



## „Sok minden más lesz” – furcsa tanév kezdődött

Továbbra is mindent felülír a járványhelyzet az iskolákban, amelyekben fokozott figyelem fordul az egészségmegőrzésre. Az Emberi Erőforrások Minisztériumától és a tankerülettől kapott ajánlások alapján saját protokollt is kidolgoztak a hegyvidéki oktatási intézmények. Erről kérdeztük a Sashegyi Arany János Általános Iskola és Gimnázium, valamint a Németvölgyi Általános Iskola igazgatóját.

„Úgy készültünk az iskolakezdésre, hogy a vírus jelenléte miatt sok minden más lesz, de ez nem befolyásolhatja az oktatómunkát. Azon dolgoztunk az elmúlt hetekben, hogy a kialakult helyzet minél kevésbé érintse a gyerekeket,

ne érje őket semmiféle hátrány a tanulmányaikban” – beszélt Patkó Lajos, a Sashegyi Arany János Általános Iskola és Gimnázium igazgatója a speciális tanévkezdetről. Mint mondta, a tudnivalókról folyamatosan tájékoztatják a szü-

lőket. Egyrészt az iskola honlapján, másrészt az osztályfőnökök e-mailben is tartják a kapcsolatot a családokkal.

Megszületett az Arany 11 pontja, ami arról szól, hogyan lehet összehangolni a vírusvédekezést és az oktatást. A legfontosabb, hogy az osztálytermek kivételével valamennyi közösségi térben, a folyosókon, ebédlőkben, lépcsőházakban, nagyobb termekben kötelező a maszk viselése. Három bejáratot jelöltek ki, mindegyiknél kötelező a kézfertőtlenítés. Már megérkezett a Közép-Budai

Tankerületi Központtól egy fertőtlenítőoszlop, ez a főbejáratnál található.

Az elsősök és szüleik a gazdasági bejáraton mehetnek be az iskolába, mert így lehet a legnagyobb biztonsággal elkülöníteni őket a többi évfolyamtól. Éppen ezért évnitőt az idén csak számukra tartottak, a két osztályt és a szülőket külön-külön köszöntötték az Arany-teremben. Alapesetben sem idegen, sem a többi osztályhoz tartozó szülő nem léphet az iskolába, még maszkban sem, csakis akkor, ha

konkrét céllal, előzetesen megbeszélve teszi.

Minden folyosón két ponton további kézfertőtlenítőt helyeztek el, az ebédlőnél pedig még egyet. A mellékhelyiségekben szappan, papírtörölő áll rendelkezésre. Hamarosan a tantermekbe is kihelyeznek fertőtlenítő zselés folyadékot.

Patkó Lajos kiemelte, hogy augusztus utolsó napjaiban megtörtént az egyébként is szokásos nagytakarítás, és ezúttal fokozottan figyeltek a fertőtlenítésre, az összes padot, felületet fertőtlení-

tővel tisztították. Mostantól a napi rutintakarítást is így oldják meg. Törekednek arra, hogy a szünetek végén megtörténjen a kilincsek, csapok és általában a sokat érintett felületek fertőtlenítő lemosása a mellékhelyiségekben.

Ügyelnek a szociális távolságtartásra, amire rendszeresen felhívják a gyerekek figyelmét. Ez nemcsak az osztálytermekre vonatkozik, hanem a folyosóakra, éttermekre és minden közös helyiségre is. Fontos, hogy étkezéskor se legyen keveredés az osztályok között. Az ebédlő mellett egy plusztermet is megnyitottak az alsósoknak, egyszerre három osztály tud úgy étkezni, hogy nem találkoznak egymással.

További biztonsági intézkedés, hogy a felsősök és a gimnazisták fele a két félórás nagyszünetben ebédel. Az ebéd idejét egyébként fél órával meghosszabbították, ennek köszönhetően tanítás után is működik az étterem. Szintén a szociális távolságtartás betartását segíti, hogy minden olyan helyen, ahol elképzelhető a gyerekek tömegesebb jelenléte, irányítószalagokat ragasztottak a padlóra.

(Folytatás a 6. oldalon)



Évnitőt a Németvölgyi Általános Iskola elsőseinek...



...és a Sashegyi Arany János Általános Iskola első osztályosainak

## Nem lesz bulinegyed a Normafából!

A nyár végén több bejelentés is érkezett az önkormányzathoz, hogy a Normafa környékén zenés bulik dübörgő zaja teszi lehetetlenné az éjszakai pihenést. A bejelentők egy része a Normafa Síházánál tartott programokra gyanakodott, ám az ellenőrzések során kiderült, a zaj nem onnan, hanem a Tündér-hegyi kőfejtőnél szervezett illegális partikról származik. A Normafa Park igazgatója hangsúlyozta: ahogy eddig, úgy a jövőben sem engedélyezik a hangos éjszakai rendezvényeket.

„Határozottan fellépünk a rongálókval és mindenkiel szemben, aki nem tartja be a Normafa területére érvényes szabályokat. Az önkormányzat nem azért újította meg ezt a környéket, hogy a közösségi együttélés szabályait figyelmen kívül hagyva most néhányan illegális

ték meg a zavaró zajhatások lehetséges forrásaként, ezért ellenőriztük a helyszínt, zajmérést is végeztünk – beszélt a részletekről Mikó Gergely, a Normafa Park Fenntartó és Üzemeltető Intézmény igazgatója. – Az ellenőrzések azt igazolták, hogy a Norma-

Az intézményvezető kiemelte, hogy amióta a Normafa és környékének fenntartását végzik, egyetlen esetben sem adtak engedélyt hangos éjszakai rendezvény megtartására, és a továbbiakban is ezt a gyakorlatot akarják követni. Annak érdekében, hogy ne fordulhassanak elő hasonló, a környéken élők nyugalma zavaró, engedély nélküli éjszakai programok, a hegyvidéki rendezés az eddiginél jóval sűrűbben járőröznek majd a területen.

„A Normafa a kulturált pihenés, szórakozás, a jókedvű baráti találkozók helyszíne lehet, ebbe azonban nem fér bele, hogy egyesek zajos bulikat tartsanak!” – je-



bulinegyeddé züllessék a területet!” – reagált Fonti Krisztina alpolgármester a Normafa környékén élők panaszaira. Az érintettek azért tették bejelentést, mert többször is, késő éjszakába nyúlóan, bömbölő zene zavarta a nyugalmaikat.

„Többen az új bérőlt által működtetett Normafa Síházat nevez-

fa Síház zenés programjai nem járnak nagy zajjal, és a koncertek véget érnek este tíz órakor. Kiderült ugyanakkor, hogy a Tündér-hegyi út mentén található kőfejtőnél – vélhetően több alkalommal is – illegális bulikat rendeztek, ezek zaját hallhatták a lakók sokfelé.”

lente ki az igazgató. Hozzátette: szeretnék mindenki számára egyértelművé tenni a természet és a lakók nyugalma megőrzése érdekében szükséges magatartási szabályokat, ezért hamarosan kidolgozzák, és széles körben közzéteszik a Normafa Park házirendjét.

sz.

## Újabb óvintézkedések a járvány miatt a hegyvidéki bölcsődékben, óvodákban

Világszerte ismét növekedésnek indult az újonnan regisztrált koronavírusos esetek száma, ezért szeptember elején a Hegyvidéki Önkormányzat által fenntartott bölcsődékben, óvodákban is szigorodtak a járványügyi szabályok. Az önkormányzat saját döntése alapján az intézményi közösségeket kisebb egységekre szeparálták: az intézkedés célja, hogy ha előfordulna egy-egy megbetegedés, ne kelljen mindenkit hazaküldeni.

„Látjuk, hogy Magyarországon is egyre több koronavírus-pozitív eset van, ezért a bölcsődéinkben, óvodáinkban szigorú óvintézkedéseket vezettünk be – mondta el lapunknak Fonti Krisztina alpolgármester. – Szeretnénk elkerülni, hogy a vírus megjelenése miatt teljes intézmények zárjanak be, és emiatt nehéz helyzetbe kerüljenek azok a szülők, akik munkájuk miatt nem tudják másképp megoldani gyermekük felügyeletét.”

Az alpolgármester a járvány elleni újabb lépések között említette, hogy a nevelési év kezdete óta minden bölcsődés és óvodás testhőmérsékletét megméri érkezéskor. Ha az érintés nélküli lázmérő 37,3 °C feletti értéket mutat, a gyermeket haza kell vinni, gyógyulása után pedig csak orvosi igazolással engedhetők újra közösségbe. Természetesen akkor sem látogatható az intézmény, ha az egy háztartásban élők közül bárki hatósági karanténba kerül,

vagy a koronavírus-fertőzés tüneteit mutatja. Ha a család az elmúlt hetekben külföldön volt, arról tájékoztatni kell az intézményvezetőt.

Fonti Krisztina elmondta: az összes bölcsőde és óvoda vezetőjét arra kérték, hozzanak létre jól elkülönített egységeket, és gondoskodjanak arról, hogy az ezekben



Testhőmérséklet-ellenőrzés érkezéskor a Hegyvidéki Mesevár Óvodában

A néhány hónappal ezelőtt kialakított járványügyi szabályok is érvényben maradtak, így a szülők változatlanul csak maszkban, a kihelyezett kézfertőtlenítők használatát követően léphetnek be az épületbe. Csak egy fő kísérheti a gyermeket, és a kísérőket arra kéri, minél kevesebb időt töltsenek bent, tartsanak megfelelő mértékű távolságot egymástól.

Az önkormányzat jelentős összegeket fordít a hegyvidéki óvodák, bölcsődék munkatársainak tesztelésére, amelyet rendszeresen, kivétel nélkül minden dolgozó esetében elvégeznek. Folyamatosan zajlik a fertőtlenítőtakarítás az épületekben, ami a gyakran megfogott tárgyakra – például a kilincsekre, csapokra, játékokra, sporteszközökre – is kiterjed.

járó gyerekek sem az épületben, sem pedig az udvaron ne érintkezhetnek egymással. Az egységek lehetnek maguk a csoportok, de több csoportból is állhatnak, ha azok közös öltözőt és fürdőszobát használnak.

„A kisebb egységek kialakításának célja, hogy amennyiben valaki elkapná a vírust, ne kelljen az egész intézményt kiüríteni” – magyarázta az alpolgármester. Mint mondta, ezt az intézkedést nem központi utasításra, hanem saját elhatározásból hozta meg a Hegyvidéki Önkormányzat. Hozzátette: megbetegedés esetén a bölcsődék, óvodák részleges vagy teljes bezárásáról az Oktatási Hivatal dönt, az önkormányzat ez ügyben csak javaslatot tehet a hivatalnak.

z.

# Változik a parkolási rend

Az ott élők és az egészségügyi ellátást igénybe vevők életét könnyíti meg, hogy a Kútvolgyi és a Szent János Kórház környéke is a fizető parkolási övezetbe kerül szeptember 15-től.

Régóta probléma, hogy az elsősorban az agglomerációból érkező autók ellepik a Kútvolgyi-tömb előtti parkolót. Holott ennek elsődlegesen az a feladata, hogy helyet biztosítson a Kútvolgyi kórházba és részben a szomszédos Pető Intézetbe érkező betegeknek és hozzátartozóiknak. Ráadásul nemcsak ezt a részt foglalják el az ingyenes parkolást keresők, hanem a Szent János Kórház mellett utcákat is.

Előállt az a helyzet, hogy az egészségügyi intézményekbe érkezők egyszerűen nem tudtak észszerű távolságon belül parkolóhelyhez jutni, és az arrafelé élő autósok is egyre jobban kiszorultak saját lakókörnyezetükből. Az ingyenes helyeket kereső kerületen kívüli járművezetők miatt az egyébként „fizetős” utcák forgalma is jelentősen megnőtt. Tulajdonképpen egy óriási P+R parkolózóna jött létre, amit a helyiek kérésére és érdekében ebben a formában meg kellett szüntetni.

A Hegyvidéki Önkormányzat ezért úgy döntött, hogy szeptember 15-től a fizetőövezetbe sorolja a Diós árok út, a Diós árok köz, a Józsa Béla köz, a Kútvolgyi lejtő és a Kútvolgyi út kijelölt szakaszait. A remények szerint ez a változtatás egyaránt szolgálja a helyben lakók és a két kórházba érkezők érdekeit. A parkolási díj óránként 440 forint, a maximális parkolási idő pedig 4 óra lesz. Mivel ez az időtartam sokszor nem elegendő a kórházi kezelésre, vizsgálatra érkezők számára, az önkormányzat évekkel ezelőtt egy külön rendelkezést hozott az ilyen esetek megoldására. A kiszabott pótdíjat

elengedi, ha a kérelmező igazolja, hogy egy közeli XII. kerületi országos gyógyító intézetben vagy az Észak-Közép-budai Centrum, Új Szent János Kórház és Szakrendelőben folyó gyógykezelése miatt lépte túl a várakozási időtartamot, és megfizette a 4 órás parkolási díját.

megjelölt időpontra vonatkozó parkolójegyet vagy a kérelmező nyilatkozatát a mobiltelefonos parkolási díjfizetésről.

A szakrendelőt vezető dr. Szócska Gábor elmondta, hogy a betegek számára mindenképpen nagy segítség a parkolási rend változása. „Az utóbbi években, de

embert autóval szállítanak, nekik különösen fontos, hogy minél kisebb távolságot kelljen gyalogosan megtenni” – tette hozzá dr. Szócska Gábor, megemlítve, hogy már zajlik az egyeztetés az önkormányzattal a szakrendelő munkatársainak parkolási lehetőségével kapcsolatban.

Ami az intézmény működését illeti, az igazgató arra hívta fel a figyelmet, hogy a kórházi látogatási tilalom nem vonatkozik a szakrendelőre: „Nálunk egyelőre minden a rendes kerékvágásban halad, a pácienseket előjegyzés alapján, a megadott időpontban fogadjuk. Ezzel elkerülhető a felesleges várakozás, a betegek nem »torlódnak fel«, ami járvány idején különösen fontos. Nem is jellemző a négy órát meghaladó itt-tartózkodás.”

Ráadásul az orvosok a teljes munkaidejükben a rendelésben dolgoznak, így az sem fordul elő – mint néha a kórházakban –, hogy valamilyen sürgős esetben el kell menniük, és ezért a berendelt beteg kénytelen hosszabb ideig várakozni. Szintén a minél nagyobb biztonságot szolgálja, hogy belépéskor nyilatkozni kell az esetleges fertőzöttségről vagy ennek kockázatáról, míg az épületben folyamatosan zajlik a fertőtlenítés.

Jelentős könnyebbség, egyben a járvány terjedését lassító intézkedés, hogy a krónikus betegek telefonos vagy internetes egyeztetés után is megkaphatják az e-receptet. Azaz emiatt, ha állapotuk egyébként nem indokolja, nem kell személyesen megjelenniük a szakrendelőben.

## Adófizetési határidő

A XII. kerületben bevezetett helyi adók – magánszemélyek kommunális adója, építményadó, telekadó –, valamint a gépjárműadó **második féléves befizetésének határideje:**

**2020. szeptember 15., kedd.**

Az elmúlt évek tapasztalatai alapján számos olyan kérdés merülhet fel, amire részletesebb tájékoztatásban nyújt segítséget a Hegyvidéki Önkormányzat. A tájékoztató megtalálható a [www.hegyvidek.hu](http://www.hegyvidek.hu) internetes oldalon, a „Helyiadók befizetése – Gyakori kérdések” link alatt.

## Gerincgyógyászati központ: látogatási tilalom

A népegészségügyi helyzet alakulására figyelemmel dr. Varga Péter Pál, a Budai Egészségközpont ügyvezető igazgatója, egyben az Országos Gerincgyógyászati Központ alapító-főigazgatója szeptember 3-tól látogatási tilalmat rendelt el az intézet fekvőbetegosztályain. Az intézkedés célja, hogy mind a járóbeteg-, mind a fekvőbeteg-ellátás továbbra is biztonságos módon és zavartalan formá-

ban működjön az Országos Gerincgyógyászati Központban.

Változatlanul érvényben van az intézet saját maga által kialakított betegbiztonsági protokollja. A tavaszi időszakban a higiénés protokollba sikeresen beépített levegőfertőtlenítő berendezések számának további növelésével is erősíti az Országos Gerincgyógyászati Központ a betegek és a munkatársak biztonságát.

## Próbanépszámlálás

Országsszerte 72 település mintegy 14 000 háztartása vesz részt a Központi Statisztikai Hivatal (KSH) próbanépszámlálásában. Személyes interjú keretében október 7-ig válaszolhatnak azok, akik nem kívántak élni a korábbi internetes kitöltési lehetőséggel. Őket összeírják keresik fel, akik maszkot viselnek, és szigorúan ügyelnek a közösségi távolságtartás szabályainak betartására, valamint az érintésmentes kommunikációra.

Az adatszolgáltatás önkéntes, de különösen fontos, hogy a megkérdezettek aktívan részt vegyenek a népszámlálási próba-felvételben, hiszen az adatgyűjtés reprezentatív, azaz leképezi a teljes magyar társadalmat. Egy-egy kitöltő közel 350 háztartást képvisel.

„Jövő év május 1. és június 28. között kerül sor a következő népszámlálásra – olvasható a KSH közleményében. – A KSH tízévente hajta végre ezt a Magyarországot teljes lakosságát érintő, kötelező adatfelvételt, amely fontos ismérvek, például népesedés, iskolázottság, foglalkoztatottság mentén a legérzékenyebb területi bontásban tükrözi hazánk aktuális társadalmi helyzetét. [...] A most indított próba a népszámlálás előkészítését szolgálja.”

A próbanépszámlálásban részt vevő települések listája és számos további információ a [www.ksh.hu/nepszamlalasproba](http://www.ksh.hu/nepszamlalasproba) oldalon olvasható.



A kérelmet a polgármesteri hivatalhoz lehet beadni, vagy az érintett egészségügyi intézményhez eljuttatni. Mellékelni kell az intézménytől kapott igazolást, a fizetési felszólítást, a kérelemben

nyugodtan mondhatjuk, hogy másfél évtizedben, munkanapokon fél nyolc után szinte lehetetlen volt szabad parkolóhelyet találni az intézmény közelében. A hozzátartozók sok időt, nehezen mozgó

**Tisztelt Hegyvidéki Polgár!** Felhívjuk szíves figyelmét, hogy a 30/2010 (VI. 4.) Főv. Kgy. rendelet 2. számú mellékletében meghatározottak alapján **szeptember 15-től a Diós árok 1-7., 2-30., továbbá a Diós árok köz, a Józsa Béla köz, az Alsó Svábhegyi út (Józsa Béla köz és Kútvolgyi út közötti szakasza), valamint a Kútvolgyi lejtő és a Kútvolgyi út (a Szilágyi Erzsébet fasor és Kútvolgyi lejtő közötti szakasza) a várakozási övezet része lesz, ezért ott a várakozási díjfizetés munkanapokon 8 és 18 óra között kötelező!**

**A terület mobilparkolási zónakódja: 3121.**

Amennyiben rendelkezik gépkocsival, és állandó lakhelye (gazdálkodó szervezet esetén a székhelye, telephelye) ebben a parkolási zónában van, kiválthatja a 2020. évre szóló kedvezményes parkolási engedélyét. Információ: [www.hegyvidek.hu/ugyintezes/parkolasi-engedely](http://www.hegyvidek.hu/ugyintezes/parkolasi-engedely).

Hegyvidéki Önkormányzat

## Pályázati felhívás

**Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat emlékműként szobrot kíván állítani a második világháború XII. kerületi áldozatainak**

**Pályázattal kapcsolatos információ**

A pályázók felvilágosítást kapnak a Polgármesteri Hivatal Oktatási és Közművelődési Irodáján Práimajer Máriától a 06-70/938-9058-as telefonszámon, valamint a [praimajer.maria@hegyvidek.hu](mailto:praimajer.maria@hegyvidek.hu) e-mail-címen.

**A pályázat megjelenése**

A pályázati felhívást megtalálhatják a Hegyvidéki Önkormányzat honlapján ([www.hegyvidek.hu](http://www.hegyvidek.hu)), a Hegyvidék újság 2020. szeptemberi számaiban, a Hegyvidék Tv, a Magyar Alkotóművészek Országos Egyesülete, a Magyar Képzőművészek és Iparművészek Szövetsége, valamint a Magyar Alkotóművészeti Közhatal Nonprofit Kft. honlapján.

**A pályaművek benyújtása**

A pályaműnek tartalmaznia kell:

- a pályázó nevét, lakcímét, egyéni vállalkozó esetén székhelyét és nyilvántartási számát,
- az alkotás 1:5 léptékű tervét tetszőleges anyagban, vagy a makett bemutatását, amely történhet CD-n, DVD-n vagy pendrive-on is,
- építési és környezettervet 1:100 léptékben,
- látványtervet, a környezetbe illeszkedés bemutatásával,
- műleírást,
- költségvetést (a pályázónak figyelembe kell vennie, hogy a szobor állításának maximális keretösszege bruttó 50 millió Ft, amely tartalmazza a szerzői díjat, a kivitelezés és elhelyezés költségeit is),
- a megvalósítás ütemezését,
- a mű fenntartásának várható költségeit (állandó gondozás),
- az alkalmasságát a jelen pályázati felhívás szerinti tartalommal igazoló nyilatkozatát,
- adatkezelési nyilatkozatot arról, hogy a pályázati anyagot az eljárásban részt vevők megismerhetik, és a pályázat anyagában foglalt személyes adatainak a pályázati eljárással összefüggésben szükséges kezeléséhez a pályázó hozzájárul,
- nyilvánossági nyilatkozatot arról, hogy a pályázat lezárulását követően a nyertes pályázóról és pályaművéről a pályázat kiírója a médiában nyilatkozhat,
- jelen pályázati felhívás 1. és 2. melléklete szerinti nyilatkozatokat megfelelően kitöltve.

A pályázat benyújtásával a pályázó kijelenti, hogy

- a jelen felhívásban szereplő pályázati feltételeket megismerte, és a feltételeket elfogadja, valamint
- a Hegyvidéki Önkormányzat vonatkozó – jelen pályázati felhívás 3. mellékletét képező – adatkezelési tájékoztatóját megismerte,

– a pályázatban megadott adatai a valóságnak megfelelnek.

**A pályázat jellege:**

A pályázó nevét, címét, telefonszámát egy lezárt borítékban kell a pályaműhöz csatolni, a borítékban, a modelleken, a mellékleten kizárólag a pályázó által választott jellegét feltüntetve.

**A pályaművek beadásának helye**

A pályázatokat a Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Polgármesteri Hivatal Oktatási és Közművelődési Irodájára kell eljuttatni. Cím: 1126 Budapest, Böszörményi út 23–25. (fszt. 29. szoba).

**A pályázat benyújtásának határideje:**

2020. november 30. napja.

A kiíró a pályaművek átvételéről átvételi elismervényt ad ki.

A pályázatok bontása jogi szakértő jelenlétében történik.

A pályázatok esetleges tartalmi és formai hiányosságainak pótlására a bontási bizottság írásban, megfelelő határidő kifizetésével hívja fel a pályázókat. A kiíró csak egyszeri hiánypótlási lehetőséget biztosít azzal, hogy a bontási bizottság által meghatározásra kerülő hiánypótlási határidő nem hosszabbítható meg.

**A pályamű beadásának szempontjai**

Egy pályamű csak egy megoldást tartalmazhat. A pályázaton egy alkotó csak egy pályaművel vehet részt.

**A pályamű elbírálása**

A pályázó pályaműve beadásával vállalja, hogy a bírálóbizottság és a Képviselő-testület döntésének aláveti magát. A bírálóbizottság munkájában a Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete, a Magyar Alkotóművészeti Közhatal Nonprofit Kft., a Magyar Képzőművészek és Iparművészek Szövetsége szobrász szakosztálya, a Magyar Tudományos Akadémia, valamint a Magyar Művészeti Akadémia, illetve a terület tulajdonosa által delegált tag veszt részt. A bírálóbizottság munkáját jogi szakértő segíti.

A bizottság a pályaműveket várhatóan 2020 decemberében bírálja el.

A bírálóbizottság a bírálatlól kizárja:

- a határidő után benyújtott pályaműveket,
- azt a pályaművet, amely a jelen pályázati felhívásban meghatározott tartalmi követelményeknek a hiánypótlási felhívást követően sem tesz eleget,
- azt a pályaművet, amelynek szerzőjével szemben kizáró ok áll fenn.

A bírálóbizottság a bírálati munkáról, a pályázat lebonyolításáról, értékeléséről, a pályaművek rangsorolásáról jegyzőkönyvet vezet, és írásbeli összegzésként zárójelentést készít.

A bírálóbizottság a nyertes pályaműre javaslatot tesz.

A nyertes pályaműről a Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete dönt.

**A pályázat eredményének kihirdetése és hasznosítása**

A kiíró a pályázót a Képviselő-testület döntését követő harmadik napon belül írásban értesíti.

A nem nyertes pályaműveket a kiíró – igazolás ellenében – a pályázónak visszaadja, az át nem vett pályaműveket az értesítés kiküldését követően 30 napig őrzi meg.

Felhívjuk a figyelmet, hogy a nyertes pályázat közvetlen díjfizetésben nem részesül, és nyertes pályázat kihirdetése önmagában a szobor kivitelezésének megrendelését és az Önkormányzat számára díjfizetési kötelezettséget nem eredményez. Jelen pályázati felhívás a Polgári Törvénykönyvről szóló 2013. évi V. törvény 6:74. §-a szerinti versenyzetési eljárásban tett ajánlati felhívásnak nem tekinthető.

Felhívjuk továbbá a figyelmet arra, hogy a pályázat művészeti alkotás létrehozatalára irányul, a lentiekben meghatározott feltételek együttes fennállása esetén a nyertes pályázóval művészeti alkotás létrehozatalára és felhasználására irányuló szerződés megkötésére kerülhet sor. Ebben az esetben a szobor megvalósítása során a nyertes pályázó köve van a nyertes pályaművében feltüntetett költségvetéshez, azzal, hogy a Hegyvidéki Önkormányzat fenntartja a jogot, hogy a nyertes pályamű költségvetését, műszaki paramétereit szakemberrel felülvizsgálta, és a későbbiekben a nyertes pályaműről részben eltérő költségvetési vagy műszaki paraméterekkel rendelkező szobor elkészítésére tegyen ajánlatot.

A pályázat lezárultát követően a Hegyvidéki Önkormányzat számára díjfizetési kötelezettséget keletkeztető megrendelésre az alábbi feltételek együttes megléte esetén kerülhet sor:

- a bírálóbizottság által eredményesnek nyilvántartott pályázat alapján,
- a nyertes pályamű esetében,
- a Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete illetékes bizottságainak, illetve a Képviselő-testület szerződés-kötéséről szóló pozitív döntését követően,
- felhasználási feltételeket is magában foglaló megbízási szerződés megkötésével.

A bírálóbizottság eredménytelennek minősítheti a pályázatot, ha egyetlen pályaművet sem talál megvalósításra alkalmasnak. Ebben az esetben a bírálóbizottság a zárójelentésben fogalmazza meg az eredménytelenség indokát, és javaslatot tehet a pályázat megismétlésére és a lebonyolítás módjára.

**Mellékletek**

1. melléklet – a közpénzből nyújtott támogatások átláthatóságáról szóló 2007. évi CLXXXI. törvény szerinti összeférhetlenség, illetve érintettség fennállásáról, vagy hiányáról szóló nyilatkozat.
2. melléklet – az 1407/2013/EU rendelete 3. cikkének (2) bekezdésében foglalt feltételeknek való megfeleléséről szóló nyilatkozat.
3. melléklet – adatkezelési tájékoztató.

**Pokorni Zoltán** polgármester

## Tesztelés és fertőtlenítés a nevelési intézményekben

A koronavírus-fertőzés világszerte ismét növekvő tendenciát mutat. A 2020–2021-es nevelési év megkezdésével óvodáinkban, bölcsődéinkben továbbra is szigorú megelőző intézkedéseket alkalmazunk a járvány terjedésének megfékezésére érdekében.

Az önkormányzat a hegyvidéki óvodák, bölcsődék minden munkatársát letesztelte, illetve tesztelt a nevelési év első napjaira, és a tesztelést a továbbiakban is rendszeresen végezzük. Ahogy már tavasszal és a nyár folyamán is történt, rendszeres fertőtlenítő takarítást végzünk az épületekben és az udvarokon.

A néhány hónappal ezelőtti szabályok nem változtak, a szülők továbbra is maszkban, kézfertőtlenítés után léphetnek be az intézményekbe. Kérjük a Tisztelt Szülőket, ha gyermekükkel a közelmúltban külföldön tartózkodtak, jelentsék az óvodapedagógusoknak, gondozóknak, és fokozottan figyeljék gyermekük egészségi állapotát. Amennyiben gyermekük belézáradna, feltétlenül hívják fel a háziorvost, és a kapott instrukciókat tartásuk be.

A gyermekek testhőmérsékletét a nevelési intézményeink bejáratánál ellenőrzik, és 37,3 °C-nál magasabb érték esetén a gyermek nem léphet be az intézmény területére. Gyógyulása után csak orvosi igazolással hozható közösségbe.

Tisztelettel kérjük továbbá Önöket, hogy folyamatosan kövessék a járványhelyzettel és a vonatkozó általános szabályozással kapcsolatos kormányzati tájékoztatást. Az önkormányzat továbbra is fokozottan védi és a jövőben is tesztelt a szociális intézményekben dolgozókat, az idősekkel foglalkozó munkatársakat.

Mivel a járvány az időseket veszélyezteti a leginkább, ezért elmarad az idősek napi rendezvény és a nyugdíjasklubok is zárva maradnak. Az önkormányzat valamennyi kulturális és sportintézményében kötelező a maszkviselés, az egészségügyi előírások betartása.

A MOMkult az alábbi felhívást tette közzé honlapján:

„A fertőzés kockázatának csökkentése érdekében kérjük az alábbi néhány szabály, ajánlás betartását:

- felhívjuk látogatóink figyelmét, hogy a jelenleg érvényben lévő járványügyi szabályokkal összhangban a MOMkultban az előadások létszámát nem korlátozzuk, de a színházteremben és az előterekben a **maszk használata kötelező!**

- kizárólag akkor látogassák intézményünket, amennyiben teljesen egészségesek;

- az épületben a védőtávolság megtartása ajánlott, amennyiben ez nem tartható, kérjük, viseljenek arcmaszkot;

- kérjük, az épületbe lépve használják a kihelyezett kézfertőtlenítőket;

- lehetőség szerint személyes vásárlásaik során részesítsék előnyben az érintés nélküli fizetési formákat;

- a színházterem és egyéb rendezvénytermeink ajtajait az előadások kezdete előtt fél órával megnyitjuk, hogy megelőzzük az esetleges torlódást;

- szintén a torlódás elkerülése érdekében a színháztermi programok végén a látogatók a nézőteret szakaszosan hagyhatják el, ebben munkatársaink hangosbemondón keresztül segítenek.”

Ezúton is köszönjük a lakosok együttműködését. Vigyázzunk egymásra!

Hegyvidéki Önkormányzat

## Járványügyi gyakorlat a Kútvölgyiben

Hogyan lehet hatékonyan kezelni egy koronavírus-fertőzés továbbterjedése szempontjából kockázatos helyzetet a rendőrség, a katasztrófavédelem, a honvédség, a mentőszolgálat és a kórházi dolgozók együttműködésével? Ezt mutatta be a kormány által augusztus elején felállított Járványügyi Bevetési Egység látványos gyakorlat keretében a Kútvölgyi-tömbben.

Magyar turisták autóbusszal hazaindultak Görögországból, azonban néhányuk rosszul lett, és felmerült a gyanú, hogy megfertőződtek koronavírusal. Ez a kitalált, ám a jelenlegi helyzetben lehetetlennek egyáltalán nem mondható történet adta a keretét annak a járványügyi gyakorlatnak, aminek az Észak-Középbudai Centrum Új Szent János Kórház és Szakrendelő Kútvölgyi-tömbje biztosított helyszínt.



A sztori szerint a fertőzést a buszsofőr adott hírt az utazási irodának, amely értesítette a járványügyi hatóságot, az pedig az operatív törzset. Az illetékesek döntése alapján a mentőszolgálat munkatársai már a határon várták az utasokat: onnan két lázas beteget mentővel vittek el, míg a többieket

a turistabusszal szállították kórházba további kivizsgálásra. A részletes állapotfelméréstől kezdve a „betegek” elkülönítésén át a busz fertőtlenítéséig – ez utóbbit a honvédség sárga szakfanderbe öltözött vegyi védelmi zászlóalja végezte – a gyakorlat összes mozzanatát nyomon követhették a sajtó munkatársai.

„A Járványügyi Bevetési Egységet azért hozta létre a kormány, hogy tömeges megbetegedés esetén koordinálja az együttműködést az érintett szervezetek között” – mondta el lapunknak Lakatos Tibor rendőr ezredes, az operatív törzs ügyeleti központjának vezetője. Az egység bevetése nemcsak kórházi körülmények közt történhet, hanem például egy szociális intézményben kialakuló fertőzési góc esetén is, amikor rövid idő alatt sok beteget kell ellátni.



„A Szent János Kórházban eddig mintegy kétszáz olyan ember fordult meg, akiről kiderült, hogy koronavírus-pozitív. Hasonló számban voltak nálunk járványügyi megfigyelésen, leginkább a Kútvölgyi úti telephelyünkön” – összegezte a járvánnyal kapcsolatos esetszámokat dr. Takács Péter főigazgató.

Hozzátette, hogy egy ideje elsősorban azokat szállítják a János kórházba, akiknél nem a tüdőgyulladás a legfőbb tünet – őket két másik fővárosi intézmény fogadja –, hanem egyéb problémájuk van, és felmerült, hogy fertőzöttek. Közöttük lehetnek traumatológiai, agyvérzéses vagy akár daganatos betegek is, akiket egész Közép-Magyarországról a Szent János Kórházba viszik a mentő.



ról a Szent János Kórházba viszik a mentő.

A tavasszal megteremtett járványkórházi kapacitásaikat néhány napon belül vissza tudnák állítani, amennyiben ezekre ismét szükség lenne – hangsúlyozta a főigazgató. Az első hullám idején három izolációs osztályon akár kilencven beteget is tudtak volna lélegeztetni – szerencsére azonban nem volt szükség ekkora mennyiségre. Jelenleg is vannak a koronavírusos betegek számára fenntartott szabad kapacitások, a Kútvölgyi-tömbben pedig üres szobákat, ágyakat biztosítanak azoknak, akiknek karanténba kell vonulniuk, ám ez valamilyen okból nem megoldható a saját otthonukban.

sz.

## Hazánkat is elérte a járvány második hulláma

Más országokhoz hasonlóan nálunk is újra nő a fertőzések száma. Emiatt tovább szigorították a beutazás szabályait, valamint 10-ről 20 százalékra emelték a koronavírus-betegek számára készenlében tartott kórházi ágyak számát.

„A tavaszi járványhullám alatt a fertőzöttek átlagéletkora 67 év volt, az őszi hullám alatt 26 év. Az új járványgócok elsősorban olyan helyeken alakulnak ki, amelyeket fiatalok látogatnak” – figyelmeztetett a Nemzeti Népegészségügyi Központ szeptember 5-én közzétett Facebook-bejegyzésében.

„A kormány, az operatív törzs és a járványügyi hatóság folyamatosan figyeli a vírushelyzetet, kiemelten az óvodák, iskolák adatait, és ha kell, azonnal intézkednek” – mondta Szentkirályi Alexandra kormányzó szeptember 6-án a Facebook-oldalán megjelenő videóban. Kiemelte: az oktatás jelenleg normál rend szerint zajlik, de ha egy-egy intézményben átmenetileg mégis el kell rendelni a digitális munkarendet, biztosítani kell a gyermekfelügyeletet. Az Emberi Erőforrások Minisztériumának (EMMI) közleménye szerint eddig országwide négy óvodában és hat iskolában rendelték el rendkívüli szünetet.

Az EMMI szeptember 4-én jelentette be, hogy a kórházaknak az eddigi 10 százalék helyett az összes ágy számuk 20 százalékát kell készenlében tartaniuk a koronavírus-fertőzött betegek számára. Kásler Miklós emberierőforrás-miniszter külön felhívta a kórházvezetők figyelmét arra, hogy az utasítás végrehajtása nem eredményezheti betegek elbocsátását, hiszen

jelenleg 53 százalékuk az ágykihasználtság.

Az egészségügyi ellátásokat érintően egyelőre nincs korlátozás, ugyanakkor továbbra is fontos az óvintézkedések betartása. A Szent János Kórházban augusztus 28-ától látogatási tilalom van érvényben; kivételt csak a szülés jelent – ez esetben a hozzátartozó tartózkodhat bent –, és a gyerekek mellett is lehet egy szülő, ha bekerül a kórházba. Az ország összes szociális intézményében látogatási és intézményelhagyási tilalom van érvényben szeptember 7-től. Különösen indokolt esetben felmentés kérhető.

A koronavírus.gov.hu oldalon a kormány óvatosságra int mindnyájunkat, hiszen a járványveszély nem szűnt meg, sok országban és hazánkban is nő a fertőzések száma. Emiatt továbbra is szükség van a járványügyi készségek fenntartására, a beutazási korlátozásokra és az alapvető védelmi intézkedésekre.

A maszk viselése változatlanul kötelező az üzletekben és a tömegközlekedési eszközökön, továbbá a vendéglátóhelyek benti részeiben – ahol vendégek is tartózkodnak – a dolgozóknak maszkban kell lenniük. Ötszáz fő feletti zenés, táncos rendezvény nem tartható.

A vírus behurcolásának veszélye miatt szeptember 1-jével tovább szigorították a Magyarországra történő

beutazás szabályait. Főszabály szerint külföldi állampolgár nem léphet hazánkba (a kivételekről bővebb információ a koronavirus.gov.hu oldalon található). A külföldről hazatérő magyar állampolgároknak 14 napos hatósági házi karanténba kell vonulniuk, amit csak önköltségükre elvégzett két negatív PCR-laboreredménnyel lehet feloldani. Beutazás esetén egy alkalommal a hazai teszttel egyenértékűnek ismerik el a schengeni tagállamban készült PCR-tesztet is.

Továbbra is fontos odafigyelni a koronavírus tüneteire: ezek közül a legismertebbek a láz, a fáradtság és a száraz köhögés. Egyes betegeknél jelentkezik izomfájdalom, orrdugulás, orrfolyás, torokfájás, hasmenés, légszomj. Emellett az új koronavírus-fertőzés egyik jellegzetes – sokszor az egyetlen! – tünete az íz- és szaglásérzékelés zavar vagy elvesztés. Ha valaki bármelyiket a fentiek közül észleli magán, maradjon otthon, ne menjen közösségbe, a háziorvosát pedig ne személyesen keresse, hanem telefonon hívja fel.

Lapzártánkkor 341 újabb magyar állampolgárnál mutatták ki az új koronavírus-fertőzést, ezzel 9304 főre nőtt a hazánkban beazonosított fertőzöttek száma. Elhunyt egy idős, krónikus beteg, így az elhunytak száma 626-ra emelkedett. Eddig 3972-en gyógyultak meg, az aktív fertőzöttek száma jelenleg 4706 fő. Az aktív fertőzöttek 43%-a, az elhunytak 59%-a, a gyógyultak 42%-a budapesti. 192 koronavírusos beteget ápolnak kórházban, közülük 12-en vannak lélegeztetőgépen.

sz.

# A JÁRVÁNYVESZÉLY NEM MÚLT EL!

## Tanácsok mindannyiunk VÉDELMEÉRT



**Zárt helyen viseljen maszkot!**



**Tartson 1,5-2 m távolságot!**



**Rendszeresen mosson kezet!**



**Fertőtleníse lakásában a felületeket, használata tárgyakat rendszeresen** (kilincsek, mosdók, asztalok, telefon, billentyűzet, lakáskulcs, stusszkulcs, pénztárca stb.)



**Intézze ügyeit online** (eugyintezes.hegyvidek.hu!)



**Készpénz helyett inkább bankkártyával fizessen!**



**Magas láz, nehéz légzés, szaglász/ízlelés elvesztése, ízületi fájdalom esetén, azonnal forduljon TELEFONON háziorvosához!**



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

**Vigyázzunk egymásra!**

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



## Regisztrálni kell a lomtalanításra

Október 2. és 8. között pótolja az elmaradt lomtalanítást az FKF Nonprofit Zrt., amely a járványhelyzetre tekintettel egy korábban még nem alkalmazott módszert választott. Az úgynevezett gyűjtőpontos lomtalanítás azt jelenti, hogy regisztrációt követően meghatározott időpontban a Konkoly-Thege Miklós út 21–29. alatt található telephelyen lehet leadni a lomokat.

A járványügyi intézkedésekkel összhangban tavasszal és nyár elején három hónapig nem lehetett központi lomtalanítást szervezni Budapesten. A Hegyvidékel együtt összesen 61 körzetben szünetelt a szolgáltatás, amit az FKF Nonprofit Zrt. az év hátralévő részében pótol.

Azért most, mert a nyári időszakban a lakosság jelentős része nem tartózkodott otthon, így sokkal kevesebben tudtak volna élni a lehetőséggel. Mivel az évből már csak néhány hónap van hátra, nem lett volna elegendő idő a hagyományos begyűjtés megszervezésére a kimaradó kerületekben.

Helyette a közszolgáltató a Hegyvidéken is egy teljesen új megoldás mellett döntött. Előzetes regisztrációt követően meghatározott időpontban legfeljebb 2 köbméter lomot lehet majd leadni a Magas úttal szemben, a Konkoly-Thege Miklós út 21–29. alatt található telephelyen. Külön szabályok vonatkoznak a veszélyesnek minősülő hulladéokra.

A Hegyvidéki Önkormányzat többfordulós egyeztetést folytatott a fővárosi önkormányzat cégével egyebek mellett arról, hogy szívesebben látná az átvevőpontot a Thomán István utcai parkolóban. Ez egy könnyebben elérhető helyszín lett volna, azonban az FKF arra hivatkozott, hogy az általa kijelölt terület körbekerített, és a meglévő közműveknek köszönhetően az adminisztráció is könnyebben megoldható. A cég szerint a közlekedéssel sincs probléma, hiszen autóval vagy akár a menetrend szerinti autóbusszal is könnyen elérhető a Konkoly-Thege Miklós út. Szintén a tárgyalássorozat eredménye, hogy a lomtalanítás még a rossz idő beállta előtt megtörténik a Hegyvidéken.

A gyűjtőhely október 2. és október 8. között 9-től 18 óráig tart majd nyitva, ami egy hétvégét is

magában foglal. Az előzetes regisztráció szeptember 25-től működik, a [www.fkf.hu](http://www.fkf.hu) honlapon vagy a 06-80/353-353-as ingyenesen hívható telefonszámon lehet jelentkezni.

Egy háztartásból legfeljebb 2 köbméter lomhulladékot vesznek át, a mennyiséget ellenőrzik, és a leadó lakcíme regisztrálják. Kizárólag XII. kerületi lakosokat fogadnak, ezt a lakcímkártya és a személyazonosító együtt bemutatásával kell igazolni.

Nagyon fontos, hogy kizárólag a háztartásokban feleslegessé váló, nagy darabos hulladékot lehet leadni, tehát olyan tárgyakat, amik a méretük miatt nem férnek be a hulladékgyűjtőbe. Ugyanakkor háztartási és csomagolási hulladékot, sített, bontási törmelékot, síküveget, zöldhulladékot, textileket, ipari vagy szolgáltatási tevékenységből származó hulladékot nem vesznek át a gyűjtőponton. A veszélyes vagy különleges kezelést igénylő hulladék néhány méterrel távolabb, a Konkoly-Thege Miklós és Magas út sarkán lévő parkolóban adható le ugyanebben az időszakban.

A járványhelyzet miatt elmaradó lomtalanításban érintett kerületek lakossága részére, át-

meneti jelleggel, kiegészítő kompenzációs szolgáltatási csomagot is biztosít az FKF. Az év végéig, előzetesen egyeztetett időpontban, háztartásonként összesen maximum 400 kilogramm lom egyszeri leadása engedélyezett ingyenesen a XV., Károlyi Sándor utca 166. és a XXII., Nagytétényi út 335. alatti hulladékudvarokban. Ezenfelül a Pusztázatori Regionális Hulladékkezelő Központban újabb maximum 400 kg/háztartás lomhulladék szintén díjmentes leadására nyílik lehetőség. A kedvezmények időpontfoglalással és a jogosultság igazolásához szükséges dokumentumok bemutatásával vehetők igénybe. Érdeklődni a 06-30/860-7807-es és a 06-20/221-6171-es telefonszámokon lehet.

További kedvező hír, hogy a Hegyvidéki Önkormányzat kifejezett kérésére az FKF Nonprofit Zrt. jövő tavasszal a fővárosban az első között a XII. kerületben szervezi meg a hagyományos lomtalanítást. Így azok is viszonylag rövid időn belül megszabadulhatnak kidobásra ítélt holmijuktól, akik most valamilyen okból nem tudják ezt megoldani.

sm.

## Éjszakai libegőzés



Csillagfényes égbolt, varázslatos panoráma, friss levegő és retró hangulat várt mindazokra a kikapcsolódni vágyó utasokra, akik a III. Libegők Éjszakáján szálltak fel a levegőben libegő székekre.

Kétféle ember létezik: aki ült a Libegőn, és aki ülni fog – olvasható a Budapesti Közlekedési Központ közösségi oldalán. A főváros emblematikus közlekedési eszköze, a Zugligetből a János-hegyre vezető Libegő immár ötven éve áll az utasok szolgálatában. Már a légpálya átadásának első napján, 1970. augusztus 19-én több mint tízezer ember utazott a járművön, amelynek azóta is töretlen a népszerűsége.

A Chernel István Sí és Turisztikai Klaszter két évvel ezelőtt ezért is hívta életre a Libegők Éjszakáját Eplényben, Sátoraljaihegyen és a Hegyvidéken. A program már a kezdetektől sokakat vonzott – csakúgy, mint most, augusztus utolsó szombatján.

Már a zugligeti völgyállomásra vezető út is kellemes élményeket tartogatott, a garázsból ugyanis ismét kigördültek az R158-as jelzésű retró autóbuszok, amelyek a

Szél Kálmán téren várták a nosztalgizálni vágyó utasokat. „Nagyon szeretünk libegőzni, nem volt kérdés, hogy mi is eljövünk erre az éjszakai programra. A buszozás visszaidézte gyermekkorom legszébb éveit, rengeteg szép emlék jutott eszembe...” – mosolygott Fehér Lilla, aki férjével és nyolc éves kislányával együtt érkezett.

A csillagfényes éjszakán romantikus pillanatokból sem volt hiány: Szabó Dávid és Kertai Janka jeles évfordulót ünnepeltek a magasban. „Pont ma van öt éve, hogy megismertük egymást. A libegőzés volt az első közös programunk, így adta magát, hogy ezen a különleges augusztusi napon itt töltsük az estünket” – mesélte Dávid, aki egy hófehér liliummal is kedveskedett szerelmének.

„Mindegyik rendezvényünk rendkívül sikeres, a jegyek jelentős része általában már elővételben elfogy” – mondta el lapunknak Zsáky László György, a Budapesti Közlekedési Zrt. turisztikai és divízióvezetője. Hozzátette, annak sem kell elkeserednie, aki most lemaradt, a tervek szerint ugyanis az idén még egyszer, szeptember 26-án is megrendezik a Libegők Éjszakáját.

BM.

## Lakossági ágaprítási program

Hasznosítsuk helyben, amit lehet!

Szeptember 15-én indul a jelentkezés a Hegyvidéki Zöld Iroda lakossági akciójára, az ingyenes ágaprítási programra. Az akció keretében a Hegyvidéki Önkormányzat zöld irodája által megbízott vállalkozó a helyszínen felaprítja a kerti munkálatok során keletkezett ágakat, gallyakat. Az apríték a darálást követően helyben marad, így helyben felhasználható, hasznosítható (talajtakarás, komposztálás).

**A szolgáltatás a kerületi lakosok számára ingyenes az alábbi feltételekkel:**

- előzetes regisztrációhoz kötött,
- egy címen egy regisztráció adható le,
- regisztrált címenként maximum 10 m<sup>3</sup> zöldhulladék aprítása biztosított.

**Az ágak, gallyak előkészítése:**

- frissen (egy évnél nem régebben) vágott, maximum 20 cm átmérőjű, szennyeződéstől mentes gallyak és ágak készíthetők össze,

- a levágott ágakat és gallyakat a vastagabb végükkel egy irányba rendezve kell előkészíteni,

- hosszában nem kell a gallyakat elvágni, darabolni (a nagyobb, egyben lévő ágakat könnyebb az aprítógépbe behelyezni),

- az egyberendezett ágakat és gallyakat nem kell összekötni,

- az összekészített ágakat és gallyakat az előzetesen egyeztetett időpontban a vállalkozó részére át kell adni (azokat a közterületre nem lehet kihelyezni),

- amennyiben az aprítás nem az ingatlan területén történik, az aprítékot a darálást követően mihamarabb be kell hordani a közterületről a magánterületre.

**Az apríték felhasználásának lehetőségei és előnyei:**

- komposztálható, körülbelül fél éven belül humusz keletkezik belőle,

- talajtakarásra használható – nem engedi kiszáradni a talajt, gátolja a gyomnövények elszaporodását, bomlás során tápanyaggal látja el a növényeket.



**A jelentkezés módja:** online a <https://egyintezes.hegyvidek.hu> honlapon, a „Zöld Iroda” fül alatt **2020. szeptember 15-től október 31-ig lehet jelentkezni**, regisztrálni.

(A szervezők a járványügyi helyzetre való tekintettel a programot érintő változtatás jogát fenntartják.)

**További információk**  
Előzetes érdeklődés a 06-70/938-8474-es telefonszámon.  
Regisztrációt követően a 06-30/544-8778-as telefonszámon.

A jelentkezők a jelentkezési és a regisztrációs űrlap kitöltését követően részletes tájékoztatást kapnak.

**A Hegyvidéki Zöld Iroda a szolgáltatást a jelentkezés sorrendjében, a rendelkezésre álló költségkeret kimerüléséig tudja biztosítani.**



HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT



HEGYVIDÉKI ZÖLD IRODA

## Komposztálókereteket oszt az önkormányzat

**Tisztelt Hegyvidéki Polgárok!**

A Hegyvidéken az intézmények és lakóépületek túlnyomó részét zöld felület, kert övezi, amiknek a gondozása során nagy mennyiségű zöldhulladék keletkezik. Ahogy a papír-, üveg-, fém- és műanyag hulladékok körében a szelektív gyűjtés egyre inkább terjed, úgy válhat általánossá a szerves hulladékok szelektálása és helyben történő hasznosítása.

A felmérések szerint **jelenleg a kukákba kerülő háztartási hulladék közel egyharmada olyan szerves anyag, amit komposztálni lehetne**, azaz ennyivel csökkenthető a kommunális lerakókba hordott szemét mennyisége.

Az idei évben is szeretnénk támogatni azokat a hegyvidéki kerttulajdonosokat, akik elkötelezettek a környezetkímélő módszer mellett, és vállalják, hogy a háztartásukban keletkező szerves hulladékokat komposztálják.

Önkormányzatunk az idén is **lehetőséget biztosít komposztálókeretek térítésmentes átvételére, a készlet erejéig.**

**A komposztálóeszközök igénylése ingyenes, azonban előzetes jelentkezéshöz kötött**, ennek hiányában nincs lehetőség a komposztálókeretek átvételére. Az eszközök igénylésének további feltétele a **bejelentett kerületi**

**lakcím.** A korlátozott készlet miatt egy ingatlanra – annak méretétől függetlenül – egy komposztálókeret igénylésére van lehetőség.

**A jelentkezés módja 2020. szeptember 14-től:** online a <https://egyintezes.hegyvidek.hu>.



hu honlapon, a „Zöld Iroda” fül alatt várjuk a jelentkezést **2020. október 5. (hétfő) 16.00 óráig.**

Az eszközöket a jelentkezés sorrendjében, a **készlet erejéig tudjuk biztosítani.**

A komposztálóeszközök átvételének további **feltétele** egy kb. 60 perces, komposztálással kapcsolatos, érdekes **oktatáson való részvétel.**

Az oktatások időpontja és helyszíne:

- **2020. október 6. (szerda) 16.30 óra és 18.00 óra, Hegyvidéki Kulturális Szalon I. emeleti nagyterme** (1124 Budapest, Törpe utca 2.);
- **2020. október 8. (csütörtök) 16.30 óra és 18.00 óra, Hegyvidéki Kulturális Szalon I. emeleti nagyterme** (1124 Budapest, Törpe utca 2.).

(A szervezők – a járványügyi helyzetre való tekintettel – az előadásra és a komposztálókeretek kiosztására vonatkozó feltételek változtatási jogát fenntartják.)

**További információk**  
Előzetes érdeklődés a 06-70/953-3263-es telefonszámon.  
Regisztrációt követően a 06-30/544-8778-as telefonszámon.

## Pályázati felhívás

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat a tulajdonában álló, nem lakás céljára szolgáló helyiségek bérbeadására pályázatot hirdet a **2020. szeptember 8. napjától 2020. szeptember 22. napjáig** terjedő időszakban.

A pályázható ingatlanok címe:

1. Bp. XII., Városmajor utca 40. alagsor szám alatti, 74 m<sup>2</sup> alapterületű üzlethelyiség.
2. Bp. XII., Csörsz utca 9. szám alatti, 28 m<sup>2</sup> alapterületű üzlethelyiség.
3. Bp. XII., Csörsz utca 9. szám alatti, 44 m<sup>2</sup> alapterületű, üzlethelyiség-funkciójú örökklakás.
4. Bp. XII., Ugozca utca 2. szám alatti 3 db, egyenként 20 m<sup>2</sup>, 21 m<sup>2</sup>, illetve 21 m<sup>2</sup> alapterületű üzlethelyiség.
5. Bp. XII., Ugozca utca 14. szám alatti, 21 m<sup>2</sup> alapterületű egyéb helyiség.
6. Bp. XII., Alkotás utca 47. szám alatti, 73 m<sup>2</sup> alapterületű egyéb helyiség.

A pályázati hirdetmény, amely részletesen tartalmazza a helyiségek további adatait és a pályázati feltételeket, a pályázat időtartama alatt a polgármesteri hivatal ügyfélszolgálatán, valamint a [www.hegyvidek.hu](http://www.hegyvidek.hu) internetes oldalon tekinthető meg.

**A pályázati ajánlatok 2020. szeptember 22. napján 16.00 óráig nyújthatók be.**

Az érdeklődők kérdéseire a polgármesteri hivatal vagyongazdálkodási irodájának dolgozói készséggel adnak felvilágosítást ügyfélfogadási időben vagy a 224-5943-as telefonszámon.

Dr. Gottfried-Tusor Gabriella jegyző

# Mi lett a Hegyvidék méhlegelőivel?

Májusban írtunk arról, hogy az önkormányzat Hegyvidéki Zöld Irodája méhlegelőket alakított ki több közterületen. Vajon hogyan néznek ki ma ezek a helyek? Mi lett a gondosan előkészített talajba szórt maroknyi magkeveréssel? És vajon a „célközösség”, azaz a viráglátogató rovarok felfedezték-e ezeket az új réteket?

A bevezetőben feltett kérdésekre rövid és örömteli választ adhatunk: a méhlegelő növényei kicsiráztak, felnőttek, virágokat bontottak. Ezzel megvalósult a Méhbarát Kerület Program egyik fontos célkitűzése, hiszen a korábbi évek növényállományához képest sokkal több faj jelent meg és virágzott a kerület zöld területein. Az elvetett vadvirágokkal és gazdasági növényekkel jelentősen nőtt a lokálisan mérhető biodiverzitás, ami a növényeknél lassabban és kevésbé látványosan, de a rovarvilág faj- és egyedszámának gyarapodását is elősegíti.

A különböző részeken, persze, nem azonos képet mutatnak a méhlegelő. Az Istenhegyi és a Pethényi út találkozásánál, vagy a Ráth György és a Roskovics utca által közrezárt területen a kikelt vadvirágok az első évben még nem alkottak egységes borítást. Termé-

társulásban, és aztán lassan felül is kerekedik a gyomokon. Kiemelést érdemel a Szent Orbán tér méhlegelője, ahol néhány hónap alatt olyan sűrű lett a vegetáció, hogy a tarackok kigyomlálása után ma-



A magas napraforgók akár az egész program „hirdetőtáblái” is lehetnének

radt csupasz foltokat is pillanatok alatt birtokba vette a növényzet.

A méhlegelő egyes virágait nemcsak a rovarelemek veszik észre, hanem azok számára is feltűnnek, akik autóban suhannak el mellettük. A nyár derekán nyíló, méter magas napraforgók akár a program „hirdetőtáblái” is lehetnének. Akit kicsit közelebb vonz a hatalmas, sárga virágok látványa,

több változatban is nyíló pillangóvirágok pedig mintha valami közeli kertből szöktek volna ki a jó társaság kedvéért.

A rovarok szemszögéből – kis képzavarral – mondhatnánk, hogy

„tejjel-mézrel folyó Kánaán” egy ilyen zöld sziget, ahol a táplálékon kívül kellemes mikroklímát és biztonságos tartózkodási helyet is találnak. Ha elsétálunk valamelyik méhlegelőhöz, akkor amellet, hogy összeszámolhatjuk a különböző növényfajokat, kísérletet tehetünk a viráglátogató rovarok számbavételére is. A háziméh mellett biztosan látni fogunk szőrös poszméheket is. A bogarakat a híres eoizinkeramiák zöld fényét idéző rózsabogarak és a kisebb, barnás bundásbogarak képviselik leggyakrabban. Őket a legkönnyebb megfigyelni, mert ha egy gazdag virágtányért találunk, akkor ott akár egy helyben lak-

mároznak, és néha kicsit bele is bóbiskolnak a bőségbe.

A virágok pillangókat is vonzanak. Velük még ritkán találkozhatunk, mert nekik a legnehezebb közlekedni a városban, a törekény rovarok alig-alig boldogulnak a forgalom keltezté legörvények között.

A tudatos telepítés mellett még inkább szembetűnők lettek a XII. kerület spontán méhlegelői. Ezek alatt azokra a rézsűkre, kisebb-nagyobb zöld oázisokra gondolunk, amik az idén – a vírusfenyegettség miatt elmaradó tavaszi kaszállást és a csapadékos nyarat kihasználva – ritkán látható virággompával lepték meg az itt élőket. Bár más úton jöttek létre, végül ugyanazt a célt teljesítik be, mint a vetett legelők, így ezek a virágos mezők is megérdemelnének egyet a Méhbarát Kerület Program célkitűzéseit hirdető színes táblákból.

A méhlegelő látványos sikere reményt ad arra, hogy az idén hét



Kánaán a méheknek és a többi rovarnak

Ehhez a koncepcióhoz ad határozatos gyakorlati segítséget az iroda szervezésében szakértők által összeállított növénylista, amely több mint 100 konkrét növényt vagy csoportot nevez meg. Ezek a lehetséges felhasználási területek szerint csoportosított növények, amelle, hogy szépek, a viráglátogató rovarok számára is fontos élelemforrást jelentenek.

Akár a kerti ágyások, akár az erkélyládák beültetése előtt érdemes tanulmányozni azt a tetszős listát, ami a Hegyvidéki Önkormányzat honlapján (www.hegyvidek.hu), az Élet a Hegyvidéken aloldalon, a Zöld Hegy-



Az egyik legszebb méhlegelő a Szent Orbán téren található



Spontán méhlegelő is kialakult az utak mentén



Városi környezetben ritkán látott növény a mézontófű

szetes módon először a pionír „gyomok” keltek ki a csupasz talajból, és indultak növekedésnek. A többi réti virágnak kell egy kis idő, mire megerősödik, megtalálja a helyét a

könnyűszerrel akár több tucatnyi fajt különíthet el a legelő virágai közül. A városi környezetben, például, egészen szokatlan a mézontófű, vagy a lucerna látványa. A



A méhlegelő később páratlan nagyvárosi virágszőnyeggé állhatnak össze

helyszínen, mintegy 800 négyzetméteren telepített virágos rétek jöve a kerület további tucatnyi helyszínét hódítsák meg, sőt, ha megvalósulhat a Hegyvidéki Zöld Iroda elképzelése, akkor a magkeverékekből a kerttulajdonosok is kaphatnak. Így a közterületeken és a magánkertekben zsebkendőnyi ágyásokból felépülő, sokhektáros rendszer páratlan nagyvárosi virágszőnyeggé állhat össze.

vidék témakörben, a Méhbarát Kerület gyűjteményben, „Milyen növényekkel kedveskedhetünk a helyi beporzóknak?” cím alatt található! Amennyiben a felsorolt beporzóbarát növények közül választunk, úgy egy apró, de elengedhetetlenül fontos lépéssel mi magunk is hozzájárulunk a kerület biodiverzitásának gyarapodásához.

(B.)

## Hőszigetelés a XII. kerületben

A hősziget kifejezés újkeletű jövevény nyelvünkben, mégis napi szinten befolyásolja életünket, legfőképpen a kínos gondnal és folyamatosan kiszolgált komfortérzetünket. Érdemes hát megismerkednünk vele, különösen a Hegyvidék különleges természeti és domborzati adottságainak tükrében.

A városok sajátos klímájának megfigyelése során a 80-as években ismerték fel a szakemberek a hőszigetjelenséget, amely leegyszerűsítve a sűrűn lakott településrészek jelentősebb felmelegedését takarja. A pillanatnyi időjárási viszonyok által befolyásolt, mégis – bár eltérő mértékben – egész évben megfigyelhető jelenség könnyen magyarázható, hiszen az épületek és a burkolatok nappal felmelegsznek, és éjjel sem tudnak lehűlni, így folyamatosan nő a betonsivatagok hőmérséklete. Mindehhez járul az emberi tevékenységek – különösen a közlekedés – hőtermelése és a légszennyezettség.

Visszás módon a lakások, irodák hűtésére használt klímaberendezések tömege is melegíti a külső

környezetet, és végső soron azt a környezeti hatást erősíti, ami elől menedéket kínál. Az elmúlt évtizedek tapasztalatai azt mutatják, hogy a globális felmelegedés is jobban érvényesül a hőszigetetek valamelyikén nyaralva, mint az

Azt, hogy mennyire nagyvárosi jelenségről van szó, jól mutatja a kisvárosokkal, falvakkal történő összehasonlító elemzés. Ugyanazon a nyári hőszigetnapon a napközbeni felmelegedés a két településfelületen azonos, de késő dél-

Összességében az sem sokat változtat a dolgon, hogy a városi környezet – hőtehetlensége folytán – másnap kicsit lassabban melegszik fel, mert ilyenkor alig észlelhető a kialakuló hőmérsékleti különbség.

A vidék-nagyváros összehasonlítás már átvezet minket lakóhelyünkre, a Hegyvidékre. Különleges adottságai miatt kerületünkben egyszerre található meg a sűrűn beépített városi elemek és a nagy kiterjedésű, lakatlan rekreációs erdők. Mérések igazolják, hogy amíg a Normafa árnyas erdőfoltjainak talaján egy nyári napon ebédidőben is 15 és 20 °C közötti értékeket lehet mérni, addig a városban az aszfalton 35 °C fölé kúszik a hőmérő higanyszála. Csekély vigasz, hogy a kerületi hőszigetetek – az Alkotás utca és a Krisztina körút környéki lakóövezetek – a még további 5-10 fokkal melegebb belváros felől nézve vá-



A forgalom is melegíti a környezetet

akár néhány kilométerre fekvő természeti környezetben. Ráadásul a Kárpát-medence – a fővárosnak is helyet adó – középső része felmelegedés szempontjából a legérzékenyebb.

utántól a ritkán beépített, kertesszerű területek sokkal gyorsabban és jobban lehűlnek. Mire a nap lebukik a horizonton, a vidéki környezet levegője akár 2-4 fokkal is hűvösebb lehet, mint a városi.

gyottan hűvösesek és élhetőek.

Önmagában a hőszigetelés csupán egy érdekes városi éghajlati jelenség lenne, de mivel jelentősen befolyásolja az érintett emberek hőérzetét és ezen keresztül az egészségét, nem hagyhatjuk figyelmen kívül. A kerület lakóinak nagy része időskorú, nekik még fokozottabb a hőmérsékleti érzékenyséjük.

Mit lehet tenni a már meglévő városrészek életterének javítása érdekében?

A várost átépíteni nem tudjuk, de a leburkolt részek arányának csökkentésével, vagy a csapadék jobb hasznosításával elérhető eredmények. Ezenkívül fontos a zöld növényállomány jelenlétének növelése, amiben a közparkok mellett a lakosság is segíthet. Már egy gazdagon beültetett terasz is érezhető és jótékony hűtőhatást jelent, s ha a házak minden teraszát és erkélyét ilyen, akkor a hatás összeadódik.

Mindehhez pedig kiegészítésként jön nyugat felől a kerület



Minden erkély számít!

egyik láthatatlan természeti ajándéka: a domboldalakon leereszkedő frissítő szellő. A budai hegyek erdői felől a város egyik fontos átszellőzői csatornáján érkező levegő teszi a Hegyvidéket az egyik legélhetőbb fővárosi kerületté. Ezen túlmenően ez a hatás ad reményt, hogy a klimatikus változásokhoz történő alkalmazkodás során, természeti értékeinket megóvva és kihasználva, fenn tudjuk tartani ezt a kedvező állapotot.

(Barta)

# „Sok minden más lesz” – furcsa tanév kezdődött

(Folytatás az 1. oldalról)

Arra is figyelnek, hogy a bontott csoportos óránál az osztály másik fele mindig a saját termében maradjon, amivel csökkenthető a találkozások száma a közös helyiségekben. Nem okozhat nehézséget az sem, hogy a fakultációkra egy évfolyamról, viszont több osztályból érkeznek a gyerekek. Mivel ezeket az órákat nagyobb előadókban tartják, a távolságtar-

megy tovább, a tanév rendjét tartani kell. Ennek megfelelően elkezdődött a középszintű őszi érettségi szervezése. Azok vizsgáznak majd, akik a tavaszi időszakban nem tudták letenni a szokásos előrehozott, ám az idén törölt érettségit, továbbá a járvány miatt nem vállalták a normál érettségit. Összel nagyjából nyolcvan Aranydiák érettségizhet, azokkal kiegészülve, akik más iskolából jön-

sok azonban már most történtek, például a nagyszabású Bolyai matematikaverseny feladatait a résztvevők a saját iskolájukban írják meg, csak a javítás zajlik az Aranyban.

Patkó Lajos szerint különösen sok fejtörést okoz a szalagavató bál, amely életre szóló élmény a középiskolások számára. Sajnos ez most elmarad, helyette szalagtűzési ünnepélyt szerveznek. Nem lesz gólyabál, és gólyatábor sem tartanak szeptemberben, ezt viszont tavasszal szeretnék pótolni, ahogyan a többi őszi eseményt is átteszik későbbre.

Saját protokollt alkotott erre a tanévre a Németség Alapítvány Iskola is, ahol a tantestület az Emberi Erőforrások Minisztériumától kapott eljárásrendet vette alapul.

„Későbbre vártuk a második hullámot. Néhány hete még nyugodtan készülődtünk, tervezük az évnnyitót, amelyet aztán szűk körben, csak az elsősök részvételével

ányzások kérdésre is, erről ugyan is minden bizonnyal sok szó esik a jövőben az iskolákban. – Úgy készülünk, hogy lesznek, akik akár

maszkot kell viselni. A padlóra a távolságtartást segítő jeleket festettek fel, és úgy alakították ki a tantermet, hogy az osztályoknak

teremben és mellékhelyiségben van kézfertőtlenítő, a főbejáratnál külön fertőtlenítőoszlop is.

Folyamatosan zajlik a közösségi területek fertőtlenítése, ebbe a csapatok, kilincsek, kapcsolók és minden olyan tárgy is beletartoznak, amit sokan megérinthetnek. A mellékhelyiségekből száműzték a textilöltöket, papírtörlőt használnak, a termeket rendszeresen szellőztetik. Testnevelésóra előtt az alsósok az osztálytermükben öltözkönek, a felsősök pedig a folyamatosan fertőtlenített öltözőkben.

A csoportos feladatok és játékok helyett az egyéni mozgást helyezik előtérbe a Németségben is. Jelen állás szerint a hagyományos iskolai rendezvényeket megtart-



ok nélkül is otthon tartják majd gyermeküket, mások viszont szabadság, vagy segítség híján nem tudják megoldani a felügyeletet. A szülők félévente három napot igazolhatnak, egyébként orvosi papírra van szükség. Arra kértük a családokat, hogy gondoljanak a közösségre, és minden esetben jelezzék, miért nem jár iskolába a tanuló. Ebben a helyzetben nagyon lényeges a bizalmi viszony, mert csak így tudjuk megvédeni diákjainkat, a pedagógusokat, és működtetni az oktatást.”

Ez utóbbit szolgálja, hogy kizárólag célirányosan, előre megbeszélte időpontban mehetnek be az iskolába a szülők, akikkel az osztályfőnökök és a tanárok igyekeznek folyamatosan tartani a kapcsolatot. Nemcsak tájékoztatást nyújtanak számukra, hanem online csatornákon a felmerülő kérdésekre is válaszolnak.

A biztonsági intézkedésekkel kapcsolatban Dimanopulosz Andrea arról szól, hogy az iskolákban, azokon a helyeken, ahol nem megoldható a távolságtartás,



lehetőleg ne kelljen vándorolniuk napközben. Az informatikateremben minden csoport után fertőtlenítik az eszközöket.

Bár nagy az udvar, a szünetekben a csoportokat időben elkülönítik egymástól, és ugyanezt az elvet követik az étkeztetésnél. A reggelit és az uzsonnát a gyerekek a saját osztályukban fogyasztathatják el. Az iskolai főbejárat mellett egy új bejárat nyílt, sőt az udvarra is több ponton lehet kijutni. A tankerület jóvoltából minden tan-

ják, de kevesebb programmal és résztvevővel, inkább az osztályszintű megoldást választva.

„Most a megelőzés a legfontosabb! – zárta szavait az igazgató. – Övünk kell a diákjainkat és ugyanígy a pedagógusainkat, akik közül sokan a leginkább veszélyeztetett korosztályhoz tartoznak. Ennek rendeljük alá a működést, azt szem előtt tartva, hogy folytassuk a magas szintű oktató- és nevelőmunkát.”

MM.

tás könnyen megoldható. Ráadásul a 11. és 12. évfolyamosokról van szó, akik jellemzően 18 évesek vagy idősebbek, és tökéletesen értik, hogy mindez az ő érdekükben történik.

Minden szünetben szellőztetnek, és ha az idő engedi, az órák alatt is nyitva vannak az ablakok. A gyerekek a teljes udvart „belakják”, több csoportban tornáznak a szabad levegőn. Ez így is marad, amíg csak lehet, ha pedig a tornaterembe kényszerülnek, akkor olyan feladatokat kapnak, amiket egyénileg, egymástól távolabb lehet elvégezni. A csoportmunkát felváltja az egyéni munka, és ez igaz minden más tanórára is.

Az igazgató arról is szól, hogy bár a vírushelyzet valóban sokmindent megváltoztat, az élet



nek, hiszen az iskola vizsgaközpontként működik.

Megkezdődtek a tanulmányi versenyek, rendezvények előkészületei is, egyelőre az eredeti kiírásoknak megfelelően. Változtatás-

tudunk biztonságban megtartani. Minden rendben ment, és reméljük, hogy a meghozott szabályaink a továbbiakban is működnek majd – tekintett előre Dimanopulosz Andrea igazgató, aki kitért a hi-

## „SZÍV SN a keringési betegségek megelőzéséért” mozgalom a Hegyvidéken



A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzata 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@kulturalszalon.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!



BUDAI EGÉSZSÉGRÖZPONT  
Élet. Minőség.

www.egeszsegeshegyvidek.hu



## Egészségmegőrző programok a Szívünk Napján

A szív- és érrendszeri betegségek több áldozatot szednek Magyarországon, mint valamennyi más betegség, baleset és egyéb halálok együttesen. Ezen a szomorú statisztikán szeretne javítani a Magyar Kardiológusok Társasága, amely az idén a Testnevelési Egyetemen tartja meg ingyenes családi rendezvényét, a Szívünk Napját.



geiről, továbbá arról is, miért fontos, hogy szív fájdalom esetén azonnal segítséget kérjünk. A rehabilitáció kapcsán műszerekkel folytatott beszélgetést hallgathatunk meg, és megismerhetjük az alternatív dohánytermékek veszélyeit.

Ezúttal is lesz „laikus újraélesztési oktatás” szakképzett orvosok közreműködésével. A helyszínen végzett vérnyomásmérés és laboratóriumi vizsgálat eredménye alapján a szakemberek kockázatbecslést végeznek az érdeklődőknél, valamint személyre szóló tanácsot adnak arról, hogyan lehet megelőzni a szívbetegség kialakulását vagy az állapot rosszabbodását.

A szakmai előadások és ingyenes szűrővizsgálatok mellett szó-rakoztató családi programok, gyermekelőadások és sportversenyek teszik nemcsak hasznossá, de kellemessé is szeptember utolsó vasárnapját a Testnevelési Egyetemen látogató családok, gyerekek és felnőttek számára. A szervezők szigorúan betartják a járványügyi szabályokat: a rendezvényen kötelező a maszkhasználat – maszkot kérsre biztosítanak –, belépéskor testhőmérsékletet mérnek, és a programokon fokozottan ügyelnek a fizikai távolságtartásra.

**■ A Szívünk Napjának a Testnevelési Egyetem „K” épülete ad otthont szeptember 27-én 10–17 óráig. A rendezvény részletes programja megtalálható lesz a [www.szivunknapja.hu](http://www.szivunknapja.hu) oldalon.**

A nyári kánikula után itt az ős és a túraszezon. Aki a szabadtéri mozgás mellett szeretne hiteles képet kapni egészségi állapotáról, sétáljon végig a Szent Ferenc Kórház kardioösvényén, ahol szerencsésen találkozhat a kellemes a hasznossal. Az ösvény helyes használatáról és a fejlesztési tervekről beszélgettünk Pál Csillával, a kórház kommunikációs vezetőjével.

– *Ha röviden kellene összefoglalni, hogy mi is a kardioösvény, mit mondana?*

– Az ösvény egy nagyon egyszerűen használható szabadtéri szűrővizsgálati lehetőség. Bárki szabadon felkeresheti a Normafa buszvégállomásnál található túraindító információs táblánkat, elvehet egyet a túralapokból – amelyet a Normafa Park honlapjáról is letölthet –, és az ott leírtakat követve edzetségi állapotához igazodó tempóban bejárhatja a piros szívvel jelölt útvonalak valamelyikét. A meghatározott pontokon megméri a pulzusát, amit feljegyez a túralapra, végül a kezdőpontra visszaérve a lapot bedobja az ott kihelyezett levélzsekénybe. A Szent Ferenc Kórház szakemberei kielemezik a beérkező túralapokat, és ha az értékek egészségügyi kockázatra utalnak, akkor a feltüntetett elérhetőségeken visszajeleznek a túrázóknak, orvosi kivizsgálást javasolva.

– *Mindaz nem tűnik bonyolultnak. Valóban ilyen egyszerű?*

– A túralap alapján nem ördögösség a feladatot teljesíteni, de azért mindenkinek azt javasoljuk, hogy először egy vezetett túrán vegyen részt, amelyen gyógy-

## Normafa. Séta. Szívügy!

tornászaik segítenek az eligazodásban és akár a helyes pulzusmérésben is. A járványhelyzet előtt a Normafán szombaton és vasárnap tartottunk vezetett túrákat, nyár eleje óta viszont, a tömeg elkerülése érdekében, áttértünk a kevésbé zsúfolt csütörtök délelőtti időpontra. A vezetett sétára a [gyogytorna@szentferenckorhaz.hu](mailto:gyogytorna@szentferenckorhaz.hu) elektronikus címen lehet jelentkezni, egyrészt a korlátozott létszám, másrészt egy gyors előzetes állapotfelmérés miatt.

– *Hogyan kell elképzelni egy ilyen állapotfelmérést?*

– Gyógytornászaink e-mailben néhány egyszerű kérdéssel felméri, hogy a jelentkező dohányzik-e, rendszeresen mozog-e, milyen általános egészségi és terhelhetőségi állapotban van. Ez azért szükséges, hogy a három különböző táv – három és fél, négy, öt kilométer – közül a legalkalmasabbat választhassák ki számára, valamint hogy homogén csoportok alakuljanak ki a túrákon. Mivel a séták lényege, hogy a résztvevők a teljesítőképességük maximuma közelében terheljék szervezetüket, nem szerencsés, ha gyorsabb és lassabb túrázók alkotnak egy csoportot, egymás tempóját befolyásolva.

– *Eddig mennyien tették próbára magukat a 2018-ban megnyitott ösvényen?*

– Nincsenek erőforrásaink a látogatottság pontos mérésére, de az biztos, hogy a Normafán évente nagyságrendileg egymillió látogató fordul meg. Tanösvényünk

tájékoztatótáblái ráadásul rögtön a végállomásnál találhatók, így becsléseink szerint nagyon sokan kipróbálták már a szív jelzésű egészségügyi útvonalat. Egy ezerfős mintán készült elemzés esetében pedig mintegy ötszázaléknyi olyan beteget szűrtünk ki, akinek további kivizsgálásra, vagy kardiológiai beavatkozásra volt szüksége. Ezekben az esetekben beteg-

– Dehogynem! A Normafa egészséges környezete, az erdei utak, a hatalmas rét és a hely népszerűsége annyira ideális helyszínt kínálnak, hogy a tanösvények mellett, a Normafa Parkkal együttműködésben, további egészségmegőrzési programokat tervezünk. A tanösvényprogram szakmai partnerével, a Sanofi-Aventis Zrt.-vel sokféle választható mozgásformá-



Népszerű a kardioösvény, már nagyon sokan végigsétáltak a szív jelzésű útvonalon

megelőző szerepe volt, hogy behívtuk a túrázókat orvosi vizsgálatra: olyan szív- és érrendszeri problémákat tudunk feltárni, amikre semmilyen jel nem utalt az érintett számára, de adott esetben problémát okozott volna, ha nem derül ki idejekorán. A kardioösvénynek épp a Magyarországon legjelentősebbnek számító halálozási okok, a cukorbetegség, az elhízás, a szív- és érrendszeri problémák megelőzésében és korai kiszűrésében van kiemelkedő szerepe.

– *Ha ilyen eredményes az ösvény létrehozása, akkor nem lenne szükség az egészségmegőrzési lehetőségek körének további bővítésére?*

ból álló „órarendet”, egy komplex edzéstínálator készülünk megalkotni, amely a jövőben, a megelőzés jegyében, a fent említett pulzusmérő túrákon felül más mozgásformákat is kínál, akár a hét minden napjára – például gyógytornászaink által vezetett gerinc-tornát, ízület-karbantartó tornát. Mindezt zárt térben, télen is végezhető edzésprogramokkal, valamint egészségmegőrzésről szóló előadásokkal, akár egészséges ételek kóstoltatásával is bővítjük majd. Tervezzük egy kerekesszékekkel is bejárható akadálymentes ösvény kialakítását is, ami a fogyatékkal élő emberek rehabilitációját segítheti.

BI.

# 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. 10. 09-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.

AZ IDEJÉBEN FELISMERT  
MELLDAGANAT GYÓGYÍTHATÓ!  
A LEHETŐSÉG ADOTT!  
ÉLJEN VELE!



BUDAPEST FŐVÁROS  
KORMÁNYHIVATALA

A SZŪRŐVIZSGÁLAT  
DÍJMENTESEN  
IGÉNYBE VEHETŐ!

A vizsgálat helye és ideje:  
Szent János Kórház

1125 Bp., Diós árok 1.,  
tel.: +36 (1) 458-4509.

2020. szeptember – október.

A XII. kerületben lakó, 45-65 év közötti asszonyok, akik utolsó mammográfiás vizsgálata óta eltelt 2 év, névre szóló meghívót kapnak mammográfiás szűrővizsgálatra.

**KÉRJÜK, TEGYEN ELEGET MEGHÍVÁSUNKNAK, VEGYEN RÉSZT ÖN IS A MAMMOGRÁFIÁS SZŪRŐVIZSGÁLATON!**

BUDAPEST FŐVÁROS KORMÁNYHIVATALA NÉPEGÉSZSÉGÜGYI FŐOSZTÁLY // TEL.: +36 (1) 465-3823.

# Az irodalomnak közösségteremtő ereje van

„Mikor, ha nem most? Itt az idő, hogy szunnyadó képességeinket kipróbáljuk!” – szölt a felhívás a vállalkozó kedvű tollforgatókhoz május elején, amikor a Hegyvidéki Kulturális Szalon irodalmi pályázatot írt ki hegyvidéki szépkorúak számára. Történetek, gondolatok, életesemények megörökítésére ösztönözték a nem profi írókat, emellett karantén idején a közösség felélesztésére is remek lehetőségnek bizonyult az irodalmi pályázat meghirdetése. A beérkező félszáz írásból a zsűri már kiválasztotta az általa legjobbnak ítélteteket. Most a közönség is elolvashatja az összes művet a Hegyvidéki Kulturális Szalon elektronikus felületein, és szeptember 15-ig szavazhat akár több írásra. A zsűri elnökeivel, **Tamáská Jánosné Kolozsvári Ilonával** beszélgettünk a pályázatról és általában az irodalomról.

– Ön eredetileg magyartanár, a Hegyvidéki Kulturális Szalon megindulása óta vezeti az ottani népszerű irodalmi szalont. Sajnos a karantén miatt szüneteltek a programok, ám közben meghirdették az irodalmi pályázatot, ami egy kicsit mégis összehozta az irodalomkedveket. Milyen élmény volt az íráson keresztül találkozni a hegyvidékiekkel?

– Különös élmény, mivel jellegű a pályázat, nem tudtam, kik a szerzők, de biztosan ismerem közülük nem egyet személyesen is. Szerintem az egész járványügy legnagyobb tragédiája az elmagányosodás – ez mindenkire érvényes, bár én inkább az idősekben látom –, és minden jó, ami ebből kiragadja az embert! A pályázat sokakat megmozgatott, kicsit megnyílhattak, az életükről tudtak vallani. Mindez oldja a ma-

gányt, ez is egyfajta kapcsolattartás. Az írások egy kis betekintést nyújtanak mások életébe. Érdekesek voltak a témák, az eltérő stílusok, műfajok, nem lehetett megenni. A színvonal is különböző, így ebből a szempontból is izgalmas volt. Aktuális témaként megjelent a pandémia, írtak a bezártságról, sokan emlékeztek a gyerekkorukra. Külön értéke a pályázatnak, hogy helytörténeti írások is érkeztek, a helyi lakosok visszamemlékeztek a régi tizenkettedik kerületre, a MOM-ra. Sokan ragadtak tollat; rögtön látszott, hogy nem lehet az almat a kötével összehasonlítani, így témák szerint csoportokat képeztünk, és azokon belül díjaztunk. A zsűritagokkal egyetértésben úgy gondoltuk, mivel sok a pályázó, sok díjat is kell adni. Végül hét kategóriára osztottuk a műveket – ver-

sek, helytörténet, gyermekkor, karantén, sorsok, mese, életkép –, és mindegyik csoportban első, második, harmadik díjazott lesz. Az elbírálásnál figyelembe vettük a stílust, a témaválasztást, az élményszerűséget is.

– Ebben a nehéz időszakban nagyon jó otthoni foglalatosság volt az irodalomkedvelő törzsközönség számára, hogy alkothatott.

– Valahogy azt kellene sugallni, hogy itt mindenki nyert! Nemcsak a helyezettek, hanem az összes pályázó, aki írást küldött be. Nyert az is, aki megírta, az is, aki elolvasta.

– Az irodalmi szalonról is beszélgettünk majd, de kérem, előbb elvennünk fel a pályakezdését!

– Az egyetemen népművelés és magyartanári szakot végeztem. Fiatalon, nagy reményű népművelőként, nehéz terepeken, szövőgyárban, munkásszálláson kezdtem a pályát. Szerettem, de amikor családom lett, nem lehetett esténként a munkásszállás lakóit pátyolgatni; akkor lettem egyszerű tanár, mindig teljes osztályokat tanítottam. A magyartanítás – a rengeteg dolgozattal – igen csak „munkás” volt, de nagyon kedveltem. Hosszú időt töltöttem a pályán, a Fatori Evangélikus Gimnáziumból mentem nyugdíjba. Gyapay Gábor igazgató, aki a rendszerváltás után újjászervezte a gimnáziumot, rám bízta az Arany János Kör vezetését. Önképzőköriként működöttünk, az

írógató gyerekek munkájával foglalkoztunk, aztán valahogy átalakult, és irodalmi műsorokat adtunk elő: volt benne néptánc, vers- és próza-összeállítás. Az előadásaink annyit fejlődtek, hogy megtartottuk délelőtt a diákoknak, este pedig a szülőknek is – tele volt az iskola! Így terjedt ki a magyartanítás, ami számomra nem jelentett nehézséget, a gyerekeim is odajártak. A férjem büszke volt, hogy a gyerekeknek és nekem is jól mennek a dolgaink. Nálunk összefonódott a család és az iskola... Érdekes módon lett folytatása, mert az irodalmi szalont a kisebbik fiammal, János-sal együtt vezetem, aki fizikus. Én kitalálom a műsort, ő pedig prezentációkat készít hozzá, és végig vetit. Nagyon örülök, hogy otthonra találtunk a Hegyvidéki Kulturális Szalonban! Minden alkalomról készül egy dosszié, a karantén alatt volt időm rendezgetni.

– Nézzük meg, ki mindenkiről készült műsor!

– Foglalkoztunk az egész Tolsztoj családdal, volt Homérosz, Krúdy, Sinka István, aztán „Erős várunk a nyelv” címmel a magyar nyelvemlékek, a Halotti beszédtől kezdve, majd Kányádi, Sütő András, Villon, Wass Albert, Dsida Jenő, Márai, Byron, Shelley, Keats. Elég széles a kör. Gérecz Attilával kezdődött, ő nagy kedvencem, 1956-ban meghalt, fiatalon. Mi volt még...?

Vergiliust nagyon szerettem! A karantén előtti utolsó alkalommal, március 5-én Poe-val foglalkoztunk. Tele volt a terem – aztán rövidesen már nem lehetett összegyűlni...  
– Mikor lesz a legközelebbi program?

– Október 5-re tervezzük. Baudelaire lesz a téma, utána pedig Verlaine és Rimbaud. Januárban „Hét évszázad skót bárdjai” címmel szeretnék egy programot, amelyen a skót költészetet tekintenék át, a népköltésztől egészen napjainkig, Burns is beleértve. Dolgoztam nyugdíjas pedagógusként Skóciában, ott alaposan beleástam magam Burns költészetébe. Tartottam egy kiselőadást Burns és Petőfi hasonlóságáról. Szeretettel fogadták, a skótokat nagyon érdekelte Petőfi.

– Kérem, meséljen a skóciai élményeiről!

– Amikor nyugdíjba mentem, és egyedül maradtam – meghalt a férjem –, kimentem oda két évre dolgozni, fogyatékosok otthonába. Belekerültem egy közép-skóciai kisváros, Dunkeld életébe, ott láttam a mi irodalmi szalonunkhoz hasonlót. Öntevékenyen jár-



tak az emberek, előadásokat tartottak. A skót öregek olyan pöpecül öregednek! Vidáman, tevékenyen élnek, szomszédosági kapcsolatokat tartanak, számomra ez a mai napig minta. Az időseknek az a legjobb, ha a saját otthonukban élnek, de eljárnak közösségekbe, különben „kiesnek” a világból. A személyes kapcsolatok, a szeretetkapcsolatok nagyon fontosak az életben. Az a teljes élettel élő ember, akinek van legalább négy-ötféle referenciacsoportja. A családon kívül kell a kortárs csoport, többféle is: egy például az érdeklődés, a hobbi szerint, egy a mozgásforma alapján, egy a lélek táplálására. Ezek szépen kitöltik az életet.

Sz. D.

## Gondolatiság, szellem, bravúros technika

Felsmann Tamás életművét artiztikus, intellektuálisan kifinomult, bravúros grafikai megoldások és szinte befogadhatatlan részletgazdaság jellemzik. A magyar tervezőgrafikai élet, a képzőművészeti felsőoktatás megkerülhetetlenül fontos szereplőjének alkotásaiban az építészeti, geometrikus formanyelv mellett a másik visszatérő téma a nemzeti kötődés, a magyar és egyetemes kultúra, valamint a történelem iránti tisztelet, a polgári értékek megjelenítése. Művészi munkásságát számos nemzetközi és hazai díjjal ismerték már el, a többi között hat alkalommal érdemelte ki az Országos Tervezőgrafikai Biennále fődíját. A Munkácsy Mihály-díjas tervezőgrafikus-művésznek Omne trinum est perfectum címmel nyílt kiállítása a Hegyvidék Galériában.

„Mesterfokon játszik a nagyzenekar minden hangszere – jellemezte az alkotót megnyitójában

Sára Ernő grafikusművész, a Magyar Művészeti Akadémia rendes tagja. – Nincs is a tervezőgrafikának olyan seregszemléje, amelyről munkái hiányoznának. A mostani önálló kiállítás címe meglepő – bár nincs mellette magyarul: „a hármasság tökéletessége”, mégis értjük, mert Felsmann Tamás számos kiállításán szemünk előtt a magyarázat: elképesztő a mindenre kiterjedő pontosság és figyelme.”

Tanít, tanszéket, szakirányt vezet, évtizedek távlatában diplomavédéseknél – ritka adottság! – végtelen türelemmel, empátiával, elegánsan – dicsérte Sára Ernő a kivételes képességű grafikus. „Ha tervezőművészetről beszélünk, fontos és megjegyzendő két fogalom: egyedi és megkülönböztethető – folytatta. – Felsmann munkái unikálisak, azonnal azonosíthatók, kiválnak a tucatból, a különböző programok generálta azonosságömből. Gondolatiság, szellem,



Felsmann Tamás tervezőgrafikus-művész

bravúros technika és a kivitelezés utolsó négyzetméteréig ható figyelem, igényesség jellemzi.”

Sára Ernő emlékeztetett arra, hogy Felsmann Tamás kivételes egyéniségét már akkor is felvillan-

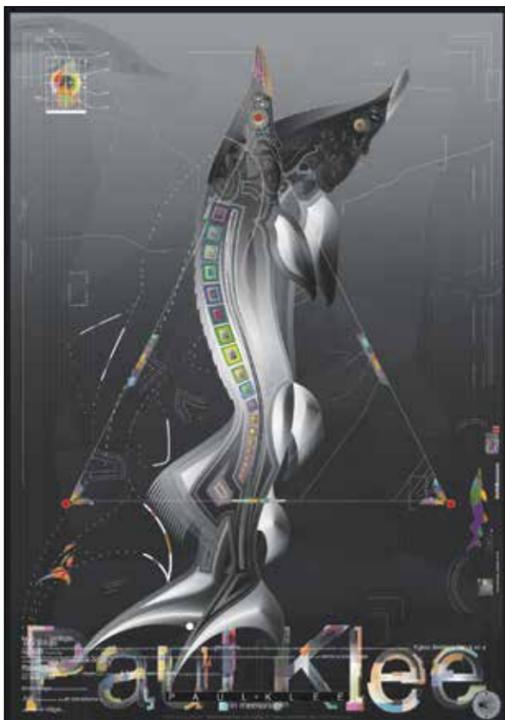
totta, amikor még nem voltak számítógépes tervezőprogramok, csak rajz és szitanyomás. Művei minőségét látva érzékelhetjük a rendet, ami szerinte nem más, mint valamiféle gyakorlati életfilozófia, amelyben

mindig megjelenik a biztonság, az egység, a harmónia és az egyensúly. Minden részletében professzionális munkáira jellemző a neki fontos témaválasztás, a hűség barátokhoz, kollégákhoz, mesterekhez.

A látogató a bejárat melletti táblán életrajzi adatokat, kiállítások és díjak gazdag felsorolását találja. Ehhez kapcsolódóan főleg a fiatal kollégákhoz intézte szavait Sára Ernő: „A példa a szemünk előtt áll, magasan a lécs.” Arra biztatta őket, hogy tűnődjenek az itt tapasztalt élményekről, és lehetőleg ne az internetről tájékozódjanak, hanem mélyebben, tartalmasabb forrásokból; vegyenek lendületet, és igyekezzenek megugrani a magasságot.

szd

■ A kiállítást 200 forintos regisztrációs jegy megvásárlásával lehet megtekinteni október 1-jéig, keddtől péntekig 10.00–18.00, szombaton 10.00–14.00 óráig. Jegyek kaphatók, továbbá regisztrálni a <https://hegyvidekgaleria.jegy.hu/> oldalon, a MOM Kulturális Központ jegypénztárában (XII., Csörzs utca 18.) és a Hegyvidék Galériában (XII., Királyhágó tér 10.) lehet.



In memoriam Paul Klee



Fluctuat nec Mergitur No. CXV



Hora sine tempore

# A szakralitás vonzásában

„Fénykép és tárgy, szobor és makett úgy simulnak egymásba Maczkó Erzsébet fotó- és képzőművész, valamint Rainer Péter építész-belsőépítész, ipar- és képzőművész közös tárlatán, mintha örök érvényűen egybetartoznának” – fogalmazott Szakolczay Lajos irodalomtörténész a két művész korábbi kiállítása kapcsán. Bár Maczkó Erzsébet és Rainer Péter a vizuális művészet különböző területein alkotnak, látásmódjuk, gondolkodásmódjuk nagyon hasonló. Pályájukról, művészetükről, inspirációikról beszélgetünk velük, valamint arról, hogyan hatott rájuk az elmúlt különös időszak.

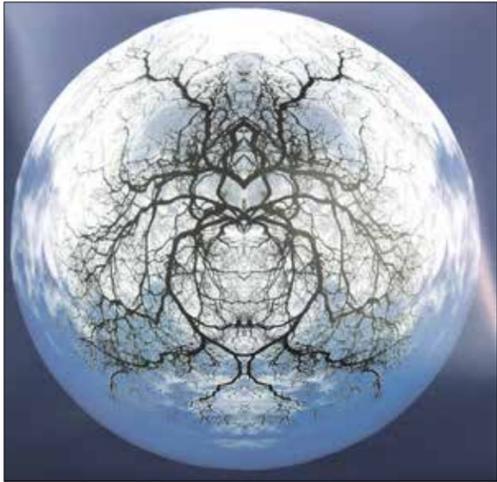
– *Hogyan teltek a legutóbbi hónapjaik ebben a mindnyájunkat megterhelő, világvárosszal sújtott időszakban?*

**Maczkó Erzsébet:** A járvány miatti kényszerbezárkózás alatt is dolgoztam. Készültünk a Galéria 12 hűsvéti online kiállítására, aztán a Trianon-kiállításra, mindkettő megtekinthető a Galéria 12 Egyesület honlapján. Örülünk az online tárlatnak azért is, mert ha már nagy rendezvényekkel nem lehetett megemlékezni a békediktátum századik évfordulójáról, legalább kis közösségekben tegyük meg. A járvány enyhülése után pedig megnyílt a „Karanténban született” kiállítás a Galéria 12 Kávézóban.

**Rainer Péter:** Természetesen engem is nyomasztott a bezártság, a társaság hiánya, de így több időm jutott a gondolkodásra, az elmélyülésre és újabb tárgyak tervezésére, létrehozására. Az idén jóformán csak Trianon-témájú munkákat készítettem. De még nincs vége az évnék...

– *Hogyan indult a pályájuk? Melyek voltak a legfontosabb inspirációik?*

**M. E.:** Nem mindegy, hogy ki milyen közegben nevelkedik; én Budapest belvárosában, a bazilika tövében, egy szakrális hely közelében nőttem föl. A bazilika



Maczkó Erzsébet: Káosz és rend

tam, hogyan kell egy képkockát komponálni. Később jött a digitális technika a korlátlan lehetőségeivel – nagy váltás volt! –, azóta nemcsak realista fotókat készítek, hanem

fotográfikákat is. A legfontosabb fotótémám a természet és az épített környezet maradt – ezek apró részleteit, pillanatait szeretem megörökíteni. Évente több kiállításon is a szakralitás a tematika, ezekre mindig örömmel készülök. Nagy kihívásnak tartom, hogyan lehet egy fotóba másokat is megérintő mondanivalót bevarázsolni. A művészi pályám első állomása húsz évvel ezelőtt kezdődött, csoportos és egyéni kiállításokkal, itthon és külföldön.

**R. P.:** Gyerekkoromban sokat voltam a nagyszüleimnél Békásmegyeren. Egyrészt nagyapám – Gadányi Jenő festőművész – képei,



Maczkó Erzsébet: 1920–2020

másrészt a falu, a természetközelség hatott rám egy életre meghatározóan. Nyilván ösztönyszerűen és kevésbé tudatosan. Máig nagyapám



Rainer Péter: Triptichon

ük- vagy a szépszüleimig. Az első fényképezőgépet gyermekkoromban kaptam. Az analóg fényképezésnél a technikán túl megtanul-

kepeiből és a természetből töltkezem. Másfél éves koromtól firkálok-rajzolok, kora gyermekkorom óta fúrok-faragok. Nagyanyám

és a szüleim azt szerették volna, ha a nagyapa nyomdokába lépek. Már viszonylag korán tudatára ébredtem, hogy belőlem nem lesz Gadányi. A síkbeli ténykedés – rajzolás, festés – sem elégített ki. Így lettem kis kitérőkkel – mint például ötvös-kovácsinas, bútorasztalos szakmunkás – végül belsőépítész és építész. Nagyon jól telt, hogy belekóstoltam több szakma gyakorlatába, és megtanultam, hogyan lehet valamit ténylegesen megcsinálni. A tervezés mellett mindig készítettem tárgyakat – bútorokat, konstrukciókat, szobrokat – saját kezűleg. Intenzíven fotózom, fotográfikákat és plasztikákat készítek. Tíz éve szinte kizárólag konstrukciók, szobrok tervezésével, készítésével és ezek fotódokumentálásával foglalkozom. Ritkán akad kivétel: templom, kápolna-helyreállítás, tervezés. Saját örömmre alkotok, a saját elképzelésem, mondanám, a saját törvényem, regulám szerint, ami azért kötelez, és töreksem rá, hogy minél inkább teljessem e regulát. A visszajelzés nagyon számít, mert aki a fióknak dolgozik, gyakorlatilag semmit nem tett a köz javára – esetleg ha a halála után megtalálják és hasznosítják a munkáit...

– *Maczkó Erzsébet fotográfus, tebát „fényfelír”, Rainer Péter megfogható anyagokkal, leginkább fával dolgozik. Honnan ered az ezekhez az anyagokhoz való vonzódásuk?*

**M. E.:** A szóösszetétel is mutatja, hogy a fénykép „fény-kép”; én tudatosan használok a fényeket a képeimnél. Nemcsak azoknál, amelyeket szakrális mondanivalóval szeretnék megtölteni, hanem egyéb, képzőművészet vagy grafika felé hajló képeimnél is fontos szerepet töltenek be. Legyen az egy fénysugár az égen, levelek között átszűrődő fény vagy a fotográfikában a fény-árnyék kontraszt.

**R. P.:** A szakmából, hivatásból eredően értelemszerűen sokféle anyaggal dolgozom, de nekem eleve a fa volt a legkedvesebb anyagom. Hogy miért? Ez valami ősi vonzódás lehet. A fa holtában is élő, mozgó, szép, természetes. Nem homogén szerkezetű, különböző irányokban különbözőképpen viselkedik, a fémhez képest könnyebben lehet megmunkálni.

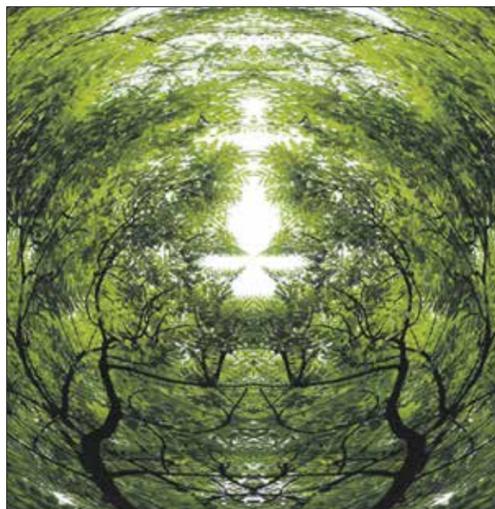
– *Hangsúlyosnak érzem műveikben a szakralitást, de a humort is. Úgy értem, a humor nem pusztán szórakoztatást jelent, hanem a szellem mozgékonyágát.*

**M. E.:** Abszolút! Így van! – *A trianonos maszkos fotográfikában is felfedezhető egyfajta fekete humor. Hogyan születnek a művek?*

**M. E.:** Ezzel a művel a kettős tragédiára próbáltam rávilágítani: fekete alapon csak kontúrként jelenik meg Nagy-Magyarország térképe és benne Csonka-Magyarországé. Az idén egy nagyszabású Trianon-élménynek kellett volna lennie, nagy állami és kisebb helyi rendezvényekkel, de az egészre rátelepedett ez az örületes világvárvány, amely éppen ezen a százéves évfordulón megakadályozta, hogy méltóképpen emlékezzünk – ezért tettem rá a művemre a maszkot. Ott vannak a határon túli ország-

részek, Nagy-Magyarország, mégis, mindnyájunkat most ez a rákötött maszk tart össze. Hiába vannak lezárva a határok, a járvány alatt is összetartozunk. A szakralitást a munkáimban a fény jelzi. A teremtés is fény – ezt próbálok kifejezni a fotóimon és a fotográfikáimon. Szeretném az embereket valamiféle meditációra ösztönözni, hogy gondolkodjunk el az életünkön: hol van az Út, a Fény, merre haladjunk. Egy kép elkészítése nálam mindig befelé fordulással, gondolkodással kezdődik. De amíg a festő megfesti, a szobrász kifaragja a gondolatait, a fotós nem mindig találja meg a gondolatainak éppen megfelelő fényképezőnivalót. Ezért nagyon örülök a digitális technikának, így erősebb tartalmakat lehet kifejezni!

**R. P.:** A szakralitásra válaszolva meghatározónak tartom, hogy milyen környezetbe születik az ember. Vallásos, hívő családba születtem. Az istenhit nálam természetes. Ha Isten teremtette a világot, akkor minden isteni, azaz szakrális. Profán csak annyiban, amennyire az ember azzá teszi. Ha hittel, szeretettel csinálunk valamit, szerintem az szakrális. Hogyan születnek a műveim? Nehéz kérdés. Mondhatnám, hogy nem tudom. De talán szinte minden esetben valami



Maczkó Erzsébet: Remény

szellemi előzményhez, előképhez köthető, amely lassabban vagy gyorsabban kezd kristályosodni, formát, alakot, anyagot ölteni. Sok esetben egy régi tárgy, de akár egy

elhangzott, hogy a hegyvidéki művészek alkotásaikkal szeretnék elősegíteni az OORI Nappali Kórház betegeinek gyógyulását. Rainer Péter, a Gadányi Jenő Alapítvány elnöke, a

– *Egy törött nyelv péklapát többször is szerepel a kiállított művei között. Különösen tetszik a 3hajós Ökumenikus Kápolna, amelyet az olaszliszkai Nemzetközi Szoborpark Művésztelepen a helyszínen talált elemekből, műanyag kajakok és fa evezőlapátok felhasználásával készített. Hogy talál ki ilyeneket?*

**R. P.:** A péklapára időnként egy-egy szomorú sorsú műemlék fotóját teszem. Lapáton a műemlék – szó szerint. Ezzel is tiltakozom műemlékeink tönkretételé, megsemmisítése ellen. A 3hajós Ökumenikus Kápolna szükségéből jött létre, ezek a tárgyak álltak ott és akkor a rendelkezésemre, csak ezekből hozhattam ki valamit. Ez sikerült.

**M. E.:** Munkáink egyik fontos része a műemlék-védelem. Gyűjtjük és dokumentáljuk a Magyarországon és a Kárpát-medencében lévő műemlékeket, főleg szakrális épületeket, legyen az templom, kápolna, út menti kereszt, vagy egy kis fülkében lévő szobor, pléh-Krisztus egy temetőben.

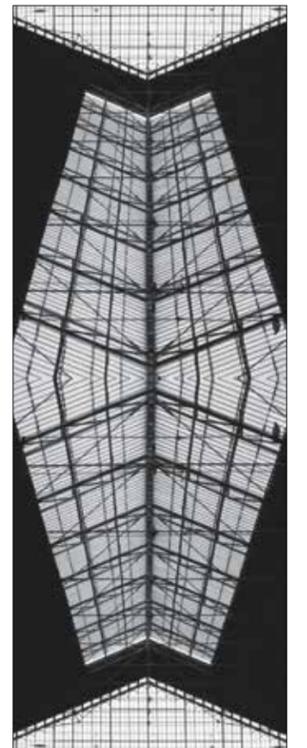
– *Másfél éve az Országos Orvosi Rehabilitációs Intézetben a tizenkettedik kerületi fotóművészek képeivel avatták fel a Gadányi Jenő hegyvidéki festőművészről elnevezett kiállítótermet. A megnyitón*

*művész unokája sokat tesz azért, hogy Gadányi Jenő megkapja a neki járó méltó elismerést. Mi történt azóta?*

**R. P.:** Sajnos az első három kiállítás után a kórházba is betört a járvány, ezért sem az évfordulós Gadányi-kiállítást, sem a Trianon-kiállítást nem tudtuk megtartani, de ami késik, nem múlik...

– *Hallgatnánk a legközelebbi terveikről?*

**M. E.:** Készülünk a szeptemberi szakrális kiállításra a Galéria 12-ben. Ezenkívül mindig is szerettem épületeket fotózni – most egy olyan sorozat készítését tervezem, amin az építészeti részletek kon-



Maczkó Erzsébet: Nyugati pályaudvar

textusból való kiemelésével önálló képzőművészeti alkotások jönnék létre. A kompozíciókban fontos szerepet kap a szerkezet, a forma és a fény.

**R. P.:** Mint már mondtam, az idén Trianonnal foglalkozom. Két önálló Trianon-kiállítást is terveztem, több közös kiállítás mellett. Ezek a vírusjárvány miatt tolongnak, lehet, némelyik átcészik a jövő évre. Régi álomom egy kis meditációs kápolnát tervezni-megvalósítani, saját kezűleg.

Szepesi Dóra

## „Hazánkért szentelt áldozat”



A Galéria 12 Egyesület alkotói az idén is kiállítással kapcsolódnak az Ars Sacra Fesztivál programsorozatához. Ebben az esztendőben Árpád-házi Szent Margit halálának 750. évfordulójára is emlékezünk, ezért a műalkotások témája az ő élete és életáldozata. A „Hazánkért szentelt áldozat” című tárlatot dr. Prokopp Mária művészettörténész nyitotta meg (képünkön). A kiállítás megtekinthető: október 3-ig, vasárnap kivételével mindennap 16–22 óráig. Cím: Galéria 12 Kávézó és Borbár – XII., Hajnóczy József utca 21. (A tárlatról bővebben következő lapszámunkban olvashatnak)

# Pörgős őszhez gyorsan elkészíthető fogások!

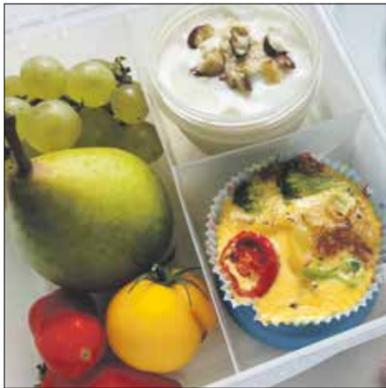
A szeptemberrel nemcsak az ősz köszöntött be, de felgyorsulnak az események is. Visszarázódás a hétköznapokba, iskolakezdés, ráadásul úgy tűnik, járványügyben ismét rendhagyó helyzetre kell felkészülnünk. Az ember csak kapkodja a fejét – ilyenkor áldás, ha vannak gyorsan elkészíthető fogások a tarsolyunkban.

## MINTORTILLÁK

A tortilla kifejezés eleve kicsinyítő képzővel lett ellátva, ez esetben azonban a spanyol tortácskák-nak a normálisnál még apróbbaknak kell lenniük, hogy beférjenek az uzsonnás dobozba. Könnyen gyorsan elkészíthetők, a tápértékük aránylag magas. Még azok a gyerekek is szívesen fogyasztják, akik egyébként édességeket szoktak remélni az iskolatáska mélyén lapuló dobozokban.

- Hozzávalók 8 adaghoz:  
3 tojás  
150 ml tejszín  
100 ml tej  
só, bors  
8 koktélpáradicsom  
¼ brokkoli  
1 burgonya  
½ hagyma  
5 vékonyra szelt chorizo kolbász

A brokkolit szedjük kis rózsákra, és forrásban lévő vízbe dobva 4-5 perc alatt főzzük puhára. Hámazzuk meg, és vágjuk hosszában négy részre a krumplit, majd vékonyan szeleteljük fel. Szózzuk, és kevés olajon, serpenyőben pároljuk puhára. Félidőben forgassuk



A tortillának magas a tápértéke

hozzá a szálakra vágott hagymát. Ha megpuhultak, dobáljuk közéjük a lecsöpögtetett brokkolivirágokat, a vékony karikákra vágott kolbászt és a felszeletelt kis paradicsomokat. Végül a tojásokat villával fellazítjuk, hozzáadjuk a tejszínt és a tejet, majd sóval és borssal ízesítjük.

A muffinformákat erre a célra kialakított muffinsütőbe helyezük, arányosan elosztjuk bennük a hagymás, krumplis, kolbászos keveréket, és felöntjük a tojással. 180 fokban körülbelül 15-20 percig sütjük, ketchup és majonéz keverékével kínáljuk.

## SÜTŐBEN PÖRKÖLT CAMEBERT FRISS SALÁTÁVAL

Remek reggeli, de uzsonnára is pazar fogás ez a lágy, meleg, mogorós, fűgés camembert. Roppanós pirítóssal és friss salátával tálaljuk, amint kihúztuk a sütőből!



Reggeli, uzsonnára is kitűnő fogás

- Hozzávalók:  
1 camembert  
1 szezonális saláta  
4 szelet kovászos kenyér  
50 g fűge  
30 g mogoró  
30 g méz  
1 szál rozmaring  
só, bors  
ecet, mustár  
olívaolaj

Melegítsük elő a sütőt 180 fokra. A camembert vegyük ki a dobozából, amelynek alsó felét 1 percre vízbe áztatjuk, így elkerülhetjük, hogy megégjen a sütőben. Ezután béleljük ki sütőpapírral vagy alumíniumfóliával, és tegyük vissza bele a sajtot. Egy éles kés segítségével rácsorzuk be a tetejét 1 centiméter mélyen. Szurkáljuk a rozmaringágakat néhány bevágásba, szórjuk meg apróra vágott fűgével, a durvára aprított mogoró felével, majd locsoljuk meg az egészet egy kevés mézzel. Töljük a sütőbe 15 percre.

Amíg sül, keverjük össze egy evőkanál mustárt ugyanannyi ecettel és dupla annyi olívaolajjal,

némi sóval és borssal. Öblítsük le a salátákat, s forgassuk össze a maradék felkockázott fűgével és mogoróval, valamint a vináigrette-tel. Pirítsuk meg a kenyérszeleteket, és vágjuk csíkokra. Ha már folyékony a camembert, vegyük ki a sütőből, és azonnal tálaljuk!

## SÁRGADINNYELES PÁRMAISONKA-CHIPSSZEL

Régen rájöttek már az ínycorgolók, hogy kevés jobb és egyszerűbb étel van a pármái sonkába csavart mézédess sárgadinnyekocaknál. A levesünk ezt a klasszikus ízkombót idézi, némi csavarral.

- Hozzávalók:  
1 vagy 2 érett sárgadinnye (800 g gyümölcsből)  
50 g fehérkenyér-morzsa  
4 szelet pármái sonka  
30 g extra szűz olívaolaj  
15 g balsamecet  
só, fehér bors  
12 bazsalikomlevél (8 a leveshez, 4 díszítéshez)

Tegyük a dinnye húsát egy serpenyőbe, és tíz perc alatt pároljuk lágyra, keverjük hozzá a kenyérmorzst, majd húzzuk le a tűzről. Adjuk hozzá az olívaolajat, a bal-



Dinnye és sonka: klasszikus ízkombináció

zsamecetet és a sót, majd az egészet tegyük egy turmixgépbe, adjuk hozzá a bazsalikomleveleket, és pépesítsük. Helyezzük a hűtőszekrénybe, és hűtsük le alaposan.

Mossuk ki a serpenyőt, szárítsuk meg, és forrósítsuk fel közepes lángon, majd tegyük bele a sonkaszecleteket. Oldalanként körülbelül öt perc alatt szárítsuk aranybarnára, és törjük össze. Az apró sonkadarabokkal és némi fűszerpaprikával meghintve tálaljuk a jéghideg levest, ami mellé dinnyegolyókat kínálunk!



A pácba reszelt citromhéjának köszönhetően remek pecsenyelét kapunk

## CITROMOS SZŰZ

(ahogy a dédnagymama csinálta)

A dédnagymamája hagyományozta legkedvesebb telekszomszédunkra a következő receptet, amelyet nyáron emelünk be a családi kedvencek repertoárjába. Különlegességét a pácba reszelt citromhéjának köszönheti, amelynek hála a pecsenyelé valóságos ínycorgogóvá teszi ezt az egyébként is finom, szaftos húst. Vigyázat, könnyű túlsütni!

bizony, nem kevés kell belőle a kitűnő végeredményhez. Ám aki teheti, próbálja ki ezt az amerikai édességet, amelyből egy vékonyka szelet is legendó a boldogsághoz.

- Hozzávalók az omlós tésztához:  
5 dkg cukor  
10 dkg vaj  
20 dkg liszt  
½ tojás

- Hozzávalók 6 főre:  
3 szűzérme  
1 csokor petrezselyem  
1 ek majoránna  
1 tk örölt kömény  
só, bors

1 kezeletlen citrom héja  
¼ l alaplé

A petrezselymet finomra metéljük, ráreszeljük a citromhéjat, és az ujjunkkal kissé összeforgatjuk. A húst lehártyázzuk, bedörzsöljük a sóval, borssal, majoránnával és a köménnyel, végül beleforgatjuk a citromos petrezselyembe, és egyenként alaposan betekerjük fóliába. Egy éjszakán át hűtőben pihentetjük.

Másnap kevés zsírt hevítünk egy serpenyőben, és nagy lángon, időről időre forgatva, kérget pirítunk a húsdarabokra, majd közepes lángra kapcsolva, az alaplével folyamatosan locsolgatva egyenletesen átsütjük azokat. Körülbelül 40-45 perc alatt elkészülnek. Azon melegében tálaljuk!

## PEKÁNDIÓS PITORTORTA

A magas cukortartalomra kényesek jobb, ha nem is olvassák el ezt a receptet...! A cukor még csak ki sem váltható édesítőszerrel, és



Egy vékony szelet is elég belőle

- Hozzávalók a töltelekhez:  
4 tojás  
1,4 dl méz  
6 dkg barna cukor  
6 dkg porcukor  
3 dkg puha vaj  
9 dkg pekándió  
• Hozzávalók a mézes diómázhoz:  
7,5 dkg barna cukor  
3 ek méz  
4 dkg vaj  
10 dkg pekándió

Először az omlós tésztát készítjük el. Ehhez összegyűrjük a hozzávalókat, és fóliába csavarva 1 órára hűtőbe tesszük. (Ha kilapítva helyezzük be, hamarabb is meg-



Friss fűgéből és fügelekvárból is izletes édesség készíthető

dermed, a lényeg, hogy ne legyen túl lágy a tészta a felhasználáskor.) A töltelekhez finomra daráljuk a 9 dkg pekándiót. Felverjük a tojásokat, majd beleszorgatjuk a mézet, hozzáadjuk a cukrokat, a lágy vajot és az örölt diót. A tésztával kibéleljük egy kapcsos torta- vagy piteformát, majd elsimítjuk benne a töltelék, és 180 fokra előmelegített sütőbe toljuk 40 percre. Az utolsó 5 percen felhevítjük a diómázot. Ehhez felhevítjük a cukrot a mézzel és a vajjal, s ha a cukor felolvadt, hozzákeverjük a félbevágott diódarabokat. Ha kész a torta, kihúzzuk a sütőből, ame-

lyet azonban még nem zárunk el. Egyengetjük a mézes diót a sütemény tetején, majd az egészet visszatesszük a sütőbe úgy 10-15 percre. Melegen, pekándiós vaníliafagyalttal tálaljuk!

## FÜGÉS SABLÉ

Ebben a teasüteményben a dúsz mandulás fügetöltek remekül ellenpontozza a francia vajás keksz, a sablé roppanóságát. A látszat ellenére nem egy túl édes sütemény ez, viszont elég jól eláll, így akár a vendégség előtti napon is elkészíthető. Friss fűgéből az igazi, de fügelekvárból sem rossz.

- Hozzávalók a tésztához:  
250 g liszt  
50 g vaj  
50 g cukor  
1 tojás  
1 csipet só  
• Hozzávalók a töltelékhez:  
300 g friss füge  
50 g cukor  
100 g mandula

A tésztához minden hozzávalót összegyűrünk, majd fóliába tekerve hűtőbe tesszük. A cukorból világos karamellt készítünk, majd rászórjuk a megmosott, lecsu-mázott és negyedekbe vágott friss füget. Folyton kevergetve addig főzzük, amíg ragacsos, sűrű, formálható masszát kapunk. Ha minden felesleges nedvességet elpárologtatunk, elzárhatjuk alatta a lángot, és hűlni hagyjuk. Ha kihűlt, hozzákeverjük a megtisztított, finomra örölt mandulát.

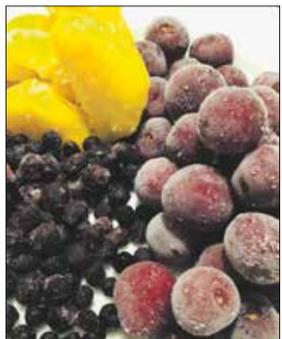
A tésztát két sütőpapír között egyenletesen vékonyra nyújtjuk, szabályos téglalapot metszünk ki belőle, a maradékot (kb. a tészta felét) összegyűrve visszatesszük a hűtőbe, amíg ezzel dolgozunk. A téglalap közepére hosszában ráhalmozzuk a fűgés töltelék, a lehető legegyszerűbben elsimogatjuk minden irányból, majd a tészta egyik felét ráhajtuk a kupacra. A tészta másik szélére az ujjunk hegyével kevés vizet hordunk fel, hogy hozzátapadjon a már felhajtott részhez, és szépen elsimogatjuk rajta. A hengert sütőpapírba tekerve 20-30 percre

## Fagyasztási kiskaté a járvány idejére

Én is jobban szeretek a piacon bókászni, friss zöldségek közt válogatni, azonban egy ilyen időszakban, amikor kétszer is meg kell gondoljuk, hogy emberek közé menjünk, félre az örömmel, legfontosabb a biztonság! A fagyasztóba pakolt élelmiszerek sokáig rendelkezésünkre állnak, úgyhogy érdemes nagybevásárlást tartani, előre gondolkodva beszerezni egy csomó zöldséget, hogy aztán ezeket tartósítva némi gondtalanságot biztosítsunk magunknak.

A fagyasztott zöldségek választéka széles: franciasalátához való vegyes zöldség, ázsiai, mexikói zöldségköltemények, vagy csak egyszerűen zöldborsó, zöldbab, bébirépa, brokkoli, krumpli, sokféle módon, félkészén lefagyaszta. Szinte mindent megtalálunk, érdemes felmérni a kínálatot, mérlegelni, mi az, ami elfér otthon, fel-

tudjuk-e használni. Ha mégsem szeretnénk mirelizöldséget venni, akkor vásároljunk frisseket, pucoljuk



A gyümölcsök birkák a fagyasztást

meg, és jól zárható zacskóban tegyük el őket!

A legjobb, ha kialakítunk egy rendet, hogy ne vesszünk el a fagyasztóba tett élelmiszerek soka-

sága között. Például a húsvetésnek szánt zöldségeket helyezzük zacskóba, címkézzük fel, így amikor szükség van rá, egy mozdulattal elővehetjük. A zöldségeket elrakhatjuk nyersen is, némelyiket viszont érdemes blansírozni: ilyen a karfiol, a kelkáposzta, a káposzta, a zeller gumó, a zöldbab, a karalábé, a kelbimbó és a spárga.

A blansírozás rövid előfőzés, melynek során leforrósítjuk a megtisztított zöldségeket. Fontos, hogy forró, zubogó vízbe kerüljenek, 2-4 percet hagyjuk benne, majd hirtelen jéges vízben hűtsük le, csepegtessük le, és szárítsa csomagoljuk, címkézzük. Ez az eljárás azért egyszerű, mert így a zöldségek megőrzik a színüket, jobb lesz az állaguk és az ízük is, amikor felengedjük őket.

A gyümölcsök jól bírik a fagyasztást. Tisztítás és szárítás után célszerű ezeket feldarabolni, jól

zárható dobozba vagy zacskóba tenni, és felcímkézni. A meggy, cseresznye, őszibarack, sárgabarack, alma, körte különösen jól bírják a hideget. A boglyos gyümölcsöket érdemes először tálcára helyezni, és pár óráig fagyasztani, majd már kissé fagyos állapotban betenni zacskóba, mert így nem sérülnek.

A gyümölcsök elrakásánál érdemes sós vizet áztatást alkalmazni, ezt a módszert használva elérhetjük, hogy megőrizzék szép színüket. Sokan enyhén kiolajozott dobozban tartják a fagyasztani kívánt gyümölcsöket, mondván, ez a fortély tökéletesen biztosítja, hogy ne ragadjanak össze. A jégsekélyben történő tárolás előtt egy éjszakára megcukrozhatjuk őket, így engednek az édes levükből, és lével együtt tudjuk eltenni.

Kövesdy Zsuzsanna

Sashegyi Zsófia

# „...az itteni kilátás kiállja a versenyt a legszebb világrészekkel”

Éppen e lapszámunk megjelenésének napján, szeptember 8-án lett 110 éves a János-hegyi Erzsébet-kilátó. A Budapest legmagasabb pontján álló építmény létrejöttéről már többször írtunk, ezúttal a korabeli újságcikkek segítségével elevenítjük fel az építkezés körülményeit és az ünnepélyes átadón történeteket.

A János-hegy (Pozsonyi-hegy) környéke már a kilátó megépülése előtt is kedvelt kirándulóhely volt, csakúgy, mint a közeli Normafa. A Pozsonyi-hegy elnevezést az 1847-es dűlőkeresztelón kapta, mivel a legenda szerint Pozsony is látható volt onnan. A név azonban nem ragadt meg a köztudatban, és az 1900-as évektől kezdve szinte mindenki János-hegynak hívta.

A kellemes levegőjű hegytetőre valószínűleg az 1850-es években építhettek egy vadászleshez hasonló fakilátót, amelyet később az 1873-ban megalakuló Magyarországi Kárpát Egyesület gondozott. Feltehetően ebből tekintett le Erzsébet királyné is, aki 1882-ben háromszor látogatott fel a hegyre, és azt mondta: „*Codálm az embereket, miért mennek oly messze vidékre nyaralni, mikor e hegyek s az itteni kilátás kiállja a versenyt a legszebb világrészekkel.*” Nem véletlen tehát, hogy a közszereplők örövendő Erzsébet később a kilátó névadójává vált.

Az 1880-as évek végén több lap is panaszkodott az építmény rozogáságára, és arról írt, hogy ideje lenne egy komolyabb, kőből épült kilátót emelni a helyére. A Herkules így fogalmazott 1888. augusztus



Erzsébet királyné

tus 15-i számában: „*A büszke »Pozsonyi hegy« ő Felseje királynéknak kedves emlékével 529 méter, a fejedelmi kilátó pont rég megérdemelt volna már egy hatalmas kőtornyot, turistikai múzeummal, miniatűr csillagdával és a világtájakat mutató márvány lappal.*”

Később még inkább balesetveszélyessé vált a fatákolmány, végül az erdészeti bizottság az 1890-es években életveszélyessé nyilvánította. Az évtized végén már arról szólt a hír, hogy: „*A Pozsonyi-hegyen lévő kilátó-épület helyreállítását iránt megkeresik a budai sétatekrekre fölügyelő bizottságot.*” (Magyarország, 1898. szeptember 7.)

Úgy tűnt azonban, hogy nem volt elég pénz egy komolyabb kilátó megépítésére. Az Alkotmány című lap így írt: „*Szó volt arról is, hogy a Szent János-Pozsonyi hegy ormán, a hely szépségének megfelelő épület emelnek, kilátótornyival, mellyel az idegent, ha ugyan akad néhány, egy fél nappal, ami e kirán-*

*duláshoz szükséges, ide köthetik. A sok tervezgetésnek vége az lett, mivel nincs pénz, jó lesz oda egy 10.000 forintos kilátótorny is, amilyent minden kilátó helyen bíró vidéki városban is találhatunk.*” (Alkotmány, 1899. november 30.)

Az érintettek azonban nem nyugodtak bele ebbe, így szinte minden évben több kezdeményezés indult egy új kilátó megépíté-



A régi, rozoga fakilátó (Élet, 1910)...

séért. „*A budai turista-egyesület, a zugligeti egyesület s az első kerületi választmány arra kérték ma a tanácsot, hogy a Pozsonyhegyen kilátót építsen. A kilátó építése szerintük nem kerül sokba, mert a Gellérthegyi citadella anyagát lehetne fölhasználni.*” (Budapesti Hírlap, 1900. szeptember 2.)

Végül 1902-ig kellett várni az első komolyabb „lökésre”, amikor is Glück Frigyes szállodatulajdonos karolta fel az ügyet, s kezdett gyűjtésbe a kilátó építésére, ami 1908 és 1910 között Schulek Frigyes és Kunzinger Pál tervei alapján meg is valósult. Az 1910. szeptember 8-i ünnepélyes átadó előtt két nappal szakmai megnyitó volt építőművészeknek és a sajtó képviselőinek, majd utána a bizottság áldomást tartott a Jánoshegyi vendéglőben. A hivatalos megnyitó eseményeit a Budapesti Hírlap másnapi lapszáma segítségével idézzük fel.

„*A mai ünnepnap meghozta végre sok ború, sok eső, vihar után a kora őszi napsugarat. Szükség is volt rá, hogy e ragyogás fényével elárassza azt az avatást, a mely a főváros legújabb műalkotását átadta rendelkezésének. A Svábhegy, a János-hegy, a Zugliget, a Lipótmező, a Hűvösvölgy, ez a csodálatosan szép, finom vonalú és színekben gazdag erdő vidék különösen fényben tündökölt ma a polgárság rég várt és mindenben méltóképp lefolyt ünnepén. [...] A gyönyörű őszi napon már jókor reggel megindult a zarándoklás a Svábhegy felé. A fogaskerekű úgyszólván permanenciában volt; még így is alig győzte fölzállítani a hegyre a tömegesen érkezőket. Útközben már kibontakozott a Jánoshegy ormát díszítő hatalmas palo-*

*ta, amelyen a nemzeti zászló és a főváros színeit viselő lobogó lengett, csapkodott a friss reggeli szélben. A svábhegyi állomáson karszalagos*



Glück Frigyes szállodatulajdonos

*rendezők fogadták a vendégeket, igen szorgos figyelemmel és tapintattal. Már itt meglátszott az egységes és gondos rendezés, amelynek élén Márkus Jenő dr. tanácsjegyző fáradhatatlan buzgalommal dolgozott. Egész kocsis- és automobilábor állott itt a megbízottak rendelkezésére. [...] Tizenegy órára állapították meg az ünnep kezdetét, de már félórával előbb teljes volt a publikum. Főnn a torony előtti platón a főváros kuruc-ruhás huszárijai tartották a kordont, a melyen belül gyülekezett a hivatalos világ. [...] Pontban tizenegy órakor hatalmas taracklövés jelezte az ünnepség kezdetét. Az Operaház kürtöseinek akkordjai után a Budai Dalárda elénekelt a Himnuszt, Sztójánovits Jenő karnagy dirigálásával.*



...amely valószínűleg az 1850-es években épült

*Az első szónok Bódy Tivadar dr. városi tanácsos, az építő-bizottság elnöke volt. »Tisztelt polgármester úr! Nyolc esztendővel ezelőtt, – egy már korhadásnak indult lépcsős fakilátó helyén állt e toronyépület helyén – amidőn az 1902-iki nemzetközi kongresszusra összegyűlt szállodások, vendéglősök és koremszorosok Gluck Frigyes tagtársuknak a kezdeményezésére elhatározták, hogy adományokkal fogják elősegíteni a Jánoshegyi ormán, a vidék szépségéhez is illő, díszes kilátó-torony építését, amely méltó módon örökítse meg annak a történelmi emléket, hogy Istenben boldogult nagyszonyunk, felejthetetlen Erzsébet királynéknak gyakorla gyönyörködött e helyről az annyira imádott természetben, abban a fenséges látéképben, amely innét szemünk elé tárul. A lelkes elhatározás és a nyomán összegyűlt*

*tekintélyes – 52.000 koronát kitevő – adomány az emlékmű létesítése érdekében boldogult Halmos János polgármesterünk által még 1904-ben megindított tárgyalásoknak a befejezését siettetve és kedvező eredményhez is juttatva, amennyiben fővárosunk törvényhatósági bizottságának a közgyűlése 1907. évi július hónap 10-én elhatározta a Schulek Frigyes tanár úr tanácsai szerint tervezett emlékműnek a fölépítését. Az 1908. év tavaszán tettük meg az első kapavágást és két és fél esztendő leforgása alatt a nehezségek sikeres leküzdése után az emléket az adományok fölül a törvényhatóság által megszavazott 188.000 korona költséggel létrehoztuk és immár művészi alkotásban tetet öltött a kezdeményezők lelkében életre kelt az a nemes gondolat, hogy díszes kilátó-torony örökítse meg e helyütt Istenben boldogult Erzsébet királyasszonyunk emlékét. Az építés vezetésére és felügyeletére kiküldött bizottság nevében kérem*

*az igen tisztelt polgármester urat, hogy az emlékművet a székesfőváros nevében átvenni és rendelkezésének átadni méltóztassék.*

*Bárczy István dr., a székesfőváros polgármestere a következő beszéddel vette át az emlékművet: »Igen tisztelt Közönség! Az építő-bizottság elnökének imént elhangzott beszédéből méltóztattak hallani eme kilátótorny keletkezésének történetét. Most, amikor a főváros köznapi légköréből nemcsak szimbolikusan, de valósággal fölemelkedtünk ide, ebbe a tisztább légkörbe, ebbe a tisztább világba, most lelkünket is tisztább, nemesebb érzések töltik el. Ezek között az érzések között kell, hogy első helyen legyen a hála érzése, amely szívünkben élőtör. Az én ajkaim által jusson kifejezésre a hála mindazok iránt, akik szívükkel, eszükkel, tehetségükkel, anyagi ál-*



Száztíz éve áll Budapest legmagasabb pontján

*dozataikkal hozzájárultak ahhoz, hogy ez a mű itt e helyen, ilyen formában létrejöjjön. Ha mindazokat el akarom sorolni, akik fő tényezői ennek a sikernek, legelső helyen kell említenem egy férfit, akinek a szerénysége azt kívánta, hogy itt az ő neve ne említessék. De ezt a kívánását legnagyobb sajnálatunkra nem teljesíthetjük. Mindnyájan méltóztatnak tudni, ki ez a férfiú, aki fényes példát adott arra, miként kell ezt a fővárost szeretni, nemcsak szóval, hanem áldozatkész tettekkel is.*

*Mi itt ünnepiesen, még az illető akarata ellenére is meg akarjuk jegyezni, igen tisztelt közönség, hogy ez a szerény patricius férfiú Glück Frigyes. (Éljenzés.) Ő volt az, aki annak idején boldogult elődömet, Halmos Jánost fellelkesítette ez eszméért, ki a legnagyobb melegséggel és szeretettel vette kezébe az ügyet és terjesztette annak idején a javaslatot a főváros törvényhatósága elé. A Gondviselés nem engedte, hogy Halmos János e mű elkészülésében gyönyörködhesék és hogy innen láthassa az ő városát, a melyet annyira szeretett. A törvényhatóság, becsületére válik, legnagyobb örömmel járult hozzá az előterjesztéshez és tekintélyes anyagi áldozattal létesítette e kilátótornyot, amely egyszerűs-*

*lenségben azzal a rajongó szeretettel és kegyelettel, amellyel Erzsébet királynéknak soha el nem múló emlékét őrizzük. Az emléket ezennel átveszem a főváros használatába, ezennel átadom rendelkezésének.*» (Éljenzés és taps.)

*Molnár Viktor a kormány képviselőjében következő szép szavakkal kísérte kalapácsütését: »Hirdesse ez az emléke soha el nem múló kegyeletünket dicső emlékü Erzsébet királynéknak iránt, akit azért szeretett és csodált a magyar nemzet és az egész világ, mert szeretete a fenséges természetben Istent, szeretete felséges urát, imádata hazáját és szeretete az emberiségét.*»

*Glück Frigyes ezt mondta: »Édes magyar hazámnak kívánom, hogy minden*

*munkáját bölcsesség vezesse, erő végezze, szépség díszítse és Isten adja rá áldását. Úgy legyen!*»

*A hivatalos ünnep ezzel véget ért. A közönséget beocsátották a toronyba, amelynek négyes terraszáról nézte az őszi napsütésben megfűrdött tájképet. Emelkedett helyéről csodát látott. Vajha eléggé tartós és mély volna ünnepi benyomása arra, hogy megerősítse benne városunk páratlan természeti szépségeinek állandó és tudatos kultuszát. Mert*



A csillag súlya tönkretette a toronyszerkezetet

*e büszke palotának mégis első sorban ez a hivatása.*»

Az átadóünnepség után a kilátó környéke fokozatosan megszépült, majd 1926-ban állandó díszvilágítást kapott, amely az első volt hazánkban. A két világháború között százerek keresték fel az Erzsébet-kilátót. A nagy múltú épület nem illt az 1948-ban hatalomra kerülő rendszer ideológiájába, így 1950 után, amikor államosították, mindössze egyetlen beruházást hajtottak végre rajta: egy hatalmas vörös csillagot helyeztek el a legfelső szintjén. A csillag acélszerkezetének súlya tönkretette a torony szerkezetét, amelyet így be kellett zárni.

A Hegyvidéki Önkormányzat 2001-ben „fogadta örökbe” az épületet. Az átfogó felújítási munkálatok után 2005 óta ismét régi pompájában várja a kirándulókat a János-hegyi Erzsébet-kilátó – immár 110 éve.

Földváry Gergely



Pillantás a harmadik erkélyről (Élet, 1910)



Ünnepélyes átadó (Élet, 1910)



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

**Berecz András estje** szeptember 10-én 19.00.

**Orvos-Tóth Noémi: Örökölt sors** – előadás szeptember 11-én és 15-én 19.00.

**Redbreast Wilson & The Mad Dogs Margaritas** – koncert szeptember 12-én 19.00.

**Mérő László: A vágy logikája** – előadás szeptember 14-én 19.00.

**Hegyvidéki Smooth Jazz Klub:** Antal Gábor Trió feat. Szóke Szandra szeptember 17-én 19.00.

**Nemzetek Zenéi Három Gitáron** – latin est szeptember 19-én 18.00.

**Ars Sacra Fesztivál:** Bolla Milán és a Solti György Zeneiskola Vonószekarának koncertje szeptember 19-én 19.00.

**Vardance: Kármén** – előadás szeptember 20-án 18.00.

**Budapest Bár** – koncert szeptember 21-én 20.00.

**Szeptembertől újra: Tücsök-zene és tánc!** A szülők és babáik, izgó-mozgó totyogók éneklés és mondókázás közben élhetik át a közös játék örömeit. Különböző ölbéli játékok hangzóknak el, és a kicsiknek változatos ritmushangszerek kipróbálására is lehetőség van – egy-egy (nép)dal Gryllus Vilmos feldolgozásában megszólal. A foglalkozást élő hangszereken zene zárja. A kisebb létszámú csoport és a játéka készítő dalok baráti légkört teremtenek, amiben mindenki jól érezheti magát. További részletek: a Tücsök-zene Facebook-oldalán vagy a www.tucsok-zene.hu weboldalon.

**Grace Mozgásművészeti Stúdió** – balett-tanfolyamok gyerekeknek, 3-12 éves korig, minden korszakban. A kisebb játékos formában, a nagyobb összetettebb gyakorlatokon ke-

resztül ismerkednek meg a klasszikus balett mozgásrendszerével. Az oktatás kis létszámú csoportokban történik. Jelentkezés: kapcsolat@mmstudio.hu, 06-70/311-2113. www.mmstudio.hu. Kezds: szeptember 15.

**Óvóka játszóház miniovis programmal** 2-7 éveseknek hétfőn 9.00-11.00. Tematikus foglalkozásozat, folyamatos csatlakozási lehetőséggel. Információ: Csizsér Jolán, csizser.jolan@gmail.com, 06-20/594-4957. Kezds: szeptember 21.

**Beszélő Babakezek.** Ingyenes bemutató a babajelbeszédéről és a Beszélő Babakezek programról. A babajelbeszéd segít a beszédfejlődést, erősíti a szülő-gyermek kötéleket. Hatékony kommunikáció a babákkal már a beszéd megindulása előtt is. Bemutatóóra: szeptember 17. 10.00. Előzetes jelentkezés: info@babakezek.hu, 06-20/479-2829, www.babakezek.hu, www.facebook/babakezek.

**Nia** kedden 19.30. A Nia holisztikus fitneszirányzat, hozzásegít a test-szellem-lélek egészségének megteremtéséhez. A foglalkozást vezeti: Balázs Mari (mari.maryss@gmail.com, 06-30/973-2331).

**Csillagszemű.** Magyar néptánc oktatása 3-7 éves gyerekeknek a Timár-módszer alapján kedden 16.00. Információ: Timár Böske, 06-30/950-9137. Kezds: szeptember 12.

**Csipeverők baráti köre** minden páratlan hét szombatján. Információ: Semsey Ágnes, 06-20/573-2775. Kezds: szeptember 12.

**Válogatás a világ népeinek legszébb körtáncából.** Balkáni, breton, ír, izraeli, hazai és a világ minden tájáról származó néptáncok, valamint szakrális és meditációs táncok, mindig más összeállításban. Női csoport – partner és előképzés nem szükséges. Minden lépést együtt tanulnak meg a résztvevők. Örömteli együttélés, egészségmegőrző mozgás. Idősebbeknek is ajánlott, bármikor lehet csatlakozni. A táncot vezeti: Istenes Emília festőművész (319-6145, 06-20/579-5035, http://www.istenesemilia.hu/).

**Ritmikus gimnasztika** hétfőn és csütörtökön 16.30. A Hegyvidék SE

szakosztálya versenyzőkkel és tanfolyami csoportokkal egyaránt foglalkozik. A tanfolyami órákon a szakemberek elsősorban az alapok elsajátítására és a sportág megszeretetésére koncentrálnak, de a zenére történő mozgással és a ritmikus gimnasztika kézi szereivel is megismertetik a gyerekeket. Célcsoport: 4-7 éves kislányok. Jelentkezés: Mochlár Emese, 06-30/241-8352.

**Mozgásművészeti tanfolyamok** az Óbuda Mozgásművészeti Iskola szervezésében. A tanfolyam alapja Berzsek Sára esztétikus testképző- és mozgásfejlesztő módszere. A tananyag a gyermek ösztönös mozgásából indul ki, és alakítja azt tudatos mozgássá. A foglalkozások a gyerekek számára könnyen értelmezhető és az életkori sajátosságokat figyelembe vevő feladatokat tartalmaznak. Megértik a mozdulatok lényegét, ezáltal sikernek élik meg, ha helyesen tudják elvégezni, ami segít hosszabb távon fenntartani az érdeklődést. Az óvodáskorú növendékeknek csak az a tanfolyam javasolt, mivel itt az életkoruknak megfelelően kialakított formában tanulják meg azokat az alapokat, amikre a tánc többi műfajában, sőt bármilyen más sporttevékenységben építeni lehet. Iskoláskortól más műfajok is választhatók, de a művészi torna is egészen felnőttkorig folytatható. Információ: 06-20/946-0848, 200-0138, iroda@omisk.hu, www.omisk.hu. Kezds: szeptember 17.



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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

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

**Ars Sacra Fesztivál: „be happy”** – burleszk szeptember 14-én 19.00.

**Ars Sacra Fesztivál: Ensemble 430** szeptember 15-én 19.00.

**Néma(rajz)filmvetítés** szeptember 21-én 19.00.

**Pink & the Panthers** – jazzkoncert szeptember 21-én 20.00.



XII., VÁROSMÁJOR UTCA 44.  
319-9854/222  
WWW.BARABASVILLA.HU

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

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

**Villa.séta** szeptember 24-én 18.00.

A látogatók Barabás Miklós nyomába eredhetnek a Budapest túrazetetőjével. Bejárhatják a festőművész egykori kertjét, villáját, miközben érdekességeket tudhatnak meg a művészről, a helyről, valamint a környékről. A séta időtartama: kb. 60 perc. Jegyár: 1000 Ft, Hegyvidék kártyával 700 Ft. Jegyek kaphatók a barabasvilla.hu oldalon és a MOMkult (XII., Csörsz utca 18.) jegypénztárban. Kedvezményes jegy kizárólag személyesen váltható. A séta rá váltott jeggyel a program napján 10% kedvezménnyel vásárolhatnak a látogatók a Nuance lunch&bar kínálatból.

**„3 1 2” meridián torna** csütörtökön 8.30-9.30. Az érdeklődők heti rendszerességgel ismerkedhetnek meg a dr. Eöry Ajándok által kidolgozott egészségvédő tornával. A belépés díjtalan. Kezds: szeptember 10.

**Tai chi** csütörtökön 9.30-10.30. A tai chi ősi mozgásművészet, amely jótékony hatást gyakorol a testre és a lélekre egyaránt, segít megőrizni egészségünket, hozzájárul szellemi fejlődésünkhöz, könnyedé és kiegyensúlyozottá tesz. A Barabás Villa kertje jó időben heti rendszerességgel várja a keleti mozgáskultúra iránt érdeklődőket. A programot kedvezőtlen időjárás esetén fedett helyszínen tartják meg. A részvétel díjtalan, előzetes bejelentkezés nem szükséges. A férőhelyek száma korlátozott, a férőhelyek elfoglalása érkezési sorrendben lehetséges. Kezds: szeptember 10.

**Festőiskola** csütörtökön 17.00-19.30. Vidám, elfogadó közösség, amelyben nem kell tudni semmit, nem kell teljesíteni semmit, itt mindenki csak a saját örömeire dolgozik. Nagy mesterek műveinek másolása során, főleg az impresszionizmus korából, a résztvevők megtanulnak színnel rajzolni és akrillal festeni. Később lehetőség nyílik csendéleteket is festeni. Információ és jelentkezés: Makovecz Anna, 06-20/573-9339. Egy alkalom: 150 perc. Részvételi díj: 3500 Ft. Fizetési lehetőség a helyszínen a festőiskola vezetőjénél. Kezds: szeptember 10.



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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

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

**Omne trinum est perfectum** – Felsmann Tamás kiállítás. Felsmann Tamás DLA, Munkácsy Mihály-díjas tervezőgrafikus-művész megkerülhetetlenül fontos szereplője a magyar tervezőgrafikai életnek és a képzőművészeti felsőoktatásnak. Életművét bravúros grafikai megoldások és szinte befogadhatatlan részletgazdaság jellemzik. Alkotásaiban az építészeti, geometrikus formanyelv mellett a másik visszatérő téma a nemzeti kötődés, a magyar és egyetemes kultúra, valamint történelem iránti tisztelet, a polgári értékek megjelenítése. Művészi munkásságát számos nemzetközi és hazai díjjal ismerték el, a többi között hat alkalommal érdemelte ki az Országos Tervezőgrafikai Biennálé fődíjait. A kiállítás megtekinthető: október 1-jéig. Belépés regisztrációs jegy (200 Ft) megvásárlásával lehetséges keddtől péntekig 10.00-18.00, szombaton 10.00-14.00. Jegyek kaphatók, vagy regisztrálni lehet a hegyvidekgaleria.jegy.hu oldalon, a MOMkult jegypénztárban (XII., Csörsz utca 18.) és a Hegyvidék Galériában. (A

kiállításról lapunk 8. oldalán olvashatnak bővebben.)



XII., TÖRPE UTCA 2.

202-2509

INFO@KULTURALISSZALON.HU

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

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

**Lehajlás a Földért** – B. Tóth Klára festőművész-restaurátor, költő, író kiállítása megtekinthető: szeptember 8-tól.

**Zöld falujárás** – a kirándulásozozat legközelebbi programjának időpontja: szeptember 10. 8.30. Vezeti: Balogh Tamás hidrogeológus-közgazdász-túra-vezető. Találkozó: a Nyugati pályaudvar főbejáratánál 8.30-kor. Menetidő: 50 perc. Jegyár: 2240 Ft/retúr/65 év alatt. Program: Zebegényben faluséta, Kós Károly-templom, patak völgy, hegyoldali temető, kilátó, emlékmű. Séta a partra: hangulatos bringautó, Zebegényi-sziget. Visszaindulás: a 14.02-kor vagy 15.02-kor induló vonattal. Jelentkezés: a szalon elérhetőségein.

**A Kertszövetség meghívására** a Jókai Növény- és Kertbarát Klub is képviselteti magát szeptember 11-én a KKOSZ alapításának 50., jubileumi rendezvényén. Helyszín: Stefánia Palota – Honvéd Kulturális Központ (XIV., Stefánia út 43.). 10.00 Terménybemutató. 11.00 Ünnepi köszöntő, díjak átadása, állófogadás. Találkozás a helyszínen!

**A Keresztiszülők a Moldvai Csángómagyarokért Egyesület és a Moldvai Magyar Oktatásért Alapítvány klubdelutánja** szeptember 12-én 14.00. Információ: 06-20/564-7055, devai.eva@ecka.hu.

**ARS SACRA FESZTIVÁL**

**A látható láthatatlan** – Trelmel-Hudik Katalin kiállításának megnyitója: szeptember 9. 18.30. Megnyitja: Dér Katalin klasszika-filológus, teológus, az ELTE tanára. Közreműködik: Török-Papp Tímea fuvalaművész.

**Bábel Klára hárfaművész és Kovács Zalán László tubaművész** közös koncertje szeptember 12-én 18.00. Bábel Klára és Kovács Zalán László 2013-ban kezdtek el együtt „kamarázni”. A hangszerek meglehetősen különböző karakterének egymáshoz közelebb hozása igen nagy kihívást jelentett számukra, de pár hónap alatt sikerült kialakítaniuk egy széles koncertrepertoárt, a kora barokk művektől kezdve a kortárs zenéig. Regisztráció: a szalon elérhetőségein keresztül.

**Zene-Fere klub** Kovács Zalán László tubaművésszel szeptember 15-én 14.30. Beszélgetőtárs: dr. Bódiss Tamás, a Magyar Református Egyház zenei vezetője. Regisztráció: a szalon elérhetőségein keresztül.

**Biblia a képzőművészet tükrében** – előadás szeptember 16-án 14.30. Előadó: B. Tóth Klára festőművész-restaurátor, költő, író. Regisztráció: a szalon elérhetőségein keresztül.

**Szonja álma** – családi interaktív mesekoncert 1-14 éves gyerekeknek és családjaiknak szeptember 12-én 15.30. A mesekoncert témái az álom, az alvás, az éjszaka, a Hold, a csillagok, az ébredés és a reggel. Szonja egy iskolás lány, aki szeret festeni, sportolni, ábrándozni. Álmain és képein keresztül izgalmas mesék és zenék birodalmába kerülünk Bodrogi Éva énekhangján, Marci Mariann zongorakísérettel. A koncert a Köszönjük, Magyarországnak! program keretében valósul meg.

Az ingyenes tornákon csak Hegyvidék kártyával vagy XII. kerületi lakcímkártyával rendelkező lakosok vehetnek részt.

**Nordic séta** hétfőn és csütörtökön 10.00. Találkozó a MOM Kulturális Szalon előtt. A foglalkozást vezeti: Mérsáros Lászlóné gyógytornász, MGYFT Geniátriai Munkacsoport-vezető, nordic walking-tréner.

**Gyaloglóklub** Monspart Sarolta vezetésével kedden 9.00. Legközelebb: a Normafánál szeptember 15-én és 29-én, a Margitszigeten szeptember 22-én.

**Hangfűdő tibeti hangtálakkal** szerdán 18.30. Ellazulás, stresszoldás, energiablokkok oldása, aura és csakra tisztítása, energetizálás. Részvételi díj: 2000 Ft/alkalom. Információ: Máté Matild, 06-30/900-0647, mate.matild@gmail.com. Kezds: szeptember 16.

**Mesél a hangtál** – interaktív gyermekprogram nem csak gyerekek részére szombaton 10.00. Javasolt korcsoport: 6-12 évesek. A foglalkozás elején a résztvevők megismerkednek a hangtálakkal, megtapasztalják a rezgéseket, majd egy mesét kísérnek végig a tálakkal. Információ és jelentkezés: Máté Matild, 06-30/900-0647, mate.matild@gmail.com. Jegyár: 2000 Ft/1 felnőtt 1 gyerekekkel, minden további családtagnak 500 Ft. Kezds: szeptember 26.

**Égészmegőrző erdőjárás** nyugdíjasoknak és hozzátartozóknak szerdán, szombaton és vasárnap 9.30. Találkozó: Szépjuhásznő, 22-es busz megállója (megközelíthető a Széll Kálmán térről) vagy a Szent János Kórház-tól. Információ: T. Magdi, 06-70/576-7253.

A Hegyvidéki Kulturális Szalon Böszörményi út 24. szám alatti rendezvényhelyszínén tartandó programok.

**Funkcionális gerinctorna** hétfőn 9.15. Vezeti: Glatz Zsuzsa funkcionális és gerincterápiás edző, testnevelő. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom. Bérlet 6 alkalomra: 6800 Ft. Információ: 06-30/295-1833.

**Senior Örömtánc** hétfőn 12.30 és 14.00, csütörtökön 10.00 és 11.30. Táncosnő: Tóth Krisztina. Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom. Információ: 06-70/775-8625.

**Nia Tánc** szerdán 9.00. Vezeti: Balázs Mari Blue Belt Nia-oktató, koreográfus. Részvételi díj: 2000 Ft/alkalom. Információ: 06-30/973-2331, mari.maryss@gmail.com.

**Funkcionális gerinctorna** szerdán 10.45. Vezeti: Glatz Zsuzsa funkcionális és gerincterápiás edző, testnevelő. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom. Bérlet 6 alkalomra: 6800 Ft. Információ: 06-30/295-1833.

**Kerekítő mondókás móka** 3 éves korig pénteken 10.00. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom/család, 7000 Ft/5 alkalom/család. A bérlet a tanév végéig érvényes. Vezeti: dr. Bogdán Dóra. Bejelentkezés: www.kerekito.hu, 06-30/205-5703.

**Kerekítő bábozás torna** 1-3 éveseknek pénteken 10.45. Részvételi díj: 1700 Ft/alkalom/család, 8000 Ft/5 alkalom/család. A bérlet a tanév végéig érvényes. Vezeti: dr. Bogdán Dóra. Bejelentkezés: www.kerekito.hu, 06-30/205-5703.

**Hastánc** szombaton 9.00. Bérlet 4 alkalomra: 7600 Ft. Információ: Rezes Molnár Eszter, 06-20/944-9799.



XII., SZARVAS GÁBOR ÚT 8/C  
200-8713

WWW.VIRANYSOS.HU  
VIRANYSOSIKH@GMAIL.COM

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

A fertőzés kockázatának alacsonyan tartása érdekében az alábbi néhány szabály, ajánlás betartását kérjük:

- kizárólag akkor látogassák az intézményt, ha teljesen egészségesek;
- az épületben a védőtávolság megtartása ajánlott, amennyiben ez nem megoldható, viseljenek arcmaszkot;
- belépéskor vegyék igénybe a kihelyezett kézfertőtlenítőket!

**Játékos Virányos Konferencia a játék témaköréről** szeptember 19-én 14.00. A Kiss Áron Játék Társaság éves összejöveteleinek évről évre a Virányos Községi Ház ad otthont. 2020-ban kerek évfordulóra emlékezünk, 175 éve született Kiss Áron, aki pedagógiai szemléletével igyekezett európai színvonalú oktatást biztosítani, felismerte a játékok szerepének fontosságát a nevelésben, és egyedülálló gyűjtésbe kezdett, aminek eredménye a Magyar gyermekjátékgyűjtemény lett. Jelentős életművével lefektette annak a pedagógiai és köznevelési módszertannak az alapjait, amelyre több mint száz év múltán is

## SÉTÁLJUNK ÉS TÁNCOLJUNK EGYÜTT 2020 SZEPT 21 HÉ 16:00 A DEMENCIÁVAL ÉLŐKÉRT!

Országos séta és örömtánc az Alzheimer Világhónapja alkalmából

Szeptember 21. az Alzheimer Világnapja, 1994-ben a Nemzetközi Alzheimer Társaság hívta életre az Egészségügyi Világszervezet (WHO) támogatásával. Magyarország 2011-ben csatlakozott a kezdeményezéshez, 2018 óta az Alzheimer Café-k aktív részvételével. Idén először a Hegyvidék is kapcsolódik az országos rendezvényhez, a Hegyvidéki Kulturális Szalon és a Hegyvidéki Szociális Központ Demencia Irodájának közös szervezésében.

A rendezvény fővédnöke: Fonti Krisztina, a Hegyvidék alpolgármestere

Program:

16:00: Találkozó és bemelegítés a Sirály sétányon, a MOM Kulturális Központ előtt

16:15: Gyaloglás Monspart Sarolta vezetésével a Hegyvidéki Kulturális Szalonhoz (1124 Bp. Törpe utca 2.)

16:40: Köszöntőt mond:

Kocsis Judit, a Hegyvidéki Szociális Központ Demencia irodájának vezetője, a rendezvény háziasszonya

Druskóczy Tünde, a Hegyvidéki Szociális Központ intézményvezetője

Monspart Sarolta tájfunó, a Hegyvidék díszpolgára

Tóth Krisztina Apollónia szeniortánc oktató

17:00 Örömtánc a Kulturális Szalon előtt Tóth Krisztina Apollónia vezetésével

Fejezze ki szolidaritását az érintettekkel – sétáljon és táncoljunk velünk!

Kérjük, hogy a gyaloglás idejére saját innivalóról gondoskodni sziveskedjenek!

Eső esetén a rendezvény elmarad.



stabilan támaszkodhatunk. A országos szakmai konferenciát a Nemzeti Kulturális Alap támogatja.

**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 szolgáltatja: Székely Attila. Belépődíj: 1500 Ft.

**Kerekítő tippentő** hétfőn 10.00–11.45. A foglalkozásokra pár hónapos kortól óvodáskorig várják a szervezők a kicsiket és családjaikat. A résztvevők néphagyományukból merített ölbéli játékok, mondókák és dalok közt kalandoznak, kötetlen módon izlelgetik a magyar néptánc alapjait. Bővebb információ, bejelentkezés: www.kerekito.hu. Foglalkozásvezető: Cseke-Marosi Eszter tánc- és drámapedagógus. Első alkalom: október 5.

**Csillagszemű Táncgyűttes** – néptáncantantás kisiskolásoknak szerdán és pénteken 16.30–17.45, felnőtteknek szerdán és pénteken 18.00–21.00. Művészeti vezető: Timár Sándor Állami díjas, Kossuth-díjas, érdemes művész, a Hegyvidék díszpolgára, valamint Timár Böske táncművész. www.csillagszemu.hu

**Angolnyelv-oktatók gyerekeknek** csütörtökön 16.00–17.00 és 17.00–18.00. Beszédközpontú oktatás Helen Doron módszerével, speciálisan képzett tanárokkal, folyamatosan továbbfejlesztett tananyagokkal, középső és nagycsoportos óvodásoknak, 4-8 fős csoportokban. Jelentkezés folyamatosan: Endre Judit, 06-30/313-6822. A tanfolyam díja: 13 000 Ft/hó.

**Művészeti 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. Művészeti tornára 4 éves kortól, mozgáslátványos-foglalkozásra 10 éves kortól lehet beiratkozni. A tanfolyamot Rózsa Réka táncpedagógus vezeti. Információ: Mikusik Márta, 200-0138, 06-20/946-0848. www.omisk.hu. Első alkalom: szeptember 17.

**Hangszervarázs Zenetanoda** – Rosales Zeneóvoda. Kedden 13.15–16.00 Dúr-moll, 16.20–17.05 Moderato, 17.20–18.05 Allegro. Játéknak megélt iskola-életről készítő és fejlesztő módszer 30 alkalomra kidolgozott tematikával, furulyahasználattal, egyedi zenei és érzékszervi játékgyűjteménnyel, feladat- és kottafüzetekkel. Információ: Nagy Teréz kulturális menedzser, 06-30/936-1713. Vezető: Nagy Mária, a Magyar Állami Operaház zenekari művésze és gyerekprogramok játékmestere (06-30/936-2040, hangszervarazs@gmail.com). www.hangszervarazs.hu. Első alkalom: október 1.

**Zsibongóra – játékos mozgásfejlesztés** 1–3 éveseknek. Közös szülő-gyermek foglalkozás pénteken 10.00–10.45. Vidám gyakorlatok, amelyek segítségével szabadon, játékosan fejlődhetnek a gyerekek. Változatos eszközök, ügyességi kalandpálya építése, rövid masszázsa az óra végén. Ha valaki úgy érzi, ott a helye 8-10 hónapos babájával, vigye őt bátran, lesznek bőven olyan feladatok, amiket mászó gyerekekkel együtt is el lehet végezni. A foglalkozásba bele van építve több fejlesztő, ölbéli játék is. Információ: jutkajoga@gmail.com. Első alkalom: október 2.

**Társastánc.** Kezdő ifjúsági tánciskola vasárnap 13.30–14.30, versenytánc-előkészítő 14.30–15.30, versenytánc 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.

**Élj 100 évet egészségesen!** 3-12 meridián gyakorlatokkal – kedden 9.00. Egyszerű, eszköztelen, életkorhoz nem kötött, frissítő-összehangoló, egészségjavító és -fenntartó mozgás. A tornát vezeti: Szigeti Magdolna. Bővebb információ: www.321.hu. A torna ingyenes. Terembérelti hozzájárulás: 300 Ft/fő.

**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).

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

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

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

**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 zongorakísérettel. Tass Olga örökségét Mátyás Krisztina viszi tovább. Beiratkozás és információ: Mikusik Márta, 06-20/946-0848, 200-0138. iroda@omisk.hu.

**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 meseiő pályázat díjkiosztó ünnepsége szeptember 30-án 14.00. Az általános iskolák 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 mesekezdesét kell a pályázókra 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!

**Dés András Trió** szeptember 11-én 19.30 (JazzPéntek a Jókai Klubban). Dés András három zenestársával különleges stúdiót talált az Erdőkerülő Quartet bemutatkozó albumának felvételeihez: Némethbánya és Farkasgyepű között, a Bakony erdeinek egyik eldugott, ember nem járta zugát választották. Az amúgy sem hétköznapi körülmények között megszületett lemezen a spontaneitás, a kockázatvállalás és az improvizáció – a jazz alapvető jellemzői – minden eddigénél meghatározóbbak, hiszen Dés András nem vitte magával megszokott hangszerkészletét, hanem a fákon, a köviken, a vízen, ha úgy tetszik, magán az erdőn zenélt. Kvartett helyett ezúttal trióban idézik meg az album hangulatát: Ávéd János (szaxofon), Fenyvesi Márton (gitár), Dés András (tűzhangszerek). Belépődíj: elővetélen 1500 Ft, a koncert napján 2000 Ft, diákoknak és nyugdíjasoknak, valamint Hegyvidéki kártyával 1000 Ft. A JazzPéntek a Jókai Klubban koncertsorozatot az NKA Hangfoglaló Program támogatja.

**Művészettörténeti előadás diavetítéssel. Leonardo** – Gimesy Péter művészettörténeti előadása szeptember 17-én 18.30. A művészettörténeti előadás-sorozat ebben az évben egy-egy közkeletű képzőművész életművet mutatja be közérthetően, gazdag, diavetítéses képanyaggal kísérve. Leonardo da Vinci (1452–1519) a mai napig az a festő, akinek a nevét a legtöbb 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 előadón várhatóan mindegyiket megismerhetik a résztvevők. Ajánlott: 12 éves kortól. A belépés díjtalan.

**Végtelen opera** – előadás szeptember 18-án 18.30. Forradalom, hősök és áru-  
lók. 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 húrokat 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.

**Bran-klub** szeptember 19-én 18.00. 1993-ban, a zenekar alakulásakor fantasztikus alternatív klubok és kocsmák, az ir zenei divat magyarországi beszivárgása és a szinte mindenki-re jellemző lelkesedés segítette a Bran ismerté válását. Koncertjein ezt a világot szeretné megidézni: itthoni, irországi és Bretagne-ban szerzett élményeit, a zenekart ért zenei és kulturális hatásokat és a zenében megfogalmazódó töretlen, bár árnaltabb optimizmust. Képek, mesék, sok-sok zene, aki kedveli az ir-kelta kultúra világát, feltétlenül itt a helye! 18.00 Diavetítés. 19.00 A Bran együttes koncertje. Belépődíj: 1500 Ft.

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

**Budapest Musical Iskola.** 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 (Haraszi-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 balett, az akrobatika és a különböző táncstílusok alapjaival. Rendszeres ének-, színjátszási és beszédttechnikai tréninget kapnak. A tantárgyak külön-külön is felvehető. Jelentkezés online: bpmusicaliskola@gmail.com, www.musicaliskola.hu. Telefonszám: 06-20/549-0893. Kezdési 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 közösségekben 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. Kezdési időpont: szeptember 14.

**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@t-online.hu. Kezdési időpont: szeptember 15.

**Művészeti 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). Kezdési időpont: szeptember 19.

**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 derékfájások 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-béreltel: 16000 Ft/10 alkalom. Kezdési időpont: szeptember 11.

**Meridiántorna** kedden 16.00–17.00. Élj 100 évet egészségesen a 3-12 meridián gyakorlatokkal! Egészségvédelem az évezredes kínai tapasztalatok 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).

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

**Hatha jóga** hétfőn (hatha jóga flow) 19.30–21.00 és csütörtökön 18.30–20.00. A hatha jóga rendkívüli hatással van a testre és a lélekre egyaránt. A jóga az egészségvédelem és betegségmegelőzés mindennapos eszköze. A szervezők várnak mindenkit, 14–100 éves korig, jó hangulatú, kis csoportokba. Kényelmes ruha és törölköző szükséges, minden más adnak. Vezető: Pazonyi Mónika jógaoktató, 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. Kezdési időpont: szeptember 10.

**Nyugdíjasklub** a járványügyi helyzet függvényében indul a későbbiekben.

**Bridzsklub** a járványügyi helyzet függvényében indul a későbbiekben.

**Színházjegy-árusítás:** igény szerint rendelhető színházjegy Bódi Évánál (06-20/213-0479).

A további állandó programokról előző lapszámunkban olvashattak, vagy a Jókai Klubban adnak felvilágosítást.



XII., HAJNÓCZY JÓZSEF UTCA 21.

06-30/210-4244  
BORZA.TEREZ@GMAIL.COM

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Hazánkért szentelt áldozat** – kiállítás az Ars Sacra Fesztiválhoz csatlakozva, amely emléket állít Szent Margit halála 750. évfordulójának. Megtekinthető: október 3-ig, naponta 16.00–22.00 (vasárnap zárva).



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

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

**Bács Ferenc (1936–2019).** Nyolcvanhárom éves korában, 2019. április 16-án hunyt el a magyar legnépszerűbb színművészünk, Bács Ferenc. Halálának első évfordulóján kamarakiállítás idézi fel szokatlan pályafutását. A színpadon ő volt Csehov Ivanovja, a Fáklyaláng Görgey, a My Fair Lady Higgins professzora. Kellemes modora, megjelenése, kulturált viselkedése, szép orgánuma film- és szinkronszerepeiben is érvényesült, neve a fiatal generáció tagjai előtt sem cseng ismeretlenül. A tárlat sokoldalú művészetének állít emléket.

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

**Meseterápia-tréning** Lentulay Edina meseterapeuta szeptember 19-én 10.00–17.00. Önismeret, emberismeret alapfokok. 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 éves feletti látogatóknak ajánlják! Regisztráció szükséges: szebenyi.agnes@oszmi.hu. Belépődíj: 2000 Ft/fő.

**Kuratori tárlatvezetés** a Róna Viktor-emlékkiállítás 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 hely befogadóképessége maximum 18 fő. Regisztráció szükséges: bgm@oszmi.hu. Belépődíj: 1000 Ft/fő.

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

## Curves edzés nőknek a Királyhágó utcában

A Curves kifejezetten nőknek kifejlesztett edzésforma, amely 30 perces edzésből áll, és megtalálható benne a testedzés 5 eleme: a bemelegítés, kardio- és erősítőgyakorlatok, levezetés és a nyújtás.

30 perc alatt akár 500 kalóriát is elégethetnek a vendégeink. A gyakorlatokat hidraulikus gépek segítségével végezzük, amelyek teljes mértékben izületkímélő edzést biztosítanak. A vízben történő mozgáshoz lehetne a legjobban hasonlítani. Ezen idő alatt minden egyes izmot átmozgat a fejbübnktől a talpunkig.

Heti három edzés lényegesen csökkenti a szívbetegség, agyvérzés, vastagbélrák kockázatát. Jótékony hatással van a 2-es típusú cukorbetegsége, segít a testsúlykontrollban, hozzájárul a csontok, ízületek és izmok egészséges tartásához. Segít az ízületi gyulladások, idegesség, stressz, depresszió tünetek enyhítésében. Berendezéseink kímélik a csontokat és az ízületeket, a hidraulika miatt.

A Curves edzés 30 perc alatt erősíti az izmokat, gyorsítja az anyagcserét, feszíti az egész testet. Gyors, hatékony és biztonságos testsúlyellenőrzési programot biztosít bármilyen korú, testalkatú és fitességi állapotban lévő hölgyek számára. Fő profilunk a 40 pluszos korosztályú hölgyek, jöhetnek egészen 90 (!) éves korig – a legidősebb vendégünk a 89. évében jár. A rendszeres edzés által erősebb és hajlékonyabb leszel, ezáltal egészségesebben és aktívabban élhetsz. A mozgás jótékony hatással van az egészségedre és a hangulatodra.

Bár a testmozgás és az egészséges étrend nem tudják „gyógyítani” az Alzheimer-kórt, segíthetnek az agynak felülkerekedni a kognitív

hanyaglásán, amely 45 éves kor után kezdődik.

A testedzés főleg 25–45 éves korban fokozza az agyban azoknak a vegyületeknek a termelését, amelyek támogatják az agynak a memóriáért és tanuláért felelős fontos részét, a hippocampus, és megelőzik annak degenerációját.

Éjszakai pihenésünkre hatással van napközbeni tevékenységünk is. A frissítő mozgás, izmaink kellemes elfáradása elősegíti a nyugodt alvást.

A nyitvatartási időben bármikor megkezdheted a fél óras edzést. A kezdés nincs időponthoz kötve, akkor jössz, amikor időd van rá. Mindig van a kör közepén egy személyi edző, aki figyel az edzéseket, segít, és motiválja vendégeinket. Nálunk



**Elérhetőségeink:**  
1126 Budapest, Királyhágó utca  
2. sznt. 1. (1-es kapucsenő)  
06-30/623-5506  
margitkrt.curves@gmail.com  
www.sportnoknek.hu

**Áraink:**  
Csak 13 900 forint a kedvezményes, korlátlan havi bérletünk!

minden hölgy különleges figyelemben részesül.

Minden nőnek ajánljuk, akiben kérdések, kétségek és előítéletek vannak az edzőtermekkel kapcsolatban, legyen szó akár az életkorukról; mi szeretettel várunk minden hölgyet. Bátran jöhet hozzánk betegség miatti immunerősítés céljából, műtét utáni rehabilitációra is. Szakképzett tréneink segítenek, bármi is legyen a sportolni vágyó hölgyek célja; egészségmegőrzés, alakformálás, fogyás vagy erősítés, nálunk mindenki megtalálja, amit keres.

Aki szeretne eljönni hozzánk kipróbálni a mozgásformánkat, szeretettel várjuk őt egy ingyenes fitsségi állapotfelmérésre!

(x)



**Nyitvatartásunk:**  
Hétfőtől csütörtökig:  
7.00–12.00 (a délelőtti és délutáni időszak között szervizidő van – takarítás, adminisztrációs idő –, így ezalatt nincs edzés)  
14.30–20.00  
Péntek: 7.00–11.00,  
14.00–19.00  
Szombat: 9.00–11.00  
Vasárnap: zárva

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

SZOLGÁLTATÁS

ABLAK, AJTÓ, REDŐNY
ÜVEGEZÉS, Budai Üveges, Budapest, Csörz s. u.
Tel.: 06-30/357-2798.

REDŐNY-, relaxa-, harmonikajító-, szalagfüggöny-,
napellenző-, szunyogháló-, függönykarnis-javítás-, készí-
tés. 356-4840, 06-30/954-4894.

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

ANTIALKOHOLISTA csapat: szobafestés, mázolás,
tapétázás, csempezés, gipszkartonozás, szőnyegpadlózat,
víz-, villanyvezetés, nagytakarítás, parkettrázsát, favágást,
ács-alpínistát, kőművmunkát vállal. delabegivipal.hu,
06-20/998-2369.

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

IKEA típusú könyveszekrények, konyhabútorok, beépít-
tett szekrények, íróasztalok mérete gyártás legelőssé.
Például könyveszekrény: 228x80x28 cm, 13800 Ft. Igényes
munka, rövid határidő. 06-30/368-1354.

ELTARTÁS, GONDOZÁS, ELTÁJÁRADÉK

ÉLTÁJÁRADÉKI szerződést kötnék idősebb szemé-
lyl, havi jövedelmet biztosítanak az Ön számára ingatlanért
cserébe. Akár teljes ellátást is vállalok. Hívjon bizalommal!
Kovács Gábor, 06-70/601-0580.

PEDIKÜRÖS HÖLGY, EZERMESTER ŰR, egy közép-
korú, becsületes házaspár eltaradéki szerződést kötne. Tel.:
06-30/309-7942.

APRÓHIRDETÉS
GURU
www.AprohirdetesGuru.hu

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

ÖRÖKÖSÖDÉSI SZERZŐDÉST kötnék idős személyl
lakásért, örökösök lakásának megvásárlásáért. Kiszállás 3
órán belül! Hétvégén is! Nyugdíjaskedvezmény! 215-6287,
06-30/222-0968.

ÉLTÁJÁRADÉKI SZERZŐDÉST köt budapesti ingatlan-
nért vagy balatoni nyaralóért cserébe házaspár. Bevásárlás,
takarítás megoldható. Biztos anyagi és jogi háttérrel rendel-
kezők. Tel.: 06-20/212-7112.

45 ÉVES, AUTÓVAL RENDELKEZŐ hölgy eltaradési
eljaradékok köre akár nagyobb, egy összegű kezdeti-
zetell. Egyedülálló, magányos személyl. Teljes ellátással.
Telefonszám: 06-20/229-0986.

ingatlanROBOT
ingatlan hirdető portál

ÉLTÁJÁRADÉKI SZERZŐDÉST KÖTNE 3 gyermekes,
fiatal, értelmiségi házaspár, idősebb hölgyel vagy úrral -
hosszú távú befektetésnek - gyermekek számára. Minden
megoldás érdekel. Kérem, hívjon bizalommal. 06-20/916-
6468.

ÉLTÁJÁRADÉKOT FELTÉTELEZŐ idős személynek, szerző-
déssel, értelmiségi nő, ingatlan öröklése fejében. Személyes
megbeszélés: 06-20/802-4610.

BIZALOM ÉS SEGÍTSÉG: keresztény értékrendű család
olyan idős hölgyel vagy urat keres a környéken, akivel éltá-
jaradéki szerződést köthetne. Önkénteskedő nélkül vállalko,
hogy egy jelentős összeg kitárlése után havonta rendszeresen
megkaphasson dísszelleg gondoskodunk. Telefonszám:
06-20/433-6019.

FIATAL, ÉRTELMISSÉGI PÁR eljaradéki vagy eltaradési
szerződést kötne. Hívjon bizalommal: 06-70/259-7474.

FIATAL CSALÁD egy babával eljaradéki szerződést
kötné budapesti ingatlanl! Telefonszám: 06-30/981-5493.

ÉLTEN ANYAGI BIZTONSÁGBAN, egészségre ki nyug-
díját. Kössön velem eljaradéki szerződést. Magánszemély
telefonszám: 06-30/364-9594.

KÜLFÖLDÖN DOLGOZÓ FIATALEMBER eljaradé-
kéket fizet idős nyugdíjas(ok)nak budapesti lakásért, oda-
költözés nélkül, befektetés céljából. Tel.: 06-30/862-5444.

ÉLTÁJÁRADÉKOT, eltaradást, gondozást biztosítok idős
hölgy számára budai ingatlan fejében. Ott lakás is lehetsé-
ges. Középkorú, jó kedélyű, főzni-sítani tudó, tiszta keresztény
hölgy személyében. Várom jelentkezését. Tel.: 06-30/781-
3218.

LAKOTT INGATLAN VÁSÁRLÁSÁRA is nyitott, kül-
földön élő, többgyermekes mérnök házaspár egyedülálló idős
hölgyet, urat keres örökösödési szerződésért céljából. Tel.:
06-30/628-8521.

JÓMÓDÚ, EGVEDÜLÁLLÓ hölgy kötné eltaradéki,
illetve eltaradési szerződést. Házi munkában és teljes ellátásban
tudok segíteni. Tel.: 06-20/932-0983.

DR. KERTÉSZ KÁROLY eljaradéki szerződést kötné
idős személyl budapesti ingatlanra. OTT LAKÁS NÉL-
KÜL. Ügyvédi iroda: 06-1721-7563, 06-30/498-1349.

HÁZTARTÁSI GÉPEK, ELEKTRONIKA

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

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

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

VARRÓGÉPJAVÍTÁS, eladás, bérbeadás, alkatrészc-
sereztés. XII., UGCCsa u. 5. 213-8927.

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

ingatlanROBOT
ingatlan hirdető portál

MIKROHULLAMÚ SÜTŐ szervize: 06-30/948-4103.

Kert, fakivágás
FAKIVÁGÁS, gallyazás, ereszcsatorna-tisztítás hegy-
mászó technikával, reális áron, referenciamunkákkal.
426-5000, 06-30/942-6500, aeprodiva.hu

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

KERTÉPÍTÉS, termőföldszállítással, öreg kertek újítása,
metészes, permetezés, fűnyírás, fakivágás, szállítás, bokrok,
sövények vágása. Egyéb kertészeti munkákat vállalko. Szil-
agyi Csaba, 06-20/970-7506.

FAKIVÁGÁS, szállítás, metészes, permetezés, lomb-
gyűjtés. Egyéb kerti munkákat vállalko. Szoci Dániel.
Tel.: 06-30/784-6452.

ingatlanROBOT
ingatlan hirdető portál

KERTMUNKÁKAT VÁLLALKO: növények telepítése,
kerti fűtés, fűnyírás, sövénynyírás, metészes, permetezés, fa-
kivágás, gallyszállítás. 06-30/685-9502.

FÜNYÍRÁS, PERMETEZÉS, sövényvágás, bozótirtás,
famentés, kertrendezés. Kerti építési, karbantartási munkát
vállalko. 06-20/442-1411; www.ingatlanfenntartas.hu

APRÓHIRDETÉS
GURU
www.AprohirdetesGuru.hu

KERTFENNTARTÁS, KERTÁPOLÁS, kertépítés, sövé-
nyek, fák gondozása profi kertész-mérnök csapattal, korrekt
áron. Ingnyes felmérés, gyors árkalkuláció és munkavégzés.
www.greenarbor.hu, 06-30/907-5948.

LEGJOBB ÁRON VÁLLALKUNK FAKIVÁGÁST, fa-
gondozást. Gallyazás, metészes, veszélytelenül kötelek-
technikával és emelőkosárral, zöldhulladék aprítás, elszállítás,
tuskómáris. Ingnyes felmérés kerületi vállalkozástól.
www.greenarbor.hu, 06-30/907-5948.

KÖLTÖZTETÉS, LOMTALANÍTÁS, SITTSSZÁLLÍTÁS
KÖLTÖZTETÉS, lomtalanítás, áruszállítás, csomagolás,
biztonszerelés, ingnyes felmérés, fuvarvállalás. 403-9357, 06-
20/972-0347, 06-30/589-7542.

KÖLTÖZTETÉS, fuvarozás! Gyors ügyintéssel, precíz
munkavégzéssel. Igny eseten kartondobozt biztosítok! Lomtalanítást is vállalkunk. T.: 06-70/214-4255. T.: 280-2542.

FAVÁGÁSSAL, alpin favágással, telendrézéssel, kerté-
szettel kapcsolatos munkák elvégzése. Tel.: 06-70/617-7940.

KŐMŰVESMUNKÁK

HEGYMÁSZÓ TECHNIKÁVAL:műkövesés, vakolás,
festés, tető-, csatornajavítás, -szigetelés, ereszcsatorna-tisz-
títás. 426-5000, 06-30/942-6500, aeprodiva.hu

CSEMPÉJAVÍTÁSOK, falazás, vakolás, betonozás, kerí-
tések, járdák készítése. 06-30/341-3423.

APRÓHIRDETÉS
GURU
www.AprohirdetesGuru.hu

VÁLLALKUNK ingatlanok kőműves munkáit, bur-
kolást, családi házakot az ipari létesítményekig. Gyors és
precíz szakértelemmel, megbízható kivitelzőkkel. Sokéves
tapasztalattal, híres helyekről referenciákkal. Hídi Sándor:
06-30/655-3453.

ÁCS-, TETŐFEDŐ, BÁDÓGOS mester vállalja új és régi
tetők készítését, javítását, cseréj(cseréplemez) cseréjét, Kocsisbó-
l és terasz is. Kiszállás ingnyes. 06-30/518-0206.

VÁLLALKO KISEBB-NAGYOBB kőművesmunkát.
Tetők javítását, beázását, lapos tető szigetelése. Tel.: 06-
30/993-89-92.

LAKÁSSZERVIZ

LAKATOS, zárszerelés, korlátok, korlátok, kapuk, elő-
tétők. Bádogos, tetőfedő, ács munkák ipari alpinista technol-
ógiával. Kőművmunkák kerületi vállalkozástól. 06-30/900-
4238. www.femmunka.hu, www.alpinmunka.hu

LAKATOS, zárszerelés, korlátok, rács, rácsos ajtó, fél-
tettő, uszó- és tolokajuk gyártása, ajtóbebizók cseréje, akna-
fedők, épületlakatos-munkák. 06-20/380-8988.

LAKÁSFELJÁRTÁS! Szobafestés, tapétázás, parketázás,
csempezés, vízszelés, villanyvezetés, kőművmunkák gar-
anciával. Halász Tibor. Tel.: 202-2055, 06-30/251-3800.

KŐMŰVESMUNKÁK, szobafestés-mázolás, feljújítást
vállalko (kisebbit is), anyagbeszeréssel, szállítással,
elérhető áron. Az áfát elengedjük. 06-20/941-4200.

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

FESTÉS: 2000 Ft-tól. tapétázás: 2500 Ft-tól,
duguláselhárítás. Szabó Balázs: 06-20/264-7752.

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

LAPOSTETŐK csapadékvíz elleni szigetelése bádogos
munkákkal együtt, garanciával, referenciával. Zsíndé-
tetők javítása és készítése. 273-1857, 06-20/471-1870.

ALPINISTA munkák: homlokzati felújítás, lefolyó és
ereszcatornák szerelése, kőműves- és festőmunkák, ves-
szélyelhárítás, függőfolyások felújítása, dryvit szigetelés.
273-1857, 06-20/471-1870.

APRÓHIRDETÉS
GURU
www.AprohirdetesGuru.hu

FÜRDŐSZOBA-felújítás. 06-20/955-4121.
SZOBAFESTŐ mester. 06-30/609-4294.

ingatlanROBOT
ingatlan hirdető portál

LAKATOSMESTER! Zárszerelés, zárcseréje, hevederzár.
Biztonsági rácsok, galériák, kapuk, kerítések készítése. Egyéb
lakatosmunkák. Simónék József, 06-20/514-9732.

CSÖPÖGŐ KILAZULT? Letörött? Nem záródik? Fűmi
kell? Összeszerelni? Ingatlan-karbantartási munkát vállalko
garanciával. 06-20/442-1411. www.ingatlanfenntartas.hu

TAKARÍTÁS

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

APRÓHIRDETÉS
GURU
www.AprohirdetesGuru.hu

TÁRSASHÁZ-KÖZTARTÁSOK, kerti- és kertészeti
gondozást, közintézmények takarítását vállalko. Érdeklődni:
06-30/453-2832.

TÁRSASHÁZKÉZELÉS, lakásközvetítések kezelése.

LAPOSTETŐ-SZIGETELÉS, javítás, -csere, kapo-
lódó munkák, fűnyvésés, egyéb szigetelések. Tel.: 426-
5000, 06-30/942-6500, aeprodiva.hu

TÁRSASHÁZKÉZELÉS, közös képviselet korrektek,
megbízható módon, referenciákkal. 274-6135, 06-
70/561-1174. E-mail: horthometeam@gmail.com. www.
tarsashazkezelobudapest.hu

TÁRSASHÁZKÉZELÉS, lakásközvetítések kezelése.
Mob.: 06-30/990-7694, www.aktivhazkezo.hu

KÖZÖS KÉPVISELET, társasházkezelés Budán! Tapasz-
talattal, referenciákkal. Dr. Bíró Anna és Lőrinc Péter. 06-
70/383-5004.

ingatlanROBOT
ingatlan hirdető portál

VÁLLALOM TÁRSASHÁZAK közös képviseletét
Budapest II., XII. és I. kerületében. Épülettulajdonosok
tapasztalattal. OKJ-s Társasházkezelő végzetéssel. For-
düljön hozzám bizalommal. E-mail: molnarth@gmail.com,
06-20/379-4444.

VÍZ, GÁZ, VILLANY, FÜTÉS

DUGULÁS ELHÁRTÁS, víz-, gáz-, központifűtés-
szerelés, ázsások, csatornák megszüntetése. 06-20/491-
5089, 402-4330.

VILLANYSZERELÉS AZONNALL! Hibaelhárítástól a
teljes felújításig. Péterás József villanyüzem. Tel.:
246-9021, 06-20/934-4664, ELMU-ügyműtész.

DUGULÁS ELHÁRTÁSI Fix 25000 Ft-tól, kameras
csővizsgálat 25000 Ft-tól. Tel.: 06-70/250-9132.

VILLANYSZERELÉS, felújítás, lakásokban, és irodák-
ban, korrekt áron, rövid határidővel, tisztán, pontosan. Várom
hívását. Tel.: 06-70/420-9892.

ingatlanROBOT
ingatlan hirdető portál

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

VILLANYSZERELÉS, felújítás, lakásokban, és irodák-
ban, korrekt áron, rövid határidővel, tisztán, pontosan. Várom
hívását. Tel.: 06-70/420-9892.

LAKÁS/INGATLAN/ BÉRELEMÉNY

„BUDAVÁR '89” Ingatlanközvetítő Magániroda!
201-7719, Zwillingger.

FELBOLYDULT az ingatlanlape? Segíthetek ingatlanra
eladásban? Tizenöt éves tapasztalattal. Schmidt Péter, www.
budaihegyek.hu. Tel.: 06-70/523-1969.

WEKERLÉN, Kós Károly tétel 46 nm-es, felújított, eme-
leti, cirkós, kétszobás lakás, garázzsal, 29900000Ft. www.
budaihegyek.hu. 06-70/523-1969.

PASARÉTEN, mellékutcában 134 nm-es, polgári,
napisütőte lakás, felújított villában, 15900000Ft. www.
budaihegyek.hu. 06-70/523-1969.

DAGÁLY SÉTÁNYON (fürdő közelében) 2008-ban épült
házban 43 nm-es lakás 42500000Ft. www.budaihegyek.hu.
06-70/523-1969.

VADASKERTI UTCÁNÁL 41 nm-es, kerékpáros,
felújított, alagsori lakás 29900000 Ft. Hőszigetelt házban.
www.budaihegyek.hu. 06-70/523-1969.

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

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

XII., THOMÁN I. utcában, réglámpület 3. emeletén kom-
fortos, 53 nm-es, 2 szobás, étkezős lakás eladó tulajdonostól.
Ár: 499 M Ft. 06-30/441-7236.

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

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

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

XII., FODORUTCÁBAN, 3 lakásos társasház földszíntjein
frissen és ingnyesen felújított, 96 nm-es, 3 szobás, terasz- és
kerékpáros, panorámas lakás, saját 240 nm-es kertész-
szel, garázzsal és kerri szaunával, 108 millió forintért eladó.
BakosLak Ingatlan. Tel.: 326-0618, 06-20/974-0571.

KERESÉK ELADÓ vagy minimum egy évre bérleltető
lakást. 06-30/729-7546.

GARZONLAKÁS KIADÓ a Dél-pályaudvarnál, nyeged-
dik emeleti, liftes, panorámas, központi fűtéses, berendezett,
alacsony rezssel. Tel.: 06-30/911-3576.

ingatlanROBOT
ingatlan hirdető portál

KERESÜNK svéll Kálmán tétel kiadó 4,5 szobát. Legyen
csendes, napos, kert/terasz, garázs, tóval. Cseréje érdekel.
IX. kerületi ingatlanunk: 3 szoba + 2 fürdő, 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.:
06-30/388-9901.

ZUGLIGETI ÚTON 60 nm-es (2 szoba, hall, fürdőszoba),
magasföldszíni, erkélyes, félkellős lakás bérebe adó
irodának vagy lakásnak üresen. Házközöni fűtés. Kiszállat
hozzát. Közös költség 30250 Ft/hó, ezenkívül a villanyt és
a telefonot kell fizetni. 160 ezer Ft/hó. Érdeklődni: 06-
20/953-0064.

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

INGATLANIRODÁNK eladó lakásokat keres! Jutalék
3,5% ügyvéd ingnyen, külföldi vevők elérésre. Ismerős le-
kása eladó? Hívjon. Ön is jutalékot kap! 06-20/960-0600.

XII., DENEVÉR ÚTON, 4 lakásos társasházban 83
nm-es, teraszos, földszíni, kerékpáros, 3 szobás lu-
szalakk eladó, ára 86,9 M Ft, csendes környezetben. Űres,
azonnali költözhető. Képek: ingatlan.com/30884494. T.:
06-20/960-0600.

PESTHIDEGKÚT-ÓFALUBAN eladó egy kétfalásos,
360 nm-es, háromszintes családi ház (825 nm-es telekkel), 2
napos, 5 háló, 2 konyha, ebédlő, 4 fürdő. Sauna, garázs,
fedett beálló, kerti medence és még sok extra. Irányára
19900000000 Ft. Tel.: 06-30/727-5753.

INGATLANVAGYON-ÉRTÉKELÉS, értékelés, köz-
vetítés és éves tapasztalattal. Tel.: 06-30/727-5753. www.
pesti-buda.hu

LAKOTT POLGÁRI LAKÁST vásárolni a tulajdonos
használatát megtagadva, teledéknyű bejegye-
zésével. Eladó: 06-1/275-0390, 06-20/326-0764.

ELADÓ VILLALAKÁS (110 nm, 2 + 1 szoba, garázs,
sauna) kertes házban, Máriaremetén, a Durka Ákos utcában.
Ára: 88 millió Ft. www.ingatlan.com. Tel.: 06-1/316-04343,
06-30/700-1198.

OKTATÁS

MATEMATIKATANÁR felkészít: 06-30/749-2507.
ANGOLTANÁR vizsgákra felkészít: 06-30/343-8351.
NÉMETTANÁR 25 év tapasztalattal órákat vállal a Far-
kasi utcánál. Beszédanyag, módszer, nyelvviszka-
felkészítés, gazdasági nyelv, távoktatás. Házhoz is megyek.
A bemutatkozó óra ingnyes. Tel.: 06-30/602-0094,
richteruzsanna36@gmail.com

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

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

ANGOLÓRÁK minden korosztály számára. Felkészítés
külföldi munkavégzéshez, segítség önéletrajz elkészítéshez.
Tel.: 06-30/435-2807. d.papbrigitta@gmail.com

EMELT SZINTŰ MATEMATIKAOKTATÁS helyben
általános és középiskolások részére. Tel.: 06-20/459-
9024. E-mail: educate@snet.hu

ingatlanROBOT
ingatlan hirdető portál



Védd a magyar munkahelyeket!

# Válaszd a hazait!



## 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 autóbusz-pályaudvaron, előre megváltott jeggyel Mátraháza buszállomáig. Indulás: 7.45-kor Recskre. Útvonal: Mátraháza–Kékestető–Négyes-határ–Kis-ő-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 „Bejárat 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. Lohm Angéla sportszervező: lohm.angela@hegyvideksport.hu, 06-70/442-2135.

## Focidzések gyerekeknek

A Hegyvidék UFC labdarúgócsoporthoz indít 2016–2015–2014-es születésű gyerekek részére.

A tervezett edzés helyszíne: **MOM Sport és Városmajor.**

A foglalkozások időpontjai: **hétfő és csütörtök 16.00–17.00.**

Jelentkezés: Krokker Andrea sportszervezőnél. Telefonszám: **+36-70/598-3480.**

# Új csúcsok a csúcsfutáson

„Évek óta járunk a gyerekekkel a versenyre, most kicsit gondolkodtunk, hogy jöjjünk, vagy sem. Aztán amikor olvastuk a szervezők levelét, azonnal tudtuk, hogy ismét itt a helyünk, és nem bán-



mind minket. A látogatók biztonságát szem előtt tartva szabadtéren, mégpedig a Libegő felső állomásától a kilátóig vezető lépcsősoron rendeztük meg a futást. Úgy gondolom, sikeresen vizsgáztunk,

nyen valóban nem a győzelem, hanem a részvétel a fontos. Az idén minden eddiginél több ajándék várt a futókra. A kategóriához tartozó szintidőket teljesítők a mindenkinek járó befutócsomag – a gyümölcsöt a verseny évek óta támogató Noked Terem biztosította – és az egyedi pólo mellett sportszerutalványt kaptak. Újdonság, hogy a leggyorsabbak egy plusz utalványt is hazavihettek. A verseny abszolút női és férfi győztese, Kutos Alexa és Birovecz Jordán további 30-30 ezer forint értékű kuponnal gazdagodott.

Ez utóbbira nagy esélye volt az összes Fuss a csúcsra! versenyt megnyerő és a kilátócsúcsot tartó Hirling Márknak is, aki azonban ezúttal egy hajszállal – vagy inkább egy apró egyensúlyvesztéssel a végén – lemaradt. Ezt sportszerűen az új bajnok is megemléstette, aki elmondta, hogy hiába fut versenyen, őt is alaposan megizgaztatták a lépcsők.

„Márk nagyszerűen versenyzett, a cél előtt viszont egy pillanatra elvesztette a ritmust, talán meg is csúszott, ez is kellett ahhoz, hogy nyerni tudjak – mondta Birovecz Jordán. – Az UTE színeiben általában 200 és 400

méteren állok rajthoz futóversenyeken, felnőtt országos bajnokságon váltóban már két bronzéremet szereztem. Meg kell mondanom, ma egyáltalán nem volt egyszerű... A sprints számokhoz tudnám hasonlítani a feladatot, amit nem is annyira a meredek pálya, hanem a lépcsőszerű terep igazán nehezít.”

A 43,15 másodperccel pályacsúcsot felállító összetett győztes annyit tett hozzá, hogy a fokok kiosztása nem igazán jött neki „lábra”, kicsit lassította őt, ezért ahol lehetett, a lépcsők melletti földes részen futott. Mint a végeredményből kitűnik, sikeresen,



A verseny abszolút férfi győztese, Birovecz Jordán

M.

tuk meg. Garantálták a biztonságunkat, a futás pedig ezen az új pályán is nagyszerű volt” – így foglalta össze a tapasztalatait a XI. Fuss a csúcsra! lépcsőfutóversenyéről László, aki feleségével és két gyermekével állandó résztvevője a hegyvidéki sportrendezvényeknek.

Az idei program valóban más volt, mint az eddigiek. Arról, hogy mit és miért kellett módosítani, Móczán Mónika, a szervező Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. vezetője beszélt: „A kialakult járványhelyzet miatt az utolsó pillanatban változott az esemény helyszíne, ami új kihívás elé állította mind a résztvevőket,

ennek ékes bizonyítéka, hogy rengetegen vállalták a kihívást.”

A futók egyenként és időben is elkülönülve indultak, így a pályán nem találkozhattak egymással. Természetesen a szervezők gondoskodtak a kézfertőtlenítésről, emellett a mellékhelyiségeket is folyamatosan fertőtlenítették.

„Ez egy hosszabb és nehezebb táv volt, ezért is nagyszerű, hogy a nyolc kategóriában közel kétszázötvenen próbálták ki magukat. Ráadásul a családi szám részvételi csúcsot hozott, ami külön rangot ad az eseménynek” – mondta Fonti Krisztina alpolgármester, aki szerint mindez azt mutatja, ezen a közösségi esemé-



## A jövő labdarúgóit neveli a Hegyvidék UFC

Több mint négyezer gyerekkel és fiatalal foglalkozik a Hegyvidék Utánpótlás Futball Club, amely így a XII. kerület egyik legnagyobb sportegyesülete. A vírus helyzet náluk sem jött jól, azonban sikerült átvészelnük a legnehezebb időszakot, most pedig már az új évadra készülnek, és várják a kerületi focistapalántákat. A részletekről Marosvári Róbertet, az egyesület Bozsik-koordinátorát kérdeztük.

– Milyen változások történtek az utóbbi hónapokban az egyesületnél?

– Elkészült az új honlapunk (https://www.hegyvidekufc.hu/), amelyet megpróbálunk feltölteni, naprakészé tenni. Nem tűnik túlságosan nagy dolognak, számunkra mégis fontos lépés, mert azt mutatja, hogy nincs megállás. Örökké fejlődünk kell! Szerencsére a gyerekek szeretnek nálunk sportolni, eddig nem voltak létszámgondjaink. Sőt, éppen a sok játékos miatt a pályáigény okoz gondot. A TF-pálya felújítása nehéz helyzetbe hozott minket, hiszen a pasaréti Vasas-pályát szép lassan kinőtöttük, még úgy is, hogy folyamatosan használjuk a Hegyvidéki Önkormányzat kispályáit.

– Hogyan élték meg a járvány első hullámát?

– Új helyzet volt ez számunkra! Mint mindenkinek, nekünk is komoly nehézséget jelentett a bizonytalanság, nem volt beállított protokoll arra, mit tehetünk, és mit kell kerülnünk. A pályák tulajdonosával, az MLSZ iránymutatásának megfelelően, közösen dolgoztuk ki azt a módszert, aminek segítségével májusban elkezdhetjük az edzéseket. Kaptunk egy külön bejárási lehetőséget Pasaré-

ten, testhőmérsékletet mértünk, fokozottan ügyeltünk a fertőtlenítésre minden gyereknél, edzőnél. Nagyon fontos, hogy mindenki betartotta az ajánlásainkat, kéréseinket.

– Milyen övintézkedéseket tettek a fertőzések megelőzésére?

– Továbbra is érvényben van, hogy csak egészséges gyermek látogathatja az edzéseket. Amennyiben a helyzet romlik, visszatérünk a már bevált módszerekhez. A szülőik tudatossága lényeges a megelőzés szempontjából. Bár nem a mi korosztályaink a leginkább veszélyeztetettek, de mindenkinek érdeke a szabályok betartása. A gyerekek számára borzasztó a bezártság, az edzések elmaradása. Szeretnek focizni, a mozgás a lételemük, ezt pontosan látjuk az edzéseken és játék közben.

– Mit lehet tudni a korosztályos bajnokságokról, elindulnak a küzdelmek?

– Egyelőre nincs végleges döntés. Annyit azért tudunk, hogy lesznek változások az eddigi lebonyolításhoz képest. Mi felkészültünk, állunk elébe a meccseknek! Az óvodásoktól egészen a 19 évesekig minden korosztályban vannak csapataink; az U14 Budapest-

bajnokságban három, az MLSZ U14-ben és U15-ben egy-egy. Emellett a Budapest-bajnokságban U15, U16, U17 és U19 korosztályokban is elindulunk. Nem hiányoznak a hegyvidéki focisták a kisebbeknek kiírt versenyekről sem, U7-től U13-ig a Bozsik-tornákon, fesztiválokon vesznek részt a csapataink. Ezeket nem számolják az eredmények, csak a játéka fontos, természetesen az életkornak megfelelő szabályok betartásával.

lik, hogy mennyi energiát, munkát fektetnek az edzésekbe, akarnak-e továbblépni. Ha igen, akkor egyenes út vezet tőlünk elsősorban a Vasasba, de NB I-es klubokba is adunk tehetségeket. Az sem baj, ha valaki úgy dönt, inkább a szabadidő tartalmas eltöltése a célja, hiszen egy jó közösségben egészen 19 éves koráig ezt is biztosítani tudjuk. Nem engedjük el a később sem a játékosaink kezét, a Sváb-hegy FC megye I-es vagy a TFSE

kodunk. Két fokmérője van a munkánknak. Az első, hogy mennyi gyerekünk kap ajánlatot, esetleg profi szerződést akadémiáktól, profi kluboktól. A másik pedig az – és ez még fontosabb –, hogy milyen embereket nevelünk a nálunk sportoló fiatalokból. Sikeres-e annyira megszerettetni velük a labdarúgást, hogy a későbbiekben ezen a területen segítsék a magyar sport fejlődését? Kapott gyerekünk profi szerződést a Ferencvárosnál, a Vasasnál, az Újpestnél, ahogyan büszkék vagyunk volt játékosunkra, Juhász Ferdinándra is, aki először besegített az edzéseinknél, most pedig már a kölni futballfőiskola edzőképzésének tanulója.

– Kiket várnak a csapataikba?

– A Hegyvidék UFC előkészítő csoportjaiba elsősorban a 2016–2015–2014-es születésű gyerekeket invitáljuk. Elkészíteni viszont soha nem késő a labdarúgást, úgyhogy idő-



A gyerekek imádnak focizni, lételemük a mozgás

– Változtak a céljaik ebben az új helyzetben?

– Nevelőklubnak tekintjük magunkat, és ehhez a továbbiakban is ragaszkodunk. Aki hozzánk jön, megkapja azt a képzést, ami alkalmassá teszi a magasabb szint elérésére. Csak a gyerekeken mű-

megye II-es csapata várja őket ismerős közeggel, sok volt Hegyvidék-focistával.

– Hogy állnak az eredményességgel?

– Persze nyerni, serlegeket hazavinni mindig jó érzés, de nem helyezésekben, érmekben gondol-

sebbek is jelentkezhettek, őket is szívesen fogadjuk. A kicsik edzéseinek helyszíne a MOM Sport kis műfüves pályája vagy a városmajori kispályák, a foglalkozásokat hétfő és csütörtök délután négytől hatig tartjuk.

MM.

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

Főszerkesztő: SCHILLINGER ERZSÉBET ♦ Felelős szerkesztő: STOFF CSABA ♦ Szerkesztőség 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.hegyvidekujsga.hu>. E-mail: [szekes@hegyvidekujsga.hu](mailto:szekes@hegyvidekujsga.hu). ♦ Eng. szám: 84-5965 ♦ Nyomdai előállítás: Mediaworks Hungary Zrt. Cím: 9021 Győr, Újjak utca 4/a. Felelős vezető: Szabady Balázs műszaki igazgató. ♦ Online aпроhírdetés-felvétel a nap 24 órájában: <https://www.ingatlanrobot.hu/hegyvidek-ujsga/> vagy <https://www.aprohirdetesguru.hu/budapesti-keruleti-lapok/hegyvidek/> – Fizetési lehetőség: az interneten keresztül bankkártyával, vagy készpénzzel bármely bankfiókban, vagy banki utalással. ♦ Kéziratokat, rajzokat, fotókat nem örzünk meg és nem küldünk vissza!