”) dobozok, de anyagában újrahasznosítható minden konzervdoboz, alufólia és más fémtárgy is. Ha többet vagyunk otthon, és kényszerűségből vagy örömmel, de többet főzünk, akkor több szerves hulladék is keletkezik. Szerencsés esetben ez a Hegyvidéki Önkormányzat által az előző években kiosztott kerti komposztálókeretekben végzi, és nem terheli a kommunális hulladékkezelést (továbbá a pénztárcánkat).

A hirtelen megnövekvő zöld hulladék, kiegészülve a tavasszal a kertben keletkező nyesedékkel, könnyen megtöltheti a komposztálókat. A tavaszi időszak arra is alkalmas, hogy a korhadó szerves hulladékhalmot átforgatva és a kész komposztot kitermelve helyet csináljunk a következő időszak zöld javainak. Ha egy kicsit odafigyelünk a komposztálókra – például a mostanihoz hasonló száraz időszakokban kétnaponta ráöntünk egy vödör vizet –, akkor egyetlen keret akár több család igényeit is ki tudja szolgálni hosszú távon úgy, hogy ráadásként némi kerti hulladékot is elnyel. Ezzel pedig szintén spórolhatunk, hiszen nem kell megvásárolni azokat a zsákokat, amikben a kerti hulladékot lehet elszállíttatni.

Bár a házaknál történő szelektív gyűjtés bevezetésével csökkent a Hegyvidék közterületein álló színes szigetek jelentősége és terhelése, most mégis az látható, hogy a lakosság a szokásosnál több hulladékot visz ezekre a gyűjtőpontokra. Ennek egyik oka, hogy a boltok a megváltozott szállítási viszonyok mellett korlátozottan vagy egyáltalán nem tudják üzemeltetni az üvegvisszaváltókat, és tárolás helyett sokan a szelektív szigetekre hordják a kiürülő üvegeket. Ez önmagában, persze, környezettudatos és felelős gondolkodásra vall, ám a szigetek túlterheltsége miatt olyan rendetlenség alakul ki és marad fenn, amit az azokat működtető fővárosi közszolgáltató nem mindig tud idejében kezelni.

A jelenlegi életünket uraló kényszerű helyzet nemcsak kihívást jelent, hanem lehetőségeket is. Például arra, hogy a hulladék keletkezése ellen tegyünk. A kicsit több felszabaduló időben most talán meg tudunk valósítani olyan egyenként apró szemlélet- és életmód-változtatásokat, amik jótékony hatással lesznek a háztartásunkban keletkező hulladékok mennyiségére is. Például már a vásárlásnál jobban odafigyelünk arra, hogy a lehető legkevesebb egyutas csomagolóanyagot vigyük haza, ezzel már a boltban csökkentve a hulladékmennyiséget, az ökológiai lábnyomunkat. Így tehetünk egy kis, de fontos lépést természeti környezetünk védelme felé.

(B.)

A mágikus képességű igazi májusfa

A hivatalosan zselnicemeggynek nevezett fa őshonos növényünk, de megjelenése alapján akár dísznövény is lehetne. Mivel májusban bontja fehér virágfürtjeit, az ország több táján is májusfaként ismerik.

A zselnicemeggy egyike a kevéssé ismert növényeinknek, pedig őshonos a Kárpát-medencében. Tápdús talajú ártereken vagy hegyvidékeink zárt völgyeiben akár még gyakorinak is lehetne nevezni. Az év nagy részében nem hívja fel magára a figyelmet, de a tavaszi időszakban, amikor feltűnő, halvány rózsaszín vagy fehér virágai kinyílnak, szépsége elhomályosítja a legtöbb dísznövényét.

A *Prunus* nemzetségbe tartozik a rózsavirágúak között, így közeli rokona rengeteg csonthéjas gyümölcsünknek. Nem véletlen tehát a meggy megnevezés. Csak hát a zselnicemeggy borsónyi sötétvörös vagy fekete termése nem sok élvezeti értékkel bír, különösen mert a relatív nagy mag körül alig marad gyümölcshús.

Régen ezt a gyümölcsöt is megbecsülték és szedték. Manapság már csak Európa legkeletibb peremén gyűjtik és használják fel. Ott lekvárt főznek belőle, vagy megszárítva megőrlik és liszthez keverik. Az ilyen alapanyagból készülő hagyományos sütemény arrafelé nagy népszerűségnek örvend.

Nálunk a zselnicemeggyet a madarak fogyasztják előszeretettel kertjeinkben. Ők terjesztik a magokat is, így kerülhet a kerület természetes zöld területeiről a kertekbe, és vissza. Mivel dísznövényként nem közismert, okkal feltételezhetjük, hogy ahol feltűnik, oda nem a kerttervezés útján jutott, hanem a madarak vitték a magjait. Ismeretlenségét mutatja, hogy az elsők között választották meg az év fájának egy évtizede, mert úgy vélték, ráférne egy kis hírverés.

A zselnicemeggy akár 12-15 méter magasra is megnőhet. Kérge sötét, megkaparva erős szagú, egyesek szerint egyenesen büdös. Bár – különösen arborétumokban, parkokban – néha látni megnyúlt, kúpos koronájú egyedeket, nem ez az általános. Gyakrabban találkozhatunk alacsony törzset nevelő, rendezetlen koronájú példányokkal, amelyek így, magában álló díszfaként nem olyan szépek. Amikor viszont virágba borulnak, senki sem a hosszú, kusza hajtásokat, vagy a szabálytalan ágrendszert nézi, hanem a világoszöld levelek között gazdagon nyíló fehér virágfürtöket. Az egyesével apró vadrózsavirágokra emlékeztető ötszirmú virágokat rovarok porozzák be.

Ahogy néhány héttel korábban a cseresznyefák körül lehet folyamatos döngicsélést hallani, úgy április végén és májusban a zselnicemeggy környékén. A beporzott virágokból hosszú szár fejlődik, aminek a végén érik a csonthéjas termés. Egy tömött virágfürtből legfeljebb csak fél tucat, azok is hosszú szárukon messze kilógva, így a termésérés nyár végi időszakában már nem ismerhetők fel a fürtök.

A zselnicemeggy magvetéssel könnyen szaporítható, csak a madarakat megelőzve kell beszerezni az érett magokat. A növekedés kezdeti szakasza lassú, ezért érdemes inkább kertészeti árudákban vagy faiskolákban keresni. A vad faj mellett felbukkannak rózsaszín virágú változatok is. A vásárolt példányokat gyakran vad alanyra oltották, szemezték – kihasználva annak ellenállóbb tulajdonságait.

Ötszirmú virágai tavasszal nyílnak

Bár maga a zselnicemeggy sem túlságosan igényes növény, tápanyagban gazdag talajon jól fejlődik. Szereti az üde, nedves helyeket, és elviseli a félárnyékot is. Betegségek, rovarkártevők ritkán támadják meg.

A SZERZŐ FELVÉTELEI

Szemet gyönyörködtető, amikor virágba borul a fa

Egyetlen komoly ellenfele egy Európában mindenütt előforduló, fehér, nappali molylepke, amelynek ez a növény a kedvence. Ha az apró lepkék megtalálnak egy fát, és lepetéznek, akkor az ezrével kikelő hernyók az utolsó levelet is lerágják, és csak a tevékenységüket jelző, pókhálószerű szövedéket hagyják hátra, amikor kikelnek és tovaszállnak. Szerencsére kertekben ritkán történik ilyen invázió, és akkor sem az egyébként egészséges egyedek esnek áldozatul.

A hernyók járványszerű pusztítása és a növény következő évi kihajtása a középkorban a túlélés egyik szimbóluma volt. Pestisjárvány idején amulettként használták a zselnicemeggy ágait. Az ajtó elé téve ezzel jelezték, hogy a házban nincs keresnivalója a betegségnek. Máshol ez a hiedelem, tovább fajulva, egyéb boszorkányos képességekkel is felruházta a fát, amit támogatott a kéreg kellemetlen szaga, és erősített az azóta elfeledett gyógyhatás is.

A mágikus képességek valószínűleg nem védenek járvány idején, de a virágzó zselnicemeggy látványa felvidítja a lelket, ami bizonyosan jót tesz bezártság ellen.

(B.)

Virágeső, illatár – lassan beérnek az első szabadföldi gyümölcsök

Még tartanak az illatos esték, még színpompásak a budai utcák, de már hullatják szirmaikat a virágba borult fák, és ebben a tavaszi „hóesésben", amelyben fel-feltámad a szél, a virágok helyén lassan megjelennek majd az apró, piros gyümölcsök is a fákon, a bokrok és a fű között. Érik már az eper, és hamarosan jön a málna, a cseresznye, a meggy. A konyhaablakból finomnál finomabb illatok szöknek ki ilyenkor. Fő a lekvár, sülnek a piték, bugyognak a gyümölcsraguk, és a gyerekek felszabadultan kóstolgatnak a nagy lábasokból, amikor nem nézünk oda.

MENTÁS BODZASZÖRP

Ha a tavaszi illatokról van szó, nem hagyhatjuk említés nélkül a bodzaszezont. Főleg nem akkor, ha már a menta is ott zöldell az ablakunkban. Az éves rendes befőzés nálunk a bodzavirágzással indul, az idén pedig ezekkel a zöld levélkékkel is megbolondítottuk a jól bevált citromos virágszörpöt.

Akár egy évig is eláll a bodzaszörp

- *Hozzávalók:*

12 nagy tányérú bodzavirág
160 dkg kristálycukor
12 dl víz
4 dkg citromsav
4 citrom
1 csokor menta

A cukrot kimérjük, egy nagy lábasba szórjuk, és felöntjük a vízzel. Hozzáadjuk a citromsavat, majd fejjel lefelé a vízre helyezzük a bodzavirágokat is. A citromokat jól megmossuk (csak olyat használjunk, aminek a héja emberi fogyasztásra alkalmas!), hajszálvékony szeletekre vágjuk, és ezt is bedobáljuk a lábasba. Letépünk egy csokor mentát, ha szükséges, leöblítjük, jól összemorzsoljuk a tenyerünk között, aztán kisebb darabokra tépkedve a bodzára szórjuk. A szirupot 24 órán át, időről időre megkeverve, állni hagyjuk. Akkor van kész, ha az egész cukor feloldódott benne. Ha elkészült, kiszedegetjük belőle a virágokat, a gyümölcsöket, és gézen keresztül üvegekbe szűrjük a szörpöt. Naptól védett, hűvös helyen akár egy évig is eláll. Valószínűleg hosszabb ideig is, de nálunk eddig nem sikerült tovább dugdosni a gyerekek elől.

VILLÁMGYORS EPRES ÁLOM

A világ legegyszerűbb és legnagyszerűbb desszertje. Így készül a krémsajt home made változata, amelyből a savót a tejfölrétegek közé fektetett keksz szívja ki. A végeredmény pedig egy sűrű, krémes, mégis könnyű és friss finomság, amely ideális tavaszi reggeli, de bármilyen vendégségben is megállja a helyét. Vigyázat: szigorúan legalább egy éjszakával előbb elkészítendő!

- *Hozzávalók:*

1 csomag háztartási keksz
500 ml tejföl
5-6 ek porcukor, ízlés szerint
0,5 kg friss eper

Nem szeretem azokat a retró desszerteket, amelyek kész alapanyagokkal próbálnak helyettesíteni nagy gonddal elkészíthető, kisütendő, megfőzendő összetevőket, megcsúfolva az eredeti fogást azzal, hogy bár küllemben (urambocsá!, színre) hasonló végeredménnyel kecsegtetnek, összességében mégiscsak egy nagy becsapás lesz a végén. Ezért is voltam gyanakvó ezzel a desszerttel az első találkozásunkkor, ám az első kiskanálnyi adag után meggyőzött.

Egyszerű és nagyszerű desszert

Nem kell hozzá más, mint egy kis rétegezés és egy kicsi türelem. A tejfölt ízlés szerint megédesítjük a cukorral, egy keveset szétkenünk a jénai alján, erre jöhet a keksz, majd ismét tejföl, amelyre kicsumázott, hosszában kettő- vagy háromfelé szelt epreket fektetünk, és így tovább, míg minden alapanyag elfogy. Az edényt lezárjuk, és hűtőbe tesszük minimum 4-5 órára, csak utána tálaljuk.

A majonéztől „csúszik" jól a káposztasaláta

AMERIKAI KÁPOSZTASALÁTA

Ez a saláta a nagy beugratás. Az egyetlen, amelyet jóformán minden gyerek gondolkodás nélkül bekanalaz, nem is sejtvén, mennyi jótékony rostot és vitamint juttat vele a szervezetébe. Természetesen a majonéztől csúszik olyan jól. És bár mi tudjuk, hogy ettől nem remélhetünk túl sok jót a vonalainkra nézve, szorgalmasan szemet hunyunk e részlet fölött, és épp a sok vitamindús zöldségre mutogatunk, miközben bátran telemerjük vele a tányérunkat.

- *Hozzávalók:*

4 db sárgarépa
2 db karalábé
1 közepes fej káposzta
1db zellergumó
1db póréhagyma
só, bors
majonézes torma
majonéz
3 db kemény tojás

A zöldségeket megpucoljuk, és egyenként szálasra lereszeljük. Megsózzuk, megborsozzuk, majonézes tormával és majonézzel ízesítjük, hogy ne legyen nagyon csípős a tormától, végül beleaprítjuk a kemény tojásokat. Érdemes egy kicsit állni hagyni, hogy megérjen az íze, nagyon finom!

GÖRÖG CITROMOS CSIRKELEVES

Ha jön a meleg, nehezebben vesszük rá magunkat a levesfőzésre, pedig a leves, bizony, fontos kelléke az egészséges étrendnek. Jó, ha felkészülünk a nyári napokra ezzel a recepttel, hiszen a görögök ott délen, a forróságban igazán tudhatnak valamit arról, mi frissíti fel az embert a legjobban ilyenkor. Ez az illatos, citromos csirkeleves épp ilyen üdítő finomság.

- *Hozzávalók:*

1,5 liter zöldségalaplé
1 sárgarépa
1 zellerszár
2 teáskanál oregánó
1 csirkemell
10 dkg orsótészta
4 tojás
2 citrom leve
3 evőkanál apróra vágott metélőhagyma
bors, só

Öntsük az alaplét egy nagy lábasba, és forraljuk fel. Tisztítsuk meg, daraboljuk fel a sárgarépát és a zellert, majd tegyük a lébe. Dobjuk bele a három részre vágott csirkemellet és az oregánót is. Főzzük tizenöt percig. Ha megfőtt, vegyük ki, és tépjük apró darabokra a csirkét, helyette öntsük a tésztát a levesbe, és főzzük további tizenöt percig. Egy tálban keverjünk össze négy egész tojást a citromlével. Fokozatosan merjünk hozzá a forró húslevesből, és alaposan keverjük el benne. Ha a tészta megfőtt, vegyük kisebbre a lángot a lábas alatt, és vegyítsük a tojásos keveréket a levesbe, míg az szépen besűrűsödik. Merjük csészébe vagy mélytányérba, a tetejére szórjunk csirkedarabokat és metélőhagymát, majd törjünk rá egy kevés borsot.

Nyári melegben jól jön majd ez a leves

Gyorsan elkészíthető a kéksajtos karajszelet, és még finom is

KÉKSAJTOS KARAJSZELETEK

Még a karanténbeli hiánygazdálkodás egyik csodás eredménye ez recept, amely nem várt sikereket hozott a szakácsnénak, miután feltalálta családja körében. Mivel nem kell sokat bíbelődni az elkészítésével, kiválóan megfelelt a sűrű, feladatokkal teli napokban.

- *Hozzávalók:*

8 szelet sertéskaraj
10 dkg márványsajt vagy bármilyen kéksajt
2 gerezd fokhagyma
kakukkfű
bors
olaj a pácoláshoz
1 kemény tojás
1 csokor zsenge újhagyma
1 tk mustár
1 tk majonéz
1,5 dl tejföl
0,5 dl tejszín
só
15 dkg jó minőségű, félkemény sajt

A hússzeleteket kiklopfoljuk, meghintjük frissen őrölt borssal, bedörzsöljük kakukkfűvel, majd mindegyikre külön-külön kéksajtot morzsolunk, fokhagymát törünk, és egymásra helyezve olajba tesszük legalább egy éjszakára. Másnap kemény tojást főzünk, amelyet késes robotgépbe helyezünk, hozzáadjuk a tejfölt, a mustárt, a majonézt, egy csipet sót, és homogén masszát készítünk belőle. A hússzeletekről leöntjük az olajat, és kevés olajon, egyenként megsózva mindkét oldalukat, aranybarnára pirítjuk egy teflonserpenyőben, majd egy kizsírozott tepsi aljára fektetjük, szorosan egymás mellé, meglocsolva a pecsenyeszafttal. Végül szétterítjük rajtuk a tojásos keveréket, meglocsoljuk a tejszínnel, és sajtot reszelünk rájuk. Alufóliával lezárt tepsiben 190 fokon jó 50 percig sütjük, majd 10-15 percig fólia nélkül, amíg szépen megpirul a teteje.

NEW YORK CHEESCAKE

Ez egy igazi klasszikus, amit az életben legalább egyszer ki kell próbálni! Amilyen nagy feneket kerítenek neki, olyan egyszerű az elkészítése. A titka a jó minőségű krémsajt, no meg a finom, zamatos eper.

- *Hozzávalók:*

120 g vajas keksz
60 g olvasztott vaj
400 g krémsajt (pl. mascarpone)
120 g cukor
200 ml tejföl
150 ml tejszín
2 tojás
2 ek kukoricakeményítő
1,5 ek vaníliakivonat
¼ citrom leve

Mindenekelőtt a kekszes alapot készítjük el. Ehhez a kekszet finomra daráljuk, és meglocsoljuk az olvasztott vajjal. Szorosan a csatos tortaforma aljára nyomkodjuk. Próbáljuk meg egyenletesen eloszlatni, a legfontosabb, hogy a széleken mindenhol érintkezzen a forma oldalával, amelyet vékonyan kikenünk vajjal, majd egy keskeny sütőpapírcsíkot tapasztunk fel rá. Így nem fenyeget a veszély, hogy amikor leválasztjuk a csatos formát, hozzátapad a torta.

Ezután elkészítjük a krémet is. Ehhez egy nagy tálba tesszük a krémsajtot, elkeverjük a porcukorral, majd jöhet a tejföl, a két tojás, a kukoricakeményítő és a vaníliakivonat! Végül a citromlevet és a tejszínt is beleforgatjuk a krémbe. Feltöltjük vele a tortaformát, amelyet előzőleg gondosan alufóliába csomagoltunk. Erre azért lesz szükség, hogy a víz nehogy beszivárogjon a forma belsejébe, hiszen a New York Cheescake vízgőzben sül. Éppen ezért kissé mélyebb tepsit kell választanunk, erre helyezzük a tortát, majd egyujjnyi magasan forró vizet öntünk köré, így toljuk be a sütőbe. 180 °C-on kezdjük sütni, aztán 30 perc után 150 °C-ra állítjuk a sütőt. Így sül további 30 percig, majd ha lekapcsoltuk a sütőt, hagyjuk benne 1 óra alatt kihűlni. Alaposan behűtve tálaljuk. Az öntet a tetejére készülhet eperből, málnából vagy erdei gyümölcsökből is. A lényeg, hogy csak egy kicsit legyen édesebb a tortánál. Ha epret használunk, 25 dkg gyümölcshöz 4 dkg cukorral kell számolnunk. Málna esetében hasonlóan járjunk el, de az erdei gyümölcsökhöz bátran adhatunk dupla ennyi cukrot is.

Sashegyi Zsófia

A torta titka a jó minőségű krémsajt

Bánjunk szépen a zöldségekkel!

A *coleslaw*, azaz az amerikai káposztasaláta zamata a sárgarépa és a káposzta arányán áll vagy bukik. Ilyenkor, tavasszal a legfinomabb, mert még minden zöldség üde, ropogós. A téli hónapokban a reszelt nyers sárgarépa mindig a gyerekek kedvence volt, anélkül, hogy tudták volna, micsoda vitaminbomba, amit esznek. Az öregebb példányok is felfrissülnek, ha lereszelés előtt egy kevés ecettel ízesített vízfürdőbe rakjuk.

A fiatal sárgarépát gyorsan letisztíthatjuk, és a kezünket se fogja be, ha tiszta ruhára fektetjük, beszórjuk sóval, és a ruhát ráborítva dörzsöljük. A végén lemossuk vízzel, és boldogan lereszelhetjük, abban a biztos tudatban, hogy sokkal több hasznos vitamint őriztünk meg ilyen módon, mintha bármilyen más módszerrel meghámoztuk volna.

A sárgarépa főzővizébe másféle felhasználásakor – például párolásnál, vagy ha főzeléket készítünk belőle – tegyünk egy kávéskanál porcukrot, ettől sokkal finomabb ízt kap. A lereszelt nyers sárgarépát ízesíthetjük, vitamintartalmát növelhetjük citrom- vagy narancslével, vékonyan szeletelt Golden almával, néhány szem mazsolával. Még egy „répatrükk", amit a nászasszonyomtól tanultam: szebb, jobb és vitamindúsabb lesz a húslevesünk, ha egy nagy sárgarépát lereszelünk, egy kevéske olajon megpároljuk, és a húslében felforraljuk.

Az ember tavasszal sokkal jobban vágyik mindenféle zöldségre. Itt van például a kényes-fényes padlizsán, amelyet tilos fémtárgygyal érinteni, mert megbarnul. Csak fakanállal vagy műanyaggal szabad feldolgozni. Fontos, hogy sütés előtt két-három órára vízbe áztassuk, mert úgy mindvégig megtartja a szép színét, és sütés közben nem enged fekete levet.

A karanténos időkben az egyik legfontosabb zöldségünk a magyar konyha nélkülözhetetlen kelléke, a hagyma volt. Már a régiek, az egyiptomiak és a rómaiak is tudták, hogy felvértezi a szervezetet, segíti az emésztést, vizelethajtó hatása van. Kivédi a fertőzések bizonyos fajtáit. Bebizonyosodott, hogy mintegy százötven növény közül a vöröshagyma és a fokhagyma a leghatásosabb baktériumölő, főleg nyersen fogyasztva.

Ha „bűnözünk", és zsíros ételt eszünk, tanácsos utána vezeklésül megenni egy kis fej vöröshagymát vagy néhány újhagymát. Óriási erénye, hogy megakadályozza a vérrögképződést, csökkenti a vér koleszterinszintjét, normalizálja a véralvadást. Gyógyítja a száraz, makacs köhögést, hagymatea formájában csökkenti az asztmás rohamok erejét. A hagyma részben a tüdőn át távozó illóolajai fellazítják a hurutot.

Kövesdy Zsuzsanna

A HEGYVIDÉK LAPKIADÓ A HIRDETÉSEK TARTALMÁÉRT NEM VÁLLAL FELELŐSSÉGET! • A HEGYVIDÉK LAPKIADÓ A HIRDETÉSEK TARTALMÁÉRT NEM VÁLLAL FELELŐSSÉGET!

SZOLGÁLTATÁS

ABLAK, AJTÓ, REDŐNY

ÜVEGEZÉS. Budai Üveges.hu, Budapest, Csörsz u. 1. Tel.: 06-30/357-2798.

REDŐNY-, reluxa-, harmonikaajtó-, szalagfüggöny-, napellenző-, szúnyogháló-, függönykarnis-javítás, -készítés. 356-4840, 06-30/954-4894.

RÉZ- ÉS ROZSDAMENTES KÜSZÖBÖK, beszereléssel. Zárak, kilincsek, pántok, zsanérok cseréje, régi ajtók, ablakok felújítása, szigetelése. 06-20/381-6703, 251-9483.

ANTIALKOHOLISTA csapat: szobafestést, mázolást, tapétázást, csempézést, gipszkartonozást, szőnyegpadlózást, víz-, villanyszerelést, nagytakarítást, parkettázást, favágást, ácsalpinista-, kőművesmunkát vállal. delabt@vipmail.hu, 06-20/998-2369.

ABLAKCSERE és ablakfelújítás megrendelhető. 06-70/560-3857.

ASZTALOSMUNKÁK/KÁRPITOSMUNKÁK

ASZTALOS: 06-20/548-8829. Konyhabútorok, beépített szekrények, polcozások, kiegészítések, javítások, precíz, gyors munka. www.butorosok.hu

IKEA típusú könyvszekrények, konyhabútorok, beépített szekrények, irodabútorok méretre gyártása legolcsóbban. Például könyvszekrény: 228x80x28 cm, 13 800 Ft. Igényes munka, rövid határidő. 06-30/368-1354.

BÚTORKÁRPITOS! Márkó, 06-70/406-0061, 06-1/201-8780.

ELTARTÁS, GONDOZÁS, ÉLETJÁRADÉK

ÉLETJÁRADÉKI szerződést kötnék idősebb személlyel, havi jövedelmet biztosítok az Ön számára ingatlanért cserébe. Akár teljes ellátást is vállalok. Hívjon bizalommal! Kowal Gáborné, 06-70/601-0580.

ÖRÖKÖSÖDÉSI SZERZŐDÉST kötne idős személlyel lakásért ügyvéd család gyermeke részére, ott lakás nélkül. Fizetés készpénzben. 06-30/822-8050.

PEDIKŰRÖS HÖLGY, EZERMESTER ÚR, egy középkorú, becsületes házaspár életjáradéki szerződést kötne. Tel.: 06-30/309-7942.

ÉLETJÁRADÉK/GONDOZÁS fejében Horvátországban tengerparti apartmant kínálok. Tel.: 06-70/319-8920.

CSALÁDOKHOZ AJÁNLUNK megbízható hölgyeket idősgondozásra, takarításra, gyermekfelügyeletre! 06-1/336-1094, 06-70/380-5650 Nyitvatartás: 9–14 óráig. www.empatiasok.h

APRÓHIRDETÉS Guru www.AprohirdetesGuru.hu

KÖRNYÉKEN ÉLŐ, kisgyerekes értelmiségi házaspár életjáradéki szerződést kötne – az ingatlanért cserébe havi fix összeget kapna, és élete végéig saját lakásában lakhat. 06-30/201-3452

ÖRÖKÖSÖDÉSI SZERZŐDÉST kötnék idős személlyel lakásért, ott lakás nélkül. Szeretetteljes, megértő nyitottsággal méltányos kapcsolatot ajánlok. Készpénz plusz havi járadékért, kívánsága szerint: 06-30/305-9596.

ingatlanROBOT ingatlan hirdető portál

ÉLETJÁRADEKOT FIZETNÉK ingatlanért cserébe. Megbízható tisztességes személy életjaradéki szerződés keretében vállalna hölgy / úr havi fix összegű támogatását. 06-30/785-2089.

SZAKÁPOLÁS, gyógytorna, rehabilitáció, tanácsadás. Többéves szakmai tapasztalattal rendelkező, gondos, hozzáértő kollégáink várják megkeresését. Célunk, hogy szerettei komplex ellátásban részesüljenek otthonukban. Forduljon hozzánk bizalommal! 06-30/870-5287.

HÁZTARTÁSI GÉPEK, ELEKTRONIKA

TV-JAVÍTÁS a helyszínen is, garanciával! Távirányító-javítás. Tv-, videoszerviz, mikrosütő és háztartási kisgép javítása. Telefon: 249-3678, 06-20/961-4400.

HŰTŐGÉPJAVÍTÁS! Lehel, Zanussi, Gorenje, Whirlpool és Elektrolux hűtők szakszervize. Kiszállás 3 órán belül! Hétvégén is! Nyugdíjaskedvezmény! 215-6287, 06-30/222-0968.

MIKROHULLÁMÚ SÜTŐ javítása és sugárzásmérése, helyszínen is. Sági Pál, Istenhegyi út 27/b. 355-6377, 06-30/260-9995.

VARRÓGÉPJAVÍTÁS, eladás, bérbeadás, alkatrész-árusítás. XII., Ugocsa u. 5. 213-8927.

COMPUTERKLINIKA: számítógép-javítás, -karbantartás, -bővítés, vírusirtás ingyenes kiszállással. Tel.: 06-30/857-2653.

ANTENNASZERELÉS, javítás, kábelezés, leosztás, szerviz, készülékhangolások. Tel.: 06-20/537-6281, 2015-368.

KERT, FAKIVÁGÁS

FAKIVÁGÁS, gallyazás, ereszcsatorna-tisztítás hegymászó technikával, reális áron, referenciamunkákkal. 426-5000, 06-30/942-6500, a@prodive.hu

FAKIVÁGÁS–gallyazás hegymászó technikával, szállítással. Szakszerűség, megbízhatóság, 30 éves tapasztalat. Gond Ferenc, 06-30/977-1745.

KERTÉPÍTÉS, termőföldszállítás, öreg kertek ifjítása, metszés, permetezés, fűnyírás, fakivágás, szállítás, bokrok, sövények vágása. Egyéb kertészeti munkákat vállalok. Szilágyi Csaba, 06-20/970-7506.

FAKIVÁGÁS, szállítás, metszés, permetezés, lombgyűjtés. Egyéb kerti munkákat vállalok. Szőcsi Dénes. Tel.: 06-30/784-6452.

KERT-TELEKRENDEZÉS. Metszés, permetezés, favágás, gyepesítés, térkövezés, támfalépítés, kertépítés. Egyéb kertészeti munkák. Hívjon bizalommal! 06-20/259-6319, www.telekrendezes.hu

KERTFENNTARTÁSRA KERESÜNK heti gyakorisággal még két kertet. 20 éves tapasztalattal rendelkezünk. Druida Kör Kertészet, 06-20/962-5347.

KERTÉPÍTÉS, KERTTERVEZÉS, öntözőrendszerek építése, kivitelezése 20 éves tapasztalattal. Druida Kör Kertészet, 06-20/962-5347.

ingatlanROBOT ingatlan hirdető portál

KERT MUNKÁKAT VÁLLALOK: növények telepítése, kertifjítás, fűnyírás, sövénynyírás, metszés, permetezés, fakivágás, gallyelszállítás. 06-30/685-9502.

FŰNYÍRÁS, PERMETEZÉS, sövényvágás, bozótirtás, fametszés, kertrendezés. Kerti építési, karbantartási munkát vállalok. 06-20/442-1411; www.ingatlanfenntartás.hu

APRÓHIRDETÉS Guru www.AprohirdetesGuru.hu

KERTFENNTARTÁS, KERTÁPOLÁS, kertépítés, sövények, fák gondozása profi kertészmérnök csapattól korrekt áron. Ingyenes felmérés, gyors árkalkuláció és munkavégzés. www.greenarbor.hu, 06-30/907-5948.

LEGJOBB ÁRON VÁLLALUNK FAKIVÁGÁST, fagondozást. Gallyazás, metszés, veszélytelenítés kötéltechnikával és emelőkosárból, zöldhulladék-aprítás, -elszállítás, tuskómarás. Ingyenes felmérés kerületi vállalkozástól. www.greenarbor.hu, 06-30/907-5948.

KÖLTÖZTETÉS, LOMTALANÍTÁS, SITTSZÁLLÍTÁS

KÖLTÖZTETÉS, lomtalanítás, áruszállítás, csomagolás, bútorszerelés, ingyenes felmérés, fuvarvállalás. 403-9357, 06-20/972-0347, 06-30/589-7542.

KÖLTÖZTETÉS, fuvarozás! Gyors ügyintézéssel, precíz munkavégzéssel. Igény esetén kartondobozt biztosítok! Lomtalanítást is vállalunk. T.: 06-70/214-4235. T.: 280-2542.

KÖNYVELÉS

HEGYVIDÉKI KÖNYVELŐIRODA kft.-k, bt.-k, egyéni vállalkozók, társasházak, katás vállalkozások részére könyvelést vállal. 06-20/318-9335.

KŐMŰVESMUNKÁK

HEGYMÁSZÓ TECHNIKÁVAL: műkövezés, vakolás, festés, tető-, csatornajavítás, -szigetelés, ereszcsatorna-tisztítás. 426-5000, 06-30/942-6500, a@prodive.hu

CSEMPEJAVÍTÁSOK, falazás, vakolás, betonozás, kerítések, járdák készítése. 06-30/341-3423.

LAKÁSSZERVIZ

LAKATOS, zárszerelő, kerítések, korlátok, kapuk, előtetők. Bádogos, tetőfedő, ácsmunkák ipari alpinista technológiával. Kőművesmunkák kerületi vállalkozótól. 06-30/900-4238. www.femmunka.hu; www.alpinmunka.hu

LAKATOS, zárcsere, kerítés, korlát, rács, rácsos ajtó, féltető, úszó- és tolókapuk gyártása, ajtóbehúzók cseréje, aknafedések, épületlakatos-munkák. 06-20/380-8988.

LAKÁSFELÚJÍTÁS! Szobafestés, tapétázás, parkettázás, csempézés, vízszerelés, villanyszerelés, kőművesmunkák garanciával. Halász Tibor. Tel.: 202-2505, 06-30/251-3800.

KŐMŰVESMUNKÁT, szobafestést-mázolást, felújítást vállalok (kisebbet is!), anyagbeszerzéssel, szállítással, elérhető áron. Az áfát elengedjük. 06-20/941-4200.

SZOBAFESTÉS, tapétázás, mázolás, parkettacsiszolás, laminálterakás. Pap Gábor: 06-30/942-4735, 360-2345. www.festes-tapetazas.hu

FESTÉS: 2000 Ft-tól, tapétázás: 2500 Ft-tól, duguláselhárítás. Minőség, garancia! 06-70/250-9132.

FESTÉS–MÁZOLÁS–TAPÉTÁZÁS, kisebb munkák, kőműves javítások, gipszkartonozás. 06-30/568-6255, Kovács Gergely.

LAPOS TETŐK csapadékvíz elleni szigetelése bádogos munkákkal együtt, garanciával, referenciával. Zsindelytetők javítása és készítése. 273-1857, 06-20/471-1870.

ALPINISTA munkák: homlokzatfelújítás, lefolyó és ereszcsatornák szerelése, kőműves- és festőmunkák, veszélyelhárítás, függőfolyosók felújítása, dryvit szigetelés. 273-1857, 06-20/471-1870.

APRÓHIRDETÉS Guru www.AprohirdetesGuru.hu

FÜRDŐSZOBA-felújítás. 06-20/955-4121.

SZOBAFESTŐ mester. 06-30/609-4294.

ingatlanROBOT ingatlan hirdető portál

LAKATOSMESTER! Zárszerviz, zárcsere, hevederzár. Biztonsági rácsok, galériák, kapuk, kerítések készítése. Egyéb lakatosmunkák. Simonek József, 06-20/514-9732.

CSÖPÖG? KILAZULT? Letörött? Nem záródik? Fúrni kell? Összeszerelni? Ingatlan-karbantartási munkát vállalok garanciával. 06-20/442-1411, www. ingatlanfenntartás.hu

FIGYELEM! Tetőjavítás, tetőfelújítás és épületbádogos munkákat vállalunk! Tető- és lakásbeázások okának felderítése és szakszerű elhárítása, ezenkívül lapos tetők vízszigetelése és faszerkezeti munkák elvégzése. Farkas Mihály: 06-70/611-5628.

TAKARÍTÁS

TÁRSASHÁZ-TAKARÍTÁS! XII. kerületi vállalkozó vállalja társasházak, lépcsőházak, lakóparkok teljes körű takarítását. Kérem, hívjon bizalommal! 06-30/167-8054. nemetandrasne00@gmail.com

TÁRSASHÁZ, LAKÓPARK, lépcsőház, teljes körű takarítás, kertkarbantartás, sittmentesítés, nagy gyakorlattal. Tel.: 06-30/942-6500. a@prodive.hu

TÁRSASHÁZ-TAKARÍTÁST vállalunk 20 éves gyakorlattal. 06-30/229-3337.

ingatlanROBOT ingatlan hirdető portál

IRODÁK, ÜZLETHELYISÉGEK, magánlakások fertőtlenítő takarítását vállaljuk, akár speciális ózonos készülékkel is. Keressen minket bizalommal! Tel.: 06-20/353-5543.

APRÓHIRDETÉS Guru www.AprohirdetesGuru.hu

TÁRSASHÁZAK lépcsőház-takarítását, kertjeik gondozását, közintézmények takarítását vállaljuk. Érdeklődni: 06-30/453-2832.

TÁRSASHÁZAK

LAPOSTETŐ-SZIGETELÉS, -javítás, -csere, kapcsolódó munkák, fényvédés, egyéb szigetelések. Tel.: 426-5000, 06-30/942-6500. a@prodive.hu

TÁRSASHÁZKEZELÉS, közös képviselet korrekt, megbízható módon, referenciákkal. 274-6135, 06-70/561-1174, e-mail: flotthometeam@gmail.com. www.tarsashazkezelobudapest.hu

TÁRSASHÁZKEZELÉS, lakásszövetkezetek kezelése. Mob.: 06-30/990-7694. www.aktivhazkezelo.hu

KÖZÖS KÉPVISELET, társasházkezelés Budán! Tapasztalat, referenciák! Dr. Bíró Anna és Lőrincz Péter. 06-70/383-5004.

RETRÓ PARKETTACSISZOLÁS – festés alapárakon, mázolás-lazúrozás, passzítás. 06-20/945-5473, 06-30/499-1814.

VÍZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS

DUGULÁSELHÁRÍTÁS, víz-, gáz-, központifűtés-szerelés, ázások, csőtörések megszüntetése. 06-20/491-5089, 402-4330.

VÍZVEZETÉK-SZERELÉS, csaptelepek, lefolyók, kádak, zuhanytálcák, mosdók, WC-k cseréje, bojlerek tisztítása. Pontosság, megbízhatóság. 06-20/955-4121.

VILLANYSZERELÉS AZONNAL! Hibaelhárítástól a teljes felújításig. Petrás József villanyszerelő mester. Tel.: 246-9021, 06-20/934-4664, ELMŰ-ügyintézés.

DUGULÁSELHÁRÍTÁS! Fix 25 000 Ft-tól, kamerás csővizsgálat 25 000 Ft-tól. Tel.: 06-70/250-9132.

ingatlanROBOT ingatlan hirdető portál

KÉMÉNYEK BÉLELÉSE, átépítése, belső marása teljes körű ügyintézéssel. Szabó Balázs, 06-20/264-7752

EGYÉB

KONTÉNERES SITTSZÁLLÍTÁS, sóder, homok, zöldhulladék. 06-20/464-6233.

ingatlanROBOT ingatlan hirdető portál

A HENTES HÁZHOZ MEGY! Tájékoztatjuk kedves Vásárlóinkat, hogy áruházunk hús- és egyéb termékek házhoz szállítását vállalja. Rendelésfelvétel és tájékoztatás a 06-1-356-6902, vagy a 06-70/398-7349 telefonszámokon, vagy a balogi1936@gmail.com címen lehet. Rendelését kérjük 1 nappal korábban leadni.

LAKÁS/INGATLAN/BÉRLEMÉNY

„BUDAVÁR '89" Ingatlanközvetítő Magániroda! 201-7719, Zwillinger.

FELBOLYDULT az ingatlanpiac? Segíthetek ingatlana eladásában? Tizenöt éves tapasztalat. Schmidt Péter, www.budaihegyek.hu. Tel.: 06-70/523-1969.

WEKERLÉN, Kós Károly térnél 46 m²-es, felújított, emeleti, cirkós, kétszobás lakás, garázzsal, 30 900 000 Ft. www.budaihegyek.hu, 06-70/523-1969.

NYUGATI KÖZELÉBEN, felújított házban, Rózsa utcában 61 m²-es, felújított, utcára néző, emeleti lakás 48 700 000 Ft. www.budaihegyek.hu, 06-70/523-1969.

LÖVŐHÁZ UTCÁBAN, sétálóutcában 87 m²-es, emeleti, felújított, cirkós stúdiólakás, rendezett házban, 79,5 M Ft. www.budaihegyek.hu, 06-70/523-1969.

XII. KER., ORBÁNHEGYEN tulajdonostól egy 69 nm-es, felújított, 2 és fél szobás, panorámás lakás egy csendes utcában eladó. Tömegközlekedés pár perc séta, a bevásárlás szintén. Óvoda, iskola a közelben. Ár: 69 M Ft. Önálló garázs: 4 M Ft. Ingatlanosok kíméljenek! Tel.: 06-30/569-5865.

HELYISÉG KIADÓ a Böszörményi úton, irodajellegű használatra. Tizenhárom négyzetméteres, padlófűtéses, berendezett, világos, alagsori, zárt udvari parkolóval. 06-30/911-9576.

XII., THOMÁN I. utcában, téglaépület 3. emeletén komfortos, 53 nm-es, 2 szobás, étkezős lakás eladó tulajdonostól. Ár: 49,9 M Ft. 06-30/441-7236.

BAKOSLAK INGATLAN kp.-es ügyfelei részére keres ELADÓ ingatlanokat azonnali fizetéssel. Tel.: 326-0618, 06-20/974-0571.

BAKOSLAK INGATLAN KERES hosszú távra KIADÓ igényes házat, ikerházat, sorházat és lakásokat diplomata és külföldi ügyfelei és családjaik részére. Tel.: 326-0618, 06-20/974 0571.

KOMOLY ÜGYFELÜNK RÉSZÉRE KERESÜNK I., II., XII. kerületben 250–500 nm közötti eladó villát, amelyben minimum 4 hálószoba és 3 fürdőszoba kialakítható. Garázs vagy telken belül minimum 2 gépkocsi részére beálló szükséges. BakosLak Ingatlan. Tel.: 326-0618, 06-20/974-0571.

XII., FODOR UTCÁBAN, 3 lakásos társasház földszintjén frissen és igényesen felújított, 96 nm-es, 3 szobás, terasz- és kertkapcsolatos, panorámás lakás, saját 240 nm-es kertrésszel, garázzsal és kerti szaunával, 108 millió forintért eladó. BakosLak Ingatlan. Tel.: 326-0618, 06-20/974-0571.

KERESEK ELADÓ vagy minimum egy évre bérelhető lakást. 06-30/729-7546.

BUDÁN, Krisztina körúton eladó 35 nm-es öröklakás. Magasföldszinten, kertre néző, nagyobbítható, palotával szemben. Vételárból kérek 26-28 nm körüli lakást Budán. 06-20/420-8547.

PASARÉT KÖZELÉBEN egy ötlakásos, nagy kertes társasház legfelső szintjén elhelyezkedő, belső 2 szintes, 106 nm-es, dupla komfortos, részben bútorozott, panorámás ingatlan hosszú távra, 450 000 Ft/hó összegért kiadó. Érdeklődni: 06-30/933-9304-es telefonszámon lehet.

ingatlanROBOT ingatlan hirdető portál

INGATLANIRODÁNK eladó lakásokat keres! Jutalék 3%, ügyvéd ingyen, külföldi vevők elérése. Ismerősének lakása eladó? Hívjon, Ön is jutalékot kap! 06-20/960-0600.

IDŐSKORÚ, ÉS TÚL NAGY A LAKÁSA? Balatoni háza és budapesti kis lakása is lehet megszokott környezetében! 06-30/336-5319.

ÓBUDÁN, csendes utcában 52 nm-es, 2 szobás, világos, hegyre néző, parkettás lakás, alacsony rezsivel, tulajdonostól eladó, jó közlekedésnél. 06-20/432-1979.

GARÁZS

GÉPKOCSIBEÁLLÓ, ZÁRT. Sólyom utcában tetővel fedett, biztonságos, megvilágított beálló kiadó. 06-20/592-2509.

KIADÓ GARÁZS HOSSZÚ TÁVRA. 15 nm. XII. kerület, Bürök u. 13. 06-30/952-5991.

OKTATÁS

MATEMATIKATANÁR felkészít: 06-30/749-2507.

ANGOLTANÁR vizsgákra felkészít: 06-30/343-8351.

MATEKTANULÁS félelmek nélkül, örömmel, általános iskolásoknak, gyakorlott pedagógussal a Lauder iskolánál. Felkészítés középiskolai felvételire. Franciatanítás középiskolások részére. 06-20/571-7554. 06-1/950-2285.

NÉMETTANÁR 25 év tapasztalattal órát vállal a Farkasréti temetőnél. Beszédcentrikus módszer, nyelvvizsga-felkészítés, gazdasági nyelv, távoktatás. Házhoz is megyek. A bemutatkozó óra ingyenes. Tel.: 06-30/602-0094. richterzsuzsanna36@gmail.com

MATEMATIKA tanítását vállalja szaktanár, eredményekkel és referenciákkal. 06-30/981-6486.

MATEMATIKA-, fizikatanítás önnél! 06-20/959-0134.

LOGOPÉDUS, GYÓGYPEDAGÓGIAI TANÁR a XII. kerületben vállal tanítványokat. Diszlexia, diszgráfia reedukációt is. Szeretettel, eredményesen. 06-30/169-0227, 06-1/302-5502.

VEGYES

GYERMEKFELÜGYELETET vállalok. Tel.: 06-20/468-1337.

RÉGISÉG

KASTÉLYOK BERENDEZÉSÉHEZ vásárolok antik bútorokat, kisebb-nagyobb festményeket, bronzszobrokat, porcelánokat, régi álló-, fali-, asztali, díszórákat (hibásakat is), ezüstöket, régi katonai kitüntetések tárgyait stb. Teljes hagyatékot. Első vevőként a legmagasabb árat fizetem. Üzlet: IX., Ráday u. 6. 06-20/280-0151. herendi77@gmail.com

SZELLŐ JÁNOS vásárolok festményt, porcelánt, konyhai eszközöket, régi orvosi műszereket, hangszert. Díjtalan kiürítés takarítással. 06-1/291-3101, 06-30/347-7713.

ÉLNI ÉS ÉLNI HAGYNI. Megvásároljuk mindennemű régiségeit, hangszert, bútort, festményt, porcelánt, (kar)órákat, szőnyeget, ezüst és arany ékszereit, kitüntetéseket, herendi és Zsolnay tárgyakat, teljes hagyatékot. Díjtalan kiszállással. Bp. V. ker., Múzeum krt. 21. Tel.: 06-30/952-5991. 06-1/266-2235.

KÉSZPÉNZES FELVÁSÁRLÁS! Arany 9500 Ft-tól, ezüst 350 Ft-tól, bizsukat, régi dísztárgyakat, porcelánt, kerámiákat, órákat stb. Teljes hagyatékot, régi pénzeket, érméket, kitüntetéseket, képeslapokat. V. kerület, Szent István krt. 25. Tel.: 06-70/608-6082.

ALMÁSI KATALIN készpénzért vásárol bútorokat, festményeket, órákat, dísztárgyakat, porcelánokat, varrógépet, írógépet, szőrmét, könyveket, csipkét, bizsukat, kitüntetést, régi pénzt, játékokat, kristályt, teljes hagyatékot, díjtalan kiszállással. 06-30/308-9148.

BÖSZÖRMÉNYI ARANYHÁZ. Kp.-es felvásárlás. Tört, fazonarany, ezüst- és mindenféle antik tárgyak, hagyatékok, modern és antik karórák. Böszörményi út 16/b. www.boszormenyiaranyhaz.hu, 06-70/407-3898.

BÉLYEGGYŰJTEMÉNYT, régi pénzeket, képeslapot, könyveket, papírrégiséget, porcelánt, tárgyakat és régiségeket vásárolunk. VI., Andrássy út 16. H–Sz.: 10–17h, Cs.: 10–19h, P.: zárva. Tel.: 317-4757.

WWW.MAGYARANTIK.HU, régiség, teljes hagyaték felvásárlása: vitrin-, dísztárgyakat, ezüstneműket, ékszert, antik órákat, festményeket, bútorokat (koloniált is), csillárt, szőnyegeket, kitüntetést, pénzérmét, zongorát. Házhoz megyünk, készpénzben fizetünk. T.: 06-70/673-7787.

KELETI SZŐNYEG- ÉS MŰTÁRGYBECSÜS vásárol régi keleti szőnyegeket és műtárgyakat sérült állapotban is. Készpénzfizetéssel. Kiszállás díjtalan. Tel.: 06-30/456-3938.

ARANY ÉKSZEREK felvásárlása. Tört arany ékszer: 7000–11 000 Ft, fazonarany: 8000–11 000 Ft. Ezüsttárgyak: 150 Ft–600 Ft/g. Régi karórák, régi pénzek, kitüntetések, porcelánok, festmények, teljes hagyaték. Ingyenes kiszállással. Üzletünk ingyenesen bevizsgálja arany ékszereit. Nyitva tartás: H–P: 10–17h. Alkotás utca 5., Lego üzlet mellett. 06-20/433-5485

KIEMELT MAGAS ÁRON VÁSÁROLUNK! Festményeket, bútorokat, herendi, Zsolnay porcelánokat, könyveket, írógépeket, arany-, ezüsttárgyakat, teljes hagyatékot. Tel.: 06-30/234-6820. Címünk: 1013 Alagút utca 4.

APRÓHIRDETÉS Guru www.AprohirdetesGuru.hu

HERMINA ANTIKVITÁS Bp. XIV., Thököly út 100/b-ben vásárol: tört és fazonaranyat, régi órákat, festményeket, bútorokat, porcelánokat és teljes hagyatékot. Ingyenes kiszállás! 06-20/358-8217.

NAGYBUDAI GALÉRIA. Antik tárgyak felvásárlása: arany-, ezüsttárgyak, festmények, műtárgyak, porcelánok, pénzek, kitüntetések, bizsuk, mindenfajta karóra, zsebóra, falióra (hibásat is). 1123 Nagyenyed u. 7. Telefon: 06-70/908-2523.

EGÉSZSÉG/SZÉPSÉG

MALIBU SZÉPSÉGSZALON. Új szolgáltatás: hétfőnként nyirokmasszázs. Fodrászat, manikűr, műköröm, gyógypedikűr, testmasszázs, kozmetika, 3D szempilla, sminktetoválás és flabélos. 1126 Budapest, Beethoven utca 7. – az udvarban. Tel.: 06-30/372-4665, facebook.hu/malibuszalon.

LÉZERTERÁPIA, reumatológia, akupunktúra, fogyasztás, szénanátha, gerincferdülés, csontritkulás, csípő- és térdkopás kezelése, fejfájásellátás, lumbágóügyelet, üzemorvosi vizsgálatok. Arcrevitalizálás biomasszázzsal. teledoktor.hu, lumbagougyelet.hu. 368-6349, 06-20/968-6886.

ÁLLAPOTFELMÉRÉSEK (kézi, gépi), talpmasszázs, fülgyertyázás, nyirok-, visszérterápia, mágneses biorezonancia, egyéni, számítógépes lúdtalpbetét-készítés, allergiabevizsgálás, -kezelés, gyógymasszázs, gyógytorna, kinesio tape. Bejelentkezés: 06-20/254-4633, 06-1/316-2596. www.vivientalpai.hu. 1024 Budapest, Fillér u. 10/a. Vivien Talpai Gyógycentrum.

CSONTKOVÁCS-akupresszőr Szilágyi Erzsébet fasor 51. alatt. Idegbecsípődések, ízületi blokkok, lumbágó-isiász megszüntetése. Térdblokkok, gerincsérvek, szédülések műtét nélküli, eredményes gyógyítása. Fülakupunktúrás fogyókúra. Dr. Garzó Péter természetgyógyász, 06-30/945-8477. www.drgarzo.segitek.hu

GYÓGYPEDIKŰR, KOZMETIKA (szempilla-, szemöldökfestés, gyantázás, arcmasszázs). Új: ultrahangos bőrfeszesítés otthonában. Tel.: 06-30/206-4801.

FÁJ MINDENE? Netán szeretne egy kis relaxációt, vagy felfrissülést a hétköznapokban? Egy masszázzsal sokat segíthetek! Helyszín a Széll Kálmán tér közelében. Hívjon bátran! 06-30/536-2306.

VILÁGON EGYEDÜLI szabadalom a tojásmembrán kurkuminnal táplálékkiegészítő az ízületi betegségekre. Megrendelhető: 06-70/560-3857.

PEDIKŰR! Szeretettel várom önt esztétikai vagy gyógypedikűrre. A higiéniai előírásoknak megfelelően. Szathmári Katalin Henrietta. Tel.: 06-70/422-8410. Showhaj Studio, I. kerület, Mészáros utca 14.

ingatlanROBOT ingatlan hirdető portál

HÁZHOZ MEGYEK! Fogsor készítését, javítását vállalom garanciával. Hívjon bizalommal! Telefon: 06-20/980-3957.

ÁLLÁS

ingatlanROBOT ingatlan hirdető portál

MEGBÍZHATÓ, NYUGDÍJAS, energikus asszony vagyok, ablaktisztítás- és takarítómunkát keresek 6 órában. 06-70 311-1655.

TÁRSKERESŐ

CRONOS a legjobb! Egyéni igényeket kiszolgáló, színvonalas társközvetítés professzionális támogatással. Életvezetési tanácsadás. Tel.: 06-30/630-1136. mandokigyongyi@gmail.com

KÖNYV

ANTIKVÁRIUMUNK vásárol régi és új könyveket, teljes könyvtárakat, zenei gyűjteményeket (hanglemez, CD, DVD), papírrégiségeket (plakát, képeslap, grafika), kisebb dísztárgyakat (kerámia, porcelán stb.). Tel.: 06-20/922-0001, 06-1/266-3277.

A Hegyvidék Televízió műsorai (hegyvidektv.hu)

HÉTFŐ
07.00 Útinform
10.00 Budai Híradó
10.30 Gyerekpercek
11.00 Sportolj velünk
12.00 Budai Híradó
12.15 Paparatőr
14.00 Budai Híradó
14.15 Játékfilm: Légy jó mindhalálig
16.00 Alfa és Omega – katolikus mise
17.00 Sportolj velünk
17.30 Gyerekpercek
18.00 Képújság
19.00 Budai Híradó
19.15 Közösségi tér
20.00 Hírek
20.05 Pénztárca
20.30 Generációk
21.00 Budai Híradó
21.15 **Békebeli Budapest**
22.15 Kultúrpont
22.45 Ökopakk
23.00 Budai Híradó
23.15 Ziccer
23.30 Gázfröccs
00.00 Hírek

KEDD
07.00 Útinform
10.00 Budai Híradó
10.30 Gyerekpercek
11.00 Sportolj velünk
12.00 Budai Híradó
12.15 **Játékfilm: Légy jó mindhalálig**
14.00 Budai Híradó
14.15 A békebeli Budapest
16.00 Alfa és Omega – katolikus mise
17.00 Sportolj velünk
17.30 Gyerekpercek
18.00 Képújság
19.00 Budai Híradó
19.15 Minőségi idő
19.45 Ökopakk
20.00 Hírek
20.05 Kultúrpont (ism.)
20.30 Budai Magazin
21.00 Budai Híradó
21.15 Paparatőr
22.15 Kék Hírek (ism.)
22.30 Építech
23.00 Budai Híradó
23.15 Kultúrpont (ism)
23.45 Ökopakk (ism)
00.00 Hírek

SZERDA
07.00 Útinform
10.00 Budai Híradó
10.30 Gyerekpercek
11.00 Sportolj velünk
12.00 Budai Híradó
12.15 Portréfilm: Almásy Aladár
14.00 Budai Híradó
14.15 Film: Neve is van: Budapest (1.)
16.00 Alfa és Omega – katolikus mise
17.00 Sportolj velünk
17.30 Gyerekpercek
18.00 Képújság
19.00 Budai Híradó
19.15 Pénz – Tárca
19.45 Kék Hírek
20.00 Hírek
20.05 Kultúrpont
20.30 Ökopakk
21.00 Budai Híradó
21.15 Álmomban rétisas szállt a kertünkbe
21.45 Bogyó visszatér
22.15 Ziccer
22.30 Minőségi idő
23.00 Budai Híradó
23.15 Kreatív séf
23.45 Vadőrző
00.00 Hírek

CSÜTÖRTÖK
07.00 Útinform
10.00 Budai Híradó
10.30 Gyerekpercek
11.00 Sportolj velünk
12.00 Budai Híradó
12.15 **Film: Neve is van: Budapest (1.)**
14.00 Budai Híradó
14.15 Álmomban rétisas szállt a kertünkbe
14.45 Bogyó visszatér
16.00 Alfa és Omega – katolikus mise
17.00 Sportolj velünk
17.30 Gyerekpercek
18.00 Képújság
19.00 Budai Híradó
19.15 Pénz – Tárca
19.45 Budai magazin
20.00 Hírek
20.05 Lélekemelő
21.00 Budai Híradó
21.15 Portréfilm: Almásy Aladár
22.15 Közösségi tér
22.45 Vadőrző
23.00 Budai Híradó
23.15 Gázfröccs
23.45 Kék hírek
00.00 Hírek

PÉNTEK
07.00 Útinform
10.00 Budai Híradó
10.30 Gyerekpercek
11.00 Sportolj velünk
12.00 Budai Híradó
12.15 Portréfilm: Almásy Aladár
14.00 Budai Híradó
14.15 Film: Neve is van: Budapest (2.)
16.00 Alfa és Omega – katolikus mise
17.00 Sportolj velünk
17.30 Gyerekpercek
18.00 Képújság
19.00 Budai Híradó
19.15 Kultúrpont
19.45 Kempomagazin
20.00 Hírek
20.05 Kommentár nélkül
21.00 Budai Híradó
21.15 Új protestáns templomok
22.15 Kreatív séf
22.45 Budai Magazin
23.00 Budai Híradó
23.15 Üzleti negyed
23.45 Ziccer
00.00 Hírek

SZOMBAT
07.00 Alfa és Omega – katolikus mise
08.00 Generációnk (ism.)
08.30 Kreatív séf (ism.)
09.00 Gyerekpercek
09.30 Sportolj velünk
10.00 Film: Neve is van: Budapest (2.)
12.00 Budai Hét
12.15 Református istentisztelet
14.00 Budai Hét
14.15 Evagélikus istentisztelet
16.00 Alfa és Omega – katolikus mise
17.00 Sportolj velünk
17.30 Gyerekpercek
18.00 Képújság
19.00 Budai Hét
19.15 Minőségi idő
19.45 Ziccer
20.00 Hírek
20.05 Pénztárca
20.30 Kreatív séf
21.00 Budai Hét
21.15 Paparatőr
22.15 Gázfröccs
22.45 Vadőrző
23.00 Budai Hét
23.15 Ökopakk
23.30 Minőségi idő
00.00 Hírek

VASÁRNAP
07.00 Alfa és Omega – katolikus mise
08.30 Pénztárca
09.00 Gyerekpercek
09.30 Sportolj velünk
10.00 Alfa és Omega – katolikus mise
11.00 Álmomban rétisas szállt a kertünkbe
11.30 Bogyó visszatér
12.00 Budai Hét
12.15 Ökopakk
12.30 Közösségi tér
13.00 Hírek
13.15 Vadőrző
13.30 Kreatív séf
14.00 Budai Hét
14.15 Evagélikus istentisztelet
16.00 Református istentisztelet
17.00 Sportolj velünk
17.30 Gyerekpercek
18.00 Képújság
19.00 Budai Hét
19.15 Alfa és Omega – katolikus mise
20.30 Kultúrpont
21.00 Budai Hét
21.15 Paparatőr
22.45 Vadőrző
23.00 Budai Hét
23.15 Ökopakk
23.30 Pénztárca
00.00 Hírek

KORMÁNY INFORMÁCIÓ

GAZDASÁGVÉDELMI AKCIÓTERV

A hiteltörlesztések felfüggesztése

EGYETLEN MAGYAR SINCS EGYEDÜL.

Készült Magyarország Kormánya megbízásából.

Focizni már lehet

Készül a nyitásra a MOM Sport Uszoda

Immár Budapesten is megszűnt a kijárási korlátozás, kinyithatnak a strandok, a fürdők. Erre készül a MOM Sport is, ahol az utóbbi időszakban jelentős felújítások és fejlesztések kezdődtek.

Felújított műfüves pályák várják a baráti társaságokat

Móczán Mónika intézményvezető szerint ezúttal az uszoda- és strandrészlegre koncentráltak: „Az uszodagépészet felújítása jelenleg is folyamatban van. Ez egy átfogó feladat, ami szinte a rendszer egészére kiterjed. Visszatérő és új vendégeink így még jobb, színvonalasabb szolgáltatásokat vehetnek majd igénybe."

A többi között bővül a melegvíz-ellátás, a szakemberek kicserélik a kazánház nyomástartó automatikáját és a tűzjelző berendezést. Megújul a folyadékhűtő és a vízlágyító, valamint kitisztítják a légtechnikarendszert – ezek a felújítások hozzájárulnak a strand és az uszoda még kényelmesebb használatához. A megjelenést is „felfrissítik", ezt szolgálja a zsaluziák javítása és az uszodatér kifestése.

Nemcsak a vizes létesítmények, hanem az egyéb sportterületek szépítése is zajlik. A Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. kezelésébe tartozó négy műfüves labdarúgópályán kijavították, vagy kicserélték a labdafogó hálókat, rendbe tették a palánkokat, a kapukat és természetesen a burkolatot is, így a baráti társaságok már a felújított pályákon kergethetik a labdát.

MM.

MOM Sport Uszoda és Sportközpont, Rendezvényhelyszín: momsport.hu

Maratonit futna a kézilabdaikon

Nagy László 209 alkalommal lépett pályára a magyar férfi kézilabdaválogatott tagjaként, 2011-ben a világ legjobb játékosának választották. Egy éve már ő a Telekom Veszprém férfi kézilabdacsapatának sportigazgatója, nemrégiben pedig a Magyar Kézilabda Szövetség férfi szakágért felelős alelnöke lett. A Hegyvidéken élő sportembernek tehát bőven van tennivalója – a járványhelyzet azonban az ő mindennapjait is átalakította.

– Egy sportoló tisztában van azzal, hogy mit kell tennie a győzelemért. A járvány elleni „mecscsen" azonban sokkal több a kérdőjel. A magánéletében milyen döntéseket hozott, hogy a családjával minél nagyobb biztonságban legyen?

– Furcsa időszak van mögöttünk; hiányzik a mindennapos munka, pörgés, intézkedés. Természetesen az emberek egészsége a legfontosabb, ezért a családommal betartottuk a „játékszabályokat". Otthon maradtunk, így jelenleg még én is itthonról dolgozom *(a beszélgetés néhány nappal a kijárási korlátozás budapesti megszüntetése előtt zajlott – a szerk.)*

– A sportolók számára különösen nehéz a kényszerű bezártság. Hogyan lehetett ezt megoldani a kézilabdázóknál?

– A vírus megjelenésekor nem lehetett a csarnokban edzeni, csak otthoni feladatokat tudtunk adni a játékosainknak. Természetesen mindenki fegyelemmel elvégezte a személyre szabott edzésadagját, de valljuk be, ez nem olyan, mint a többiekkel közösen labdás edzést végezni a pályán.

Nagy László az Ízlelő étteremben tartott beszélgetésen

– Aztán hiába volt minden, hiszen április elején a Magyar Kézilabda Szövetség befejezettnek nyilvánította a bajnokságokat.

– Igen, nehéz döntés volt, ami néhány klub számára nem bizonyult jó hírnek. Ezzel tisztában vagyunk, viszont egységes gondolatot igyekeztünk követni, és a több mint száz egyesületet tömörítő magyar kézilabda érdekeit figyelembe venni.

– Mi lesz most a kézilabdával?

– Úgy fest, hogy látjuk az alagút végét, és tervezhetjük a következő szezon kiírását. Hiszem, hogy megoldjuk a versenyeztetést.

– Mi hiányzott önnek leginkább az utóbbi hónapokban?

– Mivel jóval több időt töltöttem az otthonunkban – ami persze sok szempontból kellemes és pozitív élmény –, a korábban kialakított életritmus egyre inkább hiányzik. Bízom abban, hogy hamarosan minden normalizálódik, és az én életem is visszatér a régi kerékvágásba.

– Hogyan teltek a napjai? Esetleg jutott idő régi fogadalmak megvalósítására?

– Igyekszem megtartani a bioritmusomat, továbbra is reggel fél hét-hét óra körül kelek. Ugyanez igaz a testmozgásra, ami számomra különösen fontos. Heti három-négy edzés szerepel a naptáramban; szerencsés vagyok, mert ezt a kertünkben maradéktalanul meg tudom oldani. Ehhez jön a futás és a kerékpározás, így szinten tartom az állóképességemet. Természetesen a munka sem maradhat el, ami leginkább telefonon, e-mailben és videós konferenciabeszélgetéseken történik. Délután, estefelé az én feladatom a kert locsolása. Ami a teljesítetlen fogadalmakat illeti: igazából nincs ilyen. A múlt évben félmaratonit futottam, az idén a teljes maratoni van kitűzve célként, Budapesten. Remélem, a vírus már nem sokáig marad velünk, és lesz rá lehetőségem, mert már nagyon várom. Rajtam biztosan nem múlik majd!

– A javuló adatokat látva talán nem is kell erre sokat várni. Mit szól a járványhelyzet magyarországi alakulásához?

– Kezdettől fogva sokkal jobb számokat produkált az országunk a többi európai nemzethez képest. Jó látni, hogy a meghozott intézkedések eredményesek, ez mindannyiunk sikere!

MM.

A KÜLTÉRI FITNESZESZKÖZÖK HASZNÁLATA SORÁN KÉRJÜK, ÜGYELJEN A KÖVETKEZŐKRE:

- Az eszközöket mindenki **saját felelősségére** használhatja.
- Beteg vagy magán kezdődő betegséget észlelő felnőtt, kérjük, **semmiképpen sem használja a sporteszközöket!**
- Kérjük, tartsák a személyek közti **2 méter távolságot!**
- Kerüljék a **csoportosulást!**
- Kérjük, hogy használat előtt és után **fertőtlenítő kendővel törölje át a használt eszközöket, fogantyúkat!** A használt fertőtlenítő eszközöket kérjük, ne a kültéri szemetesekbe, hanem **otthon dobja ki!**
- A fitneszpark területén az **arcmaszk használata javasolt.**
- 14 év alatti személy **csak szülővel vagy kísérő felnőttel tartózkodhat** a fitneszpark területén!
- Ne feledje, hazaérkezéskor első lépés legyen az **alapos, szappanos, langyos vizes kézmosás!**

Köszönjük együttműködését! Vigyázzunk egymásra!

www.koronavirus.gov.hu www.hegyvidek.hu • www.facebook.com/Hegyvidek HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

A JÁTSZÓTÉR HASZNÁLATA SORÁN KÉRJÜK, ÜGYELJEN A KÖVETKEZŐKRE:

- A játszóeszközöket mindenki **saját felelősségére** használhatja.
- **Beteg gyermekkel,** kérjük, **ne menjen a játszótér területére!**
- **Beteg** vagy magán kezdődő betegséget észlelő **felnőtt,** kérjük, **semmiképpen ne menjen a játszótér területére!**
- Kérjük, **tartsák a** személyek közti **2 méter távolságot!**
- **Kerüljék a csoportosulást!**
- 14 év alatti személy **csak szülővel vagy kísérő felnőttel tartózkodhat a játszótéren.** A nem egy közösségből érkező gyermekek lehetőség szerint **mindenképpen külön játsszanak.** Kérjük a szülőket, kísérőket, hogy **felügyeljék a gyermekek egymás közti biztonságos távolságtartását.**
- A játszótéren **a 18. életévüket betöltötteknek a Főváros rendelete értelmében az arcmaszk használata kötelező,** 18 éven aluliaknak javasolt.
- Használat előtt a szülők vagy kísérők a saját maguk által **hozott játszóeszközöket** is **fertőtlenítsék vírusölő hatású tisztítókendővel!**
- Kérjük, hogy használat előtt és után **fertőtlenítő kendővel törölje át** a gyermek által használt játszóeszközt, fogantyúkat!
- Javasolt **a gyermek kezének többszöri áttörlése fertőtlenítő kendővel** a játszótér használata után, de ajánlott játék közben is.
- **A használt fertőtlenítő eszközöket** kérjük, ne a kültéri szemetesekbe, hanem **otthon dobja ki!**
- Kérjük, a játszótéren **ne fogyasszanak élelmiszert,** ívóvíz viszont javasolt, hogy legyen a szülőnél vagy kísérőnél.
- Ne feledje, hazaérkezéskor első lépés legyen az **alapos, szappanos, langyos vizes kézmosás!**

Köszönjük együttműködését! Vigyázzunk egymásra!

www.koronavirus.gov.hu www.hegyvidek.hu • www.facebook.com/Hegyvidek HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

HEGYVIDÉK

Kiadja: Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat megbízásából a Hegyvidék Lapkiadó

Főszerkesztő: SCHILLINGER ERZSÉBET ✧ Felelős szerkesztő: STOFF CSABA ✧ Szerkesztőségi titkár: BOUSSEBAA AICHA ✧ Fotók: SÁRKÖZY GYÖRGY; a Hegyvidék Lapkiadó archívuma ✧ Tördelőszerkesztő: KOVENCZ PÉTER ✧ Cím: 1126 Budapest, Beethoven utca 2/a fszt. Telefon: 356-3446. Fax: 225-8868. **Internet: http://www.hegyvidekujsag.hu. E-mail: szerkesztoseg@hegyvidekujsag.hu.** ✧ Eng. szám: 84-5965 ✧ Nyomdai előállítás: Mediaworks Hungary Zrt. Cím: 9021 Győr, Újlak utca 4/a. Felelős vezető: Szabady Balázs műszaki igazgató. ✧ **Online apróhirdetés-felvétel a nap 24 órájában:** https://www.ingatlanrobot.hu/hegyvidek-ujsag/ vagy https://www.aprohirdetesguru.hu/budapesti-keruleti-lapok/hegyvidek/ – Fizetési lehetőség: az interneten keresztül bankkártyával, vagy készpénzzel bármely bankfiókban, vagy banki utalással.✧ **Kéziratokat, rajzokat, fotókat nem őrzünk meg és nem küldünk vissza!**