A XII. Kerületi Polgárok Lapja

HEGYVIDÉK

L./28.

WWW.HEGYVIDEKUJSAG.HU • MEGJELENIK KÉTHETENTE • 2020. NOVEMBER 3.

BUDAKESZIERDŐ • CSILLEBÉRC • FARKASRÉT • FARKASVÖLGY • ISTENHEGY • JÁNOSHEGY • KISSVÁBHEGY • KRISZTINAVÁROS • KÚTVÖLGY
MAGASÚT • MÁRTONHEGY • NÉMETVÖLGY • ORBÁNHEGY • SASHEGY • SVÁBHEGY • SZÉCHENYIHEGY • VIRÁNYOS • ZUGLIGET

Rendhagyó díjátadók nemzeti ünnepünk alkalmából

A Hegyvidéki Önkormányzat hosszú évek óta nemzeti ünnepeinken, nagy nyilvánosság előtt adja át elismeréseit a kiváló munkát végző pedagógusoknak, közalkalmazottaknak, sportolóknak és edzőknek, valamint a közösségépítésben jeleskedő embereknek. Ezúttal azonban a járványhelyzet miatt elmaradtak az ünnepségek, a díjátadó és a hagyományos Gesztenyés kerti koszorúzás pedig szűk körben zajlott.

Az 1956-os forradalom és szabadságharc évfordulóján a Hegyvidéki Önkormányzat nevében koszorút helyezett el a Gesztenyés kertben álló '56-os emlékműnél Pokorni Zoltán polgármester és Csepreginé Volosinovszki Mária, a polgármesteri hivatal oktatási és közművelődési irodájának vezetője.

„1956. október 23-án sorfordító események kezdődtek, amelyek megmutatták, hogy a magyar nép példátlan erőt és bátorságot mutatva képes az összefogásra" – mondta a polgármester, hozzátéve: ma ismét van közös ügyünk, a járvány elleni küzdelem, amit csak együttműködéssel lehet legyőzni. Pokorni Zoltán szerint mindnyájunknak alkalmazkodni kell az új helyzethez, mert csak így vigyázhatunk magunkra és egymásra. Mint fogalmazott, ez az egymásra utaltság, közös sors közelebb visz egymáshoz, még akkor is, ha fizikailag távolságot kell tartanunk.

•

„Eddig a március 15-i és az október 23-i ünnepségeink biztosítottak méltó keretet az önkormányzat díjainak átadására. A koronavírus-járvány azonban átírta az életünket, így most nincs rá lehetőségünk, hogy közönség előtt, családtagok, barátok és ismerősök jelenlétében gratuláljunk az elismerésben részesített dolgozóknak, hegyvidéki polgároknak" – mondta Fonti Krisztina alpolgármester, aki nemzeti ünnepünk alkalmából a Hegyvidéki Kulturális Szalonban adott át kitüntetéseket – ezúttal több időpontban.

Az Életmű Díjat az idén Kovács Zsuzsa Mária, a Süni Óvodák vezetője, Raukó Zsuzsanna, a Városmajori Óvodák Csermely tagóvodájának pedagógusa, valamint Somogyiné Jeszenszky Gitta, a Németvölgyi Általános Iskola tanítója vehette át az alpolgármestertől. Eötvös József-gyűrűt kapott Budayné Czigány Melinda, a Normafa Óvoda decemberben nyugállományba vonuló pedagógusa, Kertai Helga Nóra, a Városmajori Gimnázium matematika-, fizika- és filozófiatanára, továbbá Nyerges Attiláné, az Arany János iskola technika- és informatikatanára.

(Folytatás a 3. oldalon)

Koszorúzás a Gesztenyés kertben álló '56-os emlékműnél

Részlet a Virányos Általános Iskola diákjainak online is megtekinthető ünnepi műsorából

Különleges burkolat a Gyógyfű utcában

Megújult a Gyógyfű utca Csaba utca felőli zsákutcarésze a Hegyvidéki Önkormányzat beruházásában, kormányzati támogatás felhasználásával. A Budapesti Útépítési Program keretében átépített kétszázadik útszakaszt Pokorni Zoltán hegyvidéki polgármester, Fürjes Balázs Budapest és a fővárosi agglomeráció fejlesztéséért felelős államtitkár, valamint Szatmáry Kristóf, a fejlesztési program koordinálásáért felelős miniszteri biztos közösen adta át a forgalomnak.

Két év alatt közel háromszáz önkormányzati tulajdonú, valamint önkormányzati kezelésű, fővárosi, burkolatlan út felújítására biztosított vissza nem térítendő támogatást a kormány. A Budapesti Útépítési Program keretében a Hegyvidék tavaly nyújtott be pályázatot a Gyógyfű utca 157 méteres szakaszának felújítására. A beruházás megvalósításához szükséges több mint 40 százalékos önrészt a Hegyvidéki Önkormányzat a saját forrásaiból fedezte.

Ahhoz, hogy meglegyen a megfelelő, 4,75 méteres szélesség, a páratlan oldalon három ingatlan kerítését közel fél méterrel kellett visszatolni a valós ingatlanhatár irányába. Közműépítésre is szükség volt, ami meg is történt a Roskovics utcáig. A kivitelező mindkét oldalon tizenkét centiméter magas kiemelt szegélyt helyezett el, nagy hatékonyságú közterületi lámpákat telepített, és az új járda a páros oldalra került. A murvás útpálya helyett rendkívül attraktív, egyben praktikus betonkő burkolatot kapott az utca. Valójában a környezethez illő és funkcióját megőrző lakó- és pihenőövezet született a zsákutcából.

Az új útburkolat vízelvezetési szempontból is jelentős fejlesztés

A különleges burkolatot megemlítve Pokorni Zoltán polgármester a hivatalos átadón úgy fogalmazott: korántsem „úri huncutságról" van szó. Nem a látvány vezérelte a tervezőt, hanem az utca adottságai miatt nincs mód a hagyományos vízelvezetésre, ezért az út alatt kell azt megtenni. Ez most meg is valósult, ráadásul a még jobb eredmény érdekében – a páratlan oldalon mélyebben elhelyezkedő ingatlanok védelmében – az út oldalesésével a páros oldali kiemelt járdaszegély felé irányítják a csapadékvizet a szakemberek. Így el lehet kerülni, hogy az úttestről a szomszédos magántelkekre folyjon a csapadék, ami már többször előfordult az egyik itteni társasház és főképpen a szomszédos osztrák nagykövetség esetében.

A fentieken kívül van egy talán még jelentősebb haszna a fejlesztésnek. Az utcából nyílik az Országos Onkológiai Intézet mellékbejárata, és baj esetén, például ha tűz ütne ki, azon keresztül gyorsabban elérhetők az intézmény hátsó épületszárnyai. Azzal, hogy immár szilárd burkolatú az útszakasz, és szélesebb is az eddiginél, a katasztrófavédelem nagyméretű járművei, köztük az emelőkosaras tűzoltóautók könnyebben bejutnak az onkológia területére. Ebből a szempontból tehát a beruházás jelentősen növeli a betegek és az intézetben dolgozók biztonságát.

Pokorni Zoltán a kormányzati programot méltatva arról is szólt, hogy az ötlet nagyszerű, de még örömtelibb, hogy az elképzeléseket tettek is követték. A Hegyvidéki Önkormányzat pedig igyekszik is élni a lehetőséggel, a Gyógyfű utca után az idén a Lóránt köz, továbbá az Ibolya ösvény rendbetételére pályázott és nyert el támogatást. Ezzel még nincs vége a tervezett fejlesztéseknek, jövőre további utcákat szeretne felújíttatni a program révén.

(Folytatás a 2. oldalon)

Közlekedjünk okosan!

Egyre komolyabb veszélyhelyzetet jelent a közlekedésben az okostelefonok használata. Eszközeink pedig annyira még nem okosak, hogy pótolják az általuk másra terelt figyelmet, vagy megvédjék az életünket a zebrán. Ezért tűntek fel figyelemfelhívó piktogramok a Hegyvidék több gyalogosátkelőjénél.

A telekommunikációs eszközök követhetetlenül gyors fejlődése a rengeteg előny mellett, sajnos, veszélyeket is rejt. Mi, a készülékek használói, nem tudunk elég gyorsan alkalmazkodni a fejlődéshez. Néha annyira belefeledkezünk egy-egy üzenet írásába, poén posztolásába vagy videoklip hallgatásába, hogy észre sem vesszük, a lábunk közben „hazavitt" minket az iskolából, munkából. Évezredek óta úgy is tudunk járni, ha éppen másra figyelünk. A gyalogosátkelőkhöz viszont nem volt ennyi idő alkalmazkodni, és a szomorú statisztikák szerint egyre gyakrabban eszmélünk fékcsikorgásra, miután úgy döntöttünk, hogy valamilyen életbevágóan sürgős és fontos tartalom miatt csak egy pillanatra a kijelzőre nézünk…

A jelenség az egész világon egyre gyakoribb, nincs ez máshogy nálunk sem. A határainkon túl már vannak példák a jogi tiltásra, bírságolásra is, nálunk azonban még nem tart itt a közlekedési szabályozás.

Néhány esztendővel ezelőtt a ZebraFest programmal, színes, gyerekek által kifestett műanyag zebrákkal hívta fel a Hegyvidéki Önkormányzat a közlekedők figyelmét arra, hogy fokozott óvatossággal menjenek át a gyalogátkelőhelyeken. A legveszélyeztetettebb iskolások védelmében pedig két éve hirdette meg az átkelőn történő balesetek megelőzését célzó szemléletformáló kampányát, amelynek Zizi, a tinédzser zebralány volt a kabalafigurája. A hegyvidéki átjárókhoz a probléma meglétét igazoló jelzésként kerültek a piros festékkel keretezett zebrák és a gyalogátkelőkre figyelmeztető sárga keretes közlekedési táblák.

A SZERZŐ FELVÉTELE

Semmi sem lehet ennyire fontos...

Ám úgy tűnik, ezeket is megszokta a szemünk, láttukra már nem mozdul automatikusan a fék felé a sofőrök lába, és a gyalogosok sem kapják fel a fejüket, ezért új jelzésre volt szükség. A lakosság érdekeinek figyelembevételével a Hegyvidéki Önkormányzat jelezte az igényt a gyalogosátkelőket egyébként kezelő fővárosnál, amelyet most, a legrosszabb állapotú zebrák újrafestésével egy időben teljesíteni lehetett.

Így kerültek áthúzott mobiltelefon- és fejhallgatójelek a járdára a Hegyvidék 18 gyalogosátkelőjénél. A két piktogramból jut mindkét nemnek, mert a felmérések szerint a hölgyek inkább üzennek, posztolnak és csetelnek menet közben, a férfiak pedig jellemzően zenét hallgatnak. Remélhetőleg az aszfaltjelek segítségével – legalább addig, amíg hat az újdonság ereje – megelőzhetők a balesetek.

A Hegyvidék a statisztikák szerint előkelő – a második legkedvezőbb – helyen áll a zebrákon történő gázolások szomorú rangsorában, de amíg egyáltalán előfordulnak ilyen balesetek, addig nem lehetünk elégedettek. A motorizált közlekedés hőskorából származó egyszerű szabály pedig továbbra is biztonságot jelent: mielőtt az úttestre lépünk, nézzünk balra, jobbra, majd megint balra! Ha ezt megtesszük, még egy hangtalanul suhanó villanyautó és esetlegesen a mobiljába révedő sofőrje sem okozhat kellemetlen meglepetést.

BI.

Különleges burkolat a Gyógyfű utcában

(Folytatás az 1. oldalról)

Fürjes Balázs Budapest és a fővárosi agglomeráció fejlesztéséért felelős államtitkár azt hangsúlyozta, hogy rengeteg lehetőség vár még a XII. kerületre, ami számára különösen fontos, hiszen itt született, ezer szállal kötődik a Hegyvidékhez. Kijelentette: nemcsak a belvárost kell fejleszteni, azon kívül is építeni kell, mert Budapest valamennyi városrésze egyenlő. Éppen ezért járul hozzá a kormány 20 milliárd forinttal a fővárosi földutak burkolásához. Ez nem kis feladat, hiszen a teljes úthálózat 5 százalékát teszik ki a burkolatlan útszakaszok.

A program sikeres, amit jól mutat, hogy az első esztendőben tizenhárom, a második évben hét kerület jutott támogatásokhoz. Köztük a Hegyvidék, amellyel korántsem új keletű a kormányzat együttműködése. Ennek eredményeként épülhetett fel a Moholy-Nagy Művészeti Egyetem campusa, újulhatott meg a Normafa, és hosszabbodhat meg uniós forrásból a szintén felújítandó fogaskerekű – tekintett előre az államtitkár.

Fürjes Balázs, Pokorni Zoltán és Szatmáry Kristóf közösen adták át az új útszakaszt

Szatmáry Kristóf, a Budapesti Útépítési Program koordinálásáért felelős miniszteri biztos az előzményeket ismertetve kiemelte: telitalálatnak bizonyult a 2018-ban elindított fejlesztési program. Minden évben elfogyott a rendelkezésre álló keretösszeg, a kormányzat társfinanszírozásával 2019–2020-ban közel 300, összesen több mint 60 kilométer útszakasz kaphat szilárd burkolatot. Jövőre is folytatódnak a felújítások, a cél az, hogy a közforgalmú földutak négy-öt év alatt eltűnjenek Budapestről.

sm.

Biztonságosabb lesz a Csermely út

Korábban folyamatosan gondot okozott a Csermely úton gépkocsival közlekedők számára, hogy csak nehezen fértek el egymás mellett az útszakasz alsó részén. Hamarosan megszűnik ez a probléma, ugyanis a Hegyvidéki Önkormányzat két kitérőt építtet, a terep és a közterületi adottságok figyelembevételével. A munka már folyik, és az időjárás függvényében várhatóan november végére fejeződik be.

A Budapesti Közlekedési Központ menetrendjének megfelelően október 10-e óta az új Eötvös úton közlekedik a 21-es autóbusz. Ez lehetővé tette a Konkoly-Thege Miklós út lezárását a forgalom elől az Eötvös út és a Távcső utca között, ahol megkezdődhetett a parkolóhelyek kialakítása. Immár a teljes munkaterületen dolgozik a kivitelező, amely több mint 160 gépkocsibeállót létesít. Lehetőség lesz az elektromos autók töltésére, míg a mozgáskorlátozott sofőrök részére külön helyeket biztosítanak. Ha minden a terveknek megfelelően halad, november 30-ig megtörténik az útszakasz átadása.

November végéig két kitérő épül a Csermely úton

A Gesztenyés kertben, a Novotel szálló és a Jagelló úti parkoló közötti zöld területen kap helyet Eötvös Loránd szobra. Az alapozás már elkészült, a dombszerűen kiemelt kompozíciót ún. tipegőköveken lehet majd megközelíteni.

Folyamatosan zajlik a XII. kerületi utak kátyúzása, továbbra is előnyt élvez a balesetveszélyes úthibák elhárítása. Ezeket a bejelentéstől vagy az észleléstől számított 72 órán belül kijavítják a szakemberek. Aki kátyút észlel, a www.hegyvidek.hu honlapon és a mobiltelefonra ingyenesen letölthető, egyszerűen használható Hegyvidék-applikáción keresztül jelentheti be a helyszínt. A fővárosi kezelésű utak – jellemzően a főutak és a tömegközlekedési útvonalak – esetében a 301-7500-as telefonszámot kell hívni.

M.

Két hétre leállt a fogas

Pályakarbantartási munkák zajlanak a fogaskerekű városmajori végállomásánál, valamint az Orgonás és az Erdei iskola megállóhelyek között, ezért november 15-ig nem járnak a szerelvények. Helyettük a 21-es, a 21A és a 212-es autóbuszokkal a Széll Kálmán tér vagy a Királyhágó tér felől lehet eljutni a Svábhegyre. A Svábhegy és a Széchenyi-hegy között 60-as jelzéssel pótlóbusz közlekedik, amely csak a gyermekvasút irányában érinti a fogaskerekű Művész úti megállóhelyét (a Művész úti óvoda előtt, valamint a Karthauzi utcában, a Művész út torkolata után áll meg), a Széchenyi-hegyről megállás nélkül tér vissza a Svábhegyre.

A 60A jelzésű pótlóbusz a Szent János Kórház és a 21-es busz Pethényi úti megállója között ingázik, és oda-vissza érinti a fogaskerekű Orgonás megállóját (pontosabban a Sárospatak úton, a hajtűkanyarnál áll meg). A 60B a Diós árok felől közelíti meg a fogas Orgonás és Esze Tamás iskola megállóhelye alatti területeket: a János kórháztól indulva először a Rőzse utca és a Rőzse köz találkozásánál, majd a Rőzse utca 21. szám előtt áll meg, ezután pedig visszatér a kiindulási helyére. A 60A és a 60B Szent János Kórháznál lévő felszállóhelye egyaránt a Városmajor utcában, a Városmajori Gimnázium előtti parkolósávban található.

A 60A és a 60B pótlóbuszok vasárnap nem járnak, a hétköznapi csúcsidőszakok (6–9 és 15–18 óráig) kivételével pedig munkanapokon 6–19, szombaton 8–16 óráig közlekednek, igényvezérelten. Ez azt jelenti, hogy a csúcsidőszakokon kívül – amikor külön kérés nélkül is elindulnak óránként – a BKK Ügyfélszolgálatán, a +36-1/3-255-255-ös telefonszámon lehet kérni a járatok indulását.

sz.

A Hegyvidéki Önkormányzat honlapjának címe: www.hegyvidek.hu

FIGYELEM!

Ideiglenes változás a Szilágyi Erzsébet fasor 18. szám alatti házi gyermekorvosi és védőnői ellátásban!

A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat folytatja a 2016-2020 között megvalósuló „Háziorvosi és Házi Gyermekorvosi Rendelők Felújítása" programot.

A felújításban következő a Budapest XII. kerület Szilágyi Erzsébet fasor 18. szám alatti házi gyermekorvosi rendelő és védőnői szolgálat, amely a felújítás ideje alatt **2020. június 29-től november 17-ig ideiglenes helyen, a Budapest XII. kerület Böszörményi út 42. szám alatt** (volt gyermekrendelő) várja betegeit. Megközelíthető: az 59-es villamossal, 102-es, 212-es és 105 autóbuszokkal (Kiss János altábornagy utcai megálló).

A költözés napján, 2020 június 29-30-án, valamint a visszaköltözés napján, november 16-17-én a beteg gyermekek folyamatos ellátását a lenti házi gyermekorvosok rendelési ideje alatt a Böszörményi út 20. szám alatti gyermekrendelő biztosítja (telefonszám: +36 (1) 212-6636)

Kedves Szülők! Kérjük, amennyiben lehetséges, csak sürgős esetben vegyék igénybe ebben az időszakban a Böszörményi út 20. szám alatti gyermekrendelőt.

Az ideiglenes gyermekorvosi rendelőben (Budapest XII. kerület Böszörményi út 42.) az érintett házi gyermekorvosok rendelési ideje, valamint telefonszáma és a körzeti védőnők elérhetősége az alábbiak szerint történik. További információ: https://www.hegyvidek.hu/elet-a-hegyvideken/egeszsegugy

Az ellátás telefonon történő időpontfoglalás alapján történik!

1. Gyermekrendelő

dr. Karácsony Erika
telefon rendelési időben: +36 30 143-6130
Rendelési idő: • hétfő: 10.00-12.00 • kedd: 12.00-14.00 • szerda: 14.00-17.00 • csütörtök: 16.00-18.00 • péntek: 8.00-10.00

dr. Henczi Ágnes
telefon rendelési időben: +36 30 143-6130
Rendelési idő: • hétfő: 8.00-10.00 • kedd: 8.00-10.00 • szerda: 18.00-20.00 • csütörtök: 14.00-16.00 • péntek: 10.00-12.30

1. Gyermekrendelő

dr. Ligeti Katalin
telefon rendelési időben: +36 30 143-6130
Rendelési idő: • hétfő: 14.00-16.00 • kedd: 16.00-18.00 • szerda: 12.00-14.00 • csütörtök: 10.00-12.00 • péntek: 14.00-16.00

dr. Legány Zsolt
telefon rendelési időben: +36 30 143-6130
Rendelési idő: • hétfő: 16.00-18.00 • kedd: 14.00-16.30 • szerda: 8.00-10.30 • csütörtök: 8.00-10.00 • péntek: 16.00-18.00

2. Egészséges Tanácsadó:

- **Körzeti védőnők elérhetősége:** e-mail: szilagyis.vedonok@gmail.com
- 10. védőnői körzet: Forróné Illés Judit, telefon: + 36 30 601-3043
- 11. védőnői körzet: Erdőhegyi Erika, telefon: +36 30 601-3047
- 12. védőnői körzet: Visnyei Kármen, telefon: +36 30 601-3016
- 13. védőnői körzet: Révész Mónika, telefon: +36 30 601-3029
- 14. védőnői körzet: Juhász Anita, telefon: +36 30 593-7426
- 15. védőnői körzet: Bodnár Ágnes, telefon: +36 30 593-7502
- 16. védőnői körzet: Némethné Borlay Andrea, telefon: +36 30 593-7495

Budapest Hegyvidék, 2020. június

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

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

Pályázati felhívás

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat a tulajdonában álló, nem lakás céljára szolgáló helyiségek bérbeadására pályázatot hirdet a **2020. november 3. napjától 2020. november 17. napjáig** terjedő időszakban.

A pályázható ingatlanok címe:
1. Bp. XII., Ugocsa utca 14. szám alatti, 21 m² alapterületű egyéb helyiség.
2. Bp. XII., Alkotás utca 47. szám alatti, 73 m² alapterületű egyéb helyiség.
3. Bp. XII., Böszörményi út 20. „A" irodaház fszt. (AP06-AP07; AP16-AP17; AP31; AP43-AP44).; I. em. (A102/a; A112-122; A124-130); II. em. (A202-A211); IV. em. (A403-A407; A409-A418); V. em. (A502-A515); VI. em. (A603-A604; A636-A638; A611-A612; 625., 626., 626/a, 626/b) helyiségek.

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 internetes oldalon tekinthető meg.

A pályázati ajánlatok 2020. november 17. 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

Adomány a János kórháznak

Ötvenmillió forint értékű támogatást nyújtott az Új Szent János Kórház Dr. Palich-Szántó Olga Alapítványa részére a Mészáros Csoporthoz tartozó Mészáros Építőipari Holding Zrt. A felajánlott összeget a további járványügyi védekezést hatékonyan segítő egyedi eszközök és berendezések vásárlására fordította az egészségügyi intézmény. A Szent János Kórház a veszélyhelyzet során és jelenleg is kiemelkedő szerepet tölt be a járvány elleni küzdelemben, egyike a három budapesti kijelölt járványügyi intézménynek.

(Sajtóközlemény)

Társasház-felújítási pályázat később

Ahogy minden évben, az idén is március végén jelent volna meg a Hegyvidéki Önkormányzat társasház-felújítási pályázata, a koronavírus-járvány megjelenésekor kihirdetett veszélyhelyzet miatt azonban erre nem kerülhetett sor. Mivel a társasházak nem tudtak közgyűléseket tartani, a pályázathoz szükséges döntéseket sem tudták volna meghozni.

A pályázatok őszre tervezett meghirdetése a járvány egyre erősödő második hulláma miatt ugyancsak elmarad. Az önkormányzat a társasház-felújítási pályázatokat a járványhelyzet megszűnésekor tervezi meghirdetni.

(www.hegyvidek.hu)

Nemzetiségi közmeghallgatások

A **Budapest XII. kerületi Örmény Nemzetiségi Önkormányzat** 2020. november 18-án (szerdán) 17.00 órától tartja közmeghallgatását a polgármesteri hivatal alagsori tanácstermében (XII., Böszörményi út 23–25.).

•

A **Budapest XII. kerületi Roma Nemzetiségi Önkormányzat** 2020. november 19-én (csütörtökön) 15.15 órától tartja közmeghallgatását a polgármesteri hivatal alagsori tanácstermében (XII., Böszörményi út 23–25.).

•

A **Budapest XII. kerületi Horvát Nemzetiségi Önkormányzat** 2020. november 21-én (szombaton) 16.00 órától tartja közmeghallgatását a Hegyvidék Galériában (XII., Királyhágó tér 10.).

•

A **Budapest XII. kerületi Szerb Nemzetiségi Önkormányzat** 2020. november 26-án (csütörtökön) 17.00 órától tartja közmeghallgatását a polgármesteri hivatal alagsori tanácstermében (XII., Böszörményi út 23–25.).

•

A **Budapest XII. kerületi Szlovák Nemzetiségi Önkormányzat** 2020. november 27-én (pénteken) 16.00 órától tartja közmeghallgatását a polgármesteri hivatal alagsori tanácstermében (XII., Böszörményi út 23–25.).

Rendhagyó ünnepi díjátadók

(Folytatás az 1. oldalról)

A Hegyvidék Gyermekeiért Díjjal Bodnár Gabriellát, a Táltos Óvoda titkárát és Zádori Györgynét, a Gazdasági Ellátó Szolgálat pénzügyi csoportvezetőjét jutalmazta az önkormányzat. A Hegyvidék Ifjúságáért Díjat Kissné Fiák Judit óvodapedagógus, a Hegyvidéki Mesevár Óvoda vezetőjének helyettese, Mikó Sándor, a Jókai Mór iskola informatika–technika szakos tanára és rendszergazdája, Pártai Adrienn, a Tamási Áron iskola angoltanára, valamint Sabján Ilona, a Fővárosi Pedagógiai Szakszolgálat XII. kerületi Tagintézményéből nyugdíjba vonuló gyermekklinikai és mentálhigiénés szakpszichológus kapta meg.

A Hegyvidék Ifjú Pedagógusa Díjjal ismerte el az önkormányzat Bakó Emese, a Városmajori Gimnázium testnevelőtanára és Cene Dóra óvodapedagógus, a Mackós Óvoda intézményvezető-helyettese munkáját. A Segítő Kéz Díjat Czimerné Gergely Juditnak, az Arany János iskola védőnőjének és Lohn Angélának, a Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. szervezőcsapat-koordinátorának ítélte oda.

A „XII. kerület sportjáért 2019" pályázat díjazottjait is köszöntötték az önkormányzat képviselői

A Hegyvidéki Kulturális Szalonban és több időpontban tartotta az önkormányzat a díjátadókat

A Hegyvidéki Közösségépítő Díjat ketten vehették át. Egyikük Berger Veronika, aki mozgássérülteknek és nyugdíjasoknak tart zumbafoglalkozásokat a Városmajor utcai sportközpontban és a Hegyvidéki Kulturális Szalonban. A másik díjazott Enders Attila Mártonhegyi úti lakos, aki immár két évtizede karolja fel az utca ügyeinek képviseletét.

Díszdiplomákkal köszönte meg az önkormányzat a hosszú, fáradságos munkával eltöltött éveket nyugdíjas pedagógusoknak. Az ötven éve pedagógusi képesítést szerző Jankó-Brezovai Pálné Ordódy Judit és Pakányi Pálné aranyoklevelet, a hatvan évvel ezelőtt diplomázó Jász Katalin és Vígh Józsefné dr. Mecséry Viktória gyémántoklevelet, a hatvanöt esztendeje diplomázó dr. Balla Lászlóné, Gábor Mihályné, Keresztes Lorándné, Szeip Pálné és Tóth Tihamérné Tippel Anna Mária vasoklevelet kapott.

A „XII. kerület Sportjáért 2019" pályázat díját a közoktatásban tanulók kategóriájában Balogh Bella (vívás, párbajtőr), Nagy Liliána (asztalitenisz), Patay Árpád (tenisz), Sárközy Rita (tájékozódási futás), Szabó Panna (taekwon-do) és Szabó Seri Lilla (műugrás, toronyugrás) – valamennyien a Városmajori Gimnázium diákjai – nyerték el. Szintén díjazott lett Fábián Csenge (légtorna), az Arany János iskola, Magyar Hanna (ritmikus gimnasztika), a Szilágyi Erzsébet Gimnázium, Simák Pál Dániel (karate), az ELTE Trefort Ágoston Gyakorló Gimnázium, Zöld Alíz Rózsa és Zöldi Alma Klára (fitnesz), a Tamási Áron iskola tanulója.

Az edzők, sportvezetők mezőnyében Anti Zsuzsanna, a Hegyvidék SE és a Shuhari Dojo karateedzője, Jasku Marcell úszóedző, a Hegyvidéki Úszóiskola vezetője, valamint Perjámosi Kata, a Bohóchal Egyesület úszóedzője részesült elismerésben. A fogyatékkal élő, XII. kerületben lakó, tanuló vagy dolgozó sportolók számára első ízben meghirdetett pályázati kategóriában Bérczi Zsófia vehetett át díjat, aki az Újpesti Torna Egylet színeiben az Abu Dhabiban és Dubajban tavaly megrendezett Speciális Olimpiai Nyári Világjátékokon aranyérmet szerzett 200 méteres női mellúszásban, 100 méter mellen és 400 méter gyorson pedig ezüstérmes lett.

•

A díjátadókról a Hegyvidék Televízió készített felvételeket, amelyek – a Virányos Általános Iskola diákjainak ünnepi műsorával együtt – a www.hegyvidek.hu/aktualis/hirek/unnepi-megemlekezes-1956 címen tekinthetők meg.

z.

Folytatódhat az online zeneoktatás

Közmeghallgatást tartott a Budapest XII. kerületi Görög Nemzetiségi Önkormányzat

A legfontosabb feladat a helyi görögök képviselete és összefogása, amit az idei, különleges évben is sikerült teljesíteni – hangzott el a Budapest XII. kerületi Görög Nemzetiségi Önkormányzat közmeghallgatásán. Kökény Konstantin elnök sikeresnek nevezte az önkormányzat munkáját abban a tekintetben is, hogy szinte az összes tervezett programot meg tudta tartani – kivétel ez alól a főzőtanfolyam, aminek a lebonyolításához nem talált megfelelő éttermet. Elmaradt a hagyományos március 15-i ünnepi koszorúzás is, a vírushelyzet ugyanis nem tette lehetővé a megemlékezéseket.

Nagy érdeklődés kísérte Papageorgiu Andrea festőművész kiállítását a Vízivárosi Galériában – ez volt 2020 első görög rendezvénye. Sokan részt vettek az online zeneoktatáson, amelyet tavaly már meghirdetett a görög önkormányzat, akkor viszont még élőben zajlott. Az ismert okok miatt ezúttal erre nem volt lehetőség, így márciusban és áprilisban, Mandzurakisz Szarantisz közreműködésével, a youtube-on keresztül lehetett csatlakozni az órákhoz. Jövőre folytatódhat ez a program, és elképzelhető, hogy mindkét változatban: élőben és online is. A görögök hozzájárultak Raptis Janis könyvének nyomdai előkészítéséhez, jelenleg az utolsó javításoknál tartanak a munkálatok a megjelenés előtt.

A tánc a hagyományőrzés része *(görög táncbemutató a Hegyvidéki Napokon)*

Kökény Konstantin a fentieket kiegészítve elmondta, hogy „sok lábon állnak", kiállítást szerveznek, oktatást biztosítanak, könyvet szerkesztenek, ami mutatja, mennyire szerteágazó a görög önkormányzat munkája. Még inkább az lett volna, ha létrejöhet a szokásos kézművestábor, azonban a helyszínnel gondok adódtak, így le kellett mondani az eseményt.

Nem maradt el ugyanakkor a háromnapos hagyományőrző tánctábor a IX. kerületi Actor szállodában. November közepén rajzoktatás lesz Papageorgiu Andrea műtermében, a művész felajánlásának köszönhetően a kis csoportos foglalkozáson ingyenes a részvétel.

Újdonság a váci görög önkormányzattal kötött együttműködési megállapodás, aminek eredménye a többi mellett a tánctábor megtartása is. Szó van arról, hogy a XII. kerületiek összefognak a IX. kerületi görög önkormányzattal is, mert együtt még színesebb programokat tudnának szervezni, ráadásul közösen jobb eséllyel indulhatnak a különböző pályázatokon.

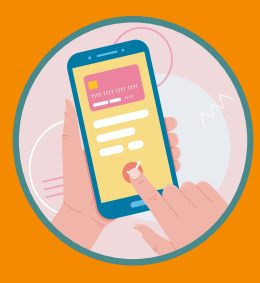
MM.

A KORONAVÍRUS NEM VÁLOGAT!

Felerősödött a járvány, tegyen Ön is ellene!

Tartson **1,5-2 m távolságot!**

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



Intézze ügyeit online (eugyintezes.hegyvidek.hu)!

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

Zárt helyen **viseljen maszkot!**

Rendszeresen **mosson kezet!**

Készpénz helyett inkább **bankkártyával fizessen!**

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

Vigyázzunk egymásra!

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

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

Dr. Madarasi Anna kapta a Semmelweis-gyűrűt

Huszonötödik alkalommal szavazott a Szent János Kórház főorvosi kara az intézmény által alapított Semmelweis-gyűrű adományozásáról. A díjat minden évben az orvoskollégák titkos szavazatai alapján ítélik oda a kiemelt teljesítményt nyújtó főorvosnak. Az idén dr. Madarasi Anna kapta a gyűrűt. A Szent János Kórház Gyermek-, Koraszülött és Csecsemőosztályát vezető főorvossal beszélgettünk.

– Idestova negyvenkét éve dolgozik gyermekorvosként. Miért épp ezt a hivatást választotta?

– Egyetemi tanulmányaim során láttam meg a szakma szépségét. Sokan azt gondolják, nehezebb gyermekeket gyógyítani, mint felnőtteket. Én nem így látom. A csecsemők esetében a diagnózis felállításához sokszor elég, ha néhány percig csak figyeljük őket, a nagyobb gyerekeknél pedig kiemelt szerepe van a kommunikációnak – mindent megértenek, ha elmondjuk, mi miért történik.

– 2007-ig a Budai Gyermekkórház orvos-igazgatója volt, 2008-ban azonban az intézményt egyesítették a Szent János Kórházzal. Hogyan élte meg ezt a változást?

– Az elején sokként ért minket az egyesülés, hiszen az addig megszokott, mondhatni, családias környezetből egy nagy „gépezet” részei lettünk. Ambivalens érzéseink voltak, hiszen tudtuk, hogy szakmailag elfogadható és logikus döntés született. A fogadtatásunk nagyon jó volt. Az első közös főorvosi értekezletünkre mindenkinek egy dióhéjból készült hajót adtunk ajándékba, amelyet dr. Donauer Nándor neuropszichológus kollégánk készített. Ezzel jeleztük, hogy fontos számunkra a közös munka, egy hajóban evezünk. Akkoriban Kázmér Tibor volt a főigazgató. Hálásak vagyunk az ő fogadtatásáért is: nem nyűgnek tartotta a jövetelünket, nyitott volt a szakmai programunkra.

– Ennek köszönhetően jöttek létre az új szakmai programok is?

– Megvalósítottuk a gyermekalváslabort, az enurézisprogramot, a koraszülött-ellátást, -gondozást, új szemléletet vezettünk be az epilepsziás gyermekek komplex ellátásában. Sok más mellett büszkék vagyunk a gyermek-diabéteszcentrum létrehozására, a pumpacentrumra és arra is, hogy neuropátia-szűrőcentrum lettünk. A pszichiátriai és a gyermekrehabilitációs osztályaink, magas szakmai színvonalon, speciális, országos feladatot látnak el. A legfontosabb célkitűzésünk megvalósult: a gyermekellátás összes területén – az aktív fekvőbetegosztályok, rehabilitációs osztályok, járóbeteg-szakrendelések vezetői, dolgozói egymás munkáját segítve – funkcionálisan, centrumként dolgozunk.

– A beszélgetésünk elején említette, hogy nehéz időszak volt, amikor a két kórház egyesült, hiszen egyik napról a másikra egy „gépezet” része lett. 2010-ben mégis élt a lehetőséggel, és megpályázta a Szent János Kórház gyermekosztályának osztályvezetői pozícióját. Nem tartott attól, hogy minden korábbinál nagyobb felelősséget kell vállalnia?

– Szerencsésnek érzem magam, hiszen olyan szakemberekkel vagyok körülvéve, akik maximális biztonságot nyújtanak. A nálam tanultabb kollégák nem tülekedtek a lehetőségért, én adtam be a pályázatot. Ők szakmai, tudományos téren tudták folytatni a tevékenységüket, míg én kissé szétforgácsolódtam a napi munkában, de nem bántam meg. Örülök, hogy ennek a csapatnak a tagja lehetek.

– Az idén ön vehette át a Szent János Kórház Semmelweis-gyűrűjét. Milyen érzés tudni azt, hogy kollégái nagy tisztelettel vannak a munkája iránt?

– Nagyon meglepődtem! Fantasztikus, hogy egy független, sokszereplős főorvosi kar évente kiemel valakit maga közül. Egy évben egyszer megállunk, figyelünk egymásra, végiggondoljuk, kinek a munkáját, személyiségét érezzük közel magunkhoz. Köszönöm!

– Vannak még megvalósításra váró tervei?

– A legfontosabb célom, hogy létrehozzuk a Budai Gyermekegészségügyi Központot. A folyamat már elindult, de a pandémia közbeszólt. Biztos vagyok benne, hogy az álmunk megvalósul, hiszen a kórház menedzsmentje maximálisan támogatja a projektet. A rezidensek képzésére továbbra is nagy hangsúlyt szeretnénk helyezni: a szülők legféltettebb kincsüket, a gyermeküket bízzák ránk, a rezidenseknek érezniük kell azt, hogy a világ legszebb szakmáját választották.

B. M.

Rendkívüli jogrend lépett életbe

A szórakozóhelyeket bezárják, éjfél és reggel 5 óra között kijárási korlátozást vezetnek be, ingyenes lesz a parkolás, csúcsidőszakban sűríteni kell a tömegközlekedési eszközöket – a járvány terjedésének lassítása érdekében újabb rendkívüli intézkedéseket jelentett be a miniszterelnök.

„A járvány terjedése felgyorsult, Ausztriában már másfélszer annyi az egymillió főre jutó fertőzött, mint Magyarországon. Nyugatabbra ennél is rosszabb a helyzet. Ez azért is fontos, mert tapasztalataink szerint Magyarország öt-hét nap késéssel követi Ausztriát. Ha így lesz, akkor december közepére kórházaink elérik a teljesítőképességük határát” – mondta Orbán Viktor miniszterelnök a lapunk megjelenésének napján közzétett Facebook-videójában.

A kormányfő bejelentette: november 3-án éjféltől ismét bevezetik a rendkívüli jogrendet. A kormány arról is döntött, hogy felkéri az Országgyűlést, ezt a korlátozott idejű rendkívüli jogrendet hosszabbítsa meg 90 nappal.

Újabb szigorításokról is hírt adott a miniszterelnök. Mint mondta, a rendezvényeken, sportrendezvényeken, mozikban, színházakban csak minden harmadik széken lehet ülni, és a maszk használata kivétel nélkül kötelező lesz. A hatóságok minden rendezvényt ellenőriznek, és azokat a helyeket, ahol nem tartják be a szabályokat, azonnal bezárják. A szórakozóhelyeket bezárják, éjfél és reggel 5 óra között pedig kijárási korlátozást léptetnek életbe. A zsúfoltság elkerülése érdekében a tömegközlekedési eszközökön a reggeli és délutáni csúcsidőszakban járatsűrítést rendelnek el, és országszerte újra ingyenes lesz a parkolás.

„A védekezéshez szükséges eszközök a kórházak rendelkezésére állnak. Kórházi ágyak tekintetében Európában a harmadikak, lélegeztetőgépek tekintében pedig világelsők vagyunk” – mondta Orbán Viktor.

November 3-ra 86 769 főre nőtt hazánkban a beazonosított fertőzöttek száma, illetve 63 940 aktív fertőzöttet regisztráltak. Az elhunytak száma közel kétezerre emelkedett, ugyanakkor több mint húszezren már meggyógyultak. Az aktív fertőzöttek 25%-a, az elhunytak 32%-a, a gyógyultak 28%-a budapesti. 4767 koronavírusos beteget ápolnak kórházban, közülük 348-an vannak lélegeztetőgépen. Az operatív törzs országszerte 56 óvodában és 5 iskolában rendelt el rendkívüli szünetet, 32 osztályban és 15 iskolában digitális munkarendet.

Továbbra is kötelező a maszkviselés az üzletekben, tömegközlekedési eszközökön, mozikban, színházakban, a bevásárlóközpontok területén, az egészségügyi és szociális intézményekben, az ügyfélfogadási irodákban, szabadtéri rendezvényeken és a sportrendezvényeken. November 2-tól a vendéglátóhelyeken is maszkot kell viselni, azt kizárólag az étel és az ital elfogyasztásának idejére lehet levenni. Aki ezeken a helyszíneken külön felszólításra sem hajlandó felvenni a maszkot, ki kell vezettetni.

A kórházakban és az idősotthonokban látogatási tilalom van érvényben. Az egészségügyi védekezés részeként már zajlik az ingyenes influenza elleni oltások beadása, folyamatos a háziorvosi praxisok vakcinaellátása.

A fertőzés terjedésének megfékezése érdekében továbbra is kerüljük azokat a helyeket, ahol zárt térben sokan vannak, tartsunk egymástól kellő távolságot, gyakran és alaposan mossunk kezet. A külföldi tartózkodás vagy egyéb ok miatt elrendelt hatósági házi karantént szigorúan be kell tartani. Bárki, akinek tünetei vannak, ne menjen közösségbe, hanem maradjon otthon és telefonon értesítse háziorvosát!

sz.

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 /

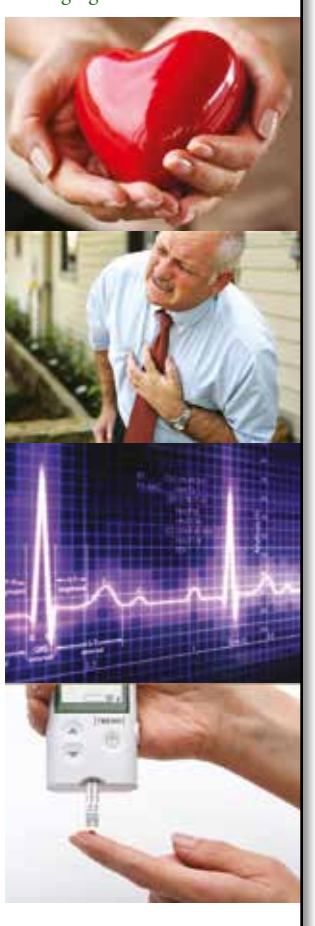
Az akció 2020. 12. 04-ig vagy a készlet erejéig érvényes. Akciós hallókészülék vásárlása kizárólag teljeskörű audiológiai vizsgálat után lehetséges, ha a halláscsökkenés megfelelően ellátható a készülékkel. A vizsgálat és az illesztés a szakmai irányelvek maximális betartásával történik.

„SZÍV SN a keringési betegségek megelőzéséért” mozgalom a Hegyvidéken

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT
EGÉSZSÉGES HEGYVIDÉK

A **Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat** a kerületi felnőtt lakosság számára 2020-ban is elindítja azt a **prevenciós 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 Betegegyesülettel, 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 átvehető, a SZÍV SN Betegszervezet szakmai bemutatkozását követően. A vizsgálatok üres gyomorra történnek, folyadékként vizet 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: Lálóczi 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!

SN ORSZÁGOS BETEGEGYESÜLET
Városmajori Szív- és Érgyógyászati Klinika
77 Elektronika Kft.

TÖRŐDJÖN EGÉSZSÉGÉVEL, A KERINGÉSI BETEGSÉGEK MEGELŐZHETŐK!

Terápiás kertben gyógyulnak a betegek

Megannyi zöldségféle érik a Szent János Kórház Pszichiátriai Osztályának nappali kórháza mögötti magaságyásokban. A kiskert feladata azonban nem elsődlegesen a termelés, hanem a betegek gyógyulásának elősegítése. Erről beszélgettünk dr. Kapócs Gáborral, a részleg orvosával, a kert kitalálójával.

– Mi a kapcsolat az orvoslás és a kertművelés között?

– A kapcsolat nagyon szoros. Már a középkori kolostorokban is voltak kertek, amelyek a gyógynövénytermelés mellett az ispotályban ápolt betegeket is szolgálták. Ültettek gyógyító célból kerteket azóta is, de főleg Európa északi részén – hozzánk nem jutottak el, egészen az utóbbi időkig. Mintegy száz éve, főleg Amerikában, elkezdték tudományosan is kutatni, hogy miért gyógyul gyorsabban azoknak a betegeknek a sebe, akiknek az ablaka széles tájra, vagy akár csak egy fa lombjára néz, azokéhoz képest, akik a szomszéd tűzfalat látták. Az eredmények gyorsan igazolták azt, amit mind érzünk: hogy a természet közelsége, látványa, érintése megnyugtat minket, és ez az állapot a legtöbb betegségre, különösen a lelkiekre pozitív hatást gyakorol.

– Ez a jótékony hatás érzékelhető itt, a Szent János Kórházban is?

– Nemcsak hogy érzékelhető, hanem teljesen egyértelmű. Csak látni kell a nappali kórház vendégeit, akik közösen dolgoznak a kertben, napsütésben, szemerkélő esőben egyaránt. Az egészségügyi intézmény épületének falai közül kiszabadulva valódi tágasságot élnek meg, miközben fizikai munkát végeznek, ültetnek, öntöznek. Együtt fogyasztják el a leszüretelt termést is, olykor csak egy meleg gyógytea formájában, vagy közösen megfőzve a megtermelt zöldségeket. A közösségben végzett munkában mindenki megtalálja a feladatát, így a sikereket is közösen élik meg a csoporttagok. Ezt nem kell kutatni, vagy bizonygatni, ez nyilvánvaló.

– Történtek esetleg különleges gyógyulások is?

– Volt olyan vendégünk, aki a kerti munkában is nagyon lassan oldódott, de hónapok után olyan váratlan javulást tapasztaltunk, ami még a közvetlen családtagjait is meglepte. Más vendégeink is eszembe jutnak, akik a kertben végzett munkán keresztül tudtak ismét csatlakozni a közösséghez, ez adott lökést a gyógyulásukban. Azt tapasztaljuk, hogy minél jobban eltávolodik egy páciens állapota az egyensúlytól, annál nagyobb mértékű hatást lehet elérni a terápiás kerttel.

– Ezek szerint lehet jobb vagy rosszabb egy kert a gyógyhatás szempontjából?

– Olyannyira, hogy amerikai orvosok és tájépítők kitapasztalták, mely kertek láttán érzékelhetők a legkedvezőbb testi tünetek. Arra jutottak, hogy a facsoportokkal tarkított füves puszták képe nyugtatja meg legjobban az embert. Az evolúciós pszichológia szerint ennek az az oka, hogy a tágas pusztaságon messziről felfedezhető a veszély, és a ligetes facsoportok menekülési esélyt kínálnak. Valószínűleg őseink ilyen helyen érezték magukat biztonságban, és ezt az örökséget azóta is hordozzuk.

– Akkor egészségmegőrzési szempontból nekünk is az alföldi rónaságon kellene élni?

– Az biztos, hogy a mai városaink túl sok káros stresszel terhelik szervezetünket. Ez a hatás mérsékelhető lenne az épített környezet és a természeti környezet megfelelő arányának fenntartásával. Ilyen településeken mi is – akik egészségesnek gondoljuk magunkat – kiegyensúlyozottabban, boldogabban élnénk, és könnyebben vennénk a mindnyájunk életében elkerülhetetlenül bekövetkező magánéleti, munkahelyi krízisek, válsághelyzeteket. Az is bizonyított tény, hogy a lakószobában, irodában elhelyezett egyetlen cserép zöld növény, vagy akár már egy tájkép is pozitív hatást vált ki.

– Beszéljünk egy kicsit a Szent János Kórház terápiás kertjéről!

– A kertet a zöldségdobozairól ismert Zsámboki Biokert bőkezű tárgyi és szakmai segítségével hoztuk létre két éve. A magaságyások kialakításának költségén felül hatalmas segítséget jelentett, hogy a biokert egyik tulajdonosa egy éven át minden héten itt töltött egy napot, és szakmai tanácsaival segített minket. Amióta nem jön, még inkább látjuk, milyen fontos volt ez a szakértelem. Még ha küzdünk is néha a termesztés egyes mozzanataival, a kert tökéletesen betölti a szerepét a nappali kórház vendégei szempontjából.

– Mi lehet a fejlődés következő lépése?

– A Szent János Kórház pavilonrendszerének köszönhetően kiterjedt zöld területek húzódnak az épületek között. A terápiás kertben megismert biogazdálkodás szemléletét ki lehetne terjeszteni az egész parkrendszerre. Ezenkívül át lehetne gondolni a zöld felületek fejlesztési lehetőségét gyógyítási szempontból. Könnyen lehet, hogy kis ráfordítással fokozhatnánk a zöld környezet gyógyítóképességét, ami nemcsak betegeink, hanem az itt dolgozók és a látogatók szempontjából is fontos lenne. A fenntarthatóság érdekében olyan kertrészeket lehetne kialakítani, amik kevés, lehetőleg kézi erővel végezhető munkával is jó szinten karbantarthatók. Így kiküszöbölhető lenne a zajhatás, amit a rendszeres fűnyírások, lombfúvások okoznak – egy egészségügyi intézményben ezek éppen ellentétes következményűek a kert jótékony hatásával. Odúkkal és kerti tavakkal vonzó környezetet teremthetnénk az eddiginél is több madárnak, amelyek egyrészt ritkítanák a betegeket zavaró szúnyogokat, másrészt csiripelésükkel, látványukkal fokoznák a természetesség érzését. Ugyanígy gondolhatunk a méhekre, pillangókra és más beporzó rovarokra is. A kórház adottságaiból adódóan a területet ideális természeti környezetté lehetne fejleszteni, aminek felbecsülhetetlen hatása lenne betegeink testi-lelki gyógyulása és minden erre járó ember közérzete szempontjából.

(Barta)

A SZERZŐ FELVÉTELE

A zöld környezet rendkívül jó hatással van a közérzetre

A nappali kórház betegei közösen gondozzák, öntözik a növényeket

A tökéletes növény

A tök önmagában csak egy beláthatatlanul sokszínű csoport megnevezése, ami legalább 6000 különböző változatot takar. És akkor még nem is beszéltünk az egyes tökféleségek ezernyi tájnevéről! Ehhez képest termeszteni gyerekjáték.

A magyar nyelv „tök” szava szláv eredetű, valószínűleg fejet jelentett azelőtt, mielőtt a növényre ragadt. Ezzel az elmélettel kapcsolatban azonban érdemes megjegyezni, hogy a legtöbb tökféle Amerikában őshonos, csak a lopótököt ismerték és termesztették az Újvilág felfedezése előtt. A valószínűleg Afrikában termesztésbe vont és már az ókorban Európában is széltében-hosszában elterjedő lopótök pedig nagyon sokféle alakot tud felvenni, de tipikus fejformát ritkán.

Ha a nyelvészet tudományából átevezünk a botanika felségvizeire, akkor még hozzátehetjük, hogy a lopótök nem igazi tök, azaz olyan értelemben nem az, hogy nem tagja a tökfélék nemzetségének. Ebbe ugyanis csak mintegy 25-30 egynyári vagy évelő futónövény tartozik. Köztük a nálunk leggyakrabban termesztettek: a spárgatök, a cukkini, a patisszon és a sütőtök.

A tökféléket magról szaporítjuk – vagy előfordul, hogy bárminemű közreműködésünk nélkül a növény saját maga gondoskodik a szaporodásáról, amikor a kidobott tökmagokból spontán kikel. Ez akkor szokott feltűnni, amikor tavasszal a komposztálóban életerős palánták sokat ígérő levelei árnyékolják be az almahéjat és a kávézaccot.

A hegyvidék köves, kissé meszes talajait ismerve nincs is jobb helye a töknek, mint a szinte korlátlan tápanyagot biztosító (és folyamatosan gazdagodó) komposztálóban. Már amennyiben a nap is odasüt, mert a tök kedveli a sok fényt. A nyári hőségben gyakran látni kora délután a napon kókadozó tökleveleket, amint késő délután fellélegeznek, és még le sem száll az este, újra kifeszítik lapuleveleiket. Ha megöntözzük a tövet, akkor ez a folyamat még gyorsabban és látványosabban játszódik le. A tök arra is tökéletesen alkalmas, hogy felkeltse a gyerekek kertészeti érdeklődését, mert a fáradságos locsolásnak szinte azonnal meglátszik a jótékony hatása.

Visszatérve az igényeire, meg kell említeni, hogy vitorlányi leveleivel nem szereti a szelet. A parasztudvarokban ezért a tök fészkét a szél felőli oldalon kukoricával vagy napraforgóval ültették körül. Ezek a magas növények megvédték a tököt, közben még termést is érleltek.

A tök nyár derekán bontja sárga virágait, amelyek helyén fajtától és fajtól függő méretű termés kezd hízni. Ha ujjnyi méretű zsenge cukkinikat szeretnénk termeszteni, akkor semmi dolgunk, de ha több tíz kilós óriástökkel akarunk dicsekedni, akkor az első megkötött termés után el kell távolítani a virágokat, hogy minden energiát az az egy kabak kapjon meg.

Az augusztus vége után nyíló virágokat mindenképpen eltávolíthatjuk, mert olyankor már nincs ideje a növénynek a termés beérleléséhez. A szerteszét futó hajtásokat azonban kíméljük meg, és óvatosan irányítsuk vissza a tő közelébe. Azért ne vágjuk le őket – még ha kedvük is támadna futni a gyepen –, hogy a pótlásuk ne vonjon el energiát a termésérleléstől.

A tök nevelésének egyesek szerint az (is) a titka, hogy a termést fel kell emelni a talajról. Tehetünk alá deszkát, rekeszt vagy tulajdonképpen bármit, ami eltávolítja, elszigeteli a hideg talajtól – és a kártevőktől. A talajon szépen hízó termés gyakran felkelti a rovarok, hangyák és csigák érdeklődését, de ezek ritkán tesznek komoly gazdasági kárt a termésben, inkább bosszantóan elcsúfítják a tököt. A nyári melegben a madarak, sőt időnként a kertbe tévedő emlősök is megdézsmálják a ládús, ínycsiklandó kabakokat. Ha – és ez a Hegyvidéken nem is olyan légből kapott feltételezés – egy lakott területen csatangoló vaddisznó fedezné fel a kiskert díszét, akkor valószínűleg semmi sem marad a vadkárvallott termésből…

A tököt fajtától és felhasználástól függően kell szedni. A már emlegetett cukkinik néhány nappal a virágzás után konyhakészek, a patisszonnak legalább egy hónap kell a beéréshez, az óriástököket pedig csak az első fagyok előtt érdemes leszedni.

A tökök hűvös helyen jól tárolhatók, így akár a tél közepén is elővehetünk egy saját kertből származó sütőtököt. Az energiában gazdag magokat pedig vagy pirítsuk meg, vagy tegyük a komposztba, hogy az érdes tökhajtások a következő évben is futhassanak a szélrózsa minden irányába.

B. I.

A cukkini Magyarországon is sok helyen termesztett tökféle

A SZERZŐ FELVÉTELE

A tök kedveli a sok fényt

Mobilalkalmazáson Budapest fái

A Főkert Zrt. „BP Fatár” néven okostelefonos térképet készített, amely megmutatja a fővárosi kezelésű zöld területek fáit és egyéb létesítményeit. Segítségével mostantól gyerekjáték játszótéri eszközöket, ivókutat, szabadtéri fitneszparkot vagy épp kutyafuttatót keresni a város bármely szegletében.

Az applikációt böngészve gyorsan kirajzolódik, hogy például az Istenhegyi út alján a japánakácok közül egy hiányzik, a helyén üres talajfelszín éktelenkedik. Sok fához részletes adatlap tartozik, amelyből a növény pontos helyén és azonosítóján kívül megtudhatjuk a korát, méretét és állapotát. Szerencsés esetben fotók is elérhetők a kérdéses példányról. Az esetleges változásokat – kidöntött, elpusztult egyed – be is jelenthetjük, és e-mail-címünk megadása esetén választ is kapunk néhány napon belül.

Az alkalmazás fakataszter-funkciójában fafajra lehet szűrni, akár magyar, akár latin név alapján. Érdekesség, hogy a nevezetes fák külön is lekérhetők. (Ebben a kategóriában igencsak előkelő helyet foglal el a XII. kerület.) A fák kiválasztása után a program átirányít a Főkert honlapjára, ahol megismerkedhetünk azok részletes történetével.

Az útsorfákhoz hasonlóan kereshetők a parkok növényei, épített elemei, eszközei is. A feltöltött adatok sokoldalúságát és részletességét jól szemlélteti, hogy a program segítségével meg lehet találni akár a Gesztenyés kert egyetlen C-típusú madárodúját is. Talán a legizgalmasabb rész a helyi védettségű értékeket mutatja be, a részletes ismertetőket ebben az esetben is a Főkert honlapjára irányítva lehet elolvasni.

A „BP Fatár” olyan hiánypótló alkalmazás, ami könnyen kezelhető módon és ingyen teszi közkinccsé a kertészeti vállalat belső adatbázisát. A keresési funkciók mellett mindenki számára jó szórakozást és tartalmas időtöltést biztosít az értékek virtuális felderítése, vagy közvetlen lakókörnyezetének jobb megismerése.

B.

A Gesztenyés kert egy részlete

A városmajori park fái

A Szabadság-hegyi Nemzetőrség '56-ban

Bár csak néhány nap a magyar történelemben, nem lehet elégszer írni és beszélni az 1956-os szabadságharcról. Az alábbiakban Eörsi László A „budai srácok" 1956 című könyvének egyik fejezete segítségével idézzük fel a Szabadság-hegyi (ma: Széchenyi-hegyi) Nemzetőrség forradalmi tevékenységét.

Több hegyvidéki helyszínen zajlottak harcok az 1956-os forradalom és szabadságharc idején: a Déli pályaudvarnál, a Széll Kálmán téren és a közeli Széna téren is. A XII. kerület nagyobb kórházai fontos szerepet játszottak abban a néhány napban, csakúgy, mint a gyorsan megalakuló nemzetőrcsapatok.

A szabadság-hegyi felkelőcsoport valószínűleg október 27–28-án kezdett formálódni, miután Kozák Ferenc pincér vezetésével egy csapat elfoglalta a Hollós úti párthelyiséget (Hollós út 5.). Az

FOTÓ: HEGYVIDÉKI HELYTÖRTÉNETI GYŰJTEMÉNY

A Szabadság-hegyi Nemzetőrség bázisa (Eötvös út 2.)

október 28-i politikai fordulat után, 29-én még többen jelentkeztek segédrendőrnek és rendfenntartónak. A fegyvereket a Böszörményi úti rendőr-akadémián kapták meg Kozákék, és Miklós százados a Szabadság-hegyre osztotta be őket. Később egyre többen csatlakoztak hozzájuk, így alakult ki egy 50-60, más források szerint 70-90 fős egység, amelynek tagjai szinte mind helybéliek voltak. Többségük puskával rendelkezett, de nyolc-tíz géppisztolyuk és egy láda kézigránátjuk is volt.

Egy másik csoport is létrejött, amely hamarosan csatlakozott az előzőhöz. A XII. Kerületi Vegyesipari Javító Vállalat (Márvány utca 40.) dolgozói október 29-én üzemi munkástanácsot szerveztek, és ennek elnökévé Barczay György diszpécsert választották meg, aki szót tudott érteni a radikálisokkal is. Ő főleg katonaviselt munkatársaiból kezdte el szervezni az üzemi őrséget a javak megőrzésére; körülbelül 20-25-en jelentkeztek a feladatra.

Barczay október 30-án felvette a kapcsolatot a kerületi forradalmi bizottsággal és annak vezetőjével, Szabó Andrással, valamint egy egyetemi küldöttel, akit a XII. kerületi nemzetőrség megszervezésével bíztak meg. Október 31-én, amikor országos szinten megalakult a nemzetőrség, Barczay az üzemőrséget nemzetőrségi csoporttá alakította át. Senki sem érkezett „kívülről" hozzájuk, megkapták az igazolványokat, és mindvégig egy csapat maradtak.

A rendfenntartási feladatok a továbbiakban más üzem területére korlátozódtak. Barczay helyettesül Tamás Józsefet vette maga mellé, aki egykori főhadnagyként alapos katonai tapasztalatokkal rendelkezett. Fegyvereket – tizenkét géppisztolyt, négy puskát, három pisztolyt, két golyószórót, két láda kézigránátot – és lőszert a Petőfi-akadémiáról és a Böszörményi úti rendőrtisztképző iskolából kaptak.

Barczay György egy öt-hat fős osztagot, Ónodi Ferenc vezetésével, a cég szabadság-hegyi bázisára küldött fel, a Márvány utcából egy Csizmadia István nevű sofőr révén tartották a kapcsolatot. Itt egyesültek Kozák Ferenc csoportjával, mivel külön-külön kevésbé voltak ütőképesek, azonban nem olvadtak össze teljesen, mert Kozák ragaszkodott saját alakulata vezetéséhez.

A nemzetőrök október 31-én éjjel átköltöztek a BM pártiskolájába (Eötvös út 2.). Előzőleg házkutatást tartottak, és az ott lévő ÁVH-soktól elvették a fegyvereiket, amiket azok a pincében rejtettek el. Öt ÁVH-st átadtak valamelyik nemzetőr-parancsnokságnak, majd az ott talált iratokat magukhoz vették, a matracokat pedig elküldték a műegyetemistáknak.

November 1-jén a Petőfi Katonai Akadémia Forradalmi Katonai Tanácsa segítségképpen 50 embert küldött – Sántha László főhadnagy vezetésével – a Szabadság-hegyre. Sántha szimpatizált a nemzetőrökkel, akik a katonai tudását méltányolva egyöntetűen őt javasolták parancsnoknak, és ezzel Kozák Ferenc is egyetértett. A főhadnagy megkezdte a csoport katonai mintájú átalakítását, továbbá egy héttagú bizottságot hozott létre, amelynek az volt a feladata, hogy a nehéz döntésekben elejét vegye az esetleges önkényeskedésnek.

•

A szabadság-hegyi nemzetőrök, akárcsak más hasonló fegyveres erők a városban, leginkább őrszolgálatot láttak el. A csapat négy szakaszra oszlott: az első három felváltva őrködött, a negyedik pedig a „riadócsoport" volt, továbbá az előző rendszer vétkeseit – elsősorban az ÁVH-sokat – kutatta fel és állította elő. Mivel a Szabadság-hegyen jóval nagyobb számban éltek rákosisták, mint a többi helyen, ez a munka komolyabb volt a többi nemzetőrcsapatéhoz képest. A nemzetőrök főleg lakossági bejelentések és bosszúból tett feljelentések alapján indultak el egy-egy nyomon.

FOTÓ: FORTEPAN

Több budai helyszínen komoly harcok folytak 1956-ban, így a Széna téren és a Széll Kálmán téren is

A környéken Révai József – 1953-ig népművelési miniszter, az akkori magyar kulturális élet tejhatalmú irányítója – volt a legnevesebb káder. Ő már október 30-án este családjával és ÁVH-s testőreivel együtt elhagyta a villáját (Melinda út 30–39.), csak néhány rokon, Nagy Mihály gondnok és az ő családja maradt ott. Másnap állítólag civil fegyveresek azt kérdezték, „ez-e a Rákosi-villa?", majd azt, hogy „ki az a Révai?" – vallotta később az exminiszter egyik rokona. A villában lévő ajtókat és a szekrényeket szétfeszítették, elvitték a fegyvereket, egyenruhákat, egyebeket.

FOTÓ: HEGYVIDÉKI HELYTÖRTÉNETI GYŰJTEMÉNY

Egy másik nemzetőrségi bázis a hegyen (Hollós út 5.)

Egy később érkező osztag még jobban felforgatta a lakást, és Nagy Mihály gondnokot először a Hollós úti bázisra, majd a Márvány utcai XII. Kerületi Vegyesipari Javító Vállalathoz, onnan a Böszörményi úti rendőrtiszti iskolába, végül a Széna tériek Maros utcai központjába vitte. Mindenhol kihallgatták, de nem bántották, és éjjel hazaengedték.

Horváth Gyulát és feleségét szintén a felkelők Maros utcai bázisára vitték Agancs utcai lakásukból, mivel a nő ÁVH-s főhadnagy volt. A november 1-jei akciót egy Szappanos nevű honvéd főhadnagy irányította. Két nap múlva mindkettőjüket a főkapitányságra szállították. Bántalmazás őket sem érte. Ugyanígy jártak a BM-pártiskola (Költő utca 40.) gondnokai is, akik mindössze húsz percet töltöttek a Maros utcában.

A Központi Vezetőség üdülőjéből fegyvereket, katonai felszereléseket, valamint öt nyomozókutyát vittek el a nemzetőrök teherautón. A BM kötelékében lévő szerelőt, Kovács Jánost veszélyes ÁVH-snak tartották, így először a Kilián laktanyába, majd a főkapitányságra szállították, aztán vissza az üdülőbe. Hajnalban a Corvin közbe, onnan a Maros utcába vitték. Elmondása szerint vallatása közben többször megverték, és lelövéssel fenyegették. Ha igazat mondott, akkor ő az egyetlen, akit a szabadság-hegyiek közül bántalmazás ért.

Az üdülő szomszédságában tartózkodó ÁVH-s Farkas Gézát és Szabó Kálmánt is elfogták a nemzetőrök. Állítólag Barczay megállapodást akart kötni Farkassal, hogy megvédi őt, ha cserébe fegyveres kiképzést tart a csoportjának. Ez azonban nem valósult meg.

Troják Antal Művész úti lakásában több ízben házkutatást tartottak a szakasz tagjai, mivel rejtett fegyvereket és karhatalmistákat sejtettek ott. Troják menyét, Tóvölgyi Antalnét magukkal vitték a BM-pártiskolában lévő bázisra, ahol megfenyegették, mivel megtalálták a belügyes igazolványát. Végül azonban hazakísérték, és figyelmeztették, hogy engedély nélkül nem hagyhatja el az otthonát.

FOTÓ: FORTEPAN

Doba István ÁVH-s hadnagyot is el akarták vinni Agancs utcai lakásából. Mivel a felesége terhes volt, és az utolsó hónapban járt, először csak azt mondták nekik, hogy ne menjenek el sehová. Másnap, november 1-jén mégis elvitték Dobát, aki később bántalmazás nélkül tért haza. Szintén az Agancs utcából akarták előállítani Csillag György ÁVH-s főhadnagyot, ám csak a feleségét találták otthon, így végül egy pisztolytáskával távoztak.

Fazekas István ÁVH-s alhadnagyot és Singler István volt ÁVH-s törzsőrmestert egy házból állították elő a nemzetőrök. A pártiskolába, majd ismeretlen helyre, aztán a tanácsházára, a kapitányságra, végül a Markó utcai fogházba vitték, ahonnan később a szovjetek szabadították ki őket. Baurek Bélát Mártonhegyi úti, míg Pajor Istvánt Csipke úti lakásából szállították el.

FOTÓ: FORTEPAN

Bocsák Antalnéhoz határőr őrnagy férje miatt tettek látogatást Béla király úti lakásában, de távollétében csak a légpuskáját vitték el. Ekkoriban Bocsák már nem mert hazatérni a „Fácános" (határőrség kommendánsszázad, Béla király út 59–61.) laktanya biztonságából, majd taktikai okokból mégis felvette a kapcsolatot Sánthaékkal.

A nemzetőrök többször elmentek Ács István, Lestár Aladár és Gallai Pál lakásába. Gallainé azt állította, hogy egyikük megütötte őt puskatussal. Az ÁVH-sok családját Barna László nemzetőr támogatta élelemmel. Barczi Jánost, aki Harkovban tanult, és nem tudta magát igazolni, szintén bevitték Lóránt úti lakásáról a bázisra, és kikérdezték. Végül előírták neki, hogy igazolványa beszerzéséig ne hagyja el otthonát. Ugyancsak a Lóránt úton ÁVH-sok után kutatva találták meg a pártiskolai könyvtárost, Krajkó Andrásnét, akit bevittek ugyan, de hamarosan el is engedték.

A fentebb felsoroltak mellett a szabadság-hegyi nemzetőrök állítólag Mészáros Sándornét, Kovács Endrénét, Hornyák Lajos hadnagyot, Oláh Imre törzsőrmestert, Szabó Ferenc alhadnagyot, Barkovics és Barna főhadnagyokat, Bere hadnagyot, valamint Papp Antal ÁVH-s sporttisztet állították még elő.

•

A szovjet támadásról értesülve a szabadság-hegyi nemzetőrség parancsnoksága nagyobb tűzerejű fegyverek után nézett, de csak egy Maximka géppuskát és két golyószórót tudott szerezni Wurmbauer révén. A reggeli órákban három teherautónyi kísérettel megjelent Király Béla tábornok, a nemzetőrség főparancsnoka, és egyes források szerint az ellenállás megszervezéséről tárgyalt az itteni felkelőkkel. A pontos eseményeket nem tudjuk, mert több forrás másként írja le a történteket.

Az egyik változat szerint Király tájékoztatta a szabadságharcosokat, hogy a János-hegy felé mennek, és meghagyta, hogy lassan kövessék őket, de semmiképpen ne tüzeljenek a szovjetekre. E verzió szerint Sántha választás elé állította a csoportját: aki szeretne, menjen Királyék után, aki nem, tegye le a fegyvert. Ezzel tulajdonképpen fel is oszlott a társaság.

A másik verzió szerint Sántha közölte a fegyvereseivel, hogy felveszik a harcot az intervenciós erőkkel, és aki ezt nem vállalja, menjen haza. Az Istenhegyi út–Béla király út sarkán hozzá is láttak a barikádépítéshez, majd Sántha és Wurmbauer parancsára tíz nemzetőr tüzelőállást foglalt el egy géppuskával. Amikor azonban megjelentek a harckocsik, a túlerő miatt a csoport nem nyitott tüzet, és önként feloszlott. Így a Szabadság-hegyet ellenállás nélkül foglalta el az ellenség.

A világ legnagyobb szárazföldi hadseregével rendelkező szovjeteket mindenesetre még néhány napra elűzni is hatalmas tett volt. November 4-i visszatérésük olyan hihetetlennek és letaglózónak bizonyult, hogy az erőviszonyokat felmérve az ellenállók sok helyen végül nem keveredtek harcokba.

Az eseményeket messze nem olyan mértékű retorzió követte, mint amilyen módon a szabadság-hegyi nemzetőrök számon kérték az ÁVH-sokat. Nagyon sokan évekre börtönbe kerültek, voltak, akik emigráltak, és volt, akit kivégeztek a szabadságharcosok közül.

Földváry Gergely

Sporttörténeti kiállítás a „magyar Grönlandon”

Ha síelés és Budapest, még ma is mindenki rögtön rávágja: Normafa. A téli sportolásnak évszázados hagyománya van itt – erről mesél az a sporttörténeti kiállítás is, amely az idén 90. születésnapját ünneplő Normafa Síházban nyílt meg. Pontosabban a tárlat a klasszikus síházhoz tartozó régi faházban látható, amely éppen 100 éve épült.

A téli sportok és a Normafa kapcsolata elválaszthatatlan. A 19. század elejének pezsgő sportélete kisebb-nagyobb megszakításokkal máig megmaradt, és remélhetőleg hamarosan ismét felvirágzik a megújuló Normafán – erről is beszélt Tóth Diána, a Normafa Síház kommunikációs referense a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjteménytől kapott archív fotókból és tárgyi relikviákból összeálló új tárlatuk.

A téli hétvégéken már az 1930-as években is megtelt az Anna-rét és környéke

A Normafa emblematikus helyszín, elválaszthatatlan a magyar sí történetétől – szögezte le Fehér Gyula, a Sí Klaszter elnöke. Ez akkor is igaz, ha az első síklub nem itt, hanem majdnem ötszáz kilométerrel odébb, Kolozsváron alakult meg 1895-ben. Ennek is megvolt a maga előzménye: öt évvel korábban, azaz 130 éve ott síelt először Hangay Oktáv, a kolozsvári Kereskedelmi Akadémia tanára. Innen már, mondhatni, egyenes volt az út, szerte az országban sorra alakultak a síklubok, 1913-ban pedig Budapesten létrejött a Magyar Sí Szövetség – elevenítette fel a hőskort az elnök. A reményteljes folyamatot az első világháború akasztotta meg. A harcok is, de sokkal inkább a békekötés, aminek „eredményeként” az ország kivétel nélkül az összes magashegységét elveszítette.

Harang-völgy (1955)

A sísport mégis életben maradt, mi több, ekkor indult igazán fejlődésnek, a kormányok erőfeszítéseinek köszönhetően. Megkezdődött a hazai pályák kiépítése, idővel valamennyi középhegységben biztonságosan lehetett síelni. Ma már negyvenkét helyszínen, mintegy száz pályán hódolhatnak szenvedélyüknek a sízők. Köztük a Normafán, ahol egyébként korábban hat-hét lesiklóhely működött.

A síugrósánc 1958-tól télen és nyáron is használható volt

Megvoltak tehát a pályák, a következő lépés a felvonók telepítése volt. Jól haladt a munka, alig két évtized alatt, a hetvenes évekre sikerült elérni a százas nagyságrendet. 1969-ben adták át a Normafánál, a Kis-Normalejtőn a tárcsás húzóliftet, amely világítást is kapott, így késő estig lehetett használni. Később még két kisebb húzólift épült, aztán a tárcsás felvonóval együtt ezeket is szép lassan elbontották. Ez nem egyedi eset, a rendszerváltás körül a többi sífelvonó, sílift is az enyészeté lett.

Kinyíltak a határok, a sízők inkább külföldre jártak, ezért a hazai pályák látogatottsága rohamosan csökkent – emlékeztetett a „sötét” évekre Fehér Gyula. Aztán az uniós csatlakozással szinte varázsütésre megváltozott minden. Könnyebben elérhetők lettek a nyugati technológiák, ami a sífejlesztésekben is megmutatkozott. Fokozatosan az egész országban elterjedtek a modern hóágyúk, felvonók és más kiszolgálóeszközök. A Sí Klaszter elnöke reményét fejezte ki, hogy hamarosan a Normafán is viszontláthatjuk ezeket, és megvalósulnak a tervek: lesz sífutó- és lesiklópálya, jöhetnek a snowboardosok, és az enyhe tél sem okozhat gondot, mert működnek majd a hóágyúk.

A környék megérdemli a fejlesztéseket – zárta szavait az elnök –, és nemcsak a százéves hagyományok miatt, hanem mert a Normafa mindvégig biztosította a sízés lehetőségét. A nyolcvanas években Európa talán legnagyobb síiskolája működött itt, az OSC színeiben ezer gyerek gyakorolt a lejtőkön. Ha minden jól alakul, ismét történhet valami hasonló, mert a cél az, hogy minél többen sportoljanak télen itt, a város tetején. A feltételek hamarosan minden igényt kielégítenek majd, jó példa pedig bőven akad. Elég csak a mindenki által szeretett és tisztelt Laci bácsira gondolni, aki már elmúlt kilencvenéves, de még rendszeresen síel a Normafa lejtőin. Erről a youtube-on egy videó is látható Laci bácsi síel címmel.

AZ ELKERÍTETT SÍPÁLYA

A két világháború között a Normafa már igazi síparadicsomnak számított, ahová a város apraja-nagyja rendszeresen feljárt, hogy kötöttségek nélkül űzze a téli sportokat. Annál nagyobb volt a meglepetés, amikor 1937 első hófödte vasárnapján meglátták, hogy a korábban szabad területet valaki körbekerítette.

Kiderült, hogy a Haggenmacher és Dreher család a ludas, ugyanis el akarták adni a városnak a Disznófő és a Normafa közötti, tulajdonukban álló 82 hektáros területet. Bonyolította a helyzetet, hogy az éppen nemzetközi versenynek otthont adó János-hegyi síugrósáncról leérkezve a frissiben elkerített részen landolt volna a sportolók.

Szendy Károly polgármester ezért kilátásba helyezte, hogy kisajátítják és természetesen kifizetik a versennyel érintett két holdat, e nélkül viszont a maradék nyolcvan már szinte értéktelenné válna. Végül elbontották a kerítést, Budapest megváltotta a területet, és bár ez nem volt elég a tulajdonosoknak, a háború miatt már nem tudtak érvényt szerezni további követelésüknek. Új kerítés pedig nem épült a Normafán – és már nem is fog.

A sízés magyar úttörői (1895)

LÁBSZÁNKÓ VAGY LÁBSZÁNYKÓ

A rendelkezésre álló dokumentumok szerint tehát Magyarországon, legalábbis hivatalosan, 1890-ben Kolozsváron síelt először Hangay Oktáv. A fővárosban viszont a Normafa térsége volt az első síterep, ahol a vállalkozó kedvű sportbarátok kipróbálták ezt a nagyszerű téli szórakozást.

A Normafa Síház 1940-ben

A Budai Torna Egylet (BBTE) tornászai 1892. december 4-én az egyenesen Norvégiából kapott síléceken, akkori elnevezéssel lábszánkón csúsztak le először a Sváb-hegyről. A feljegyzésekből kiderül, hogy a fogaskerekű lejtőjét Demény Károly avatta fel, méghozzá a nézők legnagyobb örömére esés nélkül. Utána Bély Mihály is teljesítette a távot, ők ketten tekinthetők tehát a budai sízés úttörőinek.

Arról, hogy azért volt bennük némi félsz, Bély István írása tanúskodik: *„Demény Károly elsőnek indult. A turistabotot két kézzel (vegyes fogással) baloldalt a hóba könynyedén tartva, csoszogó lépésekkel óvatosan ment előre s egyszerre siklásnak eredt. A siklás pillanatában nem várt sebességgel száguldott a völgy felé, hópor felhőt hagyva maga után, amelyben alakja nem volt látható s néhány másodperc múlva a hegy lábánál volt, ahol alakja ismét előtűnt, mert megállt. Miska! Gyere le! Nagyszerű! – mondja ő. Azonban Őt lesiklani látni, felülről nézve, szinte rémes látvány volt.”*

Érdekesség, hogy a helyes technikát is tárgyaló Lábszánkózás kézikönyve csak 1896-ban jelent meg. A szerző, Chernel István ornitológus 1892 januárjában szintén norvég lécekkel kezdett el gyakorolni a kőszegi lejtőkön, és nevezte el a sízést lábszánykózásnak. Az első magyar síegyesület, a Magyar Sí Klub 1908-ban alakult meg.

Pihenés a zugligeti Disznófőnél

VERSENY EGY DOBOZ GYUFÁÉRT

Alig telt el két év a fogaskerekű mellett bemutatott lesiklás után, és már síverseny helyszíne volt a Normafa. Ezen 8–12 éves gyerekek indultak, és valószínűleg a hidegre való tekintettel a fődíj egy doboz gyufa volt.

Klasszikus értelemben vett budapesti síversenyt először 1909. február 28-án rendeztek, lesiklásban, műlesiklásban és ugrásban. Hol másutt, mint a Normafán, közelebbről a Sigray-lejtőn. A viadal egyik különlegességét az adta, hogy valódi sánc nélkül, minden bizonnyal egy domboldalról ugrottak a versenyzők, hiszen az igazi ugrósánc csak bő tíz évvel később épült meg. Nem véletlenül írta az akkori Nemzeti Sport, hogy *„tervbe van véve egy síugró pálya létesítése”*.

MOM-OS AZ UTOLSÓ GYŐZTES

Az első budapesti síugrósáncot 1919. január 26-án avatták fel a Normafán, amivel kapcsolatban a Turistatársaság és Alpinizmus így írt az aktuális számában: *„megelégedéssel állapíthatjuk meg, hogy a pálya szerény igényeinknek tejesen megfelel”*.

Egy évre rá máris javítani kellett, ráadásul nem felelt meg a hivatalos versenyszabályoknak, így senki sem lepődött meg a Nemzeti Sportban 1922 novemberében megjelent felhíváson: *„A Magyar Sí-Szövetség a Szent Anna-kápolna és a Jánoshegy közötti virányosi réteken egy nagy, modern síugrósáncot építtet, […] felkéri a tagegyletek síelőit, hogy […] két kezük munkájával segítsék elő a sísport ügyét és minél nagyobb számban jöjjenek dolgozni.”*

A faszerkezetes nagysáncot 1924-ben adták át, majd 1932-ben vasszerkezetesre cserélték. Ennek felavatásán a híres norvég síugrók, Sigmund Ruud és Kaare Traeffen látványos kettős ugrással szórakoztatták a többezres közönséget.

A sánc 1958-ban PVC-borítást kapott, hogy akár nyáron is használható legyen. Itt tartották meg 1971-ben az utolsó komolyabb normafai versenyt, amelyet a MOM színeiben induló Szilágyi Gyula nyert 40 és fél méteres ugrással.

sm.

A Normafa Síház kertje minden évszakban népszerű hely

Jazz és novellák, személyes hangvételben

Régi barátság köti össze Binder Károlyt és Doncsev Tosót. A zeneszerző, zongoraművész és az író, műfordító személyes történetekkel színesítették a szokatlan műfaji párosítás miatt eleve izgalmasnak ígérkező közös szerzői estjüket a MOM Kulturális Központban.

„Szeretünk ítéletet mondani másokról, kiosztani a jó és rossz szerepét. Doncsev Toso novellái azonban nem ítélkeznek az emberek felett, hanem a személyes és átélt történeteken keresztül bemutatják a jó és a rossz cselekedeteket, és azt, hogy nincs egyetlen igazság, kicsit mindenkinek igaza van” – vezette fel Pokorni Zoltán polgármester Binder Károly és Doncsev Toso közö szerzői estjét. Mint mondta, több mint tíz évvel ezelőtt találkozott először Doncsev Toso írásaival, amik nagy hatással voltak rá: „székbe szögezően” jó novellákat olvasott tőle, a kortárs prózairodalom kiemelkedő alkotásait fedezte fel bennük.

Binder Károly zeneszerző, zongoraművész

„Olyan író vagyok, akinek az anyanyelve magyar, a látásmódja, mentalitása pedig bolgár” – vallott magáról az est házigazdájával, Mészáros Márton kulturális újságíróval folytatott beszélgetésében Doncsev Toso, akinek édesanyja magyar, az 1930-as években Magyarországra költöző édesapja pedig bolgár. Az író édesapa zöldség- és gyümölcskereskedést nyitott a két világháború között az Akadémia utcában, ahová később a Magyar Kommunista Párt, valamint a Magyar Dolgozók Pártjának központja telepedett. Doncsev Toso gyerekként személyesen láthatta a vevők között az akkori első számú vezetőket, Rákosit, Gerőt, Hegedüs Andrást.

Az államosítási hullám a családi boltot sem kerülte el, de a Nagy Imre-féle enyhülés időszakában, 1954-ben az egykori Lékai János, mai Apor Vilmos téren ismét saját kereskedést nyithattak, amely apja haláláig, 1984-ig működött. Szülei ekkoriban a Győri úton laktak, nagynénje pedig a Böszörményi úton – róla szól az Ica néném elátkozott boldogsága című 2006-ban megjelent könyve.

„Személyesen átélt eseményekről írok. Ezek, mint egy időkapszulában, megragadnak bennem” – beszélt műveiről az alkotó. Arra a kérdésre, hogy a műfordítóként, szerkesztőként, kulturális szervezőként, majd az Országos Bolgár Önkormányzat, a Nemzeti Etnikai és Kisebbségi Hivatal, valamint a szófiai Magyar Kulturális Intézet vezetőjeként eltöltött időszakai után miért csak a hatvanas éveire „érkezett meg” a szépirodalomhoz, ironikusan úgy válaszolt: „későn nősült a fiam”. Mint mesélte, menye, Gergely Éva sokat hallgatta családi történeteit az ebédlőasztalnál, és „talán elunhatta”, amikor felvetette, vesse papírra ezeket. Mivel ekkoriban ért véget a politikai pályafutása, és lett ideje, szabadsága, elkezdett írni.

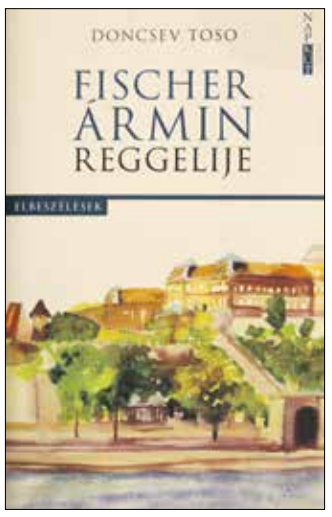
Doncsev Toso több írását is felolvasta a MOM Kulturális Központban tartott est folyamán. Az egyik egy mindig okvetetlenkedő kuncsaftról szól, akiről csak a történet végén derül ki: az illető Hegedüs András egykori miniszterelnök. Hivatalosan ő volt az, aki behívta az országba a szovjet csapatokat 1956 októberében. Egy másik írása – ami a Haramiák lakomája című, várhatóan az év végén megjelenő könyvében lesz olvasható – szintén 1956-hoz kapcsolódik, a sok áldozatot követelő Kossuth téri sortűz máig ismeretlen elkövetőinek ad arcot.

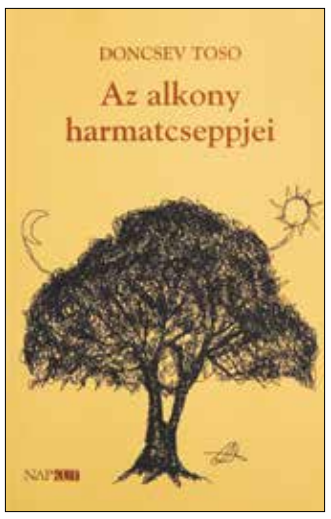
Az élete teljében elhunyt, meseszép, boldogtalan pékkisasszony közönség elé tárt története a Hegyvidék évtizedekkel ezelőtti világát eleveníti fel, a főszereplő ugyanis egy Böszörményi úti üzletben dolgozott. Elhangzott a Hangverseny című novella is, amiben – név nélkül – Binder Károly szerepel. „Harmincöt éve ismerjük egymást Karcsival” – mesélte Doncsev Toso, aki úgy ismerkedett meg a kiváló zenésszel, hogy a kamaszkorában a jazz iránt érdeklődő fiát, Andrást hozzá vitte tanulni.

Doncsev Toso író, műfordító *(középen),* Binder Károly és Mészáros Márton beszélgetett

„Ötéves koromban kezdtem zongorázni, de nem gondolkodtam azon, hogy egyszer jazz-zongorista, zongoraművész vagy zeneszerző leszek. Az pedig végképp nem jutott eszembe, hogy doktori fokozatot szerzek, és tanszékvezetőként dolgozom majd a Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetemen. A doktori, vagyis az orvosi pályára viszont készültem” – beszélt pályája kezdetéről Binder Károly.

A jazz-zenész felidézte, hogy édesapja példáját követve a Semmelweis Egyetem orvosi karára jelentkezett, ám a felvételi bizottság tagjai nem sok esélyt adtak neki: a szóbelin a biológiai kérdések helyett inkább arra vártak tőle választ, melyik partizánvezért kínozták kondorkeselyűk ketrecében… Nem vették fel az orvosira, ami hatalmas csalódás volt számára; ezután döntött úgy, hogy inkább a zeneművészetire felvételizik. Ott már, szerencsére, csak a zongoratudására voltak kíváncsiak.





„Mindenki azt mondja, hogy a jazz az afroamerikai népzenéből ered. Ám ez igazából afroeurópai műfaj, csak a születés helyszíne Amerika, ahol a fekete, nyugat-afrikai kultúra az európai kultúrával találkozott” – jellemezte az általa jól ismert zenei világot a muzsikus, aki arról is szólt, hogy a magyar jazz ma már világszerte ismert és elismert. Ezt mi sem bizonyítja jobban – tette hozzá –, mint hogy nemrég a „jazz hazájából”, Amerikából érkezett egy neves professzor a Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetemre, hogy a bartóki tengelyrendszerrel és az improvizációval foglalkozzon.

A tanszékvezető arra is büszke, hogy nemrég előadónak kérték fel a Semmelweis Egyetemen. Ott ugyanis kreditpontot érő tárgy lett a hangszeres improvizáció, aminek célja, hogy a korábban elsajátított zenei tudásra építve fejlesszék a leendő orvosok empátiáját, kommunikációját és manuális készségeit.

Binder Károly természetesen nemcsak beszélt, hanem zongorázott is a szerzői esten. Újabb szerzeményei közül a Bartók: Gyermekeknek II. című hamarosan megjelenő albumáról csendült fel egy mű, zárásként pedig azt a dalt adta elő, amelyet a Hegyvidéken élő édesanyjának írt.

z.

A látogató a kifutó mellett érzi magát

Érdekesnek ígérkező kiállítás nyílik november 4-én a Hegyvidéki Kulturális Szalonban. Szaniszló Róbert elsősorban riportfotós, ám a sportrendezvények mellett másfél évtizede már a divateseményeket is nagy hatással vannak rá. Ez lesz az első olyan tárlata, ami kifejezetten a divat világába kalauzolja el a látogatókat – erről is kérdeztük őt.

– Ha a képeit nézem, azt veszem észre, hogy a figyelmem nem elsősorban a ruhákra terelődik, hanem az azokat viselő emberekre, akik minden mozdulatukkal a tervezők kreációinak legjobb oldalát igyekeznek bemutatni. Tévedek, ha azt mondom, hogy ezek nem hagyományos divatfotók?

– Nem is annak szántam, sokkal inkább azt szerettem volna ezekbe a képekbe belesűríteni, ami egy bemutatón átélhető. Az egésznek az atmoszféráját, közegét, pörgését, izgalmát, annyira, hogy a látogató úgy érezze, ott van a kifutó mellett. A divat a kulcsa az egész kiállításnak, hiszen jeles tervezők kreációit lehet látni, a tárlat összeállítását mégsem az ő nevük, személyük határozzák meg, hanem a színek, a formák, az arculat, a Hegyvidéki Kulturális Szalon belső tere és hangulata. Ennek megfelelően hívtam elő a képeket is. Van köztük például négy olyan, amelyiknek a mérete egy méterszer nyolcvan centi, ehhez a nyomdainál komolyabb technikára, speciális lemezre és fotópapírra volt szükség. Különleges, fényes papírt használtam, és mindvégig csak kesztyűben nyúltam hozzá, hogy a legapróbb folt se akadályozza a látvány élvezetét.

– Ön elsősorban riportfotós, sporteseményeket örökít meg. Mikor került kapcsolatba a divatfotózással?

– Ebbe a világba 2006-ban csöppentem bele, amikor az akkor legmodernebb divatbemutatón dolgoztam: a „Cosmopolitan bikini shoW”-n a Gellért Szállóban. Tizennégy évvel később ez a mostani az első kifejezetten a divatra épített tárlatom.

– A teniszhez, a Forma-1-hez vagy az ön által gyakran fotózott sport világához képest ez azért mégiscsak más.

– Az azonban hasonló, hogy a fotóimmal tömören kell megfogalmaznom a látottakat. Tizenöt-húsz képbe sűrítve másfél óra minden történését, hangulatát.

– Megenged egy első hallásra bulvárnak tűnő kérdést: házas?

– Nem vagyok.

– Ha most készülne az esküvőjére, kit kérne fel, hogy fotózza az eseményeket? Hiszen a két téma nem áll messze egymástól.

– Van olyan, akire rábíznám. Bár én is szoktam esküvőket fotózni, vannak az ismeretségi körömben kiváló fotósok, akik nálam jobban értenek ezek megörökítéséhez.

– Van-e példaképe abban a közegben, amiben mozog?

– Többeket nagyon sokra becsülök. Anélkül, hogy egyetlen nevet kiemelnék, elmondhatom, hogy vannak, akikre komolyan felnézek, akiktől igyekszem tanulni. Ez nem azt jelenti, hogy utánoznék bárkit is, de hatással vannak rám a vizuális törekvésükkel, a látásmódjukkal, ám fontos, hogy a különböző hatások mellett azt tudjam visszaadni, aki én vagyok, ami bennem van. Az ellesett megoldásokat inkább csak ötletként építem be a saját munkámba.

FOTÓ: PITTNER ANNA

– Van valamilyen hegyvidéki kötődése?

– Nincs. Több ismerősöm él a tizenkettedik kerületben, és mindig örömmel megyek meglátogatni őket. Szeretem a Hegyvidék élhetőségét, különösen a Hegyvidéki Kulturális Szalon környezetének azt az otthonos érzetét, ami engem – váciként – szűkebb pátriám hangulatára emlékeztet.

– A mostani járványhelyzet kissé módosít sok szokásunkon. A kiállítás területén például egyszerre csak tizenöt ember tartózkodhat, igaz, épp emiatt hosszabb ideig lesz látható a tárlat, hogy senki, akit érdekel, ne maradjon le róla. Kiállítóként ez nem okoz nehézséget?

– A biztonság az első – megbékéltem a szükséges megkötésekkel. Még a kiállítás későbbi megrendezésével sem lett volna gondom. Szófiában, a Balassi Intézetben épp a járványhelyzet kockázatai miatt tolódik az ottani tárlatom megnyitása. Leginkább azt sajnálom, hogy az itteni megnyitó alkalmával csak tizenöt emberrel tudok találkozni, beszélgetni. Az adott helyzethez igazodva kell a legtöbbet kihoznom, éppúgy, mint a fotózásban. De beszéljenek helyettem a képek!

A. I.

■ *Szaniszló Róbert „Ez a DIVAT” című fotókiállítása november végéig tekinthető meg a Barabás Villában nyitvatartási időben, a rendezvények függvényében. Cím: XII., Városmajor utca 44. Telefonszám: 319-9854/222.*

FOTÓK: ROBERT SZANISZLÓ / FPA

Szaniszló Róbert a Focus Press Agency vezető fotóriportere. Minden évben helyszíni tudósítója a Roland Garros francia nyílt teniszbajnokságnak, amin kiemelt fotósként a döntőn a győzteseket fényképezheti. 2010-től Náray Tamás és Manier divattervezőkkel dolgozik, 2012-ben csatlakozott a PuzzlePix csapatához, és még abban az évben létrehozta a Focus Press Agencyt. Számos elismeréssel díjazták már munkáját: 2009-ben, 2012-ben és 2013-ban több felvételét a legjobbak közé sorolták a sajtófotó-pályázaton, 2013-ban a Magyar Sportújságírók Országos Szövetsége Nívódíj 3. hellyel díjazta. 2015-ben Vác város elismerését kapta meg, 2017-ben elnyerte a Magyar Sportújságírók Országos Szövetsége Nívódíját, tavaly pedig a MAFOSZ második és harmadik díját a Sport és Színes kötetlen kategóriában, továbbá 3. helyezést ért el a Testnevelési Egyetem által kiírt Németh Ferenc sportfotópályázaton.

Emberléptékű épületek tervezője

Gáspár Tibor Ybl-díjas építész több mint ötven évig élt a Hegyvidéken. Osskó Judit riportfilmjéből gazdag pályakép bontakozik ki; életén és a szakmában töltött aktív időszakán történelmi korszakok is rajta hagyták nyomaikat. A neves építész özvegyével Maros utcai lakásukban beszélgettünk. Gáspár Tiborné, Leila néni közismert a környéken, sok gyereket tanított zongorázni.

Gáspár Tibor az 1960-as években

– A közel határás filmből úgy tűnik, regényt lehetne írni az életükről!

– Az Országos Széchényi Könyvtár rendelte meg Osskó Judittól a filmet, Csobánkán vették fel. Szerettünk ott lakni! Tibor nagyon szép, emberléptékű házat tervezett, négy lépcsőn kellett csak felmenni… Nyolcvankilenc éves vagyok, már nem tudom rendben tartani a kertet, eladtam. A férjem 2016-ban, nyolcvanhét éves korában hunyt el. Ez a film DVD-n van meg nekem, többször láttam. Karácsonyra, szilveszterre tartogatom, mert akkor itt van velem, együtt töltjük az ünnepeket.

– Gáspár Tibor egészen fiatalon lett Ybl-díjas. A Budapesti Városépítési Tervező Vállalat (BUVÁTI) építészeként a Múzeum körút 23–25. szám alatti épület, a Thällmann utcai lakótelep, az Árpád hídfői épületek és több iskola tervezéséért 1963-ban kapta meg a rangos elismerést. Pályafutása zenitje a szocreál utáni időszakban bontakozott ki. De kezdjük a visszaemlékezést egy kicsit előbbi időktől! Nagyon tetszett, amikor a filmben elmeséli, hogy az első egyetemi feladatát – a várba egy kollégiumot kellett terveznie – tussal rajzolta meg, a homlokzatot pedig a leendő felesége színesceruza-készletével.

– Az én egész Stabilo ceruzakészletem ráment, mind a huszonnégy szín, de a terv kitűnő lett, gyönyörű rajz volt! Amikor behívták katonának, el akartam hozni az egyetemről, de nem volt meg. Ellopták.

– Ön konzervatóriumba járt, zongoratanár lett. Hogyan ismerkedtek meg?

– Az egy csoda volt! Minden este, amikor imádkozom, elsorolom, mennyi csoda történt velem az életben – például a megismerkedésünk. Egyikünk sem járt soha étterembe, mulatóba. Nekem általában volt kísérőm, randevúztam, de igazán nem kötődtem senkihez. Szilveszter volt, és az akkori fiatalember minden vizsgáját elbukta a nagy szerelemtől, engem okolt, és nem jelent meg. Azért, hogy ne töltsem egyedül az estét, egy baráti társasággal elmentem az Opera melletti Dalszínház mulatóba. Nagyon jó előadás volt, Szabó Gyula és egy énekesnő lépett fel. Egyszer csak bejött két fiatalember: Tibor és az unokaöccse. Odaléptek hozzánk, bemutatkoztak a barátnőm férjének, és azt javasolták, toljuk össze a két asztalt, mert olyan kicsi a hely… Így ismerkedtünk meg 1949–50 kopogós hideg szilveszterén. Írt egy nagyon szép verset az emlékkönyvembe, születésnapi ajándékként, arról, hogyan hozott össze minket a sors; azt írta, lehet, hogy a fagyos földön eltemetett holttestek fölött járunk, de mi fiatalok vagyunk, és el kell indulnunk.

– Sokoldalú tehetség volt: írt, festett, rajzolt.

– Akvarellje a Balatonról, krétarajza a párizsi Notre-Dame-ról itt vannak a szobám falán. Gyerekkorától szeretett rajzolni, később olajjal is festett, de az irodalom is érdekelte. Egy kiránduláson elmesélte nekem Maugham Örök szolgaságát. Lin Yutang Egy múló pillanat című könyvét ő ajánlotta a figyelmembe. Érdekes módon amikor leérettségizett a Református Gimnáziumban, egy tehetségkutatón zenekritikusnak javasolták.

– Biztos van összefüggés az építészet és a zene között, hiszen a Goethének tulajdonított szállóige is így szól: „Az építészet megfagyott zene”.

– Valószínűleg igen! Bár a zenetanulást hamar abbahagyta, nagyon jó füle volt. Mindenről tudott kritikát mondani. Rendszeresen jártunk koncertre, rengeteg lemezt vettünk.

– Az építészeti érdeklődése honnan datálódott?

– Fehérváron született 1929-ben, édesapja törvényszéki bíró volt. Az akkori főmérnök tudatosan formálta a várost, meghagyták a régi hangulatát. Az elemista kisdiák számára ez varázslatos volt, rajongott Fehérvárért. Amikor édesapját áthelyezték a Budapesti Törvényszékre, családjuk a Katona József utcába költözött; lassan megszerette a fővárost. Érettségi után felvételizett a Műegyetemre, rögtön felvették. Weichinger Károly professzor nagyszerű mestere volt. Úgy kapta meg voltaképpen a BUVÁTI-ban az állást – mert akkor nem volt felvétel –, hogy Mester Árpád, akivel együtt végzett, felvitte az igazgatóhoz, és miután megtudták, kinél és hányasra diplomázott, fel is vették. Anyukám majd elájult, amikor kiderült, hogy 1800 forint a fizetése – 1953-ban!

– Férje arról is mesél a filmben, hogy az 1956-os forradalom napjaiban szemlélőként jelen volt minden helyszínen. Aztán amikor két apró gyermekükkel Bécsbe akartak jutni, visszafordították a buszt…

– Isteni szerencse, hogy nem sikerült, mert boldogtalan lett volna! Öt évig nem kapott útlevelet, de amikor 1964 őszén egy évre kiengedték Angliába – árvaszéki ülnök nagybátyám gyámoltja, Unger Ödön szerzett neki állást –, szenvedett a honvágy miatt. Nyáron kimentem hozzá két hónapra, hogy egy kicsit összetákoljam. Nem volt biztos, hogy megkapom az útlevelet, de sikerült. A három gyereket addig a nagyon helyes szomszédjaink levitték magukkal a Balatonra. A nagybátyám egyébként ‘56 őszén csónakkal jutott át a határon, a második feleségével San Franciscóban telepedtek le. Egy alkalommal meg is látogattuk őket. Egy amerikai házaspár meghívott minket Floridába; körbeutaztuk Amerikát, felmentünk Chicagóig, onnan át a másik oldalra, Tacomáig, majd San Franciscóba. A legnagyobb élmény a Grand Canyon volt!

– A BUVÁTI az ‘56-os várospusztulás következtében sok helyreállítási, beépítési munkát kapott, a városépítési bumm zászlóshajója lett, amiben férjének komoly szerep jutott. Később megkezdődtek a lakótelepépítések.

– A lakótelepeket is emberibb módon, más szemlélettel tervezte, ahogy a fényképeken is látszik. Később a panelházak változatosabbak lettek, tágasabb lakások épültek, mint például az Árpád hídfőnél lévő szalagházak, vagy a Kaszásdűlő külső részén található sorházak, ahol kétszintes lakások készültek, belső lépcsővel, nagy alapterülettel.

– Hogyan kerültek a Hegyvidékre?

– A férjem Angliában volt, amikor megláttam egy cédulát egy villanyoszlopon, a hirdetők pont arra a lakótelepre akartak költözni, ahol mi laktunk. Megtaláltam ezt a lakást, tizenötezer forintot kellett ráfizetni, összehoztuk. Födémcsere miatt először csak a földszinti garzonba költözhettünk be. A falat én festettem be, kékre, Wallkyd színező pasztával. Tibor megírta, mit kell beletenni – egy kis pirosat, egy kis zöldet –, küldött egy cukorkásdobozt, hogy olyan színt próbáljak kikeverni. A parkettát is én lakkoztam. Amikor Tibor megjött november végén, egy Ford Cortinát hozott, nagy örömmel fogadtuk – de mondom, nem érte meg, olyan kétségbeesett leveleket írt kintről. Nagyon szerette ezt a lakást és a környéket.

– Kollégái kiváló építészként minősítették. A szakma rokonszenvét mutatja, hogy a Magyar Építőművészek Szövetségének főtitkári pozícióját két cikluson át töltötte be. Osskó Judit így jellemzi: hihetetlenül korrekt, de zárkózott ember volt.

– Így van! Nem volt kifejezetten kapcsolatépítő, kapcsolattartó típus. Azt mondta, amíg a fővárosnál van, semmi olyat nem csináltat, amire rá lehet fogni, hogy korrupció, mert az divat volt. Soha nem fogadott el semmit. A múltkor nevetve meséltem valakinek, hogy egyszer egy kis meggyfát csak elfogadott, elültettük, de irtó pici termést hozott. A BUVÁTI-nál végigjárta a számárlétrát, egészen addig, amíg meg nem csömörlött, és ott nem hagyta. Akkor átkerült a fővároshoz, Budapest főépítésze lett, 1979–89-ig, a nyugdíjazásáig. Problematikus időszak volt, a döntési jogok a tanácsi tisztségviselők, pártbizottságok kezében voltak. Azért sikertörténetekről is beszámolhatok: az ő idejében épültek, például, a Duna-parti szállodák, a Novotel, a Penta, a Kálvin téri szálloda, a Budapest Kongresszusi Központ.

– A családban hogyan adták tovább tehetségüket a szülők?

– Három gyerekünk, nyolc unokánk van, most jön a tizenegyedik dédunoka. Tibor fiam építész. A gyerekek közül többen rajztehetségek, zenélnek. Az egyik unokám kisgyerekei, négyből három, már elkezdtek zongorázni. Mindkét fiam énekel kórusban, a lányom csellózott, de abbahagyta. Angol–portugál szakot végzett, aztán elfelejtette a portugált, mint ahogy én a törököt. Amit nem beszél az ember, elfelejt… Én ugyanis Törökországban születtem, ott éltünk hatéves koromig. Apukám, Péter Rezső 1924–37-ig tanította kint a török birkózókat. Sokoldalú alkotó ember volt, ékszereket készített, festett, több hangszeren játszott, még furulyát is faragott.

– A férje életművét rendezgetve mik a tervei?

– Azt szeretném, ha lenne egy kiállítás, és valamelyik szép terve kikerülne. Ma már a pauszpapírra készült terv is nagy érték. Egy fecnit sem szabad eldobni, mert hozzátartozik a tervezéshez. Ami még nem épült meg, azt meg is lehet építeni. Például a Magas úti ház lakóépület lett volna, furcsa terepen, csak trükkös módon lehet megközelíteni – erről nagyon sok képet találtam. A kerületben a Zsolna utcai, a Diana utcai, a Svájci úti lakóházak megépültek. Ez a nagy dosszié az akasztós szekrényben hátra volt beállítva, tele van rajzzal. Előkerült Budahegyvidék rendezési terve, 1991 áprilisából, a zöldövezeti beépíthetőségről – sok minden még most is érvényes lehet. Ezeket jó lenne valahol elhelyezni. Egy életmű-kiállításon is gondolkodom.

Szepesi Dóra

Leila néni Törökországban született, most Maros utcai lakásukban él

A Lágymányosi lakótelep tervrajzon

Az Árpád hídfői szalagházak is Gáspár Tibor tervei alapján készültek

Gáspár Tibor és felesége, Leila az 1990-es években

Több tervrajz gazdagítja az életművet…

…a Zsolna utcai lakóház meg is épült

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 kérik, hogy viseljenek maszkot, és ügyeljenek a távolságtartási szabályok betartására!

Tücsök-zene és tánc. A szülők és babáik, izgő-mozgó totyogóik éneklés és mondókázás közben élhetik át a közös játék örömét. Különböző ölbeli játékok hangoznak el, és a kicsiknek változatos ritmushangszerek kipróbálására is lehetőségük van – egy-egy (nép) dal Gryllus Vilmos feldolgozásában is megszólal. A foglalkozást élő hangszeres zene zárja. A kisebb létszámú csoport és a játékra késztető 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 korosztályban. A kisebbek játékos formában, a nagyobbak összetettebb gyakorlatokon keresztül ismerkednek meg a klasszikus balett mozgásrendszerével. Az oktatás kis létszámú csoportokban történik. Jelentkezés: kapcsolat@mmistudio.hu, 06-70/311-2113. www.mmistudio.hu

Óvóka játszóház miniovis programmal 2–7 éveseknek hétfőn 9.00–11.00. Tematikus foglalkozássorozat folyamatos csatlakozási lehetőséggel. Információ: Csiszér Jolán, csiszer.jolan@gmail.com, 06-20/594-4957.

Beszélő Babakezek. Ingyenes bemutató a babajelbeszédről és a Beszélő Babakezek programról. A babajelbeszéd segíti a beszédfejlődést, erősíti a szülő-gyermek köteléket. Hatékony kommunikáció a babákkal már a beszéd megindulása előtt is. 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.

Csipkeverők baráti köre minden páratlan hét szombatján. Információ: Semsey Ágnes, 06-20/573-2775.

Válogatás a világ népeinek legszebb körtáncaiból. Balkáni, breton, ír, izraeli, hazai és a világ minden tájáról származó néptáncok, valamint szakrális és meditációs táncok, mindig más összeállításban. Női csoport – partner és előképzettség nem szükséges. Minden lépést együtt tanulnak meg a résztvevők. Örömteli együttlét, 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 megszerettetésére 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 Berczik 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 azokat, ami segít hosszabb távon fenntartani az érdeklődésüket. Az óvodáskorú növendékeknek csak ez 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.

barabás.villa VÁROSMAJOR
XII., VÁROSMAJOR UTCA 44.
319-9854/222
WWW.BARABASVILLA.HU
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!
A vendégeket kérik, hogy viseljenek maszkot, és ügyeljenek a távolságtartási szabályok betartására!

Villa.séta november 19-én 18.00. A látogatók Barabás Miklós nyomába eredhetnek a Budastep túravezetőjével. Bejárhatják a festőművész egykori kertjét, villáját, miközben érdekességeket tudnak meg a művészről, a helyről, a környékről. A séta időtartama: kb. 60 perc. Jegyár: 1000 Ft, Hegyvidék kártyával 700 Ft. Jegyek kaphatók a barabasvilla.hu oldalon és a MOMkult jegypénztárában (XII., Csörsz utca 18.). Kedvezményes jegy kizárólag személyesen váltható.

Klubgyaloglás felfüggesztve

A dühöngő koronavírus miatt a Normafánál és a Margitszigeten ebben az évben sajnos már nem tartunk közös gyaloglást keddenként. Ezekre majd' mindenki villamossal, busszal érkezik, így nagy a fertőzés veszélye. Szerencsére az erdőben, a természetben kis csoportban, sportbaráti, néhány fős társaságban lehet gyalogolni, ha nem kell tömegközlekedési járművön megközelíteni a terepet. Okvetlen gyalogoljon mindenki naponta minimum fél órát, akár a lakóhelye környékén! Mindig akad érdekes látnivaló!

Remélem, a jövő év elején olvasható lesz az újságban, hogy újraindulhat a közös OGYIK klubgyaloglás. Addig is jó egészséget és sok ezer gyaloglépést kívánok!

Monspart Sarolta

Csermann Ádám kiállítása. Csermann Ádám képzőművészeti tanulmányait a Zichy Mihály Iparművészeti Szakiskolában kezdte, grafika szakon, ezt követően a Kaposvári Egyetem Művészeti Karán tanult, szintén grafika szakirányon, majd a Moholy-Nagy Művészeti Egyetem design- és művészetmenedzsment szakán volt mesterszakos hallgató. A most kiállított 34 kép témában és technikailag is változatosságot mutat: tartalmaz kezdeti grafikai próbálkozásokat, főiskolai diplomamunkákat és a járványhelyzet indulásakor készült szkeccseket is. Megtekinthető: november 19-től december 31-ig, csütörtökönként 9.00–19.00 óráig, valamint a Barabás Villa programjaihoz igazodóan. A belépés díjtalan.

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, könnyeddé 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, elfoglalásuk érkezési sorrendben történik.

Festőiskola csütörtökön 17.00–19.30. Vidám, elfogadó közösség, amelyben nem kell tudni semmit, nem kell teljesíteni semmit, itt mindenki csak a saját örömére dolgozik. Nagy mesterek műveinek másolása során, főleg az impresszionizmus korából, a résztvevők megtanulnak szénnel 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.

HEGYVIDÉK GALÉRIA
XII., KIRÁLYHÁGÓ TÉR 10.
457-0501, 225-7160
INFO@HEGYVIDEKGALERIA.HU
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!
A vendégeket kérik, hogy viseljenek maszkot, és ügyeljenek a távolságtartási szabályok betartására!

Moholy-Nagy 125. – kiállításmegnyitó: november 10. 18.00. Megnyitja: Nagy T. Katalin művészettörténész, a kiállítás kurátora. A megnyitón való részvétel ingyenes, de regisztrációhoz kötött (regisztrációs jegy váltásával). Maximális létszám: 40 fő. Tavaly a Bauhaust, az idén legfiatalabb oktatóját, a 20. századi művészet nemzetközi hírű magyar polihisztorát, Moholy-Nagy Lászlót ünnepeljük. A Hegyvidék Galériában látható válogatásban a debreceni Antal–Lusztig-gyűjtemény 14 Moholy-alkotása és kortárs művészek Moholy-reflexiói láthatók. A kiállítás bővebb változatát Berlinben és Rómában tekinthette meg a közönség 2019-ben és 2020-ban. A bemutatókat nagy érdeklődés követte, hiszen ritkán látható alkotásokról van szó, a két tárlatnak több mint 5000 látogatója volt. A kiállítás megtekintése 200 forintos regisztrációs jegy megvásárlásával lehetséges. Megtekinthető: november 11-től december 31-ig, keddtől péntekig 10.00–18.00, szombaton 10.00–14.00 óráig. Jegyek kaphatók, valamint regisztrálni lehet a hegyvidekgaleria.jegy.hu oldalon, a MOMkult jegypénztárában (XII., Csörsz utca 18.) és a Hegyvidék Galériában.

HEGYVIDÉKI KULTURÁLIS SZALON
XII., TÖRPE UTCA 2.
202-2509
INFO@KULTURALISSZALON.HU
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!
A vendégeket kérik, hogy viseljenek maszkot, és ügyeljenek a távolságtartási szabályok betartására!

Szaniszló Róbert (a Focus Press Agency alapítója és riportfotósa) „Ez a DIVAT" című fotókiállítása november végéig tekinthető meg nyitvatartási időben, a rendezvények függvényében. *(Szaniszló Róberttel készült beszélgetésünk a 10. oldalon olvasható.)*

(Folytatás a 12. oldalon)

(Folytatás a 11. oldalról)

Szerda esti ÉNIDŐ november 11-én 17.00. Jegyár: 3900 Ft/fő/alkalom. Információ: György Tünde. www.szabadidosrendezvenyek.hu

Tini Angol Klub 11–15 éveseknek november 17-én 10.00. Információ: 06-70/313-2371. https://myenglishclub.typeform.com/to/J8jh3Qlg

Kerámiaképek varázsa – Szabó Ica és Tarcsafalvi Veronika amatőr keramikusok kiállításának megnyitója november 20-án 14.30. Megnyitja: Ferenczyné Saás Kinga, az SK Műhely vezetője.

Szaniszló Róbert „Ez a DIVAT" című fotókiállításának VIP tárlatvezetése november 23-án 11.00 órakor a fotóművész alkotásokhoz fűzött bemutatásával. A tárlatvezetésre jelentkezés szükséges a szalonban.

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

Nordic séta hétfőn és csütörtökön 10.00 és 11.00. Találkozó: a MOM Kulturális Központ előtt. A foglalkozást vezeti: Mészáros Lászlóné gyógytornász, MGYFT Geniátriai Munkacsoport-vezető, nordic walking-tréner.

Székes jóga kedden 9.00 és csütörtökön 10.30. Jógaoktató: Ott Cecília. Részvételi díj: 2000 Ft/alkalom. Információ: 06-20/917-8127, ott.cecilia@gmail.com.

Hatha jóga segédeszközökkel kedden 10.15 és csütörtökön 9.00. Jógaoktató: Ott Cecília. Részvételi díj: 2000 Ft/alkalom. Információ: 06-20/917-8127, ott.cecilia@gmail.com.

Szivárvány show-tánc 7 éves kortól kedden 15.30 és csütörtökön 16.00. Információ: Balázs Márta művészeti vezető, 06-30/409-2400.

Grace balett – előkészítő 3 éves kortól kedden 17.30 és csütörtökön 17.30. Információ: Stubna Enikő, 06-30/994-3118, info@mmistudio.hu.

Ducimozgás minden szerdán. Ajánlott túlsúllyal élőknek és azoknak, akik bátortalanok egyedül mozogni. Elsősorban a XII. kerületben és környékén élőket várja Balogh Tamás hidrogeológus-közgazdász-túravezető. Jelentkezés: hegyvidekiturak@gmail.com.

Hangfürdő tibeti hangtálakkal szerdán 18.00. Ellazulás, stresszoldás, energiablokkok oldása, aura és csakrák tisztítása, energetizálása. Részvételi díj: 2000 Ft/alkalom. Információ: Máté Matild, 06-30/900-0647, mate.matild@gmail.com.

Zumba pénteken 11.00. Vezeti: Veronika Berger 7-licenses zumba-oktató, mozgáspszichológiai terapeuta. Információ: 06-30/609-9369, berger@veronikaberger.com. Jegyár: 500 Ft. Hegyvidéki lakosoknak ingyenes. Jegyvásárlás alkalmanként a helyszínen.

Mesél a hangtál szombaton 10.00 (legközelebb: november 21., december 12.). Interaktív gyermekprogram nem csak gyerekek részére. 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: 1500 Ft/1 felnőtt 1 gyerekkel, minden további családtagnak 500 Ft.

B24

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

Funkcionális gerinctorna hétfőn 9.15 és szerdán 10.45. Vezeti: Glatz Zsuzsa funkcionális és gerincterápiás edző, testnevelő. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom. Információ: 06-30/295-1833.

Asszonyjazz kedden 8.00. Jazztáncoktatás középkorú hölgyek részére. Részvételi díj: 2500 Ft/alkalom, 20 000 Ft/10 alkalomra szóló bérlet. Jelentkezés és további információk: asszonyjazz@gmail.com, Gellén Nanni, 06-30/389-2698.

Napindító jóga csütörtökön 7.30 (első alkalom: november 5.) Részvételi díj: 2000 Ft/alkalom, 8000 Ft/5 alkalomra szóló bérlet. Az első alkalom ingyenes. Oktató: Rujsz Krisztina. Információ és jelentkezés: kriszti.yoga@gmail.com.

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 bábos 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.

VIRÁNYOSI KÖZÖSSÉGI HÁZ

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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

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

– 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!

Diafilmkuckó a Nagy Dia Napon november 7-én 10.00. A belépés díjtalan, de regisztrációhoz kötött. Regisztráció: viranyos@viranyos.hu e-mail-címen.

Az Év Gyerekkönyvei 2020-ban. Díjak/Gyerekzsűri/Elismerések/Szép Könyvek – kiállításmegnyitó: november 7. 12.00. Együttműködő partnerek: Magyar Gyermekirodalmi Intézet, HUBBY Magyar Gyerekkönyv Fórum. A kiállítás megtekinthető: 2021. január 31-ig, regisztrációval, a ház nyitvatartási idejében. Regisztráció: viranyos@viranyos.hu. Online tárlatvezetés, egyéb virtuális és élő programok hamarosan elérhetők lesznek a partnerek online felületein.

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

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

Angolnyelv-oktatás 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.

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

Zsibongóra – játékos mozgásfejlesztés 1–3 éveseknek. Közös szülő-gyermek foglalkozás pénteken 9.30–10.15. Vidám gyakorlatok, amelyek segítségével szabadon, játékosan fejlődhetnek a gyerekek. Változatos eszközök, ügyességi kalandpálya építése, rövid masszázs 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-, ölbeli játék is. Információ: jutkajoga@gmail.com.

Társastánc. Kezdő ifjúsági tánciskola vasárnap 13.30–14.30, versenytánc-előkészítő 14.30–15.30, versenytánc 15.30–17.00.

Felnőtt-társastánc. Haladó tánciskola vasárnap 17.00–18.00. Klubvezető: Székely Attila (06-30/952-9477, szekelya67@gmail.com). Jelentkezés és információ: www.harmoniatancklub.hu.

Élj 100 évet egészségesen 3-1-2 meridiángyakorlatokkal! – kedden 9.00. Egyszerű, eszköztelen, életkorhoz nem kötött, frissítő-összehangoló, egészségjavító és -fenntartó mozgássor. A tornát vezeti: Szigeti Magdolna. Bővebb információ: www.321.hu. A torna ingyenes. Terembérleti hozzájárulás: 300 Ft/fő.

Gerinctorna hétfőn, szerdán és pénteken 11.00–12.00, csütörtökön 19.00–20.00. A gerinctréning segít megelőzni, megszüntetni a hátfájást, miközben kitűnően kikapcsol. A gyógyító-, fejlesztőgyakorlatok tetőtől talpig átmozgatnak mindenkit. Vezeti: Deák Enikő (06-30/984-0100, deakeniko67@gmail.com).

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

Latin-dance fitness hétfőn 18.00–19.00. Tánc latin és népszerű zenékre. Kiváló kardioedzés, javítja a koordinációt és a memóriát. Tánctudás nem szükséges, minden korosztálynak ajánlott! Vezeti: 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 Mády 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!

XII., HOLLÓS ÚT 5.
395-8284
WWW.JOKAIKLUB.HU
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!
A vendégeket kérik, hogy viseljenek maszkot, és ügyeljenek a távolságtartási szabályok betartására!

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 (Haraszti-Zwiep Adrienn táncpedagógus). Dráma (haladó): pénteken 16.00–17.30. Dráma (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 beszédtechnikai tréninget kapnak. A tantárgyak külön-külön is felvehetők. Jelentkezés online: bpmusicaliskola@gmail.com, www.musicaliskola.hu. Telefonszám: 06-20/549-0893.

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

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

Jókai Néptánccsoport hétfőn és szerdán felsősöknek 15.15–16.15, alsósoknak 16.30–17.30. Gimnazistáknak és egyetemistáknak hétfőn 18.30–20.00. Művészeti vezető: Bettenbuk Krisztina (www.jokaineptanccsoport.hu, jokaineptanccsoport@gmail.com, 06-30/478-3349).

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. Vezeti, információ: Bori Martina, 06-30/241-2546, lesbories@t-online.hu.

Klasszikus balett szerdán 17.00–18.00. Klasszikus balett oktatása kezdőknek és haladóknak, már óvodáskortól. Vezeti: Kiss Stefánia balettművész (06-20/269-2314).

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

Zumbafitnesz kedden és csütörtökön 20.00–21.00. Egyszerű, de eredeti és izgalmas latin mozdulatokkal és fülbemászó ritmusokkal. Vezeti: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató (06-20/549-0893). Ára: 2000 Ft/alkalom. Bérlet: 16 000 Ft/10 alkalom.

Zumba Gold kezdőknek, újrakezdőknek hétfőn és szerdán 9.00–10.00. Ízületkímélő, táncos mozgás latin zenére, egyszerű, de látványos koreográfiákkal, korhatár nélkül. Vezeti: Barta Sylvia zumbafitnesz-, Zumba Gold-, Zumba Kids-instruktor és aerobikoktató. Ára: 2000 Ft/alkalom. Bérlet: 16 000 Ft/10 alkalom.

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

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. Vezeti: Barta Sylvia okleveles aerobikoktató és Zumba Basic-, Zumba Gold-instruktor (06-30/625-6065). Ára: 2000 Ft/alkalom (90 perc). Beauty body-bérlettel: 16 000 Ft/10 alkalom.

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

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

Etka-jóga erőgyűjtő módszer kedden és csütörtökön 9.30–11.00. Hogyan szerezzük vissza gyermekkori rugalmasságunkat, frissességünket, velünk született légző- és mozgáskészségünket, tartásunkat, energiaszintünket? Erre bárki képes lehet, nemtől, kortól, egészségi állapottól függetlenül. Vezeti: 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 mást adnak. Vezeti: 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.

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 Hegyvidéki Önkormányzat honlapjának címe: www.hegyvidek.hu

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 kérik, hogy viseljenek maszkot, és ügyeljenek a távolságtartási szabályok betartására! Figyelem! 2021. március 21-ig a szokásos nyitvatartási rend szerint, szerdától vasárnapig 14.00–18.00 óráig látogatható a két új időszaki kiállítás és az állandó tárlat is.

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

Bács Ferenc (1936–2019). Nyolcvanhárom éves korában, 2019. április 16-án hunyt el egyik legnépszerűbb színművészünk, Bács Ferenc. A kamarakiállítás szokatlan pályafutását idézi fel, sokoldalú művészetének állít emléket. A színpadon ő volt Csehov Ivanovja, a Fáklyaláng Görgeyje, 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.

Díva, Színész, Nő – Lukács Margit, Mészáros Ági, Tolnay Klári 100 – virtuális kiállítások. A sorozat egyes darabjai egy-egy korábban a Bajor Gizi Színészmúzeumban megrendezett, jelentős színházi egyéniségeket bemutató időszaki kiállítás anyagát teszik újra láthatóvá. Ez a tárlat 2014. március 22-e és augusztus 31-e között volt látogatható. Kurátorai: Lakatosné Ircsik Teréz és Szebényi Ágnes. A virtuális változatot Hadi Barbara készítette. Megtekinthető: https://embed.culturalspot.org/embed/exhibit.

Műtárgylesen november 5-én 18.00. Közelítések Czigány Dezső Bárdos Artúrról készített portréjához. Az új ismeretterjesztő sorozat az intézmény színháztörténeti gyűjteményének egy-egy kiválasztott darabját mutatja be, amivel a gyűjtemény népszerűsítése, minél több oldalról való megközelítése és láthatóvá tétele a cél. A sorozat első alkalma egy kerekasztal-beszélgetés, amelynek középpontjában Czigány Dezső Bárdos Artúrról (1882–1974, rendező, színházigazgató) készített portréja áll. A beszélgetésben a résztvevők egyszerre művészettörténeti és színháztörténeti perspektívákból közelítenek a festményhez. Résztvevők: Barki Gergely művészettörténész és Gajdó Tamás színháztörténész. Moderál: Szabó Attila színháztörténész. Belépődíj: 1000 Ft. Regisztráció: bgm@oszmi.hu.

Családi program november 7-én 18.00. Bajor Gizi nyomában – kalandos villaséta gyerekeknek (6–12 éves korúaknak ajánlott). A Nemzeti Színház legendás színésznőjének egykori lakhelye megannyi titkot rejt. A hatalmas villában barangolva a legkülönfélébb kalandokba keverednek a résztvevők. A szülők számára történetekkel, vetítéssel, kvízjátékkal készülnek a rendezők a színháztörténet témakörében. Belépődíj: 1000 Ft/szülő, 500 Ft/gyerek. Regisztráció: bgm@oszmi.hu.

A 80 éve született Kapás Dezsőre emlékezünk november 11-én 16.00. Kapás Dezső több színészgeneráció tagjait indította el a színi pályán. A Horvai–Kapás-osztályba járni rangot jelentett. Az egykori növendékek sosem mulasztják el megemlíteni, hogy kik voltak a mestereik, akiktől tanultak. Érezhetően egy nyelvet beszélnek, ugyanazt a nevelést kapták. Egykori tanítványok és a Vígszínház művészei emlékeznek: Takács Kati, Rátóti Zoltán, Rudolf Péter, Hegedűs D. Géza és Dörner György. Belépődíj: 1000 Ft. Regisztráció: bgm@oszmi.hu.

Pincétől a padlásig – villaséta Bajor Gizi egykori otthonában november 13-án 18.00. A Nemzeti Színház egykori dívája, a körülrajongott színésznő az 1930-as évektől a XII. kerület egy akkor még csendes és városszéli utcájában, egy kétszintes villában élt, óriási kert közepén. Az épület ma is áll, a Bajor Gizi Színészmúzeum vette birtokba. A séta résztvevői a közel ezer négyzetméteres épület nagyközönség elől eddig elrejtett, titkokkal teli tereit fedezik fel: egykor menekülteket rejtő alagsorától a tetőteraszon megbúvó manzárdszobán át a kertig. Mindezt a közelgő éj leple alatt, sötétedés után. A séta csak 14 éven felüli látogatóknak ajánlott! Belépődíj: 2000 Ft. Regisztráció: szebenyi.agnes@oszmi.hu.

Herceg a vasfüggöny mögül – szubjektív tárlatvezetés a Róna Viktor-kiállításban november 19-én 18.00. Halász Tamás kurátor vendége Szakály György balettművész. Belépődíj: 1000 Ft. Regisztráció: bgm@oszmi.hu.

Egészség- és Családvédő Országos Egyesület ECSOSZ

ECSOSZ.HU@GMAIL.COM
WWW.ECSOSZ.HU
WWW.FACEBOOK.COM/ECSOSZHU
A programok ingyenesek!

Torna a szabadban kedden 17.00–18.00. Helyszín: I., Vérmező út 70–72., a Vagon étterem (mozdony) mögötti részen, a Déli pályaudvartól két percre. Csütörtökön 17.00–18.00. Helyszín: XII., Devecseri park, a Svábhegyen. Megközelíthető a 21-es, 21A és 212-es autóbuszokkal és a fogaskerekűvel (Városkút megálló, onnan 2-3 perc).

Nordic walking kedden 18.00–19.00. Helyszín: I., Vérmező út 70–72., a Vagon étterem (mozdony) mögötti részen, a Déli pályaudvartól két percre. Sporteszközt ingyen biztosít a szervező.

További információk a közhasznú, nonprofit, civil szervezet honlapján olvashatók. Egyesületi tagdíj: 2000 Ft/év.

HEGYVIDÉK HARCOSAI KÜZDŐSPORT AKADÉMIA
XII., CSABA UTCA 7/A
06/20-333-5599
INFO@HEGYVIDEKHARCOSAI.HU
WWW.HEGYVIDEKHARCOSAI.HU

Ökölvívás (edzők: Nagy „Csonttörő" János, Nagy-Szabó Juli) hétfőn, szerdán és pénteken 17.30–19.00, kedden és csütörtökön 18.00–19.30.

Kempo. Haladóknak (edző: Lacza Ádám Illés) hétfőn, szerdán és pénteken 17.00–18.30. Kezdőknek (edző: Karácsonyi Krisztián) kedden és csütörtökön 16.30–18.00.

Muay thai boksz (edző: Kurdy István) hétfőn és szerdán 19.00–20.30.

Privát edzések előre egyeztetett időpontokra lefoglalhatók!

A Hegyvidék Televízió műsorai (hegyvidektv.hu)

HÉTFŐ
7.00 Útinform
10.00 Budai Híradó
10.15 Duett
11.00 Sportolj velünk
12.00 Budai Híradó
12.15 Film: Neuendettelsau – az evangélikus Róma
14.00 Budai Híradó
14.15 Film: Haáz Sándor zenetanár portréja
16.00 Alfa és Omega – katolikus mise
17.00 Sportolj velünk
17.30 Diagnózis
18.00 Képújság
19.00 Budai Híradó
19.15 **Kvantum – tudományos magazin**
20.00 Hírek
20.05 **Pénz-Tárca**
20.30 Generációk
21.00 Budai Híradó
21.15 **Film: Az ismeretlen Kárpátalja**
22.15 Kultúrpont
22.45 Ökopakk
23.00 Budai Híradó
23.15 Ziccer
23.30 Gázfröccs
0.00 Hírek
0.05 Ismétlés
4.00 Képújság

KEDD
7.00 Útinform
10.00 Budai Híradó
10.15 Pénz-Tárca
11.00 Sportolj velünk
12.00 Budai Híradó
12.15 **Film: Az ismeretlen Kártpátalja**
14.00 Budai Híradó
14.15 Film: Hauser Beáta gobelinművész portréja
16.00 Alfa és Omega – katolikus mise
17.00 Sportolj velünk
17.30 Forgószínpad
18.00 Képújság
19.00 Budai Híradó
19.15 Minőségi idő
19.45 Ökopakk
20.00 Hírek
20.05 Duett (ism.)
20.30 Budai Magazin
21.00 Budai Híradó
21.15 Film: Ahonnan elindultam
22.15 Kék Hírek (ism.)
22.30 Építech
23.00 Budai Híradó
23.15 Kultúrpont (ism.)
23.45 Vadőrző
0.00 Hírek
0.05 Ismétlés
4.00 Képújság

SZERDA
7.00 Útinform
10.00 Budai Híradó
10.15 Ökopakk
11.00 Sportolj velünk
12.00 Budai Híradó
12.15 Film: Ahonnan elindultam
14.00 Budai Híradó
14.15 Film: Horváth Péter fotóművész portréja
16.00 Alfa és Omega – katolikus mise
17.00 Sportolj velünk
17.30 A szomszéd vár
18.00 Képújság
19.00 Budai Híradó
19.15 Pénz-Tárca
19.45 Kék Hírek
20.00 Hírek
20.05 Kultúrpont
20.30 Ökopakk
21.00 Budai Híradó
21.15 Film: Az utolsó hazatérés
22.15 Ziccer
22.30 Diagnózis
23.00 Budai Híradó
23.15 A szomszéd vár
23.45 Minőségi idő
0.00 Hírek
0.05 Ismétlés
4.00 Képújság

CSÜTÖRTÖK
7.00 Útinform
10.00 Budai Híradó
10.15 Kultúrpont
11.00 Sportolj velünk
12.00 Budai Híradó
12.15 **Film: Az utolsó hazatérés**
14.00 Budai Híradó
14.15 Film: Haáz Sándor zenetanár portréja
16.00 Alfa és Omega – katolikus mise
17.00 Sportolj velünk
17.30 Üzleti negyed
18.00 Képújság
19.00 Budai Híradó
19.15 Pénz-Tárca
19.45 Budai Magazin
20.00 Hírek
20.05 Lélekemelő
21.00 Budai Híradó
21.15 Film: A köröstárkányi mészárlás
22.15 Forgószínpad
22.45 Ökopakk
23.00 Budai Híradó
23.15 Gázfröccs
23.45 Kék Hírek
0.00 Hírek
0.05 Ismétlés
4.00 Képújság

PÉNTEK
7.00 Útinform
10.00 Budai Híradó
10.15 Vadőrző
11.00 Sportolj velünk
12.00 Budai Híradó
12.15 Film: Az ismeretlen Kárpátalja
14.00 Budai Híradó
14.15 Film: Ahonnan elindultam
16.00 Alfa és Omega – katolikus mise
17.00 Sportolj velünk
17.30 Kvantum – tudományos magazin
18.00 Képújság
19.00 Budai Híradó
19.15 Kultúrpont
19.45 Kempo Magazin
20.00 Hírek
20.05 Kommentár nélkül
21.00 Budai Híradó
21.15 Film: Horváth Péter fotóművész portréja
22.15 Creative Chef
22.45 Budai Magazin
23.00 Budai Híradó
23.15 Üzleti negyed
23.45 Ziccer
0.00 Hírek
0.05 Ismétlés
4.00 Képújság

SZOMBAT
7.00 Alfa és Omega – katolikus mise
8.00 Generációnk (ism.)
8.30 Creative Chef (ism.)
9.00 Építech
9.30 Sportolj velünk
10.00 Film: Egy világkollégium Erlangenben
11.00 Kommentár Nélkül
12.00 Budai Hét
12.15 Református istentisztelet
14.00 Budai Hét
14.15 Evagélikus istentisztelet
16.00 Alfa és Omega – katolikus mise
17.00 Sportolj velünk
17.30 Gázfröccs
18.00 Képújság
19.00 Budai Hét
19.15 Minőségi idő
19.45 Ziccer
20.00 Hírek
20.05 Duett
20.30 Creative Chef
21.00 Budai Hét
21.15 Film: Az ismeretlen Kárpátalja
22.15 Gázfröccs
22.45 Vadőrző
23.00 Budai Hét
23.15 Ökopakk
23.30 Budai Magazin
0.00 Hírek
0.05 Ismétlés
4.00 Képújság

VASÁRNAP
7.00 Alfa és Omega – katolikus mise
8.00 A szomszéd vár
8.30 Pénz-Tárca
9.00 Kultúrpont
9.30 Sportolj velünk
10.00 Alfa és Omega – katolikus mise
11.00 Film: Neuendettelsau – az evangélikus Róma
12.00 Budai Hét
12.30 Duett (ism.)
13.00 Irányvonal – bibliai ismeretterjesztő sorozat
13.30 Creative Chef
14.00 Budai Hét
14.15 Evagélikus istentisztelet
16.00 Református istentisztelet
17.00 Sportolj velünk
17.30 Minőségi idő
18.00 Képújság
19.00 Budai Hét
19.15 Alfa és Omega – katolikus mise
20.30 Duett (ism.)
21.00 Budai Hét
21.15 Film: Haáz Sándor zenetanár portréja
22.15 Építech
22.45 Budai Magazin (ism.)
23.00 Budai Hét
23.15 Kempo Magazin
23.30 Kvantum – tudományos magazin
0.00 Hírek
0.05 Ismétlés
4.00 Képújság

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

SZOLGÁLTATÁS

ABLAK, AJTÓ, REDŐNY

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

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

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

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

ABLAKSZIGETELÉS, felújítás és szellőző beépítése megrendelhető. 06-70/560-3857.

ASZTALOSMUNKÁK/ KÁRPITOSMUNKÁK

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

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

ELTARTÁS, GONDOZÁS, ÉLETJÁRADÉK

ÉLETJÁRADÉKI, illetve eltartási szerződést kötnék. Ingatlant veszek, haszonélvezeti joggal terheltet. Tel.: 06-20/988-4718, 06-20/474-5869.

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

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

ÉLETJÁRADÉKOT fizetne havonta megbízható férfi idős személy részére, ingatlanért. 18.00 óra után hívjon. Tel.: 06-20/629-0916.

ÁPOLÁST, GONDOZÁST igénylő egyedülálló személlyel örökösödési szerződést kötnék. Ha kell, napi 24 órás felügyelettel is, anyagi terheibe is besegítenék. Jó referenciákkal rendelkező volt nővér. Tel.: 06-70/323-7006.

46 ÉVES, OKLEVELES, leinformálható, becsületes hölgy idősgondozást vállal. Tel.: 06-20/212-0265.

MEGBÍZHATÓ nyugdíjas ápolót keresek napi néhány órás segítségre. Tel.: 06-1/213-5816.

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

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

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

ÉLETJÁRADÉKI SZERZŐDÉST köt budapesti ingatlanért vagy balatoni nyaralóért cserébe házaspár. Bevásárlás, takarítás megoldható. Biztos anyagi és jogi háttérrel rendelkezünk. Tel.: 06-20/212-7112.

45 ÉVES, AUTÓVAL RENDELKEZŐ hölgy eltartási életjáradékot kötne akár nagyobb, egyösszegű kezdőrészlettel. Egyedülálló, magányos személlyel. Teljes ellátással. Telefonszám: 06-20/229-0986.

ingatlanROBOT ingatlan hirdető portál

ÉLETJÁRADÉKOT FIZETNE idős személynek, szerződéssel, értelmiségi nő, ingatlan öröklése fejében. Személyes megbeszélés: 06-20/802-4610.

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

ÉLETJÁRADÉKOT, eltartást, gondozást biztosítok idős hölgy számára budai ingatlan fejében. Ott lakás is lehetséges. Középkorú, jó kedélyű, főzni-sütni tudó, tiszta keresztény hölgy személyében. Várom jelentkezését. Tel.: 06-30/781-3218.

HÁZTARTÁSI GÉPEK, ELEKTRONIKA

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

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

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

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

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

KERT, FAKIVÁGÁS

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

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

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

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

KÖLTÖZTETÉS, LOMTALANÍTÁS, SITTSZÁLLÍTÁS

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

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

FAVÁGÁSSAL, alpin favágással, telekrendezéssel, kertészettel kapcsolatos munkák elvégzése. Tel.: 06-70/617-7940.

KŐMŰVESMUNKÁK

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

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

LAKÁSSZERVIZ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ZÁRSZERELÉS, zárjavítás 0–24 óráig. Megbízható mérnök. 06-30/851-9333.

FESTÉS-MÁZOLÁS korrekt, precíz módon. Anyagbeszerzéssel, bútormozgatással, takarással. Nyugdíjasoknak kedvezményt biztosítunk! Hívjon bizalommal: 06-30/580-3439.

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

FÜRDŐSZOBA-felújítás. 06-20/955-4121.

SZOBAFESTŐ mester. 06-30/609-4294.

DOLGOS KEZEK A HEGYVIDÉKEN, lakásszerviz, ingatlankezelés, kertgondozás és ház körüli munkák. XII. kerületi vállalkozás, helyi dolgozókkal. Tel.: 06-30/864-8351, 06-30/202-6995. E-mail: hegyvidekhandyman@gmail.com

ingatlanROBOT ingatlan hirdető portál

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

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

TAKARÍTÁS

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

TÁRSASHÁZAK

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

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

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

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

ingatlanROBOT ingatlan hirdető portál

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

VÍZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS

GÁZKÉSZÜLÉK-GYORSSZERVIZ FÉG cirkó, gázkonvektor, vízmelegítő, gázkazán, kombi cirkó javítása. Vízvezeték-szerelés. Tel.: 06-70/294-9915.

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

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

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

VILLANYSZERELŐ, hibakeresés, felújítás, vezetékcsere, bojlerjavítás, vízkőtelenítés, elektromos fűtés kivitelezése tanácsadással. Tel.: 06-70/432-2962.

VILLANYSZERELÉS rövid határidővel, korrekt áron, hibaelhárítás, felújítás. Kérem, hívjon! Tel.: 06-30/418-6663.

ingatlanROBOT ingatlan hirdető portál

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

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

LAKÁS/INGATLAN/ BÉRLEMÉNY

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

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

SZENTIMREVÁROSBAN 270 nm-es családi ház, telek 734 nm, 250 000 000 Ft. www.budaihegyek.hu, 06-70-523-1969.

PASARÉTEN, mellékutcában 134 nm-es, polgári, napsütötte lakás, felújított villában, 159 000 000 Ft. www.budaihegyek.hu, 06-70/523-1969.

DAGÁLY SÉTÁNYON (fürdő közelében), 2008-ban épült házban 43 nm-es lakás 40 900 000 Ft. www.budaihegyek.hu, 06-70/523-1969.

ÚJLIPÓTVÁROSBAN, Visegrádi utcában 79 nm-es, háromszobás, emeleti, felújított lakás 59 500 000 Ft. www.budaihegyek.hu, 06-70/523-1969.

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

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

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

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

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

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

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

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

GARZONLAKÁS KIADÓ a Déli pályaudvarnál, negyedik emeleti, liftes, panorámás, központi fűtéses, berendezett, alacsony rezsivel. Tel.: 06-30/911-3576.

MILLENÁRIS PARK MELLETT, csendes utcában eladó első emeleti, 1 szobás, 32 nm-es lakás. Amennyiben érdekelné az ingatlan, többet megtudhat az alábbi helyen. Irányára: 31,9 M Ft. https://ingatlan.com/31718924. 06-70/320-9974.

KIADÓ 80 NM irodának, vállalkozásnak, 4 darab gépkocsibeállóval, jó közlekedéssel, lakásnak is. Tel.: 06-1/249-0430, 06-70/431-3310.

NAPFÉNYES, csendes, polgári lakás Bel-Buda részében. A XII. kerületi önkormányzat mögött, a „Medgyaszay házak"-ban, 2. emeleten, 61 nm-es, 2 szobás, összkomfortos, 58 millió forintos irányáron eladó. Tel.: 06-30/939-6783.

ingatlanROBOT ingatlan hirdető portál

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

XII., DENEVÉR ÚTON, 4 lakásos társasházban 83 nm-es, teraszos, földszinti, kertkapcsolatos, 3 szobás luxuslakás eladó, ára 86,9 M Ft, csendes környezetben. Üres, azonnal költözhető. Képek: ingatlan.com/30884494. T.: 06-20/960-0600.

GARÁZS

GÉPKOCSIBEÁLLÓ KIADÓ XII. kerületben, a Thomán István utcában, zárt, fényérzékelővel, biztonságos, tetővel fedett. Tel.: 06-20/592-2509.

OKTATÁS

MATEMATIKATANÁR felkészít: 06-30/749-2507.

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

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

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

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

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

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

VEGYES

ELADOM faragott, reneszánsz, nagyméretű szobabútoromat, háromajtós szekrényt, komódot és tartozékait. Aranyozott tükröt, csillárt, továbbá dísztárgyakat. Elfogadható áron, havi törlesztés fejében vagy készpénzben. Tel.: 06-1/213-5816.

ALOE VERA gél megrendelhető. Tel.: 06-70/560-3857.

KARÓRA MEGVÁSÁRLÁSA! Minden típusú mechanikus órát, illetve Zsolnay eozin vázákat, figurákat vásárolók kimagasló árért az üzletünkben. VI. kerület, Teréz krt. 47. Tel.: 06-70/335-5345.

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

NERC-, RÓKA-, NUTRIA-, mindenfajta szőrmebundát vásárolok, illetve teljes ruhanemű-hagyatékot, kiegészítőket: 06-20/229-0986.

RÉGISÉG

ARANY ÉKSZEREK felvásárlása. Tört arany ékszer: 7000–11 000 Ft, fazonarany: 8000–11 000 Ft. Ezüsttárgyak: 150 Ft–600 Ft/g. Régi karórák, régi pénzek, kitüntetések, porcelánok, festmények, teljes hagyaték. Ingyenes kiszállással. Üzletünk ingyenesen bevizsgálja arany ékszereit. Nyitvatartás: H–P: 10.00–17.00. Alkotás utca 5., Lego üzlet mellett. 06-20/433-5485.

ÓRAFELVÁSÁRLÁSRA keresek: karórát, faliórát, asztali órát, illetve nem működő órákat is vásárolok. VI. kerület, Teréz krt. 47. Tel.: 06-70/345-8959.

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

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

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

BÉLYEGGYŰJTEMÉNYT, régi pénzeket, képeslapot, könyveket, papírrégiséget, porcelánt, tárgyakat és régiségeket vásárolunk. VI., Andrássy út 16. H–Sz.: 10.00–17.00, Cs.: 10.00–19.00, P.: zárva. Tel.: 317-4757.

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

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

FESTMÉNYGYŰJTEMÉNY gyarapítása céljából magyar festményeket keresek megvételre készpénzért. Nemes Gyula, 06-30/949-2900. gyulanemes70@gmail.com

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

VESZEK KÉSZPÉNZÉRT értékbecsléssel: bútorokat, dísztárgyakat, festményeket, órákat, porcelánokat, könyveket, bakelitlemezeket, csipkét, bizsukat, írógépet, varrógépet, szőrmét, kitüntetést, régi pénzt, érmét, régi játékot, teljes hagyatékot kiürítéssel, hétvégén is! Díjtalan kiszállással. L. Daniel: 06-20/294-9205.

KÉSZPÉNZES FELVÁSÁRLÁS! Arany 14 900 Ft-tól, ezüst 350 Ft-tól, bizsukat, régi dísztárgyakat, porcelánt, kerámiákat, órákat stb. Teljes hagyatékot, régi pénzeket, érméket, kitüntetéseket, képeslapokat. V. kerület, Szent István krt. 25. Tel.: 06-70/608-6082.

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

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

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

SZÍNHÁZAK RÉSZÉRE mindennemű régiségek vétele készpénzben. Bútorok, festmények, dísztárgyak, órák, szőnyegek, papírrégiségek, hangszerek, keleti tárgyak, ritkaságok, csillárok stb. Kiszállás, szakbecslés díjtalan. Tel.: 06-30/419-2713.

MÁRIA TERÉZIA GALÉRIA vásárol: festményt, bútort, porcelánt. Arany: 12 000–25 000 Ft/gr, ezüst: 300–500 Ft/gr áron. Karórákat, teljes hagyatékot. 06-20/229-0986.

ARANY-, EZÜST-, RÉGISÉGFELVÁSÁRLÁS Budapest legmagasabb árán! Böszörményi Aranyház, Böszörményi út 16.: 06-70/407-3898.

ingatlanROBOT ingatlan hirdető portál

FELMENT AZ ARANY ÁRA! Magas áron vásárolok aranyat-ezüstöt, herendi porcelánt, kar-, zseb-, asztali, faliórát, hagyatékot. Bp. XI. kerület, Fehérvári úti vásárcsarnok, földszinti virágsor, PORCELÁN-EZÜST ÜZLET. 06-20/200-6084, 06-1/209-4245.

EGÉSZSÉG/SZÉPSÉG

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

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

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

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

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

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

ingatlanROBOT ingatlan hirdető portál

DR. SZABÓ GÁBOR BŐRGYÓGYÁSZ magánrendelése – magas szakmai színvonalon, hatékony kezelésekkel segítünk bőrgyógyászati és orvosesztétikai problémáin. 06-30/229-6262. 1021 Hárshegyi út 2. www.epi-derm.hu

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

TÁRSKERESŐ

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

KÖNYV

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

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

Márton-napi libaleleméneyek

Aki Márton napján libát nem eszik, egész éven át éhezik – tartja a népi mondás, amiből következne: ha e napon libapecsenyét ropogtatunk, bő esztendő vár ránk. Ha ez nincs is így, aki libamájat süt, az biztosan menynyei ízekben részesül. Ám libamájat sütni nagy kihívás, és több módja is van, akárcsak egy jó libafogás elkészítésének. Érdemes hát ezekkel megismerkedni, mert ha eljövendő gazdag évet nem is garantálnak, egy jó ebédet, vacsorát biztosan!

MÁJGOMBÓCOS LIBALEVES

Már egy szemrevaló libaaprólékból is kiadós családi fogást varázsolhatunk, különösen akkor, ha májból (ami lehet kacsáé is) ínycsiklandó gombócokat főzünk bele. Vannak, akik a libalevest lúdgégetésztával szeretik, róluk se feledkezzünk meg – de a tésztát mindig külön tálaljuk!

A libaleveshez a tésztát mindig külön kell tálalni

- *Hozzávalók (6 személyre):*
1 szép, nagy libaaprólék
3-3 szál sárgarépa és petrezselyemgyökér
1-1 kisebb fej karalábé és zeller
fél csokor petrezselyem
1-2 szál zellerlevél
2 gerezd fokhagyma
1 vöröshagyma
1 kiskanál egész bors
1 púpozott evőkanál só
…a májgombóchoz:
25 dkg pecsenyelibamáj
1 zsemle
2 tojás
2 púpozott evőkanál liszt
kb. 6 evőkanál zsemlemorzsa
1-1 kiskanál só és majoránna
1 mokkáskanál őrölt fekete bors
fél csokor petrezselyem
fél fej vöröshagyma
2 evőkanál olaj

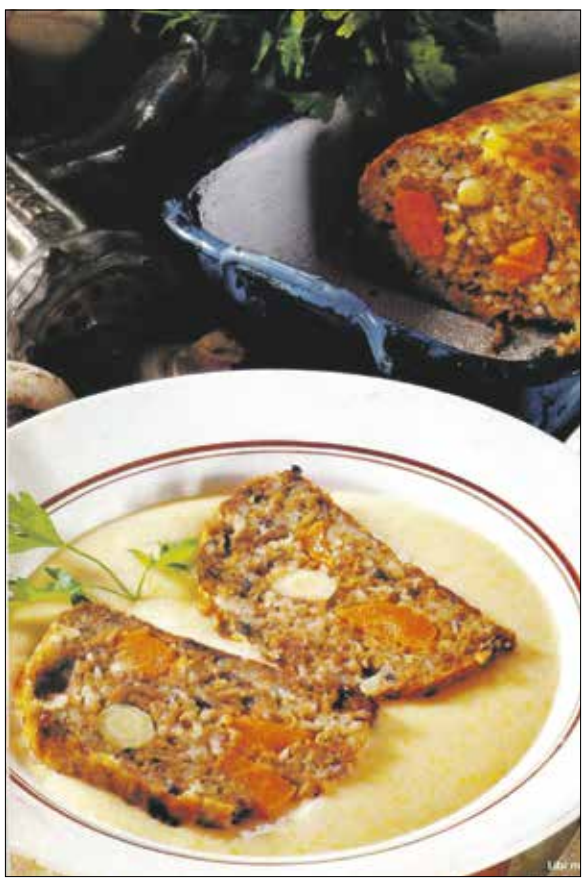
A libaaprólékot megmossuk, a bőrt, amennyire csak tudjuk, minden darabjáról lefejtjük. Az aprólékot fazékba rakjuk, bő 3 liter vizet ráöntünk, felforraljuk, a habját szűrőkanállal leszedjük. Amíg fő, az összes zöldséget megtisztítjuk. A kétféle répát elnegyedeljük, a karalábét és a zellert elfelezzük, és a petrezselyemmel, zellerlevéllel együtt a levesbe dobjuk. A fokhagymát megtisztítva, a vöröshagymát megmosva, de héjastól adjuk hozzá. Megfűszerezzük, és kis lángon – ügyelve, hogy csak gyöngyözve forrjon – 2 órán át főzzük, majd rövid pihentetés után leszűrjük.

A májgombóchoz a májat a vízbe áztatott, majd kifacsart zsemlével ledaráljuk. A tojásokat, a lisztet és a zsemlemorzsát beledolgozzuk, megsózzuk, majoránnával és borssal fűszerezzük. A petrezselymet és a megtisztított hagymát finomra aprítjuk, az utóbbit megfuttatjuk az olajon, majd ezeket is a májhoz adjuk. Tíz percig pihentetjük, aztán a masszából nedves kézzel nagy gombócokat formálunk, és sós vízben kifőzzük (még jobb, ha van annyi leves, hogy abban). Célszerű először csak egyet, hogy lássuk, nem fő-e szét. Ha lágy, egy kiskanálnyi lisztet keverhetünk még hozzá. Tálaláskor a levest leszűrjük, a májgombócokat beletesszük. A főtt zöldséget és húst külön tálaljuk.

GOMBÁS-VADAS LIBAMELL

Ezúttal nem klasszikus vadasról van szó, sokkal inkább egy háziasszonyi leleményről, amely képes volt összeházasítani a libamellből készült, zöldségekkel, gombával ízesített, kiadós húscipót egy „majdnem igazi” vadas mártással. A frigy kitűnően sikerült!

- *Hozzávalók (6 személyre):*
1,5 kg vegyes zöldség (sárgarépa, petrezselyemgyökér fele-fele arányban)
1 nagy és 1 közepes vöröshagyma
1 nagy, bőrös libamell (kb. 70 dkg)
6-8 babérlevél
20 szem egész bors, só
8 evőkanál olaj
25 dkg gomba
10 dkg rizs
2 tojás
1 púpozott evőkanál zsemlemorzsa
7 dl tejföl
3 evőkanál liszt
1 csapott evőkanál cukor
1 egész citrom leve



Nem klasszikus vadas, de kitűnő!

A megtisztított zöldséget karikákra, a nagy fej hagymát apróra vágjuk, egy nagy lábasba szórjuk, a kicsontozott, bőrös libamellet ráfektetjük. Annyi vizet öntünk rá, hogy ellepje, a babérlevéllel és a borssal fűszerezzük, majd megsózzuk. Addig főzzük, amíg a zöldség nagyon puha lesz. (A hús ekkor még biztosan nem az, de majd a sütőben megpuhul.)

Közben a kisebb, nagyon finomra vágott hagymát egy kevés olajon megfuttatjuk, és a felszeletelt gombát addig pirítjuk rajta, amíg a leve teljesen elfő. A rizst hagyományos módon megpároljuk. A libamellet kivesszük a zöldséges főzőléből, és bőröstől ledaráljuk. A zöldségnek kb. a felét szűrőkanállal kiszedjük, lecsepegtetjük, és a darált húshoz adjuk. Ugyancsak hozzátesszük az előre elkészített gombát, a rizst, és összedolgozzuk a tojással. Ha szükséges, még sózzuk.

Az így elkészített masszából egy kizsírozott, tűzálló tál közepén hosszúkás cipót formázunk. A tetejét vékonyan megszórjuk zsemlemorzsával, és meglocsoljuk 2 deci tejföllel. Előmelegített sütőben, nagy lánggal (200 °C, légkeveréses sütőben: 185 °C) kb. 50 perc alatt aranysárgára sütjük. Amíg a hús sül, a maradék zöldséget a főzőlével pépesítjük. Öthat evőkanál olajból a liszttel és a cukorral (ami kissé karamellizálódik) vékony, rózsaszínű rántást készítünk, és a zöldségpéppel felengedjük. Pár percig forraljuk, és ha szükséges, még sózzuk, cukrozzuk, majd a citromlével ízesítjük. A végén belekeverjük a maradék tejfölt. Ekkor már csak egyet forralunk rajta. Burgonyaropogós illik hozzá köretnek.

ALMÁS KÁPOSZTASALÁTA LEVÉLBEN

Szokatlan dolog a lilakáposztasaláta, nemigen készítjük. Ezenkívül azonban más érvünk nem lehet ellene, a színe miatt még változatosságot is hozhat a konyhánkba. Párolt almával nagyszerű kísérője lehet az aktuális libasültnek!

A lilakáposzta-saláta párolt almával jó kísérője a libasültnek

- *Hozzávalók (4 személyre):*
1 fej (kb. 80 dkg) lilakáposzta
1 fej lilahagyma
só
2 közepes alma
fél citrom leve
2 evőkanál vaj
…a salátaöntethez:
só, őrölt bors
mokkáskanálnyi cukor
4 evőkanál vörösborecet
4 evőkanál víz
4 evőkanál olívaolaj

A káposztáról lefejtünk négy szép, ép külső levelet, ezek lesznek majd a „tálak”. Egyenként forrásban lévő sós vízbe dobjuk, két-három pillanatig forrni hagyjuk, hogy elveszítsék a nyersességüket, majd azonnal átszedjük őket hideg vízbe, így megtartják szép színüket. Ezután lecsöpögtetjük, és félretesszük.

A káposztafejet kitorzsázzuk, először félbe-, majd vékony csíkokra vágjuk. Egy percre ezt is lobogva forró vízbe dobjuk, aztán leszűrjük, jól megsózzuk, és néhány órán át állni hagyjuk. Ezt követően kinyomkodjuk, és összekeverjük a meghámozott és vékonyan felszeletelt lilahagymával. Egy ízlésünk szerint elkészített édes, ecetes, sós, borsos, olívaolajos salátalébe forgatjuk, amelyet csak óvatosan sózzunk, mert ne feledjük, a káposztánk már sóban állt egy ideig! Az olívaolaj kellemes aromát kölcsönöz neki, de el is hagyható.

Az almákat meghámozzuk, elnegyedeljük, a magházukat kivágjuk. Fél centi vastagon felszeleteljük, a citromlével megöntözzük, majd a megforrósított vajon kissé átforgatjuk. Ezután lefedjük, és 15 percig állni hagyjuk. Tálaláskor a káposztasalátát és az almaszeletek felét óvatosan összeforgatjuk, majd a tányér közepére állított káposztalevelekbe halmozzuk. A megmaradt párolt almával és néhány karika póréhagymával körberakva kínáljuk.

A libacomb és a kelkáposzta kettősétől igazán izgalmas ez a tésztaétel

LIBACOMBOS, KELKÁPOSZTÁS TÉSZTA

A képen látható nápolyi származású tortiglioni cső alakú, apró gerincekkel rendelkező tészta, nemcsak mutatós, hanem mártásos fogásokhoz is ideális alapanyag. Természetesen rövidcső tésztával helyettesíthető, de bármelyikkel készül, a libacomb és a kelkáposzta kettősétől lesz igazán izgalmas ez az étel.

- *Hozzávalók (4 személyre):*
1 vöröshagyma (lilahagyma is lehet)
7-8 dkg vékony szelet húsos szalonna (ún. sliced bacon)
3 evőkanál olívaolaj
1 szép libacomb
1 sárgarépa
1 dl száraz fehérbor
2-3 dl húsleves (biokockából is jó)
só, őrölt bors
fél fej (kb. 30 dkg) kelkáposzta
35 dkg tortiglioni vagy rövidcső tészta
3-4 zellerlevél
1 csokor petrezselyem

A megtisztított hagymát finomra, a szalonnát kis kockákra vágjuk. Együtt az olajra dobjuk, kis lángon pároljuk-pirítjuk. Akkor jó, ha a szalonna zsírja kiolvadt, a hagyma pedig szép aranysárga színt kapott. Közben a libacombot kicsontozzuk, a bőrével együtt fél kisujjnyi csíkokra vágjuk. A hagymás szalonnára dobjuk, és kevergetve fehéredésig sütjük, majd a kis kockákra aprított sárgarépát is hozzáadjuk. A borral és egy kevés levessel felöntjük, megsózzuk, megborsozzuk, és lefedve, kis lángon kb. 1 óra alatt puhára pároljuk, közben az elfövő levét időnként pótoljuk

A kelkáposztát – miután megtisztítottuk – kisujjnyi csíkokra metéljük. A tésztát előírás szerint kifőzzük, de 3 perccel azelőtt, hogy elkészülne, a kelt is beleszórjuk. Ha megfőtt, leszűrjük, jól lecsöpögtetjük, majd összekeverjük az ízes libaraguval. Végül a felaprított zellerlevéllel és petrezselyemmel tesszük üdévé, mutatóssá.

KÖNNYŰ KÖRTETORTA

Ha valóban gyorsan és biztos sikerrel szeretnénk tortát készíteni, ez a változat beválik. Még kezdőknek sem okozhat problémát az elkészítése. A körte miatt igazán idényszerűek, egyben újszerűek lehetünk, mert ebből a gyümölcsből nem szokás tortát készíteni.

- *Hozzávalók:*
6 tojásból készült piskótatortalap
…a krémhez:
3 dl tejszín

A körte és a tejszínhab miatt nem áll el sokáig!

1 csomag vaníliás cukor
1 csomag habfixáló
5 dkg csokoládés tortadara vagy csokoládéforgács
…a tetejére:
2 szép, nagy, nem túl érett körte
1 evőkanál cukor
1 dl édes fehérbor
3-4 babapiskóta

A körtét megmossuk, meghámozzuk, a magházát kiemeljük, a gyümölcsöt szép cikkekre szeljük. Egy deci vízben, amibe a cukrot és a bort is beleöntöttük, puhára pároljuk, majd a levében hagyjuk kihűlni. A tejszínt a vaníliás cukorral kemény habbá verjük, belekeverjük a habfixálót. A körtét kiemeljük a boros főzőléből, lecsepegtetjük, a helyére a babapiskótákat fektetjük.

A tortalapot kettévágjuk, az alsó részt a tejszínnel vastagon megkenjük, és megszórjuk csokoládédarával. Erre kerül a másik lap, amelyet körteszeletekkel és borba áztatott piskótadarabokkal rakunk ki. A maradék tejszínből rózsákat nyomunk a tetejére, és megszórjuk tortadarával. Cikkekre vágva kínáljuk.

A libamájsütés sikerének titka

Az ínyencek az egész világon nagy becsben tartják a libamájat. Már a rómaiak is kedvelték, lúdjaikat fügével etették, hogy szép, nagy és finom májuk legyen. A mi magyar libáink mája azonban a kukoricától is kiváló minőségű lesz, és még arra sincs szükségünk, hogy mindenféle különleges receptek alapján készítsük el. Nincs is jobb annál, mint az egyszerűen zsírjában sült libamáj: akár így, akár felszeletelve, salátával, savanyúsággal előételként, hidegtál díszeként is.

TEJBEN ÁZTATVA

Egy lábas alját befedjük libahájjal. Egy szép, nagy, világos, hízott májat ráfektetünk, és annyi nyers, enyhén sózott tejet öntünk rá, hogy éppen ellepje. Így áztatjuk 6-7 óra hosszat. Ezután tűzre teszszük, és fedő alatt addig pároljuk, amíg a tej teljesen elfő róla, és a hájból a zsír is kiolvad. Ekkor levesszük a fedőt, és a májat saját zsírjában néhány percig sütjük. Semmiféle fűszer nem kell hozzá! Akár hidegen, akár melegen olyan lesz, mint a krém.

HÚSLEVESBEN FŐZVE

Egy másik módszer szerint a libamáj húslevesben is főhet. Egy vastag falú lábas alját beterítjük hájjal, erre fektetjük a májat, és annyi húslevessel öntjük le, amennyi ellepi. Dobhatunk mellé fokhagymát vagy vöröshagymát is, és az egészet beborítjuk hájjal. Lefedve általában annyi percig főzzük, ahány dekás a máj. Akkor jó, ha egy tűt beleszúrva már nem bugyogyan ki vér belőle. Ekkor kiveszszük, a visszamaradt zsírt nagy lángon addig sütjük, amíg minden nedvesség elpárolog belőle. A tűzről levéve néhány percig hűlni hagyjuk, majd a májra szűrjük. Ezt a zsírt szokás kissé pirospaprikával színezni.

Libamáj zsírjában

Pákozdi Judit

AKTÍV HEGYVIDÉK – ŐSZI PROGRAMOK

GESZTENYÉS KERT FUTÓKLUB
Kedden 18.30–19.30
(gyülekező: MOM Sport, passage)

AEROBIK
Pénteken 15.00–16.00
XII., Városmajor utca 29.

KÍMÉLŐTORNA
Hétfőn 19.30–20.30
XII., Városmajor utca 29.
Szerdán 15.00–16.00
MOM Sport, balett-terem (XII., Csörsz utca 14.)
Szerdán 18.00–19.00
XII., Városmajor utca 29.

MOZGÁS EGYETEME
Kedden 20.00–21.00
A Testnevelési Egyetem tornaépületében – XII., Alkotás utca 44.

ZUMBA
Hétfőn 18.30–19.30, szerdán 17.00–18.00
XII., Városmajor utca 29.

ÚSZÁS
Vasárnap 11.00–15.00
XII., Városmajor utca 29.

ASZTALITENISZ
Hétfőn 17.30–18.30, szombaton 9.00–10.00
XII., Városmajor utca 29.

FUNKCIONÁLIS EDZÉS
Hétfőn 17.00–18.00, szombaton 14.00–15.30
XII., Városmajor utca 29.

TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA
November 21.: Pilis-hegység. Túravezető: dr. Arday Lajosné. **Találkozó:** 7.45 Batthyány tér, a HÉV-pénztárnál. Jegyet Pomázig kell venni (tovább autóbusszal mennek a túrázók). **Indulás:** 7.58-kor Szentendrére. **Útvonal:** Dobogókő–Két-bükkfa-nyereg–Simon hala–Vaskapu-völgy–Pilisszentkereszt. **Táv–szint:** 12 km, – 400 m. **Érkezés Budapestre:** 16.00 körül. **Költség:** kb. 1300 Ft.
Túravezetők: Sütő-Nagy István (202-7849, 06-30/934-6968), dr. Arday Lajosné (356-0073)

NORDIC WALKING A VÁROSMAJORI PARKBAN
Pénteken 8.00–9.00
Szükséges felszerelés: időjárásnak megfelelő sportruházat, gyalogláshoz kényelmes sportcipő. A botokat a szervező biztosítja
További információk: Schwarz Mária, 06-30/961-7731

INTEGRAL YOGA
Szerdán 19.45–20.45
XII., Kiss János altábornagy utca 31–33.

MUDITAYOGA
Kedden 17.30–19.00, csütörtökön 17.30–19.00
XII., Győri út 2/b
Előzetes bejelentkezés szükséges: info@muditayoga.hu

A programok – a többnapos túrák (szállás, étkezés, utazási díjak) kivételével – a hegyvidéki polgárok számára **ingyenesek**!
Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. – 1122 Budapest, Városmajor utca 29. Lohn Angéla sportszervező: lohn.angela@hegyvideksport.hu, 06-70/442-2135.

Shuhari Dojo
JAPÁN KULTURÁLIS ÉS HARCMŰVÉSZETI KÖZPONT

Tanfolyamok: Karate-do harcművészet, Aikido, Iaido – a szamuráj kardforgatás ősi művészete, Shito-ryu karate, Shuhari karate, jóga, Manó-tánc, DanceforFun, konditréning. Egyéb programok, foglalkozások: origami, Do-in önmasszázstanfolyam, szerdán Nikken egészségnap, japán kulturális és vizuális tanfolyamok, Japán Klub. Cím: XII., Győri út 5–7. Telefonszám: 06-70/779-5577. Részletek a honlapon: www.shuharidojo.hu.

Olimpiai bajnok a MOM Sportban

Kiss Gergely háromszoros olimpiai bajnok vízilabdázóval találkozhattak az országos Ötpróba keretében meghirdetett úszótanfolyam résztvevői a MOM Sportban. A tokiói olimpiáig tartó rendezvénysorozat kommunikációs igazgatója ezt az alkalmat is kihasználta, hogy népszerűsítse a sportot és a mindennapos mozgást.

Elsőként a MOM Sportban kezdte meg működését az Ötpróba új úszótanfolyama, amire azok jelentkezhetnek, akik már bekapcsolódtak ebbe a nem mindennapi programba. A riói olimpia évében, 2016-ban életre hívott Ötpróba – a közel 25 ezres és egyre növekvő tagságával – Magyarország egyik legnagyobb szabadidősport-közössége. Évente több mint százhúsz sportprogramot kínál, öt plusz egy sportágban, futásban, úszásban, túrázásban, kajak-kenuban, kerékpározásban, továbbá triatlonban lehet elindulni. A távok teljesítéséért pontok járnak, amik aztán értékes és különleges sportszerajándékokra – például hátizsákra, baseballsapkára vagy akár az olimpiai formaruha alapján tervezett melegítőre – válthatók be.

A legalább öt sportágban 60 pontot elérő jelentkezők sorsoláson vehetnek részt, a szerencsések elutazhatnak Tokióba, az olimpiára. A 60 ponthoz azonban jó néhány kihívásra be kell nevezni, és az sem árt, ha a szerencsét próbáló jól úszik, mert sok verseny a vízhez kötődik.

„Azt láttuk, hogy sokan azért hagyják ki ezeket az alkalmakat, mert vagy nem tudnak úszni, vagy nem biztosak magukban – beszélt az úszásoktatással kapcsolatos tudnivalókról a foglalkozásokat irányító Merkely István, a MOM Sportban működő Buborék Úszóiskola vezetője. – Emiatt inkább feladják az úszáspontok megszerzését, esetleg a kajak-kenu versenyeket is kihagyják, amivel viszont hátrányba kerülnek a többiekkel szemben. Nekik találtuk ki az Ötpróba úszótanfolyamot, amire a haladókat is várjuk, akik szakemberek segítségével fejleszthetik a technikájukat, gyorsaságukat. És ez még korántsem minden! A sikeres záróvizsga egyben azt jelenti, hogy megvan az úszáspróba, azaz az ötszáz méter úszás, ami egy Ötpróba-pontot ér. Ezenkívül kiállítjuk a vízi jártassági igazolást, amely feljogosítja birtokosát, hogy felelősségteljesen részt vehessen vízközeli eseményeken. Ez több sportágnál is jól jön majd."

Kiss Gergely vízilabdázó *(balra)* is ott volt a Merkely István által vezetett tanfolyam első foglalkozásán

A sportszakember kiemelte, hogy ugyan csak „ötpróbások" iratkozhatnak be az úszótanfolyamra, ehhez azonban elegendő regisztrálni a programra. Nem feltétel tehát valamelyik korábbi verseny teljesítése. Az edzők alkalmazkodnak a jelentkezők tudásszintjéhez, ezért a kezdőtől edzésszintig foglalkoznak velük.

Az első turnusban úszók pluszmotivációt is kaptak, ugyanis olimpiai bajnok vízilabdázó látogatta meg a tréninget: Kiss Gergely, az Ötpróba kommunikációs igazgatója és futónagykövete. „Húsz évvel ezelőtt Olaszországban légióskodtam, ahol teljesen magától értetődő volt, hogy este háromnegyed tíz és fél tizenegy között úszóedzést tartottak amatőröknek – mesélte. – Ilyenkor a mérnök, az ügyvéd, a bolti eladó lement az uszodába, és szakember felügyeletével, de a saját maga kedvére úszott egy jót. Valami ilyesmiben gondolkodtunk, amikor megszerveztük a saját kurzusunkat."

Az Ötpróba is elsősorban a dolgozó, tanuló embereket szólítja meg, és biztosít számukra sportolási lehetőséget. Nem csak saját szervezésben, hiszen a többi között a Szabadidősport Egyesületek Országos Szövetségének eseményeihez is csatlakozik. Kiss Gergely elmondta, hogy egyelőre csak a MOM Sportban tartanak foglalkozásokat, ha viszont beválik a kezdeményezés – és jelenleg úgy tűnik, ezzel nem lesz probléma –, akkor más helyszíneken is elérhetővé teszik.

Az olimpiai bajnok vízilabdázó derűlátó véleményével egyetértett a tanfolyamra az elsők között beiratkozó Rusznák Csaba, aki autodidakta módon tanulta meg a különböző úszásnemeket. Ez azonban, mint fogalmazott, nem mindig bizonyul elégnek, így számára különösen jól jött a felhívás. „Igyekszem minél több távot teljesíteni. A szárazföldi sportágakkal nincs semmi gond, a víz viszont okoz néha meglepetéseket. Sok más ötpróbázó is így van ezzel, az úszás amolyan fekete lónak számít" – tette hozzá Rusznák Csaba, aki úgy véli, minden edzésen fejlődik, és egyre jobban érzi magát a medencében.

MM.

Indul a téli futás

Nincs szükség másra, mint egy megfelelő cipőre – ez a futás legnagyobb erénye, no meg az, hogy bárki gyakorolhatja, elég, ha a felkészültségéhez igazítja a napi penzumot. Ebben is segít a Gesztenyés kerti Futóklub, amelyben modern pálya, szakképzett edzők, ráadásprogramok és nem utolsósorban jó társaság várják a sportolni vágyókat. Nem csak a sportértéke miatt érdemes csatlakozni a hegyvidékiek számára ingyenes programhoz: a jelenlegi vírushelyzetben különösen fontos a mindennapos mozgás, ezzel erősítjük az immunrendszerünket, ami így nagyobb eséllyel veszi fel a harcot a fertőzésekkel szemben.

Az Aktív Hegyvidék program talán legnépszerűbb részei a futóklubok. Három is van ezekből, tavasztól őszig a Városmajorban és a Normafán lehet edzeni, novembertől márciusig pedig a Gesztenyés kerti Futóklubban. A folyamatosság biztosított, hiszen a klubok „átjárhatók", a nyári és a téli foglalkozások között megvan az összhang.

A tagságnak nincs semmiféle előfeltétele, menet közben is bárki csatlakozhat. Kezdők és haladók egyaránt jelentkezhetnek, a felkészültség alapján az edzők külön foglalkoznak a résztvevőkkel, akik szabadtéren futnak, és betartják a szükséges óvintézkedéseket, így a fertőzéstől sem kell tartaniuk. Alapvetően a Gesztenyés kertben lévő modern futókört használják, amely kényelmes és kivilágított, este is biztonságos.

Edzés után a Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. jóvoltából a futók a MOM Sport Uszodát, valamint wellnessrészlegét is használhatják. Találkozó: keddenként 18.00–18.15 között a MOM Sportban, a passage-nál.

M.

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