



# A NYÁR ÁRNYÉKAI

## Alapos és alaptalan félelmek

Itt a felhőtlen nyár? Azért pár kérdés aggodalmakat ébreszt bennünk, például, hogy a klímaváltozás miatt olyan szúnyogok is megjelennek, amelyek nálunk eddig nem ismert fertőzéseket terjeszthetnek, vagy a gyakori grillezések káros hatására is érdemes odafigyelnünk. Utánajártunk a nyári félelmeknek.

- ◆ Régen szúnyogriasztót inkább csak a horgászok használtak, vagy azok, akik olyan területen jártak, ahol hemzsegték a szúnyogok. Ma már a hétköznapi esteiken is megfontolandó ennek alkalmazása, a szúnyogháló pedig nálunk is több lett egyszerű praktikumnál. „A szúnyogok elleni védekezés nemcsak a viszketű csípések elkerülése végett fontos, hanem azért is, mert egyes típusaik veszélyes betegségeket hordozhatnak. Ilyen például a tigrisszúnyog, amely az agyvelőgyulladás vírusait is terjesztheti, és amely már nálunk is megjelent” – mondja **dr. Kádár János** infektológus főorvos. Erre a veszélyre az Európai Akadémiák Tudományos Tanácsadó Testülete is fölhívta a figyelmet, amikor nemrég közzétette a klímaváltozás egészségügyi hatásait összegző jelentését. Az ázsiai tigrisszúnyog az agyvelőgyulladás kórokozója mellett hordozhatja a nyugat-nílusi láz, a Chikungunya-láz, a dengue-láz, a sárgaláz és a Zika vírusát is. A moszkító egyre jobban terjed Európában, a következő évtizedben várhatóan Nyugat-Európa túlnyomó részén is megjelenik.

### ELVÉTVÉ DERÜL KI

A tigrisszúnyog által terjesztett betegségek közül itthon a nyugat-nílusi láz fordul elő, ami az esetek nagy részében tünetmentes. Olyannyira, hogy fertőzéskor még influenzaszerű panaszok is csak elvétve jelentkeznek. Ha mégis, akkor a tünet hőemelkedés és láz, izomfájdalom, hányinger és hányás, fejfájás lehet. Ezekhez neurotikus panaszok ritkán társulnak, ha igen, akkor jellemzően hangulati ingadozásról, rossz közérzetről, tudatzavarról és agyi működési zavarról van szó. A fertőzés legsúlyosabb tünete a komoly idegrendszeri gyulladás, ami agyvelőgyulladást vagy agyhártyagyulladást is jelenthet. Mivel az esetek többsége tünetmentes, a fertőzés előfordulásáról megbízható hazai adatok nincsenek. Az mindenesetre ismert a gyakorlatból, hogy míg a kullancs okozta idegrendszeri gyulladások száma mostanában csökkent, addig a nyugat-nílusi vírus okozta gyulladások száma nő. Az ilyen esetek kezelése nehézkes, nincs ugyanis olyan gyógyszer, amely a vírus ellen hatna. Emiatt csak az agyödémát csökkentő tüneti terápia jöhet szóba. Ez általában szteroidokkal történik, amit a beteg addig kap, amíg tünete fennállnak. Ha az állapota nagyon súlyos, intenzív osztályos ellátásra is szükség lehet.





### KINEK A FELADATA?

A vérszívók irtásnak fontossága idén nemcsak az új betegségek miatt került be jobban a köztudatba, hanem azért is, mert idén a szokásosnál jóval több szúnyog van. Ennek oka, hogy az esők után hirtelen jött nagy meleg felgyorsította a lárvák fejlődését, így a májusi esőzések után kialakult több ezernyi pocsolóvízből és árokából kikelt szinte minden szúnyog. A védekezés ellenük a katasztrófavédelem feladata, az ő internetes felületükön érhető el az a naptár is, amelyik heti bontásban mutatja, hogy az adott időszakban hány hektáron, milyen településen és kerületben terveznek légi vagy földi védekezést. A városokban és falvakban gyakorlatilag mindenhol vegyi módszerekkel dolgoznak – ott a kifejlett szúnyogok likvidálása a cél, csak azok ellen védekeznek –, míg a vízparti agglomerációs területeken biológiai megoldást alkalmaznak. Az alacsony dózisban kijuttatott kémiai irtószer az érzékenyebb rovarokat – köztük a szúnyogokat – pusztítja el, a biológiai készítmény pedig kizárólag

a szúnyoglárvákra veszélyes. A felhasznált irtószernek emberekre, háziállatokra és növényekre nem ártalmasak, a szabadban néhány óra alatt lebomlanak.

A szúnyogok gyérítését házilag akkor is segíteni kell, ha amúgy a védekezés rendben zajlik. Ennek oka, hogy sok az olyan szúnyogfaj, amelyek lárvái kisebb vízgyűjtő edényekben, de akár a keréknyomban megülő esővízben is fejlődnek. Városi környezetben különösen sok az olyan tárgy, amelyben az összegyűlt víz lehetővé teszi a vérszívók szaporodását. Mivel az ezekből kikelő rovarok akár napokon belül pótolhatják az elpusztított vérszívókat, fontos a folszámolásuk. A megfelelő védekezés érdekében figyelni kell arra, hogy a kertben tárolt vödöröket és kannákat, talicskákat és ponyvákat, vagy éppen gyerekjátékokat úgy tárolják, hogy azokban esővíz véletlenül se tudjon összegyűlni. Az sem szerencsés, ha a virágserepekben hosszabb ideig áll a víz. Ugyancsak fontos, hogy az állatok itatóvizét ne csak utántöltsék, hanem teljes egészében cseréljék. Az esővízgyűjtő hordókat le kell fedni, vagy sűrű hálóval letakarni.

### BŐRFÉREG ÉS SZÍVFÉREG

**Szintén szúnyogok közvetítésével terjed az usutu vírus és a bőrférgesség, de ezek járványügyi jelentősége nagyon kicsi. Az usutu madárról terjed az emberre, az esetek nagy része pedig tünetmentes. Ha mégis jelentkeznek panaszok, akkor az általános rosszullét, fejfájás, láz, izomfájdalmak, esetenként kiütés a jellemző. A tünetek egy-két hét alatt maguktól elmúlnak. A bőrférgesség embereken szintén nagyon ritka, itthon évente csak átlagosan hat esetet diagnosztizálnak. Rengeteget hallani a szívférgességről is, ami elsősorban a kutyákat betegít meg, emberre ez a parazita nem jelent veszélyt: Magyarországon még nem diagnosztizáltak humán megbetegedést, de világszerte sem gyakoriak az ilyen esetek.**



## KULLANCS A KERTBEN

Kullancsokkal nemcsak a kirándulók találkozhatnak gyakran, hanem azok is, akik kertben tartják a kutyájukat: ha az eben nincs kullancsriasztó, mondhatni napi rendszerességgel kell belőlük kiszedegetni a vérszívókat. A helyzet hasonló bármilyen terepen, ezért a többféle betegséget is terjesztő pókszabásúak ellen mindenütt fontos védekezni. „A közép-európai erdők kullancsal alaposan fertőzöttek, jelentős részük pedig hordozza is a kullancs okozta agyhártyagyulladás vagy a Lyme-kór kórokozóját” – hívja fel a figyelmet Kádár János. Az infektológus kiemeli, hogy az ellenük használható riasztók alkalmazásakor mindig el kell olvasni a termékleírást, és azt, hogy azok kullancs ellen mennyi ideig jelentenek védelmet. Ugyanis ez jellemzően nem egyezik azzal az időtartammal, amíg a szúnyogokat távol tartják. Nem jelentenek védelmet a közvélekedés szerint kullancsriasztó, ám valójában hatástalan praktikák, például a fokhagyma evése.

## MEGELŐZNI VAGY KEZELNI

A súlyos agyvelő- és agyhártyagyulladást okozó kullancsencephalitis védőoltással megelőzhető, viszont ehhez nem elég a három alapoltás, ötévente emlékeztető oltásra is szükség van. Aki ezt elmulasztja, nem lesz kellőképpen védett. A Lyme-kór ellen nincs oltás, a feltételezett betegség kezelését pedig nem szabad megkezdeni pusztán egy kullancscsípés miatt. Ennek oka, hogy olyankor a betegséget jelző Lyme-folt nem jelenik meg, viszont a kórokozó ettől még életben maradhat úgy, hogy közben nem tudnak antitesteket kimutatni – erre **dr. Lakos András** infektológus is felhívja a figyelmet az érintetteknek szóló tájékoztatóban. Ha ez a helyzet, akkor a későbbiekben nem sok esély marad a fertőzés felismerésére, szövődmények viszont kialakulhatnak. Magyarán a Lyme-foltot azért kell megvárni, hogy a pontos diagnózis föllátható legyen. Mivel ez a betegség bármikor gyógyítható – tévhit, hogy minél előbb kezelni kell –, ez fontosabb, mint a gyorsan megkezdett kezelés. Főleg a kullancs bevizsgálata is, e vérszívóknak ugyanis jelentős része, akár ötven, de egyes vizsgálatok szerint akár száz százaléka is fertőzött lehet Lyme-baktériummal. Emiatt minden kullancsot fertőzőnek kell tekinteni. Ugyanakkor annak valószínűsége, hogy a fertőzést a vérszívó az embernek átadja, csupán két százalékos.



## NE ÉGJEN A ZSÍR!

Nyáron nemcsak a vízparti programok és a kirándulások gyakoriak, hanem a grillezések, szalonnasütések is. Az ilyen eseményeknél a füst belélegzését mindenképp kerülni kell, az ugyanis egészségre káros anyagokat tartalmazhat. A füst bizonyos vegyületei az ételekbe kerülve is veszélyesek lehetnek, főképp, ha a tűzre zsír vagy páclé csöpög, esetleg húsdarab esik. „Ha ezek megégnek, belőlük policiklusos aromás szénhidrogének képződnek, majd visszacsapódva a sültre kerülnek. Mivel a zsírosabb húsokból nagyobb eséllyel csöpög ki zsír, grillezéshez tanácsos soványabbakat választani” – mondja **Antal Emese** dietetikus, a TÉT Platform szakmai vezetője. Emellett figyelni kell arra, hogy ha mégis zsiradék csöpög a tüzelőanyagra, annak hatására pedig felcsapnak a lángok, akkor a sütőgetést szüneteltessük addig, amíg a tűz alább nem hagy. Azzal nincs probléma, ha valaki a szalonnából kiszűrt zsírt csöpögteti kenyérrre, ugyanis a zsír olvadáspontja és lobbanáspontja nagyon távol van egymásról. Magyarul az, hogy a szalonnából csöpög a zsír, nem jelenti azt, hogy az ég is.

### JÓBÓL IS MEGÁRT A SOK

Túl gyakran – havonta többször – semmiképpen nem szerencsés grillezni vagy szalonnát sütni, mert a húsban természetes módon is jelen vannak olyan anyagok, amelyek komoly és tartós hő hatására egymással reagálva rákkeltő vegyületté alakulhatnak. Mivel ezek leginkább a hús felületén, a picit megszenesedett részekben gyűlnek össze, ezeket mindig érdemes levagdosni az elkészült szeletekről. Füstölt, sóban tartósított húsokat, vagy éppen a sült bacont soha nem szabad grillezni, a bennük lévő nitrites pácsóból ugyanis egészségre káros nitrozaminok képződnek.

### MI VAN A HÚS ALATT?

Szalonnát sütni és grillezni lehet hagyományos keményfán, vagy ha valaki nem akar sokat várni a parázsra – vagy egyszerűen csak nem kertben, hanem teraszon grillezik –, akkor faszénen. Alternatívát jelent még a faszénporból formára préselt brikett is, viszont arra figyelni kell, hogy annak milyen típusát választjuk. Azokat érdemes kerülni, amelyeknél a faszénet vegyi anyagok tartják össze, érdemes inkább olyat vásárolni, amelynél kukorica- vagy burgonyakeményítő az a kötőanyag, amely préseléskor összetartja a brikettet. Ez a tüzelőanyag általában könnyebben gyullad a hagyományos faszénnél, a hőt pedig tovább tartja. Gyújtóanyagokra persze ennél



is szükség lehet, amelyet körültekintően kell használni: csak arra, hogy a fából, faszénből vagy brikettből stabil tűz, illetve parázs képződjön. Mire az kialakul, a gyújtóanyag teljesen elég, az élelmiszerral nem is találkozik, nem szennyezi be. Gondot csak az jelenthet, ha akkor tesszük a tűzre, amikor a grillezés már kezdetét vette. Ha ilyenkor van kialakóban a parázs, le kell róla húzni a rácsot, majd csak akkor folytatni a sütőgetést, amikor a gyújtóanyag már elégett.

### KELLEMETLEN TÁRSASÁG: A VÁNDORPATKÁNY

Budapesten is egyre gyakrabban érkezhetsz váratlan vendég a kerti programokra, ugyanis elszaporodtak a patkányok. A vándorpatkány a nedves, hűvös, sötét környezetet kedveli, legszívesebben az épületek közvetlen közelében, földlyukakban él. Fészket közvetlenül a házak alatt, védett helyen alakítja ki, de gyakran telepszik meg kész üregben is, amelyet kibővíti. Járata a felszín alatt 30–50 centiméter mélyen halad, annak kitáguló része a fészek. Egy-egy fészeknek legalább kettő, de inkább három-négy kijárata van: az egyik jellemzően az épület közvetlen közelében van, a másik magába az épületbe vezet. Nagyvárosokban az állat a csatornahálózatban is megtelepszik, de az épületeken belül felhalmozott lomok, törmelékek között is fészket rakhat. A házi patkány az ember közvetlen környezetében él, fészket leggyakrabban a padlások, meleg, száraz helyen alakítja ki. A kártevők az épületek szerkezetében is kárt tehetnek – a beton és a kemény fém kivételével mindent, így az alumíniumot, rezet, ólmot, követ, fát is megrágnak –, és több betegséget is terjeszthetnek. Ilyen például a leptospirózis, a trichinellózis, a kiütéses tifusz, a patkányharapási láz és a vírusos hemorrágiás láz. Ezért kulcskérdés a közösségi védekezés ellenük. ♦



SZÖVEG –  
SZABÓ EMESE

SOROZAT –  
RENDELŐ

# VITAMIN NAPFÉNYBEN ADAGOLVA

Bár a legkisebbeknek ilyenkor is adagolni kell, a felnőtteknek nyáron nem kell aggódniuk amiatt, hogy szervezetünk hiányt szenved D-vitaminból. De miért annyira fontos ez a vitamin?

◆ A nyári napfény feltölti szervezetünket D-vitammal, amire nagy szükség van, hiszen itthon a táplálkozás semmiképp nem biztosítja ebből a szükséges mennyiséget. Általános hiányára még 2013-ban mutatott rá a Semmelweis Egyetem I. számú belgyógyászati klinikájának felmérése, amelyből kiderült: a magyar felnőttek 94 százaléka D-vitamin hiányos, 69 százalékánál pedig annyira alacsony a szint, hogy még a minimálisat sem éri el. A helyzet egyedül nyáron jó nálunk, és ehhez még csak nem is kell a napon aszalódnunk, hiszen azzal csak növelnénk a bőrrák és a melanóma kockázatát. „A D-vitamin napi ajánlott dózisa 1500–2000 nemzetközi egység, ami ebben az évszakban már akkor is megtermelődik a szervezetben, ha valaki legalább negyed órát fedetlen karral szabad ég alatt tölt” – mondja dr. Podlovics Ágota reumatológus főorvos. Hozzáteszi, hogy korábban ez a dózis 600 NE volt, azt emelték meg jelentősen 2012-ben.

## NYÁRON IS KULCSKÉRDÉS

A csecsemőknél nyáron is figyelni kell a D-vitamin bevitelére. Ennek oka egyrészt az, hogy az ő csontjaik intenzíven fejlődnek, másrészt testüket nem éri elég napfény, hiszen szüleik, helyesen, védik őket a naptól (egyéves kor alatt a D-vitamin ajánlott napi adagja 400-1000 NE, egyéves kor fölött 600-1000 NE). Arra ugyanakkor ügyelni kell, hogy a vitamin adagolása megfelelő legyen. Ennek fontosságára az is felhívta a figyelmet, hogy idén tavasszal csecsemők kerültek kórházba amiatt, mert szüleik születésüktől kezdve a javasoltnál veszélyesen nagyobb adagban adtak nekik D-vitaint (8000-16 000 NE-t). Emiatt az Országos

Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet lakossági felhívást is kiadott. Az ominózus készítményt pumpás cseppentővel forgalmazták, adagolási útmutatója pedig 3 éves korig egyértelműen 1 cseppben maximalizálta a napi adagot. Ugyan a készítmény címkeszövege is tartalmazta a figyelmeztetést, hogy az ajánlott adagot nem szabad túllépni, néhány szülő napi rendszerességgel 1 csepp helyett 1 pumpás cseppentőnyi adagot adott gyerekeinek. Ez 20–40 cseppnek volt megfelelő, így túladagolást okozott.

## OTT LEHET A FIÓKBAN

A pumpás cseppentős kiszereles tavaly december óta nincs forgalomban, a termék csak hagyományos cseppentő feltéttel kapható. Ha a korábban megvásárolt pumpás kiszereles még ott lapul a fiókokban, ezeket mindenképp körültekintően kell alkalmazni. A hagyományos cseppentő feltét használatakor arra kell figyelni, hogy a folyadékos üveget függőlegesen lefelé tartsák, és úgy csepegtessék belőle a készítményt. A D-vitaint a gyerekeknél elhagyni nem szabad, mert hiánya a csontképzés zavarát, a csontállomány elégtelen kialakulását eredményezi. Az adagolásnál minden esetben a gyermekorvos utasítását kell követni. Ha túladagolás vagy annak gyanúja merül föl, azonnali orvosi segítséget kell kérni. Az ilyen jellegű problémát rosszullét, hányás, rossz étvágy, hasfájás, székrekedés vagy éppenséggel hasmenés, gyakori vizeletelési inger jelezheti. Mivel a D-vitamin megnöveli a vérben a kalciumszintet, vesekövésedést, veseelégtelenséget okozhat, miközben a csontokból kivonja a kalciumot, gyengítve azokat.





## SZÍVTŐL AZ IZMOKIG

Míg a kicsiknél a csontfejlődés miatt kulcskérdés a kellő mennyiségű D-vitamin, addig felnőtteknél más szempontból fontos – és emiatt van szükség belőle a korábban gondoltnál nagyobb mennyiségre. „A törések megelőzését például nemcsak a csontok erősítése miatt segíti a D-vitamin, hanem izomerősítő hatása miatt is. Utóbbi időseknél csökkenti az esések rizikóját, és áttételesen a csonttörések számát” – magyarázza reumatológus szakértőnk. Megfigyelték azt is: hiába vannak rendben a csontok, ha a D-vitamin-szint alacsony, gyakrabban alakulnak ki szív- és érrendszeri problémák, bizonyos daganatos betegségek. Magyarán kétféle D-vitamin-szint van: az egyik a csontok egészségéhez kell, a másik a szervezet megfelelő működéséhez. Elégtelen szintje hozzájárulhat például a magas vérnyomás kialakulásához, de fokozza az érlemezésedés kockázatát is. Az is bizonyított, hogy elégtelen mennyisége nemcsak magzati, hanem csecsemő- és kisgyermekkorban is emeli az 1-es típusú diabétesz kialakulásának kockázatát, felnőttkorban pedig növeli a 2-es típusú cukorbetegség rizikóját. Hiányának szerepe van az autoimmun betegségek kialakulásában is, és kedvez a vírusos betegségek, például az influenza megjelenésének.

## KERÜLENDŐ TÚLZÁSOK

Ezzel szemben a megfelelő D-vitamin-szintnek szerepe van például a vastagbél-tumorok megelőzésében, és hasonló a helyzet az emlődaganatoknál. Hatással van az immunrendszerre is, javítja annak működését, emellett pedig csökkentheti egyes hematológiai daganatok rizikóját. Megfelelő mennyisége szklerózis multiplexnél enyhíti a rohamszerűen jelentkező tüneteket, és jó hatása van a szkizofréniára és a demenciára is. Mivel

kedélyjavító hatása van, segíti a depresszió megelőzését és kezelését is. A mérték viszont fontos: ugyan van jó hatása a D-vitaminszintnek, szerepét túlbecsülni sem szabad. Sokat még akkor is csak óvatosan szabad belőle szedni, ha valakinek valamilyen betegség miatt kifejezetten nagy dózisban kell alkalmaznia. Emiatt van szükség arra, hogy amikor például a csonttritkulásos páciensek D-vitamin-adagját meghatározzák, egyebek mellett megnézzék az érintettek D-vitamin-szintjét, veseállapotát, ionháztartását, kalciumszintjét és hormonszintjét. Ha ezekkel minden rendben van, bátran szedhető nagyobb dózisban a D-vitamin. Viszont egészséges felnőtteknek pluszbevételre csak akkor van szüksége, ha a nyáron feltöltött készletek ősze kiürülnek. Nyáron elég a napsütés. ♦

## Mit jelent az NE?

A D-vitamin ajánlott adagját nemzetközi egységben (NE) adják meg, ami egy olyan mértékegység, ami anyagmennyiséget mér biológiailag aktív hatás alapján. A D-vitamin esetében egy nemzetközi egység 0,025 µg kolekalciferolnak (D3-vitamin) felel meg. Ez alapján az egészséges felnőttek számára ajánlott napi 1500-2000 NE mennyiség 37,5-50 µg D3-vitamint jelent.

**Kétféle D-vitamin-szint van: az egyik a csontok egészségéhez kell, a másik a szervezet megfelelő működéséhez.**



SZÖVEG –  
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –  
VÉGY EGY RÉGI RECEPTE!

# ZÖLDEKET BESZÉLTEK!

A meleg idő beköszöntével egyre könnyebb ételekre vágyunk. Van jobb hely ilyenkor a konyhánál, és van jobb étel ilyenkor a kiadós húsos fogásnál. Egy rövid, ám annál érdekesebb régi szakácskönyvet ajánlok erre a hónapra egy regénybe illőt történettel fűszerezve: az 1919-ben megjelent *Húsmentes reformszakácskönyvet*.

◆ Meglepő, hogy már száz éve is téma volt a húsmentes táplálkozás! Bár, ha jobban belegondolunk, van ennek hagyománya, akár a böjttöket, akár a szemlélődő szerzetesrendek (karthauzi, trappista, karmelita) szigorú reguláit nézzük... A magyar konyhától sem idegen a növényi alapú táplálkozás.

## ÉLETMÓDHARCOS A MÚLT SZÁZADBÓL

Egy rövid ideig például Kosztolányi Dezső is vegetárius volt. Ebben nagy szerepe volt egy különös, misztikus figurának, aki 1902-ben a világ négy legerősebb embere közé tartozott. Aki egy időben a Jókai Mór Aranyemberéből ismert Senki szigetén élt. Akinek előadásait tömeghisztéria vette körül, ellenzői pedig állítólag a „Hurka, kolbász, rántott csirke!” jelszavakkal tüntettek ellene. Bicsérdy Béláról van szó. Az egészséges életmódhoz egy betegségen át vezetett számára az út: szifiliszé folyamatként kialakult szem- és ízületi problémáival több tucat orvost felkeresett, ám nem tudták meggyógyítani. Több évi hiábavaló gyógykezelés után elkezdte képezni magát, majd saját életmód- és étkezési rendszert épített. Előbb vegetárius lett, majd áttért a teljes nyers kosztra, ami alól az élesztő nélküli kenyér jelentett egyedüli kivételt. A táplálkozást tette tehát gyógyulása középpontjába. A halál legyőzése című könyvének egyik fejezetét azzal a megállapítással zárta, hogy az evés több embert ölt meg, mint a fegyver. Alaposan rácăfolt a kétkedőkre, akik

szerint a nyulaknak való salátával nem lehet jóllakni: folyamatosan edzett, állóképességét bűvárkodással fejlesztette, világrekordokat állított fel. (Ötvenévesen 188 kilót nyomott fekve.) Tapasztalatait kiadványokban és előadásokban osztotta meg másokkal, személyét pedig hamarosan rajongás és tömeghisztéria vette körül. Nem maradtak el a kritikák, támadások sem, ezért a világot maga mögött hagyva, egy időre Ada-Kaleh-szigetre vonult vissza családjával. Innen Magyarországra költözött, majd – néhány év németországi tartózkodás után – az Amerikai Egyesült Államokba emigrált. Halálának körülményei tisztázatlanok.

## EGYSÉGBEN AZ ERŐ

A Magyarországi Vegetárius Egyesület (később Magyar Vegetárius Egyesület) 1883-ban alakult meg. Ennek egy időben Bicsérdy Tibor volt az elnöke. A névazonosság nem véletlen, ő Bicsérdy Béla öccse. Azonban sem a családi kötelékek, sem a húsmentes táplálkozás nem jelentett elég közös pontot számukra. Ahogy azt a Magyarország 1926-as számából megtudhatjuk, a két testvér közt olyan mély ellentétek feszültek, hogy minden kapcsolatot megszakítottak egymással. Tibor ugyan nagyra becsülte azokat a gyógyulásokat, amelyeket bátyja segítségével értek el, annak tanításaitól mégis elhatárolódott, zagyvának tartotta, a teljes nyerskosztot pedig elutasította. Visszatérve az egyesülethez, folyóiratokat adtak ki,





előadásokat és kirándulásokat szerveztek, védnökségük alatt működött (1911-től) a Rauch Emil tulajdonaként megnyílt Reform étterem (vegetárius étterem egyébként már 1908-tól működött Budapesten, és később is több helyen lehetett kapni húsmentes ételleket). Az egyesület emellett „Húsmentes reformszakácskönyv” címmel receptgyűjteményt adott ki.

### A VÁLTOZATOSSÁG GYÖNYÖRKÖDTET

Rajczi Rezsőné műve, a kor szokásához híven, mintaétrendet is közöl. Nyári reggeli lehet eszerint az aludttej, a hideg gyümölcsleves, a tejbegríz, a vajás kenyér nyers zöldségekkel. Ajánlja erre az évszakra például a paradicsomos rizst, a sült kukoricakását kompóttal és salátával, a vajás-morzsa kárpóttal, a zöldbabot. Nem tűnik nagyon izgalmasnak, mégis érdemes inspirálódni ebből a könyvből. Eltanulhatjuk a dió- és a körtelevest, a savóval főzött káposztás főzeléket – savanyításra ecet vagy citromlé helyett más főzeléknél, így a zöldbabnál is szerepel a savó vagy savanyított uborka-, esetleg káposztalé. A töltött

paprikát is megújíthatjuk általa: rizs helyett kölest vagy gerslit, hús helyett pedig vajás párolt gombát használjunk! Készíthetünk hideg uborkafőzeléket, ha vajon hagymát párolunk, rádobjuk a kimagozott, kockára vágott uborkát, kevés vízben megpároljuk, végül aludttejjel vagy savóval sűrítjük. (Tárkonnyal, csomborral, kaporral tökéletes.)

Kipróbálhatjuk a zöldséges szeleteket: ezekhez a megpárolt zöldséget pépesítjük, fűszerezünk, majd kisütjük. Rajcziné őzgerinc sütőformában így készítette el a rizs, zabkása, párolt répa, zeller, hagyma, citromhéj és zöldfűszer keverékéből álló masszát, amit egy kanál liszttel, vajjal, tojással állított össze, és a tetejét tejjel leöntve sütőben sütötte meg. De csinált sültet babból, borsóból, lencséből is (ezek a ma divatos vega hamburgerpogácsák elődei). Találunk hozzájuk mártást (pl. citrom-, hagyma-, sóska-, de akár gyümölcsmártást is), valamint különféle salátát (rukkola, salátaboglárka, libatop, galambeggy). Ha belejövünk, őszre kásaételeket, tésztaféléket is tanulhatunk a százéves könyvből... ♦





SZÖVEG –  
TÓTH GERGELY alternatív közgazdász

# HAJRÁ,

# EMBER(I)SÉG!

- ◆ Az ökológiai lábnyom (röviden ökolábnyom vagy ÖL) egy globális hektárban (gha) kifejezett érték, amely megmutatja, mekkora földterületre van szüksége egy társadalomnak a fogyasztásához és megtermelt hulladékai, szennyezése elnyeléséhez. Hat értékből (ún. számlaosztályból) tevődik össze, ezek: a szén(dioxid elnyelő)-, legelő-, erdő-, halászati, szántó- és beépített terület-lábnyom. Az ÖL párja a biokapacitás (BK), vagyis a rendelkezésre álló termékeny földterület.

**Az ökolábnyomot a kanadai William Rees professor és svájci doktorandusz tanítványa, Mathis Wackernagel dolgozták ki az 1990-es évek elején. A ma 75 éves professor munkásságának ez csak kis szelete, ám a tanítvány a szó legnemesebb értelmében karriert csinált belőle: 2003-ban megalakította és ma is vezeti a Global Footprint Network-öt (GFN), amely az ökolábnyom-adatok fő kiszámítója és terjesztője, így mind tudományos, mind tudatformáló hatása felbecsülhetetlen. Wackernagel a Google Tudós adatai szerint 59-es Hirsch-indexével a világ legidézettebb kutatója a „mérések” területén, de a „társadalmi változás” kategóriában is bronzérmes. Alapkönyvnek számít a hazánkban 1991-ben megjelent „Ökológiai lábnyomunk” c. műve. ÖL persze azelőtt is létezett, hogy felfedezték volna. A GFN 1961-től közöl ÖL- és BK-adatokat.**

Az ökológiai lábnyomról már minden művelt ember hallott, online kalkulátorokkal sokan ki is számolták sajátjukat, mégis kevesen tudják vagy próbálják csökkenteni. A globális számok nemcsak elrettenőtök, de sajnos, hihetőek is: lassan két bolygó által megtermelhető erőforrást használunk el évente. További rossz hír: az egyén – éljen bár szuperzölden és tudatosan – a fejlett országokban keveset tehet lábnyoma csökkentésére, a struktúrák rabságában. Hogyan lehetünk mégis optimisták és tevékenyen idealisták ebben a látszólag veszített helyzetben?



## HOGY ÁLLUNK MA?

A legfrissebb, 2019-es Nemzeti Lábnyom Elszámolások szerint 1961-től napjainkig évente átlagosan 2,1 százalékkal nőtt az emberiség ökológiai lábnyoma, az akkori 7 milliárd gha-ról háromszorosára. Közben a technológiai haladás miatt a biokapacitást is kiterjesztettük – ám csak évente fél százalékkal. 20,6 milliárd gha fogyasztás áll szemben tehát 12,2 milliárd fedezettel, ami 70%-os túlhasználatot jelent. Az ÖL legaggasztóbb részét a szén-dioxid-kibocsátás jelenti, amely kezdetben szinte elhanyagolható volt, ma azonban a teljes érték 60%-a. Az emberiség 1970-ben lépte át az „egy bolygó határát”, tavaly augusztus 1-re tették az ún. túllövés napját, amikor is elfogyott az egész évre való természeti erőforrás (számunkra, s nem melleleg a többi faj számára is). Kutatótársammal, Szigeti Cecíliával megbecsültük történelmi távlatokban az ÖL korrelációját a GDP-vel, s ez alapján az emberiség ökolábnyomát az elmúlt 12 ezer évre. Ez a mai egy főre jutó 2,8 globális hektárral (gha) szemben az ipari forradalomig 1,3 gha alatt maradt, azaz az ún. növekedési paradigma áttörésekor (1800 körül) még csak a bolygó erőforrásainak 5, legfeljebb 10%-át használtuk ki.

Kép: Profimedia – Red Dot



**Az Ökológiai Túllövés Napja az a nap, amikor kimerítjük a természet éves készletét. Ez idén már július 29-re esik.**



## LÁBNYOMDIVAT ÉS ÉGI LÁBNYOM

Az ökológiai lábnyom rendkívüli nemzetközi elismertségre tett szert, s ma már a fő alternatív indikátornak számít a GDP-vel szemben. Vagy mellette? Az ÖL szerepel az EU, a WWF és szinte minden ország, statisztikai hivatal jelentéseiben, stratégiájában, vállalatok ezrei tűzték ki célul saját lábnyomuk csökkentését. Az ÖL divatot teremtett! Ma már beszélünk a termékek vízlábnyomáról, amelyet literben, s a karbonlábnyomról, amelyet szén-dioxid-egyenértékben mérünk. Utóbbi a nagy cégek számára kötelező például Franciaországban és az Egyesült Királyságban, de jól ismertek az EU-tagállamok üvegházhatásúgáz-csökkentési céljai is: 2030-ra 40% az 1990-es szinthez képest. A legérdekesebb új felvetés azonban egy magyar kutatótól, Kocsis Tamástól származik, aki kidolgozta az ún. égi lábnyom koncepcióját. Az égi lábnyom (az Ehrlich-Holdren féle IPAT-egyenletből kiindulva) a boldogság nem anyagi dimenzióit számszerűsíti, azaz boldogsághatékonyságnak is nevezhető.

A Föld-túlhasználat legismertebb és legrettegettebb következménye a globális klímaváltozás. Hogy 48 deficités év után még egyáltalán itt lehetünk, az bolygónk felhalmozott természeti erőforráskészleteinek (pl. kőolaj), visszacsatolási mechanizmusainak (pl. Golf-áramlat), nem utolsósorban pedig az adaptív emberi találékonyságnak köszönhető. Bőjte Csabát szabadon idézve: Isten bámulatosan jól felszerszámozta a bolygót s gazdáját. S hova is fordulhatnánk jobb helyre reményért, mint a Szentíráshoz: Noénak megígérte az Úr, hogy nem lesz több óriási árvíz. Később Ábrahám Szodoma és Gomorra megmentéséért fordult Teremtőjéhez, aki végül tíz jó ember kedvéért megkönyörült volna. Aki tenni akar tehát Isten kedvére, a teremtés művének megóvásáért, próbáljon bekerülni a „biomókus-élcsapatba”, amelynek földi lábnyoma szinte láthatatlan, de erőfeszítéseiket az égben annál inkább nyilvánartartják! ♦



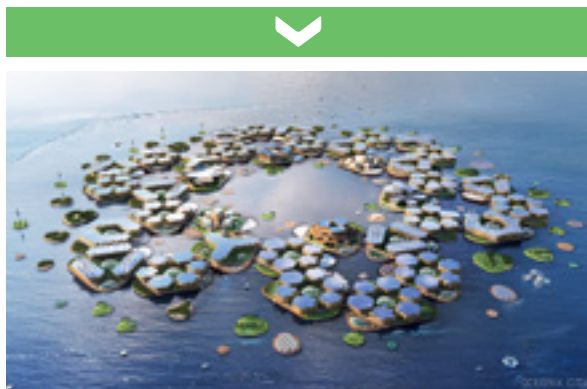
SZÖVEG –  
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –  
ZÖLD MOZAIK

# ZÖLD MOZAIK

## 1 TENGERRE TELEPÍTETT VÁROS

A „Waterworld” című filmet időről időre újratevítjük a tévé. Olyan világot ábrázol, amikor a tengerek vízszintjének emelkedése miatt jóformán minden szárazföld víz alá kerül. Ha a várható valóság ennyire nem is kegyetlen, az átlaghőmérséklet emelkedése sok vizet kiolvaszt a sarki jégsapkákból és a gleccserekből, ami számos, alacsony tenger melléki terület elöntésével jár együtt. Ha a közben az emberiség által megtett intézkedések az átlaghőmérséklet emelkedését 2100-ra 1,5 °C-on tartják, az is 77 centiméteres vízszint-emelkedéshez vezet, miközben a melegedés akár a 4 °C -ot is elérheti.



Ezért az UN-Habitat, az ENSZ erre szakosodott szerve a várható területvesztések miatt tengervízre telepített város tervét dolgozta ki, Oceanix néven. Ennek alkotásai 15 ezer négyzetméteres, hatszögű lebegő platformokon fognak állni, amelyekre korlátozott magasságú, a tervek szerint hétemeletes épületek kerülnek. Ezek mindegyike 300 embernek ad majd otthont. Hat platform képez egy kis városrészt, ezekből pedig hat alkotná a teljes települést, amelynek így 10 800 lakosa lenne.

A lebegő város levegőjét nem rongják majd nagy tehergépjárművek, személygépkocsik, mivel a közlekedést elektromos hajókkal és kerékpárral oldják meg, a szállításban pedig a drónoknak lesz szerepe. A csatlakozó tengeri farmok révén a város önellátó lesz. Hasznosítják az esővizet is, és tengervíz-sótalanító és a hulladékot recikláló objektumok is létesülnek. Lakatlan szigetek is tartoznak a településhez, ahol napenergiát termelnek, és ezek védik gátrendszerként a várost a viharok keltette nagy hullámoktól. Értelemszerűen a modulok mindegyikét lehorgonyozzák a tengerfenékhez.

Az Oceanix prototípusát valószínűleg New Yorkban építik meg az East Riveren, az ENSZ-székházhoz közel. Lebegő települések különben már léteznek Szingapúrban és a nigériai Lagosban is.

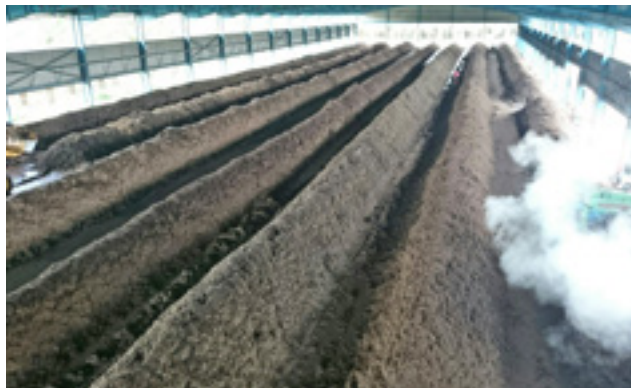
## 2 ZÖLD SZEMÉTBŐL VIRÁGFÖLD

Európa legnagyobb nyílt rendszerű komposztáló üzeme az ausztriai Lobauban működik, ahol nagy mennyiségű, 54 ezer tonna jó minőségű komposztot állítanak elő évente. Ezt abból a 100 ezer tonna zöldhulladékból csinálják, ami Bécs külső kerületében az ún. bioszemétyűjtőkbe kerül.

A termelt komposzt egy része a bécsi parkok zöldterületeinek talaját javítja, másik részéből pedig a Guter Grund nevű virágföld készül. Ebből egy 18 literes zsák

3, egy 40 literes pedig 5 euróba kerül. Különlegessége, hogy tőzeget nem tartalmaz, helyette a talaj laza és könnyű szerkezetét fakéreghumusszal és farostból nyert talajkomponenssel biztosítják.

A bécsi közbiztonsági vállalat 2009 óta gyűjti és komposztálja a főváros zöldszemetét, és azóta már 300 ezer zsáknit adott el az abból előállított virágföldből.



**3**

### VIRTUÁLIS ERŐMŰ

Az energiamegtakarítás nagysága akként is mérhető, hogy mekkora kapacitású erőmű tudná ezt az energiamentisírt megtermelni. Nevezük ezt virtuális erőműnek: Magyarországon ennek „teljesítménye” immár akkora, hogy a hatodik lenne a ténylegesen működő erőművek sorában. A virtuális erőmű teljesítményét a programhoz csatlakozó vállalatok, iskolák, önkormányzatok energiamegtakarításainak összegzése adja. A cél az, hogy a virtuális erőmű a második legyen – Paks után.



Európa 2020-ig várhatóan csupán 20 százaléknyi képes növelni a megújuló energiaforrások arányát, ami sikertelenségnek is felfogható. Ezért fontos a megtakarítás.

A 2009-ben indult program célkitűzése 2020-ra 200 MW-nyi fosszilis erőmű-kapacitás kiváltása volt, ami 2018-ban már megvalósult, jelenleg már e célkitűzés duplájánál tartanak.

**4**

### NAPELEMEKET A SZÁNTÓFÖLDEKRE!

Új módszer, hogy a telepített fotovoltaikus napelemek alatt növényeket is természetnek, így ugyanaz a terület kétfős hasznosítású lehet. A növénytermesztésre tekintettel a napelemek sűrűsége valamelyest kisebb ugyan, ezért azok csak kevesebb energiát termelnek, mintha csakis napelemek lennének a területen, és a növények termésereedménye is valamelyest kisebb, mintha felettük nem lennének napelemek. A kettő összegzése azonban kedvező képet ad: ha az energiatermelés és a növénytermelés eredménye szabad területeken 100-100 százalék, azaz együtt 200 százalék, a közös területhasznosítás 2017-ben 160, 2018-ban pedig már 186 százalékot adott egy németországi teszten. Ebben nem kis szerepe van annak, hogy a terméshozamok a panelek nyújtotta árnyékolás miatt nemegyszer nagyobbak, mint a teljesen szabad ég alatt növekvő növények esetében. A részleges árnyékolás miatt például a talajnedvesség nyáron jobban megmarad. A napelemek alatt négyféle növény – őszi búza, burgonya, lóhere és zeller – termesztésével próbálkoztak.



**5**

### MÁR A PARADICSOMI KÓKUSZ-SZIGETEK IS SZENNYEZETTEK

A Kókusz-szigeteket, ezt az Ausztráliától 2100 kilométerre északnyugatra levő, 26 kisebb korallszigetből álló, és mintegy 600 ember lakta szigetcsoportot valaha a kontinens utolsó szeméttmentes paradicsomának nevezték. Az óceáni

áramlatok azonban rengeteg műanyag hulladékot sodortak a partjaihoz: ezek kutatók által becsült száma 414 millió darab, súlya 238 tonna. Ebben csaknem 1 millió strandpapucsot és közel 400 ezer fogkefét, mint azonosítható szemetet találtak. A szemet több mint 90 százalékát tengerparti homok rejti.

A műanyagot hat évtizede fedezték fel, de a belőle készült tárgyak fele az utóbbi 13 évben készült. Ennek nagy része az óceánokba került, a hulladékok nem megfelelő kezelése miatt.



6

### A MÉHEK JOBB KISZOLGÁLÁSA

Az élelmiszernövények több mint 80 százaléka beporzást igényel, ezért aggasztó a méhek populációjának világszerte megfigyelhető csökkenése. Ez az utóbbi 25 évben Németországban 75 százalékos, de például Puerto Ricóban még ennél is nagyobb volt. Mivel ennek oka feltehetően a mezőgazdaságban használt rovarirtó szerek terjedése, ezért kezdeményezések történtek azok alkalmazásának csökkentésére, fokozatos kivonásukat megcélozva.



Ez viszont a másik oldalon termés-csökkenést okozhat a kárt-evők elszaporodása miatt, így a gazdákat kár éri.

Ennek elkerülésére új módszerrel próbálkoznak: a méhek jobb kiszolgálásával, „komfortérzetük” növelésével. Ezt úgy érik el, hogy a termőterület negyedén, azaz minden negyedik sávban intenzíven virágzó növényeket ültetnek. Ilyenek lehetnek például egyes fűszer- és takarmánynövények. Ez nem mellékesen növeli a biodiverzitást is, a monokultúrák ültetvényekkel szemben.

Négy különböző éghajlati területen végeztek erre irányuló kísérleteket, és az eredmények meglepőek voltak: a jobb, hatékonyabb beporzás folytán jelentősen nőttek a terméseredmények. A legkiugróbb eredmények a félsivatagi területen voltak, itt a tök terméshozama nőtt a legjobban, de a padlizsáné, a dísznóbabé és a dinnyéé is emelkedett.

7

### NAPELEMVIZSGÁLAT DRÓNOKKAL

A napelemparkok egyes napelemein idővel teljesítménycsökkenés léphet fel. Az ezt kimutató méréseket eddig laboratóriumokban végezték, ami meglehetősen körülményes és drága. A teljesítménycsökkenés többnyire egyszerű okokból keletkezik, például abból, hogy



felülről rápottyantott madárürülék takarja be a napelem egy kis részét. Mivel ennek helyén amellet, hogy a napelem teljesítménye lecsökken, a felülete is felforrósodik. Ezért a Coburgi Főiskola munkatársai hőkamerával felszerelt drónokat bocsátanak a napelemek fölé, amelyek felderítik a teljesítménycsökkenések helyeit és a meghibásodás fajtáját is. A remények szerint a termelési veszteségek akár csak 10 százalékos csökkentése mellett egyedül az IBC Solar naperóműveinél 100 ezer további háztartás energiaigényét lehetne biztosítani. ♦

2019/02. 1440 • Ára: 910 Ft (Eltérítési költség: 4,30 EUR) • Formátó: 16,7 x 20,8 cm • Súly: 440 g

# ínyenc

VAN BENNÜNK EGY FALAT KÖZÖS

GYÜMÖLCS-  
SZEZON  
Lekvár- és  
szörpuralom

**Salátabár**

Homácsak mellék-  
szabványként állják  
meg a helyüket!

**Pácban  
az igazság**

Z tökéletes marinád

**50**

recept és még  
több ízélmény

## Minden ízében nyár

• Pikniktime! • Borászok a fedélzeten • Vegán pohárkrémek

Mi kerüljön a piknikosárba?

Befőzés mesterfokon: a legjobb lekvárok és szörpök

Készítsen velünk ellenállhatatlan pácolt húsokat és könnyű salátákat!

Desszertparádé: gyümölcsös süтик és különleges pohárkrémek a legforróbb napokra



**Keresse az újságárusoknál!**

# BUDAPEST, TE CSODÁS

A magyar főváros új millennium előtt áll, a XIX. század végénél is sikeresebb időszak köszönhet ránk, amelyben Budapest gyarapodó, erősödő, a világ nagyvárosai között egyre rangosabb és kulturális, gazdasági értelemben egyre vonzóbb város lehet. A kormány a fővárossal közösen olyan városfejlesztési feladatokba vágott bele, amelyekhez fogható nem volt az elmúlt száz évben. Két olyan helyszínre – a Ludovika Campusra és a Gül baba türbéjéhez – kalauzoljuk az olvasót, amelyek jól illusztrálják ezeket a kihívásokat – és az eredményeket.

## ◆ ÉVSZÁZADOS PARK A XXI. SZÁZADNAK

2018 áprilisában ért véget a csaknem hat évvel korábban, 2012-ben elindult egyetemi megújulás első nagy üteme, amelynek eredménye a mai Ludovika Campus.

Aki az évtized elején járt a Ludovika téren vagy az Orczy parkban, pontosan érzékeli a változást: elhanyagolt, lepusztult közterek és épületek helyett modern, XXI. századi épületekben virágzó egyetemi élet, szabadon látogatható, nyitott park, lovarda és sportpályák várják a budapestieket.

Az új campusnak is helyet adó park története a XVIII. században kezdődik: a tulajdonos, báró Orczy László az akkoriban divatos tájképi kert kialakítására adott megbízást, két évvel később azonban már felajánlotta Pest városának, vegye át és használja közparkként. A köz szolgálata tehát születésétől kezdve jellemzője a mai Orczy út – Diószegi Sámuel utca – Korányi Sándor utca és az Üllői út által határolt területnek. A XIX. század első harmadának végén, a nemzeti eszmélés aranykorában, a reformkor kezdetén a parkot az akkor megalakuló Ludovika Akadémiához csatolták. A lakosság azonban

továbbra is használhatta, egészen az 1890-es évekig. A II. világháború és az azt követő kommunista diktatúra alatt a parkkal egyre kevesebbet törődtek, folyamatosan pusztult, és raktárak, ipari létesítmények foglalták el a zöldterületet.

A Ludovika reneszánsza 2011-ben kezdődött: a kormány arról döntött, hogy a köz szolgálatára készülő szakembereket egyetlen intézményben képezzék, ennek helyszínéül tervezték a mai campust. A munka 2012-ben, a Pollack Mihály tervezte főépület rekonstrukciójával indult. De nem csak épületekről volt szó: az volt a szándék, hogy az egész elhanyagolt városrész is gazdagodjék. 2018-ra így Magyarország eddigi legnagyobb egybefüggő egyetemi campusfejlesztése valósult meg. Ennek része volt Belső-Budapest legnagyobb zöldfelületének, az Orczy parknak teljes felújítása is. „Nyitott közpark születt, játszóterekkel, kosár- és focipályákkal, futókörrel, gyalogos-sétányokkal, sok zölddel, csónakázótóval. Egy kis St. James' Park Pesten, kerítéssel, éjjelre bezárva” – fogalmazott az átadást követően Fürjes Balázs kormánybiztos.





Ludovika Campus: évszázados park, XXI. századi épület

Az egyetemi épületekkel körülvett, évszázados történelmi park felébredt Csipkerózsika-álmából, területe csaknem tíz hektárral nőtt. Eltűntek a szennyező ipari üzemek, és új városi ökoszisztéma alakult ki, visszatértek

a madarak, a csónakázótavat felújították és halakat telepítettek bele. A nagy, egybefüggő és ápolt füves területeket ősfák, sétányok fogják körbe, a kikapcsolódás és a szabadidőspport egyik legnagyobb belvárosi szigetén. ➤





Gyöngyszem Budán

A történelmi hűségre törekvő újjáépítés nemcsak a park régi fényét állította helyre, hanem a modern városi élethez szervesen hozzátartozó szabadidősportnak is teret adott. Görhoki és street ball, parkour és street fitness pályák várják a sportolni vágyókat, a futás szerelmesei pedig egy időmérésre is alkalmas rekortán futópályán hódolhatnak szenvedélyüknek.

**Az idei Nemzetközi Ingatlanfejlesztési Nívódíj Pályázaton, a speciális létesítmények kategóriában a Fürjes Balázs kormánybiztos irányításával elkészült Ludovika Campus ezüstérmes lett. A világ legrangosabb ingatlanfejlesztési pályázatán többek között az ingatlanfejlesztés koncepcióját és eredményét, építészeti és városépítészeti színvonalát, a környezetvédelmi szempontokat, a kivitelezés minőségét és a megvalósítás időtartamát, valamint az ingatlanfejlesztés társadalmi hasznosságát értékeli a 32 országból érkezett, 63 szakemberből álló zsűri.**

### A RÓZSADOMB ÉKKÖVE

A főváros legrégebbi, több mint 450 éves műemlék épülete a XVI. század közepén épült a Rózsadomb keleti oldalán, a Budán elhunyt török szerzetes, Gül Baba sírja fölé. A város terjeszkedése azonban fokozatosan körbefonta a dombon álló, évszázados iszlám zarándokhelyet, és a XIX. század utolsó harmadában a kor egyik sztárpépítésze, az építészdinasztiát is alapító Wagner János családi nyaralónak használt villát épített köré. A környék azonban nemcsak a türbéről és a Wagner-villáról volt ismert, hanem a környezetében lévő utcák is – különösen a Gül baba utca – Budapest legnépszerűbb turisztalátványosságai közé tartoztak múltat őrző hangulatuk miatt.

A türbét 1914-ben fenntartandó műemléknek nyilvánították, 1918-ban a Wagner-villa, 1941-ben pedig a teljes telek is fővárosi tulajdonba került. A türbét csaknem 400 év után, először 1962-ben, majd 1996-ban újították fel, de a felhasznált építőanyagok és a munka minősége miatt rövid időn belül olyan állagromlás következett be, amely szükségessé tette az újabb renoválást. A Wagner-villát viszont teljesen elhanyagolták, így – állapota miatt – 1970-ben le is bontották.

Kép: Schneller Domonkos





Mediterrán hangulat a Rózsadombon

De nemcsak Wagner János egykori nyaralója szenvedte meg az idő múlását: a 2000-es évek első felére a türbe és a körülötte lévő városrész is megérett egy méltó felújításra.

A 2015-ben, a magyar és a török állam közös finanszírozásában indított beruházással – a városrekonstrukciós elveket követve – újjászületett a több mint 400 éves türbe és a függőkert, úgy, hogy a Wagner-villa megmaradt építészeti örökségét is feltárták és a helyhez illő funkciókkal bővítették, a környék hangulatát meghatározó Gül baba utca pedig a műemléki környezetbe illő, új burkolatot kapott a már szinte járhatatlanná kopott régi helyébe.

A Mecset utca és a Türbe tér között a türbe területéhez csatlakozó, Budapesten egyedülálló, mediterrán függőkert épült, padokkal, díszkúttal, rejtett esti fényekkel. A terület díszje a Wagner János által ültetett gesztenyefa, amelyet a rekonstrukcióval sikerült megtartani. A függőkert teraszain más és más élmények várják a látogatókat. Az örökzöldek kertjében tulipán, nárcisz, írisz, fritillaria, a rózsakertben rózsakülönlegességek, az illatkertben rozmarin, zsálya, kakukkfű, oszlopos citrusok illatoznak. A kertben csaknem 140 fa,

2300 cserje, több mint 400 rózsza – sötét rózsaszínű és krém rózsaszínű, 50 cm-es parkrózsák, magas törzsű rózsák, a támfalak előtt kúszórózsák –, valamint 2700 évelő növény, továbbá 570 évelő- és kúszónövény kapott helyet. A mediterrán függőkertet a Szent István Egyetem Kertészettudományi Karának segítségével alakítják tovább, mivel a hely fenntartója, a Gül Baba Alapítvány szeretné, ha a szervezet logójában is látható rózsamotívumok a valóságban is hangúlyosak maradnának, és ha sikerülne Magyarországon is meghonosítani a Gül Babáról elnevezett rózsafajtát. ♦

**Andor Anikó, a beruházás tájépítésze – többek között a Gül Baba Türbe komplex táj- és környezetrendezési tervéért – az Év Tájépítésze díjat nyerte el 2019-ben. A zsűri értékelése szerint „...Andor Anikó megvalósult tereiben nekünk is harmonikusabb, és ha nem is könnyebb, de biztosan szebb az élet”. Aki látja a türbe melletti, újjávarázsolt mediterrán függőkertet, bizonyosan helyénvalónak érzi majd ezeket a szavakat.**