



Formát öltött a Hegyvidék környezeti jövőképe

A természeti és épített környezetünket érintő célkitűzések, programok és beavatkozások irányát határozza meg a 2025 és 2029 közötti időszakra az önkormányzat által elfogadott kerületi környezetvédelmi program. A dokumentum terjedelmes és tartalmát tekintve nagyon összetett, ezért a részletek és a teljesség igénye nélkül most csak egy rövid áttekintést adunk a legfontosabb elemeiről.

Se nem előzmények nélküli, se nem független elképzelések gyűjteménye a nemrég elfogadott kerületi környezetvédelmi program, hiszen szervesen illeszkedik a korábbi hasonló stratégiákhoz, az ország következő évekre vonatkozó környe-

A kérdéskör komplexitását jól szemlélteti, hogy ez az egyszerűnek és áttekinthetőnek tartott elemzési eszköz (SWOT) is közel húsz oldalon át mutatja be lakókörnyezetünk erősségeit, gyengeségeit, lehetőségeit és a potenciális veszélyeket. A

legkedveltebb, exkluzív lakó-, pihenő- és szolgáltató kerülete, mely az épített és természeti adottságait kihasználva, színvonalas életkörülményeket és életminőséget biztosít. Az ebből fakadó célok között megjelenik, hogy a hegyvidéki

polgárok számára is érzékelhetően javuljon a terület környezeti állapota, elismertté váljanak az itteni természeti és épített környezeti közös értékek, az önkormányzat és az intézmények példát mutassanak az energiatakarékos, környezetbarát működés terén, valamint hogy erősödjön az integrált, nyílt településtervezés, -fejlesztés és -üzemeltetés.

A fő prioritás a társadalmi és ökológiai közérdekűség, azaz a Hegyvidéken a „jó élet és jó közösségi lét” feltételeinek oly módon történő biztosítása mindenki számára, hogy annak hatásai ne lépjenek



Egyre nagyobb szerepet kap a jövőben a környezeti nevelés, aminek részei a tematikus erdei séták



A tervek között szerepel egy kis tó kialakítása a Városkút forrsházának közelében

zeti jövőképéhez, továbbá a főváros környezeti és környezetvédelmi terveivel. Mindemellett reflektál a XII. kerület előző környezetvédelmi programjának hiányosságaira és a végrehajtás során összegyűjtött tapasztalatokra is.

Megalapozottságát egy aprólékos és átfogó helyzetértékelés adja, ami kiterjed a környezet valamennyi elemének felmérésére, így a levegőtisztaság és a zaj, a vizek, a természeti környezet és az élővilág, továbbá a mesterséges zöld felületek és a táj állapotára. Az értékelés részét képezi a Hegyvidék szociológiai, gazdasági, energetikai, közlekedési és hulladékgazdálkodási szempontjai is, amik hozzájárulnak egy sokoldalú elemzés bemutatásához.

következtetések megalapozását szolgálja egy egész fejezet, amely a 2017–2022 közötti kerületi környezetvédelmi program felülvizsgálatával foglalkozik. Itt a korábban kitűzött célok megvalósítása érdekében megtett lépések hatékonyságát, sikerét taglalja a dokumentum, a konkrét témakörök és intézkedések felsorolásával és objektív értékelésével.

A program koncepciójának meghatározása során a terv igazodik a Hegyvidék környezeti jövőképehez, amely szerint „a Hegyvidék Budapest



A csapadék helyben tartásának és hasznosításának fontos eleme az esőkert

túl a természet által szabott korlátokat. Átfogó cél a fenntarthatóság felé való átmenet segítése a jó életminőség környezeti feltételeinek javításával, a természeti és kulturális értékek megőrzésével, a körforgásos és erőforrás-takarékos zöldgazdaság (energiahatékonyság, megújuló energia, környezettudatos hulladékgazdálkodás, zéró kibocsátású közlekedési alternatívák stb.) fejlesztésével.

Szűk kereteink között nincs lehetőség a stratégiai célokhoz

rendelt összesen 28 konkrét tematikus cél és a cselekvési irányok, a 17 beavatkozás és a még több feladat részletes ismertetésére, de érdemes kiemelni néhány konkrét elemet. A kis vízfolyások és források vizsgálata és tisztán tartása mellett egy kis tó kialakítása szerepel a tervben a Városkút felső forrsházának közelében. Emellett a közterületi vízfelületek (csobogók, vízfolyások, párapapuk) számának bővítése várható a hőszigetetéssel érintett városias részekben. Ehhez kapcsolódóan említést érdemelnek az esővíz helyben tartásának és hasznosításának lehetőségeit feltáró lefolyás- és sérülékenységvizsgálatok folytatása, valamint további beruházást igénylő lépések is, mint például esőkertek és föld alatti mikrotározók kialakítása. A programban szerepel a lakossági esővízgyűjtő tartályok számának növelése és ezáltal a csúcsidejű víztöbbletek (villámárvizek) által okozott károk csökkentése.

Az intézkedések jelentős részénél kap egyre hangsúlyosabb

szerepet a környezeti nevelés, a szemléletformálás. Példaként megemlíthető a környezet- és klímatudatos szemlélet és gyakorlat elterjesztését szolgáló lakossági veszélyeshulladék-gyűjtési akciók kiterjesztése, a kutyapiszokgyűjtési rendszer bővítése, lakossági közösségi kertek kialakítása, tematikus városi és erdei séták szervezése, a kerületi zöld felületek megújítása, a zöldhulladék-kezelési programok, a társasházi udvarzöldítés ösztönzése vagy a környezetbarát közlekedési szokásokat ismertető tájékoztatói program, amely számtalan ismert, de a Hegyvidéken még kiaknázatlan lehetőséget tár fel.

Az alábbi QR-kód segítségével elolvasható teljes környezetvédelmi program számtalan további beavatkozási területet érint a környezeti kérdések sokaságával összefüggésben. Lapunk később további írásokban tervezi ismertetni a részleteket.



(Barta)

Lesz pénz a Városmajor fejlesztésére

A Városmajor kezelése a főváros feladata, a terület azonban sok helyen eléggé elhanyagolt képet mutat. A XII. és a II. kerület polgármestere, Kovács Gergely és Őrsi Gergely ezért összefogott, és 20-20 millió forintot ajánlott fel a park fejlesztésére, szerintük ugyanis néhány tízmilliósf ráfordítással is látható eredményeket lehet elérni a zöld terület és az utcabútorok állapotának javítása terén.

A két polgármester a felajánlással együtt arra kérte a fővárosi önkormányzatot, hogy az tulajdonosként szintén járuljon hozzá a hely rendbetételéhez. A kérésre rövid időn belül reagált Karácsony Gergely főpolgármester, aki a Kovács Gergellyel folyta-

tott megbeszélését követően adta hírül: a főváros 35 millió forintot biztosít a kívánt célra.

A XII. és a II. kerület kezdeményezéséhez két cég is csatlakozott. Tiborcz István, a BDPST Group tulajdonosa a LinkedIn-oldalán jelentette be, hogy cégcsoportja 20 millió forintos felajánlást tesz a Városmajori Fejlesztési Alap javára. A BDPST az általa biztosított összeggel lehetőség szerint a terület gyerek- és családbarát funkcióinak fejlesztését, a játszótér megújítását, valamint a park tisztaságának és környezeti fenntarthatóságának javítását szeretné támogatni.

A Market Asset Management Zrt., a Market Építő Zrt. beruházó tagvállalata szintén a Lin-

kedinen tette közzé, hogy 20 millió forinttal támogatja a park fejlesztését. Mint írták, „a közeljövőben tervezzük a Körszálló és mikrokörnyezetének teljes körű felújítását, ezért kiemelten fontosnak tartjuk a tágabb környezet – így a városmajori park – megújulását is”.

A két kerületi, a fővárosi és a két céges felajánlással összesen már 115 millió forint áll rendelkezésre a Városmajor fejlesztéséhez. Azzal kapcsolatban, hogy a park használói és a környéken élők milyen változásoknak örülnek leginkább, a XII. és a II. kerületi önkormányzat hamarosan kikéri majd az érintettek véleményét.

-vá



Hogyan látja a jövőjét a Z generáció?

Elballagtak a XII. kerületi középiskolások is, és mostantól nagyon megváltozik az életük. Munka, szakma vagy egyetem? Erre készültek négy vagy több évig, ez idő alatt kellett kitalálniuk, hogyan tovább. De vajon ki dönt ebben a kérdésben: a szülő vagy a gyerek? Hogyan készül a középiskola utáni időszakra a Z generáció? A Micra Piackutató az UniCredit Bank megbízásából nemrég reprezentatív kutatást végzett a 15–19 éves kamaszok és szülei körében, amely a továbbtanulással, a pályaválasztással kapcsolatos döntéseik hátterét vizsgálta. Sasvári Gabriellát, a kutatás vezetőjét kérdeztük.

– *A továbbtanulás központi kérdés a gyerekek és szülei életében is. A Z generáció hogyan dönt erről?*

– Mondhatjuk, hogy a Z generáció alapvetően maga dönt, mert tapasztaljuk, hogy a gyerekek egyre öntudatosabbak, és azt is választották nagy többségben, hogy az ő véleményük fontos ebben a kérdésben. A szülők ezt egy kicsit másképp gondolják: minden második felnőtt azt nyilatkozta, hogy közösen határoznak, hiszen nyilván bizonyos szinten a szülő feladata teregetni a gyermekét. Egyébként az derült ki, hogy családon belül nagyjából azonosak a gyerekek és a szülők tervei a továbbtanulással kapcsolatban.

– *Mi a fontosabb a mai kamaszoknak: a továbbtanulás vagy az, hogy legyen egy szakmájuk?*

– Az biztos, hogy a megkérdezettek nagy többségénél – szülőnél és gyereknél is – az érettségi az alap. Már csak azért is, mert ez nagyon sok szakmához elengedhetetlen. Érdekes viszont, hogy míg a diplomát a gyerekek több mint 60%-a tartja fontosnak, a szülők esetében ez az arány jóval kisebb. Valószínűleg itt az álmok ütköznek a realitással. A felnőttek belátták,

hogy egy mesterséggel talán gyorsabban és könnyebben boldogul az ember a mai világban, míg a gyerekeknek még vannak álmaik.

– *A szülők esetében függ a végzettségüktől, hogy ki az, aki inkább a szakmát preferálja, és nem a diplomát?*

– A végzettség befolyásoló tényező, de meglepő módon csak minimális mértékben. Azt lát-

pott útmutatás miatt, de néha a szülők is visszahúzzák őket, hogy „gyerünk gyorsan szakmát tanulni, saját lábra állni, az a biztos”. A szülők másik része pedig azt preferálja, hogy a gyerek válasszon egy mesterséget, majd utána, ha van ereje, kitartása, ideje, diplomázzon le.

– *A diploma megszerzésénél, a továbbtanulásnál az is nagyon komoly kérdés, hogy milyen anya-*



A középiskola befejezése előtt még maradt egy nagy feladat: az érettségi vizsga

tuk, hogy a diplomás szülő nagy része is úgy gondolja, fontos a szakma. Viszont a nem diplomás szülők sokkal nagyobb mértékben és erőteljesebben terelik a gyerekeket afelé, hogy tanuljanak valamilyen mesterséget. A diploma sokaknak egy álom, és határozottan kirajzolódik, hogy a nehezebb környezetből érkező gyerekeknek nehezebb feljebb lépniük. Egyrészt a környezet, a tanulás vagy a példaképektől ka-

gi helyzetben van a család. Ez mennyire befolyásolja a döntést?

– Nagyon. Egyrészt a rosszabb anyagi helyzetben lévő szülőknek általában az iskolai végzettsége is alacsonyabb. Másrészt az alacsonyabb végzettségű szülők, a kutatásunk szerint, nagyobb arányban szólnak bele a pályaválasztásba, irányítják a gyerekeket a szakma megszerzése felé, és nem tartják annyira fontosnak a diplomát. Igen, ebbe

belejátszik az is, hogy a továbbtanulásnak hatalmas költségei vannak. Az ilyen környezetből érkező gyerekeknek a legnehezebb a dolguk, ha diplomások szeretnének lenni.

– *Manapság szinte elengedhetetlen az is, hogy nyelveket beszéljünk. Mennyire gondolják ezt így a Z generáció tagjai és a szülei?*

– Általánosságban azt mondhatjuk, hogy a nyelvtudást fontosnak tartják mind a gyerekek, mind a felnőttek. Ám a kevésbé iskolázott szülők ebben a kérdésben nem annyira határozottak, és ami még érdekesebb, hogy a nagyon fiatal szülők sem. Ez utóbbiak, az X generáció tagjai már úgy nőttek fel, hogy tanulnak és beszélnek nyelveket, tehát bennük nincs akkora görcs, valószínűleg azért sem lényeges annyira számukra ez, mert természetesen tartják. A gyerekek szerint viszont egyértelműen elengedhetetlen.

– *Mennyire fontos egy mai szülőnek, hogy a gyereke a nyomdokaiba lépjen?*

– Minden ötödik szülő szeretné, ha a gyereke követné őt a pályaválasztásban. És ugyanennyi szeretné azt, hogy a fia vagy a lánya valóra váltsa az ő beteljesületlen álmait. Viszont a kamaszok jóval kisebb része érzi úgy, hogy követnie kellene a szüleit a pályán, vagy hogy az ő vágyaik szerint kellene élnie. A mai fiatalok számára már kinyílt a világ, nemcsak a szülők, hanem idegenek, például influenzák is befolyásolják a gondolkodásukat, akár a diploma, akár a szakma tekintetében is. Az viszont biztos, hogy a pénz nagyon fontos szempont a 15–19 éveseknél, miként az is, hogy azt hogyan tudják megszerezni. Ki a diplomában látja ennek a megoldását, ki abban, hogy szakmát tanul, de sokan gondolják azt is, hogy emiatt majd influenzakerkedni fognak.

KA.

Utcabejárások Mónus Angélával

Mónus Angéla önkormányzati képviselő utcabejárásokat szervez a 4. számú választókerületében. A legközelebbi séta május 9-én, pénteken 14.00 órakor indul a Királyhágó térről, és a Böszörményi út–Nagyenyed utca–Alkotás utca–Királyhágó utca útvonalat bejárva tér majd vissza ugyanoda. A programon a lakók közösen beszélhetik át, hogyan lehetne jobbá, élhetőbbé tenni környezetüket.

Az utcabejárások a választókerület többi részén folytatódnak a következő hetekben. Az időpontokat a Facebook-oldalán hirdeti meg a képviselő, de e-mailben is lehet vele időpontot egyeztetni a monus.angela@hegyvidek.hu e-mail-címen.



A XII. kerületi önkormányzat honlapjának címe:
hegyvidek.hu

RÓLUNK IS SZÓL – FŐVÁROSI HÍREK

Nosztalgiajáratok és tigrisek Budapesten

Még lehet szavazni a STAFÉTA Pályázat közönségdíjára. Június 1-jéig voksolhatnak a nézők arra, hogy melyik előadás kapja a fővárosi önkormányzat színházi közönségdíját. Ehhez nem kell mást tenni, csak kitölteni egy kérdőívet. A beküldők között páros belépőjegyeket sorsolnak ki a 2025–26-os évad STAFÉTA-előadásaira.

Az idén hét előadás szerepel a listán: az Al-Farman Petra, Haragonics Sára, Kabdebon Dominik, Milovits Hanna nevével fémjelzett és az alkoholfogyasztásról szóló „1,5 EZRELEK”, Somorjay Réka első egész estés színdarabja, a gyermekvédelem témáját feldolgozó „BOJZ”, a koreográfiákat Horváth Nóra és Oláh Balázs segítségével tanító „BÁL”, Farkas D. Gergő az anyagi és a fantasztikus szintézisét megvalósító darabja, a „mama”, Nagy Orsolya nonverbális, fizikai báb-színházi gyerekelőadása, a „fekete gölya, fehér gölya, sziurke gölya”, a világűr iránti vonzalmat Szilvay Máté nézőpontjából megmagyarázni akaró „rakéták, szintik, istenek”, valamint Zoletnik Sophie, Csuzi Márton és Lennart Paar részvételi cirkuszi előadása, az „InThisTogether”.

A STAFÉTA-közönségdíj (Cséffai Györgyi szobrászművész alkotása) mellett a Füge Produk-

ció egymillió forint produkciós támogatást nyújt a nyertesnek egy újabb bemutatójához. A közönségsvavazás további két helyezettje a Fidelio és a radiocafé médiacsomagját kapja. A szava-



A kabrió Ikarus 630-ason is utazhatunk október végéig

zólapon ezen a rövidített linken is elérhető: n9.cl/0cny1

Tamara is készen áll. Elstartolt a Budapesti Közlekedési Központ (BKK) nosztalgiaszezonja, október végéig számos vonalon közlekednek majd retró járművek. Újdonság, hogy bővült a járatok menetrendje, valamint immár rendelkezésre áll a helyszíni kártyás fizetés lehetősége is.

Ahogy az már évek óta megszokott, a pesti rakparton munkába állnak a különböző ikonikus villamosok, visszatérnek az N18-

as és az N19-es nosztalgiajáratok. Állandó menetrenddel jár a kabrió Ikarus 630-as az N109-es számú belvárosi körjáraton, és lesznek menetrenden felüli, normál díjazással igénybe vehető R,



Várhatóan néhány hét múlva láthatja a tigriskölyköket a nagyközönség

tal üzemeltetett hat járaton lehet biciklit szállítani. Erről a jármű karosszériáján elhelyezett, kerékpárt jelző piktogram tájékoztatja az utasokat.

Bővül az elsőajtos járatok száma. Tavaly már huszonöt vonalon volt érvényben az esti elsőajtos felszállási rend, ezt most további autóbusz- és trolibuszjáratokra terjesztette ki a BKK. Az érintett járatok a pesti oldalon a 44-es, a 45-ös, a 85-ös, a 136-os, a 142E, a 75A, a 72A, a 75-ös, a 76-os, míg Budán a Gazdagréti tér és a

Széll Kálmán tér metróállomás között közlekedő 139-es. A végállomásokról 20.00 óra után induló járatokon a járművezetők az utazás megkezdése előtt ellenőrzik a jegyeket és a bérleteket, így ki-



Várhatóan néhány hét múlva láthatja a tigriskölyköket a nagyközönség

szűrhetik azokat, akik nem tartják be az utazási feltételeket. Az első napokban utaskoordinatorok segítik az utasokat a legforgalmasabb megállóknál.

Bérlettel utazóknak érdemes a „felszállók” gombot használni a BudapestGO alkalmazásban, és ott kiválasztani a járatot. Ezután megjelenik a mozgó ábra, amelyet elsőajtos felszálláskor a járművezetőnek, valamint a metróbejáratnál kell felmutatni ellenőrzéskor.

Már 6 percnél jár a 100E. Közeledik a nyári turista-

sezon, ezért mostantól sűrűbben indul a 100E Repülőtéri Expressz járat, amely a hét minden napján éjjel-nappal közlekedik. A délelőtti és délutáni csúcsidőben hétfőn, pénteken és vasárnap 6 percnél, kedden, szerdán és csütörtökön az eddigi 7-8 helyett 6-7 percnél indulnak a buszok a végállomásokról. Szombatonként délelőtt 6-7, délután 7-8 perc a járatkövetési idő. A járat mindig a repülőtér nagyobb forgalmi irányához igazodik, a nap elején odafelé, késő este a belváros felé indul gyakrabban.



Várhatóan néhány hét múlva láthatja a tigriskölyköket a nagyközönség

Tigrisek születtek az állatkertben. Két tigriskölyök jött világra a Fővárosi Állat- és Növénykertben, ami azért különleges, mert legutóbb tizenkét évvel ezelőtt történt ilyen. Az anya, az Agnes nevű nőstény szibériai tigris a csehországi Hluboká nad Vltavou város állatkertjében született 2021-ben, és 2024-ben érkezett hozzánk, az apa, Dáriusz pedig 2017-ben született a Debreceni Állatkertben, és egy éve fővárosi lakó. A két állatot eleve azzal a céllal hozták Budapestre, hogy az Európai Állatkertek és Akváriumok Szövetsége (EAZA) által életre hívott tigrisfenntartási program keretében szaporítsák őket, így is hozzájárulva a ritkulóban lévő nagymacsák megőrzéséhez.

Már 6 percnél jár a 100E. Közeledik a nyári turista-

Életmódváltással sokat tehetünk az ízületi kopás ellen

Az ízületek degeneratív elváltozásairól, a kopásokról, valamint ezek megelőzéséről és kezelési lehetőségeiről tartott előadást a Hegyvidékiek Egészségiskolája áprilisi találkozóán dr. Paukovits Tamás Mirkó. A Budai Egészségközpont ortopéd-traumatológus főorvosa kiemelte: az ízületi problémák legjobb ellenszere az aktív életmód.

A betegek első kérdése az ízületi kopásokkal és a degeneratív elváltozásokkal kapcsolatban általában az, hogy szükséges-e az operáció. A válasz pedig úgy hangzik, hogy a műtét nem kötelező, hanem az ízületi kopások terápiájának utolsó lépcsőfoka. Nem az egyetlen választás, hanem egy nyitva hagyott ajtó – kezdte előadását dr. Paukovits Tamás Mirkó, a Budai Egészségközpont szakorvosa a Hegyvidékiek Egészségiskolája legutóbbi összejövetelén. Hozzátette: az ízületi kopás és a csontritkulás népbetegségnek számít, és főleg az 55 év feletieknél jelentkezik.

Az ízületi kopás rendszerint folyamatosan rosszabbodik, idővel pedig akár teljesen el is kopik a porc, ami már fájdalommal jár. Ennek következményeként kevesebbet mozog a beteg, ez vezet a merevséghez, a mozgáskorlátozottsághoz, majd a protézisek beültetéséhez.

A tünetmentes stádium akár tizenöt év is lehet, ezt követi az időszakos fájdalom, utána csökken a terhelhetőség, és a végén

megjelennek a mozgási nehézségek, amikor már a zokni felhú-zása is problémát okoz. Tulajdonképpen nem is a röntgenfelvétel, hanem a tünetek azok,

Ilyenek lehetnek a születési rendellenességek, mint az ó-láb, lehetnek a csípőficam is, de akár gyulladások is kiválthatják. Az autoimmun gyulladások közül a



A legjobb orvosság a megelőzés: erősítsük az izmainkat, mozogjunk mindennap!

amik eldöntik, hogy mikor kell beavatkozni az orvosnak, aki az életminőség megőrzését tartja szem előtt.

Léteznek az elsődleges artrózis, vagy esszenciális kopás, ami az elegáns neve annak, hogy nem tudjuk az elváltozás okát, hanem életkori sajátosságnak tekintjük. Ezzel szemben a másodlagos kopásnak ismerjük a kiváltó okát.

leggyakoribb a reumathoid arthritisz, azaz a reumás ízületi gyulladás.

Sokan megjednek az ízületek recsegésétől-ropogásától, holott az emberek döntő többségénél ez előfordul, és nincs mögötte semmilyen gyógyításra szoruló betegség, elváltozás. A kivizsgálás akkor indokolt, ha fájdalom és más tünetek is jelentkeznek.

A vizsgálat legfontosabb része a beszélgetés, az orvos ebből már elég pontos diagnózist tud felállítani. Jó szolgálatot tesz a röntgen, mert megmutatja az ízületi felszínnek közötti távolságot, és ebből megmondható az, hogy mennyi porcunk maradt. MR-felvételre általában nincs is szükség.

A terápia során mindig a legkevésbé invazív, tehát testet nem befolyásoló, de már hatásos kezelést kell megvalósítani.

A kulcsszó a mozgás – ha sikerül 25 és 30 közé szorítani a testtömegindexünket, akkor egy nagyizületi protézist biztosan megspórolunk. A testsúlycsökkentés legjobb módja az aktív életmód. A napi 20-40 perc dinamikus séta, a szobabiciklizés, a vízi gyógytorna, az úszás és általában az izomerősítés a porckopás legjobb ellenszere. Sőt, a mozgás kiváló fájdalomcsillapító, ezért is kell mozgatni a kopó ízületeket.

Dr. Paukovits Tamás Mirkó arról is beszélt, hogy nemzetközi kutatások alapján a talpbetéteknek nincs sok haszna, legalábbis a porckopások tekintetében. Folyamatos használatuk ebben az esetben indokolatlan. Jó lehet viszont a lágy részek lökéshullám-terápiája, a pulzáló elektromágneses tér, valamint a lágylézzer-terápia. A szakorvos a kezelésekről szólva kiemelte, hogy a



Dr. Paukovits Tamás Mirkó ortopéd-traumatológus tartotta az előadást

nem szteroid gyulladáscsökkentők közül a krémek és a gélek biztonságosabbak, mint a szájon át szedett gyógyszerek.

Gyors eredményt hozhat a szteroidinjekció, amikor beadják például a térdbe, azonnali a hatása. Viszont a következő már sokkal kevésbé hat, és így tovább, tehát sajnos ez sem csodaszer.

A kenőanyag-injekciókkal az a baj, hogy hosszú távon nincs jobb hatásuk, mint a placebo-nak. Ha viszont gyulladáscsökkentő fájdalomcsillapítókkal kombinálják, érdemes próbálkozni ezekkel. Nem ördögtől való tehát a hialuronsav, de legyen valamivel összekapcsolva, amihez jó választás lehet a tropikus kapszaicin. Léteznek kapszaicintapaszkok, amik olyan fájdalomcsillapítóknak okoznak az idegeknek, hogy utána sokáig nincs fájdalomérzet.

Időlegesen, egyéves távlatban segíthet a saját vérrrel elvégzett vérlemezke-kezelés. A porcpótló szerekkel, vagy a kollagénnel kapcsolatban ugyanakkor nin-

csenek tudományos bizonyítékok.

Műtéti megoldás a kulcslyuksebészeti beavatkozás és a protézis – általában térd- és/vagy csípőprotézis – beültetése. Előbbi a kisebb elváltozások esetében lehet sikeres, míg az utóbbi komolyabb beavatkozás. Célja az életminőség javítása, a fájdalommentesség, a stabilitás és a mobilitás visszaszerzése. Az operációt követően gyorsan lábra áll a beteg, csak két-három hétig kell használni mankót, azaz nem tart sokáig a felépülés.

A Budai Egészségközpont ortopéd-traumatológus főorvosa végezetül azt hangsúlyozta, hogy csak akkor érdemes sort keríteni sebészeti beavatkozásra, ha a többi kezelés nem hoz eredményt, vagy már nem alkalmazható, és rossz a beteg életminősége. Mint minden más betegség esetében, a kopásoknál is a megelőzés a legjobb orvosság, ehhez pedig elengedhetetlen az egészséges életmód, a mindennapos mozgás és a súlykontroll.

sm.

HEGYVIDÉKI EGÉSZSÉGNAP



HELYSZÍN: MOM Kulturális Központ
IDŐPONT: 2025. május 17. 9:00 - 14:00 óra között

ELŐADÁSOK

9:00 – 9:30 EGY FALATNYI IGAZSÁG

– Az egészséges táplálkozás rejtett csapdái

Előadó: Kálóczi-Wolher Veronika (diétetikus)

9:30 – 10:00 NAPVÉDŐ A BŐRE ŐRE

– Fényvédelem és anyajegyszűrés – A bőr egészségének kulcsa

Előadó: Dr. Ozsváth Lilla (bőrgyógyász szakorvos)

10:00 – 10:30 OSTEOPOROSIS KÖRKÉP

Előadó: Dr. Ferenc Mária (reumatológus, mozgásszervi rehabilitációs szakorvos)

10:30 – 11:00 MEGELŐZHETŐ-E A DEMENCIA?

Előadó: Dr. Egervári Ágnes (neurológus)

12:00 – 12:30 SZÍVRITMUSZAVAROK LAIKUS SZEMMEL

– Avagy mikor kell megjedni

Előadó: Dr. Sári Gyöngyvér Inez (kardiológus szakorvos)

12:30 – 13:00 VIRTUÁLIS RENDELŐ

– Az online orvoslás a nemzetközi és hazai gyakorlatban

Előadó: Dr. Szócska Gábor (szakrendelő igazgató)

13:00 – 14:00 ALLERGIÁS KÖRKÉPEK

Előadó: Dr. Temesszentandrás György (belgyógyász, immunológus, allergológus szakorvos)

Mini előadásblokk

(3 x 15 perc előadás + 5 perc beszélgetés mindégük után)

11:00 – 11:20 Emiőrakról érthetően

Előadó: Dr. Németh Zsuzsanna (klinikai onkológus)

11:20 – 11:40 Elhízás és daganatos betegség

Előadó: Dr. Kolossváry Kinga (rezidens)

11:40 – 12:00 Prostatarák szűrés – Férfi egészség

Előadó: Dr. Kúronya Zsófia (belgyógyász, klinikai onkológus, klinikai farmakológus)

HEGYVIDÉKI EGÉSZSÉGNAP



HELYSZÍN: MOM Kulturális Központ
IDŐPONT: 2025. május 17. 9:00 - 14:00 óra között

EGÉSZSÉGÜGYI SZŰRÉSEK ÉS VIZSGÁLATOK

Alapvető állapotfelmérések

- Testsúly-, testmagasságmérés
- Vérnyomásmérés (több helyen elérhető)
- Vércukormérés (több helyen elérhető)
- Koleszterin- és húgysavszint mérés
- Szaturációmérés
- EKG-vizsgálat
- Arteriográf (érfal rugalmasságának mérése)
- InBody testösszetétel-mérés
- Testszírmérés

Speciális vizsgálatok

- Csepplabor
- Légzésfunkciós vizsgálat
- Szemészeti szűrés
- Diabetikus lábvizsgálat
- Neuropathia-vizsgálat
- Allergia Prick-teszt
- Alsó végtagi stabilitás és mobilitás mérése
- Kézi szorítóerő mérése dynamométerrel
- Kézscanner (kézmosás ellenőrzés)

Elsősegély és prevenció

- Laikus újraélesztés bemutató/gyakorlás

Pszichológiai, mentális jólléti szűrések

- Depressziós szűrés és pszichológiai tanácsadás
- Konfliktusmegoldó teszt
- Pszichológiai jólléti teszt
- Szeretetlenyelv teszt

Szív- és érrendszeri szűrések

- Kardiológiai kérdőíves kockázatfelmérés
- Kardiológiai orvosi konzultáció
- EKG
- Vérnyomásmérés
- Arteriográf
- Szaturációmérés

Táplálkozási és életmód tanácsadások

- Táplálkozási tanácsadás
- Dietetikai tanácsadás InBody-méréssel
- Dietetikai tanácsadás testszírméréssel
- Belgyógyászati tanácsadás

Mozgásszervi vizsgálatok és tornák

- Talpvizsgálat
- Gyógytorna
- Gyógymasszázs (ülő masszáz)
- 8 Foot Up and Go teszt (fizikai állapotfelmérés)



Baráti kapcsolatból csoportos kiállítás

Baráti, testvéri és házastársi kapcsolatok fűzik össze a Barabás Villában látható kortárs csoportos képzőművészeti kiállítás alkotóit. Ahogy a megnyitón Bán Blanka művészettörténész a címre – Interferáló Univerzumok – utalva fogalmazott, itt nem alá- és fölrendelve vagy felsorakozva jelennek meg a mintázatok, hanem egybeolvadva. Az alkotóművészek: Bencze-Kovács György, Gesztelyi Nagy Zsuzsa, Lakatos Botond, Osgyányi Ranvig Róza, Osgyányi Sára, Papageorgiu Andrea, Ranvig Keeler Asheesh és Schnedarek Réka.

– Nem tematikusan, és nem is rokon alkotói felfogások miatt kerültünk egy csoportba. Ez egy baráti társaság, a nyolc emberből hatan ugyanannál a mesternél, Kovács Attilánál tanultunk a Képzőművészeti Egyetem festő tanszékén – mesélte a tárlat létrejöttéről Papageorgiu



Schnedarek Réka:
A Nyugatinál virágot áruló néni

életére teszünk hatást, erre utal a cím is.

– Különleges ilyen módon összehozni alkotókat egy kiállításra, hogyan jutott az eszébe?



Lakatos Botond: Oltár

Andrea. – Mivel szoros barátságok, házasságok révén alakult ki a közösségünk, nem egymás munkásságára, inkább egymás

hogy nem lesz időm egy teljes anyagot megfesteni. Kérdeztem, hozhatok-e barátokat egy csoportos tárlatra. Így jött az ötlet:

állítsunk ki együtt, osztálytársak, barátok – aztán csatlakoztak a hozzájuk tartozó fiúk is.

– *Mutassuk be a művészeket!*

– Schnedarek Réka, Osgyányi Sári és én látvány után alkotunk, csak teljesen más, élénkebb színekkel, lelkünkön fakadóan nem a valóság színeit használva. Osgyányi Róza és Gesztelyi Nagy Zsuzsa vegyítik a látványt, náluk bizonyos elemek nagyon pontosan valóságsszerűek, ezt kombinálják az absztrakttal. Zsuzsa kifejezőmódjára még inkább jellemző a kutatás: hogyan lehet ötvözni ezt a két teljesen különálló világot. Lakatos Botond – Réka férje – is ebbe az irányba mozog mos-



Ranvig Keeler Asheesh:
Under pressure / Nyomás alatt

tanában, megjelennek síkszerű elemek a képein, amiket szimbólumokkal kombinál. Neki egyébként nagy szerelme a képregény, művészi módon műveli, finomabb témákkal dolgozik, a Tisza-tó képregényben például

a madarak megfigyeléséből indult ki. Ranvig Keeler Asheesh – Rozi férje – különleges technikával absztrakt képeket alkot fából, valamint vászonból, varrással. Bencze-Kovács György fotóművész Osgyányi Sára férje, az ő munkái tükörobjektívvel készültek, vászonra printelve.

– *Tradíció és progresszió – ez a két fogalom jellemzi az alkotásokat.*

– Valamennyire tartalmaznak a képeink modern elemeket, de azért nagyon erősen kapcsolódunk a hagyományokhoz, nincsenek konceptuális munkáink. Nem az ötlet az elsődleges, hanem maga a kép, abba van belekódolva a gondolat, az érzés. Átvittebb kifejezőmódot használunk, és azt hiszem, mindannyiunknak fontos a festészeti nyelv gazdagsága.

– *Valóban, ez a gazdagság igencsak feltűnő és megragadó!*

– Diplomázásom, 2007 óta egy hosszabb folyamaton mentem keresztül, akkor még expresszív képeket festettem, lendületes,



A kiállító alkotóművészek (Schnedarek Réka nem tudott részt venni a megnyitón)

intenzív színekkel, nagy méretekben. Aztán egyre inkább a részletek felé fordultam, „csöndesebbek” lettek a képeim, azért is haladok annyira lassan. Az itt



Bencze-Kovács György: Gernyeszegi tó II.

kiállított, zománczott acéllemezre készült, hét darabból álló, Engedem című kép, ami egy nagy fát ábrázol, háromnegyed évig ké-

szült. A fa a kezdetektől az egyik legfontosabb témám. Az alkotókat jellemzően foglalkoztatják a gyermeki élmények. Hárman vagyunk kerületi kötődésűek, az Osgyányi testvérek a Városmajor utcában, én a Maros utcában nőttem fel. Ők a városmajori zenei, én a Csaba utcai általános iskolába jártam; végül is csak az egyetemen találkoztunk.

Szepesi Dóra

■ Az *Interferáló Univerzumok* című kiállítás megtekinthető: május 14-ig, hétfőtől csütörtökig 9.00–17.00 óráig

(péntektől vasárnapig zárva tart). Május 14-én 18.00 órától az alkotók tárlatvezetést tartanak. Helyszín: Barabás Villa – Városmajor utca 44.

Visszatért a Jókai Klubba a Budapest Musical Iskola

A koronavírus-járvány a Budapest Musical Iskola működését is megnehezítette, olyannyira, hogy egy időre máshová kellett költözniük a diákoknak és mentorainak. Most viszont már újra a Jókai Klub az otthonuk, a hely, ahová 2016 óta tartoznak. Az iskola tavalyi éve sikeresen zárult. A Flashback című egyfelvonásos darabjuk kategóriájában 1. helyezést ért el a XXII. Országos Tánctévé Fesztiválon. Úgyhogy volt miről beszélgetni Finta Gábor táncművésszel, az iskola művészeti vezetőjével és Németh Krisztina művészeti menedzserrel.

– *Az, hogy a járvány és az ideiglenes elköltözés sem törte meg a lendületüket, azt is jelenti, hogy erős mag alakult ki és maradt meg az iskolában?*

Finta Gábor: Igen, hiszen sok gyerekkel akkor már több éve együtt dolgoztunk. A

amit a gyerekekkel, valamint kamaszokkal és fiatal felnőttekkel végeztünk.

Németh Krisztina: A képzéseink a 8 és 25 év közötti korosztálynak szólnak, és egy komplex előadó-művészeti tehetséggondozó program szerint

tervünket. Ez utóbbi azt jelenti, hogy a tréningek mellett színházi és audiovizuális produkciókat alkotunk, közös színházlátogatásokat, külföldi cserereportokat szervezünk. Ezek nem pusztán élményszerzés céljából valósulnak meg, hanem az előadó-művészettel komolyan foglalkozni kívánó diákjaink portfólióit is gazdagítják, ezekkel segíthetjük a kimagasló tehetségeket karrierjük beindításában. Büszkék vagyunk arra, hogy van olyan volt diákunk, aki már hivatásos előadó-művészként dolgozik, vagy szakirányú professzionális intézményben tanul.

FG: Lehet, ez kicsit furcsán hangzik, de mi a tánc és az éneklés mellett kreatív gondolkodásra tanítjuk a gyerekeket. Támogatjuk őket abban, hogy önállóan alkossanak, egyenrangú félként tekintünk rájuk.

– *És kreatívak a mai gyerekek?*

FG: Bizony, azok! Sok jó ötlet származik a fiatalabb generációtól, jól tudunk velük együttműködni csapatmunkában. Megtanítjuk őket improvizálni, fejlesztjük az önismeretüket, a kifejezőképességüket; ebből építkeznek, és így születnek érdekes, izgalmas dolgok.

NK: Az biztos, hogy a mai gyerekeknek, kamaszoknak határozott elképzeléseik vannak,

már nem feltétlenül követik az utasításokat. Sokfajta tréning létezik, mindenkit rá lehet venni, hogy alkalmazkodjon a tantervhez, azonban egyáltalán nem mindegy, hogy ezt ő mennyire élvezi, és mennyire tudja kibontakoztatni önmagát, a tehetségét. Mi arra törekszünk, hogy azok, akik itt vannak, boldogok legyenek, élvezzék, amit csinálnak. Ettől egyébként magabiztosabbá is válnak.

FG: Fontos hangsúlyozni, hogy azok, akik hozzánk járnak, nem feltétlenül rendelkeznek a táncosi lét minden adottságával, nem mindenkinek jó a hallása vagy a hangja, de egyénre szabottan meg tudjuk találni, ki hogyan és miben tud a legjobb lenni. A mi gyerekeink szeretik a táncot, szeretnek énekelni, színpadon lenni, megmutatni magukat, és ily módon kiteljesedni.

– *Ennek ellenére, vagy talán épp emiatt sikeres csapatokká váltak, folyamatosan jó helyezéseket érnek el versenyeiken, és fellépésekre is hívják őket.*

FG: Mostanra már eljutottunk arra a szintre, hogy felkérésekre produkciókat hozunk létre, kerületi eseményeken és máshol is. Például az UNICEF Magyarország klímakonferenciájának a megnyitóján is felléptünk, április végén pedig

a MÜPÁ-ban mutattuk be az egyik táncjátékunkat. Ezek az események adják az igazi élményt a tanítványainknak; az, hogy egy telt házas teremben elénekeljék azt a dalt, eltáncolják azt a koreográfiát, amit tudnak.

gyon élvezzük a szülőiséget, ez még több lelkesedést ad, emellett persze sokkal elfoglaltabbak vagyunk, mint korábban: versenyek, fellépések a gyerekekkel, nyári intenzív kurzusok, rengeteg felkészülés, tervezés.



Vidám társaság jött össze, amelynek tagjai élvezik, amit csinálnak

Keressük ezeket a lehetőségeket, alkalmakat, és valóban egyre sikeresebbek vagyunk, díjakat nyerünk, ami egyben visszajelzés is arra, hogy jól végezzük a munkánkat. A gyerekek lelkesedése, tudása, az odafigyelésük, a szorgalmuk a legjobbak közé emeli őket.

– *Önök a magánéletben egy párt alkotnak, és az utóbbi időben megváltozott az életük, szülők lettek, a kislányuk már hat éves. Ő is táncol?*

NK: Ötéves volt, amikor már részt vett egy versenyprodukcióban. Természetesen a lehetőségekhez képest próbáljuk bevonni őt a táncba, de mivel még kicsi, csak mértékkel. Na-

– *Mennyire változtatta meg a szülőiség a tanítványokkal való kapcsolatukat?*

FG: A szülőkként biztos megértőbb lettem. Én abban hiszek, hogy a siker elérésének receptje a minél több gyakorlás megfelelő kezek között. Mi mindenkivel egyénileg foglalkozunk, pont emiatt, mert így hozhatjuk ki a legjobbat a gyerekekből. Ezt pedig nem lehet úgy elérni, ha valaki nem aktív az órán, ha hagyjuk lazítani. Szerintem ez az út vezet ahhoz, hogy kiteljesedjen a tehetség, hogy a gyerekek ki merjenek állni a színpadra, bátran vállalják a gondolataikat, önmagukat.

KA.



Van olyan, aki már Finta Gábor legelső óráin is ott volt a Jókai Klubban

pandémia idején sem pihentünk, hanem videókat forgattunk olyan helyeken, ahol lehetett, például a reptéren. Nagyon nagy öröm számunkra, hogy van olyan tanítványunk, aki már a legesleges órákon részt vett, és a mai napig velünk tart.

– *Bár a nevében musicaliskola, ez talán nem fejezi ki azt a sokrétű foglalkozást és munkát,*

működünk. A Nemzeti Tehetség Program támogat minket, ennek köszönhetően tudunk ennyi kiscsoportos vagy egyéni, versenyfelkészítésre is alkalmas ének- és táncórát biztosítani tanítványainknak olyan kiváló mentorokkal, mint például Gábor, vagy Pánczél Klaudia énekmester, továbbá ezért tudjuk megvalósítani élményalapú tan-

Jókai Mór és a körte különleges viszonya

Ha valaki azt hiszi, hogy Jókai Mór minden csatáját tollal vívta meg, az téved. Volt egy ütközet, amit metszőollóval, madárhálóval és kalitkával harcolt végig – egyetlen körtefáért és néhány finom gyümölcsért, amik egyenként értek annyit, mint egy egész szőlőbirtok. A következőkben az írónak ezt a kivételes küzdelmét mutatjuk be visszaemlékezések és újságcikkek alapján.

Valami szokatlanul erős vonzalom fűzte Jókai Mór a körtékhez. Már szülőháza udvarában is álltak körtefák – amint azt a nővére, Jókai Eszter írta a Hazánk s a Külföld című lap 1865. május 28-i számában: „Az utcaajtón belől balra, az akácfákon túl voltak gyümölcsfák: alma, körte, sárgabarack és szeder [...]”

Am legnagyobb harcát egy körtefáért Jókai nem itt, hanem sokkal később a Svábhegyen vív-

Reggel, délben, este őrzőjartot tarték gyilkosai ellen, és azok voltak sokan.

Először is jött a szürke skarabéus. Ennek a barátomnak az a szíves készsége van, hogy bebúvik a virág kelyhébe, s onnan a jövő gyümölcs embrióját tisztára kiszedegeti. No, ezt nem csodálom, valami edeset talál benne, s az jól eshetik neki. Dacára a sűrű raziáknak, mégis elpusztította virágjainnak húsz százalékát.

az egyik elvégezte, ott kezdhesse a másikat. Íme, nem maradt több körtém a fán hatnál.

Szából hat! Egészen törvényes kamat.

Ezek aztán megértek. Szépen pirosoztak, megnőttek, gyönyörűség volt rájuk nézni; akkor egy szép napon nekik esett a darázs, olyan szépen kirágtá a belsejüket, hogy háromnak csak a héja maradt.

De már az utolsó hármát nem engedem! Mit csináltam? Krino-

Jókainak a körte iránti szenvedélyes szeretetét egy másik történet is jól illusztrálja, amelyet ifj. Hegedűs Sándor írt meg Lángelmék árnyékában című visszaemlékezésében. Ebben arról olvashatunk, hogyan szerzett Jókai új fát egy különösen ízkes körtéből. A tihanyi apát vendégeként olyan páratlanul illatos gyümölcsöt kóstolt, hogy nem tudta türtöztetni rajongását: „Ilyen jót még soha életemben nem ettem! De még elképzelni sem tudtam, hogy a napfény ennyi illóolajat és cukortartamat tud kiváltani egy gyümölcsből.”

Az apát jóindulatúan nemcsak gyümölcsrel, hanem oltóvesszőkkel is megajándékozta őt. Jókai féltve szállította svábhegyi birtokára a nedves agyagba csomagolt hajtásokat, és még aznap bejött egy vadalanyba.

„Mindennap megnézte ojtványát s hallatlan volt az öröme, mikor megeredt az ojtás. Őt-hat évbe került, mire ez a fa először virágzott és először mutatkoztak rajta gyümölcsök. Nyolc darab volt. Jókai nagy boldogan mesélte mindenkinek, hogy az idén olyan körtéje lesz, amilyen csak a tihanyi apátnak van ebben az országban. Csakhogy a nyolc körtéből nem sok fejlődött ki élő gyümölcscé. Egyiket valami féreg szúrta meg, elsenyvedt, leesett a földre. Jókai behozta a verandára kezében a hervadt gyümölcsöt. – Milyen kár érte – mondta. – Elpusztult idő előtt.

Másnap szélvihar volt, letört egy ágat, azzal megint két körteménység múlt el örökre. Most már csak öt volt. Jókai feltárogatta őket karókkal, hogy többet a szél kárt ne tehessen benne, de nagy buzgalomban a vállával letörte az egyik gyümölcsöt. Négy maradt. Ekkor már érni kezdtek. Egy reg-



Jókai Mór 1883-ban

gel kiment, ijedten látta, hogy a sárgarigók lakmároznak az ő erőfélben lévő körtéjén. Mire lesietett, kettő már ki volt vágva. Így már csak két körtéje maradt. Jó érettek voltak és már arra számított, hogy egy héten belül élvezheti munkája gyümölcsét, amikor az egyiket lelopták egy augusztusi este. A tolvaj a kerítésen mászott be a kertbe, a csizmanyoma meglátszott a virágágyak között. Ekkor Jókai dühbe jött és elhatározta, hogy az utolsó megmeneti. Elrendelte, hogy Johan, a sváb majoros este hattól kezdve ott tartozik aludni és strázsálja a körtét hajnalig, nehogy ahhoz tolvaj hozzáférhessen, se rigó ki ne vágja az értékes gyümölcsöt. Minden a parancs szerint történt, Johan odaköltözött a körte mellé. Egy lópokrón tanyázott és unatkozva füstölte a kapadohányt, amit Jókaitól kapott a körtőrzésért. Egy délelőtti nap, mikor meg-

nézte Jókai a körtét, már teljesen érettnak találta, de elhatározta, hogy csak másnap szedi le és aztán István napra, mint csemegét feladja az asztalra. Hát másnap, mikor kimegy reggel a körtéért, Johan éppen szedi a cók-mókját és nagyban majsolja a körtét. Jókai éktelen dühbe fakad:

– Te pernahajder, te imponzor, te himpellér, te etted meg a körtémet... – Én kérem, csak... megmenttettem. – Megmenttetted? Mitől menttetted meg? – Vad darazsak szálltak rá és kikezdték a héját. Félttem, mire ki tetszik jönni, semmi sem marad belőle. – Hát így sem maradt,

– mondta Jókai – csak a csutka! – Igen kérem, de mégse darázs, hanem ember ette meg – felelte Johan. – Ej, akasztófavirága, pusztulj a szemem előtt, mert végigvágok rajtad. Ezzel végződött a körteszüret. A következő években



Az író rajza kedvenc gyümölcséről, a körtéről

mind több és nagyobb termést hozott a fa, híre is volt annak a fának, de senkise hívta a szagoskörtét másképpen, mint a »Johan fája.«

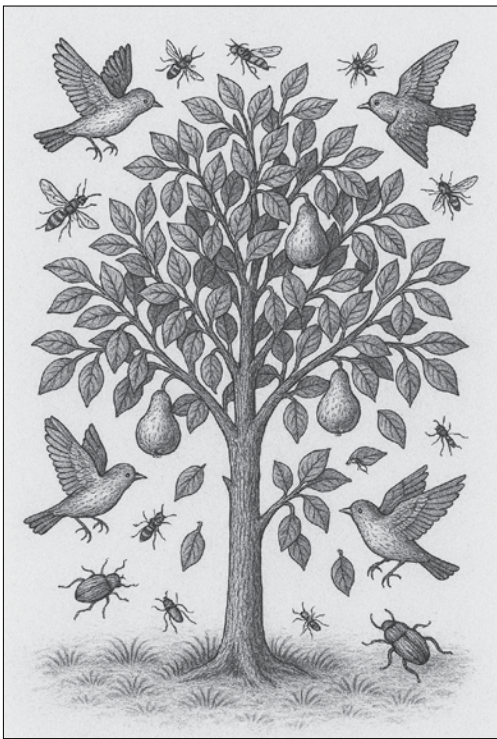
Így veszett el a »Johan fája« első évadja. Am a növény, amit Jókai ültetett és féltve nevelt, később bőséges termést hozott, és a Svábhegy egyik legendás körtéfa lett.

Révai Mór egy visszaemlékezésében szintén mesél egy nevezetes körtéről, amely valószínűleg valamelyik fának a gyümölcse lehetett: »Egy alkalommal egy szép nagy körtét hozott be a városba a Svábhegyről, átadta nekem azzal, hogy adjam oda édesanyámnak, de besülje meg jól, mert ez a körte 720 forintba került. Báméskodó és kérdő szemmel néztem rá, mire megmagyarázta: »No igen, tegnap összeszámítottam, hogy 2880 forintba kerül az idei gyümölcsstermelés, amiből összesen 4 körte van, jut tehát egyre 720 forint.« Összehasonlításként: Jókai 2200 forintért vette a telkét a villával együtt.

A körtetermesztés azonban nem vált kudarcos elfoglaltsággá az írónak. Az évek során igazi, elismert pomológus, azaz gyümölcsstermesztő lett, és nem csupán a körte volt öröme forrása. Jókai Jolán feljegyzése szerint bátyja dolgozószobájában mindig akadt egy kis »sziverősítő«: kecskeméti körtepálinka.

Így lett a körte Jókai Mór életének nemcsak ízesítője, hanem szimbóluma is. Küzdelem, kitartás, veszteség és diadal – mindaz, ami az életet is végigkísérte. Egyetlen gyümölcsben benne volt a magyar századok tanulsága: semmit sem adnak ingyen.

F. G.



Jöttek a bogarak, a madarak, a mindenféle „körtegyilkosok”, míg végül a kalitka maradt az utolsó menedék

ta meg. Az egyik cikkében, amely 1863-ban jelent meg a Vasárnapi Újság január 4-i számában, szinte novellát írt arról a növényről, amelyet különleges szeretettel nevelt. A címe ez volt: „Amíg a termő rügyből körte lesz, vagy mennyi mindenkinek van beleszólása a szegény kertész dolgába?” Mivel ez az írás rendkívül érdeklődést, ugyanakkor bölcs humorral mutatja be küzdelmét a fáért, ezért – kisebb részek kivételével – most teljes egészében közöljük.

„Van nekem egy igen szép növésű körtéfám. Entztől vettem. [...] Csak ott kezdem, mikor legelőször észrevettem rajta őszi megmetszés-kor, hogy termőrügök mutatkoznak a bogokon. Oh! Az micsoda kertészatyai öröm; az első termőrügvet észrevenni az általunk ültetett fán. Megszámláltam, hány van rajta? Éppen száz volt. Újra megszámláltam: akkor a kabátom szárnyával letörtem róla egyet. Oh, hogy megsajnáltam azt az egyet. Azon gondolkodtam, nem lehetne-e visszaraasztani? Milyen kár! Ebben a rügyben már benne van az egész körte, nem is egy, de legalább hat. Kétségtelenül szagos és cukorizú; húsa, mint a vaj. És letörött. Azt az egy rügvet lenyomtatam valami könyvbe, a fán csak 99 maradt.

Tavasszal újra megnéztem a kis fát, megvolt mind a 99 virágrügy, szépen duzzadt, fejlődött, kifakadt; egy reggel a déli felén levő minden virág kitért a keblét, másnap nagyapéntek volt, éjjel jött egy-két fok mínusszal fűtülő szellő, attól reggelre minden olyan virág a fán, mely már ki volt nyílván, szépen elfagyott, csak az maradt meg, mely elég türelmes volt bim-bóban maradni. Tehát maradt már most csak ötven virág a fán.

No, hanem ezt aztán meg is őriztem.



Az „álnok” ormánybogár

táplálja kikelendő kukacát. Ennek van értelme. E rhinchites anyai szeretetének megint áldozata lett körtém 20%-a.

Ha jól tudok számítani, akkor már csak 25 körte volt a fán. Hanem azok nőttek gyönyörűen, a héjuk vastagabb volt már, mint hogy a rhinchites vékony fűrója fogott volna rajta, s én már számlálgattam magamban, ebből kettőt elküldök Girócutinak, kettőt Entznek, kettőt a »Vasárnapi Újság« szerkesztőjének, kettőt meg determinálatsnak áldozok stb., stb., stb. Ekkor nekijő egy nagy szél, lever belőle tizenkettőt.

Maradt aztán tizenhárom. Ominózus szám.

Azt mondtam, hogy az ormánybogár fűrója nem fog a kemény őszi körtén? De fog ám a rózsabogár harapófogója. Mert a kegyes természet mindenféle vágó, szúró, feszítő eszközökkel látott el különféle fenevadakat, hogy ahol

lint csináltam a megmaradt körtéknek túllszoknyából, mindeniket odavarrtam a fához, hogy azt se jégeső, se zivatar le ne verhesse, se semmi ártó bogár meg ne támadhassa.

Egy reggel, mikor felkelek, nézem a fát, hát nincs rajta több krinolin, csak egy, hanem éppen akkor repül el róla egy sárgarigó. Reggelire megzabált belőle a gazember kettőt. No, megállj, gyere vissza! S még azt írja a rigóról Entz, hogy férget eszik! Eszik bizony azt, amit a féreg meghagyott.

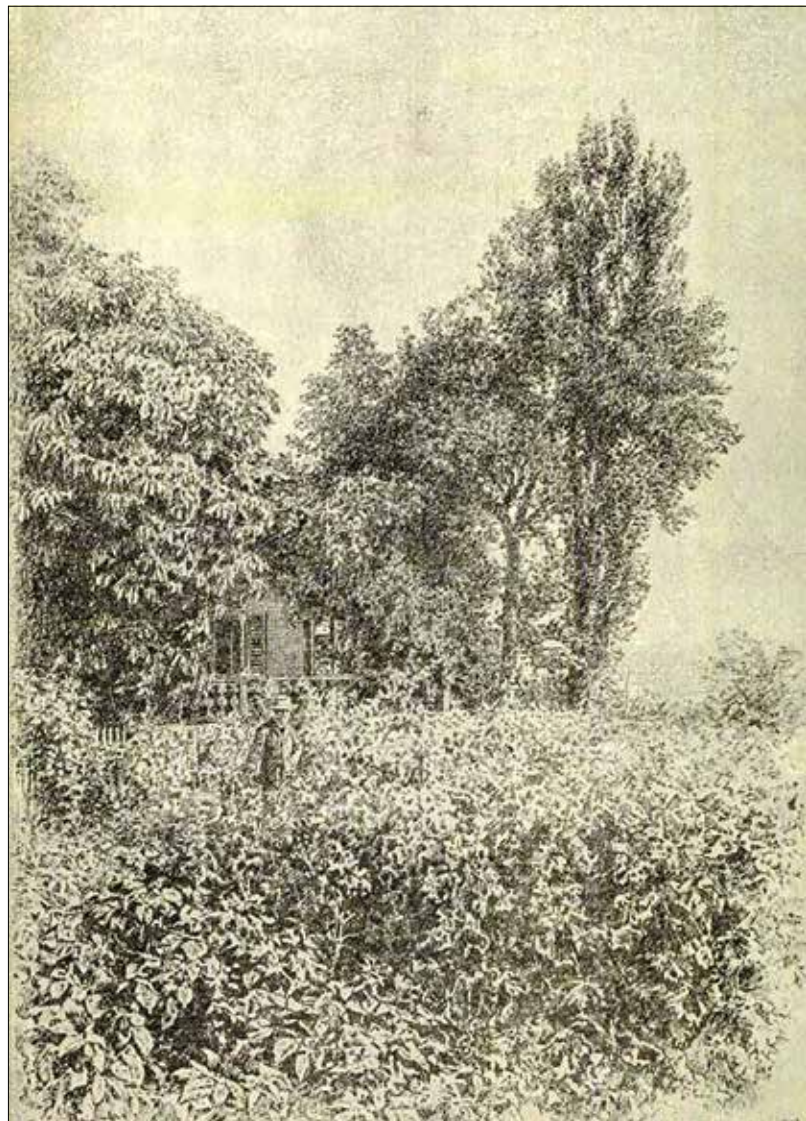
Már most nincs több egynél. Hogy biztosítam ennek az egynek az életét?

Azt tettem, hogy egy kis sodronykalitkát akasztottam a fára, abba helyeztem el a körtét. Na, ehhez már most még a madár sem fér.

Sajnálom, szerkesztő urak, ebből az egyből már önöknek nem küldhetek, mert azt holnap leveszem a fáról, sorba adom a családom tagjainak szolgálatni, azután három napig mindig szagolgatjuk, akkor ne vem napja lesz, anynyiféle vágom, ahányan megköszöntenek, s azt mindenkinek fennen magasztalni kell. Ez úgy lesz.

Az ám. Az utolsó körtémet kalickástól ellopta az éjjel valami becsületes ember.

Erre a féregre nem is gondoltam.”



Jókai Mór a svábhegyi szőlőjében (Vasárnapi Újság, 1904)

Egy vonallal végiggombolyítani egy életet

„A rajzművészet mindig is mostohagyermek volt a képzőművészetnek, pedig csodálatos műfaj. Vonalas rajzokat hoztam” – kezdte Életvonal című kiállításának megnyitóját Fábry Tímea grafikusművész, a Galéria 12 Egyesület megbízott alelnöke a Hajnóczy József utcai kávézó és borbárban – ahol új trend, hogy a művész bevezetésésként maga beszél műveiről, alkotói módszereiről.

emlékeztéből. „Hazaérve becsukod a szemed, és elkezdnek peregni szemhéjad mögött a képek. Na, az az igazi útirajz!” – mondta.

A mostani kiállításon az Életvonal – franciául *La ligne de vie* – című rajzos albumának anyaga látható, és maga a kötet is helyet kapott az egyik vitrinben. A koncepció szerint arról van szó, hogyan lehet egy vonallal végiggombolyítani egy életet, a szüle-



Fábry Tímea grafikusművész

gatókkal, és feltűnő, mekkora keletje van ott az egyedi készítésű művészeti albumoknak. A franciáknál ötmillió *Café associative* működik, azaz a G 12 Kávézó és Borbárhoz hasonló egyesületi kávéház, galériával, összejáró alkotóművész-közösséggel.

A rajzokban és a gitárzenében egyaránt felfedezhető a könnyed hullámváz, a húrszerű pergés, egyik sem akar többet, monumentálisabbat ennél. A rajzművészet művelőinek jó ez a méret. A hátizsákba, bőröndbe befér a kis rajztömb, az A4-es blokk, utazik velünk, rajzolunk, görgetjük az élet fonalát – zárta szavait az alkotó, átadva a terpet Zoltai Döme gitárművésznek, aki egy francia tangóval kapcsolódott az elhangzottakhoz, és emelte a hangulatot.

Sz. D.



Elfordulás

Fábry Tímea – a rajz műfaját tápláló három inspirációs terület felvázolva – elsőként a klasszikus akadémiai képzést említette, amelyben a Galéria 12 Egyesület képző- és iparművész tagjai is részesültek. „Túl sokat krokizunk! A rajz benne van a kezünkben, csak letesszük a papírra, és rohangálnak a vonalak jobbra-balra” – fogalmazott.

A vizuális napló szintén kedvelt, sok művész szeret a nap végén egy rajzot, akár figurálisat, akár absztraktot készíteni. „Egy kisse-kusza napról is nagyon klassz vonalas rajzot lehet letenni a papírra” – jelentette ki, hozzátéve, hogy őt különösen érdekli a figurálisból az absztraktba való átmenet. Harmadik inspirációs pontként a 18. századtól létező útinaplót, útirajzot emelte ki, mondván, igen inspiratív, ha az ember kiszakad a megszokott környezetéből, új vizuális ingerek alapján alkot valamit, ott és akkor, modelltől vagy később,

téstől a halálig. A tusrajzok A4-es méretben készültek, a Születés és a Halál szitanyomatok, a festmés-



Pihenő

nyeken pedig a rajzos vonalszerkezet adja a keretet a színekhez. Fábry Tímea elmondta, hogy grafikusként az izgalmas, dekoratív elemeket tartalmazó festészet érdekli. Gyakran utazik Franciaországba fotográfus-hall-

■ Az *Életvonal* című kiállítás megtekinthető: május 24-ig, vasárnap és szerda kivételével mindennap 16.00–22.00 óráig. Cím: Galéria 12 Kiállítóhely, Kávézó és Borbár – Hajnóczy József utca 21. Weboldal: galeria12.hu

Verseskötet és kólás sör

Lemezborító és dalszövegfűzet, gyermekverses kötet és méhekről szóló ismeretterjesztő könyv, sakkolimpia, építészeti filmfesztivál és klasszikus zenei koncert plakátja, koktélbár és kávézó arcú-lata, kólás sör csomagolásterve... Mind témájukban, mind megvalósításukban meglehetősen változatosak azok az alkotások, amiket a Budai Rajziskola művészeti grafikus szakképzésének jelenlegi és végzett diákjai mutatnak be a polgármesteri hivatalban.

„Nem a plakát miatt nézzük meg a filmet, és a címke miatt vesszük meg az ételt, de ezek miatt tudjuk, melyik filmet akarjuk megnézni, melyik ételt akarjuk megenni” – fogalmazott a kiállítás megnyitóján Hegyi Béla tervezőgrafikus. A Budai Rajziskola tanára szerint az országban sokan még ma is úgy képzelik el a grafikusmunkát, hogy a művész lerajzolja a szomszéd kiskutyáját, ha erre megkéri. Pedig a grafikusok nagyon sok mindent csinálnak: terveznek csomagolást, arcúlatot, plakátot, kampányt, kiadványt, könyvet, weboldalt és „okos hajvasalónak interfészét”.



Kristóf Viola plakátja

át a Szimultán Művészeti Iskola. Az igazgató köszönetet mondott az alapítóknak, Lázár Zsuzsának, Formanek Zsuzsának és Hajdú Zsófiának, kiemelte továbbá, hogy az oktatók közössége igyekszik az elmúlt évtizedekben létrejött értékeket megőrizni, és azt a hagyományt folytatni, amit az elődök rájuk hagytak.

m.



Tar Tibor Gyula csomagolásterve

Kocsik Tekla alpolgármester elmondta, hogy a Budai Rajziskolában a művészeti területen történő szakképzés a fiatalok számára szakköznevelői keretek között zajlik, míg a szabadiskola minden alkotni vágyó korosztályt fogad. Kitért arra is, hogy évtizedek óta kiváló az együttműködés az oktatási intézmény és az önkormányzat között, már számos alkalommal láthattuk a művészeti képzéseken részt vevők munkáit a polgármesteri hivatalban és a XII. kerületi kulturális intézményekben.

A Budai Rajziskolát tavaly ősz óta vezető Török Sára Eszter felidézte, hogy a harminchárom éves intézmény fenntartását három évvel ezelőtt vette



Kamarás Zorka: Albumborító és dalszöveges füzet

■ A *BRI Grafika Most* című kiállítás május 28-ig tekinthető meg a polgármesteri hivatalban ügyfélfogadási időben, hétfőn 13.00–17.30, szerdán 13.00–16.00 és pénteken 8.00–12.00 óráig.

Minden egy nyári napon kezdődött. Már elmúlt harminc, de még nem volt negyven, és volt egy kétéves kisfia. Pár hete bizonyosodott meg róla, hogy ismét gyereket vár, és úgy érezte, az élete nem lehetne teljesebb.

A napsütés, az egymást követő száraz napok helyenként megsárgították a füvet, és Annának feltűnt, hogy szomjasak a madarak, legalábbis egy rigó tátott csőrrel ült a hintaágy melletti cseresznyefán. Anna elfordult a rigótól, hogy a homokozóban turkáló kisfiára figyeljen, és kifejezetten szeretne volna, ha nem jut eszébe az a tátott csőr, az a képzelt szomjúság, de alig-alig tudta elterelni róla a gondolatait.

A munkából hazatérő férjét kissé eltűzött lelkesedéssel fogadta.

– Hintaágy, cseresznyefa, homokozó! Micsoda szerencsénk van nekünk! Hát hány társasház kertjében lehetne így elüldögelni? Most gondold el ezt a meleget Pesten!

A férjének nem kellett a fantáziájára hagyatkoznia, hiszen éppen Pestről jött, és dőlt róla a víz.

– Ühüm – helyeselt meggyőződés nélkül, és egy óvatos csókot nyomott felesége homlokára, hogy ne maszatolja össze a verejtékével. – Most bemegyek zuhanyozni.

Anna a kertben maradt a kisfiával és a tátott csőrű rigó elűzhetetlen gondolatával, holott maga a madár már továbbállt.

A homokozó mellett tömött sorban vonuló hangyákról a hasa jutott eszébe, a szeméremtestétől a köldökéig futó sötét vonal, a linea negra.

– Menjünk be! – mondta a kisfiának, és amikor az vonakodott, megismételte. – Menjünk be a papához!

A kertből befelé menet mintha fecskék csapata szállt volna el a fejük felett.

Egy órával később tört ki a vihar.

A leesett fészket a törött tojással, s a tojásból kilógó fejletlen kis madártestet másnap reggel vette észre. Onnantól kezdve nem volt nyugovása, biztos volt benne, hogy baj van.

Harmadnap kezdett vérezni.

Állt a villamosmegállóban, zöld, hosszú szoknyáját cibálta a szél. Már nem igazgatta, ahogy a haját sem, ezt az áprilisi szélfúvást túrni kellett. Mellette megadással túrt a kisfia is,



hátán a nagy iskolatáskával. Utálta a szelet, de nem panaszkodott, mama ma igazán kedves volt, iskola után beugrottak a papír-írószert boltba, mert már megint eltörte, elvesztette, széthegyezte az összes grafiját, és még a dinós radírt is megkapta, pedig azt már a ceruzavásárlás után kezdte kérni, az utcán, és nem sok esélyt látott rá, hogy mama visszafordul a szélviharban.

Ott álltak ketten a villamosmegállóban, már fél öt volt, ha nem mentek volna a papír-boltba, már otthon lettek volna, ha nem fordulnak vissza a radírért, már uzsonnáztak volna pár falatot. Anna forró kávéra vágyott.

Gyültek az emberek a megállóban, az önkormányzat előtt is, a szemközti járdaszízen is, Anna már azt latolgatta, ha vezetékszakadás vagy kidőlt fa miatt sosem érkezik meg a villamos, mégis hányra érnek haza, amikor begördült egy busz, hogy a járdaszízen állók egy részét elvigye a Déli felé, és a járdaszígetről felszállók között meglátott egy ismerős arcot.

A harminc éve nem látott arcon egy pillanatrai kétely látszott, majd, ha nem is hallhatóan, de jól olvashatóan mondott neki egy szíat. Anna zavartan válaszolt rá egy hellót, és kicsit közelebb vonta magához a kisfiát. Nem sokkal később befutott a villamos.

Az első üzenet másnap délből érkezett. „Jó volt látni!”

Tényleg jó volt, ezt Anna is érezte, ezt a jót, ezt az örömet, ami minden egyes üzenetváltással csak növekedett benne, ami ujjongássá vált, holott ő nem is akarta, hogy így legyen.

De hát nem lehet nem belegabalyodni egy „Mi van veled?”-be, főleg, ha ez a mivanveled azt jelenti, hogy harminc éve nem láttalak, mivanveled. Hogy harminc éve hullá szerelmes voltam beléd, mivanveled. Ha a „Sejtettem valamit” azt jelenti, hogy tudtam, és már sajnálom, hogy sosem beszélünk. Hogy megmenthetjük volna egymást.

A mivanveled egy része elmesélhető, munka, család, gyerekek, a mivanveled másik része elmesélhetetlen, így legalábbis biztosan, talán egy kávé mellett... A kávézást óvatosan indítványozzák, és óvatosan egyeznek bele, de a harminc évre való tekintettel úgy döntenek, ennyi belefér. Csak egy kávé.

Még április van, amikor megisszák az első kávé, május lesz, amikor megisszák a másodikat. Elnehezülnek az üzenetek.

Anna napok óta vár, nincs üzenet. Hosszú napokon keresztül vár, ez már nem ujjongás, ez már öröklődés, ez már nem öröm, ez már fáj. Jó, akkor holnap én írok neki, gondolja, és akkor, éppen akkor megtalálja a harkályt a garázsajtó előtt. A kedves kis harkályt, kertbeli örömeit.

Száját beharapva, ügyetlenül igazgatja fel a könnyű mádártestet a szemeteslapátra, szeretné kegyelettel eltemetni, de végül csak hátraviszli, a kert leghátuljába.

A „Be kell fejeznünk” másnap érkezik. Anna nincs meglepve, hiszen már tudta, tudta ő.

Kitör a június, be kell fejezni. Be kell fejezni, amit el sem kezdtek. Június, július, augusztus, Anna ül a kertben, mint egy szomjas madár.

Újra április lesz, mire azt gondolja, ezt be kell fejezni. A kapu melletti fenyőfán galambpár fészkel. A fia undorodik a galamboktól, ezért Anna sem örül nekik. Burukkoljanak máshol.

Egy nap a fészekből kivert látványa fogadja. Legugol hozzá, lenyűgözi és borzongással tölti el a fehér tojásból kicsurgó sárgaság. Elszalasztott lehetőség, fogalmazódik meg Annában, és végre-valahára megnyugvást érez.

Ült a kertben, a hintaágyban, és hirtelen meghallotta a csendet. Nem zúgott fűnyíró, nem zörgött villamos, emberi szó, kulcscsörgés, kapudörrenés sem hallatszott. Ebbe a csendbe érkezett a zöld küllő, a nagy erdőket kedvelő, ritkán látható harkályféle, mint egy zölden villanó látomás.

Svábhegyi adok-veszek május 17-én 13.00–16.00. Készülődés a nyárra. Az újrahasznosítás jegyében jó állapotú, szezonális ruhák, játékok, könyvek és apróságok vására. Árúsítás csak magánszemélyeknek! Egy asztal díja: 1000 Ft. A jegyek nem visszaválthatók. Vásárlóknak a belépés díjtalan! Jegyet venni kizárólag a jokaiklub.jegy.hu weboldalon lehet. A következő alkalom időpontja: június 14.

Műtárgyak éjszakája május 23-án 19.00–21.00. Vörös Eszter kiállításának megtekintésén túl az érdeklődők egy történelmi sétán is részt vehetnek, amely bemutatja a közel hetven éve a kultúra szolgálatában álló Jókai Klub épületét. Regisztráció szükséges a mutargyakejszakaja.hu weboldalon.

Gombászkaland! – tábor a Jókai Klubban június 30-tól július 3-ig. A vezetett gombagyűjtés mellett számos érdekesség várja a gombák iránt érdeklődőket nemcsak a szezonális és egyéb gombafajokról, de még az elkészítésükről is. A tábor vezetői: Albert László, a Magyar Mikológiai Társaság elnöke, gombaszakértő. Részvételi díj: 20 000 Ft/fő. További információ: jokaiklub.hu. Jelentkezés: jokaiklub@jokaiklub.hu. Csak 16 éven felülieknek! A létszám korlátozott!

Az élet szép! Hegyvidéki Nyugdíjasklub szerdán 10.30–12.00. Előadások, aktív egészségmegőrzés, izgalmas úti beszámolók, rendszeres kézműves foglalkozások, kvíz- és játékdélutánok. A programok a XII. kerületi nyugdíjasoknak ingyenesek. Május 21.: Motolla kézműves foglalkozás: cserépkaspó festése. Vezető: Teke-Kocsis Evelin. Regisztráció: jokaiklub@jokaiklub.hu, 06-1/395-8284. Május 28.: Kultúrkalandok. Orbán Gábor: Történelmi Felvidék (előadás).

Az állandó programokat előző lap-számainkban, valamint a weboldalon olvashatják!



HEGYVIDÉKI
KULTURÁLIS
SZALON

Törpe utca 2.
06-1/202-2509
info@kulturalisszalon.hu
kulturalisszalon.hu
Jegyvétel:
kulturalisszalon.jegy.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Ingyenes előadás és gátizomtorna-bemutató május 9-én 16.00. Szó lesz a nőket érintő intim problémákról, a tünetekről, a megelőzésről, a szülés előtt és után, valamint a kor előrehaladtával bekövetkező változásokról. Vezető: Tóth Évi, az Intim Medical Academy hivatalos oktatója. A program a Ficsak12 Alapítvány és a Hegyvidéki Kulturális Szalon együttműködésével valósul meg. A belépés díjtalan, de regisztrálni kell a szalonban.

Szalón Spirit Jazz- és Világzenei Estek – a Catatumbo Ensemble koncertje május 9-én 18.00. A zenekar célja Venezuela és Latin-Amerika zenei örökségének megismertetése és népszerűsítése a magyar zenerajongók körében. Az együttes vezetői: Frank Valderrama énekes, zongorista, Manuel Medina bariton és cuatrojátékos. Jegyár: 2500 Ft, hegyvidéki lakosoknak 2000 Ft. Jegyek kaphatók a szalonban vagy a kulturalisszalon.jegy.hu weboldalon.

Agytorna senioroknak május 12-én és 26-án 15.00. Memória, figyelem és koncentráció frissítése játékos szellemi és mozgásos feladatokkal. A foglalkozást vezeti: Csókás Viki. Jegyár: 1000 Ft. Hegyvidéki lakosoknak regisztrációval díjtalan. Regisztráció nélkül a férőhelyek függvényében látogatható.

Szupernagyi Népdalkör találkozója május 13-án és 27-én 13.00.

Mesetábor? Drámatábor? Intenzív angol tanfolyam? Alkotótábor? Tánc-tábor?



A Hegyvidéki Kulturális Szalon a legkülönbözőbb tematikájú nyári táboroknak kínál ideális környezetet.

Budán vagyunk, egy igen könnyen megközelíthető helyszínen, a Margaréta játszótér szomszédságában. Uszoda tízpercnyi sétára, gyerekétkeztetési lehetőségek még ennél is közelebb, a fagyizókat pedig így hirtelen összeszámolni sem tudjuk... Idebent tágas, kellemes, légkondicionált terek, kényelmes, barátságos és modern milió (valamint a Café Milió) várják a táborvezetőket, gyerekeket.

Aki május 30-ig köt bérleti szerződést, annak **10% kedvezményt** biztosítunk – több tábor esetén egyedi árajánlatot adunk.

Kérjük, írjon az info@kulturalisszalon.hu e-mailcíme.



Alapító: Karcagi Gyuláné. A foglalkozást vezeti: Kovács Kati. Énektanár: Bucsei Anikó. Csatlakozni a helyszínen lehet.

„5000 éves egészség” Klub május 13-án 16.30. A regeneráció filozófiája. A belépés díjtalan.

Kerékpártúra Kenyába – előadás május 13-án 18.00. Előadó: Puszkás Zoltán „PuziZoli” túrakerékpáros. A „Kerékpárral keresztül Amerikán” előadója egy újabb kihívásokkal teli bringatúrára hívja az érdeklődőket. A kalandvágók ezúttal Afrikában „tekerhetnek” vele három-négyezres hágókra, átélhetik a sivatag egyhangúságát és forróságát, megismerhetik az ott élő emberek

sokszínű kultúráját. Jegyár: 1000 Ft. Jegyek kaphatók a szalonban vagy a kulturalisszalon.jegy.hu weboldalon.

Királyok forrásai – A Svábhegy rejtett vizei – helytörténelmi séta május 14-én 10.00. Kiindulópont: a 21-es, a 221-es busz és a fogaskerekű Svábhegy megállójánál lévő Eötvös József park. A résztvevők megtekintik a Városkutat, a Livia-villát és a Béla király-kutat. A sétát vezeti: Földváry Gergely történész. Jegyár: 1000 Ft. Hegyvidéki lakosoknak regisztrációval díjtalan. Regisztráció nélkül a férőhelyek függvényében látogatható.

Szaloneyetem. Május 14. 14.30 Felújított magyarországi kastélyaink

regi ragyogásban. Előadó: dr. Novákné Gál Zsuzsanna műtárgybecsüs. Magyarországi kirándulásokon készített képekkel kulturális időutazásra indulnak a hallgatók Tatára, Nádasdladányba, Bajnára, Tiszadobra és Ozorára. Jegyár: 1000 Ft. Hegyvidéki lakosoknak regisztrációval díjtalan. Regisztráció nélkül a férőhelyek függvényében látogatható.

Budai lisztérzékenyek Klubja május 14-én 17.00. Klubvezetők: Lukács Kitti, a Magyar Coeliakia Egyesület főtitkára (lukacs kitti@gmail.com) és Sűrűné Elek Ildikó.

Bibliaskola Ádám Miklós atyával május 14-én 18.00. Előadó: dr. Ádám Miklós római katolikus pap, az Esztergomi Hittudományi Főiskola bibliikumtanára. Hogyan lehetséges, mit jelent, hogy a szöveg szerzői és maguk a szövegek „sugalmazottak”? Mit kezdünk ennek megfelelően a nyilvánvaló tárgyi tévedésekkel? Milyen módon kell lehatárolnunk és meghatározni a szöveg tévedhetetlenségét, hogy az megfeleljen a szöveg természetének? Mit várhatunk, és mit nem várhatunk a szövegektől? Jegyár: 1000 Ft. Jegyek kaphatók a szalonban vagy a kulturalisszalon.jegy.hu weboldalon.

Magyar Rákellenes Liga. Los Angeles-től a Grand Canyonig – élménybeszámoló május 15-én 13.30. Előadó: dr. Farkas Gyöngyi biológus. A belépés díjtalan.

Kíváncsi Kata: Lord Sandwich és az ótörzsi tea – előadás május 15-én 14.30. Előadó: Nagy Katalin. Jegyár: 1000 Ft. Hegyvidéki lakosoknak regisztrációval díjtalan. Regisztráció nélkül a férőhelyek függvényében látogatható.

Lélek-mélyek – Molnár Adrienn „Ennka” kiállítása. Megnyitó: május 16. 18.00. A művész nő rajz szakon végezte tanulmányait a Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Karán. Néhány éve született meg benne a gondolat, hogy a számára mindig is kedves alkotási módot válassza: a vászon szövetébe beleivódó textílfestékekkel fest nagyobb méretű festményeken képeket. „Ennka” szerint ezekben az alkotásokban sikerült igazán magára találnia, a saját világát megteremtene. Műveiben az álomvilág, az érzelmek, a megfoghatatlan, a kimondhatatlan tartományok birodalmát ábrázolja. A kiállítás megtekinthető: június 20-ig (a programok függvényében).

Csoportos hangfürdő május 19-én 18.30. Vezető: dr. Bogdán Dóra hangterapeuta. A szervező nem tud eszközöket biztosítani, ezért kéri, hogy mindenki vigyen magával egy jógamatracot vagy polifoamot, egy kényelmes párnát, egy puha plédet és szükség esetén szemtakarót. Részvételi díj: 5000 Ft/alkalom. Előzetes jelentkezés szükséges. Az előzetes jelentkezés nélkül érkezők csupán a férőhelyek függvényében tudnak részt venni a foglalkozáson. Jelentkezés: bogdandora.com/programok, 06-30/205-5703.

Önképzőkör – könyvképzőkör. Május 20. 16.00 Húsvét és pünkösd ünnepe a magyar néphagyományban. Előadó: Toma Krisztina. Háziasszony: Wolf Magda önkéntes. A belépés díjtalan, de regisztrálni kell a szalonban. Regisztráció nélkül a férőhelyek függvényében látogatható.

A Hegyvidéki Trianon Társaság programja május 20-án 18.00. Verset mond: Kovács Flórián (diák). Carte Rouge – Vörös Térkép. Példa az összetartozásról, a hitről és a szeretetről, az évszázad védőbeszédéről, avagy: tenni kell az igazságért. Előadó: Gerebics Sándor filmrendező, filmproducer, forgatókönyvíró, televíziós és rádiós műsorvezető, szerkesztő, riporter, fotográfus, tanító, rajztanár, a Magyar Filmakadémia alapító tagja, elnökségi tag. Kitüntetései: MTV Klipfesztivál (1994), az

(Folytatás a 12. oldalon)

JÓKAI KLUB
KULTÚRA MAGASAN.

GOMBÁSZKALAND

Gombaismereti tábor felnőtteknek

- 4 nap: 06.30., 07.01., 07.02., 07.03.
- Napi program:
9.00-12.00 kirándulás, gombagyűjtés
14.00-16.00 elméleti oktatás, érdekességek
a Jókai Klub légkondicionált termében
- Vezető: Albert László, a Magyar Mikológiai Társaság elnöke
- 20.000 Ft /fő /tábor
- Regisztráció: jokaiklub@jokaiklub.hu
- Bővebb információ: jokaiklub.hu
- A létszám korlátozott!
- Csak 16 éven felülieknek!

Helyszín: Jókai klub, 1121 Budapest, Hollós út 5.

Író - író találkozó

Legyen szó írásról meg másról...

2025. május 22. 19 óra

Maros András író beszélgetőpartnere:

HÁY JÁNOS
József Attila díjas költő,
író, drámaíró

Közreműködik:
Katona László
színművész

Jegyár: 2000 Ft, hegyvidéki lakosoknak: 1500 Ft
kulturalisszalon.jegy.hu

Helyszín:
Hegyvidéki Kulturális Szalon
1124 Budapest, Törpe u. 2.

Zenevarok



BULIKA

**CONCERTO ITALIANO
HEGYVIDÉKI KULTURÁLIS SZALON
MÁJUS 23. 17.00**

„Azzurro magyarul azt jelenti, mindig kék fenn az ég” – szól a olasz világláger sorai Aradszky László „magyar hangján”, és ki ne akarná akár csak



Olasz slágerek

képzeletben is bejárni a megénekelte Itália legszebb tájait? Veronika Berger Mezei magyar-olasz énekesnő, Munkácsi Sándor énekes-zeneszerző és a Gold Zumba csapat lesz ebben a segítségére mindazoknak, akik „hónapok óta arra várnak, hogy jöjjön végre a forró nyár”, no meg azoknak is, akik csak néhány jól ismert dallamot akarnak meghallgatni egy remélhetőleg kellemes májusi estén.

**BOOGIE SHOW – BUDAPEST | MOMKULT
MÁJUS 24. 19.00**

„A boogie-woogie klubban kilencszázötvennyolcban volna jó” – ezt pedig Presser Gábor dalolta egykor az Omegában, de minden bizonyos lesz ez 2025-ben is. A műfaj jelenkori neves nemzetközi és hazai előadói egy egész estés kon-

certen mutatják be, mik valók egy igazán tuti boogie-woogie klubba: négykezes zongorapárba-jok, zenei bravúrok, rock and roll, blues, humor, jókedv, szórakozás. Nem is kell ennél több egy másik hangulatos estéhez.



**WEATHER SYSTEMS | A38
MÁJUS 11. 19.15**

Bemutató turnéja keretében Budapestre is ellátogat az Anathemából ismert Daniel Cavanagh és Daniel Cardoso új zenekara, a Weather Systems.



Az első lemezük dalai is okoznak majd szép pillanatokat, de igazából úgyis mindenki az Anathemaklasszikusokért megy le ezen a napon a hajó mélyére, mert ezt a magyarországi underground metal köreiben igencsak népszerű zenekart a feloszlása óta eltelt öt év alatt sem felejtették el a rajongók. (th.)



BARÁZDA

DJRM: UNDER TANGLED SILENCE

A Barázdában még nem volt szó fontos 2025-ös elektronikus zenei lemezekről, pedig mostanra már számos remek darab összegyűlt. A deep house-os



német sztárproducer, DJ Koze Damon Albarnal felütött, pszichedéliába hajló új albuma hét, az ambient technós, idm-es brit Barker hangokkal zsonglörködő friss esztése pedig hat év szünet után érkezett. A bolíviai gyökerű Los Thuthanaka testvérdúo vadul kísérleti zaj-ritmuskavalkáddal tűnik ki, és nem marad el ettől a második lemeze, ami a 21. századi dekonstruált klubzene mintapéldánya. Azonban mind közül az eddigi legjobb Djrum harmadik albuma, ami pedig öt év kihagyást követően jelent meg, igaz, a múlt év végi Meaning's Edge EP már jelezte, hogy a korábbi magas színvonalú folytatást várhatjuk. A hetvenes évek vége óta az elektronikus zene szállítja a leginkább előremutató – sok fül számára jelen időben nehezen értelmezhető – megszólalásokat, amik persze megszelídítve rendre beépülnek a popzenei főáramba. Szóval valahol megnyugtató, hogy még 2025-ben is ez a helyzet, de Djrum (Felix Manuel, eredetileg Oxfordból) új anyagához nem kell előképzettség, pontosabban a nélkül is nagyon működik. A dj-ként három lemezejt virtuóz produkcióval táncoltató Djrum most klasszikus zenei hatásokat, uk basst és idm-et gyúr egybe, de stílusok kategóriák helyett inkább jelzőkkel érdemes körbeírni: hipnotikus, meditatív, futurisztikus, komplex, eklektikus ritmuskarnevál. Amibe érdemes beleveszni. (2025, Houndstooth)

NATALIA LAFOURCADE: CANCIONERA

Natalia Lafourcade a legnagyobb. Nehéz megmondani, hogy miben, de vele kapcsolatban valahogy fel kell emelni a hangsúlyt már a mondat elején. Részen azért, mert az ismertsége, elismertsége Magyarországon nincs azon a szinten, mint amit megérdemelne, de igazából a világban sem, a nemzetközi zenei sajtóban sem – szóval ez figyelemfelhívás. Másrészt meg azért, mert tényleg egészen elképesztő, amit a 2010-es évek közepe óta végrehajtott lemez- és zenefronton. Olyan albumsorozattal jelentkezett, amit mindenkinek hallania kellene. Túlzás nélkül nagyszerű dalszerző. A mexikói tradicionális zenék interpretálója. A fájdalommas csodás énekesek egyik legszebb példája. Popzenei gyökerekkel rendelkezik, tiniként girl groupban énekelte, aztán mexikói alternatív/art popos helyi színtérsztár lett belőle huszonevesen, majd a mexikói bolero-ikon, Agustín Lara előtt tisztelgve megtalálta az igazi útját. A 2010-es évek második felétől kiadott négy – kétszer kétrészes – feldolgozás- és képzeletbeli folkdalokból álló albumain (a 2017–2018-as Musason és a 2020–2021-es Un Canto Por Mexicón) körbevezetett minket Közép-Amerika széles körű zenei hagyományain, és meg is szerettette azokat. Ranchera, mariachi, bolero, son jarocho, mexikói cumbia – megannyi nagy zenei mozgalom, amik Lafourcade kezelésében a spanyolul nem tudók is megbabonázzák. A korona mindezen a 2022-es lemeze (De todas



las flores), amin már végig saját dalokkal bizonyítja, hogy korunk egyik legjelentősebb előadója. Most három évet kellett várni a folytatásra, az pedig ismét folkosabb (itt-ott jazzes), azzal a csavarral, hogy a dalokat alapos begyakorlás után egyetlen alkalommal eljátszva rögzítették. Spontán megközelítés, nyers erő, humor, laztság, vibrálás, lenyugtató. Dicsőséges előadás, komfort a léleknek. Nem is olyan nehéz megmondani, miért Natalia Lafourcade a legnagyobb. (2025, Sony Music)

BJ

Az északi noir a karjaiba zár

Nincs hidegrázósabb annál, mint amikor a gyerekkorában elrabolt kriminológusnak a saját lelki sebeit kell feltépnie, hogy a módszeres sorozatgyilkos nyomába eredhessen. Az Üvegkupola hagyományos Nordic noir, borzongani kötelező!

Ha a bűnügyi filmjeim keresztül kellene képet alkotnunk a dán és a svéd társadalom pszichéjéről, lesújtó eredményt kapnánk. Krimijeik, a Nordic noir negatív főhősei szadistábbnál szadistább bűntényekkel borzolják az idegeinket, legyen szó a Stieg Larsson-regényekből készült Millennium trilógiáról, vagy épp a Jussi Adler-Olsen-féle Q-ügyosztály elsüllyedt gyilkossági ügyeiről. A Netflix kínálatában futó Üvegkupola sem kivétel: hangulatát, kifinomultan font cselekményét nézve borzongatóan prima minisorozat. A történet a Nordic noir-klasszikusoktól eltérően nem könnyűadaptáció, Camilla Läckberg író szüleménye.

A tempó skandináv idegekhez szokott: lassan fokozva a feszültséget gázolunk bele az ügybe. A fiatal kriminológus, Lejla az Egyesült Államokból kénytelen hazatérni nevelőanyja halála miatt, ám odahaza a vártnál sokkal rémisztőbb helyzettel kénytelen szembenézni. Belekeveredik egy öngyilkossági és emberrablási ügybe, ami olyan sebeket szakít fel benne, amiket évtizedek alatt sem tudott begyógyítani. Az elrabolt kislány ügye mintha az övé volna: gyerekkorában őt is elrabolták, és hosszú időn át fogságban tartották egy üvegkályhában. Rémlálmai természetesen ma is gyötrik, nyugtatón él, csak lámpafénynél képes aludni, és szinte mindennap arra ébred, hogy újra eljönnek érte. Fogvatartóját soha életében nem látta.

A közép-svédországi kisvárosi viszonyok ábrázolása izgalmas, talán szembe is megy a sztereotí-

piával. Granásznak megvannak a maga szélsőségei, gyűlölik a szerintük környezetszennyező bányát és tulaját, aki ráadásul arab származású. Az erőszak szervezete belterjes, a helyi rendőrkapitány a volt rendőrfőnök öccse. Aki tisztában van a svéd kultúrával, annak kifejezetten élvezetesek lesznek az időnként enyhe gúnyt árasztó beszélgetések, a képekről ismert piros-fehérre mázolt házak és a vacsorához sercegő köttbullar, vagyis húsgombóc.

Lejlának réges-régi emlékeit kell előhívnia, hogy megpróbálja segíteni az emberrablási ügyben. Miközben az elrabolt kislány apja, a bányatulaj-



Ki van az üveg túloldalán?

donos gyanúba keveredik, a bányát szívárgás miatt le kell állítani. Mindenki számára világos, hogy a baleset nem a véletlen műve. Egyre inkább úgy tűnik, hogy a bányá ügyei és a kislány elrablása kapcsolatba hozható.

Ahogy lassan összeáll az emberrabló profilja, nyilvánvalóvá válik, hogy sorozatgyilkosról van szó, aki már sok kislánnyal végzett. Módszeresen, hosszasan figyeli kiválasztott áldozatát, és nem hibázik. Végül a Lejla nevelőapja, a precíz és agyafűrt volt rendőrfőnök által mintegy húsz év alatt összegyűjtött nyomozati anyagokat újra elővéve és leporolva jut el a rendőrség a gyilkos közvetlen közelébe. Akinek a kilétére magunktól soha, de soha nem jönnénk rá.

-yb-

Az egész világ el van ájulva az új magyar játéktól

Rég elmúltak már azok az idők, amikor hazánk videójáték-készítő nagyhatalomnak számított. Am vannak, akik igyekeznek életben tartani a lángot, és nekik köszönhetően születnek még magyar

istenkirályok uralma alatt tengesse életét.

A falakon túl hemzsegek a banditák, farkasok és mindenféle egyéb népségek, ráadásul valamiféle boszorkányok is megje-

ha egyszerre többen támadnak, az hamar bukáshoz vezethet. Természetesen a megszokottnál lényegesen erősebb főellenségek sem hiányoznak, az ellenük vívott küzdelem pedig alapos felkészülést igényel.

Tárgyakat, felszerelést kell gyűjtögetni, csereberélni, valamint okosan fejleszteni a karakterünket. A szerepjátékelemekről sem feledkeztek meg a készítő, így mi dönthetjük el, melyik tulajdonságokra, képességekre helyezzük hangsúlyt.

Az irányítás remek, könnyen elsajátítható, ráadásul a program



gyöngyszemek. Közéjük tartozik a Primal Game Studio, amely most rukkolt elő egy fantasztikus remek kritikákat kapó alkotással.

Ez a Mandragora: Whispers of the Witch Tree, amely az ügyességre nagy hangsúlyt helyező, oldalnézetes, úgynevezett platform programok sorát erősíti. Ilyenekből sokat láttunk az évek során, de nem mondhatjuk, hogy tizenkettő egy tucat darabról van szó.

Sötét idők

Elképesztően hangulatos szoftvert tettek le az asztalra a magyar fejlesztők, amely egy sötét, középkori hangulatú fantasy világba kalauzolja el a kalandokra áhítozókat. Egy olyan univerzumba, amiben az emberiség kisebb-nagyobb településekre szorult a sötétség erői előtt, hogy ott zsarnokok és önjelölt

lentek. A játékos által irányított karaktert pont egy ilyen banya levadászására küldik, hogy aztán az események váratlan fordulatot vegyenek.

Pazar hangulat

A Mandragora nem túl bonyolult, alapvetően akciófókuszú, amin a hangsúly a reflexeken, az időzítésen és a megfelelő gombok nyomogatásán van. Ami kiemeli a tömegből, az a kiváló grafika és a hangulat. A látványvilág úgy lett szédületesen jó, hogy ehhez nincs szükség drága erőműre, egy olcsóbb gépen is elzakatol. A humor sem hiányzik, ami nagy szó, mert ez ritka kincsnek számít manapság, a futószalagon, tömegtermelésben gyártott játékok korában.

A kihívás kőkemény, az eltérő karakterisztikájú ellenfelekhez más-más harcmodor passzol, és

tippekkel, tanácsokkal is segít. Tud magyarul, ami óriási dolog, és igazán felüdülést jelent az idegen nyelvű játékok tengerében. A számítógépes mellett készült PlayStation- és Xbox-változata is, a telefont viszont ez esetben el lehet felejtetni. Tizenhatezer forintba kerül, amivel hozzá az ilyen típusú programoknál megszokott szintet. Ahhoz képest, hogy milyen hosszú időt átköti le az embert, és szórakoztat, ez korrekciót és vállalható összeg.

A Mandragora: Whispers of the Witch Tree ugyanis tényleg remek darab, abszolút megérdemli az elismerést a magyar stúdió. Aki minimálisan is vonzódik az olyan játékokhoz, mint a Prince of Persia, a Super Mario, az egyszerűen nem hibázhat vele.

Szalai Péter
Weboldal: mandragoragame.com

Májusban mesés az eper, csábító a saláta

Amióta ember az ember, a genetikai programja be van állítva a tavaszi aktivizációra, a több napfényre, a zöldségekben, gyümölcsökben található vitaminokra és nyomelemekre. Nos, májusban itt az alkalom a friss zöldfélék és az első igazi szabadföldi gyümölcs, az eper fogyasztására. A fejes saláta magnéziumban gazdag, és ballasztanyagai – amik miatt alaposan meg kell rágni! – serkentik az emésztést, elősegítik a testsúlycsökkentést. Amilyen finom az eper, olyan kényes is a szállításra, a tárolásra. A túl szép, túl nagy szemű akár még veszélyes is lehet, mert többnyire vegyszerekkel kezelt. Ezért csak megbízható helyről vásároljunk, jól mossuk meg folyó víz alatt, és ne tároljuk sokáig! A földi eper antocinban, karotinban gazdag, cserzőanyagai gyulladásgátló és baktériumölő hatásúak, nagy mennyiségben tartalmaz mangánt, folsavat, C-vitamint, káliumot. A legvonzóbb tulajdonsága viszont az, hogy mesésen finom!

VARIÁCIÓK FEJES SALÁTÁRA

Az előételként kínált saláta önálló fogásként is megállja a helyét, ha az adagokat megnöveljük. Akár friss, ropogós bagettet, azaz francia kenyeret is kínálhatunk hozzá. A különleges olajokat jó minőségű extra szűz olívaolajjal helyettesíthetjük.

DIÓS FEJES SALÁTA

Hozzávalók: 1 fej saláta, 10 dkg dió (lehet mogyoró is), 3 mokkáskanál 10%-os fehérborecet, egy-egy csipetnyi só és őrölt bors, 1 mokkáskanál dió- vagy mogyoróolaj

A salátát leveleire bontjuk, megmossuk, lecsöpögtetjük. A nagyobb leveleket kisebbekre tépkedjük. A dióerezdeket félbetörjük, a salátával összekeverjük. Az ecetben a sót és a borsot kevergetve

feloldjuk, majd cseppenként a dióolajat is hozzáadjuk. Az öntetet csak tálaláskor keverjük össze. Körömnymi darabokra vágott százzellerrel vagy vékonyan felkarikázott újhagymával, esetleg lila hagymával is gazdagíthatjuk.

MÁRVÁNSAJTOS SALÁTA

Hozzávalók: 1 nagy fej saláta, 2 evőkanál salátaolaj, 1 főtt tojás, 10 dkg márványsajt, 2 dl kefir, egy-egy csipetnyi só és őrölt bors, fél citrom leve

A salátát leveleire bontjuk, megmossuk, lecsöpögtetjük. A nagyobb leveleket kisebbekre tépkedjük, az olajat rácsorgatjuk, és lazán összeforgatjuk. A negyedekre vágott tojással díszítjük. A márványsajtot a kefirbe reszeljük, megsózzuk, megborsozzuk, a citromlével ízesítjük. Mártásos tálban kínáljuk a salátához.



TAVASZI SÁRGABORSÓLEVES

A hüvelyeseket, köztük a sárgaborsót, téli ételnek tartjuk, de ez a leves éppen azt bizonyítja, hogy színében, ízében lehet nagyon tavaszias. Mindenképpen változatosságot jelent az ilyenkor megszokott zöldséglevelek sorában.

A sárgaborsót előző este beáztatjuk, majd 7 dl vízben puhára főzzük (áztatás nélkül kb. másfél

Hozzávalók (4 személyre):
20 dkg sárgaborsó
1 tyúkhúsleveskocka
só
csipetnyi frissen reszelt szerecsendió
2 szál sárgarépa
1 csomag újhagyma
8 dkg vaj
2 szelet barna kenyér
1 csokor metélőhagyma
1 dl tejföl

óra alatt fő meg). Ha megpuhult, a húsleveskockát belemorzsoljuk, sóval, reszelt szerecsendióval fűszerezzük, és még addig

főzzük, amíg teljesen pépes lesz. Közben annyi vízzel hígítjuk, hogy 1,2 liternyi levest kapjunk. Amíg a leves fő, a répát és az újhagymát meghámozzuk, vékonyan felkarikázzuk, és 2-3 dkg vajban 5-8 perc alatt megpároljuk. A barnakenyér-szeleteket körömnymi kockákra vágjuk, és a maradék vajban megpirítjuk. Végül a megfőtt sárgaborsót levében turmixoljuk, tálaláskor a sárgarépát és az újhagymát rászórjuk. A felaprított metélőhagymával meghintve, a kenyérkockákkal tálaljuk.



KARAJ SZALONNÁS BUNDÁBAN

Gondolhatnánk, hogy a zsemlemorzzában az apró szalonnakockák sütés közben megégnének, és a hús élvezhetetlen lesz, de nem így van. A szalonnától jellegzetes, markáns ízt kap a „bunda”, ami meglepetés lehet a rántott hús kedvelőinek. A megszokott savanyúság helyett pedig ilyenkor már sok friss salátával kínáljuk!

A szalonnát nagyon apróra vágjuk, és a zsemlemorzzával összekeverjük. A karajszeleteket,

Hozzávalók (4 személyre):
10 dkg füstölt szalonna
20 dkg zsemlemorzsza
8 szelet sertéskaraj, só
4 evőkanál liszt
2 tojás
...a sütéshez: bőven olaj

ha kell, kicsontozzuk, de aki úgy szereti, a csontokat rajta is hagyhatja. A húsokat kissé kiverjük, és mindkét oldalukat megsózzuk. Rövid ideig állni hagyjuk, hogy a só a húst kissé átjárja, majd a szeleteket a szokásos mó-

don lisztbe, felvert tojásba és zsemlemorzzába forgatjuk.

Az így bebundázott húsokat bő forró olajba tesszük, és kirántjuk úgy, hogy a sütést először fedő alatt kezdjük, majd ha a szeletek alsó fele megsült, azokat megfordítva és lefedés nélkül fejezzük be a műveletet. A kirántott karajszeleteket rácsra vagy papírtörlőre szedjük, hogy a felesleges olajtól megszabadítsuk.

A húsok a szalonnás zsemlemorzstól különlegesen jó ízt kapnak. Sok salátával és burgonyapürével kínáljuk, de kiadós saláta mellett utóbbi akár el is maradhat.



EPRES PALACSINTA

A palacsintához senkinek sem kell kedvet csinálni, de valljuk be, nem igazán vendégváró fogás. Ha azonban friss, illatos eperdzsemmel töltjük meg, és gyümölcszsemekkel díszítjük, nyugodtan kínálhatjuk a legkényesebb látogatóknak is – kivéve, ha váratlanul jönnek...

A palacsintatészta hozzávalóit habverővel a megszokott módon simára keverjük, és 15-20 percig állni hagyjuk, de akár

Hozzávalók (10-12 palacsintához):
...a palacsintához:
20 dkg finomliszt
2 tojás
2-3 dl tej
1-2 dl szódavíz
só, cukor
...az eperstőlélkehez:
15 dkg eper
5 dkg cukor
...a sütéshez: olaj

tovább is várhat a sorára. Közben az eperzsemeket – a csomójukat rajta hagyva – szűrőkanálba tesszük, és óvatosan, folyó víz alatt megmossuk. Jól lecsöpög-

tetjük, majd a csomójukat lecsípjük. Néhány díszítésre félretett szem kivételével mindegyiket félbevágjuk, és cukorral meghintjük, hogy levet eresszenek, amíg a palacsintákat megsütjük.

A tésztaból egy kevés olajon vékony palacsintákat sütünk, és tálalásig melegen tartjuk. A cukros epret a levéllel együtt egy kis lábasba öntjük, egyet forralunk rajta, majd a palacsintákat megtöltjük vele. Levéllel meglocsolva, a félretett eperzsemekkel díszítve, forrón tálaljuk.

(pákozdi)

Imádják a rovarok a kerületi méhlegelőket

A XII. kerület eddig is a városi beporzóvédelem egyik úttörője volt, és a tavalyi méhlegelő-felmérés eredménye csak megerősítette ezt.

Elkészült a kerületi méhlegelők tavalyi felmérésének összegzése. A korábbi évek gyakorlatát követve az önkormányzat „Méhbarát kerület” programja keretében – a Hegyvidéki Zöld Iroda felkérésére – a HUNREN Ökológiai Kutatóközpont, Ökológiai

zott, köztük több ritkább és védett faj is akadt. Ezek az adatok, a szakértők várakozásainak megfelelően, emelkedést mutattak az előző évekéhez képest (amikor 59 méh-, 14 zengőlégy- és 14 nappali lepkefajt azonosítottak). A XII. kerületet

eddig is a városi beporzóvédelem egyik úttörőjeként tartották számon, amit ezek az eredmények is igazolni látszanak – foglalta össze a tapasztalatokat a kutató.



Nem meglepő, hogy a vizsgált méhlegelőkön a faj- és egyedszámszignifikánsan nagyobb, mint a kontrollterületeken, ahogy az is várható volt, hogy a méhlegelők nyár elején vonzzák a legtöbb rovar.

Ilyenkor a már kaszált kertekből és közparkokból is a háborítatlan méhlegelőkre tömörülnek a viráglátogatók.

Kísérletként tavaly a talajban fejlődő viráglátogató rovarok szaporodásának elősegítése érdekében, Európában eddig egyedülálló módon, kisebb fészkelőhelyeket, úgynevezett méhszuteréneket is létrehoztak a Városmajorban, amelyekről azonban most még nincsenek kiértékelhető adatok. A méhlegelők egyre tudatosabb fajösszeállítására következtében egyre több az élő faj, ezért a virágzási időszak korábban, már tavasszal megkezdődik. A ritkább kaszással, a beavatkozások időben történő elosztásával és a mozaikos kaszási módszer alkalmazásával a virágzási időszak egy szezonon belül is széthúzható és egyenletesebbé tehető, így a rovarok mindig találnak táplálékot és bújóhelyet.

A friss eredmények tükrében a kutatók és a Hegyvidéki Zöld Iroda munkatársai közötti párbeszéd lehetőséget ad a további fejlesztések megtervezésére és megvalósítására, hogy javulhasson a városi beporzóbarát tevékenységek hatékonysága. A vizsgálatról készült képes összefoglalót az itt található QR-kód segítségével lehet megnézni.



(Barta)

Mézengúzék és Pempőék a MOME méhészetében

Tótek és Méz-gáék már tavaly is szorgalmasan dolgoztak a Moholy-Nagy Művészeti Egyetem (MOME) árnyas kertjében. Egymásányi erdei virágmézet gyűjtöttek, amiből sok kis üveg telt meg, így nagyon sokan megtudták kóstolni.

A két méhcsalád az idén már a megszokott környezetében kezdhette meg a kora tavaszi tisztítórepüléseket és a méz gyűjtését a környékbeli virágokról. A két kaptár alatti mérleg bőséges eredményt mutatott, így április utolsó napján – a méhek napján – meg is törtéhetett az első pergetés. A lépekből immár a második MOMÉZ, fajtát tekintve ezúttal gyümölcsvirágméz folyt az üvegekbe.

Két új kaptár is került a régiék mellé, és Kutasi Tamás kerületi méhész szerint az új családok termelésének megkezdésére sem kell sokat várni. A program szakmai háttérét biztosító méhész-



A két új és a két régi kaptár...

nemcsak megbarátokztak a közelben dolgozó méhekkel, de a szorgos rovarok elkezdtek organikus kapcsolatban az egyetemi oktatáshoz is. Az egyik diák például a digitális tárgyalgató tanterv keretében a kaptármérleg mérési eredményeiből hoz létre az adatok vizualizációját szolgáló, kerámianyomtatással készülő installációt.



...szépen, organikus beépült az egyetem környezetébe

mester elmondta, hogy az egyetemi hallgatók nagyon lelkesen és bátran részt vesznek a méhek kezelésében, és a mézen kívül kinyert viasz és propolisz is helyben hasznosul. A most telepített kaptárakba már a Hegyvidékre jellemző galagonyás akácmézet gyűjtik majd a méhek, amelyet május végén lehet elvenni.

Sisák Eszter, a Moholy-Nagy Művészeti Egyetemért Alapítvány kabinetfőnöke arról beszélt, hogy az egyetem polgárai

A MOME-méhészet új méhcsaládjainak nevével ismét a hallgatók döntöttek, így lettek Mézengúzék és Pempőék az új szomszédok. Ha valaki lemaradt a kaptáratató ünnepségről, akkor az egyetem faműhelyében készülő kaptárokat megnézheti majd a Budapest100 építészeti-kulturális fesztivál alkalmával. Az idén a belső kertek, zöld oázisok a fő témák, és a MOME is csatlakozik a programhoz.

-bi-



Seprecetenger az Istenhegyi részsűn, ahol mindig találnak táplálékot és bújóhelyet a rovarok

és Botanikai Intézet Lendület Ökoszisztéma-szolgáltatás Kutatócsoportja végezte el az elemzést.

A Moholy-Nagy Művészeti Egyetemen a Beporzóbarát program keretében tartott előadásában Szigeti Viktor elmondta, hogy az ökológus szakemberek a kerületben létrehozott mind a tizenegy vetett méhlegelőt – és az Istenhegyi részsűt is – vizsgálták, amelyek 40-től 200 négyzetméterig terjedő méretűek, és túlnyomórészt a tájra jellemző, őshonos élőlények rajtuk. A kontrollterületeket a közeli, hagyományosan kezelt parkokban és gyepsávokon jelölték ki, így ezekhez képest lehet értékelni a méhlegelők hatását.

A mintavételek 2024-ben is összesen öt alkalommal, áprilistól augusztusig, havonta egyszer történtek. A véletlenszerűen kijelölt, 2 négyzetméteres, kör alakú egységekben 5 percig figyelték és számolták a felbukkanó rovarokat, emellett hálóval is gyűjtést végeztek a kutatók a legaktívabb időszakban.

A terepi felvételezés során 84 méh-, 14 zengőlégy- és 18 nappali lepkefaj mutatko-



Rovarhotelek a MOME területén

Nappali csillag az ernyős sárma

A hegyvidéki kertekbe már akkor megtelepedett a sárma, amikor még vadvirágként ismerték, és nem érdekelték utána a hobbikertészek. Azóta is sok örömet szerez a kerületieknek kedves virágaival.

Az ernyős sárma tudományos neve (*Ornithogalum umbellatum*)



Messziről érezhető a sűrű virágszőnyeg illata, ami vonzza a beporzókat

alapján madártej lenne, de erről mi a konyhában a népszerű deszterte, a kertben pedig a kutyatej nevű gyom(ok)ra gondoltunk. A sárma név viszont legalább nem jelent mást, mint egy a Hegyvidéken is őshonos, lágy

keny, viaszos felületű, arasznyi hosszúságú leveleit fehér csik teszi még látványosabbá. Tövenként 15-20 virága alacsony, gazdag fűrtbe rendeződve nyílik. Az igazi látványosság nem is egy sárma, hanem az évek alatt elter-

jedő telepek sűrű virágszőnyege. Ilyen tömegben az illatuk is jól érezhető, és a tekintetek mellett hatékonyan vonzzák a beporzó rovarokat is.

Különlegessége, hogy ha nem telepszik meg magától a kertünkben, akkor igen nehéz beszerezni. A kertészetek tucatjával kínálják a szép, de nehezen gondozható rokon fajokat, ám a legközségesebbet nemigen tartják.

Pedig a sárma kifejezetten szereti a meszes talajt, nem károsítja sem a nyári meleg, sem a szárazság, így ideális dísznövénynek számít. A tavaszi esők hatására kihajt, a lomb nélküli fák alatt sütkérezve virágzik, és tokterméseiben magot is nevel, mire a legtöbb dísznövény még csak a bimbóit nevelgeti.

Szaporításának legcélravezetőbb módja, ha a szomszédságból kérünk néhány hagymát, és megvárjuk, amíg nálunk is elterjed. A hagymákkal viszont óvatosan bánjunk, és mihamarabb ültessük el azokat, mert kis dózisban szívpanaszok és fekélyek gyógyítására használt alkaloidjai kellemetlen mérgezést okozhatnak.

B.

Harkályok jutalomba

Két különleges madármegfigyelő sétával kedveskedett a Hegyvidéki Zöld Iroda a madárbarátprogramokban részt vevő kerületieknek. Cserép György, a Magyar Madártani és Természetvédelmi Egyesület Harkályvédelmi Szakosztályának titkára és Lendvai Csaba, a főváros madárvilágának egyik legnagyobb ismerője mutatta be a harkályok életét a Normafa lejtőin kora este és reggel vezetett sétákon.

Hazánkban nem kevesebb, mint kilenc harkályfaj fordul elő, ezek közül öt tartozik a tarka harkályok közé, továbbá két küllő (a zöld és a hamvas), a fekete harkály és a nem csak nevében kicsit furcsa nyaktekeres teszi teljessé a névsort. Ez a csoport a fajszámuk mellett az általuk az erdei ökoszisztémában betöltött kulcsszerepük miatt is jelentős.

A harkályok kitartó munkával készülő odú nemcsak számukra, de sok más madárnak – és nem madárnak – is fészkelő- és bújóhelyet biztosítanak. Például a kékcinke, a szécinke és az őrös légykapó is a harkályok felhagyott odúiban fészkel a hazai erdőkben és kertekben. Emellett

a holtfák „feldolgozásában” is fontos szerepet kapnak az odúkészítő harkályfajok. Minél több faj költ egy erdőben, annál több harkályhoz kötődő állatfaj találja meg az életfeltételeit, és annál gazdagabb, egészségesebb lesz az erdő.

A két szakember külön beszélt a Normafa környékén előforduló harkályokról. Kiderült, hogy a zöld küllő hangyákkal táplálkozik, hogy a harkályok csőre tövén lengéscsillapítók vannak, és a nyelvük horgas végével lényegében megszignyozzák a fában húzó lárvákat, és hogy a



Nagy fakopáncs



Zöld küllő

kopácsolás nemcsak élelmszerzésre, hanem a terület kijelölésére is szolgál.

Mivel az érintettek maguktól nem kerültek szem elé, ezért hívóhangokkal csalogatták elő őket az ornitológusok. A kellemes tavaszi séta résztvevői nem távozhattak elégedetlenül, mert több más erdei madár mellett fekete harkályt, nagy és közep fakopáncsot is láthattak, valamint a környéken szép számban előforduló küllők közül a zöld és a hamvas küllő is megmutatta magát.

B.