



„Tejben-habban” is fürödtek a gyerekek a nyári táborban

Nyolc hét alatt több mint hatszáz gyerek fordult meg nyáron a Hegyvidéki Gyermekek- és Ifjúsági Táborban. Sokan vissza is tértek a vakáció ideje alatt, ami mutatja, hogy jól érezték magukat a Mátyás király úton.

Elég volt csak kicsit elbeszélgetni a Mátyás Tábor idei utolsó lakóival, azonnal kiderült, mennyire kedvelik a gyerekek ezt a helyet. Kivétel nélkül nagy lelkesedéssel meséltek nyári élményeikről.

„Óriási a szabad tér, és persze a medence is jó dolog ebben a nagy melegben, de a legjobbak a programok voltak” – sorolta lelkesen Nimród, akinek a számháborúzás, a múzeumlátogatás és a gyermekvasúton tett kirándulás tetszett leginkább. No, és a természet közelsége, amivel nem tudott betelni. „Több turnusban lehettem itt, és mindig elcsodálkoztam a környezet szépségén. Jó beelőzni ilyen közelségben az állatvilágot! Megfigyeltem a bogarak életét, erről még videót is készítettünk a barátaimmal és a testvéremmel” – beszélt zoológiai érdeklődéséről

a Diana utcai iskola hatodikos tanulója.

Ami a természetet, a kiállításokat és a számháborút illeti, mindenben egyetértett bátyjával a

kilencéves Boldizsár. A szintén „dianás” kisdíáknak ugyancsak nagy élményt jelentett a gyermekvasút, az állatok is lekötötték a figyelmét, mégis azt tartotta a

legfontosabbnak, hogy együtt lehetett a testvérel, és így igazán biztonságban érezte magát.

„Itt aztán van hely bőven, annyit szaladgálhatok, amennyit csak akarok!” – vette át a szót az ELTE-be járó harmadikos, Ába. A fiú ugyan gyorsan rájött, hogy a kézműveskedés inkább a lányoknak való, a játszótéren viszont annál gyorsabban feltalálta magát. „Mindennap csinálunk agyagból egy mesterséges tavat, ami az esőben megtelt vízzel. Másnap alig vártuk, hogy megnézzük, milyen lett!” – avatott be minket a tábori építkezések titkaiba. Távozóban még azt is elárulta, hogy nagy öröme sorszor látott bodobácsot, a „kedvenc bogarát”.

A gyerekek tehát jól érezték magukat a táborban, ahol akár többen is lehet-



tek volna, azonban a járványügyi helyzet miatt korlátozni kellett a létszámot. „Az egészségmegővást szem előtt tartva a Közép-Budai Tankerületi Központtal tartozó tizenkettedik kerületi intézménybe járó, valamint itt állandó lakóhellyel rendelkező tanulók jelentkezését részesítettük előnyben. Külsősök csak a fennmaradó helyekre juthattak be a várólístáról. Pedig lett volna bőven igény, hi-

szen még a szigorítással együtt is arányosan nőtt a kerületen kívüliek száma” – összegezte a legfontosabb adatokat Párkányi Zsuzsa táborvezető. Mint kiemelte, a tábor népszerűsége nagyban köszönhető a vidám programoknak és az örömet adó játékos foglalkozásoknak, valamint a gyerekszerető, a gyerekekkel bántni tudó pedagógusok munkájának.

(Folytatás az 5. oldalon)

Nyitnak az iskolák, a biztonság a legfontosabb

Szeptemberben megkezdődik a 2020–21-es tanév, méghozzá a jelen állás szerint a megszokott tanulmányi rendben. Változnak viszont a körülmények, a magas színvonalú oktatás biztosítása mellett ugyanolyan fontos lesz a járvány elleni védekezés, aminek legfontosabb eleme a megelőzés. Összeállításunkban a praktikus tudnivalókat gyűjtöttük össze.

A járványügyi adatok azt mutatják, hogy Magyarország jelenleg biztonságos, így nincs akadálya az iskolák és óvodák szeptemberi megnyitásának. Ugyanakkor – és ezt az Emberi Erőforrások Minisztériuma (EMMI) is hangsúlyozza – a vírus terjedését nem lehet elő-

Az EMMI intézkedési tervet készítette, amelyben kötelező érvényű utasításokat és ajánlásokat fogalmaz meg a pedagógusok és a diákok védelme érdekében. Ennek sarkalatos pontja a fertőtlenítés: a mindenre kiterjedő fertőtlenítő nagytakarítást az összes közneve-

zőkra is. Azért, hogy minél kisebb legyen a fertőződés esélye, szükséges az intézményi csoportosulások megelőzése az épületeken belül és az épületek előtt. Idetartozik, hogy a tanulók lehetőség szerint lazábban legyenek elhelyezve az osztálytermekben, akár a nagyobb termek vagy más rendelkezésre álló helyiségek bevonásával. Maszk használata viszont nem kötelező.

A közösségi terekben egyszerre csak annyi gyerek, tanuló tartózkodhat, hogy meglegyen közöttük a másfél méteres távolság. Ha ezt nem lehet megoldani, az általános

solt megtartani, mellőzve a szoros testi kontaktust igénylő feladatokat és a csoportosulást az öltözőkben. Gyakorlati foglalkozásokra is érvényes a másfél méteres védőtávolság, a képzéshez használt eszközöket felületi fertőtlenítőszerrel kell tisztítani a csoportváltások között.

Nagy létszámú rendezvényeket, mint amilyen a tanévnyitói ünnepség, vagy a szalagavató, csak a létszámkorlát és az alapvető egészségvédelmi intézkedések szigorú betartásával szabad megtartani. Hasonló az előírás a szülői értekezletek szervezésekor, de a személyes érintkezés helyett inkább ajánlott az információk online átadása.

Az intézmények bejáratánál vírusölő hatású kézfertőtlenítőt kell elhelyezni. Érkezés előtt és után mindenki alaposan fertőtlenítsen, mossa meg a kezét. A szociális helyiségekben is legyen lehetőség szerint vírusölő kézfertőtlenítési lehetőség. Kéz- törlésre papírtörölkőt kell használni, a textil- törölközőt kifejezetten kerülendő!

A személyi higiéné alapvető szabályairól az adott korosztálynak megfelelő szintű tájékoztatást kell adni a gyerekeknek, tanulóknak. Megtanítandó a köhögési etikett: a papír zsebkendő használata köhögéskor, tüsszentéskor, majd a használt zsebkendő szemetes kukába dobása és alapos kézmosás, esetleg kézfertőtlenítés. Lényeges a napi többszöri fertőtlenítő takarítás, kiemelt figyelemmel a kézzel gyakran érintett felületekre, tárgyakra, továbbá a folyamatos vagy rendszeres, fokozott intenzitású szellőztetés.

Az értekezéseket úgy kell megszervezni, hogy ne keveredjenek az osztályok, az óvodai csoportok, és sorban állás esetén biztosítható legyen a védőtávolság.

(Folytatás a 2. oldalon)

Új utak épülnek

Az utóbbi évek legnagyobb útépitése zajlik a Normafa térségében, ahol az utolsó fázisához érkezett az új Eötvös út kialakítása. A komplex fejlesztés magában foglalja a csillebérci ifjúsági központ bejárata előtti autóbussz-fordulót,

megállója melletti és a Konkoly-Thege Miklós úti murvás parkolókat. Mozdáskorlátozottaknak fenntartott helyek is lesznek, továbbá az elektromos autók töltését lehetővé tévő modern töltőfejeket telepít a kivitelező.



Már elkészült a szegélyezés a Gyógyfű utcában

valamint a Konkoly-Thege Miklós út legfelső, immár zsákutcává alakuló részén jelenleg is épülő parkolót.

A buszforduló már elkészült, ez megkönnyíti a menetrend szerinti járatok visszafordulását, valamint kulturált pihenési lehetőséget biztosít a sofőrök számára. Fel- és leszállni a központ bejáratánál eddig is működő megállóban lehet, így ebben nincsen változás. Gyakorlatilag szintén befejeződött az Eötvös út új szakaszának kialakítása, már csak a tereprendezés van hátra.

A végéhez közelednek a Konkoly-Thege Miklós úti parkoló munkálatai. Ez váltja ki a három meglévő, a Normafa Síház és a még működő régi buszforduló közötti, a gyermekvasút Normafa

Jól halad a Gyógyfű utca Csaba utca felőli oldalának rendezése, ahol vadonutáj út készül. Azért, hogy ez biztonságosan járható legyen, odébb kellett helyezni az érintett kerítéseket, ami jelenleg is folyamatban van. Elkészült viszont a szegélyezés a szemközti oldalon. Amint a helyükre kerülnek az új kerítések, az útpálya térkövezése is megtörténik.

A végéhez közeledik az Álom utcai fejlesztés. Már kész van a Zalatnai és a Trencsényi utca közötti vízelvezető árok, és az útépitők hamarosan elvégzik a szükséges burkolatjavítást is. Ezzel megoldódik a korábban rendszeresen gondokat okozó csapadékvíz elvezetése.

mm.



re látni, ezért az oktatási-nevelési intézményeknek kiemelt figyelmet kell fordítaniuk a megelőzésre. Arra, hogy a vírus átadását, a góccok kialakulását már csírájában elfojtsák, s biztosítva legyen a fertőzötték nyomon követése és ezzel a szélesebb körű terjedés megakadályozása.

lési intézményben el kell végezni. Ezt követően rendszeres fertőtlenítő takarítás az előírás.

Nagyon fontos – és ez alól nincs kivétel! – hogy az intézményeket kizárólag egészséges, a vírussal kapcsolatba hozható tüneteket nem mutató gyerek, tanuló látogathatja. Ugyanez igaz a dolgo-

iskola felső tagozatában és a középiskolákban javasolt a maszk viselése együtt tartózkodás idején. Lehetőleg el kell kerülni az osztályváltás között a tanteremben felületfertőtlenítést kell végezni.

A testnevelésórákat az időjárás függvényében szabad téren java-

A nyár elmúlt, a fertőzésveszély nem!

A koronavírus-járvány munkahelyeket érintő negatív hatásai miatt sokak számára nem volt felhőtlen az idei nyár, de azért aki csak tehetett, igyekezett kihasználni az évszak örömeit. Lassan azonban vége a szép napoknak: azok, akik eddig a szabadságukat töltötték, nagy számban térnek vissza munkahelyeikre, szeptember 1-jén pedig – ami sokáig evidenciának tűnt, ám most mégis örömteli hír szinte mindenkinek – az iskolákban is a megszokott módon kezdődhet meg a tanév.

Az élet újraindulása fokozott elővigyázatosságot igényel: mivel az elmúlt napokban, hetekben több környező országban is rekordokat döntött az újonnan azonosított fertőzöttek száma, nálunk is jóval nagyobb lett a járvány kiújulásának kockázata. Most tehát különösen fontos, hogy a fertőzés megelőzése érdekében betartsuk az érvényben lévő alapvető egészségügyi előírásokat.

Továbbra is kötelező maszk vagy a szájat és az orrot eltakaró sál, kendő viselése az üzletekben és a tömegközlekedési eszközökön.

maszkot viselni. Egy embernél egyidejűleg legfeljebb két látogató lehet, és számukra azt javasolják, hogy – amennyiben a beteg állá-

a zöld, sárga és piros besorolású (alacsony, kevésbé súlyosan és súlyosan fertőzött) országokat. A sárgával és pirossal jelölt államokból való beutazás esetén a határon belépők (közúton és repülőtéren is) szűrőpróbaszerű egészségügyi szűrésen esnek át. A testhőmérséklet-mérés mellett kérdőívet kell kitölteni, valamint hatósági házi

tünetei közül a legismertebbek a láz, a fáradtság és a száraz köhögés. Egyes betegeknek izomfájdalom, orrdugulás, orrfolyás, torokfájás, hasmenés, légszomj jelentkezhet. Emellett az új koronavírus-fertőzésre utalhat az íz- és a szaglásérzékelés zavara vagy elvesztése, ami sokszor az egyetlen tünet.



kön. A Budapesti Közlekedési Központ néhány napja arról adott hírt, hogy az ellenőrk nemcsak a jegyeket és bérleteket, hanem a maszkok használatát is ellenőrzik, és akár le is szállíthatják a járművekről azokat, akik felszólításra sem takarják el az arcukat.

Az üzletek, vendéglátóhelyek, szálláshelyek, mozik, színházak, szodák, fürdők korlátozás nélkül nyitva lehetnek, ugyanakkor ötszáznál több résztvevővel továbbra sem lehet megrendezni a zenés, táncos rendezvényeket. A vendéglátóhelyek benti részeiben, ahol a vendégek is tartózkodnak, maszkot kell hordaniuk a dolgozóknak.

A kórházakban – kivéve a koronavírus-fertőzéssel érintett osztályokat – jelenleg nincs érvényben látogatási tilalom. A Szent János Kórházban arra hívják fel az érintettek figyelmét, hogy szabá-

pota lehetővé teszi – az intézmény kertjében találkozhatnak.

Pillanatnyilag a szociális intézmények látogatására vonatkozóan sincs érvényben általános korlátozás. Az elmúlt napokban ugyan-



akkor a fővárosban működő több idősotthon is látogatási tilalmat rendelt el.

UTAZÁSI KORLÁTOZÁSOK

Külföldi út esetén érdemes a konzulizsgolmány.kormany.hu honlapon tájékozódni a célországban aktuális járványügyi helyzetről és utazási korlátozásokról. Ugyanott arról is található információk, számíthatunk-e beutazási korlátozásokra az érintett országokból hazatérve.

Az országos tisztifőorvos meghatározta és hetente felülvizsgálja

karantén elrendelésére kerül sor a korábban megszokott módon.

A hatósági házi karanténra kijelölt ember köteles 14 napig az otthonában maradni, és tünetek esetén a háziorvosát értesíteni. Amennyiben valaki mentesülni szeretne a hatósági házi karantén alól, PCR-tesztet végeztethet el. Sárga jelölésű ország esetén egy, piros jelölésű ország esetén két negatív PCR-tesztel oldható fel a karantén. (PCR-laborok a XII. kerületben is működnek, ezek címei, telefonszámai, továbbá a nyitvatartásuk megtalálható a Nemzeti Népegészségügyi Központ honlapján, a <https://www.nnk.gov.hu> címen.)

Jó, ha tudjuk, hogy nem jár táppénz a sárga vagy piros besorolású országokból hazatérők hatósági házi karanténja idejére. Abban az esetben viszont, ha valaki a saját költségére PCR-tesztet végeztet el, és ez alapján kiderül, hogy valóban koronavírus-fertőzött, már kereséktelelenség minősül, és kaphat táppénzt.

Orbán Viktor miniszterelnök augusztus 21-én a Kossuth Rádió Jó reggelt, Magyarország! című műsorában arról beszélt, hogy a magyar állapothoz képest a legtöbb helyen romlik a koronavírus-helyzet, ezért szeptember 1-jétől szigorítások várhatók az egyes országok fertőzés szerinti osztályozásában. Arra kért mindenkit, hogy „déli irányba” szeptembertől már ne szervezzen magának nyaralásokat. (A szigorítások részleteit lapzártánkat követően jelenti be a kormány – a szerk.)

A KORONAVÍRUS TÜNETEI

Továbbra is fontos, hogy figyeljünk egymásra, a maszkviselés és a kézfertőtlenítés szabályaira, ha pedig valaki a koronavírus-fertőzés tüneteit észleli magán, azonnal hívja a háziorvosát. A vírus

Nyitnak az iskolák, a biztonság a legfontosabb

(Folytatás az 1. oldalról)

Szintén kötelező az étkezők és a közös használatú eszközök, valamint az evőeszközök, poharak gyakori vírusellenes fertőtlenítése, evés előtt a gyerekek, diákok alapos szappanos kézmosása vagy kézfertőtlenítése. Az étkeztetést végző személyzetnek vírusölő hatású, alkoholos kézfertőtlenítő szert kell biztosítani. Az étterem üzemeltetőjének felelőssége, hogy figyelemmel kísérje a dolgozók egészségi állapotát, és megtegye a szükséges intézkedéseket.

Amennyiben nem rendelik el az egészségügyi ellátás korlátozását, maradéktalanul el kell végezni a szűrővizsgálatokat és az egyéb feladatokat. Megfelelő szervezéssel ezekben az esetekben is csökkenhetnek az eltérő osztályokban tanulóknak közötti találkozási számok. A szűrővizsgálatok helyszínén követelmény a szappanos kézmosás és a kézfertőtlenítés lehetősége, a fertőtlenítőszeres takarítás, valamint a gyakori szellőztetés.

Az iskolai hiányzás elbírálásában újdonság, hogy annak a diáknak, aki egészségi állapota miatt a vírusfertőzés szempontjából veszélyeztetett csoportba tartozik, és erről orvosi igazolással rendelke-

zik, igazoltnak tekintik az esetleges hiányzását. Igazolt hiányzás az is, ha a tanuló hatósági karanténba kerül.

Amikor gyerek, pedagógus vagy más dolgozó a vírusfertőzés tüneteit produkálja, azonnal el kell különíteni, és értesíteni az iskola-egészségügyi orvost. Gyermek esetén a szülő/gondviselő értesítése is szükséges. Fordítva is ez a helyzet: a szülőknek is jelezniük kell az iskolának, ha gyermeküknél koronavírus-gyanú vagy igazolt fertőzés áll fenn. Ezt követően a diák kizárólag orvosi igazolással térhet vissza az iskolába.

Azokban az intézményekben, ahol bizonyítottan van COVID-19-fertőzött, az EMMI és a Nemzeti Népegészségügyi Központ megvizsgálja, szükséges-e más munkarendet bevezetni a veszélyhelyzet fennállása alatt. A tantermen kívüli, digitális munkarendről az operatív törzs határoz. Ez utóbbi elrendelések az étkeztetés biztosításával kell megszervezni a gyermekfelügyeletet.

Az oktatással kapcsolatos hírekről elsősorban a www.kormany.hu és a www.oktatas.hu oldalakon érdemes tájékozódni.

sm.

Libegők Éjszakája

Töltsön egy estét a Zugligeti Libegőn, Budapest éjszakai panorámájában gyönyörködve! Augusztus 29-én a libegőzni vágyó utasokat várja a III. Libegők Éjszakája. Nyitvatartás: 19.00–1.00 (00.30 percig lehet a völgyállomásra utazni).

A rendezvény külön erre az alkalomra szóló 2500 Ft-os retúrjeggyel látogatható. A limitált számban (2000 db) kapható jegyek elővételben is megvásárolhatók a Deák téri Múzeumban nyitvatartási időben, 10.00–17.00 óráig. Cím: V., Deák Ferenc téri metróállomás.

További információk: <https://www.bkv.hu>

HEGYVIDÉKI ZENÉS PÉNTEK DÉLUTÁN

<p>SZEPTEMBER 4.</p> <p>17.00 - 18.00 Picuri-Muri gyerekkoncertje</p> <p>16.00 - 19.00 Kézműves foglalkozás arcfestés</p>	<p>SZEPTEMBER 11.</p> <p>17.00 - 18.00 Csudatáska Társulat</p> <p>"Őszi szél mit mesél"</p> <p>16.00 - 19.00 Szerkesszük együtt a Csodaceruzát! arcfestés</p>
<p>SZEPTEMBER 18.</p> <p>17.00 - 18.00 Lóca együttes gyerekkoncertje</p> <p>16.00 - 19.00 Kézműves foglalkozás arcfestés</p>	<p>SZEPTEMBER 25.</p> <p>17.00 - 18.00 Pereputty együttes gyerekkoncertje</p> <p>16.00 - 19.00 Kézműves foglalkozás arcfestés</p>

Helyszín: XII. kerületi Polgármesteri Hivatal melletti tér
1126 Budapest, Böszörményi út 23-25.
Információ: +36 70 334 4467

A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk!

A Hegyvidéki Önkormányzat honlapjának címe:

www.hegyvidek.hu



„Soha nem gondoltam száz évre – egyszer csak eljött..”

Gyönyörű gyermekkor volt, de a történelem viharában, a sötét felhők mögött is meglátta az élet csodákkal teli varázsát, amelyet hetvenkét évvel ezelőtt a Hegyvidéken fedezett fel ismét. **Hegyiné Gödri Anikó** a harmónia fontosságáról, a kincset érő természetéről és százket év tartó boldogságáról mesélt lapunknak.

– Nemrég ünnepelte a százketedik születésnapját – isten éltesse sokáig! Mire gondolt, amikor elfújta a gyertyákat az ünnepi tortáján?
– Arra, hogy még élnek száz évet! Soha nem gondoltam az éveimre. Soha nem gondoltam száz évre – egyszer csak eljött... Mert a lelkem, a testem így akarta. Belülről jött, magától, és én elfogadtam.
– Meséljen a gyermekkoráról!

Úristen. A nagyapám Sepsiszentgyörgy legkiválóbb polgármestere volt, aki a városnak iskolát, kórházat, gyárat adott, és közművesítéssel könnyítette az emberek életét.
– Antal Árpád, Sepsiszentgyörgy jelenlegi polgármestere videóüzenetben köszöntötte fel önt. A kisfilmben a polgármester elmondta, hogy a nagyapja, ifj. Gödri Ferenc a példaképe.



Családi kirándulás (Anikó néni kislányként, középen)

– Messziről jöttem, a keleti Kárpátok könyökéből, Székelyföldről, Sepsiszentgyörgyről. Tiszta levegő, tiszta föld, tiszta víz és tiszta lelkű emberek között nőttem fel. Szép és boldog gyerekkorom volt. Nálunk még otthon dagasztották a kenyert, reggel a falusi asszonyok hozták a friss tejet. Kedves gyerekkorom volt, ott nem zavart minket senki, teljes magyar életet éltem. Apámmal sokszor mentünk az erdőbe, otthon olvastam és este jött a muzsikálás, de minden este! Anyám zongorázott, apám hegedült, de gyönyörűen! Én nem mesésóra aludtam el, hanem zeneszóra. Az iskolában reggelente zsolttárral kezdtük a napot, vasárnaponként a vártemplomba vittek minket, ahol az 1800-as évek közepén az újképű esperesként szolgálta az

– A nagyapámat a naplójából ismertem meg, amelyet Antal Árpád „támasztott fel” a szekrények zugából, és jelentetett meg. A nagyapámnak volt egy híres útja – Kossuth Lajost látogatta meg Sepsiszentgyörgyről egy tíztagú küldöttséggel, hogy elvigyék neki a díszpolgárságát. Kossuth boldogan és nagy szeretettel fogadta a székely küldöttséget. Rendkívül érdekes volt a beszélgetés, amit akkoriban az aktuális politikai kérdésekről folytattak. Igen hosszú diskurzus volt, talán majd egy másik alkalommal bővebben is beszélhetünk róla.

– Pontosan száz év telt el azóta, hogy Magyarország területeinek több mint a kétharmadát, lakosságának pedig több mint a felét elvesztette.

– Trianon egy soha el nem múlt fájdalom, de Magyarország csonka országhént remekül helytállt, és ma Közép-Európa jelentős politikai, gazdasági tényezője. Erre büszkék lehetünk. Nem állhatunk meg Trianonnál, bár soha nem felejtsük, de tovább kell gondolni! Mert az idő múlik, a történelem is megy előre. Sokszor gondolkodom azon, hogyan lehetne megoldani azt, hogy még jobb barátságban legyünk a szomszédos utóállamokkal... Talán egyszer emberként is jobban egymásra találunk, ám addig is küzdenünk kell Székelyföld autonómiájáért. Néha ez egészen reménytelennek tetszik, de nem lehet feladni. Én hiszek abban, hogy a

magyarság kiharcolja az autonómiáját Erdélyben. Gyerekkoromban semmit nem éreztem Trianonból, mert magyar közegben nőttem fel. Ahogy teltek az évek, fájt az, például, ahogy apám kínlódott – minden nyáron nyelvtanfolyamra és nyelvvizsgára vitték. Trianonnal a legelső találkozásom az érettségi volt. A gimnáziumi tanárim, akik magyarok voltak, el sem tudtak jönni; egy teljesen idegen bizottság előtt vizsgáztunk. Az osztálytársaim felét megbuktatták, ezzel elvágta az útjukat a jövőtől, az érvényesüléstől. Ekkor szembe-sültünk az államhatalommal. Ennek ellenére olyan fiatalok voltunk, akik imádták az életet. Egyetemistaként a barátaimmal együtt naponta a magyar korzón sétáltunk. Kolozsvar főterének ugyanis az egyik fele román, a másik magyar korzó volt. Éltük a magunk életét, miközben tisztában voltunk azzal, hogy magyarként nekünk háromszorosan kell teljesítenünk ahhoz, hogy érvényesülni tudjunk. Aztán 1948-ban a családdal Budapestre, a Hegyvidékre költöztünk.

– Milyen volt az akkori Hegyvidék?
– Emlékszem a boldog felszabadultságra. Mindenütt magyar szóval tudtam érvényesülni, az üzle-

tekben választék és minőség volt. Amikor hetvenkét esztendővel ezelőtt először szálltam ki a fogasból, és léptem rá a Rege útra, nem gondoltam volna, hogy ez az egész életem útja lesz. Lassan ismerkedtem a várossal, lassan barátkoztam a hegyvel. Otthon, Sepsiszentgyörgyön a Székely Nemzeti Múzeum kertjéből mindig a brassói havasokat néztem. Itt, a hegyről letekintve a Duna kanyarját követhetem. A gyermekeim gyorsan birtokukba vették a hegyet. Tavaszként a kisrügyecskéket figyeltem, hogy mikor sejlik fel, mikor bomlik ki belőlük a zsenge, gyönyörű levél. Nyáron, mikor még nem építették fel a televíziós tornyot, akkora fű nőtt a helyén lévő réten, hogy az teljesen elborította a kisgyerekeket. Ősszel lehajoltam egy-egy bíbor- vagy aranyszínű levélre, hogy megmentssem az életét az otthon melegében. Télen, zúzmárás éjszakák után, mikor kinéztem reggel az ablakon, a tél tündérvilágában gyönyörködtem. A bokrok, fák millió fehér virágban csillogtak a szememben... Nekem a hegy a mindenem! Még ma is van egy gerlem, amely alkonyatkor addig burukkol, amíg eljön az este. Éjszaka a holdam, királyom öröklik az álmai felett. A belőlem kiáramló energiák benne vannak a kövekben, minden utcasarokban, a virágot nevelő földben. Én a hegyet soha nem hagynom el! Örökre itt maradok.

– Az elmúlt százket esztendőben sok mindent láthatott. Hogyan élte meg a történelem változásait?

– A történelem a fejünk felett viharzik, de erős bennünk az életöszön, különösen a fiatalságban. A fiatal, boldog esztendő, amikor az emberben a nő vagy a férfi ébred, elborítanak mindent, elfeledtetik a történelmet, a politikai környezetet, és szép éveket tudunk élni ezektől függetlenül. Sok gyönyörű időszak volt az életemnek, ilyen a gyermekeim születése is. Úgy gondolom, egy nő életében

nincs csodálatosabb annál, mint hogy új életet adhat magából.

– Említette a hegyeket. Minek köszönhető, hogy ennyire tiszteli a természetet?

– Magyarországon a Bolyai János Textilipari Technikumban tanárként dolgoztam. A hatvanas évek elején három évet kiküldetésben voltam Pekingben, ahol tizenöt kínai lányt és fiút tanítottunk magyar nyelvre, akik aztán rádiókban, újságokban dolgoztak, és magyarországi küldöttségekben vettek részt. Ez az időszak volt életem egyik legnagyobb élménye. Mit üzent az akkori Kína? A hat- ezer esztendősi civilizáció? Azt, hogy mindig a természettől tanuljatok! A nyugalmat a harmóniában keressétek! Harmónia a felettünk lévő hatalmakkal. Harmónia a természettel. Harmónia a társadalommal. Harmónia önmagunkkal. Ez vezessen mindig! Kína után, amikor hazajöttünk, a Nemzetközi



gítsék a hazájukat. Tőlük tanultam meg tisztelni a természetet. Szeretni egymást egyszerűen. A dalaikból, táncaikból az életenergia egy kirobbanó, elpusztíthatatlan erejét éreztem meg. Egyszer anyák napján elindultam az intézetből a buszmegállóba. Utánam szaladt az egyik diák. Egy könnyűcsontú, fekete hajú, fekete szemű, hallgatag indián fiatalember. Azt mondta nekem: tanárnő, az én édesanyám meghalt. Ma anyák napja van, amit neki adtam volna, tanárnőnek ajándékozom. Kiesett a könny a szememből, és a mai napig sem száradt ki ez a könnyesepp a szemem sarkából. Megismertem a világ ifjúságát: nem a könyvtárakban olvastam könyveket az egyes népek sajátosságairól, hanem egymás szemébe nézve, egymás szeméből olvastuk ki a lelkünket.

– Talán pont ez az, ami a leginkább hiányzik a mai, modern világból.

– Van egy régi mondás, amely a természeti népektől származik: „Ne siess, mert magad mögött hagyod a lelkedet!” Erre kellene vigyáznunk. Az élet olyan csodálatos, olyan érdekes, minden perc annyira gyönyörűséget hoz... Kár ezt elmulasztani a pénz utáni rettentő rohanásban. Megengedi, hogy búcsúzóul elmondjam a magamról írt versem?

– Örömmel meghallgatom!

– Szeretnék falevél lenni, napban melegedni, szélben lengedezni, esőben fürdeni. Ősszel lehullani, telefényre válni, örökké élni.

B. M.



Anikó néni az édesanyjával, Répászky Margittal Besztercebányán

Előképzítő Intézetbe kerültem, ahová őt kontinens hatvanegy országából érettségizett, ösztöndíjas diákok érkeztek hozzánk. Egy évig tanulták a magyar nyelvet, hogy azután magyar egyetemeken szerezzenek diplomát, hogy azzal se-

Csillagok között a Hegyvidéken

Miért repült az égbe Göncöl a szekerével? Valóban létezik olyan meteorit, amely néhány évvel ezelőtt az arany grammárának az ötven-hatvan-szorosát érte? Milyen hősi halált halt lény mikroszkopikus mosolyát örzi hazánk legrégebbi, egyben legnagyobb csillagvizsgálója? A Hullócsillagok éjszakáján ezekre a galaktikus kérdésekre is választ kaptunk.

Bár az augusztusi csillaghullás a legismertebb, az év hidegebb hónapjaiban is találkozhatunk az emberiséget ősidők óta érdeklő jelenséggel – derült ki a Svábhegyi Csillagvizsgáló interaktív előadásán, amelyen Szklenár Tamás csillagász tárta fel a világ-egyetem titkait. Bizonyos meteoritok elképesztően értékesek. A Szudán felett 2008. október 7-én felrobbanó 2008 TC₃ jelű kisbolygó darabjai például az arany grammárának az ötven-hatvan-szorosánál is többet értek.

„Ha meteoritot találunk, akkor zsebre tehetjük, és örülhetünk?” – kérdezte valaki a közönség soraiból. Szklenár Tamás erre reagálva elmondta, hogy bizonyos országokban – például Szlovákiában – a kozmikus törmelék az állam tulajdonát képezik, így bűncselekménynek számít, ha valaki megtartja magának azokat. „Magyarországon nincs erre vonatkozó törvény, ám úgy gondolom, egy friss hullás köz-

kincs, ezért egyértelműen a tudomány kellene felajánlani” – vélekedett a csillagász. Mint hozzátette, bolygónk egyik legjobb meteorit-lelőhelye az Antarktisz.



Meteoritvizsgálat mikroszkóppal

Az előadás után különleges úrbéli kincseket vehettünk kézbe és vizsgálhattunk meg, köztük a Csátalján talált meteorit szín- pompás kristályokban gazdag vékony csiszolatát is. Az egyik mikroszkóp alól azonban egyértelműen egy e világi lény mosolyát ránk. „Ő egy hősi halált halt darázs” – magyarázta Szklenár Tamás, aki a Svábhegyi Csillagvizsgáló büszkeségét, az óriási, mintegy nyolctonnás távcsövet is bemutatta.

„Mindenkit érdekelnek a világegyetem, a bolygók és az égi jelenségek, ahogyan az is, hogy honnan jöttünk, merre tartunk – ezt próbáljuk meg átadni érthetően az érdeklődőknek” – mondta Rózsahegy Márton, a Svábhegyi Csillagvizsgáló projektmenedzser, akivel már az Anna-réten találkoztunk, ahol a kívánságokat teljesítő hullócsillagokat, valamint a mesés színpadokhoz tartozó és ködöket vehettük távcsővégre.

Az augusztusi estét a lézerpálcs csillagképtúra tette még idilli- libbé: pokrócokra heveredve kémleltük az eget, miközben híres legendákat elevenítettünk fel. Hallhattunk Göncöltől, aki a honfoglaló magyarság csillaghitte szerint értett az állatok nyelvén, és az emberek közt járva mindenkit meggyógyított a szekerén vitt gyógyfűvekkel. Ám amikor eltört a szekere rúdja, senki nem segített rajta, ezért mérgében a szekerével együtt az égbe repült.

Van, aki szerint Göncöl az ég kapu- re, és csak ő engedhet bárkit az Öregisten elé. A híres csillagképről más népek úgy tartják, hogy az nem más, mint egy égi merőkanál.

Hasonló egyet nem értés van a Cassiopeia körül is, amely a görög mitológiában szereplő Kassiopeia- iáról kapta a nevét. A „W” vagy „M” formájú csillagképben a magyarok egy részét embert látnak, míg mások magát Batmant.

Boussebaa Mimi



A csillaghullás jelensége az ősidők óta érdeklő az emberiséget

A JÁRVÁNYVESZÉLY NEM MÚLT EL!

Tanácsok mindannyiunk VÉDELMEÉRT



Zárt helyen
viseljen maszkot!



Tartson **1,5-2 m**
távolságot!



Intézze ügyeit online
(eugyintezes.hegyvidek.hu)!



Rendszeresen
mosson kezet!



Készpénz helyett inkább
bankkártyával
fizessen!



Fertőtlenítsen lakásában
a felületeket, használati
tárgyakat rendszeresen (kilincsek,
mosdók, asztalok, telefon, billentyűzet,
lakáskulcs, slusszkulcs, pénztárca stb.)!



Magas láz, nehéz légzés,
szaglás/ízlelés elvesztése,
ízületi fájdalom esetén,
azonnal forduljon
TELEFONON házi orvosához!



Hegyvidéki Segítő Központ az idősekért, rászorulókéért:
+36/30-630-9749; +36/30-630-9725; +36/30-644-6278
(8-16 óra között hívható).

Vigyázzunk egymásra!

„Tejben-habban” is fürödtek a gyerekek a nyári táborban

(Folytatás az 1. oldalról)

„Nem üres frázis, de tényleg az a fontos, hogy akik eljönnek hozzánk, jól érezzék magukat. Az csak a hab a tortán, hogy közben a játékos tanulás, kompetenciafejlesztés is megvalósul. Semmi sem kötelező, mégis maximálisan nyitottak a gyerekek, amire különösen büszkék vagyunk” – folytatta a táborvezető, hozzátéve, hogy az idén a korábbiaknál is nagyobb hangsúlyt helyeztek a fiatalok testi, lelki, erőnléti állá-

potának, egészségének, fizikai és szellemi képességeinek a javítására.

Ezeknek a céloknak és a szórakozásnak rendelték alá a táboron kívüli és az azon belüli programokat is: a kirándulásokat, a környezetvédelmet és fenntarthatóságot népszerűsítő ismeretterjesztő előadásokat és interaktív bemutatókat, a kézműveskedést, a logikai és sportjátékokat. „Minden héten mentünk valahová, voltak egész napos kirándulások, és hozzánk is

érkeztek fellépők” – mondta Párkányi Zsuzsa.

A táborozók jártak a Zöld Péter Népmese Játsszóterén, a Benczúrkert játszótéren, az Olimpia Parkban, a Margaréta játszótéren és a Gesztenyész játszótéren is. A Cserka-firka játszótér Hasznos Hulladék útján az újrahasznosítás módjait is megismerkedtek.

Igaz, hogy Gábor Áron részvételét öntötték – erre a kérdésre is választ kaptak a Hadtörténeti Múzeumban, míg a Mezőgazda-

sági Múzeumban a juhászok és a rovásfa használatának fortélyaira derült fény. A gárdonyi rönkvárban meglevenedtek az Egri csillagok, míg a székesfehérvári Koronás Parkban az egyedi és futurisztikus játékok, a Törökmezői Állatparkban a közel félszáz állatfaj, köztük számos egzotikus ritkaság ejtette ámulatba a gyereket.

A „házon belüli” rendezvények – Pataki Rita és kutyái, Dió és Döcög bemutatója, a Harmónia

Táncklub táncórái, a Nemzeti Büntetőeljárás Tanács csoportos versenyei, Danny Bain meséi, Rolando bűvész trükkjei, az Anthropolis Egyesület fenntarthatóságra nevelő érzékenyítő in-

papír vagy üres gyufásdoboz. A Tejtermék Tanács edukációs programja a hazai tej és tejtermékek fogyasztására, az egészségtudatos táplálkozásra hívta fel a figyelmet. Rábészélni, szerencsére, senki



Biztonságosan indul az óvodai év

Az idei szünet több szempontból is rendhagyó volt a Hegyvidéken, az önkormányzati fenntartású óvodák például nem zártak be a nyári időszakban. Az új nevelési év szeptember 1-jén kezdődik. A részletekről Fonti Krisztina alpolgármestert kérdeztük.

– *Hogyan telt a nyár az önkormányzati fenntartású óvodákban?*

– Gyakorlatilag szünet nélkül nyitva tartott a kilenc önkormányzati fenntartású óvoda, az ismert okok miatt nem tértünk át az

az óvodapedagógusok, fejlesztőpedagógusok a célzott fejlesztést – az anyanyelvi, értelmi, érzelmi, beszéd-, szókincs-, mozgásfejlesztést – valósították meg az egész napi nevelőmunka során.

fertőtlenítés, a napi többszöri kézmosás. A feltételeket az önkormányzat biztosítja, gondolok itt a fertőtlenítő takarítószerre és a kézműsokra. Ez utóbbit a gyerekek nagy lelkesedéssel használják; a tapasztalatok azt mutatják, hogy valóban fegyelmestek, megértettek, miért fontos ez.

– *Milyen egyéb óvintézkedések vannak érvényben?*

– Mindennél fontosabb, hogy akadályozzuk a vírus terjedését. Ezért arra kérjük a szülőket, hogy az épületeken belül hordjanak maszkot, a bejáratoknál pedig fertőtlenítőket helyeztünk el. Vigyázzunk egymásra – amihez hozzátartozik, hogy a tüneteket produkáló gyerekeket a szülők ne vigyék óvodába!

– *Áprilisban megtörtént a beiratkozás. Mik a tapasztalatok?*

– Elektronikus úton lehetett beadni a jelentkezéseket, az e-ügyintézés jól vizsgázott. Ami még fontosabb, hogy senkit nem kellett elutasítani, mindenki felvételt nyert valamelyik óvodába. Ráadásul alig voltak olyanok, akik nem az elsőnek megjelölt és nem körzetes intézménybe kerültek. Az utóbbi években jelentős férőhelybővítések történtek, így teljesíteni tudjuk a növekvő igényeket.

– *Mi várható szeptembertől, hogyan működnek majd az óvodák?*

– Követjük a kormányrendeleteket, határozatokat, ezeknek megfelelően szervezzük a működést. Rendkívül érzékeny időszak következik, különösen lényeges, hogy ne adjunk esélyt a vírusnak. Még jobban kell ügyelni arra, hogy az időközben, a mosdókban és az udvaron a csoportok ne keveredjenek, meglegyen a védőtávolság és a rendszeres fertőtlenítés, ami kiterjed a gyakran megfogott tárgyakra is! Gondolok itt a kilin-

csekre, a csapokra, az evőeszközökre. A játékok, sporteszközök, játszótéri eszközök felületét is rendszeresen fertőtlenítjük majd.

– *A szülők mire figyeljenek?*

– A nevelési-oktatási intézményeket kizárólag egészséges, tüneteket nem mutató gyermek látogathatja. A szülők kötelessége, hogy amennyiben tüneteket észlelnek, gondoskodjanak orvosi vizsgálatról. Továbbá azonnal értesítsék az óvodát, ha gyerekiüknél fennáll a koronavírus-gyanú vagy az igazolt fertőzés!

sm.



egyébként szokásos nyári ügyeleti rendszerre. Ezért nagy köszönet illeti az óvodapedagógusokat, akik ebben a helyzetben is kitűnő munkát végeztek, és végeznek most is.

– *Változott a napi munka az utóbbi hónapokban?*

– Igen is meg nem is. „Normális” körülmények között az ügyeleti rendszerben sokkal több a játék, a szabadfoglalkozás, és kevesebb a célzott fejlesztés. Az utóbbi három hónapban viszont a pedagógusaink gyakorlatilag úgy dolgoztak, mintha a nevelési év közepén, végén jártunk volna. A szabad játék mellett fontos szerepet kapott az irányított játék, amellyel

– *Sikerült elérni a célokat?*

– Az biztos, hogy az óvodák mindent megtettek, felkészítették a váltásra az iskolába indulókat. Büszkék lehetünk a dolgozóink teljesítményére, és persze a gyerekekre, a szülőkre is, mindenki átérzte az utóbbi időszak nehézségeit. A pedagógiai szempontok nem változtak, a körülmények azonban igen. Még több figyelmet fordítottunk, és fordítottunk a kicsik, családjaik és természetesen a munkatársaink egészségének védelmére. Rendszeresen teszteltük dolgozóinkat a COVID-19 vírusra, ez is a megelőzés része. Ugyanígy elengedhetetlen a folyamatos és alapos

Minden jelentkezőt felvettek a hegyvidéki bölcsődék

Egész nyáron az évközi rend szerint működtek, azaz a megszokottól eltérően végig nyitva tartottak az önkormányzati fenntartású bölcsődék. Ennek köszönhetően azok a szülők is meg tudták olda-

Az újonnan felvett gyerekek beszoportozása szeptember elején kezdődik. Jelenleg több mint háromszázán járnak bölcsődébe, ami mutatja, hogy óriási az igény az ellátásra. Éppen ezért növelte meg

Ennek is köszönhető, hogy a növekvő igény ellenére az idén is minden jelentkezőt felvettek a bölcsődék, az áprilisi beiratkozáskor senkit nem kellett elutasítani. Sőt, az üresedések függvényében lehetőség van évközi jelentkezésre is.

Az elhelyezés mellett a biztonságos napi működést is biztosítja az önkormányzat. Az összes bölcsődét gondosan fertőtlenítették, és mindegyikben folyamatosan zajlik a fertőtlenítő takarítás. Az egészségmegőrzést szolgálja a kisgyermeknevelők vírusesztelése, a gyerekek hőmérsékletének ellenőrzése és a gyakori kézfertőtlenítés. Mindez hozzájárult ahhoz, hogy a XII. kerületi bölcsődékben egyetlen COVID-19-fertőzöttet sem találtak. Azért, hogy ez így is maradjon, a szeptemberben kezdődő nevelési évben változatlanul fennmaradnak az óvintézkedések.

MM.



ni kisgyermekük elhelyezését, akik a koronavírus miatt kihirdetett veszélyhelyzet idején kénytelenek voltak kivenni szabadságukat.

A Hegyvidéki Önkormányzat a férőhelyek számát tavaly a Svábhegyi Bölcsődében. Az újonnan kialakított épületrész plusz négy csoport elhelyezését teszi lehetővé.

Önkormányzati segítség a tanévkezdéshez

Hamarosan kezdődik a tanév, a szülőknél meg kell vásárolniuk a szükséges iskolai felszerelést, tanszereket. A Hegyvidéki Önkormányzat az alábbi támogatásokkal nyújt segítséget az iskolakezdéshez, az iskolában fizetendő költségekhez.

Tanévkezdési támogatás

A tanévkezdés megkönnyítése érdekében önkormányzati támogatásra jogosult az az általános iskolában, szakiskolában, középiskolában, főiskolában vagy egyetemen tanuló gyermek, akinek családjában az egy főre jutó havi nettó jövedelem nem haladja meg a 67 000 forintot, fokozottan rászoruló gyermek esetében a 77 500 forintot. A támogatás a tanuló nagykorúvá válása után is megállapítható, ha szakiskola, középiskola nappali tagozatán tanul, és a 20. életévét még nem töltötte be, vagy felsőoktatási intézmény nappali tagozatos hallgatója, és még nem töltötte be a 25. életévét.

A támogatás iránti kérelem augusztus 15-e és szeptember 30-a között nyújtható be a polgármesteri hivatal népjóléti irodájában. A

kérelemhez csatolni kell az oktatási intézmény igazolását a tanuló vagy hallgatói jogviszony fennállásáról. A támogatás összege tanulóként 12 400 forint.

Iskolai tanulók szociális ösztöndíja

Ösztöndíjra jogosult az a nappali tagozatos tanuló az általános iskola 4. osztályának elvégzésétől a szakiskola, középiskola befejezéséig, akinek tanulmányi eredménye a kérelem benyújtását megelőző tanév végén a 4-es átlagot elérte, vagy meghaladta. A támogatás feltétele, hogy a gyermeket gondozó családban az egy főre jutó havi nettó jövedelem nem haladja meg a 67 000 forintot, fokozottan rászoruló gyermek esetében a 77 500 forintot.

A támogatás tanulmányi évre állapítható meg, az ösztöndíj havi

összege 7200 forint. A kérelmet augusztus 15-e és október 31-e között lehet benyújtani a népjóléti irodában.

Rendkívüli gyermekvédelmi támogatás

Rendkívüli gyermekvédelmi támogatást igényelhet az önkormányzattól a gyermeket nevelő család, ha időszakosan létfenntartási gondokkal küzd, vagy létfenntartását veszélyeztető rendkívüli élethelyzetbe kerül, és ezért a gyermek eltartásáról más módon nem tud gondoskodni. A támogatást az a család igényelheti, amelyben az egy főre jutó havi nettó jövedelem nem haladja meg a 67 000 forintot, fokozottan rászoruló gyermek esetében a 77 500 forintot. A támogatás összegét egyéni elbírálás alapján állapítja meg az önkormányzat.

Gyógyászati segédeszköz vásárlásának támogatása

A támogatás a gyermek egészségi állapotának megőrzése vagy helyreállítása céljából fogszabályozó, hallókészülék, szemüveg, lú-

talpbetét, valamint szupinált láb-beli vásárlásához nyújtható. A támogatás abban az esetben állapítható meg, ha a gyermeket gondozó családban az egy főre jutó havi jövedelem nem haladja meg a 67 000 forintot, fokozottan rászoruló gyermek esetében a 77 500 forintot, valamint a család nem rendelkezik a gyermekvédelmi törvényben meghatározott vagyonnal.

A támogatás összege a segédeszköz árának 80%-a, de naptári évenként legfeljebb 35 000 forint. A támogatás a közgyógyellátás keretében részben finanszírozott gyógyászati segédeszközök megvásárlásához, a támogatás felüli költségek megfizetéséhez is igényelhető.

Fokozottan rászorulóknak az a gyermek minősül fenti ellátások szempontjából: aki tartósan beteg vagy súlyosan fogyatékos, vagy akinek családjában ilyen gyermek él; akit egyedülálló szülő nevel; akinek szülője három vagy több gyermeket nevel; akinek szülője legfeljebb

alapfokú iskolai végzettséggel rendelkezik, vagy álláskeresőként nyilvántartott személy, vagy aktív korúak ellátásában részesül. Fokozottan rászoruló az a gyermek is, aki a helyi rendeletben meghatározott elégtelen lakáskörülmények között vagy túlszűfolt lakásban él.

Gyermekétkeztetésért fizetendő térítési díj támogatása

A gyermekétkeztetésért fizetendő térítési díjhoz önkormányzati támogatás kérhető, ha a gyermeket gondozó családban az egy főre jutó havi nettó jövedelem nem haladja meg az 57 000 forintot, és a család nem rendelkezik a jogszabályban meghatározott vagyonnal. A támogatás mértéke a család egy főre jutó jövedelmétől függ.

A kérelmet augusztus 15-e és szeptember 30-a között kell benyújtani ahhoz, hogy a támogatással csökkentett térítési díjat szeptember 1-jétől meg lehessen állapítani. Az ezt követően benyújtott kérelmek esetében a csök-

kentett térítési díjat a kérelem benyújtását követő hónap első napjától állapítja meg az önkormányzat.

A kérelem-formanyomtatványokat a népjóléti irodában ügyfélfogadási időben lehet átvenni, valamint a www.hegyvidek.hu oldalról, a „Támogatás, gondoskodás” menüpontból lehet letölteni. A kitöltött kérelmeket a szükséges mellékletekkel együtt ügyfélfogadási időben, előre egyeztetett időpontban, a népjóléti irodában lehet benyújtani.

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Polgármesteri Hivatal Népjóléti Iroda
1126 Budapest, Böszörményi út 20–22. II. emelet

Ügyfélfogadás
hétfő: 13.00–17.30
szerda: 8.00–16.00
péntek: 8.00–12.00

Időpontfoglalás: 06-1/224-5915, 06-1/224-5932, 06-1/224-5900/5111, 5146, 5154.

Kerékpárszállítás a tömegközlekedésben

A vírusfenyegettség sokaknak segített meghozni a rég halogatott döntést: nyeregbe pattanni, és a napi rutinközlekedést kerékpárral megoldani. A néptelen utak mellett a balszomszomság kellemes időjárás kedvezett a tekerésnek. Sokan most tették meg első kilométereiket a városban ezzel a nem éppen új, de mindenképpen forradalmi közlekedési eszközzel. A biciklisták megszokásával új igények, helyzetek is keletkeztek, például a tömegközlekedés használatával kapcsolatban.

Azok számára, akik akár csak egyszer is feltekertek már kerékpárral a belvárosból kerületünk szívébe, vagy a feljebb elhelyezkedő lakóövezetekbe, a Hegyvidék elnevezés nemcsak hangzatos név, hanem maga az izzasztó valóság. Kézenfekvőnek tűnik a megoldás: a reggeli kellemes gurulás után

bad...” Pedig szabad. A BKK is felismerte, hogy a kerékpárosok nem csupán izgága útakadályt jelentenek, nemcsak a buszútvonalat kell megosztani velük, hanem akár utasokká is válhatnak.

Az első „kísérleti fecske” a fogaskerekű volt, amelyen már majd’ három évtizede lehet kerékpárt szállítani. Az egyik kocsiban kialakított, eleinte 10, mára pedig már összesen 16 férőhely a kezdetekben ugyan okozott feszültséget, de mostanra szinte a békés egymás mellett élés szigetévé vált. A hegyi biciklisták megtanulták, hogy a kétkerekűekre külön jegyet kell lyukasztani, elfogadták, hogy a felismerhetlenségig saras hegyikerékpárok nem kedvelt útitársak, és az utazóközönség is megbékélt az olykor vásári maskarákra emlékeztető ruházatban érkező „különcökkel”.

A XII. kerületnek azonban csak egy viszonylag kis része érhető el a fogas vonaláról, így az sok kerékpárosnak csak komoly kitérő és súlyos idővesztés árán jelenthet hasznos alternatívát. Május óta a BKK nekik kedvezkedik a



Kerékpárnak kijelölt hely az 59-es villamoson

bicikliszállítási lehetőségek bővítésével. Az egyetlen valódi hegyvidéki villamosvonalon, az 59-esen (az 59A-n és az 59B-n is) lehet kerékpárt szállítani, az erre kijelölt hely a szerelvény közepén, a vagonok végén található. A zöld táblával megjelölt ajtó közepén lévő kapaszkodó okoz némi kihívást a felszállásnál, és a kerekeket „be kell játszani” az ajtó mögé, de a rögzítésre szolgáló tépőzárral könnyen és gyorsan meg lehet barátogni. A tépőzár nem a hagyományos fajta, de kis odafigyeléssel tökéletesen használható.

A villamosvezetők még csak napi néhány biciklis utasról számolniuk be, így a jelenlegi igények kielégítésére nagyon jó a kezdeményezés. Probléma csak ritkán adódik: amikor két kerékpárosnál nagyobb társaság szeretne egyszerre utazni. Erre balesetvédelmi okokból nincs lehetőség, ám a következő szerelvényen is lesz két hely, így talán nem akkora gond.

A Hegyvidék határán hosszan fonódó villamosvonalakon is az

59-esnél megszokott Tátra típusú kocsik közlekednek. Ezen, vagyis a 17-es, a 41-es, az 56-os (és az 56A), valamint a 61-es vonalán is lehet kerékpárt szállítani. (Sajnos ugyanezek a vonalakon a modernbb, kényelmesebb, alacsony padlós CAF szerelvényeken még nem adott a lehetőség.) A bicajosok szempontjából érdekes korábbi, 80 kerékpárszállításra felkészített Tátra villamos tavasszal további 62-vel bővült, így sokkal gyakrabban érkezik majd a vágyott kocsik.

A XII. kerületet érintő buszjáratok közül egyedül a 212-esre lehet kerékpárral felszállni, ott is csak járműként egyvel, és csak hátrétegben. Ez nem tűnik soknak, ráadásul a hátréteg elérése kizárja a munkába járás megkönnyítését, viszont mivel a Boráros térről indulva bejárja Újbudát, majd a kerületen végigkacskaringózva felmászik a Normafához, a Hegyvidék nagy részét érinti.

A tömegközlekedés nyújtotta új lehetőségek megfontolásának leggyorsabb és leggyorsabb módja, ha a BKK Futár okostelefonos applikációjában az útvonaltervezés során beállítjuk a kerékpár opciót. A rendszer innen kezdve olyan útvonalat ajánl, ami biciklivel a leggyorsabb, és csak olyan járművekre irányítja a biciklistát, ami kerékpárszállításra alkalmas. Ilyen segédlet mellett már a meleg napokon sem lehet a sportos közlekedéssel szembeni kifogás az izzasztó hegymenet!

BI.

Örömteli eredménytelenség az önkéntes szemétszedésen

Sajátos akciót hajtott végre tucatszámú fiatal a Városmajorban a legnagyobb nyári hőségben. A természetes fák árnyékába szervezett szabadtéri piknikkel egy időben – a kellemest összekapcsolva a hasznossal – szemétszedést hirdettek.

A kezdeményezés egy ételfutáriról ismert finn céghez kötődött,

kodjanak, lokálisan is szedik a szemetet – immár nem először.

A példamutató kezdeményezéshez, ahogy minden hasonló esetben szokott, az önkormányzat Hegyvidéki Zöld Irodája biztosított kesztyűket, szemétszákokat, és vállalta az összegyűjtött szemét elszállítását is. Végül ez utóbbival nem volt sok dolga, mert a civil



Piknikkel egybekötött szemétszedést tartottak a fiatalok

amelynél a környezettudatosság hagyományosan a vállalati kultúra szerves része. A futárok által okozott környezeti terhelés csökkentésére például partnerükön keresztül Kolumbiában és Brazíliában erdőket teleptenek. 2015 óta az autós és motoros futárok mellett a kerékpáros kiszállítás után is számolnak szén-dioxid-kibocsátást, arra alapozva, hogy a futár szaporábban lélegzik a csomagokkal... Az elültetett több tízezer fa szén-dioxid-megkötése és oxigéntermelése ezt is fedezi. S hogy ne csak globálisan gondol-

kezdeményezés váratlan csattanóval zárult: a városmajori park augusztusban olyan tiszta volt, hogy az aktivisták alig tudtak összegyűjteni valamit. A várakozásokkal ellentétben a házhoz szállított ételek – egyébként környezettudatos – csomagolásából hírmondó sem akadt, így főleg italosdobozok és csikkek kerültek a zsákokba.

A teljes kép kedvéért azért meg kell említeni, hogy kerületünk más zöld területein és az év más időszakaiban sokszor elkél a segítség a tisztaság fenntartásában.

A SZERZŐ FELVÉTELE



A fogason már régóta lehet biciklit szállítani

délután, munkából hazafelé, fáradtan vigye fel a drótsamarat a hegyre inkább a villamos, a busz vagy akár a fogaskerekű!

Ha csak a régi tömegközlekedési élményeinkre építünk, akkor könnyen ráleghetünk a remek elképzelésre: „á, úgysem sza-

„SZÍV SN a keringési betegségek megelőzéséért” mozgalom a Hegyvidéken



A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat a kerületi felnőtt lakosság számára 2020-ban is elindítja azt a **prevenációs programot**, amellyel megelőzhető a **keringési betegségek** kialakulása, és lehetővé válik a már fennálló betegségek mielőbbi kezelésének megkezdése a kialakított, stabil betegút segítségével.

A Hegyvidéki Önkormányzat az elmúlt évekhez hasonlóan a SZÍV SN Országos Betegyesülettel, valamint a Semmelweis Egyetem Városmajori Klinikájával együttműködve biztosít rizikófaktor szűréseket (vérnyomás-, vércukor- és koleszterinszintmérés, valamint EKG, két pozitív érték esetén további vizsgálatok történnek). A szűrések eredménye az értékelések után lesz átvihető, a SZÍV SN Betegszervezet szakmai bemutatkozását követően. A vizsgálatok üres gyomorral történnek, folyadékként víz lehet fogyasztani. A vizsgálatra érkezők enni- és innivalót hozzanak magukkal.

A szűrőnapok időpontjai:

2020. szeptember 19.	8.00-14.00
2020. október 17.	8.00-14.00
2020. november 21.	8.00-14.00

A szűréseket előzetesen telefonos bejelentkezéssel tudják az érdeklődők igénybe venni az aktuális szűrést megelőző két hétben.

Telefonos bejelentkezés: Lálóczy Rékánál munkanapokon 8-tól 16 óráig. Telefonszám: 06 (20) 825-8066

A vizsgálatokra a Semmelweis Egyetem Városmajori Klinikáján kerül sor (1122 Budapest, Városmajor utca 68.). A helyszínről pontos tájékoztatást a szűrés hetében adunk.

A járványügyi helyzetre való tekintettel a szervezők a változtatás jogát fenntartják!



TÖRŐDJÖN EGÉSZSÉGÉVEL, A KERINGÉSI BETEGSÉGEK MEGELŐZHETŐK!

„Egészségesen a Hegyvidéken” Szabadegyetem



2020. évi program

Az előadások témáit a korábbi Szabadegyetemen résztvevők javaslatai alapján állítottuk össze. A szakterületükön ismert és elismert előadókat szakmai együttműködő partnereink biztosítják. A rendezvénysorozat az idei évben is a betegség korai felismerése mellett a megelőzést célozza meg, és része az „Egészséges Hegyvidék Programnak”.

Az előadások témái:

2020. szeptember 24., 17 óra
Sohasem késő! (Minőségi élet minden életkorban.). Előadó: Dr. Török Katalin
2020. október 29., 17 óra
Az agyi érkatasztrófa (stroke) tüneteinek felismerése és megelőzésének lehetőségei Új utakon a lakossági ismeretterjesztés. Előadó: Dr. Folyovich András
2020. november 26., 17 óra
Szíves történetek a Városmajorból. Előadó: Bernáth-Lukács Zsuzsanna

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

A programon való részvétel regisztrációhoz kötött.

Regisztráció a Kulturális Szalon elérhetőségein:

tel.: +36(1)202 2509, info@kulturalisszalon.hu

Személyesen az információs pultnál:

H-P 10:00–18:00-ig

Jegyinformáció: 500 Ft regisztrációs díj

Hegyvidéki lakosoknak ingyenes

A járványügyi helyzetre való tekintettel a szervezők a változtatás jogát fenntartják!



www.egeszsegeshegyvidek.hu



Nyári botanikai séták

Nagy érdeklődés övezte a Hegyvidéki Zöld Iroda által szervezett nyári botanikai sétákat. Ezek a Természeti kincsek a Hegyvidéken sorozat első köteteként megjelenő A nyár virágai a Hegyvidéken című füzet növényeinek bemutatását tűzték ki célul.



A sétát eredetileg két csoportban tervezte a Hegyvidéki Zöld Iroda, ám olyan gyorsan betelt az előirányzott 40-50 férőhely, hogy végül egy harmadik turnus számára is lehetőséget biztosított a regisztrációra. Így dr. Csontos Péter, a túra vezetője egymás után háromszor teljesítette a kitűzött útvonalat. Az első csoport a Normafától ereszkedett a Harangvölgyön át a zugligeti buszvégállomáig, a második kör onnan indult hegyemenetben felfelé, hogy az utolsó turnus ismét kényelmesebben, lefelé teljesítse a távot.

Az idei nyárra jellemző módon a délelőtti, kellemesen hűvös, eszményi kirándulástól heves zápor váltotta, majd délutánra megérkezett a fülledt meleg. Így mindhárom csoportnak más-más arcát mutatta a tisztásokkal, rétekkel pettyezett erdős dombvidéki táj.

A séta botanikai része azonban egyformán érdekfeszítő volt az első perctől az utolsóig. Lehetetlen felsorolni minden egyes növényt, ami a rövid előadásokban vagy a résztvevők kérdései kapcsán szóba került, hiszen óránként mintegy húsz fajt ismerhettek meg az ér-

rekek, de a környék növényzetét jól ismerő, tapasztalt természetjárók és természetfotósok tetszését is elnyerték.

A túra egyik legszebb növénye a tömegesen nyíló ágas homoklilium volt. Ez a karcsú száron fehér virágokat bontó faj szinte légies, fehér fátyolként borítja a réteket. Szerencsére nagyon gyakori virága a hegyvidéki rétekeknek, és a moszoni séták idején a legszebb arcát mutatta.

A nyári szellőben lágyan ringó fehér virágtömegnek tetszetős keretet adott a kék virágú katáng, amely azonban erős szárain dacol az időjárással, és rezzenéstelenül tűri a viráglátogató rovarok tömeges érkezését is. Sokan cikóriaként ismerik ezt a növényt, így szinte szükségtelen is megemlíteni, hogy kávépótlékként szerezte legtöbb hódolóját.

Az erdőszéleken előforduló tavaszi lednek virágai a júliusi séta idejére rég elhervadtak, viszont a hüvelytermések már beértek, és jól szemléltették a pillangós virágú faj különleges magterjesztési technikáját. A hosszú, vékony hüvelyek ugyanis, amikor a magok megérnek, a bennük ébredő feszültség hatására felpöndörödnék, és ezzel a gyors „mozdulattal” messzire röpítik az apró magokat. A csíranövények így nem az anyatót konkurensként kezdi életüket, hanem méterekkel odébb hódítanak új területet a fajnak.

A sétán feltűnt egy nem várt orchidea is: a madárfészek kosbor. Ez a növény népszerű rokonai között nem számít szépségkirálynő-

rekek, de a környék növényzetét jól ismerő, tapasztalt természetjárók és természetfotósok tetszését is elnyerték.

A túra egyik legszebb növénye a tömegesen nyíló ágas homoklilium volt. Ez a karcsú száron fehér virágokat bontó faj szinte légies, fehér fátyolként borítja a réteket. Szerencsére nagyon gyakori virága a hegyvidéki rétekeknek, és a moszoni séták idején a legszebb arcát mutatta.

A nyári szellőben lágyan ringó fehér virágtömegnek tetszetős keretet adott a kék virágú katáng, amely azonban erős szárain dacol az időjárással, és rezzenéstelenül tűri a viráglátogató rovarok tömeges érkezését is. Sokan cikóriaként ismerik ezt a növényt, így szinte szükségtelen is megemlíteni, hogy kávépótlékként szerezte legtöbb hódolóját.

Az erdőszéleken előforduló tavaszi lednek virágai a júliusi séta idejére rég elhervadtak, viszont a hüvelytermések már beértek, és jól szemléltették a pillangós virágú faj különleges magterjesztési technikáját. A hosszú, vékony hüvelyek ugyanis, amikor a magok megérnek, a bennük ébredő feszültség hatására felpöndörödnék, és ezzel a gyors „mozdulattal” messzire röpítik az apró magokat. A csíranövények így nem az anyatót konkurensként kezdi életüket, hanem méterekkel odébb hódítanak új területet a fajnak.

A sétán feltűnt egy nem várt orchidea is: a madárfészek kosbor. Ez a növény népszerű rokonai között nem számít szépségkirálynő-

rekek, de a környék növényzetét jól ismerő, tapasztalt természetjárók és természetfotósok tetszését is elnyerték.

A túra egyik legszebb növénye a tömegesen nyíló ágas homoklilium volt. Ez a karcsú száron fehér virágokat bontó faj szinte légies, fehér fátyolként borítja a réteket. Szerencsére nagyon gyakori virága a hegyvidéki rétekeknek, és a moszoni séták idején a legszebb arcát mutatta.

A nyári szellőben lágyan ringó fehér virágtömegnek tetszetős keretet adott a kék virágú katáng, amely azonban erős szárain dacol az időjárással, és rezzenéstelenül tűri a viráglátogató rovarok tömeges érkezését is. Sokan cikóriaként ismerik ezt a növényt, így szinte szükségtelen is megemlíteni, hogy kávépótlékként szerezte legtöbb hódolóját.

Az erdőszéleken előforduló tavaszi lednek virágai a júliusi séta idejére rég elhervadtak, viszont a hüvelytermések már beértek, és jól szemléltették a pillangós virágú faj különleges magterjesztési technikáját. A hosszú, vékony hüvelyek ugyanis, amikor a magok megérnek, a bennük ébredő feszültség hatására felpöndörödnék, és ezzel a gyors „mozdulattal” messzire röpítik az apró magokat. A csíranövények így nem az anyatót konkurensként kezdi életüket, hanem méterekkel odébb hódítanak új területet a fajnak.

A sétán feltűnt egy nem várt orchidea is: a madárfészek kosbor. Ez a növény népszerű rokonai között nem számít szépségkirálynő-



A tömegesen nyíló ágas homoklilium szinte légies, fehér fátyolként borítja a réteket

nek. Az egész egyetlen barnás őrjáti tengelyből és a rajta ülő apró, barna virágokból áll, így még azt is kihívás kitalálni, hogy miféle szerzet. Leveli nincsenek, de nincs is rá szüksége, hiszen nem

csak részlegesen is – szeptember 10-én azok is betekintést nyerhetnek a színes vadvirágok világába, akik lemaradtak a nyári sétákról. Csontos Péter a Hegyvidéki Kulturális Szalonban mutatja be A



A SZERZŐ FELVÉTELE

a napfényt használja a testét felépítő tápanyagok elkészítéséhez, hanem a talajban felhalmozódó szerves anyagokból válogat.

Természetesen a Hegyvidék nyári virágpompájának teljes gazdagságát nem lehet bármikor és bárhol rekonstruálni, de – még ha

nyár virágai a Hegyvidék című kiadványt, továbbá a Méhbarát Kerület Program keretében vetített képes ismeretterjesztő előadást tart a Hegyvidék botanikai értékeiről és a sétákon látott legérdekesebb növényekről.

(Barta)

A NYÁR VIRÁGAI A HEGYVIDÉKEN

Az előadás időpontja:

2020. szeptember 10.

(csütörtök) 18:00

Az előadás helye: **Hegyvidéki Kulturális Szalon** (1124 Budapest, Törpe u. 2.) – 1. emeleti nagyterem

Előadó:

Csontos Péter

botanikus, élővilágvédelmi szakértő

Rövid ismertető: A nyári hőség heteiben kerületünk lakosságából is sokan vidéki tájakon, vízpartokon keresnek kikapcsolódást. Az itthon maradókat azonban a Hegyvidék rétjei ilyenkor is tarka virágszőnyeggel várják, és az erdők árnyékában is érdekes növényekre bukkanhat a szemlélődő. Ekkor nyílik az ágas homoklilium, a zászlós csüdfű, a csomós harangvirág, a piros madársisak, a selymes peremis, az illatos bibircsvirág, a gérbics és a bársonyos kakukkszegfű, hogy csak néhányat említsünk e pompás társaságból. Ők azok, akikért érdemes korán kelni, és még a harmat felszáradása előtt útnak indulni, hogy a Kis-Sváb-hegy rejtett zugaiban, a Hunyad-órom karsztbokorerdejében, vagy a Normafa-gerincről leereszkedve a Harang-völgybe megcsodálhassuk szépségüket. Az előadás során vetített képek segítségével idézzük fel nyári élményeinket, és reméljük, hogy ezáltal jövőre újabb résztvevők csatlakoznak nyári, hegyvidéki kirándulásainkhoz.

A részvétel díjtalan, de regisztrációhoz kötött.

Regisztrálni a www.hegyvidek.hu/zoldiroda/esemenyek oldalon, vagy személyesen a **Hegyvidéki Önkormányzat Ügyfélszolgálatán** lehet.



HEGYVIDÉKI ZÖLD IRODA



URBACT
Driving change for better cities



Az előadás a Hegyvidéki Zöld Iroda ismeretterjesztő programsorozatának keretében szervezett, a Méhbarát Kerület programhoz kapcsolódó esemény.

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



HEGYVIDÉKI KULTURÁLIS SZALON



Jelentős energiamegtakarítás az önkormányzat intézményeiben

Az önkormányzat Hegyvidéki Zöld Irodája a KEHOP 5.4.1 Energiatudatos Hegyvidék keretén belül osztja meg a TOGETHER programban szerzett tapasztalatait, jó gyakorlatait. A cél a kerületi köztisztviselők fogyasztásának feltárása és az energiamegtakarítás lehetőségeinek kiaknázása volt. A folyamat során értékes tapasztalati tőkével gazdagodott az önkormányzat, amelyből most egy kis izelítő nyújt.

A nyolc országot felölelő TOGETHER programban Magyarországot a XII. kerület mellett Paks városa képviselte. A kezdeményezés célja a középületek energiamegtakarításának előmozdítása további beruházások nélkül, csak a hétköznapi fogyasztói szokások megváltoztatása által.

Első lépésben a Hegyvidék kiválasztott kilenc intézményében (MOM Sport, MOM Kulturális Központ, Táltos Óvoda, KIMBI Óvoda, Normafa Óvoda, Budai Rajziskola, Böszörményi úti irodaház, Kiss János altábornagy utcai irodaház, a polgármesteri hivatal épülete) a Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem bejárások és mérések segítségével auditálta a fogyasztást és a szokásokat. Ezt követően felszerelték azokat az okosmérőket (fogyasztás-, hő- és páratartalom-mérőket), amik az egyes épületek vagy épületrészek gáz- és áramfogyasztását 15 percnél rögzíteték.

Az így összegyűjtött adatok feldolgozása rengeteg eredményt hozott – egészen váratlanokat is. Az egyik hegyvidéki épületben például a mérések derítették fényt arra, hogy bár a használók figyeltek a termosztátokra, de a jel nem jutott el a kazánig, így a fűtés folyamatosan ment akkor is, amikor

az ingatlan éjszakára vagy hétvégre kiürült.

Az eredmények kiértékelése után a szakemberek beavatkozási pontokat azonosítottak. Ezek alapján az önkormányzat Hegyvidéki Zöld Irodája végezte a



Okosmérő a polgármesteri hivatal épületében

szemléletformáló kampányt, amely az energiatakarékosság érdekében szolgáló szokások kialakítását célozta. Az óvodák esetében a szemléletformálás játékos formában, egy Hümér nevű mesefigura kalandjain keresztül történt, az irodaházakban pedig természetesen „felöltöztetési” módszerekkel zajlott.

Különösen az önkormányzat irodaépületében sikerült jelentős megtakarítást elérni. A munkatársak lelkiismeretesen álltak a kér-

déshez, és egyebek mellett a fogyasztók munkaidő végén történő kikapcsolásával sok áramot megspóroltak. Összességében a program keretében éves szinten mintegy 2500 köbméter gáz és 17000 kWh elektromos áram megtakarítása volt mérhető – összegezte az eredményeket dr. Horváth Miklós, a Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem adjunktusa.

A program tapasztalatai arra hívják fel a figyelmet, hogy csupán a fogyasztási szokások megváltoztatásával is jelentős energiamegtakarítás érhető el. Ez a tény nemcsak

a középületek, hanem a háztartások esetében is igaz. Még csak okosmérőkre sem kell pénzt fektetni, elég a felesleges fogyasztókat kiiktatni és az energiafelhasználást a tényleges igényekhez igazítani. Ettől a hétköznapijainkban nem válunk a rögeszmés spórolás rabszolgáivá, sőt a kényelmünkön sem kell lemondani. Viszont a környezetudatosság jó érzése mellett még néhány családi fagyizásnyi rezspénzt is megspórolhatunk évente.

B.

„Előttünk ez a káprázat” – ötven éve libegőzünk Budapest fölött

Ötvenéves lett Budapest legkülönlegesebb közlekedési eszköze, a Libegő. Az 1970. augusztus 19-én átadott légpálya népszerűségét jól mutatja, hogy már az első napon több mint tízezer ember utazott rajta, az elmúlt fél évszázadban pedig milliók használták, és fogalomává vált a libegőzés.

A Zugligről a János-hegyre vezető kábelvasút első terveit ifj. Hantos István mérnök készítette el még 1933-ban. Megtalálta a kivitelezőket, és a minisztériumi engedélyt is beszerezte, azonban további lépések nem történtek.

Ötlete ígéretesnek tűnt, mivel ekkoriban a zugligeti villamostól

másfél évvel később pedig már utazni lehetett az új közlekedési eszközön. Szóba került az is, hogy a jelenlegi felső végállomás helyett a pálya egyenesen felkúszik a kilátó mellé, szerencsére azonban ezt az ötletet esztétikai megfontolásból elvetették.

A kötélpálya megtartására és továbbítására a betonlapok lerakása után 17 gumibetétes görgőkkel ellátott, pirosra festett acélállványt emeltek, ezeket kézi erővel, szánokon csúszatták le a hegyen. Az építés miatt le kellett bontani egy földszintes házat és a Révész Margit Gyógypedagógiai Gyermekszanatórium egyes épületeit. A kötelek biztonsági okokból úgy tervezték, hogy többszörös igénybevétel is kibírjon. A korabeli gazdasági-politikai szemléletnek

mellett a sajtó képviselői is nagy számban jelen voltak az eseményen. A meghívott vendégek a megnyitóbeszédek után kipróbálhatták az új közlekedési eszközt. Elsőként a közlekedés- és postaügyi miniszter, dr. Csanádi György és felesége ülhetett fel Budapest új nevezetességére, s tekinthette függőszékéből a fővárosi látképet.

A következő napon, augusztus 20-án a közönség is birtokba vehette az 1040 méternyi távolságot és 262 méter szintkülönbséget áthidaló kötélpályát, amelyen már ekkor ezrek utaztak. A Magyar Nemzet így írt az első napról: „*Délután megindult Budapest népe a szabadba, irány a legújabb létesítmény: a Libegő. Ezrével érkeztek a kirándulók az alsó és a felső állomáshoz, hosszú sorok kígyóztak a bejáratok előtt, mindenki ki akarta próbálni a libegést gyönyörű, ünnepi fénybe öltözött fővárosunk fölött. A nyitány sikeres volt, a Libegőt a szívébe zárta Budapest lakossága, s az első napon több mint tízezer utasa volt a Libegőnek.*” (Magyar Nemzet, 1970. augusztus 22.)

Az utasok mozgás közben szállhattak be a 101 nyitott, kétszemélyes függőszék valamelyikébe, amelyen a két állomás közötti távolságot 12 perc alatt teheték meg. A 102. székpár szerelősékként szolgált, nem használták utasszállításra. A megnyitáskor egy menet 5, a retúrjegy 7 forintba került.

Az építkezés idején sokan aggodtak, hogy a folyamatosan mozgó székekbe való beszállás súlyos baleseteket okozhat. Félelmük felesleges volt, az elmúlt ötven évben egyetlen komolyabb sérülés sem történt. Az utasok biztonságára a kezdetektől nagy gondot fordítanak az üzemeltetők. A tartóoszlopokra hangszórókat szereltek, amelyek segítségével üzemzavar esetén értesíthették a fenn lévőket. Az állomási ügyeletesek



Épül a Libegő (1969)

ról: „*Libegtem. Rajtam a sor. Kedves, segítőkész emberek megfogják az ülést, felraknak. Egyensúlyomat veszítve táskám után kapok. A rádiós kolléga biztatón néz rám: csakhogy fenn vagyunk! Már legálább 14 méter magasban libegünk. Szólni akarok: nézd, az ott a... De elakad a hangom. Szemben velünk az első tartóoszlop, a szék megbilleg, ijedten kapaszkodom sorstársam karjába. Inkább nem szólok semmit – batározom el magamban. Gyönyörködöm a tájban: alattunk a nagy erdő, és egészen Újpestig, sőt Csepelig is ellátni. Már befeledeztem a látványba, amikor az előttünk ülők viháncolva hátrafordulnak: »jé, te milyen sápadt vagy!« Pedig kezdem már remekül érezni magam. Az egyenes libegés kellemes bódultságot ad, de a friss levegő és a szél lassan magamboz térít. Már tíz perce hintázzhatunk a levegőben. Az első már integetve várnak bennünket. Érzem, hogy a táskámmal újra baj lesz. Mély lélegzet. Leugrom. A táskám a kezemből maradt, viszont a bokám mintha nem lenne egészen a helyén. De sebj! Csodás volt ez az út. Au-*

Rep-ülés, Tepke-lepke, Tömör-gyönyör, Tündérhegyi felvonó, Tündérszék, Úcsörgő, Űrbusz, Űrlengő, Villamos-szék, Völgyjáró, Villamos-felvonó, Zugibusz, Zuglift, Zugvasút.

A zsűri végül a Lebegő nevet választotta, amelyből kis alakítással Libegő lett. Bár hivatalosan továbbra is János-hegyi Légpálya maradt, az utasok körében gyorsan elterjedt az új elnevezés, aho-

A Libegőből a lenyűgöző fővárosi panorama mellett helyi érdekességeket is szemrevételezhetünk. A Csiga utcai állomástól indulva bal kézre a Kláraszikla (Remetefejszikla) tűnik fel, míg alattunk a Csiga lépcső tart a Remete úthoz. Az erdő dolomitsziklák tarkítják.

A pálya közvetlenül magánkertek fölött halad. Érdeklenség, hogy ezek a házak már a Libegő megindulása után épültek, az itt lakók mégis számos pert indítottak az üzemidő csökkentésének szándékával. Továbbhaladva feltűnik a 300 éve használt út vonal, a Remete út, valamint számos neves épület, így a névadó Remete kocsmá, a Kaiser-villa és a Freund-villa. Mindezek mellett a Révész Margit Gyógypedagógiai Szanatórium rekonstruált épületét is láthatjuk.

A Tükör című lap az átadás után egy héttel úgy fogalmazott, hogy



Összesen 101 széken libeghetünk

gyan a „libegőzés” is azonnal népszerűvé és fogalomává vált.

A kötélpályán folyamatos ellenőrzéseket és karbantartásokat végeznek a mai napig. Ennek része – szükség esetén – a megnyúló kábel cseréje. Tízévente teljes körű nagyjavítás zajlik, és a szállító drótkötelek is cserélik. Többször megőrték már az üléseket, valamint a hajtórészt korszerűsítette. Ez utóbbi lehetővé tette a menetidő immár 15 percre való meghosszabbítását, a differenciált sebességet vagy szükség esetén a teljes megállítást is.

Az 1990–91-es felújítás alkalmával a Libegő arculata is megvál-

már a kilátásért érdemes volt létrehozni a Libegőt. Idézet a cikkből: „... amikor valahol – feltételezően külföldi vendéggel – a város sok-sok kiemelkedően atraktív pontjának egyikén megállunk, igen-igen, akaratlanul szinte felkiáltunk az örömtől... Ezekhez a szívemengető »pontokhoz«, a Citadellához, a Várhegy egyenlő helyéhez, a Hármashatár-hegyhez [...] most egy újabb, bizonyos szempontból mindegyikünkkel különlegesebb csatlakozik: a Libegő lefelé, a Zugligről közeledő ülése. Mintha nem is mi mozdulnánk, a kötélpálya utasai, hanem a város közelednék felénk. Fenn ringunk a magasban, előttünk ez a káprázat, amint az erdők lombjai közül kitárul



A tervezők a kétszemélyes ülések mellett döntöttek

vagy a fogaskerekű vasúttól csak másfél órá s étával lehetett eljutni a turisták és síelők által különösen kedvelt János-hegyre, Budapest legmagasabb pontjára, ahová az erdők és turistavonalak mellett az 1910-ben épült Erzsébet-kilátó is kirándulók tömegeit vonzotta. 1940-ben újra napirendre került a drótkötélpálya megépítése, akkor azonban közbeszólt a második világháború, így a megvalósításra évtizedeket kellett várni.

A háborút követően, 1945-ben a főváros vezetéke Óbudáról tervezett libegőt építeni a Hármashatár-hegyre, ám a katonaság keresztülhúzta a számításokat azzal, hogy birtokba vette a hegy tetejét. A Hármashatár-hegy csúcsától kezdve nem lehetett megközelíteni gyalogosan. Ezzel egy időben katonai hírközlő bázis épült a Kis-Sváb-hegy, a Sas-hegy és a János-hegy tetején is.

Az új politikai rendszer inkább az úttörővasút megvalósítását szorgalmazta, így egészen 1967-ig kellett várni, hogy ismét felmerüljön a drótkötélpálya terve – a XII. kerület által. Több lehetőséget mérlegelve, a Hantos-féle elképzeléseket kissé módosítva jelölték ki a helyszínt.

Állandó kérdésként merült fel, hogy miként oldják meg az utasok szállítását. Kezdetben négy-, majd kétszemélyes, álló utasterű kabinokat terveztek, végül azonban a kétszemélyes ülések mellett döntöttek. Az építési munkálatok az Út- és Vasúttervező Vállalat (Siflovits József és Frankó Endre) terve szerint, az Országos Bányagépgyártó Vállalat kivitelezésében, 1969 márciusában kezdődtek el,

megfelelően igyekeztek minden szükséges alkatrészt itthon előállítani, csak a drótköteleket vásárolták Ausztriából.

Az alsó és felső állomáson található, kerekéken átvetett, 2300 méter hosszú, 26 milliméter átmérőjű, végtelenített drótkötél mozgatója a felső állomásra villanymotort telepítettek a kivitelezők. A drótpálya feszességét a zugligeti állomáson elhelyezett 4,5 tonnás feszítőszívő biztosítja. A villanymotor meghibásodása esetén egy benzinmotor (kezdetben egy Trabant 601-es, később egy 1300-as Lada motorja) biztosította az utasok szállítását az állomások között. Az importált kötel 9 év alatt 20 métert nyúlt, négy alkalommal rövidítették. Az 1979-ben behelyezett kötel hasonló nyúlási hosszal bír, ami általánosan tekinthető ilyen igénybevételnél.

Az elkészült János-hegyi légpályát 1970. augusztus 19-én adták át ünnepélyes keretek között. Az állami, fővárosi és kerületi vezetők



Panoráma a János-hegy felé (1976)

nemcsak a felszállásnál nyújtottak segítséget, hanem a nehezebben mozgó emberek üléseit piros zászlócskával látták el, hogy a leszállásnál is fokozottabb figyelmet kapjanak.

Az első utasok visszaemlékezéseiből kitűnik, hogy eleinte valóban nagyon szokatlan volt az új közlekedési eszköz, s a mai napig sokan tartanak kicsit a beszálástól. Az augusztus 19-i hivatalos átadón több újságíró és rádiós kipróbálhatta a Libegőt, és néhányan kendőzetlenül írtak kisebb félelmekről.

A Magyar Ifjúságtól egy hölgy így számolt be utazásá-

gusztus 20-án újra eljövök, a többi érdeklődővel együtt. Mindenki kipróbálhatja új nevezetességünket, a Libegőt.” (Magyar Ifjúság, 1970. augusztus 21.)

A kezdeti tapasztalatok tehát azt mutatták, hogy az utasok nagy része fél az új járműtől, de az első napi látogatottság, a több mint tízezer ember jelenléte önmagáért beszélt. Egy 1995-ös tájékoztató így nyugtatta meg az utazókat: „*ha valaki már háttal a szék elé áll és valami szorongásféle fogná el, nincs ideje töprengésre – felüljön-e, vagy ne – máris alácsúszik a szék és libegni kezd az ég és a hegyoldal között felfelé.*”

Az átadás előtt kezdetben csak Zugligről vagy János-hegyi kötélpályaként emlegetett közlekedési eszközt egy nyilvánosan meghirdetett névpályázat mintegy tízezer javaslatból kiválasztva keresztelték a ma is használatos Libegő névre. Néhány beérkező ötlet: Angyalvasút, Acélpók, Búvós-szék, Drótcacsai, Émelygő, Égi taliga, Fotellift, Fácánröpte, Hegyi-kopter, Páros-János,



Kezdetben még piros színűek voltak az acélállványok



„Mintha nem is mi mozdulnánk [...], hanem a város közelednék felénk”

tozott, ekkor kapták a tartóoszlopok a környezethez jobban illeszkedő zöld színüket. A különleges közlekedési eszközt az első hét évben az építető XII. kerület üzemeltette, majd 1977-ben a BKV-hoz került, és néhány hosszabb-rövidebb kitérő után 2010 óta újra a társaság kezelésében működik.

és egyre közelebb-közelebb jön. Valószínűleg ráküzében. Ilyen eddig nem volt. Ha semmi másért, egyedül ezért érdemes lett volna megépíteni Budapestnek, pontosabban a lokalpatriotizmusban aligha utolérhető XII. kerületnek a Libegőt.” (Tükör, 1970. augusztus 25.)

F. G.

„Az irodalom eredetileg beszélgetőtárs”

A kultúra frissen tart – vallja **Lackfi János József Attila-díjas költő, író**, akit a Hegyvidék irodalomszerető közönsége személyesen ismerhet a MOM Kulturális Központ Lyukasóra Klubjából. A karantén idején – és a nagy érdeklődésre tekintettel a korlátozások enyhítése után is – az interneten szólította meg irodalmi élményre, szóra éhes közönségét: naponta kétszer fél órás karanténszínházzal.

– „Jó stresszoldó vagy.” „Úgy néz ki, te kellettél ahhoz, hogy visszatérjen bennem az irodalom, a költészet szeretete” – két internetes komment idéztem, ami a karanténszínházával kapcsolatban érkezett. Mit gondolsz, milyen szerepe lehet az irodalomnak a járvánnyal terhelt időben és általában? Lehet egyfajta terápia?

– Volt egy holland költő, aki megadta neten a telefonszámát arra az esetre, ha valakinek nincs kivel beszélgetnie a karanténidőszakban. Az irodalom eredetileg

beszélgetőtárs. Elmondunk egymásnak kisebb-nagyobb részeket az életünkből, vagy mások életéből. Nagyon érdekes volt, hogy amikor a külvilágot úgy lehalkították, akár egy mobil csengőhangját, az irodalomé jobban hallatszott. Százhatvanöt karanténszínház-adást csináltam végig, napi kétszer jelentkeztem élőben a Facebook-oldalomon. Több ezren látták ezeket a videókat, több tízezer ember lapjára eljutottak. S miközben nem voltak fellépéseim – százötven körüli felolvasá-

som szokott lenni egy évben –, Delhitől Ljubljanáig, Sydneytől Katarig, Hejőkeresztúrtól Lübeckig, Udinetől Csíkszeredáig terjedő háló alakult ki. Verset, prózát hallgattak tőlem hagymapucolás, teregetés, HÉV-vezetés, nyomozás, kutyasétáltatás, babáztatás közben rengetegen. Igazi közösség formálódott, szellemi köldökzsinórok feszültek határon innen és túl. Engem is meglepett, hogy amit mondok, vagy olvasok, mennyire sokakban tartja a lelket.

– Sokak szerint jó oldala is volt a karanténnak, az író számára például az, hogy írhatott, a magánember pedig zavartalanul együtt lehetett a családjával. Önöknél hogyan alakult ez az időszak?

– Keringett egy karanténmém a neten: „Könnyű most annak, aki a saját feleségét szereti.” Poén, de

keserves. A rosszul működő családok élete valóban pokollá válhatott a közelmúltban. Nekünk áldott időszak volt ez, rengeteg lelki élménnyel, mely messzeregő beszélgetésekkel, itthoni időskel, kert munkával, barkácsolással. Mentem volna Jeruzsálembe zarándoklatra, ez elmaradt, helyette egy mély imában testben-lélekben ott voltam Jézus és tanítványai körében. Ha nem velem történik, nem hiszem el.

– Nagyon tetszenek a mostanában közölt parafrázisai. Legutóbb Radnóti Miklós Tétova ódjára, majd Nagy László Himnusz minden időben című versére írta meg a saját verzióját. Jó lenne ezeket a szövegeket kötetben is kézbe venni! Mit tudhatunk a megjelenésre váró könyveiről?

– Már kapható a Száll a karkuk a Fészre című humoros kö-

tet, Balassi, Jézus és mások blogbejegyzéseivel – francia szimbolisták osztják meg nőiket és nemi bajaikat a neten, Petőfi befordul a konyhára, de metoo-ba ütközik, Ady héja-nással próbálkozik a vonaton, Babits és József Attila rappest párbajt vív, Kölcsey Istent faggatja, aki helyerakja őt, Pató Pál úr meg az ingatlanmaffiával húz ujjat. Össze is várható egy könyv, távlatilag pedig Vörös István kollégámmal egy szerelmes versekből készült átiratgyűjteményen dolgozunk.

– Szinte hibetelen, hogy fél év múlva a kerek születésnapját ünnepli! Ötven év, ötvenhét kötet, három koncert a 2021-es évben – ez a terv. A Hegyvidéken is fellép: „Ötvenkedjünk együtt a MOMkultban!” – így harangozzák be a műsorát. Mivel készül a jeles alkalomra?



– Három koncert lesz a MOM Kulturális Központban 2021 májusában. Lovasi András, Ferenczi György, a Kalácska, Tompos Kátya, Malek Andrea, Harcsa Veronika – néhány név a tervezett névsorból. És persze a kiadással sem pihenünk, a Helikonnál várható jövő évre a Vízén járni tilos! című életregényem és az istenes szösszeneteket összegereblyéző #jóéjtpuszi-kötet.

Szepesi Dóra

A „fényképezőgépmember” családi fotóalbuma

Csipes Antal iparművész fotókiállításával nyílt meg hosszabb szünet után a Hegyvidék Galéria. A Moholy-Nagy Művészeti Egyetem történetét, a diákok mindennapi életét bemutató tárlat könyvbemutatóval zárul.

Csipes Antal visszatérő vendége a Hegyvidék Galériának. Mostani, A tanodától az egyetemig... című fotókiállítás szorosan kapcsolódik a Moholy-Nagy Művészeti Egyetem (MOME) történetét bemutató könyvéhez, amely évekig tartó alapos munka után született meg. A magyar fotográfia napjához is kapcsolódó válogatás képanyaga a MOME 140 éves történetéhez köthető, különböző ese-



Csipes Antal

mények jeleneteit, féléves kiértékelések, diplomavédések, ünnepek, utazások, előadások hangulatát dolgozza fel időrendi sorrendben, jól érzékelve az egyetemi évek

Száznegyven év emberi léptékekkel mérve nagy idő, generációkat ölel fel és köt össze. Csipes Antal fotói és könyvei fontos szerepet játszanak a múlt, az emlékek megőrzésében. „Ez a kiállítás és a könyv, akár egy tanú, vagy iskolai család, tekinthető úgy is, mint egy családi fotóalbum az eltűnt gyerekszobával – mondta közvetlen hangvételű megnyitójában Molnár Gyula grafikusművész, a MOME nyugalmazott egyetemi tanára, majd így beszélt a kiállító művészről: – Csipes Antal nagyszerű ember és alkotó. Mániaikusan önzetlen, és olyan munkákat tesz a szemünk elé, amikre senki nem kérte fel. Az ő önelkötelezettsége alkotta meg mindnyájunk identitását; azokat is, akik már régen fentről kísérik a történetünket, azokat is, akik még itt és most tanúk, és azokat is, akik

csak sok-sok év múlva lesznek tanúk.” Csipes Antal gyűjti az iskola múltját, mindenhol dokumentál, és lelkesen mutogatja gyűjteményét. „Ő egy fényképezőgépmember – így, egybeírva” – jellemezte őt Molnár Gyula. A fotók készítője is szólt a megnyitón jelen lévőkhöz. Mint említette, nem tartja magát fotóművésznek, mindamellett, hogy 12 éves korától fényképez. Hogyan lett „beoltva” a dokumentálással? A Bokros-csomag idején az Iparművészeti Főiskoláról tanárokat küldtek el, őt a textiltanszékről áthelyezték a dokumentációs központ-



2016. Zipp kurzus

valamit” – mondta zárásként, majd hozzátette, ezzel a kiállítással befejezi a rendszeres fotózást a Moholy-Nagy Művészeti Egyetemen.

szd.

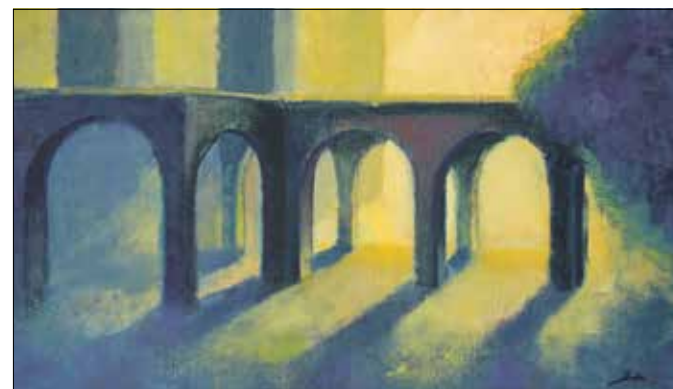
Atmoszféra – válogatás a Hegyvidéki Nemzetközi Művésztelepen készült alkotásokból

A koronavírus „keresztbe tett” az idei Hegyvidéki Nemzetközi Művésztelepnek is. A határon inneni és túli művészek szokásos éves találkozója elmaradt, ezúttal az elmúlt esztendőben összegyűlt művekből látható kisebb válogatás szeptember 6-ig a MOM Kulturális Központ Reich Károly Galériájában.

A Hegyvidéki Önkormányzat és a MOMkult közös szervezésében megvalósuló Hegyvidéki Nemzetközi Művésztelep Budapest legrégebbi folyamatosan működő alkotótábor. Vezetője

és szakmai koordinátora 2017 óta Kallós Judit, a Hegyvidék Galéria művészettörténésze.

Évente tíz-tizenöt – elsősorban – festő- és grafikusművész kap meghívást, akik a szűk két hét alatt megadott tematika alapján dolgoznak. A táborban készült alkotásokból egy-egy munka, a művészek felajánlása révén, a Hegyvidéki Önkormányzat és a MOM Kulturális Központ Nonprofit Kft. képzőművészeti gyűjteményét gazdagítja. Az így létrejövő anyagot a Hegyvidék



Boda Melinda: Városmajori árkok

kiállítóhelyein és külföldön is megtekinthetik a művészetkedvelők.

Minden évben fontos szempont, hogy a határon túli magyar területeket is képviselje egy-egy képzőművész, mellettük számos magyarországi, valamint nem magyar anyanyelvű külföldi alkotó

is meghívást kap. Az idei találkozó a koronavírus miatt, sajnos, meghíúsult. Nem maradtunk azonban kiállítás nélkül, a korábbi években készült művekből láthatunk válogatást Atmoszféra címmel a MOM Kulturális Központ Reich Károly Galériájában (XII., Csörsz utca 18.) szeptember 6-ig.

Boda Melinda, a szlovákiai Kolmont Enikő és a német Mario Eiberger festményei William Turner tájképeinek hangulatát idézik. Ezek mellett megcsodálhatjuk a finn Maria B. Raunio lélektáit, az impresszionista, posztimpresszionista mesterek technikai újításait alkalmazó Füzes Gergely képeit és a romániai Siska-Szabó Hajnalka konstruktív műveit is.

szd.



Füzes Gergely: Stégnél



Mario Eiberger: MOM Park-vízíó



Siska-Szabó Hajnalka: A gótika fényei



A diplomaosztó ünnepséget megelőző pillanat

ba, ott találkozott az archív anyagokkal. Nem sokkal ezután Schrammel Imre és Fekete György elindított egy projektet, ellátták az intézményt számítógépekkel, fotófelszerelésekkel, videóvágó-kamerákkal.

A rektorváltások során, sajnos, kevés dokumentum maradt meg, de ezek egy részét sikerült megőriznie. Kötete végén két és fél oldalon

■ A tanodától az egyetemig... című könyv bemutatóján augusztus 27-én 18.00 órától Csipes Antal beszélgetőtársai: Olhai Kata művészettörténész, kurátor, Szalontai Abel fotóművész, a MOME Media Design Intézet igazgatója és Kovács Csaba építész, a MOME Építészeti Intézet igazgatója. Helyszín: Hegyvidék Galéria (XII., Királyhágó tér 10.).



1983. Reggel a rajzteremben

sorolja fel azoknak a kollégáknak a nevét, akik fotókkal, információval, adatokkal segítettek – közülük sokan eljöttek a megnyitóra is.

„Múltunkból táplálkozhat a jelen és a jövő. Ahogyan a történelmünk, művészettörténetünk, iparművészetünk, építészetünk történetére emlékezünk, ugyanúgy az iskolák történetére is kellene vigyáznunk. Megpróbálom elindítani

A fotókiállítás megtekintése augusztus 27-ig, a könyvbemutatótól való részvétel regisztrációs jegy (200 Ft) megvásárlásával lehetséges. Jegyek kaphatók, vagy regisztrálni lehet a hegyvidekgaleria.jegy.hu oldalon, a MOMkult jegypénztárában (XII., Csörsz utca 18.) és a Hegyvidék Galériában. A galéria nyári nyitvatartása: kedd, szerda, csütörtök 12.00–18.00.



MOM KULTURÁLIS KÖZPONT
XII., CSÖRSZ UTCA 18.
319-9854/202, 203, 204, 207, 212
WWW.MOMKULT.HU

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

A vendégeket kéri, hogy viseljenek maszkot, és ügyeljenek a távolságtartási szabályok betartására!

Atmoszféra – válogatás a Hegyvidéki Nemzetközi Művésztelepen készült alkotásokból a Reich Károly Lécsógalériában. Megtekinthető: szeptember 6-ig.

Az illúzió mesterei szeptember 3-ig mindennap. Világjáró bűvészek és Magyarország legjobb illuzionistái együtt adják (b)ámulatba a közönséget.

Hegyvidéki Smooth Jazz Klub – Gáspár Szilvi Jazz Band augusztus 27-én 19.30. Pezsgő jazz, latin, funky és soul... a legnemesebb fajtából. Hogy is kell széken ülve táncolni?

Hegyvidéki Smooth Jazz Klub – Zolbert Trió szeptember 4-én 19.30. Zolbert szaxofonfokuszú jazz-zenejével egészen különleges atmoszférát teremt. Tudományos-fantasztikus energiákkal telt örömműsor!



XII., ZUGLIGETI ÚT 64.
INFO@HEGYTORTENET.HU
WWW.HEGYTORTENETGYUJTEMENY.HU

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

A vendégeket kéri, hogy viseljenek maszkot, és ügyeljenek a távolságtartási szabályok betartására!

Volver La Vida – Libertango augusztus 30-án 19.00. Szenvedélyes Latin-Amerika és Spanyolország fülledtforró ölelés-zeneje a Lóvasúton.

Vámosi-Nagy Zsuzsanna fuvolaművész koncertje a Köszönjük

Magyarországi elnevezésű pályázat támogatásával augusztus 31-én 19.00.

Böszö Ádám: Nagy zenészek, nagy szerelmek – előadás szeptember 7-én 19.30. Csöpp kultúrbulvár a zeneszerző, Benjamin Britten szerelmei szemüvegén át.



XII., KIRÁLYHÁGÓ TÉR 10.
457-0501, 225-7160
INFO@HEGYVIDEKGALERIA.HU

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

A vendégeket kéri, hogy viseljenek maszkot, és ügyeljenek a távolságtartási szabályok betartására!

Omne Trinum est perfectum – Felsmann Tamás kiállítása. Megnyitja: szeptember 3. 18.00. Megnyitja: Sára Ernő grafikusművész, a Magyar Művészeti Akadémia rendes tagja. A részvétel ingyenes, de regisztrációhoz kötött. Maximális létszám: 50 fő. Felsmann Tamás DLA, Munkácsy Mihály-díjas tervezőgrafikus-művész megkerülhetetlenül fontos szereplője a magyar tervezőgrafikai életnek és a képzőművészeti felsőoktatásnak. Életművét fantasztikusan artisztikus, intellektuálisan kifinomult, bravúros grafikai megoldások és szinte befogadhatatlan részletgazdaság jellemzik. Alkotásaiban az építészet, geometrikus formanyelv mellett a másik visszatérő téma a nemzeti kötődés, a magyar és egyetemes kultúra, valamint történelem iránti tisztelet, a polgári értékek megjelenítése. Művészeti munkásságát számos nemzetközi és hazai díjjal ismerték el, a többi között hat alkalommal érdemelte ki az Országos Tervezőgrafikai Biennálé fődíjait. A kiállítás megtekintése regisztrációs jegy (200 Ft) megvásárlásával lehetséges keddtől péntekig 10.00–18.00, szombaton 10.00–14.00 között. Jegyek kaphatók, vagy regisztrálni lehet a hegyvidekgaleria.jegy.hu oldalon, a MOMkult jegypénztárában (XII., Csörsz utca 18.) és a Hegyvidék Galériában.

JazzPéntek a Jókai Klubban

2020.09.04. Frankie Látó: EWIVA Trió
2020.09.11. Dész András Trió
2020.11.06. Váczi Eszter Quartet
2020.12.04. Jazzmánia Big Band

A koncertek 19.30-kor kezdődnek. A belépőj: elővételben 1500 Ft, a koncert napján 2000 Ft, diákoknak és nyugdíjasoknak 1000 Ft. Jókai Klub 1121 Budapest, Hollós út 5. A JazzPéntek a Jókai Klubban koncertsorozatot az NKA Hangfoglaló Program támogatja.

jokaiklub.com



XII., SZARVAS GÁBOR ÚT 8/C
200-8713
WWW.VIRANYOS.HU
VIRANYOSIKH@GMAIL.COM

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

A vendégeket kéri, hogy viseljenek maszkot, és ügyeljenek a távolságtartási szabályok betartására!

Harmónia Évadnyitó Buli szeptember 26-án 19.00–23.00. Évadnyitó a Harmónia Táncklub szervezésében

a virányosi tanfolyamokra járóknak. A társastáncos bulin garantált a remek tánczene, a keringőtől a rock and rollig. Kellemes társaság, hölgyválasz. A zenét szolgáltató: Székely Attila. Belépődíj: 1500 Ft.

Művészi torna az Óbuda Mozgásművészeti stúdió szervezésében kedden és csütörtökön 16.00, korosztályos csoportokban, heti 2x45 vagy 60 percben. A tanfolyam alapja Berczik Sára esztétikus testképző és mozgásfejlesztő módszere. Művészi tornára 4 éves kortól, mozdulatművészet-foglalkozásra 10 éves kortól lehet beiratkozni. A tanfolyamot Rózsa Réka táncpedagógus vezeti. Beiratkozás: szeptember 8. 16.00–18.30. Információ: Mikusik Márta, 200-0138, 06-20/946-0848. www.omisk.hu

Társastánc. Kezdő ifjúsági tánciskola vasárnap 13.30–14.30, verseny tánc-előkészítő 14.30–15.30, verseny tánc 15.30–17.00. Első alkalom: szeptember 13. Felnőtt-társastánc: haladó tánciskola vasárnap 17.00–18.00, kezdő tánciskola 18.00–19.00. Első alkalom: szeptember 13. Klubvezető: Székely Attila (06-30/952-9477, szekelya67@gmail.com). Jelentkezés és információ: www.harmoniatancklub.hu.

Ifjúsági sakkzakkör 6 éves kortól szerdán 17.00–18.30. Vezető: Rollinger Károly. Részvételi díj: 2000 Ft/hó, 7000 Ft/fél év. Első alkalom: szeptember 9.

Jóga hétfőn 16.30–18.00 és 18.15–19.45. A jóga gyakorlása segíti a testi, lelki és szellemi egészség és harmónia megteremtését, a jó közérzet kialakítását és fenntartását. A tanfolyam lehetővé teszi, hogy a kezdő és haladó csoportok is bármikor csatlakozni lehet. Vezető: Bucher Katalin (06-30/298-3147). Első alkalom: szeptember 7.

Gerinctorna hétfőn, szerdán és pénteken 11.00–12.00, csütörtökön 19.30–20.30. A gerinctrénings segít megelőzni, megszüntetni a hátfájást, miközben kitűnően kikapcsol. A gyógyító, fejlesztő gyakorlatok tetőtől talpig átmozgatnak mindenkit. Vezető: Deák Enikő (06-30/984-0100, deakeniko67@gmail.com). Első alkalom: szeptember 2.

Baba-mama torna kedden és csütörtökön 9.00–10.00. Vezető: Deák Enikő (06-30/984-0100, deakeniko67@gmail.com). Első alkalom: szeptember 1.

Latin-dance fitness kedden és csütörtökön 10.00–11.00. Tánc latin és népszerű zenékre. Kiváló kardioedzés, javítja a koordinációt és a memóriát. Tánc tudás nem szükséges, minden korosztálynak ajánlott! Vezető: Deák Enikő (06-30/984-0100, deakeniko67@gmail.com). Első alkalom: szeptember 2.

Felnőtt művészi torna hétfőn, szerdán és pénteken 8.00–9.00 és 9.00–10.00. Berczik Sára testtudatos módszerével a test minden izmát átmozgató művészi torna élő zongorkísérettel. Tass Olga örökségét Mátyás Krisztina viszi tovább. Beiratkozás és információ: Mikusik Márta, 06-20/946-0848, 200-0138. www.omisk.hu. Első alkalom: szeptember 14.

Bless You Gym. Időpontok: hétfő, kedd, szerda, csütörtök: 8.00, 9.00, 17.00, 18.00, péntek: 8.00, 9.00, 15.00, 16.00, szombat: 8.00, 9.00, 10.00. Információ: Gálbory Zsuzsa, 275-1555. Előzetes bejelentkezés szükséges!

LÍVIA-VILLA
XII., KÖLTŐ UTCA 1/A
395-8284

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

A vendégeket kéri, hogy viseljenek maszkot, és ügyeljenek a távolságtartási szabályok betartására!

A Virányosi Közösségi Ház programja:

Hegyvidéki Mesék – a meseíró pályázat díjkiosztó ünnepsége szeptember 30-án 14.00. Az általános iskolás alsó és felső tagozatos tanulói számára kiírt pályázatot hagyományosan a Csodacseru irodalmi magazin főszerkesztője segítségével rangsorolják a szervezők. A zsűri elnöke Nógrády Gergely író, az ő mesekészítését kell a pályázóknak folytatni, és teljes történetét formálni.



XII., HOLLÓS ÚT 5.
395-8284
WWW.JOKAIKLUB.HU

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

A vendégeket kéri, hogy viseljenek maszkot, és ügyeljenek a távolságtartási szabályok betartására!

Frankie Látó: EWIVA Trió – koncert szeptember 4-én 19.30 (JazzPéntek a Jókai Klubban). „Meditatív, ugyanakkor felkavaró és posztmodern. Bartókot a da-daizmussal, a fadót a punkkal, a magyart és más népzenei elemekkel díszesít, a kortársat a játékosággal vegyítik a fellépők” (Artner Sisso, Magyar Narancs). A zenekar főként saját szerzeményeket játszik, de forrásként előszeretettel nyúl hazai és a világ különböző részeiről származó népdalokhoz. Tagjai: Tóth Evelin (ének, elektronika), Mogyoró Kornél (HPD-elektronika, dobok, kalimbák, cajon, udu, ritmushangszerek), Frankie Látó (hegedű, basszus, billentyű). Belépődíj a koncertre: elővételben 1500 Ft, a koncert napján 2000 Ft, diákoknak és nyugdíjasoknak, valamint Hegyvidék kártyával 1000 Ft. A JazzPéntek a Jókai Klubban koncertsorozatot az NKA Hangfoglaló Program támogatja.

Ezüst György festőművész (1935–2017) és Ezüst Gy. Zoltán grafikusművész kiállítása (Tisztelet apám 85. születésnapjára). Megnyitja: szeptember 7. 17.30. Megtekinthető: szeptember 25-ig, előzetes bejelentkezés után. A belépés díjtalan.

Dész András Trió szeptember 11-én 19.30 (JazzPéntek a Jókai Klubban). Dész András három zenésztársával különleges stúdiót talált az Erdőkerülő Quartet bemutatkozó albumának felvételeihez: Némethbánya és Farkasgyepű között, a Bakony erdeinek egyik eldugott, ember nem járt zuga választották. Az amúgy heti köznap körülmények között megszületett lemezen a spontaneitás, a kockázatvállalás és az improvizáció – a jazz alapvető jellemzői – minden eddigénél meghatározóbbak, hiszen Dész András nem vitte magával megszokott hangszerkészletét, hanem a fákra, a kövekre, a vízre, ha úgy tetszik, magán az erdőn zenélt. Kvartett helyett ezúttal trióban idézik meg az album hangulatát. Zenészek: Ávéd János (szaxofon), Fenyvesi Márton (gitár), Dész András (ütőhangszerek). Belépődíj: elővételben 1500 Ft, a koncert napján 2000 Ft, diákoknak és nyugdíjasoknak, valamint Hegyvidék kártyával 1000 Ft. A JazzPéntek a Jókai Klubban koncertsorozatot az NKA Hangfoglaló Program támogatja.

Művészettörténeti előadás diavetítéssel. Leonardo – Gimesy Péter művészettörténész előadása szeptember 17-én 18.30. A művészettörténeti előadás-sorozat ebben az évben egy-egy közkezdelt képzőművész életművét mutatja be közérthetően, gazdag, diavetítéses képanyaggal kísérvé. Leonardo da Vinci (1452–1519) a mai napig az a festő, akinek a nevét a legtöbben ismerik a

világon. De ki is volt ő? Tudós, feltaláló, mérnök, művész? Mindez elmondható róla, és ennél sokkal több is. Leonardónak alig húsz festménye ismert, az előadásban várhatóan mindegyiket megismerhetik a résztvevők. Ajánlott: 12 éves kortól. A belépés díjtalan.

Végtelen opera – előadás szeptember 18-án 18.30. Forradalom, hősök és áruok. Az opera az élet tükré? A zenés színház drámai építőkövei. Ismerjük meg az opera műfajának határtalan és korlátlan érzelmi, indulati skáláját! Meddig lehet feszíteni a hurokat a hangszereken? Mekkora indulatot lehet szítani a közönségben? Ösztönösen vagy tudatosan játszanak az operák alkotóművészei a közönség érzelmeivel? Sok zenés példával folytatódik Ambrus Ákos audiovizuális előadás-sorozata az OperaTV Live keretében. A belépés díjtalan.

Budapest Musical Iskola. Felvételi vizsga szeptember 5-én 10.00–12.00 óráig a Jókai Klub színháztermében. Kezdő tánc: hétfőn és kedden 16.00–17.00 (Kiss Veronika táncpedagógus). Haladó tánc: hétfőn 17.00–18.30 és szerdán 16.00–17.00 (Finta Gábor koreográfus, táncművész és táncpedagógus). Ének: hétfőn 16.00–17.00 (Foki Veronika). Kezdő tánc: csütörtökön 16.00–17.30 (Haraszti-Zwiep Adrienn táncpedagógus). Dráma: haladó pénteken 16.00–17.30, kezdő pénteken 17.30–19.00 (Hollai-Heiser Anna drámapedagógus). A szervezők olyan diákok jelentkezését várják, akik szeretnek táncolni és/vagy énekelni, és szívesen részt vennének profi színvonalú gyermekmusical-produkciók létrehozásában. A növendékek heti kétszer két órában alapos táncképzésben részesülnek, megismerkednek a balettel, az akrobatika és a különböző táncstílusok alapjaival. Rendszeres ének-, színjátszási és beszédtéchnikai tréninget kapnak. A tantárgyak külön-külön is felvehetőek. Jelentkezés online: bpmusicaliskola@gmail.com, www.musicaliskola.hu. Telefonszám: 06-20/549-0893. Kezdesi időpont: szeptember 14.

Zumba gyerekeknek hétfőn 16.00–17.00 és pénteken 15.00–16.00. Tini Zumba pénteken 16.00–17.00. A Zumba Kids kifejezetten gyerekekre szabott, játékos, táncos foglalkozás, többségében latin zenére. Célja, hogy a gyerekek közösségben élvezzék a zenét, a táncot, átéljék a mozgás és az egészséges életmód örömeit. A foglalkozások által nő az önbizalmuk, fejlődik a motorikus koordinációs, koncentrációs és kifejezőkészségük. Vezető: Németh Krisztina okleveles aerobik és zumbaoktató. Ára: 6000 Ft/hó/heti egy alkalom. Telefonszám: 06-20/549-0893. www.krisztinanemeth.zumba.com. Kezdesi időpont: szeptember 14.

Szivárvány Táncszínház – formációs tánc, show-tánc és hiphop oktatása 7 éves kortól kedden 17.00–19.00, csütörtökön 16.30–18.30. Fiúk jelentkezését is várják a szervezők. Vezető: Balázs Márta táncpedagógus (06-30/409-2400). Ára: 13 000 Ft/hó. Kezdesi időpont: szeptember 3.

NTC School Budapest (holland bölcsőde-óvoda) 20 hónapos és 4 éves kor közöttieknek kedden 8.00–12.00 és csütörtökön 8.30–11.30. Holland tanmenet szerinti foglalkozások flamand és holland anyanyelvű családok részére. Felügyeleti szerv: Holland Oktatási Minisztérium. Vezető, információ: Bori Martina, 06-30/241-2546, lesbories@online.hu. Kezdesi időpont: szeptember 15.

Klasszikus balett szerdán 17.00–18.00. Klasszikus balett oktatása kezdőknek és haladóknak, már óvodaskortól. Vezető: Kiss Stefánia balettművész (06-20/269-2314). Kezdesi időpont: szeptember 2.

Művészi torna szombaton 9.30–13.00. Mozgáskoordináció és ritmusérzék-fejlesztő gimnasztika Berczik Sára módszere alapján. Kezdő: 12.00–13.00 (óvodásoknak, 4 éves kortól). Kishaladó: 11.00–12.00 (kisiskolásoknak). Felső (haladó): 9.30–11.00. Vezető: Pataki Rita mozgáspedagógus (06-30/483-1897, patakiri@gmail.com). Kezdesi időpont: szeptember 19.

Csiri-biri torna hétfőn 10.00–10.45. Az országos népszerűségnek örvendő Csiri-biri mozgásfejlesztő torna olyan 45 perces, dalolás, mondókázás, irányított foglalkozás, amin a gyermek a hétköznapi életből eltérő mozgásformákkal ismerkedhet meg. Mivel a tornafoglalkozások nem egymásra épülnek, év közben bármikor lehet csatlakozni. Előzetes jelentkezés nem szükséges. Bővebb információ:

Gyalogló Klub
idősödők részére
Monspart Sarolta vezetésével

2020 II. félév

NORMAFA Szeptember 1 / 15 / 29 Október 13 / 27 November 10 / 24 December 8	MARGITSZIGET Szeptember 8 / 22 Október 6 / 20 November 3 / 17 December 1
---	---

Találkozó: kedd 9:00
A Siház előtti parkoló mellett. Megközelíthető a 21/A autóbusszal.

Találkozó: kedd 9:00
Margitszigeti Atlétikai Centrum (MAC), azaz a volt Úttörő-stadion. Megközelíthető a 4-es, 6-os villamosokkal. A Margitsziget megállótól gyalog, az Árpád-hídtól a 26-os autóbusszal.

A Hegyvidéki Kulturális Egyesület jóvoltából a XII. kerületi lakosoknak térítésmentesen biztosítunk Nordic túrabotokat.

HEGYVIDÉKI KULTURÁLIS SZALON
H-1124 Budapest, Torpe u. 2.
info@kulturalisszalon.hu
www.kulturalisszalon.hu
/kulturalisszalon



„FEL-SZÍN” a szalonban

Ismét különleges fotókiállítással örvendeztetni meg a művészetbarátokat a Hegyvidéki Kulturális Szalon, ahol ezúttal Stehlik Norbert felvételei láthatók. Már a névadás – „FEL-SZÍN” – is beszédes, hiszen egyszerre utal a sokszínűsége, a látásmódra, a perspektívára, no meg arra, hogy mindaz, amit mi, átlagemberek, magunk körül látunk, csupán a felszín. S hogy milyen is a világ valójában? Erre adnak választ Stehlik Norbert megkapó, egyedi technikával vászonra nyomtatott természetfotói, amiken speciális nézőpontokból elevenedik meg a táj és vele az állatvilág. A vászonra karnyújtásnyi közelségbe kerülnek a Velencei-tó, a Rám-szakadék, a Pilis szépségei. Egyik pillanatban azon gondolkodunk, hogyan fagyhat meg a víz egy vizesében – valójában egy szűrési technika „áldozatai” vagyunk –, a másikban már a fellegek felett járunk, és onnan nézünk le arra a bizonyos felszínre. Utóbbi felvételek érdekessége, hogy nem a manapság népszerű drónokkal készülték, hanem helikopterről, hőlégballonról, sárkányrepülőről.

A kiállítás szeptember 6-ig megtekinthető a Hegyvidéki Kulturális Szalonban. Aki nem tud elmenni, a felvételeket sok más fotóval együtt megnézheti Stehlik Norbert fotóblogján, a <https://tinyurl.hu/buqh/> Facebook-oldalon.

Orszáczky Ildikó, www.csiri-biri.hu, info@csiribiri.hu. Alkalmi jegy ára: 1700 Ft. Tíz alkalomra szóló bérlet: 15 000 Ft (12 hónapon belül használható fel). Testvérdíjazás: 50%. Kezdesi időpont: szeptember 7.

Gyerekjoga kedden 17.15–18.00. Oktató: Albert Anna óvodapedagógus, gyermekjoga-oktató. Állatokat és növényeket utánozva a joga gyakorlása élvezetessé válik a gyerekek számára. Amikor megtapasztalják saját testük irányítását és a feszültségoldás élményét, a gyakorlatok alkalmazása természetessé válik. Az órák felépítése (45 perc): köszöntés, masszírozás/bemelegítés, ásanak, testtartások (differenciáltan, céltartan a konkrét problémákra), relaxáció, légygyakorlatok, figyelemösszpontosító gyakorlatok, játékok. Kezdesi időpont: szeptember 8.

Zumba Gold kedden és csütörtökön 20.00–21.00. Egyszerű, de eredeti és izgalmas latin mozdulatokkal és fülbeműző ritmusokkal. Vezető: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató (06-20/549-0893). Ára: 2000 Ft/alkalom. Bérlet: 16 000 Ft/10 alkalom. Kezdesi időpont: szeptember 1.

Zumba Gold kezdőknek, újrakezdőknek hétfőn és szerdán 9.00–10.00. Izületkímélő, táncos mozgás latin zenére, egyszerű, de látványos koreográfiák

kal, korhatár nélkül. Vezető: Barta Sylvia zumbaftnesz-, Zumba Gold-, Zumba Kids-instruktor és aerobikoktató. Ára: 2000 Ft/alkalom. Bérlet: 16 000 Ft/10 alkalom. Kezdesi időpont: szeptember 7.

Beauty body hétfőn és szerdán 10.00–11.00. Heti egészségmegőrző, alakformáló, preventív edzésprogram. Vezető: Barta Sylvia zumbaftnesz-, Zumba Gold-, Zumba Kids-instruktor és aerobikoktató. Ára: 1800 Ft/alkalom. Bérlet: 14 500 Ft/10 alkalom. Kezdesi időpont: szeptember 7.

Fit-ball gerinctorna pénteken 8.30–10.00. A Fit-ball segítségével harmonikusan fejleszthetők a kondíció és a koordinációs képesség, az egyensúlyozó képesség, valamint a gerinc, a hát és a törzs izmai. Hatékony a különféle eredetű hát- és derékfájdások megszüntetésében, így iskoláskorú gyerekeknek, aktív dolgozóknak és idősebbeknek egyaránt ajánlott. Vezető: Barta Sylvia okleveles aerobikoktató és Zumba Basic-, Zumba Gold-instruktor (06-30/625-6065). Ára: 2000 Ft/alkalom (90 perc). Beauty body-bérlettel: 16 000 Ft/10 alkalom. Kezdesi időpont: szeptember 11.

Meridiántorna kedden 16.00–17.00. Éjjel 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridián gyakorlatokkal! Egészségvédelem az évezredek kínai tapasztalatai alapján. A torna a meridiánokból áramló

energia-egyensúly helyreállításával a szervezet immunrendszerét erősíti. Nincsenek mellékhatásai, bármikor, bárhol gyakorolható. A tornán való részvétel ingyenes. Vezető: Hóka Ildikó (06-70/546-6498). Kezdesi időpont: szeptember 8.

Ju-jitsu hétfőn 17.30–19.00, szerdán 16.30–18.30 és 19.00–20.00. A ju-jitsu rugalmas küzdősport, a csavarásokat, dobásokat, gáncsokat részletesen előnyben. Sokoldalú és változatos önvédelmi irányzat. Vezető: Derkényi László (06-20/323-8160). Kezdesi időpont: szeptember 7.

Bujutsu-Kai Kenshin-ryu szerdán 18.30–20.30. Egy ősi szamuráj család hagyatéka, célja és feladata a személyiség fejlesztése a harcművészet útján. Jelentkező személyesen edzésnapokon lehet. Az edzésekre 14 éven felüliek részére folyamatos a jelentkezési lehetőség. Vezető: Horváth Attila 2. danos mester (06-20/945-3901). www.jokaiklubdojo.hu. Kezdesi időpont: október 7.

Etka-joga erőgyűjtő módszer kedden és csütörtökön 9.30–11.00. Hogyan szeressük vissza gyermekkori rugalmasságunkat, frissességünket, velünk született légző- és mozgáskészségünket, tartásunkat, energiaszintünket? Erre bárki képes lehet, nemtől, kortól, egészségi állapottól függetlenül. Vezető: Nyerges Margit, az Etka-joga Erőgyűjtő Módszer oktatója (06-30/354-4399). Ára: 1600 Ft/alkalom, 7000 Ft/5 alkalom (a bérlet 2 hónapig érvényes). Kezdesi időpont: szeptember 8.

Hatha joga hétfőn (hatha joga flow) 19.30–21.00 és csütörtökön 18.30–20.00. A hatha joga rendkívüli hatással van a testre és a lélekre egyaránt. A joga az egészségvédelem és betegségmegelőzés mindennapos eszköze. A szervezők várnak mindenkit, 14–100 éves korig, jó hangulatú, kis csoportokba. Kényelmes ruha és törölköző szükséges, minden mást adnak. Vezető: Pazoni Mónika jogaoktató, rekreációs sportoktató (06-20/952-4685). Ára: 2000 Ft/alkalom, 9000 Ft/5 alkalom (a bérlet 2 hónapig érvényes). Újonnan érkezőknek az első alkalom ingyenes. Kezdesi időpont: szeptember 10.

Gombászsakkör kedden 18.00. A könyvekből sok ismeretet szerezhetünk a gombákkal kapcsolatban, de a gyakorlat nélkül étkezési céllal gyűjtött gomba

meghatározására csak egy tanfolyam elvégzése után vállalkozhatunk. Fakultatív vizsgálathoz! A sorozat kéthetente 8 előadásból és 5 hétvégi kirándulásból áll. Előadások: minden második kedden. Vezető: Auer Péter (06-30/536-2576) és Lukács Zoltán. Ára: 25 000 Ft. Kezdesi időpont: szeptember 15.

Nyugdíjasklub a járványügyi helyzet függvényében indul a későbbiekben.

Bridzsklub a járványügyi helyzet függvényében indul a későbbiekben.

Színházjegy-árúsítás: igény szerint rendelhető színházjegy Bódi Evánál (06-20/213-0479).



UGOCSA UTCAI KÖNYVTÁR XII., UGOCSA UTCA 10.

225-1228

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

A vendégeket kérjük, hogy viseljenek maszkot, és ügyeljenek a távolságtartási szabályok betartására!

Nyári nyitvatartás: hétfőn, szerdán és csütörtökön 12.00–18.00, kedden és pénteken 10.00–16.00.

„Ketten irtuk” meseíró és rajzpályázat gyerekeknek. Az idén Mészöly Ágnes történetét folytathatják a pályázók. Legfeljebb két A4-es oldal terjedelmű, lehetőleg géppel írt szöveget várnak a szervezők, az illusztráció szabadon választott technikával készülhet. Minden 18 év alatti gyerek pályázhat, aki a XII. kerületben lakik, vagy itt jár iskolába, vagy tagja az UgoCSA utcai könyvtárnak. Az ünnepélyes eredményhirdetés és a legjobbak jutalmazása az októberi Országos Könyvtári Napok keretében lesz a könyvtárban. A győztes Mészöly Ágnessel együtt olvashatja fel meséjét, majd az író a saját befejezését is megosztja a gyerekekkel. A pályázatokat postán (FSZEK UgoCSA utcai könyvtár, 1126 Budapest, UgoCSA utca 10.) vagy

e-mailben (fszek1201@fszek.hu) lehet elküldeni, valamint személyesen is el lehet vinni a könyvtárba. A beküldési határidő: 2020. szeptember 19.



BAJOR GIZI SZÍNÉSZMÚZEUM XII., STROMFELD AURÉL ÚT 16.

225-3161

BGM@OSZMI

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Tárlatvezetést csak kis létszámú csoportoknak tartanak, előzetes bejelentkezés szükséges a 225-3161-es telefonszámon vagy a bgm@oszmi.hu e-mail-címen. A vendégeket kérjük, hogy viseljenek maszkot, és ügyeljenek a távolságtartási szabályok betartására!

Herceg a vasfüggöny mögül – Róna Viktor-emlékkiállítás. Róna Viktor (1936–1994) a magyar táncművészet rendkívüli egyénisége. A tárlat az ő élettörténetét, annak legfontosabb korszakait idézi fel. A kiállítás alkalmából Róna Viktor alakját megörökítő kötet jelenik meg.

Bács Ferenc (1936–2019). Nyolcvanhárom éves korában, 2019. április (1936–1994) a magyar táncművészet rendkívüli egyénisége. A tárlat az ő élettörténetét, annak legfontosabb korszakait idézi fel. A kiállítás alkalmából Róna Viktor alakját megörökítő kötet jelenik meg.

Bács Ferenc (1936–2019). Nyolcvanhárom éves korában, 2019. április (1936–1994) a magyar táncművészet rendkívüli egyénisége. A tárlat az ő élettörténetét, annak legfontosabb korszakait idézi fel. A kiállítás alkalmából Róna Viktor alakját megörökítő kötet jelenik meg.

Bács Ferenc (1936–2019). Nyolcvanhárom éves korában, 2019. április (1936–1994) a magyar táncművészet rendkívüli egyénisége. A tárlat az ő élettörténetét, annak legfontosabb korszakait idézi fel. A kiállítás alkalmából Róna Viktor alakját megörökítő kötet jelenik meg.

a fiatal generáció tagjai előtt sem cseng ismeretlenül. A tárlat sokoldalú művészetének állít emléket.

Szubjektív tárlatvezetés és pódiumbeszélgetés szeptember 18-án 18.00. Vendég: Szakály György Kossuth- és Liszt-díjas balettművész, a Magyar Állami Operaház örökös tagja és meseterapeuta. Belépődíj: 1000 Ft/fő.

Meseterápia-tréning Lentulay Edina meseterapeutával szeptember 19-én 10.00–17.00. Önismeret, emberismeret alapfokon. A mese nem csak álom, vágy, illúzió, aminek semmi köze a valósághoz. A mesék nem arról szólnak, hogy minden rendben van, hanem hogy minden rendbe hozható. A mese élni segít. Regisztráció szükséges: szebenyi.agnes@oszmi.hu! Belépődíj: 1000 Ft/fő.

Pincétől a padlásig – villaséta Bajor Gizi egykori otthonában szeptember 19-én 18.00. A sétát csak a 14 éven felüli látogatóknak ajánlják! Regisztráció szükséges: szebenyi.agnes@oszmi.hu! Belépődíj: 2000 Ft/fő.

Kuratóri tárlatvezetés a Róna Viktor-emlékkiállításon Halász Tamással szeptember 25-én 16.00. Belépődíj: 1000 Ft/fő.

Ma az vagyok, aki előttetek áll – szobaszínházi előadás Bajor Gizi levelezésének és szerepei szövegeinek felhasználásával szeptember 25-én 19.00. Bajor Gizi szerepében: Papp Kinga Lívia. Rendezte: Spolarics Andrea. Az előadás időtartama: kb. 50 perc. A helybefogadóképessége maximum 18 fő. Regisztráció szükséges: bgm@oszmi.hu! Belépődíj: 1000 Ft/fő.

Elysium – filmvetítés szeptember 30-án 18.00. Az 1986-ban Keszi Imre azonos című regényéből készült film meghatározó alkotás a holokauszt témájában. Vendég: Szántó Erika, a film rendezője. Belépődíj: 500 Ft/fő.

Kirándulás

A Budapest XII. Kerületi Örmény Nemzetiségi Önkormányzat kirándulást szervez a Magyar kálváriához (Sátoraljaújhely), a karcsi régészeti parkba és a karcsi Árpád-kori templomhoz. Jelentkezés: ormenyi12@freemail.hu, esetleg a 06-30/222-74-37-es telefonszámon.

VILLART 2020

Augusztus 23 - 30.
SZERINTÜNK
A KULTÚRA

- 08.23. 19.00** PINCÉS JÓZSEF:
Csokorból lett világok (kiállítás)
- 08.24. 19.00** LADY BRACKNELL ÉS A LAZAC MOSOLYA
Szírtes Balázs
- 08.25. 19.00** KÉPZELT LÉNYEK
Kurta Niké és Laboda Kornél
- 08.26. 19.00** BIZÁNCBÓL KÜLDETETT
Kristofori Ferenc
- 08.27. 19.00** VERSUTAZÁS
Hajduk Károly és Kalocsay Mercedes
- 08.28. 19.00** A TÁGRA ZÁRT SZEMEK PRÓBÁJA
Dollár Papa Gyermekei
- 08.29. 19.00** OPERA- ÉS OPERETT GÁLA
Kovácsné István és tanítványai
- 08.30. 19.00** DIOGENÉSZ
Formanek Csaba

A RÉSZVÉTEL DÍJTALAN ÉS REGISZTRÁCIÓHOZ KÖTÖTT!
villart20@gmail.com

WIDEX®

A TERMÉSZETES
HALLÁS

HALLÓKÉSZÜLÉK AKCIÓ

Widex U30 teljes ár:

39.900 Ft



INGYENES HALLÁSVIZSGÁLAT ÉS PRÓBAHORDÁS!

JÖJJÖN BE HOZZÁNK!

Egyeztessen velünk időpontot!

06 (30) 622 1661

H-Cs: 8:00-16:00, P: 8:00-15:00

WIDEX HALLÓKÉSZÜLÉK STÚDIÓ BUDAPEST, XII. kerület

Kútvölgyi út 4.
/ földszint-audiológia /

Az akció 2020. 09. 25-ig vagy a készlet erejéig érvényes. Akciós hallókészülék vásárlása kizárólag teljeskörű audiológiai vizsgálat után lehetséges, ha a halláscsökkenés megfelelően ellátható a készülékkel. A vizsgálat és az illesztés a szakmai irányelvek maximális betartásával történik.



**NEMZETI KONZULTÁCIÓ
A KORONAVÍRUSRÓL
ÉS A GAZDASÁG ÚJRAINDÍTÁSÁRÓL**

**A TE ORSZÁGOD.
A TE HANGOD.**

A NEMZETI KONZULTÁCIÓ 5. KÉRDÉSE

▶ A járvány miatt egyik napról a másikra kellett átállni a digitális tanrendre. Ez az intézkedés azt a célt szolgálta, hogy a tanulók biztonságban legyenek, de ne kelljen megszakítani a tanévet. Mindez nagy erőfeszítést igényelt a tanároktól, a diákoktól és a szülőktől is. A sikeres átállásért mindenkit köszönet illet.

Ön egyetért-e azzal, hogy a járvány idején az iskolás gyermekek nevelő családok és a tanárok számára legyen ingyenes az internet?

**Mondja el Ön is véleményét!
Kérjük, vegyen részt a Nemzeti Konzultációban!**

Készült Magyarország Kormányának megbízásából.



**NEMZETI KONZULTÁCIÓ
A KORONAVÍRUSRÓL
ÉS A GAZDASÁG ÚJRAINDÍTÁSÁRÓL**

**A TE ORSZÁGOD.
A TE HANGOD.**

A NEMZETI KONZULTÁCIÓ 10. KÉRDÉSE

► A koronavírus-járványt követő gazdasági válság kezelésére Soros György új tervvel állt elő. Ebben azt javasolja, hogy az Európai Unió tagországai vegyenek fel hatalmas kölcsönöket (örökkötvények), amelyek után generációkon keresztül, örökre kamatot kellene fizetni. A szakértők szerint ez adósrabszolgaságba taszítaná a nemzeteket.

Ön elutasítja Soros György tervét, mely beláthatatlanul hosszú időre eladósítaná hazánkat?

**Mondja el Ön is véleményét!
Kérjük, vegyen részt a Nemzeti Konzultációban!**

Készült Magyarország Kormánya megbízásából.

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

SZOLGÁLTATÁS

ABLAK, AJTÓ, REDŐNY
ÜVEGEZÉS, Budapesti Újváros, Csörge u. 1. Tel.: 06-30/357-2798.

REDŐNY, relax-, harmonikájú-, szalagfüggöny-, napellenző-, szünyogháló-, függönykarnis-javítás-, készítés. 356-4840, 06-30/954-4894.

RÉZ- ÉS ROZSDAMENTES KÜSZÖBÖK, beszerelés, Zárak, kilincsek, pánatok, zsarok, csereje, régi ajtók, ablakok felújítása, szigetelése. 06-20/381-6703, 251-9483.

ANTIALKOHOLISTA csapat: szobafestés, mázolás, tapétázás, csempezés, gipszkartonozás, szünyegpadlózat, víz-, villanyzerelés, nagytakarítás, parketázás, fűtésjavítás, ács-alpínás, kömvésmunkák vállal. delab@vipmail.hu, 06-20/998-2369.

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

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

IKEA típusú könyvszekrények, konyhabútorok, beépített szekrények, iróasztalok méretek gyártása legolcsóbban. Például könyvszekrény: 228x80x28 cm, 13800 Ft. Ingyenes munka, rövid határidő. 06-30/368-1354.

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

ÉLTARTÁS, GONDOZÁS, ÉLETTÁRADÉK
ÉLETTÁRADÉKI szerződést kötnek idősebb személyekkel, ha jövedelmet biztosít az Ön számára ingatlanért cserébe. Akár teljes eljárást is vállalok. Hívjon bizalommal! Koval Gábor, 06-70/601-0580.

ÖRÖKSÖDÉSI SZERZŐDÉS kötése idős személlyel lakásért ügyvéd család gyermeke részére. örökösökkel. Fizeskészként. 06-30/822-8050.

PEDIKÜRÖS HÖLGY, EZERMESTER ŰR, egy képzett, becsülettel házaspró életjáradéki szerződést kötne. Tel.: 06-30/309-7942.

ÉLETTÁRADÉK/GONDOZÁS fejében Horvátországban tengerparti apartman kínálat. Tel.: 06-70/319-8920.

CSALÁDOKOR AJÁNLUNK legújabb hálózati hálózati idős gondozásra, takarításra, gyermekfelügyeletre 01/336-1094, 06-70/380-5650 Nyitvatartás: 9-14 óráig, www.empariaosok.hu

APRÓHIRDETÉS
KÖRNYÉKEN ÉLŐ kisgyerekek, értelmi fogyatékosok házaspró életjáradéki szerződést kötne - az ingatlanért cserébe havonta fix összegű kárpót, és élete végéig saját lakásában lakhat. 06-30/201-3452.

ÖRÖKSÖDÉSI SZERZŐDÉST kötnek idős személlyel lakásért, örökösökkel. Szeretettel, megértő nyitottsággal mérlegeljük kapcsolatos ajánlatokat. Készen állunk plusz havi járadékért, kívánsága szerint: 06-30/305-9596.

ingatlanROBOT ingatlan hirdető portál
ÉLETTÁRADÉKI SZERZŐDÉST KÖTNE 3 gyermekes, fiatal, értelmileg házaspró idős hölgynek vagy úrnak - hosszú távú befektetésnek - gyermekek számára. Minden megoldást érdekel. Kérem, hívjon bizalommal. 06-20/916-6468.

ÉLETTÁRADÉKOT FIZETNE idős személynek, szerződéssel, értelmileg házaspró örökösökkel. Személyes megbeszélés. 06-20/802-4610.

ingatlanROBOT ingatlan hirdető portál
KERT, FAKIVÁGÁS, gallyazás, ereszcsatorna-tisztítás hegy-mászó technikával, realis áron, referenciamunkákkal. 426-5000, 06-30/942-6500, a@prodiva.hu

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

KERTÉPÍTÉS, termőföldszállítás, öreg kertek újítása, metszés, permetezés, fűnyírás, fák, bokrok, szőlő, sárga, sárga, sárga. Egyéb kertészeti munkákat vállalok. Szilágyi Csaba, 06-20/970-7506.

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

KERT-TELEKRENDEZÉS. Metszés, permetezés, fűnyírás, gyeperesítés, térfelújítás, támfalépítés, kertépítés. Egyéb kertészeti munkák. Hívjon bizalommal! 06-20/259-6319, www.telekrendezes.hu

BIZALOM ÉS SEGÍTSÉG: keresztény értékrendű család olyan idős hölgyet vagy urat keres a környéken, akivel életjáradéki szerződést kötne. Ödöklözés nélkül vállaljuk, hogy egy jelentős összeg kifizetése után havonta rendszeresen meghatározott összeggel gondoskodunk önról. Telefon: 06-20/433-6019.

FIATAL, ÉRTELMISSÉG PÁR életjáradéki vagy eltarítási szerződést kötne. Hívjon bizalommal: 06-70/259-7474.

FIATAL CSALÁD egy babával életjáradéki szerződést kötne budapesti ingatlanra! Telefonszám: 06-30/981-5495.

ÉLJEN ANYAGI BIZTONSÁGBAN, egészítse ki nyugdíját. Kösönve életjáradéki szerződést. Magán személyi telefonszáma: 06-30/364-9594.

KÜLFÖLDÖN DOLGOZÓ FIATALEMBER életjáradék fizetése nyugdíjasoknak budapesti lakásért, ödöklözés nélkül, befektetés céljából. Tel.: 06-30/862-5494.

ÉLETTÁRADÉKOT, eltarítást, gondozást biztosító idős hölgy számára, budai ingatlan fejében. Örökösök és leghetesebb központi, jó kedélyű, főmunkás tudós, tisztá keresztény hölgy személyében. Várom jelentkezését. Tel.: 06-30/781-3218.

LAKOTT INGATLAN VÁSÁRLÁSÁRA is nyitott, külföldön élő, többgyermekes német házaspár egyedülálló idős hölgyet, urat keres örökösödési szerződéses céljából. Tel.: 06-30/628-8521.

JÓMÓDÚ, EGYSZÁLALÓ hölgy kötne életjáradéki, illetve eltarítási szerződést. Házi munkában és teljes ellátásban tudok segíteni. Tel.: 06-20/932-0983.

HÁZTARTÁSI GÉPEK, ELEKTRONIKA
TV-JAVÍTÁS a helyszínen is, garanciával! Távínyítójavítás, Tv, videoszerviz, mikroosztó és háztartási kisgépek javítása. Telefonszám: 249-3678, 06-20/611-4400.

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

MIKROHULLÁM SŰTŐ javítása és sugárzás mérés, helyszínen is. Sági Pál, Istenhágyi út 27/b, 355-6377, 06-30/260-9995.

VARRÓGÉPJAVÍTÁS, eladás, bérbeadás, alkatrészfűrészes. XII., Ugcsoa u. 5. 213-8927.

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

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

ingatlanROBOT ingatlan hirdető portál
MIKROHULLÁM SŰTŐ szerviz: 06-30/948-4103.

KERT, FAKIVÁGÁS, gallyazás, ereszcsatorna-tisztítás hegy-mászó technikával, realis áron, referenciamunkákkal. 426-5000, 06-30/942-6500, a@prodiva.hu

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

KERTÉPÍTÉS, termőföldszállítás, öreg kertek újítása, metszés, permetezés, fűnyírás, fák, bokrok, szőlő, sárga, sárga, sárga. Egyéb kertészeti munkákat vállalok. Szilágyi Csaba, 06-20/970-7506.

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

KERT-TELEKRENDEZÉS. Metszés, permetezés, fűnyírás, gyeperesítés, térfelújítás, támfalépítés, kertépítés. Egyéb kertészeti munkák. Hívjon bizalommal! 06-20/259-6319, www.telekrendezes.hu

KERTFENNTARTÁSRA KERESÜNK heti gyakorlati munkát két keret. 20 éves tapasztalattal rendelkezéssel. Druida Kör Kertészeti, 06-20/962-5347.

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

ingatlanROBOT ingatlan hirdető portál
KERTMUNKÁKAT VÁLLALOK: növények telepítése, kertirrigálás, fűnyírás, sövénynyírás, metszés, permetezés, fagykivágás, gallyszállítás. 06-30/685-9502.

FÜNYÍRÁS, PERMETEZÉS, sövényvágás, bozótirtás, fűmetszés, kerttervezés. Kerti építési, karbantartási munkát vállalok. 06-20/442-1411; www.ingatlanfenntartas.hu

APRÓHIRDETÉS
KERTFENNTARTÁS, KERTAPOLÁS. Kertépítés, sövény, fák gondozása, profi kertészmunkás csapatot, korrektor. Ingyenes felmérés, gyors árkalkuláció és munkavégzés. www.greenarbor.hu, 06-30/907-9948.

LEGJOBB ÁRON VÁLLALUNK FAKIVÁGÁST, fagykivágást, gallyazást, metszést, veszélytelenítés kötelezőkkel és emelőkocsival, zöldhulladék-áprítás, elszállítás, tuskomáris. Ingyenes felmérés, kerületi vállalkozástól. www.greenarbor.hu, 06-30/907-9948.

KÖLTÖZTETÉS, LOMTALANÍTÁS, SÍTSZÁLLÍTÁS
KÖLTÖZTETÉS, lomtalánítás, ártiszítás, csomagolás, bútormozdítás, ingyenes felmérés, fuvarvállalás. 403-9357, 06-20/972-0347, 06-30/589-7542.

KÖLTÖZTETÉS, fuvarozás! Gyors ügyintézés, precíz munkavégzéssel. Ingyenes estén kartondoboz biztosítok! Lomtalanítás is vállalunk. Tel.: 06-70/214-4235. T.: 280-2542.

FÁVÁGÁSSAL, alpin fagyással, telekrendezéssel, kertészeti kapcsolatos munkák elvégzése. Tel.: 06-70/617-7940.

KÖNYVELÉS
HEGYVIDÉKI KÖNYVELŐIRODA kft., bt.-k, egyéni vállalkozók, társaságok, katas vállalkozások részére könyvelést vállal. 06-20/318-9335.

KÖMŰVESMUNKÁK
HEGYMÁZÓ TECHNIKÁVAL műköveket, vakolatot, festést, tetőt, csatornát tisztítok, ereszcsatorna-tisztítás. 426-5000, 06-30/942-6500, a@prodiva.hu

CSEMPEJAVÍTÁSOK, falazás, vakolás, betonozás, kerítés, járdák készítése. 06-30/541-3423.

APRÓHIRDETÉS
VÁLLALUNK ingatlanok kömüves munkáit, burkolást, családi házakot az ipari létesítményekig. Gyors és precíz szakértelemmel, megbízható kivitelezéssel. Sokéves tapasztalattal, híres helyekről referenciákkal. Hídi Sándor: 06-30/655-3453.

LAKÁSSZERVIZ
LAKATOS, zárszerelő, kerítés, korlátok, kapuk, előtetők. Bűdos, teretföld, ácsmunkák ipari alpinista technológiával. Kömüvesmunkák kerületi vállalkozóktól. 06-30/900-4238, www.femunka.hu, www.alpinmunka.hu

LAKATOS, zárszerelő, kerítés, korlát, rias, riascs, ajtó, fűtető, ács- és toldalok gyártása, ajtóbeállítás, csereje, akna-feladás, építéskatas-munkák. 06-20/380-8988.

LAKÁSFELÚJÍTÁS! Szobafestés, tapétázás, parketázás, csempezés, vízszelés, villanyzerelés, kömvésmunkák garanciával. Halász Tibor. Tel.: 202-2505, 06-30/251-3800.

KÖMŰVESMUNKÁK, szobafestés-mázolás, felújítást vállalok (kisebberít), anyagbeszeréssel, szállítással, elérhető áron. Az áfat elengedjük. 06-20/941-4200.

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

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

FESTÉS-MÁZOLÁS-TAPÉTAZÁS, kisebb munkák, kömüves javítások, gipszkartonozás. 06-30/568-6255, Kovács György.

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

ALPINISTA munkák: homlokzafelújítás, lefolyó és ereszcsatorna szerelése, kömüves és festőmunkák, veszélyelhárítás, fűgyógyosok felújítása, dryvit szigetelés. 273-1857, 06-20/471-1870.

RETRO PARKETACCSIZOLÁS - festés alapárakon, mázolás-lázorítás, passzítás. 06-20/945-5473, 06-30/499-1814.

APRÓHIRDETÉS
FÜRDŐSZOBA-felújítás. 06-20/955-4121.

SZOBAFESTŐ mester. 06-30/609-4294.

ingatlanROBOT ingatlan hirdető portál
LAKATOSMESTER! Zárszerelő, zárszerelő, hevederzár. Biztonsági riascs, galériák, kapuk, kerítés készítése. Egyéb lakatosmunkák. Símonok József, 06-20/514-9732.

CSPÖG? KILAZULT? Leírót? Nem záródik? Fűrni kell? Összeszerelni? Ingatlan-karbantartási munkát vállalkozókkal. 06-20/442-1411; www.ingatlanfenntartas.hu

TAKARÍTÁS
TÁRSASHÁZ-TAKARÍTÁS! XII. kerületi fellakozó vállalkozás társasházak, lépcsőházak, lakoparkok teljes körű takarítását. Kérem, hívjon bizalommal! 06-30/167-8054, nemetandraso@gmail.com

TÁRSASHÁZ, LAKOPARK, lépcsőház, teljes körű takarítás, kerékkarbantartás, sirtmentés, egyéb gyakorlat. Tel.: 06-30/942-6500, a@prodiva.hu

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

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

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

TÁRSASHÁZKEZELÉS, közös képviselet korrekció, megbízható módon, referenciákkal. 274-6135, 06-70/561-1174. E-mail: fhorhometeam@gmail.com, www.tarsashazkezelesbudapest.hu

TÁRSASHÁZKEZELÉS, lakosszervezetek kezelése. Mob.: 06-30/990-7694, www.akrivahazkezeles.hu

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

ingatlanROBOT ingatlan hirdető portál
VÁLLALOM TÁRSASHÁZAK közös képviseletét Budapest II., XII. és I. kerületében. Épületüzemeltetési tapasztalattal, OKJ-s társasházkezelési végzettséggel. Forduljon hozzám bizalommal. E-mail: molnarh@prodiva.hu, 06-20/379-4444.

VÍZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS
DUGULÁSELHÁRÍTÁS, víz-, gáz-, központifűtés-szerelés, ázsók, csőtörések megszüntetése. 06-20/491-5089, 402-4330.

VÍZVEZETÉK-SZERELÉS, csatlakozás, lefolyók, kádak, zuhanytálcák, mosók, WC-k csereje, bojlerek tisztítása. Pontosság, megbízhatóság. 06-20/955-4121.

VILLANYSZERELÉS AZONNALI! Hibaelhárítástól a teljes felújításig. Petrus József villanyerőszakos. Tel.: 246-9021, 06-20/934-4664, ELMU-ügynökség.

DUGULÁSELHÁRÍTÁS! Fix 25000 Ft-tól, kamerás csővizsgálat 25000 Ft-tól. Tel.: 06-70/250-9132.

VILLANYSZERELÉS, hibakeresés, felújítás, vezetékek cseréje, bojlerjavítás, vízellátás, elektromos fűtés kivitelezése tanácsadással. Tel.: 06-70/432-2962.

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

VÍZVEZETÉK-SZERELÉS, csatlakozás, lefolyók, kádak, zuhanytálcák, mosók, WC-k csereje, bojlerek tisztítása. Pontosság, megbízhatóság. 06-20/955-4121.

VILLANYSZERELÉS AZONNALI! Hibaelhárítástól a teljes felújításig. Petrus József villanyerőszakos. Tel.: 246-9021, 06-20/934-4664, ELMU-ügynökség.

DUGULÁSELHÁRÍTÁS! Fix 25000 Ft-tól, kamerás csővizsgálat 25000 Ft-tól. Tel.: 06-70/250-9132.

VILLANYSZERELÉS, hibakeresés, felújítás, vezetékek cseréje, bojlerjavítás, vízellátás, elektromos fűtés kivitelezése tanácsadással. Tel.: 06-70/432-2962.

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

VÍZVEZETÉK-SZERELÉS, csatlakozás, lefolyók, kádak, zuhanytálcák, mosók, WC-k csereje, bojlerek tisztítása. Pontosság, megbízhatóság. 06-20/955-4121.

VILLANYSZERELÉS AZONNALI! Hibaelhárítástól a teljes felújításig. Petrus József villanyerőszakos. Tel.: 246-9021, 06-20/934-4664, ELMU-ügynökség.

DUGULÁSELHÁRÍTÁS! Fix 25000 Ft-tól, kamerás csővizsgálat 25000 Ft-tól. Tel.: 06-70/250-9132.

VILLANYSZERELÉS, hibakeresés, felújítás, vezetékek cseréje, bojlerjavítás, vízellátás, elektromos fűtés kivitelezése tanácsadással. Tel.: 06-70/432-2962.

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

VÍZVEZETÉK-SZERELÉS, csatlakozás, lefolyók, kádak, zuhanytálcák, mosók, WC-k csereje, bojlerek tisztítása. Pontosság, megbízhatóság. 06-20/955-4121.

VILLANYSZERELÉS AZONNALI! Hibaelhárítástól a teljes felújításig. Petrus József villanyerőszakos. Tel.: 246-9021, 06-20/934-4664, ELMU-ügynökség.

DUGULÁSELHÁRÍTÁS! Fix 25000 Ft-tól, kamerás csővizsgálat 25000 Ft-tól. Tel.: 06-70/250-9132.

VILLANYSZERELÉS, hibakeresés, felújítás, vezetékek cseréje, bojlerjavítás, vízellátás, elektromos fűtés kivitelezése tanácsadással. Tel.: 06-70/432-2962.

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

VÍZVEZETÉK-SZERELÉS, csatlakozás, lefolyók, kádak, zuhanytálcák, mosók, WC-k csereje, bojlerek tisztítása. Pontosság, megbízhatóság. 06-20/955-4121.

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

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

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

XII., FODORUTCABAN, 3 lakosú társasház földszíntjén frissen és igényesen felújított, 96 nm-es, 3 szobás, terasz- és kertkapcsolattal, panorámás lakás, saját, 240 nm-es kertszel. garázzsal és kertrákkal, 108 m²-es területtel eladó. Bakoslak Ingatlan. Tel.: 326-0618, 06-20/974-0571.

KERESK ELADÓ vagy minimum egy évre bérleltetendő lakást. 06-30/729-7546.

BUDÁN, Krisztina körúton eladó 35 nm-es örökös lakás. Magasföldszínt, kerre néző, nagybőrhátú, palotával. Vételáróló kerek 26-28 nm körüli lakást Budán. 06-20/420-8547.

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

ingatlanROBOT ingatlan hirdető portál
KERESÜNK szellő Kálmán téri négy 4,5 szobás. Legyen csendes, napos, kert/terasz, garázs, tócsa is érdekel. IX. kerületi ingatlanunk: 3 szoba + 2 firdő, ráfűtött. Tel.: 06-30/945-0629.

ELADÓ LAKÁS, Budapest XXII. kerület, Kápolna utca, 1 + 1 szoba, 42 nm, telek 1000 nm, 31 M Ft. Tel.: 06-70/388-9901.

ZUGLIGETI ÚTON 60 nm-es (2 szoba-hall, fűrdőszoba), magasföldszínt, erkélyes, déli fekvésű lakás bérbe adható, ideális vagy lakásnak. Házkapcsolat-fűtés. Kiszállat hozható. Közös költség 30 250 Ft/hó, ezenkívül a villanyt és a telefon kábel fizetni. 160 ezer Ft/hó. Érdeklődni: 06-20/935-0064.

SZÁRÁZ, 16 NM-ES RAKTÁR kiadó. Sólomay utca: 250000/hó.

INGATLANIRODÁNK eladó lakásokat keres! Jutalék 3,5%. Ügyvéd ingyen, külföldi vevők elérése. Isteres lakás eladó? Hívjon. Ön is jutalékot kap! 06-20/960-0600

XII., DENÉVÉR ÚTON, 4 lakosú társasházban 83 nm-es, terasz, földszinti, kertkapcsolattal, 3 szobás luxuslakás eladó, ára 86,9 M Ft, csendes környezetben. Üres, azonnal költözhető. Képek: ingatlan.com/3088494. T.: 06-20/960-0600.

PESTHIDEGKÚT-ÓFALUBAN eladó egy kérelmas, 360 nm-es, háromszintes családi ház (825 nm-es telkes). 2 nappali, 5 háló, 2 konyha, ebédlő, 4 fűrdő, szauna, garázs, fedett bejáró, kerti medence és még sok extra. Irányára: 199000 000 Ft. Tel.: 06-30/727-5753.

Végy egy csinos csillagtököt!

A csillagtök igazán szemrevaló zöldség. Hívják patisszonnak, püspökcalapnak is, de mi maradjunk ennél a szép elnevezésnél. Kedves, kerek „kobjakjai” egész nyáron kelletik magukat a piacokon, de bármennyire is hívogató és olcsó, csak nem akar meghonosodni a magyar konyhában.

Jó néhány éve próbálkozom már különböző elkészítési módjaival, és igyekszem rábeszélni az ismerősöket, ám legtöbbjük csak a rántott változatig jut el. Pedig semleges íze miatt bátran házassítható szinte mindennel, a hústól a tojáson, tejtermékeken át a különböző zöldfélékig. Kitűnően ízesíthető a legtöbb szárított és zöld fűszerrel, nagyszerűen illik hozzá a kapor és a metélőhagyma.

Könnyen elkészíthető, könnyen emészthető, igazi meleg, nyári napokra való zöldségféle. Ráadásul energiaszegény: 10 dekányi csak 21 kcal értékű. Említésre méltó béta-karotin-, vas-, kalcium-, kálium- és foszfortartalma is. Hideg helyen még kánikulában is sokáig eláll. Akkor vegyük elő, amikor kedvünk támad valami egyszerűt főzni! Erre szolgálnak az alábbi receptek.

TÁRKONYOS CSILLAGTÖKLEVES

Az igazi nyári levelek közé tartozik, olyannyira, hogy langyos



A szemrevaló csillagtökből kitérő leves főzhető

san, de akár hidegen is ehető. Könnyű, zöldséges, ízletes, a tárkonytól egyedi. Az ecetet csak cseppenként adagoljuk hozzá, és közben kóstolgassuk, mert pikáns, de nem savanyú levest kell kapunk. A citromlevet nem szabad elhagyni a végén, az adja meg a végső karaktert! Akár turmixolhatjuk is, akkor krémlevesként lehet tálalni.

Hozzávalók (4 személyre):
1 nagyobbacska, kb. 80 dkg-os csillagtök
1 nagy fej vöröshagyma

3 evőkanál olaj
1 csokor tárkony (4-5 nagy szál)
kiskanálnyi tárkony- vagy fehérborecet

só
2 dl tejföl
1 tojás sárgája
2 evőkanál liszt
kiskanálnyi cukor
citromlé

A hagymát megtisztítjuk, felaprítjuk, és az olajon sóval meg-

szórva üvegesre pároljuk. A csillagtököt félbehasítjuk, kimagozzuk, vastag szeletekre vágjuk, és meghamozzuk. Ezeket ezután könnyen körömnny kockákra vágjuk, a hagymára dobjuk, a tárkonyleveleket apróra vágjuk, és a felét a csillagtökre szórjuk. Néhány percig kevergetve együtt sütjük, majd bő egy liter vízzel felengedjük. Cukorral, pár csepp ecettel ízesítjük, lefedjük, és kb. 10-15 perc alatt puhára pároljuk. Ezután a lisztet a fele tejfölben simára keverjük, és ezzel behabarjuk a levest. Ha felforr, a maradék felaprított tárkonylevelet is beleszórjuk, és a citromlével kellemesen pikánsra ízesítjük. A levesestálban a maradék tejfölben elkeverjük a tojássárgáját, és arra szedve tálaljuk.

TOJÁSOS CSILLAGTÖK FÉSZKÉBEN

Tojással töltve a zsenge kis csillagtökből mutatós vacsoraételt készíthetünk, amely egyben kiadós is, mert maga a tök a köret. Ráadásul jól előkészíthető,

a tököcskéket előre meg lehet párolni, elég sütés előtt beleütni a tojást, és betolni a sütőbe. A nagyobb példányokba akár 3 tojást is üthetünk, a kicsikbe meg a gyerekeknek 1-et.

Hozzávalók (4 személyre):
4 tenyérnyi nagyságú csillagtök
5 dl zöldségleves (biominőségű leveskockából is készíthet)
vaj
só, frissen őrölt bors
maroknyi vegyes zöld fűszer (pl.: kapor, kakukkfű, oregánó, petrezselyem)

8 tojás
15-20 dkg reszelt sajt (legjobb a parmezán)

A csillagtökök tetejéről egy „kalapnyit” levágunk, és a magos belsejét kikaparjuk, eldobjuk. Ezután a zöldséglevesben kb. 10 percig főzzük, majd lecsöpögtetjük, de a főzővizéből egy csészényit félreteszünk. A megpárolt tököcskéket kivajazott tepsibe vagy tűzálló tálba egymás mellé rakjuk, a



Mutatós étel a tojásos csillagtök fészékben

belsejüket megsózzuk, megborsozzuk, egy kevés reszelt sajttal megszórjuk, és mindegyikbe két tojást ütünk, óvatosan, hogy egyben maradjanak. A maradék sajtot a tetejükre szórjuk, a félretett főzővizet köréjük öntjük, és a tepsit alufóliával letakarjuk.

Forró sütőben (220 °C-on, légkeveréses sütőben: 205 °C-on) kb. 20 percig sütjük, majd a fóliát levesszük, és a sütést még 10 percig folytatjuk. Ezalatt a csillagtökök megpuhulnak, még a héjuk is, annyira, hogy meg lehet enni, a tojások megszilárdulnak, a sajt a tetején megolvad, kicsit meg is pirul.

SAJTOS, RÁNTOTT CSILLAGTÖK

Gyakorlott sütő-főző embereknek nem gond a csillagtök kirántása, annál nehezebb a megtisztí-



Ne sajnáljuk mellőle a tejfölt, a tartárt!

tása és a mutatós felszeletelése. A receptben alább a megoldás. További fontos tudnivaló, hogy a kirántott szeleteket azon forró tálaljuk, ne sajnáljuk mellőle a tejfölt, joghurtot, tartármártást, mert ezeket nagyon kedveli! A kapor vagy fokhagymás majonéz pedig egészen „megszédíthető”.

Hozzávalók (4 személyre):
2 közepes, kb. 20 cm átmérőjű csillagtök
A bundázáshoz: liszt, tojás, zsemlemorzsza
10 dkg reszelt sajt
• A sütéshez: bőven olaj

A csillagtököket egy deszkára fektetjük, úgy, hogy a száruk felé nézzen. Ezután függőlegesen – így könnyebb bálni velük – héjastul ujjnyi vastagon felszeleteljük. Az ovális szeleteket vékonyan meghámozzuk, a magos belsejüket eltávolítjuk. Az így kapott csillagtökgyűrűket besózzuk, és legalább 15 percig állni hagyjuk. Ezután a nedvességet leitatjuk róluk, és bundázzuk, azaz lisztbe, felvert tojásba, majd reszelt sajttal kevert zsemlemorzsába forgatjuk. Bő olajban először fedő alatt, majd megfordítás után lefedés nélkül aranyárgára pirítjuk. Arra vigyázzunk, hogy az olaj kellően meleg legyen, de ne túl forró, mert a sajt könnyen megég! A megsült szeleteket papírtörölközőre szedjük, amely felitatja a lecsöpögő olajat.

MARINÁLT CSILLAGTÖK

Pecsenyék, frissen sülték, grillezett húсок különleges körete lehet a marinált csillagtök, amely egyben helyettesíti a salátát, savanyúságot is. Jót tesz neki, ha áll, hogy az íze összeérjenek.

Hozzávalók:
70 dkg csillagtök (tisztítás után mérve)
2 csomó újhagyma
2 szál százzeller
4 fokhagymagerezd
6 evőkanál olívaolaj
2 citrom leve
2 dl száraz fehérborsó
1 evőkanál szemes bors
1 babérlevél
2 ágacska kakukkfű
1 csokor petrezselyem

A csillagtököket félbevágjuk, kimagozzuk, meghámozzuk, majd 2x2 centis kockákra vágjuk. A megtisztított újhagymákat 3



Hagyjuk, hogy összeérjenek az ízei!

centisre daraboljuk, a leszálkázott százzellert fél centi vastagon felszeleteljük. A fokhagyma héját lehúzzuk, majd felaprítjuk. Az összes zöldfélést az olívaolajban kb. 10 percig pároljuk. Ezután a citrom levél és a borral felengedjük, megsózzuk, majd hozzáadjuk a borsot, a babérlevelet, a kakukkfűvet és a felaprított petrezselymet. Még 5 percig pároljuk; akár melegen is tálalhatjuk.

TÖLTÖTT CSILLAGTÖK

A csillagtök formáját tekintve kínálja magát a megtöltésre. A töltelék általában hagyományos darált húsos, amelyet bátran fű-



Általában darált hússal töltjük meg

szerezhettünk saját ízlésünk szerint akár bazsalikommal, kakukkfűvel, oregánóval, majoránnával vagy borsikafűvel, mivel, ugye, zöldségünk íze meglehetősen semleges. Tölthetünk egy nagy vagy több kisebb csillagtököt is – az utóbbiak előnye, hogy könnyebb meghámozni őket, és hamarabb megpuhulnak.

Hozzávalók (4 személyre):
1 db kb. 1 kg-os zsenge csillagtök
• A töltelékhez:
20 dkg darált sertéshús
3 evőkanál szójagranulátum
5 dkg rizs
1 kis fej vöröshagyma
2 gerezd fokhagyma
2 evőkanál olaj
só, őrölt bors
ételízesítő por
1 nagy csokor petrezselyem
• A tál kikenéséhez: olaj
• A tetejére:
0,5 dl tejföl
5 dkg reszelt sajt



Gyorsan elkészíthető zöldséges harapnivaló

sát” is, úgy, hogy kb. fél centi vastag „fala” maradjon. Ezután a csillagtököt megpróbáljuk egy kis késsel meghámozni. Ezzel elérhető, hogy az egész tököt meg tudjuk enni. Ha nem hámozzuk meg, akkor a héja majd a tányéron marad.

A kikapart tökhúst kis kockákra vágjuk. A megtisztított hagymát az olajon megfuttatjuk, a zúzott fokhagymát belekeverjük, és a darált húst hozzáadva megsózzuk, megborsozzuk, megfűszerezük. Kevergetve fehéredésig sütjük, végül az apróra vágott petrezselymet is beleszórjuk. Ez alatt a rizst egy másik edényben sós vízben megpuhítjuk, majd a hússal és a kinyomkodott szójagranulátummal összedolgozzuk, és a csillagtök üregébe töltjük.

Egy kiolajozott tepsibe állítjuk. Ujjnyi vizet öntünk alá, és fóliával lefedve forró sütőben 30-35 percig pároljuk. Ezután a fóliát lebontjuk róla, és a töltött tök tetejét megkenjük a tejföllel, megszórjuk a reszelt sajttal. Már csak annyi időre toljuk vissza a forró sütőbe, amíg a víz teljesen elpárolog alóla, és a sajt a tetejére olvad.

CSILLAGTÖKLEPENYKÉK

Ennél egyszerűbben, gyorsabban elkészíthető zöldséges harapnivalót elképzelné is alig lehet. Eteni magát, de fontos, hogy a lepénykéket azon forró tálaljuk, hidegen nem jók! Sok salátával, kovászos uborkával, savanyúsággal kínáljuk!

Hozzávalók (4 személyre):
3-4 közepes (összesen kb. 1 kg) csillagtök
4-6 evőkanál finomliszt
1 evőkanál teljes kiőrlésű vagy szójaliszt
3 tojás
20 dkg reszelt sajt
só
1 csokor kapor vagy metélőhagyma
• A sütéshez: olaj

A csillagtököket kettévágjuk, kimagozzuk, meghámozzuk, és káposztareszelőn legyaluljuk. Besózzuk, és miután levet engedett, jól kinyomkodjuk. A kétféle lisztet, a reszelt sajttal és a simára kevert tojásokkal jól összedolgozzuk, megsózzuk megborsozzuk, és az apróra vágott kapor, valamint a metélőhagymát is belekeverjük. 10-15 percig állni hagyjuk, hogy a liszt megduzzadjon, és ha kell,

még annyi lisztet adunk hozzá, hogy jól formálható masszát kapjunk.

Egy serpenyőben kevés olajat forrósítunk, és a masszából egy-egy evőkanálnyit beleszedünk, majd evőkanállal nyomkodva kis, kerek lepénykékké formáljuk. Mindkét oldalukat aranyárgára sütjük. Papírtörölkőre szedve az olajat leitatjuk róluk. Minden újabb adag sütése előtt olajozzuk újra a serpenyőt!

Pêche Melba, avagy opera után jöhet a jéghegy!

Nellie Melba operanékesnő, aki 1861-ben született Ausztráliában, korának kimagasló koloratúrsopránjaként vált híressé. A század végén már a fél világ rajongott érte, a legjelentősebb operaszínpadokon lépett fel. A londoni Covent Gardenban például egyedül neki volt állandó öltözője.



De nemcsak a zenei életben vált ismertté, hanem – ahogy lenni szokott a hírességekkel – sok-sok fogás kapta róla a nevét. Ezek közül a világ 100 leghíresebb édessége között számon tartott, szemetesgáját gyönyörködtető Pêche Melba (ejtsd: pess melba) vált a legismerttebbé. Ezt a fagyaltküllönlegességet August Georg

Escoffier, a híres francia séf alkotta meg, aki 1889-ben szerződött az akkor megnyitott londoni Savoy Hotelba. A tulajdonos, César Ritz szállodamagnás éppen annak a párizsi szokásnak a meghonosításán fáradozott, hogy a társasági elit az opera után egy közös vacsorával folytassa a programot. Ennek érdekében közismert embereket csalogatott az éttermébe, amely hamarosan felkapott hely, Escoffier-nak köszönhetően pedig az ingyenecék Mekkája lett.

Nellie Melba is a Savoyban szeretett vacsorázni Covent Gardenbeli fellépése után, a séf az ő tiszteletére kreálta az elhíresült ószi-barackos fagyaltkelyhet. A karamelles ószi-barackdarabok eredeti-

leg szépséges jéghegybe töltött vaníliafagyalton heverték, ám mára egyszerűsödött az édesség megjelenése. A változás azonban nem vált kárára, mert a tartalma gazdagodott: a hatyú helyett jött az ínycsiklandozó málnaöntet, így



Pêche Melba: ószi-barackos fagyaltkelyhe

mindenki számára könnyen elkészíthetővé vált.

Ma már a fagyaltkelyhelyez általában személyenként egy egész ószi-barackot használnak fel, amelyet meghámoznak, félbevágják, és néhány pillanatra forró cukorszirupba dobják. Ezután leszűrik, a magokat eltávolítják, és a helyükre egy-egy gombóc vaníliafagyaltot nyomnak. Végül málnából turmixolt öntettel leöntik, tejszínhabbal díszítik, és mandulaforgáccsal meghintve azonnal kínálják. Miután ószi-barack-szezonban ritkán találunk friss málnát, a fagyasztott tökéletesen megteszi helyette.

Pákozdi Judit

AKTÍV ŐSZI PROGRAMOK HEGYVIDÉK

VÁROSMAJORI FUTÓKLUB
Kedden 18.30–19.30 (gyülekező: 18.15)
Városmajori futópálya

NORMAFA FUTÓKLUB
Csütörtökön 18.30–19.30 (gyülekező: 18.15)
Normafa

ZUMBA
A foglalkozások csak tanulmányi időszakban zajlanak, iskolai szünetekben nem!

Hétfőn 18.30–19.30, szerdán 17.00–18.00
Első alkalom: szeptember 7.

XII., Városmajor utca 29., tornaterem

ASZTALITENISZ
A foglalkozások csak tanulmányi időszakban zajlanak, iskolai szünetekben nem!

Hétfőn 17.30–18.30, szombaton 9.00–10.00
Első alkalom: szeptember 7.

XII., Városmajor utca 29., tornaterem

FUNKCIONÁLIS EDZÉS
Hétfőn 17.00–18.00

XII., Városmajor utca 71. (a műfüves labdarúgópályánál)

TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA

Szeptember 19.: Mátra-hegység. Túravezető: dr. Arday Lajosné. Találkozó: 7.25-kor a Stadionok autóbussz-pályaudvaron, előre megváltott jeggyel Mátraháza buszállomáig. Indulás: 7.45-kor Recskre. Útvonal: Mátraháza–Kékestető–Négyes-határ–Kiskő–Csepegőforrás–Mátrafüred. Táv-szint: 14 km, +300 m, –600 m. Érkezés: kb. 18.00 órákor Budapestre. Költség: 3600 Ft. Túravezetők: Sütő-Nagy István (202-7849, 06-30/934-6968), dr. Arday Lajosné (356-0073)

NORDIC WALKING

A VÁROSMAJORBAN!

Pénteken 8.00–9.00

Városmajori park

Szükséges felszerelés: időjárásnak megfelelő sportruházat, gyalogláshoz kényelmes sportcipő. A botokat a szervező biztosítja. További információk: Schwarz Mária, 06-30/961-7731

INTEGRAL YOGA

A foglalkozások csak tanulmányi időszakban zajlanak, iskolai szünetekben nem!

Szerdán 19.45–20.45

Első alkalom: szeptember 9.

XII., Kiss János altábornagy utca 31–33.

(Az eligazodást egy Hegyvidéki Sportközpont-logóval ellátott „Bejárt a tornateremhez” tábla segíti!)

MUDITAYOGA

Kedden 17.30–19.00, csütörtökön 17.30–19.00

Első alkalom: szeptember 8.

XII., Győri út 2/b

Előzetes bejelentkezés szükséges: info@muditayoga.hu

SPORTMIX

A foglalkozások csak tanulmányi időszakban zajlanak, iskolai szünetekben nem!

Pénteken 15.30–16.30

Első alkalom: szeptember 11.

XII., Városmajor utca 29.

Sportdelután hegyvidéki alsó tagozatos diákoknak. Nem sportághoz kötött, szabadidős jellegű sportolási lehetőség

A programok – a többnapos túrák (szállás, étkezés, utazási díjak) kivételével – a hegyvidéki polgárok számára ingyenesek!

Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. – 1122 Budapest, Városmajor utca 29. Lohngéza sport szervező: lohn.angela@hegyvideksport.hu, 06-70/442-2135.

Már lehet jelentkezni az úszótanfolyamokra

Ha sportolásról van szó, az ősz egyik csalhatatlan jele, hogy beindul a nagyüzem az uszodákban, az iskolakezdettel párhuzamosan ismét járni lehet csoportos és egyéni úszásoktatásra. Most sincs ez másként, a Városmajor utcai Hegyvidéki Sportközpont és a Csörsz utcai MOM Sport már meg is meghirdette népszerű tanfolyamait.

Számos sportolási lehetőséget kínál az óvodás és iskolás korosztályoknak a Hegyvidéki Önkormányzat. Az ötödikeseknek rendezett Hegyvidéki Olimpia az



egész tanévet felölelő versenysorozat, de emellett a vízi sportok is kiemelt szerepet kapnak. Az országban az első között a XII. kerületi általános iskolákban ve-

zették be a kötelező úszásoktatást, és tanfolyamokra is járhatnak a gyerekek, akik a csoportos mellett akár egyéni képzést is válasszhatnak.

A járványügyi helyzet ellenére szerencsére szeptembertől sem kell lemondani az úszásról. A Városmajor utcai uszodában a Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft.-hez tartozó Hegyvidéki Úszóiskolába lehet jelentkezni. Hétköznap 15.15–18.15 óráig zajlanak a háromnegyed órás foglalkozások, amiken mindig jut idő a játékra is. A résztvevők – előzetes szintfelmérést követően – vízhez szoktató, kezdő, mély vízhez szoktató, félhaladó és haladó csoportokban tanulják az úszást, így

szertint kis létszámú csoportok indulnak: „Bár ilyenkor is egyszerre több van a vízben, oktatóink ugyanúgy figyelmet fordítanak az egyéni képzésre. A biztonságos úszástudás megszerzéséhez időre van szükség, de így gyorsabban lehet eredményt elérni. Azok a gyerekek, akik megtanultak úszni, házon belül versenyúszásra, öttusára vagy szinkronúszásra is jelentkezhetnek.” A sportvezető hozzátette, hogy a felnőt-

tek számára is van ajánlatuk: „Hétfőtől péntekig este hét és nyolc óra között az idősebbeké a medence, nekik tartunk úszásórákat. Akár teljesen kezdők is jöhetnek, vagy olyanok, akik a technikájukat szeretnék felfrissíteni.”

Nyolc és négy alkalomra szóló bérletek vehetők igénybe, az utóbbiak kizárólag a pénteki időszakban érvényesek – beszélt a tanfolyamokkal kapcsolatos gyakorlati tudnivalókról Jasku Marcell. Betegség vagy más okból történő hiányzás esetén a bérlet lejártáig van lehet-

lent. Az első turnus augusztus 31-én kezdődik, az idei utolsó december 18-ig tart. A Csörsz utcai MOM Sportban egész tanévben a délutáni időszakban folyik az oktatás. Az első felmérés és a beiratkozás augusztus 26–27-én 16.30–18.00 óráig lesz, az úszópalánták a tudásszintjük és a korcsoportjuk alapján kapnak besorolást – mondta el lapunknak Bence András, az uszoda vezetője. Mint emlékeztetett, a MOM Sport nemcsak a magas színvonalú úszásoktatására, hanem a kiváló vízminőségére is büszke lehet, az uszoda Budapesten az első között kapta meg az ezt igazoló 5 csillagos állami védjegyet.

A legkisebbek a tanmedencében, a kezdők a vízhez szoktató csoportban barátkozhatnak a számukra új közeggel. A következő

tőség a pótlásra. Továbbra is él a testvérkedvezmény, ez gyermekenként 500 forint jóváírást je-



lépcsőfok a „kezdő 1-es” csoport, itt a siklás, valamint a helyes lábmozgások, majd a „kezdő 2-es”

lépcsőfok a „kezdő 1-es” csoport, itt a siklás, valamint a helyes lábmozgások, majd a „kezdő 2-es”

csoportban a hátúszás és a gyorsúszás technikájának elsajátítása következik. Ha mindezek már jól mennek, jöhet a mély vízhez szoktatás, immár a 25 méteres medencében.

A hát- és gyorsúszás mellé bekapcsolódik a mellúszás, majd a pillangó; a haladó csoportba járók akár 200 méteres távok leúszására is képesek már. Külön foglalkoznak a szakemberek a versenysportra készülőkkel, míg a „mester/cápa” csoportba azokat a 14 év felettiek várják, akik nem szeretnének versenyezni, ám nem akarnak elszakadni a sportágtól.

MM.

További információk: www.hegyvidekiuszoiskola.hu, <https://momspor.hu/sportfoglalkozasok/uszásoktatás>

Izgalom és szórakozás a kilátófutáson

Sport, egészség, szórakozás – talán ezzel a három szóval lehet a legjobban jellemezni a Fuss a csúcsra! lépcsőfutóversenyt, amit szeptember 5-én immár tizenegyedik alkalommal rendez meg a Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. és a Hegyvidéki Önkormányzat. Ismét egy hamisítatlan XII. kerületi családi programra van kilátás Budapest legmagasabb pontján, a János-hegyi Erzsébet-kilátónál.



Az idén is lesz családi kategória, szülők és gyerekek együtt futhatnak

A jó hangulatról a futás mellett a versenyzés izgalma gondoskodik. Bár az ajándék póló és a befutócsomag mindenkinek jár, a győztesek egyéb díjakra is számíthatnak. A kilátó 134 lépcsőfokát a leggyorsabban maga mögött tudó férfi és női versenyző az idén is 30 000 forintos utalvánnyal térhet haza. További ajándékpontot kapnak a szintidőket teljesítők, valamint a kategória leggyorsabbjai.

A verseny délelőtt 9 órákor kezdődik, a futókat egyenként, a rajtszámuk szerint növekvő sorrendben, továbbá a családi kategóriá-

ban (szülő + gyermek) indítják. Először az interneten regisztrálók rajtolnak el, utánuk következnek a helyszínen nevezők. A 18 év alattiak csak szülő vagy gondviselő beleegyezésével vehetnek részt a sporteseményen. Az utolsó rajt időpontja 15 óra.

A rendezvény ingyenes, előnevezésre a <http://hegyvideksport.hu/fuss-a-csucsra> weboldalon van lehetőség, ennek határideje: szeptember 1. A helyszíni nevezőket

FUSS A CSÚCSRA!

a János-hegyi Erzsébet-kilátóban

2020.
09.
05.

A legjobb időt elérő abszolút női és férfi versenyző 30.000 Ft-os sportszervizelési utalványban részesül.

Az egyes kategóriák szintidőjét teljesítők 5.000 Ft-os sportszervizelési utalványban részesülnek (családi kategória esetén 8.000 Ft)

A verseny ideje alatt zenés, táncos fellépők és gyermekprogramok várják az érdeklődőket.

Nevezés ingyenes!

Online előnevezés szeptember 1-ig.
Helyszíni nevezés a verseny napján 11.30-14.30-ig.

Info: www.hegyvideksport.hu
facebook.com/hegyvidekisport
fussacsucsra@hegyvideksport.hu

134
LÉPCSŐFOK

futocuccok.hu

Minden induló pólót és befutócsomagot kap.

HEGYVIDÉKI SPORT
neked terem
Helen Doron English

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

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