



Terv szerint halad az egészségügyi dolgozók beoltása

A Hegyvidéken is megkezdődött az egészségügyi dolgozók koronavírus elleni védőoltása. Az eddigi tapasztalatokról és a legfontosabb tudnivalókról Janecska Mária főorvos, a Szent János Kórház és a Kútvölgyi Klinikai Tömb oltóközpontjának vezetője beszélt lapunknak.

– A Szent János Kórház és a Kútvölgyi Klinikai Tömb egészségügyi dolgozói tavaly március óta folyamatosan barcolnak a koronavírus-fertőzött betegek életéért is. Hogyan éltek meg a pillanatot, amikor megérkezett a vakcinaszállítmány?

– Nagy örömmel fogadtuk, mert tudjuk, ez az egyetlen le-

tőség arra, hogy megállítsuk a járványt. December 31-e óta napi 160-220 kollégát oltunk be. Az egészségügyi dolgozók átlátják a vakcina fontosságát. Minden szabályt betartunk, a szervezés zökkenőmentesen zajlik, a tárolásban pedig nagy segítségünkre van a Szent János Kórház gyógyszerterá-

– A mellékhatásokat illetően mik az eddigi tapasztalataik?

– A vakcinázás során nem tapasztaltunk komolyabb vagy nem várt mellékhatással. Az oltás helyén, a karban előfordulhat enyhébb fájdalom, esetleg bőrpír vagy kisebb zsisbadás, de ezek hamar elmúlnak. Eddig több száz egészségügyi dolgozónak sikerült beadnunk a Pfizer-BioNTech COVID-19 fertőzések megelőzésére szolgáló készítményét.

– Milyen szakmai ajánlás vonatkozik az Európai Gyógyszerüg-

nökség által is engedélyezett Pfizer-BioNTech-vakcinára?

– A vakcinából huszonegy nap különbséggel kettőt kell kapni. A második adagot hamarosan mi is beadjuk, majd ezt követően – ahogy a szakirodalom írja – a hetedik naptól alakul ki a védettség.

– Sajnos hazánkban is megjelent a koronavírus brit mutációjára, amely sokkal agresszívebben, mintegy 50-70 százalékkal gyorsabban fertőz.

– A szakemberek szerint a Pfizer-BioNTech vakcinája az új vírusmutációval szemben is védettséget ad. Nagyon fontos, hogy

az oltással nemcsak önmagunkat védjük, hanem embertársainkat is.

– A közvélemény-kutatások szerint a magyarok többsége az oltástól várja a koronavírus-járvány megfékezését, ráadásul az oltási kedv is nő. Minek köszönhető, hogy egyre többen bíznak a vakcinában?

– Igyekszünk mindent megtenni azért, hogy példát mutassunk, és tudatosítsuk az emberekben: a lakosság legalább hatvan százalékát immunizálni kell a járvány megállításához. Minden olyan védőoltás biztonsággal beadható, amit Magyarországon engedélyez-

nek. A saját tapasztalataim alapján is nyugodt szívvel ajánlom az oltást. Vannak persze bizonyos betegségek, amelyek esetében az orvos dönthet el, hogy az illető személy megkaphatja-e a vakcinát.

– Az egészségügyi dolgozókat szinte mindenki hősként tiszteli, hiszen hosszú hónapok óta küzdenek a pandémia ellen. Bírnak még energiával?

– A kollégáimmal együtt, ha fáradtak vagyunk is, örömmel végzünk ezt a fontos munkát. Hiszem, hogy visszakaphatjuk a régi életünket. **B. M.**



FOTÓK: KORONAVIRUS.GOV.HU

Írásban tartott közmeghallgatást az önkormányzat

A járványhelyzet miatt, a korábbiaktól eltérően, írásos formában hirdett közmeghallgatást a Hegyvidéki Önkormányzat a múlt év végén. A számos kérdésből és válaszból – amelyek mind megtalálhatók az önkormányzat honlapján – kiténik, hogy a XII. kerületben élők mostanában leginkább a parkolással, közlekedéssel összefüggő problémák, valamint a zöld területekkel kapcsolatos témák foglalkoztatják.

„Mit kíván tenni az önkormányzat a parkolási gondok enyhítésére, különös tekintettel a jelenlegi járványhelyzetben bekövetkezett parkolási káoszra az ingyenes parkolás miatt?” – hangzik a közmeghallgatás egyik írásbeli kérdése, amihez hasonlóan több is megfogalmaztak. A hivatal válasza szerint a probléma meglehetősen összetett. Fontos körülmény, hogy az évről évre szaporodó gépkocsialomány tulajdonosai változatlan méretű területen keresnek helyet. A térbeli szűkösséget fokozza, hogy a tömegközlekedés jelenlegi állapota miatt az agglomeráció és a főváros között még mindig nagyon sokan választják az autózást, annak minden közismert nyűgével együtt.

Ezek a tényezők egyelőre megkerülhetetlenek, bár a mostanában induló közlekedési beruházások – a HÉV-vonalak felújítása és összekötése a metróhálózattal, a déli körvasút fejlesztése, a tervezett alagút a Déli és a Nyugati pályaudvar összekötésére, a fonódó villamoshálózat továbbfejlesztése – hatására közep-távon jelentősen csökkenhet az agglomerációból és a város külső kerületeiből naponta beáramló autók tömege. A helyzetet tagadhatatlanul súlyosítja a koronavi-

rus-járvány, de ennek csak ideiglenes a hatása. Mindezzel együtt a Hegyvidéki Önkormányzat folyamatosan keresi a lehetséges megoldásokat a parkolási problémákra, mérlegeli a lehetőségeket a meglévő korlátok ellenére is.

Többen is írtak a Márvány utca gondjairól, nem csak a parkolási nehézségeket említve. A szabálytalanul parkoló autók rendszeresen akadályozzák a

sítésére vonatkozóan az önkormányzat munkatársai megkeresték a forgalomtechnikai kezelői feladatot ellátó Budapesti Közút Zrt.-t, de a cég nem járult hozzá az útpályára történő felfestéshez, így csak a szegély sárgára festése készíthető el. A közeljövőben ismét bejárást tartanak a Budapesti Közút illetékeseivel, hogy hatásosabb megoldást fogadtassanak el.

Egy lakó szóvá tette, hogy semmilyen zöld felület nincs a Márvány utcában. Az önkormányzat szerint a legjobb megoldás egy fasor telepítése lenne, meg is vizsgálta ennek lehetőségét, a közmu-szolgáltató cégekkel, a közútkezelővel és az egyéb társhatóságokkal folytatott hosszas egyeztetés után

hogy a végeredmény faszzerű hatást keltsen.

Néhányan javasolták, hogy a Szilágyi Erzsébet fasor és a Virányos út között – ez utóbbi teljes hosszát beleértve – legyen fizetős a parkolás, mert ott lakóként egyre nehezebb arrafelé szabad parkolóhelyet találni. Más viszont, aki szerint napközben nincs probléma a parkolással a környéken, ellenezte a várakozási övezet kiterjesztésére vonatkozó kezdeményezést.

Az önkormányzat arról tájékoztatta a levélírókat, hogy a parkolási övezetek határainak kijelölése és változtatása nem kerületi, hanem fővárosi hatáskör, továbbá a törvényi előírásoknak is meg kell felelni. Fizetőparkolás csak olyan területen vezethető be, ahol a meglévő parkolóhelyek legalább hetven százaléka folyamatosan foglalt, és ennek a foglaltsági aránynak meg kell maradnia a fizetőség tétele után is. Ez utóbbi feltétel nem biztos, hogy teljesülne, mivel a fizetőparkolás kiterjesztésekor az addig ott parkoló „külsősök” automatikusan az új határ túloldalán keresnek helyet.

A Monda, a Mese és a Varázs utcában élők térfigyelő kamerák elhelyezését kérték a környéken. Emellett a Kútvölgyi és a Virányos út találkozásánál a járda, a Pető Intézet előtt a szelektív hulladékgyűjtő tisztaságát, pontosabban annak hiányát kifogásolták, míg a Budagyöngyénél a villamosínek és a gyalogos-átkelőhely közti rendkívül szűk járda veszélyességére figyelmeztettek.

A válaszok szerint a kamerák által megfigyelt területek kijelöléséről a helyi képviselő-testület dönt a rendőrség, a Hegyvidéki Rendészet és a különböző társszervek javaslatára, mindenesetre az illetékesek mérlegelik a kamerák felszerelésének lehetőségét a javasolt helyszíneken.

(Folytatás a 4. oldalon)

Télen is folyik az úthibák javítása

Az utóbbi hetek időjárása nem kedvezett az aszfaltzott közutaknak. Esős időben a csapadék beszivárog a bukoréteg repedéseibe, ahol fagypontra alatta megfagy, és még jobban szétfeszíti a réseket. Ezeket aztán az autók kerekei megbontják, a repedésből pedig kátyú alakul ki.

bevételek miatt nem lesz tartós a javítás, a töltőanyag megsüllyed, repedezik. Ilyenkor az első adandó alkalommal meleg aszfaltra cserélik azt. Ez utóbbi a tapasztalatok szerint hosszú évekig kitart.

A kátyúzás minőségét műszaki ellenőr felügyeli, a kivitelező két év garanciát vállal. Bár nem gya-



Rendbe hozott útszakasz a Maros utca 30. előtt

A Hegyvidéken az önkormányzat útelőrekezelési folyamatot indított a kerület kezelésében lévő útszakaszokat – ezeken nincs tömegközlekedés –, és számba veszik az úthibákat, télen elsősorban a bal-esetveszélyes kátyúkra összpontosítva. Ezeket először megjelölik feltűnő színű festékekkel, és ha szükséges, elkerítik, hogy biztosan ne okozzanak kárt a járművekben.

A javítás 72 órán belül megtörténik. A szakemberek körbevágják az úthibát, eltávolítják a sérült rétegeket, és hideg aszfalttal töltik meg a megtisztított üreget. Ez homogén és sima felületet képez, azonban kevésbé teherbíró, mint a télen nem alkalmazható meleg aszfalt, ezért kizárólag a veszélyes úthibák elhárítására használják. Előfordulhat, hogy a nagy igény-

kori, de előfordul, hogy az úthiba kárt okoz egy járműben. Ebben az esetben a polgármesteri hivatal városfejlesztési irodájához kell fordulni: ha az elfogadja a kérelmet, akkor az önkormányzat biztosítja a megtérítést a javítás költségét.

Nem csak az útelőrekezelés által feltárt kátyúkkal foglalkozik az önkormányzat, hanem a kerületi kezelési utakkal kapcsolatban számít a lakossági bejelentésekre is. Ezeket a www.hegyvidek.hu honlapon vagy a mobiltelefonra ingyenesen letölthető Hegyvidék-applicáció segítségével lehet megtenni. Fotó is feltölthető a kátyúról, a megnyíló térképen pedig pontosan megjelölhető a helyszín. A fővárosi kezelési utak esetében a 301-7500-as telefonszámot kell hívni. **MM.**



A 105-ös rendszeresen „autóakadályokba” ütközik a Márvány utca felső részén

105-ös autóbusz közlekedését a Márvány és az Ugocsa utca találkozásánál. A válaszokból kiderül, hogy a kérdésben illetékes főváros szerint a kereszteződés forgalomtechnikai szempontból megfelelő, de mindig vannak olyan notórius szabályszegő autósok, akik miatt a busz nem tud zavartalanul közlekedni. A „különösen veszélyes hely” burkolati jel léte-

azonban be kellett látni, hogy az utca kialakult adottságai miatt ez nem megvalósítható. A következő lépés a dézsás növények telepítése lehet, ahogyan az az Ugocsa és a Márvány utca csatlakozásánál már megtörtént. Megoldást nyújthat az úgynevezett növénykandé-láber is, amelynek lényege, hogy a szakemberek fémvázra kuszónövényeket futtatnak fel oly módon,

Értékes munkát végeznek a fogyatékkal élők

Aki már járt a hegyvidéki Bake My Day pékségben vagy az Ízlelő étteremben, tudja, hogy a fogyatékkal élő emberek értéket teremtenek – mondta Fülöp Attila, az Emberi Erőforrások Minisztériumának szociális ügyekért felelős államtitkára, aki bejelentette: a kormány ebben az évben soha nem látott mértékben támogatja a megváltozott munkaképességűek foglalkoztatását.

Magyarországon több mint 150 ezer megváltozott munkaképességű honfitársunk dolgozik, akiknek a munka nemcsak megélhetést, hanem önbecsülést, a közösséghez való tartozás érzését is jelent. Ezért is elkötelezett a kor-

mány abban, hogy ezek az emberek munkából éljenek meg – fogalmazott Fülöp Attila szociális ügyekért felelős államtitkár a hegyvidéki Bake My Day pékség-nél tartott sajtótájékoztatón. Bejelentette, hogy a kormány az

idén 48,6 milliárd forinttal támogatja a fogyatékkal élők foglalkoztatását.

„Ebben a célcsoportban 14-ről 44 százalékra nőtt a foglalkoztatási ráta” – tette hozzá az államtitkár, aki arról is beszélt, hogy jól ismeri a pékséget és a Hegyvidéki Ízlelő éttermet, mindkét helyen profi kiszolgálással és magas színvonalú ételekkel, italokkal várják a vendégeket. Mint mondta, úgy gondolja, Pokorni Zoltán polgármester elköteleződésének is köszönhetően több olyan vállalkozás működik a tizenkettedik kerületben, amelyekben megváltozott munkaképességű emberek állítanak elő értéket.

A tavaly januárban megnyílt Bake My Dayt – akárcsak a tőle nem messze található Ízlelő – már a kezdetektől örömmel fogadták a hegyvidékiek. „Közel egy évig készült a Böszörményi úti pékségünk, az emberek már nagyon várták a nyitás pillanatát. Büszkék vagyunk arra, hogy azóta is hűségesek hozzánk a vásárlóink” – mondta Takács Zoltán, a Bake My Day társtulajdonosa, aki szerint ez is azt bizonyítja, hogy versenyképes munkát végeznek a fogyatékkal élők. „Mi nem teszünk kü-



Fülöp Attila államtitkár

lönbséget a dolgozóink között. Persze a járvány miatt vannak olyan kollégáink, akiket féltünk, ezért nekik olyan feladatokat adtunk, amiket otthonról is el tudnak végezni” – fűzte hozzá.

„A megváltozott munkaképességű emberekben pozitív megfélemlési kényszer van, kitarítottak, nyitottak, jó hatással vannak kollégáinkra” – magyarázta Szabó Péter, a kézműves pékség társtulajdonosa. Azt is megemlítette, nagy könnyebbség számukra, hogy a kormány folyamatosan támogatja a fogyatékkal élő emberek foglalkoztatását.

BM.



Magas színvonalú ételeket és italokat kapnak a pékség vendégei

Önkormányzati segítség a hegyvidéki időseknek

TÁMOGATÁS A FÜTÉSSZÁMLÁK FIZETÉSÉHEZ

A megnövekedő fűtésszámlák kiegyenlítéséhez a Hegyvidéki Önkormányzat 2018 óta nyújt segítséget a téli hónapokban, november 1-jétől a következő év március 31-ig. Azok a kerületi egyedül élő idősek és rászorulóak, akik eddig nem éltek ezzel a lehetőséggel, a fűtési támogatásra vonatkozó kérelmüket a jövedelmentanúsító igazolással együtt március 31-ig – ügyfélfogadási időben, előre egyeztetett időpontban – bármikor vagy nyugdíjszerű rendszeres ellátásban részesülő idős személy kaphat, akinek a jövedelme nem haladja meg a 130 700 Ft-ot, és nem rendelkezik tartós megtakarítással. Ebben az esetben a támogatás mértéke 12 000 Ft/hónap.

Támogatást az az egyedül élő, 65. életévét betöltött, nyugdíjban vagy nyugdíjszerű rendszeres ellátásban részesülő idős személy kaphat, akinek a jövedelme nem haladja meg a 130 700 Ft-ot, és nem rendelkezik tartós megtakarítással. Ebben az esetben a támogatás mértéke 12 000 Ft/hónap.

A támogatást kérelmezheti az is, aki a kérelem benyújtásának hónapjában települési lakásfenntartási támogatásra jogosult. Ese-

tében a támogatás összege 8000 Ft/hónap.

TÁMOGATÁS A TÜDŐGYULLADÁS ELLENI VÉDŐOLTÁS KÖLTSÉGEIHEZ

Az önkormányzat a XII. kerületi egyedülálló időseknek szeretne segítséget nyújtani a tüdőgyulladás elleni védőoltás költségeihez nyújtott hozzájárulással. A támogatásra azok a 65. életévüket már betöltött vagy 2021-ben betöltő, XII. kerületben élő, egyedülálló kérelmezők jogosultak, akiknek a havi jövedelme nem haladja meg a 130 700 forintot, és nem rendelkeznek tartós megtakarítással.

A támogatás egy alkalommal állapítható meg, összege 5000 Ft. A kérelmet az oltást követő 60 napon belül lehet benyújtani a polgármesteri hivatal népjóltéti irodájában. A kérelemhez csatolni kell a támogatást kérő jövedelmi viszonyait tanúsító igazolásokat, továbbá az oltás megvásárlásáról – a kérelmező nevére kiállított – számla másolatát.

IDŐSKORÚAK ESETI TÁMOGATÁSA

Továbbra is 12 000 forint összegű támogatással segíti az önkormányzat a rászoruló időskorú hegyvidéki polgárokat. Az önkormányzat rendelete értelmében a

támogatás automatikusan, tehát külön igénylés nélkül jár mindazoknak a február 28-ig a 65. életévüket betöltő időseknek, akik 2020. szeptember 1-je és 2020. február 28-ig között rendkívüli települési támogatásban részesültek (rendkívüli települési támogatások: esetenkénti támogatás, krízistámogatás, temetési támogatás, rendkívüli gyermekvédelmi támogatás).

A támogatás megállapításához viszont kérelmet kell benyújtania annak, aki a fenti ellátások egyikeben sem részesült, február 28-ig betölti a 65. életévét, nem rendelkezik tartós megtakarítással, és családjában az egy főre jutó havi nettó jövedelem nem haladja meg a 99 800 forintot. Az egyedül élők és a 90. életévüket betöltöttök esetében a jövedelmi értékhatár 113 800 forint.

A kitöltött kérelmet a jövedelmentanúsító igazolásokkal együtt február 28-ig lehet benyújtani a polgármesteri hivatal népjóltéti irodájában. A támogatás kifizetése márciusban történik.

Az önkormányzat rendelete értelmében tartós megtakarításnak számít a készpénzben, lakossági folyószámlán, értékpapírban,

részvényben vagy befektetési jegyben tartott összeg, valamint az életbiztosítással egybekötött megtakarítás, ha meghaladja a 499 000 forintot. A kérelem-formanyomtatványokat a népjóltéti irodában ügyfélfogadási időben, előre egyeztetett időpontban lehet átvenni, valamint a www.hegyvidek.hu oldalról, a „Támogatás, gondoskodás” menüpontból letölteni.

A kitöltött kérelmeket a szükséges mellékletekkel együtt ügyfélfogadási időben, előre egyeztetett időpontban a polgármesteri hivatal népjóltéti irodájában lehet benyújtani.

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Polgármesteri Hivatal Népjóltéti Iroda

1126 Budapest, Böszörményi út 20–22. II. emelet

Ügyfélfogadás:

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

Időpontfoglalás:

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

Aláírásgyűjtés a Béla király út felújításáért

Tisztelt Hegyvidéki Polgár!
A Béla király út állapota az elmúlt években rendkívüli módon leromlott. A kerületben élő számos alkalommal jelezték a Hegyvidéki Önkormányzat felé a problémát és az igényt az út mielőbbi rendbetételére. Az igény jogos, az út valóban kritikus állapotban van. Az út kezelője a főváros, ezért a

Hegyvidéki Önkormányzat már többször kérte a budapesti városvezetést, hogy végezzék el a Béla király út teljes felújítását.

A korábbi városvezetés elkötelezte magát az út felújítására, azonban a főváros jelenlegi vezetése többszöri kérésünk ellenére is kivette a felújítandó utak listájáról. Ezért legutóbb a Béla király úton

és közvetlen vonzáskörzetében élőkhöz fordultunk segítségért, hogy az ott élők aláírásukkal támogassák az önkormányzat újabb kezdeményezését a Budapest Fővárosi Önkormányzatnál az út rendbetételével kapcsolatban.

Mivel azonban a kerület számos más pontjáról is rendszeresen használják a hegyvidékiek a Béla király utat (a fogaskerekű vasút gépkocsival történő keresztezése a Városmajor utca fölött először a Béla király úton lehetséges), és elengedhetetlenül fontosnak tartják az út felújítását, számos kérés érkezett hozzánk, hogy csatlakoznának a kezdeményezéshez.

A Hegyvidéki Önkormányzat emiatt úgy döntött, meghosszabbítja az aláírásgyűjtési határidőt, hogy a Béla király úton és közvetlen körzetében élőkön kívül az utat használó más kerületi polgárok is támogathassák a kezdeményezést.

Amennyiben egyetért a Béla király út tovább nem halogatható felújításával, a Hegyvidéki Önkormányzat www.hegyvidek.hu/bku weboldalán tudja a kezdeményezést támogatni online aláírásával 2021. február 28-ig.

Köszönjük együttműködését!
Hegyvidéki Önkormányzat

Szoborpályázat módosítása

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat a második világháború XII. kerületi áldozatai emlékére kiírt szoborpályázat beadási határidejét 2021. február 15-ig meghosszabbítja. A pályázati felhívás egyéb tartalmát a határidő meghosszabbítása nem érinti.

Pályázati felhívás

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat a tulajdonában álló, nem lakás céljára szolgáló helyiségek bérbeadására pályázatot hirdet a 2021. január 19. napjától 2021. február 2. napjáig terjedő időszakban.

A pályázható helyiségek címe:

1. Bp. XII., Városmajor utca 40. psz. alatti, 74 m² alapterületű üzlethelyiség,
2. Bp. XII., Németszőlgyi út 12. fszt. 4. szám alatti, 29 m² alapterületű üzlethelyiség,
3. Bp. XII., Alkotás utca 1/a fszt. alatti, 50 m² alapterületű üzlethelyiség,
4. Bp. XII., Magyar jakobinusok tere 1. szám alatti, 253 m² alapterületű üzlethelyiség,
5. Bp. XII., Csörsz utca 9. psz. alatti, 28 m² alapterületű üzlethelyiség,
6. Bp. XII., Csörsz utca 9. szám alatti, 44 m² alapterületű üzlethelyiség funkciójú örökklakas,
7. Bp. XII., Bán utca 6-8. psz. alatti, 115 m² alapterületű üzlethelyiség.

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 2021. február 2. napján 16.00 óráig nyújthatók be.

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

Pokorni Zoltán polgármester megbízásából:
dr. Gottfried-Tusor Gabriella jegyző

Pályázati felhívás

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat (1126 Budapest, Böszörményi út 23–25.) polgármestere pályázatot hirdet a **Hegyvidéki Egészségügyi Központ** (1126 Budapest, Böszörményi út 20. III. emelet) **intézményvezető (magasabb vezető)** álláshelyének betöltésére

A munkakörbe tartozó, illetve a vezetői megbízással járó lényeges feladatok:

- gondoskodik az alapító okiratban előírt tevékenységek ellátásáról, a jogszabályban meghatározott követelmények teljesítéséről,
- irányítja a Hegyvidéki Egészségügyi Központ (a továbbiakban: Központ) feladatainak ellátását,
- megszervezi a Központ működésének rendjét,
- ellenőrzi és értékeli a Központban folyó szakmai munkát,
- elkészíti a Központ éves költségvetését, gondoskodik annak végrehajtásáról,
- a beosztott dolgozók tekintetében munkáltatói jogkört gyakorol.

Pályázati feltételek:

- egészségügyi felsőfokú szakirányú szakképesítés (egyetem vagy főiskola),
- az 1992. évi XXXIII. törvény 20/B. § (2) bekezdésében foglaltak alapján a 20. §-ban foglaltak figyelembevételével a munkáltatónál fennálló közalkalmazotti jogviszony, vagy a megbízással egyidejűleg közalkalmazotti jogviszonyba történő kinevezés,
- az egészségügyi ellátás területén szerzett szakmai és vezetői gyakorlat,
- vagyonnyilatkozat-tételi eljárás lefolytatása,
- magyar állampolgárság,
- büntetlen előélet,
- cselekvőképesség.

Pályázat részeként benyújtandó iratok, igazolások:

- szakmai önéletrajz,
- közalkalmazotti jogviszony létesítése esetén 90 napnál nem régebbi hatósági erkölcsi bizonyítvány,
- képestést igazoló okiratok hitelesített másolata (az okiratok bemutatása is lehetséges),
- az intézmény vezetésére, fejlesztésére vonatkozó vezetői program, a pályázó nyilatkozata arról, hogy
- a pályázati eljárásban részt vevők a pályázat anyagát megismerhetik,
- a pályázati anyagban foglalt személyes adatainak a pályázati eljárással összefüggő kezeléséhez hozzájárul,
- a közalkalmazottak jogállásáról szóló 1992. évi XXXIII. törvény 41. §-ában meghatározott összeférhetlenségi okok fennállnak-e.

A magasabb vezetői megbízási időtartama: 5 év (2021. március 1-jétől 2026. február 28-ig).

A közalkalmazotti jogviszony időtartama: a közalkalmazotti jogviszony határozatlan időre szól, az intézménynél újonnan létesített jogviszony esetén 4 hónap próbaidő kikötésével.

Foglalkoztatás jellege: teljes munkaidő.

A munkavégzés helye: 1126 Budapest, Böszörményi út. 20. III. emelet.

A közalkalmazott által betöltendő munkakör: egészségügyi menedzser. *Illetmény és juttatások:* az illetmény megállapítására és a juttatásokra a Kjt., a Kjt.-nek az egészségügyi intézményekben történő végrehajtásáról szóló 356/2008. (XII. 31.) Korm. rendelet, valamint az egyes egészségügyi dolgozók és egészségügyben dolgozók illetmény- vagy bérennövelésének, valamint az ahhoz kapcsolódó támogatás igénybevételének részletes szabályairól szóló 256/2013. (VII. 5.) Korm. rendelet rendelkezései az irányadók.

A pályázat benyújtásának határideje: 2021. január 31.

A pályázat benyújtásának módja és helye: a pályázatot zárt borítékban Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Polgármesteri Hivatal Népjóltéti Irodájára (1126 Budapest, Böszörményi út 20. II. emelet) kell benyújtani postai úton vagy személyesen.

A pályázat elbírálásának módja, határideje: a pályázatról – az előkészítő bizottság véleményének ismeretében – a pályázati határidő lejártát követően a polgármester dönt.

A kiíró fenntartja a jogot, hogy a pályázati eljárást eredménytelennek nyilvánítsa, amennyiben a megadott határidőben megfelelő pályázatok nem érkeznek.

A pályázati kiírással kapcsolatosan további információt Gallai Dolores nyújt a 06-1/224-5900/5120-as telefonszámon.

Aktív Hegyvidék online

Bizonytalan ideig továbbra is szünetelnek az Aktív Hegyvidék programjai. Az aerobik- és a kímélőtorna-foglalkozások online elérhetők az alábbi internetes oldalon: <http://hegyvideksport.hu/digitalis-aktiv-hegyvidek/>

A legfrissebb hírekért is érdemes a fenti címet, valamint a Facebook-oldalt figyelni: <https://www.facebook.com/hegyvidekisport>. A tervek szerint a szervezők folyamatosan bővülő online sportkínálattal várják a sportolni vágyó hegyvidékieket.

További információk: Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. – 1122 Budapest, Városmajor utca 29. Lohm Angéla sport-szervező: lohm.angela@hegyvideksport.hu, 06-70/442-2135.

Új intézményvezető a János kórház élén

Dr. Ralovich Zsoltot nevezte ki 2021. január elsejével az Észak-Közép-budai Centrum, Új Szent János Kórház és Szakrendelő intézményvezetőjévé Prof. Dr. Kásler Miklós, az emberi erőforrások minisztere.



Dr. Ralovich Zsolt 51 éves, Budapesten született, három gyermek édesapja. A Semmelweis Orvostudományi Egyetem Általános Orvostudományi Karán 1994-ben diplomázott, a Hajnal Imre Egészségtudományi Egyetem Orvostovábbképző Karán 2000-ben aneszteziológia-intenzív terápia szakorvosi vizsgát tett.

A Budapesti Közgazdaságtudományi és Államigazgatási Egyetemen szakokleveles orvos-közgazdász, a Semmelweis Egyetem Egészségügyi Menedzserképző Központjában egészségügyi szakmenedzser, majd okleveles egészségügyi menedzser (MSc) végzettséget szerzett. Az Egyesült Királyságban és Hollandiában is tanult.

1994 óta aneszteziológus orvosként dolgozik az Országos Klinikai Idegtudományi Intézetben. 2002 és 2012 között a Bajcsy-Zsilinszky Kórház és Rendelőintézet controlling osztályvezetője, majd finanszírozási és controlling igazgatója, 2012-től a Jahn Ferenc Dél-pesti Kórház és Rendelőintézet főigazgatója volt.

2016 óta a Magyar Paralimpiai Bizottság elnökségi tagja. 2019-ben Batthyány-Strattmann László-díjjal tüntették ki.

A Pfizer–BioNtech-vakcina klinikai vizsgálata

Az alábbiakban dr. Novák István, a Hegyvidéki Önkormányzat egészségügyi és szociális bizottsága külsős tagjának írását közöljük változtatás nélkül.

Decemberben jelent meg a neves New England Journal of Medicine című szakfolyóiratban a Pfizer és a BioNtech által gyártott vakcina hatásosságát és biztonságosságát felmérő vizsgálat eredményeinek összefoglalója, mely vizsgálat alapján a gyógyszerhatóságok engedélyezték a forgalomba hozatalát.

A klinikai vizsgálatban 2020. július és november között közel 43 500 fő vett részt, az önkéntesek fele placebót kapott, fele pedig a vizsgálati készítményt. Minden résztvevő 2 oltást kapott, a másodikat 21 nap után. A vizsgálat során előzetesen azt tervezték felmérni, hogy a 2. dózis után 7 nappal kezdődő, átlagosan 2 hónapos időszakban hány új, tüneteket mutató, PCR-teszttel igazolt betegség jelentkezett a két csoportban.

Több mint 36 000 esetet vizsgálva a placebocsoportban 162, míg a védőoltáscsoportban 8 esetet regisztráltak, ennek alapján az oltás hatásossága a 2. dózis után 7 nappal 95%-os volt. Az 1. és 2. adag beadása közötti időszakot vizsgálva a védőoltás hatásossága 52%-nak mutatkozott (39 eset a védőoltott, 82 a placebocsoportban). A két csoportban kialakult megbetegedések számát nézve az értékek az első oltás utáni 12. naptól kezdenek láthatóan eltér-

ni, ekkortól feltételezhető a védőhatás kialakulása.

A súlyos betegek számát tekintve a két csoport aránya 1:9-hez, a védőoltott csoportban 1, míg a placebocsoportban 9 esetet azonosítottak. Az oltás hatásossága a különböző korcsoportokban, a két nemből, valamint a túlsúlyosak körében is hasonlóan mutatkozott. A vizsgálatban nem voltak be 16 éven aluli gyermekeket és várandós nőket sem, így velük kapcsolatban nincsenek adatok, továbbá azt sem vizsgálták, hogy egyetlen oltás hosszabb távon milyen védelmet biztosít. És ami a legfontosabb: a vizsgálatban a tüneteket mutató fertőzések számát határozták meg, nincsenek arra vonatkozó adatok, hogy a tünetmentes fertőzésekre milyen hatással van a védőoltás.

A tapasztalt mellékhatások helyi reakció és duzzanat, illetve láz, fejfájás és fáradtság voltak, melyek a fiatalabbak között gyakoribbak voltak, valamint a 2. adag beadása után nagyobb eséllyel jelentkeztek.

Összegezve:
– a védőoltás az első adag utáni 12. naptól nyújt valamilyen védettséget,

– egy adag összességében kb. 50%-os védettséget biztosít,
– a második adag után 7 nappal a védettség 95%-os,
– a védőoltottak csoportjában a súlyos esetek előfordulása is kisebb volt,
– várandósok, gyermekek körében nem végeztek vizsgálatot,
– nem vizsgálták, ezért nem tudjuk, hogy az oltásnak van-e hatása a tünetmentes fertőzésre.

Dr. Novák István

Online bőrgyógyászat

Megkezdte a gyerekek ingyenes online bőrgyógyászati ellátását a Szent János Kórház gyermekbőrgyógyászati központja. A 18 évesnél fiatalabb bőrbeteg gyerekek szülei segítségével az okostelefonra telepíthető „MedInnoScan” nevű applikáción keresztül kérhetnek segítséget bárhol és az országból.

A gyerek bőrtünetéről készített fényképekkel, egy kérdőív kitöltése és az érvényes tájékoztató megadása után a központ szakorvosai személyes találkozó nélkül tudják diagnosztizálni a bőrbetegséget. A

diagnózist és terápiás ajánlást tartalmazó leletet a szülő e-mailben kapja vissza, akár néhány órán belül, de legkésőbb három nap múlva, az eset bonyolultságának függvényében.

Amennyiben indokolt, e-receptet is ír az orvos, amely a beteghez legközelebb eső patikában ki is váltható. Ily módon csak a szükségesnek ítélt esetekben kell a bőrgyógyászati rendelésen megjeleni, minimalizálva a koronavírus-fertőzés és -terjesztés kockázatát.

d.

„A pandémiának csak a védőoltás vethet véget”

Ha az ünnepek hatására a következő hetekben nem emelkedik drasztikusan a betegek száma, és nő a beoltottak aránya, akkor látni fogjuk a járvány végét – mondja dr. Nyulasi Tibor. A Szent János Kórház Aneszteziológiai és Intenzív Terápiás Osztályának főorvosa ezúttal is a járványhelyzettel kapcsolatos legfontosabb tudnivalókról beszélt lapunknak.

– A legutóbbi beszélgetésünkön, karácsony előtt azt mondta, bízik abban, hogy az ünnepek otthon tudja tölteni. December végén azonban többször is láttam a televízióban, hiszen a Szent János Kórházba is megérkezett a koronavírus-fertőzés elleni vakcina.

– Rendkívül örültem a vakcinaszállítmánynak, intenzív osztályon dolgozóként engem is beoltottak, hamarosan megkapom

a második adagot. Az állhírek miatt voltak szkeptikusok, akik kíváncsian kérdezték, nem ültettek-e belém chipet, vagy nem nőtte szárnyam. Mindenképp szeretnék megnyugtanni: nincs ok az aggodalomra, minden rendben van! Tudomásom szerint a Szent János Kórházban és az oltásszervezési szempontból hozzánk tartozó intézményekben – a Szent Margit Kórházban, a Szent Ferenc Kór-

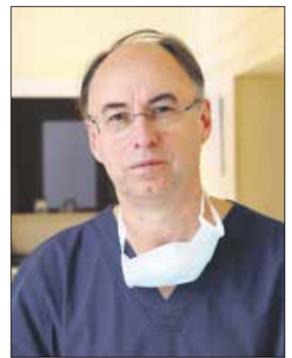
házban, az Irgalmasrendi Kórházban és az Országos Gerincgyógyászati Központ egy részében – igen magas az oltási kedv, ami teljesen érthető, hiszen az elmúlt hónapokban az egészségügyi dolgozók jelentős része testközelből látta a COVID-osztályon fekvő betegeket... Reményeink szerint hamarosan a lakosság védőoltása is megkezdődhet.

– Időközben Magyarországon is megjelent a COVID-19 mutációja, ami a virológusok szerint 50-70 százalékkal gyorsabban fertőz. Van okunk aggódni?

– A vírusok – mint általában – mutálódnak, folyamatos átalakuláson mennek keresztül. Figyeljük a nemzetközi fejleményeket, beszéltem Svájcban és Londonban dolgozó kollégákkal is. Én úgy gondolom, el tudjuk majd látni a betegeket.

– Mennyire vannak most leterhelve, nőtt a kórházi kezelést igénylő koronavírus-fertőzött betegek száma?

– Az év elején volt egy biztató csökkenés, a karácsony azonban hozott egy nagyjából tízszázalékos növekedést, ami még teljesen kezelhető. Egyelőre a teljes kapacitás harminc százalékát használjuk ki, de úgy vélem, ha az ünnepek hatására a következő hetekben nem emelkedik drasztikusan a betegek száma, és nő a beoltottak aránya, akkor látni fogjuk a járvány végét.



– Az óvintézkedések betartása mellett mit tehetünk még annak érdekében, hogy mielőbb visszakaphassuk a pandémia előtti életünket?

– Kicsit tartottam attól, hogy lesznek lazítások, de szerencsére a kormány meghosszabbította azokat az intézkedéseket, amik segítenek féken tartani a koronavírus-járvány terjedését. Mindig vannak kivételek, de tapasztalataim szerint az emberek többsége felelősen betartja a járványügyi szabályokat, maszkot visel, odafigyel a helyes kézmosásra. A pandémiának azonban csak a védőoltás vethet véget. Éppen ezért azt tanácsolom mindenkinek, hogy éljen a lehetőséggel, adassa be magának a koronavírus elleni védőoltást!

BM.



Az egészségügyi dolgozók nagy része testközelből látja a COVID-osokat

Díjat kapott a kardioösvény

Az Innovatív Gyógyszergyártók Egyesülete 2016-ban indította útjára a „Nekem szól!” Egészségért Díjat, hogy évről évre jutalmazza, és minél több emberhez eljuttassa az egészségértéshöz kapcsolódó legjobb kezdeményezéseket. Az egészségügyi intézmények és szakemberek kategóriájából ezúttal a Budapesti Szent Ferenc Kórház „Út az egészséghez” prevenció és edukációs programja került ki győztesként.

„A legjobban működő kardioösvényünk a Normafán található, így a most kapott díj a tizenkettedik kerületnek is szól, amely a technikai hátteret biztosítja a leglátogatottabb helyszínen” – mondta el lapunknak dr. Toldy-Schedel Emil, a Budapesti Szent Ferenc Kórház főigazgatója. Szerinte a normafai kardioösvény mintáértékű: azt igazolja, hogy országszerte olyan helyeken érdemes működtetni a programot, ahol sokan megfordulnak, és az adott területnek „jó gazdája” van.

Az intézményvezető arról is szólt, hogy az „Út az egészséghez” program normafai állomásának célközönsége három csoportra osztható. Az egyik a kórház rehabilitációra szoruló fekvőbetegei, a helyszín ugyanis kis terhelhetőséggel is bejárható. Ide jönnek

továbbá azok a – főként Budán élő – betegek is, akik az intézményben nappali ellátásban részesülnek. A harmadik csoportot azok alkotják, akik még nincsenek az egészségügy látóterében, és önäl-

beteg jutott el hozzánk ily módon” – tette hozzá dr. Toldy-Schedel Emil.

A kórház vezetője kitért arra is, hogy tavaly tavasszal, a koronavírus-járvány első hulláma idején,

őrzést szolgáló mozgásformákat mutattak be, és a nézettségű adatok szerint tízezrekhez jutottak el.

Az első kardioösvény 2015-ben készült el a Hárs-hegyen, a Budapesti Szent Ferenc Kórházról ki-



indulva. A tapasztalatokat felhasználva jött létre 2018-ban a normafai útvonal, másodikként. Ma már Újpesten, Veresegyházin és Miskolcon is működnek hasonló tanösvények. Ezek célja, hogy segítsék a szív- és érrendszeri betegséggel, a magas vérnyomással élőket, valamint a cukorbeteggek rehabilitációját, és „megmozgassák” az egészségeseket, felkeltsek figyelmüket az egészséges életmód, a mozgás fontosságára.

A túrán néhány alapvető egészségügyi mutatót is mérni lehet, amit szakemberek értékelnek ki. Az eddigi tapasztalatok alapján a résztvevők öt százaléknál szűrinek ki komolyabb bajt vagy betegséget.

sz.

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat

az alábbi ingatlanokat kínálja nyilvános versenyeztetés keretében egyfordulós értékesítésre (licit) azzal, hogy az 1. sorszám alatti ingatlanok együttesen kerülnek értékesítésre:

	Cím	Helyrajzi szám	Terület (m ²)	Megnevezése	Megtekinthető	Kikiáltási ár
1.	1121 Budapest, Költő utca 15–17. fszt. 1. és I. emelet 1. szám alatti ingatlanok	Budapest XII. kerület belterület, 9582/0/B/1, 9582/0/B/2	30 m ² + 91 m ²	Pince, egyéb helyiség; lakás	Előzetes egyeztetés alapján az információs csomagban meghatározott időpontokban	57 600 000 Ft
2.	1125 Budapest, XII. kerület, Gím utca 4. fszt. 2.	Budapest XII. kerület belterület, 10770/1/A/3	51 m ²	Lakás	Előzetes egyeztetés alapján az információs csomagban meghatározott időpontokban	25 500 000 Ft

A licit feltételeiről érdeklődni és az ingatlanokról készült információs csomagot a www.hegyvidek.hu honlapon a licithirdetésnél található tájékoztatóban foglaltaknak megfelelően 10 000 Ft + áfa térítési díj ellenében elektronikusan igényelni, illetve személyesen megvásárolni a 1126 Budapest, Böszörményi út 23–25. I. emelet 108. szobában, érdeklődni a +36-70-333-5110-es telefonszámon munkanapokon 9.00–18.00 óra között lehet 2021. január 20. napja 9.00 órától 2021. február 3. napja 12.00 óráig.

Az információs csomagot a licitálni szándékozó által a fenti határidőben történő megvétele a liciten való részvétel és a megtekintés feltétele!

Dr. Gottfried-Tusor Gabriella jegyző

Átfogó kutatás a Hegyvidék fejlesztési lehetőségeiről

A XII. kerület társadalmi, gazdasági, ingatlanpiaci folyamatait tágabb kontextusban is értelmező, a kerületrészekben élők igényeit és a fejlesztési lehetőségeket sokrétűen feltáró kutatási anyagot állított össze egy szakértői csapat a Hegyvidéki Önkormányzat megbízásából. Az elemzések eredményei számos esetben még a kutatókat is meglepték – ezekről a tanulmány készítésében részt vevő Kocsis János Balázs, a Budapesti Corvinus Egyetem docense, a Magyar Urbanisztikai Társaság alelnöke beszélt lapunknak.

– „Budapest XII. kerület Integrált Településfejlesztési Stratégiájának felülvizsgálatát megalapozó kutatás” a című tanulmány, ami nemrég készült el, többek között az ön közreműködésével. Mi célt szolgál ez a vaskos dokumentum?

– Az önkormányzattól arra kaptunk megbízást, hogy készít-

si csomópontokat és a tervezett fejlesztések várható hatásait. Identitáskérdéseket is vizsgáltunk: hogyan kötődnek az egyes kerületrészekhez az ott élők.

– A kutatás egyik legérdekesebb megállapítása, hogy a hegyvidékiek jelentős része helyben dolgozik, munka céljából sem hagyja el a kerületet – és nem csak mostanában,

többen ingáznak a XI. kerületbe, Budaörsre és környéke, valamint Pest belső részeire, ahol a központi igazgatási funkciók túlnyomórésze található.

– Meglepő az a kimutatásuk, ami szerint fővárosi viszonylatban a Hegyvidéken az egyik legalacsonyabb az új lakások aránya. Mik a következményei ennek a helyzetnek?

– Az új lakások aránya még a hasonló társadalmi státuszú kerületekhez képest is meglehetősen alacsony, emiatt sok itt élő család számára probléma, hogy gyermekeik születése után nem tudnak helyben, elérhető áron, nagyobb lakásba költözni. Így aztán az agglomerációba mennek, de ingázóként többen visszajárnak a kerületbe a munkahely, vagy az óvoda, iskola miatt, ez a helyzet pedig újabb közlekedési problémákat szül. Természetesen senki sem akarja, hogy a Hegyvidék zöld területein épüljenek új lakások. Erre a célra a közösségi közlekedési eszközökkel is könnyen elérhető, funkciójukat veszített intézményi ingatlanok, továbbá „barnamezős” területek bevonására lenne szükség – a kerület egyik fontos központja, a MOM Park is ilyen barnamezőn zajló beruházás keretében jött létre 2001-ben. Az egyik legjelentősebb jövőbeli fejlesztési terület lehet eb-

ben az értelemben is a Déli pályaudvar az I. és a XII. kerület határában.

– Ismét napirenden van a Kelempályaudvar és a Nyugati pályaudvar

szertű kérdés, mert bár közlekedésszerű fontos a szerepe, jelenlegi állapotában gazdasági, társadalmi és térszerkezeti szempontból is negatív hatása. Meg kell jegyezni,

közlekedési eszközöket. Ez az arány még a gyakran követendő példaként emlegetett Bécshez képest is magasabb. A tömegközlekedés színvonalát azonban folya-



A szakértő szerint a Déli pályaudvar több szempontból is negatív hatású a jelenlegi állapotában

felváltó alatti összekötésének terve: ha egyszer elkészül a vasúti alagút, megszüntethető lesz a Déli pályaudvar. Milyen funkciókra lenne szükség a helyén?

– A helyszín leginkább vegyes, munkahelyi, lakóhelyi és zöld területi funkció kialakítására alkalmas. Alaptalan az a félelem, hogy ott egy nagy kereskedelmi beruházás valósul meg, a közelben működő bevásárlóközpontok ugyanis bőven kielégítik a keresletet. A Déli pályaudvar átalakítása vagy megszüntetése régóta idő-

hogy amennyiben a Déli helyen új városrész épül, a tömegközlekedési kapacitásokat is bővíteni kell majd, az Alkotás utcai villamosjáratok ugyanis csúcsidőszakokban már most is a teljesítményük határán vannak.

– Az alapvetően jó hír, hogy sokan használják a tömegközlekedést...

– Igen jelentős a tömegközlekedők aránya: a megkérdezett XII. kerületiek közel kétharmada használja – akár más közlekedési móddal kombinálva – a közösségi

mosan fejleszteni kell, hogy versenyképes maradjon az autókkal szemben, amelyek száma évről évre növekszik. Vizsgálataink szerint a gépkocsik száma majdnem kétszer annyi, mint amennyi a hivatalos statisztikákból kitűnik (a kérdezettek 53%-ának van autója), az itt használt járművek jelentős része ugyanis nem XII. kerületi címre van bejelentve. Az autók egyre gyarapodó száma miatt a parkolási gondok is súlyosbodnak. Ez is az oka annak, hogy a gépjárművel közlekedők nem a hegyvidéki üzletekben vásárolnak, hanem például Budaörsre mennek, mert ott könnyebben meg tudnak állni. Annak érdekében, hogy vonzóbbá váljanak a helyi üzletek, szolgáltatók, a városrészi alközpontok – a Böszörményi út, vagy a Maros utca és környéke –, alternatívát kellene kínálni a lakók számára autók hosszabb idejű tárolására a közelben. Ezzel együtt az üzletek környezetében érdemes lenne rövid idejű várakozási lehetőséget biztosítani.



A MOM Park barnamezőn zajló beruházás keretében jött létre 2001-ben

sünk egy alapos, nagy felbontású „leltárt” a Hegyvidékről, erre és a környéken tapasztalt tendenciákra építve a következő tíz évre jelezük előre a várható folyamatokat, adjunk szempontokat a készülő Integrált Településfejlesztési Stratégiához. A munka során társadalmi, gazdasági, ingatlanpiaci helyzetképet adtunk, bemutattuk a városrészek társadalmi és beépítettségének jellegzetességeit, elemeztük a térhasználat, a közlekedés jellemző módjait, beazonosítottuk a legfontosabb fejlődé-

amikor a járvány miatt nagyon sokan maradnak otthon.

– Valóban, jóval többen dolgoznak a kerületben, mint gondoltuk. A megkérdezettek 35%-ának a munkahelye is itt található. Az alsóbb részekben élők közül többen dolgoznak helyben, mint a hegyvidéki területeken élők; ez főleg azzal magyarázható, hogy aki beül az autójába, messzebb is hajlandó elmenni. Érdekes, hogy Budapest legnagyobb irodanegyedébe, a Váci útra viszonylag kevesen járnak át a XII. kerületből,

MÁSFÉL ÉVIG TARTOTT A KUTATÁS

A kutatás a Hétfő Kutatóintézet és Elemző Központ munkatársai, a Budapesti Corvinus Egyetem és az ELTE oktatói, hallgatói, továbbá a közlekedéssel foglalkozó Mobilissimus Kft. és az ingatlanpiaci folyamatokat vizsgáló ELTINGA Kutatóközpont közreműködésével készült 2019 tavaszától 2020 őszéig. 2020 első felében – a koronavírusushoz kötődő lezárások miatt két ütemben – közel 2300 fős, a kerületet nem, életkor, iskolai végzettség és lakóhely szempontjából reprezentatív módon bemutató kérdőíves adatfelvételt történt. Emellett számos egyéni és csoportinterjú, vala-

mint hét fókuszcsoporthoz zajlott a városrész ismerőivel, önkormányzati és kerülethez kötődő szakértőkkel: ingatlanpiaci szereplőkkel, urbanistákkal, várostervezőkkel, közlekedési szakértőkkel, továbbá helyi vállalkozókkal, magánszemélyekkel és a civil társadalom képviselőivel. Terepbejárásokat is végeztek a kutatók, több tudományterület eszközeinek felhasználásával szisztematikusan felmérték a kerület tíz kiválasztott alközpontját és a zárt sorú beépítésű területeket. A tanulmány közérthető összefoglalója hamarosan elérhető lesz a Hegyvidéki Önkormányzat honlapján.

Írásban tartott közmeghallgatást az önkormányzat

(Folytatás az 1. oldalról)

A szóban forgó járdaszakasz takarítására felszólítják az érintett tulajdonost, ez ugyanis az ő kötelessége. A szelektív hulladékgyűjtőponton környezetében a Fővárosi Közterület-fenntartó Zrt. heti kétszer takarít, de az önkormányzat minden konkrét és indokolt esetben jelzi a soron kívüli takarítási igényt az üzemeltetőnek. A Budagyöngyénél fennálló veszélyes helyzetet az illetékes fővárosnak kell orvosolnia: a Budapesti

Közlekedési Központ már elkészítette az útfelújítási terveket, amik a sínek úttól való elhúzását és a peronok átépítését, szélesítését is tartalmazták.

A Virányos úti villapark építése miatt, az autóforgalom növekedésétől tartva, forgalombiztonsági eszközök, például zebra kialakítását kérte egy lakó. Az önkormányzat jelezte, hogy a gyalogos-átkelőhelyek létesítése az egész fővárosban a Budapesti Közúthoz tartozik. Mivel a fővárosi társaság

programjában nem szerepelt a Virányos út, ezért a kerület a gyermekintézmények miatt megtervezte átkelő kijelölését a Zugligeti úti csomópontnál. A megvalósításhoz szükséges hatósági engedélyek már megvannak, így az a szükséges forrás biztosítása esetén még ebben az évben elkészülhet.

„A 128-as busz útvonalának felső, Diós árok utáni szakaszának döntő része katasztrófális állapotban van, és legalább huszonöt éve nem került átfogó felújításra” – írta egy Kútvolgyi úti lakó. A Józsa Béla köz–Alsó Svábhegyi út–Hadik András utca–Lelesz utca–Felső Svábhegyi út–Galgóczy utca útvonal fővárosi kezelésű, és az önkormányzat az elmúlt években számos alkalommal kérte a Budapesti Közúthoz, hogy végezze el a felújítást. Tavaly elkészültek erre a tervek, sajnos azonban a fővárosi közgyűlés által jóváhagyott, 2024-ig tartó útépi-

tési programban nem szerepel az útvonal.

Az egyik levélből kiderült, hogy a Kalkukki úti Britannica International School környezetében élők számára sok kellemetlenséget okoz a nagy autóforgalom, valamint az ebből fakadó zaj- és légszennyezés. Az önkormányzat számára ismert, milyen problémát jelent az oktatási intézmények működésével együtt járó forgalomnövekedés. Tervei közt szerepel, hogy az idén komplexen foglalkozzon a XII. kerület légszennyezésügyi kérdésével, ennek pedig egyik kezdőpillére lehet a járó motorral történő várakozás témaköre, kiemelten az oktatási intézmények környezetében.

Egy lakó köszönetet mondott a Gesztenyész kertben létesített futópályáért, egyúttal javasolta, hogy a pálya melletti sétaúton kavics helyett valamilyen más burkolat legyen. A kavicson ugyanis nehéz babakocsival közlekedni, amelyet a szülők inkább a futópályán tol-



A futópálya melletti sétaúton a kavicsos burkolat miatt nehéz tolni a babakocsit

nak, ez viszont állandó konfliktusok forrása. Az önkormányzat egyeztet a parkot kezelő Főkert Zrt.-vel, valamint felvette a kapcsolatot saját kivitelezőivel, hogy megvizsgálják, tudnak-e a kavicsréteg tömörségén, vastagságán változtatni, vagy valamilyen más korszerű, vízáteresztő burkolat kialakítására lenne szükség.

A Normafához tervezett lombkoronaszűrés és a környék parkolási problémáinak rendezése kapcsán is érkeztek kérdések. A sétány tervezői, mint a válaszokban ol-

vasható, hosszú egyeztetéseket folytattak a környezetvédelmi erdészeti hatóságokkal, hogy megvalósulhasson a védett környezetbe való illeszkedés, valamint környezetvédelmi és természetvédelmi szempontból is megfelelő nyomvonal alakuljon ki. Ami a parkolást illeti, a környéken élők védelme érdekében egy tanulmányterv készült, amelynek véglegesítéséhez a most készülő parkolók üzemeltetési tapasztalatait is figyelembe veszik majd.



Nem csak a tárolókban sok a szemét a Kútvolgyi úti szelektív hulladékgyűjtő szigetnél...

Emléktábla a Maros utcai vérontás áldozatainak

Betegek, ápolók, orvosok, összesen nyolcvannégy ember neve olvasható azon az emléktáblán, amit az egyik nyilas tömeggyilkosság helyszínén, a Maros utcai rendelőintézet, egykori zsidó kórház udvarán avatott fel közösen a Hegyvidéki és a Budavári Önkormányzat.

„Fontos, hogy fennmaradjon a nevük azoknak az embereknek, akik hetvenhat évvel ezelőtt az életüket adták a hitükért vagy a munkájukért. Gondoljunk rájuk, hogy tanuljunk a sorsukból, mert a megosztottság, a gyűlölködés démona a mai napig nem veszett ki az emberiségéből. Mindenki tehet valamit a maga területén azért, hogy nagyobb béke és tisztább tudjunk élni!” – jelentette ki dr. Bodroghelyi László, a Budavári Önkormányzat Maros utcai rendelőintézetének főigazgatója az épület falán elhelyezett új emléktábla avatásán.

„Ahol a gyűlölet testet ölt, ott az emberi méltóság megszűnik. Ilyen gyűlölet tölthette el azt a húsz-huszonkét nyilasból és köztörvényes bűnözőből álló csoportot, amelynek tagjai 1945. január 12-én a Maros utcai zsidó kórházban nyolcvannégy embert kegyetlenül lemészároltak” – erről Földváry Gergely, a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény szakmai felelőse beszélt a megemlékezésen.



A történész felidézte, hogy az egykori zsidó kórház udvarán 40 férfit és 44 nőt öltek meg, betegeket, ápolókat, orvosokat egyaránt. Öt nővért áthurcoltak a Németvölgyi út 5. szám alatti nyilasházba, ahol másnap közülük négyet lelőttek. Egyetlen nővér élte túl az eseményeket, ő is csak azért, mert halottnak tettette magát.

A Maros utcai tömeggyilkosság után két nappal, 1945. január 14-én a Városmajor utca 64–66. szám alatti Bíró Dániel Kórházban folytatták a nyilasok a vérengzést, ott 150 embert gyilkoltak meg. Pár nappal később, január 19-én pedig az Alma utca 2. alatti zsidó szeretetotthon 94 védtelen, idős lakóját terelték ki a városmajori parkba, ahol megölték őket.

„Az általuk kiállt rettenetes szenvedéseknek nem lett volna szabad megtörténniük, ezért mindent meg kell tennünk közösen annak érdekében, hogy ezek soha többé ne ismétlődhessenek meg – mondta Földváry Gergely. – A béke útja az, ha elutasítjuk a gyűlöletkeltést és a nemzeti, etnikai, vallási megkülönböztetést.”

A Maros utcai áldozatoknak emléket állító táblát közösen készíttette el a Hegyvidéki Önkormányzat és a Budavári Önkormányzat Egészségügyi Szolgálat. Az avatáson a XII. kerület képviselőjében Pokorni Zoltán polgármester és Fonti Krisztina alpolgármester, míg az I. kerület részéről Váradiné Naszályi Márta polgármester és Gelencsér Ferenc alpolgármester vett részt.

z.

Elhunyt Fehér Anna nővér

Elhunyt Fehér Anna nővér, a Hegyvidék díszpolgára, aki a XII. kerületi Vakok Batthyány-Strattmann László Gyermekotthonának vezetőjeként évtizedek óta gondozta a látássérült gyerekeket.

Fehér M. Anna gyógypedagógus, szerzetes nővér 1947-ben született Vértesacsán, ahonnan 1959-ben a családjával együtt Budapestre költöztek. Iskoláit – látássérülteként – a Virányos úti iskolában, majd a Tancsics Mihály Gimnáziumban végezte. A Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Tanárképző Főiskolán tanult tovább, de egyházi kapcsolatai miatt kizárták, így diplomáját csak később, 1979-ben szerezte meg. Pedagógusként hét évet dolgozott a Vakok

iskolájában, időközben titokban szerzetesi fogadalmat tett.

A Felsővízvárosi Szent Anna-templomban 1977-ben kezdődött meg a látássérültek lelki gondozása, ebbe a munkába Fehér Anna is bekapcsolódott. Vezetésével 1982-ben alakult meg a látássérült gyerekek Szent Anna Otthona a Batthyány téren, az alig 100 négyzetméteres lakás azonban hamarosan szűknek bizonyult. Az otthon 1989-ben átköltözött a XII. kerület, Mátyás király út 29. szám alá. Itt alakult meg a Vakok Batthyány László Római Katolikus Gyermekotthona, amelyhez ma már óvoda és iskola is tartozik. Az országban egyedülálló módon mozgássérült fogyatékosokkal élő látássérült gyerekeket is befogad az otthon.



Anna nővér 2011-ben lett a Hegyvidék díszpolgára. „Nem az én érdemem, mindenkié, aki tett valamit az életében” – fogalmazott a kitüntetésről a vele készült akkori interjúkban.

Kis vendégeiről pedig így beszélt: „Itt élek közöttük, együtt éljük az életüket. Olyan biztos és állandó pont vagyok számukra, amit másoknak a család, a szülő jelent. Örömeiket és bánataikat is együtt éljük át, érzik, hogy értjük vagyok itt, éreznük kell, hogy lélekben erős vagyok – sokszor helyettük is. Amikor nehéz helyzetbe kerülnek, csak így támaszkodhatnak rám. Ezt a határtalan odaadást követelő hivatást csak Istennek szentelt léttel lehet felvállalni.”

Anna nővér kedves személyisége és mérhetetlen szeretettel végzett munkája pótolhatatlan őrök hagy maga után. Távozása hatalmas veszteség mindnyájunk számára.



Biztos, állandó pont volt a gyerekek életében

A járvánnyal és a hideggel is meg kell küzdenie a szeretetszolgálatnak

Most különösen nagy szükség van a Magyar Máltai Szeretetszolgálat munkájára, mivel a koronavírus-fertőzéstől és a téli hideg veszélyeitől is meg kell óvni a fedél nélkül élőket. Aba Csabát, a Krisztinavárosi Hajléktalan Centrum vezetőjét a legnagyobb kihívások és sikerek mellett arról is kérdeztük, mit tehetnek azok, akik segíteni szeretnének krízishelyzetben lévő embertársainak.

– Amikor a beszélgetésünk időpontját egyeztetettük, említette, hogy mostanában különösen sok a feladatok. A koronavírus-járvány nehezíti meg ennyire a mindennapjaikat?

– A COVID-19 magyarországi megjelenése óta tart nálunk a krízisidőszak. Nagyjából ugyanannyi emberrel foglalkozunk, mint előtte, ugyanakkor a pandémia miatt most eggyel több dologra kell figyelni. A járványügyi előírásokat maximálisan betartjuk, miközben kiemelten fog-

lalkozunk azzal is, hogy a gondozottakat tájékoztassuk az érvényben lévő korlátozásokról, valamint arról, hogyan óvják meg önmagukat és a környezetüket is a fertőzéstől.

– Mik az eddigi tapasztalataik, hogyan viselik a hajléktalan emberek ezt a nehéz időszakot?

– Van, aki nehezebben, de minden ember más. Azt gondolom, a hajléktalanokat is elérte az információ. Az intézményekben plakátokat helyeztünk ki, a

maszkviselés és a higiénés szabályok mellett olyan fontos dolgokra is felhívjuk a figyelmet, mint például a cigarettacsikk összeszedésének veszélye. Az idősothtonokra jellemző nagy átfertőződések szerencsére nem volt, eddig sikerült alacsonyan tartani a kórházi ellátást igénylő esetszámokat.

– Kihívásokból, sajnos, nincs hiány: egyszerre kell megküzdeniük a járványhelyzettel és a hideggel.

– Az időjárás miatt – ahogyan arra számítottunk – most még több embernek kell segítséget nyújtani. Az éjjeli menedéket biztosító intéz-

ményeink 19 és 7 óra között tartanak nyitva, maximalizáltuk a létszámot, egyszerre hatvanan tudnak bent aludni. Hétfélig most



is megnyitottunk egy tornatermet, ahol további ötven ember elhelyezését biztosítjuk. A legtöbb intézményünk nyitott, a nappali melegedőkben naponta akár hetvenen is megfordulnak. Kétóránként szellőztetünk, rendszeresen fertőtlenítünk, monitorozzuk a hozzánk betérők testhőmérsékletét, igyekszünk mindent megtenni azért, hogy a vírus ne jusson be az intézményeinkbe. Nekünk is nehéz ez a helyzet, hiszen mindannyian szeretnénk biztonságban tudni a gondozottakat, miközben a saját védelmünkre is oda kell figyelni, hogy véletlenül se kapjuk el a vírust, hiszen nem akarjuk megfertőzni a hajléktalan embereket!

– Köztudott, hogy a Magyar Máltai Szeretetszolgálat munkatársai nemcsak az elesettek egészségére, hanem a lelki támogatására is odafigyelnek. Minek köszönhető, hogy a hajléktalanok bíznak önökben?

– Fontosnak tartjuk, hogy a segítségre szoruló emberek érezzék, számíthatnak rájuk, mellettük vagyunk, jól akarunk nekik, és azt szeretnénk, hogy előrébb jussanak. A támogatásnak sokféle formája lehet: legyen szó egy adománycsomagról, vagy tartalmas beszélgetésről. Tudniuk kell,

hogy mi meghallgatjuk őket, nekünk elmondhatják a problémáikat. A járvány előtt a mentális támogatás elősegítéséért kirándulásokat, múzeumlátogatásokat szerveztünk. Olyan élményekben lehetett részük, akik segítettek megfigyelni a gondjaikat. Ilyenkor ugyanis ők nem hajléktalanok, hanem ugyanolyan egyszerű múzeumlátogatók és érdeklődők, mint mások. Ezek olyan lehetőségek, amik abban segítenek, hogy embernek érezzék magukat.

– A Hegyvidéki Önkormányzattal közösen 2012-ben indították el a fedél nélkül élők rehabilitációs programját. Mitől különleges ez az együttműködés?

– A Hegyvidéki Önkormányzat is felismerte a személyre szóló rehabilitáció fontosságát. A prog-

– Azt gondolom, nyolcvan százalékban Ibolya érdeme, hogy sikerült eljutnia ideig – mi csak odafigyelést, gondoskodást nyújtottunk, amit az önkormányzat támogatott. Az együttműködés nélkül nem biztos, hogy ilyen gyorsan ment volna. A példájából sokan erőt meríthetnek: láthatják, hogy igenis van kiút, érdemes energiát fordítani a változásra!

– Ön jól ismeri a Hegyvidéket. Mennyire támogatják a kerületben élők a munkájukat?

– Rengeteg segítséget kapunk adományok és bejelentések formájában. Sokszor azonban az utcai szociális munka során – nem csak a tizenkettedik kerületben – nehézségeket ütköztünk. Rendszeresen szembesülünk azzal, hogy egy lakóközösség napi ételment, takarót és más tárgyi eszközt ad a környéken élő hajléktalannak. Ez azonban nem szerencsés, hiszen ezek az emberek mindezt intézményi keretek között is megkaphatják.

– Mit tanácsolna a heggyvidékieknek, mit tegyenek, ha segíteni szeretnének?

– A hajléktalan emberekkel nyugodtan kapcsolatba léphetnek: beszélgessenek velük, kérdezzék meg tőlük, mire van szükségük. Ha tehetik, hívják a diszpécserszolgálatunkat; a krízisautóknak kiemelt, és megfelelő ellátást biztosít az utcán élőnek. A Fesztay Árpád utcai

Magyar Máltai Szeretetszolgálat Krisztinavárosi Hajléktalan Centrumában örömmel fogadjunk minden olyan ruhament, amit az adományozó is szívesen viselne meg, hiszen a hajléktalan embereknek is vannak igényeik és igényességük. A kijárási korlátozás óta jóval kevesebb bejelentés érkezik hozzánk, ezért kérjük a lakosságot, hogy a téli hidegben járjon nyitott szemmel – különösen azok, akik 20 óra után is kimehetnek az utcára!

Boussebaa Mimi

HA SEGÍTSÉGRE SZORULÓ
HAJLÉKTALAN EMBERT LÁT,
TELEFONÁLJON!

06-1-338-4186

ÉJJEL-NAPPAL HÍVHATÓ

BUDAPEST



Képeink illusztrációk

FOTÓK: MÁLTAIHU

Az első havas hétvége a Normafán

A múlt heti havazásnak köszönhetően a Normafa is fehérbe öltözött, hétvégén pedig, ahogy az ilyenkor lenni szokott, sokan mentek fel a hegytetőre szánkózni, síelni, vagy egyszerűen csak megcsodálni a hófedte erdőt. A látogatók nagy száma nem érte felkészületlenül a Normafa Park Fenntartó és Üzemeltető Intézményt – mondta el lapunknak Mikó Gergely igazgató.

– A Normafán évről évre az első havas napok vonzzák a legtöbb látogatót. Hogyan készültek a nagy forgalomra?

– Minden évben komoly erőpróbát jelent, amikor leesik az első hó. Aki csak teheti, ilyenkor szánkót, sílécet ragad, és feljön a hegy-

– A sok látogató miatt nem volt fennakadás a gépkocsi-közlekedésben?

– A hétvégén nem tapasztaltunk a korábbi évekre jellemző nagyobb dugókat, fennakadásokat. Úgy érezzük, sokan meghallgatták a sajtón keresztül kiadott

– Mennyire ismerik az autósok a megváltozott közlekedési és parkolási rendet?

– A parkolóhelyet keresők közül a legtöbben még a Normafa Síház irányába indulnak el, de átmenetileg itt, a síház előtt is be lehet hajtani a Konkoly-Thege Miklós út felső, zsákutcává alakított részén létrehozott parkolóba. Bevált az új parkoló forgalmi rendje: könnyen átlátható módon egy irányba, körben haladhatnak a helyet kereső autósok – nem úgy, mint a még működő, de megszüntetni kívánt síház melletti parkolóban, ahol a gépkocsik

bálytalan parkolást, senki ne akadályozza mások közlekedését, és ne károsítsa a természetet. Ennek szellemében sokakat csak figyelmeztettek, hogy rossz helyen álltak meg, és átirányították őket a meglévő parkolóhoz.

– Vannak, akik nemcsak a szabálytalan parkolás, hanem önmagában a tömeg miatt is panaszkodtak a közösségi oldalakon...

– Jó dolognak tartom, hogy az emberek szép időben nem a lakásukban, a tévé előtt ülnek, hanem eljönnek sétálni a lakott terület határára lévő, népszerű kirándulóhelyre, a Normafára. Az viszont baj, hogy néhányan csak a magukénak hiszik a Normafát, és mindent megtesznek azért, hogy mások ne mehessenek pihenni, sportolni oda, ahol ennek már több mint százéves hagyománya van.

– Sokan jöttek szánkózni a hegyre, közülük azonban jó néhányan nem a számukra kijelölt Anna-réti lejtőn, hanem a sípályán csúszkáltak. Nem volt ebből baleset?

– De, sajnos, igen: egy a sípályán gazdátlanul elszabadult vaszánkó okozott balesetet. A szánkó egy édesapa vállának csapódott, amikor az utolsó pillanatban a gyermeke elé ugrott, hogy megóvja az ütközéstől. A férfinak a Közép-Budai Önkéntes Polgári Védelmi Egyesület munkatársai nyújtottak elsősegélyt, akik között egy orvos is szolgálatot teljesített. Noha a polgárőrök az elmúlt hétvégén is számtalanszor szoltak a szánkózőknek, hogy tilos csúszkálniuk a meredek és veszélyes

sípályán, nem mindenki hallgatótt a figyelmeztetésre...

– Az önkormányzat közleménye szerint kevés hó esett a Normafán, a pályák sok helyen nem voltak alkalmasak a sportolásra. Ezen a helyzeten segítene a hópótlás?

– Ilyenkor, amikor nagyjából öt centiméternyi hó esik, gyakorlatilag a havas fűvön csúszkál mindenki. Ha még tíz-húsz centiméter havat a pályákra lehetne szórni, az a növényzet és az emberek számára is jobb lenne. Reméljük, a következő években megvalósulhatnak a hópótláshoz szükséges fejlesztések.

z.



re. Erre készülve intézményünk előre egyeztetett a rendőrség, a Hegyvidéki Rendészet, a polgárőrség, valamint az elsősegélynyújtásban közreműködő Közép-Budai Önkéntes Polgári Védelmi Egyesület munkatársaival, akik az elmúlt években is komoly segítséget nyújtottak a rend fenntartásában.

kerésünket, hogy lehetőleg ne autóval, hanem közösségi közlekedéssel jöjjenek a Normafára. A rendőröknek egyedül vasárnap kellett rövid időre elterelniük a forgalmat, amikor is torlódás miatt nem engedték az autósokat az Eötvös út legfelső, zsákutcává vált szakaszára, hanem az új Eötvös út felé irányították őket.

egymást akadályozzák ki- és behajtáskor.

– Szankcionálták azokat, akik szabálytalanul parkoltak?

– A Hegyvidéki Rendészet folyamatosan ellenőrizte a tilosban parkolókat, közel negyven esetben szabott ki bírságot. Ugyanakkor nem a szankcionálás volt cél, hanem az, hogy megelőzzük a sza-

Madárinfluenza miatt baromfizárlat

Ha nem is sokan, azért vannak a Hegyvidéken is baromfitartók, akik részéről most fokozott óvintézkedésekre van szükség a madárinfluenza veszélye miatt. Több európai országban tapasztalt eset után az év elején magyarországi állományokban is igazolták a vírus jelenlétét: a Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal laboratóriuma Komárom-Esztergom megyei pulykagazdaságokban azonosította a kórokozót.

A betegség fokozott veszélyt jelent a szárnyasokra, ezért az or-

szágos főállatorvos még tavaly novemberben elrendelte a baromfik zártan tartását. Ennek értelmében, amennyiben a kifutó felülről és oldalról nem védett megfelelő erősségű madárhálóval, az állatokat épületbe zártan kell tartani. Eetés, itatás csak a vadon élő madaraktól védett, teljesen fedett, lehetőleg oldalról is zárt helyen történhet, és az almot, takarmányt is zárt, fedett helyen kell tárolni.

A jellemzően vonuló vadmadarak által terjesztett H5N8 vírus-

törzs először 2014 elején Ázsiában okozott járványt a baromfiállományokban, majd 2014 novemberében megjelent Európában is. Magyarország utoljára 2020 első felében kellett megküzdeni a betegséggel. A Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal tájékoztatása szerint a most is kimutatott H5N8 altípus kapcsán eddig még nem fordult elő emberi megbetegedés Európában, a baromfitermékek továbbra is biztonságosan fogyaszthatók.

k.

A síkosságmentesítés mindannyiunk ügye!

A hóesés minden évben kicsit két részre osztja a kerületet. Az alsóbb, városias régiókban élők számára futó bosszúságot okoz a gyorsan olvadó fehér hólepel után maradó latyak. Őket néhány óra múltán már csak a buszon feltűnő sílécés,

tartásáért, műszóval: síkosságmentesítéséért. Ez alól a kötelezettség alól nehéz kibújni, mert nincs az a sztárügypvéd, aki elbizonyítaná, hogy a házuk előtt szerencsétlenül járt néni/bácsi száraz úton is pont ott esett volna

csak a kezünkben, ha nem szoktuk az ilyen jellegű munkát. A hagyományosan elterjedt só vízszint – bár gyors és izzadásmentes megoldás – marja autóinkat, keréteinket, térképet rajzol a cipőnkre, és láthatatlanul beszívárog a talajba is, hogy aztán a kerítés belső oldalán (is) alapos pusztítást végezzen a növényzetben. A talajvíz sótartalmának emelkedésével a növények már nem tudnak vizet felvenni a tömény oldatból, és lassan kiszáradnak.

Jobb megoldás a csúszásmentesítésre az egyszerű fűrészpórá, a perlit, homokos vagy kőzetüzalékos keverék, ami nem kémiai úton segít a problémán, hanem fizikailag gátolja a csúszkálást, miközben a talpunk alatti szemcsék a havat, jeget is olvasztják. Az ilyen kezelés sokszor tavaszig is hatásos marad, aztán viszont érdemes letakarítani a funkcióját betöltő, de szépnem nem nevezhető szemcséket. A közlő tavaszt várva még jól is esik az ilyen csinosítgatás!

A lakossági síkosságmentesítést a XII. kerületben a Hegyvidéki Rendészet munkatársai ellenőrzik, akik hiányosságot tapasztalva első körben egy figyelemfelhívó levelet hagynak a postaládában. Szerencsére az esetek 99%-ában már ennyi is elég, és az ingatlan-tulajdonosok eltakarítják a havat, jeget a járdáról. Hivatalos eljárásra, 50 000 forintig terjedő helyszíni bírságlásra vagy a még súlyosabb következményeket maga után vonó feljelentésre ritkán kerül sor.

B.



A tulajdonos kötelessége tisztán tartani az ingatlanja előtti járdaszakaszt

szánkós utasok emlékeztetik a téli csapadéokra.

Mindeközben a felsőbb részek hegyvidéki polgárai számára hozszan kitarat a vágyott fehér tájkép, de ehhez feladatok is társulnak. A mára azért makacsul a köztudatba gyökerezett szabály szerint minden ingatlantulajdonos felelős a portája előtti járdaszakasz tisztán

el, és pont ilyen sérüléseket szenvedett volna. Így aztán marad a hólapát és a só!

Ha már a kettő közül választani lehet, akkor érdemes a környezet szempontjait is figyelembe venni, elvégre a természet karnyújtásnyi közelsége miatt szeretünk annyira ebben a kerületben élni. A lapát nem tesz kárt másban,

Környezetbarát tipp a téli síkosságmentesítésre: védje autóját, növényeit, házi kedvencét!

Az utak, valamint a járdák síkosságmentesítésére a legolcsóbb és a legelterjedtebb megoldás Magyarországon a só, amelynek rengeteg kellemetlen hatása van, és minden évben sok százmillió kárt okoz. Erre kínál megoldást egy 100%-ban magyar fejlesztés. Az innovatív útszóró, amely csúszásgátló és

nek ellenére, sajnos, a mai napig a só a leggyakrabban használt síkosságmentesítő anyag, mivel sokan csak a konyhasót (NaCl) gondolják veszélyesnek, más ásványi sókat (Esi-tiger só, CaCl₂), vagy kloridtartalmú útszórókat nem. A magántulajdonban álló ingatlanok előtti járda megtisztítása rá-

elegendő vizet felszívni, ezért könnyedén kiszáradhatnak, tápanyaghoz nem jutnak, mivel a só azokat is kiszorítja a földből. A betonutak, valamint az aszfaltrületek is károkat szenvednek, mivel a sós olvadék beszívárog a repedésekbe, a következő fagyáskor pedig szétrepesztí azokat. Érezhetjük a sózás negatív hatásait akkor is, amikor például a kutyánk nem akar sétálni, mert szétmarja a tappancsát az útszóró, vagy amikor a cipőnk, vagy az autók karosszériáját teszi tönkre tél végére. Az egyéni felelősségvállalásnak ebben a kérdésben is számottevő a jelentősége: válasszunk olyan alternatív megoldást, amivel óvjuk környezetünket!

A STOP-PER környezetbarát járdasó egy természetes vulkanikus kőzet, a perlit és egy jégoldó folyadék, a kalcium-magnézium-acetát (CMA oldat) egyesítésével jött létre. A duzzasztott perlit, fizikai tulajdonságai miatt, jégre szórva, rálépve összetörik, és homokszerű síkosságmentesítő anyagként viselkedik. A szemcsében lévő CMA oldat így kiperlesz belőle, és a jeget, havat felolvasztja. A STOP-PER-nek nincs korrozív hatása, így sem a fémekre, sem a betonra nem ártalmas. Alkalmazható járdán, fém- és vasbeton szerkezetű felületeken, hidakon, mólón és díszburkolaton is. Nem égeti ki a növényeket, mert összetevői tápanyagként beépülnek a talajba. Nem marja fel a járdát, nem korrodálja az autók karosszériáját, nem irritálja a háziállat tappancsát. A tél elmúltával besöpörhető a talajba, így használata kényelmes és praktikus egyben! További információ: www.stop-per.hu (x)



jégmentesítő megoldás egyben, teljesen kloridmentes, így védi járdáját, növényeit, járművét, óvja házi kedvence tappancsát.

Több mint 10 éves az a kormányrendelet, miszerint a belterületi közterületen – az úttest kivételével – a síkosságmentesítésre csak olyan anyag használható, ami a leszórt terület közvetlen környezetében lévő fás szárú növények egészségét nem veszélyezteti. En-

adásul nem a közterület-fenntartók feladata, hanem az ingatlan-tulajdonosé. Így, ha nem gondoskodik, mert esetleges balesetekért, például elcsúszás miatti végtagtörésért is ő tehető felelőssé.

A só leginkább akkor veszélyes, ha a vele kevert havat, latyakot az út, járda szélére toljuk, a fűves, növényekkel, fákkal beültetett területre. A sószórás mentén található növények így nem képesek

A magánegészségügynek népegészségügyi feladatokat is el kell látnia

Húszéves a Budai Egészségközpont, amely fontos szerepet játszik a Hegyvidéken nemcsak az egészségellátásban, hanem az egészségnevelésben is, nem mellékesen pedig számos szakterületen világszínvonalú ellátást kínál. A Nagy Jenő utcai egészségügyi intézmény működteti az Országos Gerincgyógyászati Központot is. Önként vállalt népegészségügyi feladataikról és a két évtized tapasztalatairól **dr. Varga Péter Pál gerincsebész főorvos**, a Budai Egészségközpont irányítójával beszélgettünk.

– *Miért éppen a Hegyvidéken jött létre a Budai Egészségközpont?*

– Ennek személyes és szakmai okai vannak, de a véletlen is közrejátszott benne. A kerületben lakom 1981 óta, ráadásul itt, az akkori János kórházban kezdtem dolgozni, úgyhogy igazi hegyvidéki embernek mondhatom magam. Ez a kapcsolat még jobban elmélyült, amikor a Semmelweis Egyetem Ortopédiai Klinikájának Gerincsebészeti és Rehabilitációs Osztálya, amelynek 1986-tól én voltam az alapító vezetője, a 90-es évek elején a honvédség Királyhágó utcai kórházába költözött. Ez az osztály vált 1996-ban az Országos Gerincgyógyászati Központtá, amely részben a Központi Honvédkórház, majd az Országos Gyógyintézeti Központ szervezetébe integráltan működött. 2004-ben lettünk függetlenek, azóta magánintézményként fogadjuk a betegeket.

– *Hogyan kapcsolódik mindehhez a Budai Egészségközpont?*

közötti különbség volt a jövedelmünk. Ez az állapot 2004-ig állt fenn.

– *Ebből tudták fejleszteni a kórházat?*

– Pontosan ez történt! Illetve azért nem volt annyira egyszerű. Állami forrást nem kaptunk, ugyanakkor a 2000-es évek elején, ahogyan már említettem, az Országos Gerincgyógyászati Központ szervezeti-ileg még nem volt magánintézmény. Ennek ellenére egyre több lett a saját tulajdonú, általunk beszerzett eszköz, a műtőnk, a betegkörnyezet már akkor világszínvonalú volt. A Budai Egészségközpont 2004-ben vette át az Országos Gerincgyógyászati Központ üzemeltetését, de csak két évig

– *Ha az egészségügyben valahol nő a színvonal, ott előbb-utóbb kapacitáshiány lép fel. Hogyan tudják ezt megelőzni?*

– A betegszám növekedése egy evolúció, ami állandó fejlődést jelent. De nem is ez az igazi indikátor, hanem a várólista. 2006-ban öt év volt, azért, mert az állami egészségpénztár ennyi műtétet vásárolt. 2013-ban történt egy

remtése, valamint természetesen a műtők kialakítása. Egy műtővel indultunk, ma már hétben tudunk operálni. Csak egy szám, de sokatmondó: egyetlen műtő kialakítása és felszerelése meghaladja a 400 millió forintot. Valamennyi eszközünket, gépünket saját pénzből, kisebb részben hitelből vásároltuk. Azért tehetjük ezt meg, mert soha nem vettünk ki osztá-

ni. Jelen pillanatban csak nálunk elérhető ez a vizsgálat, amely végleg felválthatja a régi, végbélen keresztül végzett szövetyerést. Biztos vagyok abban, hogy óriási lépést tettünk a prosztatadaganat korai diagnózisa és kezelése terén.

– *Miben lépének előre?*

– A gerincgyógyászat szempontjából elsősorban a kapacitásbővítésben! Minden azon múlik, és ezt fontos sokszor kihangsúlyozni, hogy a kormány mekkora összeget szán az államilag finanszírozott ellátásokra, műtétekre. A várólistának három hónap alá kell kerülnie, ez nem kétséges. Ha zöld utat kapunk a műtétek számának növelésében, akkor azonnal megkezdjük egy új kórházi szárny építését a Királyhágó utcai telken. A tervek már készen vannak, és mondhatom, igencsak grandiózus az elgondolás. Az új épületben helyet kap egy 110 ágyas fekvőbeteg-rezidens és egy nyolc egységből álló műtői blokk is. Ehhez csatlakozna egy 21 ágyas intenzív osztály, ami komoly kapacitásbővítést jelenthet, hiszen a műtét előfeltétele az aneszteziológiai és intenzív orvosi környezet.

– *Mik a leggyakoribb műtétek?*

– Az ágyéki porckorong-degeneráció és következményei az a betegség, aminél a legtöbb műtétet végezzük, a várólistás beavatkozások szinte csak ilyenek. Minden más betegség sürgősséggel bír; a daganatok, a fertőzések, a komoly deformitások akár órák alatt gerincvelői bénulást, vérkeringési vagy légzési komplikációkat okozhatnak. A gerincproblémák népbetegségnek számítanak. Hozzá kell tenni, hogy a pontos diagnózis kiemelkedően fontos, az egyforma tünetek és panaszok, a derék-, nyak-, vállfájás mögött ugyanígy lehet a ritkábban elő-

A SZAKMA LEGJOBBJAI GYÓGYÍTANAK

– *Az a bizonyos említett evolúció a betegszámok tekintetében a Budai Egészségközpontban is végbement?*

– Igen, a két intézmény kéz a kézben járt és jár jelenleg is, holott teljesen más a karakterük. A Budai Egészségközpont klasszikus magánorvosi intézmény, itt az állami társadalombiztosítás nem vehető igénybe. Amikor létrehoztam, kifejezetten a külföldi gerincbetegekre fókuszáltam, a kivizsgálásukhoz azonban más orvosszakmákra is szükség volt. Az ebben részt vevő kollégák pedig a privát betegeket is nálam kezdték fogadni. Figyelek arra, hogy a szakma legjobbjai vegyenek körül minket. Ma már negyvenöt szakterület képviselteti magát a Budai Egészségközpontban, a gyógyítás szinte teljes vertikumát lefedjük. A min-

nagy ugrás, amikor a kormány jelentősen megnövelte a megrendelt műtétek számát – akkor alakult ki a mai volumen. Most egyébként ismét növelni kellene, mert a várakozók száma – részben a COVID miatt – 1100 körüli. Ez két év várakozási időt is jelenthet egy beteg számára.

Nagyon fontos megérteni, hogy a várólista a mi intézményünkben finanszírozási kérdés. Ha meglesz a 2021-es új közfinanszírozási szerződésünk, és elegendő forrást kapunk, gyorsan behozzuk a lemaradást. Mindig azt mondom, hogy az összes rázoruló beteget meg tudjuk operálni, megvan hozzá a szakembergárda, adottak a tárgyi feltételek, a mi kapacitásainkon semmi sem múlik: annyi beteget operálunk, amennyit a finanszírozó megrendel tőlünk.

– *Többször szó esett a fejlesztésekről. Hogyan állnak az eszközökhöz?*

– A gerincgyógyászat és ezen belül különösen a sebészet rendkívül eszközigényes szakma. Ha nincsenek meg a szükséges technikai berendezések, akkor nem lehet jó munkát végezni. Örömmel mondhatom, hogy nálunk minden rendelkezésre áll. A központon elmúlt húsz éve a folyamatos fejlesztésről szólt. Csak a legfontosabbakat emelem ki: a képalkotó diagnosztika létrehozása, a minden igényt kielégítő radiológiai és az intenzív terápiás osztály megre-



A daganatos emberek életét mentheti meg a fúziós prosztatatabiopszia

– Az Országos Gerincgyógyászati Központ már az első években úttörő szerepet vállalt a gerincdaganat-sebészetben, annak is köszönhetően, hogy a nemzetközi idegsebészetben és ortopédsebészetben széles körben elterjedtek az általam kifejlesztett implantátumok és eljárások. Ezen az új szakterületen, a komplex gerincgyógyászatban világszínvonalon is az elsők között voltunk a módszertani és sokszakmás együttműködés megszervezésében, valamint egyes kiterjesztett műtői eljárások rutinszerű végzésében. Egyre több külföldi orvos jött hozzánk, és megismerve a munkánkat vagy ők is alkalmazni kezdték az itt tanult eljárásokat, vagy pedig ide küldték a betegeiket. Ez hamarosan olyan méretűvé vált, amit sem a Központi Honvédkórház, sem a SOTE mint anyaintézmény már nem tudott pénzügyi bevételi oldalról kezelni. Gondoljon arra, hogy a külföldi beteg prémiumbiztosításához képest jóval kisebb költségekkel dolgozunk csak azért, mert a hazai társadalombiztosítási térítések alapján állíthatjuk ki a számlát! Ez teljesen irracionális állapot volt. Ezért döntöttem úgy 2001-ben, hogy nyitok egy rendelt Budai Egészségközpont néven a Nagy Jenő utcában, és így más finansziális környezetben fogadjuk a külföldi pácienseket. Ettől kezdve a Budai Egészségközpont kötött szerződést a beteg biztosítójával a műtétekre, amiket utána megrendelt a központtól. A kettő

tartó várakozás után, 2006-ban történt meg az OEP-szerződés privatizálása. Ez kizárólag a működtetésre vonatkozott, a Királyhágó utcai épület az államé maradt.

NEMZETKÖZI SZÍNIVONALÚ ELLÁTÁS

– *Ezzel új fejezet kezdődött az Országos Gerincgyógyászati Központ és a Budai Egészségközpont életében.*

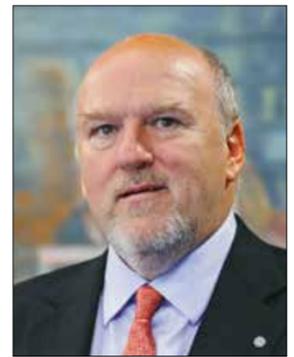
– Valóban! A magunk urai letünk, az elképzeléseink szerint alakíthatjuk a szolgáltatásainkat. Folytattuk az eszközpark megújítását, a legmodernebb CT-t, MR-t szereztük be, az elérhető legmagasabb színvonalú műtőket építettük. A daganatsebészet és a degenerációs sebészet területén rengeteg újdonság, szabadalom kapcsolódik az intézményhez. Ezeket világszerte fejlesztették jól eladható termékeké. Komoly bevételünk származik ebből ma is, ami lehetővé teszi az intézmény további fejlesztését. Így juthatnak a magyar betegek nemzetközi összehasonlításban is kifogástalan szakmai színvonalú ellátáshoz. Erre rendkívül büszke vagyok.



– *A legmodernebb eszközökkel dolgoznak a gerincgyógyászatban*



A legmodernebb eszközökkel dolgoznak a gerincgyógyászatban



COVID-időstornaprogram a mi gyógytornászainkkal készült. Rengeteg jól használható preventív füzetet és könyvet adunk már ki, ilyen a Gerinckontroll, vagy a most decemberben megjelenő átfogó kiadvány, az Útikalauz az egészséghez.

– *Részt vesznek a kerületi egészségprogramokban is.*

– Nagyon korán bekapcsolódtunk az önkormányzat egészségmegőrző programjaiba, tizen-nyolc éve jelen vagyunk a Hegyvidéki Napok szűrésein. Vannak szolgáltatásaink, amiket a kerületi lakosok ingyen vehetnek igénybe. A COPD-betegeknél nagy gond a rohamszerűen jelentkező nehézlégzés, a rekeszizom kondícióját ugyanakkor speciális gyakorlatokkal lehet erősíteni. Csoportokat szervezünk a kerületieknek, és megtaníthatjuk őket ezekre a légzéstechnikákra. Külön radiológiai kapacitást biztosítunk a hegyvidékieknek; ha hozzánk küldi betegét a háziorvos, gyorsan és ingyenesen – ha van rá szerződésünk, a közfinanszírozás keretében – elvégezzük a képalkotó vizsgálatokat. Nagyon jó az együttműködés a háziorvosokkal a preventív aktivitásban, a szű-



forduló daganat, mint a gyakori degeneratív porckorong-elváltozás. Ha már tudjuk, mi okozza a bajt, degeneratív elváltozásoknál először a nem műtési kezelés következik, ami a betegek 99 százalékát karban tudja tartani. Az ilyen elváltozásoknál a műtét csak a hosszan tartó, sikertelen nem műtési kezelése után jön szóba, kivéve akut esetekben, amikor természetesen a tünetek függvényében akár azonnal operálni kell. Ez utóbbi betegcsoport mintegy 35-40 százalékát teszi ki a műtési kapacitásunknak.

MEGELŐZÉS ÉS ISMERETTERJESZTÉS

– *A gerincbetegek jó része az életmóddal függ össze. Jut idejük a megelőzésre, a betegdukációra?*

– Mind a kettővel foglalkozunk. A prevenció és az ismeretterjesztés egyaránt nagyon fontos. Persze ez nem csak a gerincbetegekkel kapcsolatban van így. Saját YouTube-csatornán működtetünk, amin a legkülönbözőbb betegségekkel kapcsolatban adunk tanácsokat. Például a Magyar Televízióban látható

részek terén, a felvilágosításban is, rendszeresen tartunk előadásokat a kerületben.

– *Hogyan tudnak segíteni most, vírushelyzetben?*

– Önként vállaltuk, hogy a COVID-ellátás részeként soron kívül fogadjuk azokat, akiket a hegyvidéki háziorvos fertőztöttegnyának lát. Van egy COVID-ambulanciánk és COVID-osztályunk is. Ahogy beindulnak az oltások, ezek beadásában is szerepet vállalunk majd, természetesen térítésmentesen. Mindenhol elmondom, hogy egy magánvállalkozásnak akkor van létjogosultsága, ha valódi népegészségügyi igényeket elégít ki. Önmagában az, hogy elmentek orvoshoz, és ezért pénzt fizetek, számomra nem vonzó szolgáltatási alternatíva. Ám ha egészségügyi szolgáltatónként olyat ajánlok, amit más nem tud adni, az már komoly dolog. Ennek szellemében működik a nyolcszáz munkatársat foglalkoztató Budai Egészségközpont mindhárom telephelyén, a Nagy Jenő utcában, a Királyhágó utcában és a Váci úton.

A szelektív gyűjtés mostohagyereke: az étolaj

Ha a hulladékgazdálkodás témakörét vizsgáljuk – akár lakossági, akár települési szinten –, akkor a használt olajokról (fáradtolaj, étolaj) esik a legkevésbé szó. Pedig ezeknek a hulladékoknak is megvan a maga ártalmatlanítási és környezetbarát újrahasznosítási útja.

Több baj is van az olajhulladékokkal. A szelektív gyűjtés szempontjából talán a legfontosabb, hogy folyékonyak, ezáltal sokkal nehezebben kezelhetők egy háztartásban, mint a szilárd műanyag, vagy a papírhulladék.

A használt sütőolajat palackban kell tárolni, amíg eljuttatjuk a gyűjtőbe. Egy köteg újsággal, vagy néhány összelapított pillepalackkal szemben sokkal nagyobb eséllyel szennyezhet be maga körül bármit, ezért több körültekintést igényel. Másrészt ilyen hulladékok kisebb mennyiségben keletkeznek, így vagy hosszabb ideig kell ezeket otthon tárolni, vagy egy-két palackkal utazgathatunk a szelektív gyűjtőhöz. Emiatt is nagyobb csábítást jelent, hogy va-

lami egyszerű módon „megszabaduljunk” az otthon keletkező használt olajtól és a nyugós feladattól.

A zsírok és olajok sajátossága, hogy vékony filmréteget képeznek a víz felszínén, amely meggátolja az alatta lévő víz lélegzését. Egyetlen liter olaj is hatalmas vízfelületet – körülbelül 20 000 köbméteres tavacsokká – képes elzárni az oxigéntől, és ezzel viszonylag rövid idő alatt károsítja a benne lévő élőlényeket. Gondolhatunk a közel-múltban Szigetszentmiklóson történt szennyezésre, amely léptékét tekintve nem is volt olyan jelentős, az olajos teknősök lehangelő képe mégis sokáig velünk marad... A szennyezett láp „megtisztítása” emberfeletti erőfeszítést jelentett,

és a természet regenerálódása hosszú időt vesz majd igénybe.

Kevésbé látványos formában ugyanez a helyzet a talajba kerülő olajjal is. Magunkban rálegyinthe-tünk, hiszen ma már nagy tömegben alkalmaznak olajbontó baktériumokat – ezek azonban csak korlátozottan és kontrollált körü-



Használt olaj leadása

lmények között alkalmazhatók az olajszenyvezések semlegesítésére. Az olajat a WC-be, lefolyóba önteni sem jó ötlet, mert az rátapad a csövek falára, és duguláshoz vezet. A kommunális hulladékkal együtt „kidobva” pedig a hulladékkezelő művekben jelentős terhet okoz az oda nem való olajos hulladék ártalmatlanítása. Nyugodt lelkiismeret mellett nem marad tehát más megoldás, mint a szelektív gyűjtés!

Ha a használt sütőolaj problémáját lehetőségként szemléljük, kiderül, hogy a veszélyes hulladékból üzemanyagot lehet készíteni. A háztartásokban keletkező, jellemzően növényi eredetű olajokból tisztítás után biodizel állítanak elő, ami a benzinkutakon tankolt üzemanyagokba keverve hasznosul. A feldolgozás melléktermékeiben maradó energia pedig biogáz-alapanyagként nyerhető ki, így az újrahasznosítás majdnem tökéletesen megvalósítható. Kár, hogy a magyar háztartásokban évente

felhasznált tízmillió liternyi étolajnak csak néhány cseppje (0,2-0,5%-a) jut vissza a körforgásba.

A használt sütőolaj begyűjtésével és feldolgozásával foglalkozó Biofilter Zrt. honlapja szerint kerületünk nem kifejezetten jól ellátott használtolaj-gyűjtőpontokkal. Egyedül az Istenhegyi úti MOL-töltőállomáson van lehetőség a háztartási olaj leadására. A város más területein több benzinkúton, hulladékudvarban és nagyobb élelmiszerüzletben is ott-hagyhatjuk.

Társasházak és intézmények számára a cég lehetőséget biztosít gyűjtődény igénylésére. A 60 literes tartályt egyszeri díj ellenében helyezi ki az igénylőhöz, a továbbiakban pedig ingyenesen üríti. Ez a lehetőség nagyobb lakóközösségek, forgalmas intézmények számára biztosítja a sütőolaj-leadás kényelmes lehetőségét.

Jó hír tehát, hogy a felelős és környezettudatos gondolkodás összegegyeztethető a rántott hússal



Gyűjtőpont olajleadáshoz

és a sült krumplival! Egy cseppnyi odafigyeléssel a napraforgó- és repceföldeken megtermő és a konyhában elhasználódó olaj bioüzemanyagként fejezi be termékpályáját, és minimális ökolábnymot hátrahagyva kerül vissza a természet körforgásába.

(Barta)

Hogyan etessük jól madarainkat télen?

A címben feltett kérdés új kérdést szül: miért, lehet rosszul is madarait etetni? Sajnos lehet. Persze ez nem ok arra, hogy ne etessünk, inkább ismerjük meg azokat a fő szempontokat, amelyek figyelembevételével kertünk madáretetői ténylegesen az állatok érdekeit szolgálják! Ehhez adunk rövid gyakorlati útmutatót az alábbiakban.

MIKOR?

Alapszabályként azt szokták javasolni, hogy az első fagyoktól az utolsóig legyen élelem az etetőben. Ez azt jelenti, hogy évszaktól függően körülbelül novembertől március közepéig, végéig. Az idén a szabály, sajnos, nem alkalmazható automatikusan, mert újévig sem értek ide a keményebb fagyok, és a hótakaróra is hiába vártunk. Még szilveszterkor is virágoztak az ellenállóbb egynyáriak, piroslottak a bogycok a kertekben, és a számunkra láthatatlan magok is a madarak rendelkezésére álltak.

Ilyen körülmények között jobb, ha hagyjuk, hogy a szárnyasok a

természetben találjanak táplálékot. A felesleges etetéssel csak elkenyelmesítjük az etetők látogatóit. Bár erősek és jól tápláltak lesznek, de függővé tesszük őket. Elég egy havas hétre megfélekedni az



Vegyes társaság

etető újratöltéséről, és az odaszoktatott madarak máris erősen megszínnylik a koplalást.

MIVEL?

Ha nem szeretnénk sokat rá-godni ezen a kérdésen, válasszuk

a szakemberek által összeállított cinkgolyókat. Ezeket élelmiszerboltokban vagy a Magyar Madártani és Természetvédelmi Egyesület kerületi központjában is megvásárolhatjuk.

A golyók házilag történő elkészítése sem igényel konyhaművészeti jártasságot, nyugodtan neki-láthatunk otthon is a magvakból és fagyúból álló csemege összeállításának. Az etetőbe borított napraforgómaggal szemben ennek előnye, hogy az énekesmadarak számára kiegyensúlyozottan kínálja a tápanyagokat. A zsiradékok (faggyú, vaj, szalonnahéj, hárj stb.) magas energiataralma segít melegen tartani az apró madártestet, és erőt ad a repüléshez. A magok és zsiradékok mellett fontos madáresettség a gyümölcs is, ezért helyezzünk ki – és rendszeresen pótoljuk – néhány szelet almát is!

Az etetés mellett fontos az itatás is. A ködös, esős, nyirkos téli napokon a madarak könnyen találnak pocsolókat, de a hosszabb fagyos időszakokban fontos, hogy vizet is kínáljunk a szilárd táplálék mellé. Az itató azért is jó ötlet, mert a biztonságos etető mellett az állatok kényelmesen ihatnak

akár egy sekély cserépalátétből. Az ablak közelébe helyezett itató nem fagy be, ha pedig mégis, akkor meleg vízzel feltöltve könnyen felolvasztható.

Ha még jobban szeretnénk a kerti szárnyasok kedvében járni, akkor helyezzünk el odúkat az etető közelében, ahol meghúzhatják magukat a hidegben. Így válik teljessé a téli madár-vedelem, amit védenceink változatos tavaszi énekkoncertekkel hálálnak meg.

MIBŐL?

Az etetőket legáltalánosabb – bár egyáltalán nem nélkülözhetetlen – eszköze a madáretető. Egyetlen szó, de ezernyi megjelenést takar. Etető a legkülönbözőbb anyagokból, a legkülönbözőbb alakban készíthető. A lényeg, hogy legyen egy rész a magoknak, valamint egy másik, ahol a madarak meg tudnak kapaszkodni. Lehet fából, nádból és más természetes



A legjobb a csak légi úton megközelíthető etető, tetővel

anyagokból, de konzervdobozból, netán pillepalackból is akár percek alatt összerakhatunk egy talán kevésbé csinos, mégis használható darabot.

Kellemes családi időtöltés minden évben új madáretetőt készíteni a gyerekekkel. Ilyenkor szabadon engedhetjük a fantáziát, és a szerkezetileg kész etetőt tetszés szerint festhetjük, díszíthetjük. Jó, ha a magok felett tető van, amely megakadályozza a takarmány megázását, megromlását. A madáretetőknek szépségversenyt is rendeznek, sőt vannak versenyek természetbarát anyagokból épült

és újrahasznosított alapanyagú etetők számára is.

Ha a madarak szemével nézzük az etetőt, akkor az eszköztükkel létező fontosabb szempontok is. Első helyen a biztonság! Az a jó etető, amiben a madarak nyugodtan csipegethetnek, nem kell macskától tartaniuk. Az ilyen etető méretei lehetővé te-

szik a madarak szabad és gyors be- és kijutását, de egy macska számára nem elérhető.

A legjobb, ha az etetőt úgy helyezzük el – például lógatjuk –, hogy csak légi úton lehessen megközelíteni. Méretezésével a célközönséget is meghatározhatjuk. A kerti énekesek számára készülő etetőből egy szűkebb bejárattal könnyedén kizárhatjuk a nagyobb, agresszívebb szárnyasokat – sarkákat, varjakat, mátyásmadarakat, galambokat – és a melegebb téli napon felbredő mókusokat is.

(BI.)

Az év fái Magyarországon és Európában

Hagyomány, hogy bemutatjuk az év fát a Hegyvidék hasábjain, ezzel támogatva a kezdeményezők legalapvetőbb célját: a kiválasztott fajok vagy egyedek megismertetését. Az is egyfajta szokás, hogy megpróbálunk lépést tartani a hasonló szavazások számának növekedésével, így évről évre egyre több korábban ismeretlen növényről eshet szó lapunkban.

AZ ÉV FÁJA MAGYARORSZÁGON

Itthon az Ökotárs Alapítvány szervezi a szavazást az év fájára. A versenyre 2020-ban 38 jelölés érkezett, ezek közül szakmai alapon választották ki a 10 döntős fát. Utána már a nagyközönségen volt a sor, amely a mélykúti júdásfát jelölte meg győztesnek.

A húsz ezer szavazatot elnyerő növény a dicsőség mellett egy speciális erdészeti egészségmegőrző kezelési csomagot is „kapott”, hogy az erendően délszaki fa még hosszú ideig zöldellhessen a környékbeliek öröme. A település központjában, a templomdombon álló 250 éves példányt ferences szerzetesek



A mélykúti júdásfa 250 éves

ültették, amikor a templom elkészült. Azért erre a fára esett a választásuk, mert a törzsen nyíló virágok Krisztus vércseppjeinek szimbólumai, a terméseket pedig júdáspénznek nevezi a népnyelv. A verseny második helyezettje és különdíjasa a debreceni Déri téri kocsnányos tölgy lett. A Hős Fa címet a balatonszemesi Bagolyvári Promenádfái kapták. Ebbe a kate-

góriába olyan fák kerülhetnek, amiknek leromlott az egészségi állapota, és a környékbeli közösségek aktív részvételével zajlanak a megmentésüket célzó erőfeszítések.

A hazai év fája automatikusan részt vesz a jövő évi európai év fája választáson.

AZ ÉV FÁJA EURÓPÁBAN

Tíz évvel ezelőtt a cseh nemzeti verseny lépett nemzetközi szintre, és adta az európai év fája választás alapját. Eleinte öt ország csatlakozott – köztük hazánk –, azóta a résztvevők száma tizenhét-re emelkedett.

A magyar jelöltek eddig igen jól teljesítettek, négyszer választotta őket az év fájának a közönség: 2012-ben a felsőmocsoládi öreg hárs, a következő évben az egri keleti platánfa, 2016-ban a bátaszéki, legalább 300 éves tölgy, tavaly pedig a pécsi havi-hegyi mandulafa nyert. Mindig az év elején alakul ki az eredmény, így a 2021-es év fáját még nem ismerjük.

A tavalyi győztes egy csehországi erdei fenyő lett, amely a határos „elárasztott falu öre” nevet kapta. A 350 évesnek tartott növény egy



A győztes cseh erdei fenyő

sziklákból emelt keskeny gáton áll, egy tó közepén, az egykori falu felett, amelyet elöntött a Vír-patak. A legenda szerint a fa tövében gyakran pihen az ördög, hegedűje hangja ilyenkor messzire száll. A racionálisabban gondolkodók szerint, persze, csak a völgyben fújó szél zúgását hallani, de 47 000 szavazót azért meggyőzött a történet, nekik köszönhetjük, hogy megismertük ezt az öreg fenyőt.

A kezdeményezés eredményeképpen egy évtized alatt 1100 fát neveztek a versenyre, és több mint

3,3 millió szavazat érkezett rájuk. A szavazók biztosan fontosnak tartják természeti környezetüket, és tesznek is annak megóvásáért.

AZ ÉV FAFÁJA

Az Országos Erdészeti Egyesület által megválasztott év fáját az előzőektől megkülönböztetésül nevezhetjük az év fafájának. A szakmai zsűri közreműködésével jelölt növényekkel nem egy-egy kivételes példányra, hanem egy védelemre, figyelemre érdemes fafajra hívja fel a figyelmet az egyesület.

Az év végén rendezett online szavazás eredményeként a 2021-es év fafája a lisztes berkenye lesz, a kecskefűz és a fehér nyarar megelőzte. Az Európában mindenütt megtalálható, alacsony, lombhullató fa Magyarországon viszonylagos ritkasága miatt védett, természetvédelmi értéke 10 000 forint.

Bár sokan ismerik a berkenye szőrös leveleit és fűrtökben érő piros bogycit, a lisztes berkenye meghatározása mégsem könnyű, mert nagyon sok alakban jelenik meg a természetben, és legalább negyven rokon fajjal alkothat hibrideket. Ebből a sokféleségből ki-

választani a *Sorbus aria* névre keresztelt fajt még a botanikusoknak is erőfeszítést jelent. Legjobban tesszük hát, ha a védelmet minden berkenyére kiterjesztjük!

A meszes talajon is szépen fejlődő fa a XII. kerület kertjeiben,



A berkenye a Hegyvidéken is megél

bozótosaiban is megtalálhatja életfelteletit. A májusban nyíló krémsárga virágok vonzzák a rovarokat, a belőlük érő skarlátvörös bogycit pedig a madarak kedvelt csemegéi.

B. I.

„Szánkón, a tiszta téli levegőn, miként a madár..”

A Hegyvidék adottságai szinte minden korban kedveztek a szabadtéri sportolás szerelmesei számára, mégis talán a 20. század első felében volt itt a legélénkebb a sportélet. Nyaranta teniszezni, golfozni, lovagolni, túrázni lehetett, hősés után pedig megnyílt a terep a sielők, siugrók, korcsolyázók és szánkózók hadai előtt. Cikkünkben a szánkózás történetét mutatjuk be régi lapok beszámoló segítségével.

Bély Mihály 1892 telén – Demény Károllyal – elsőként sielt a Vérmezőn, majd a Kíssvábhegyen. A szánkózással is foglalkozott, írt egy kis kiadványt a sportág szabályairól. A sportszaklapban egyszer kifejtette, hogy „a korcsolyázás, sielés és a jég-hockey játék mellett a

első látásra is különböznek. A „sima” szánkózást valószínűleg régebb óta űzték a környéken. Ezt bizonyítja a Toldy Ferenc iskola 1907-es iskolai értesítője, amely arról szól, hogy 1907. január 12-én az intézmény tanulóiból alakuló szánkócsoporthoz kirándulni ment a



Svábhegy, 1919. Az urak társaságában Alpár Gitta színésznő, énekművész

sportszerű szánkózás, vagy mint sokan (idegen nyelven) mondani szeretik: a rödlizés, évről-évre mindinkább nagyobb számmal gyűjti maga köré a sportok híveit” (Nemzeti Sport, 1909. január 23.).

Megemlítette azt is, hogy „a sportszerű szánkózást a fővárosban 1907. év telén a budai oldalon néhány fiatalember karolta föl. Ez ideig már diákok, fiatalember,

Városmajorból a Kíssvábhegyen át a Normafához. A túrán 105 tanuló vett részt, 65 szánkót vittek magukkal. „Hazajövet az Istenhegyi-úton szánkón a Kékgolyó-utcán” – írták az értesítőbe. Ma már nehéz elképzelni, hogy egykor szánkóval is lehetett közlekedni az utcákon, sőt több utat időszakonként le is zártak, és külön szánkópályákat jelöltek ki.



Budapest, 1935. december 17.

meglett korú férfiak és hölgyek is vígan ülnek a szánkón.” A Budapesti Budai Tornaegylet már egy évvel később, 1908-ban felvette a szánkót mint sportot a működési programjába.

Fontos különbséget tenni a sport- és a hobbi szánkózás között. Bély Mihály is kitér arra, hogy „a sportszánkó nem olyan, mint a közönséges szánkó, nem olyan, mint a fakutyta. Annak ugyanis talp és támfal ülőkéje, valamint a szánkó alakja és vasalása pontos méretek szerint készül. A sportszánkó (németül: rödlí) nemcsak faanyagból, hanem acélból és pedig különféle formában készül. Legkedveltebb a halltali egy, két és három üléses szánkó. Talpai elül fölfelé kunkorodók, ülőkéje bevederből van fonva. Van azon kívül: dávoszi, svéd, tiroli és stájer szánkó típus is. Ez ideig kormányozható faszánkókat is hoztak nálunk forgalomba.”

A sportszánkók és a hobbi szánkók már



Zugliget, 1956. február

Arról is említést tesz, hogyan kell helyesen ülni a szánkón, és sorra veszi a különböző típusú eszközöket, majd így fejezi be írását: „Hölgyeim! Uraim! Kevesebbet a zsuteremben, de annál többet a szabad levegőn találkozzunk! Jöjjenek kérem holnap délután és vasárnap délelőtt két órai szánkózásra! A Zugligetben a vizionlátásra. Bély Mihály.”

Ezután rohamosan terjedtek a téli sportok, a szánkózás is divattá vált. „A sí, szánkó, rödlí utat tör magának a társadalom minden rétegébe. Zajos a Svábhegy, Normafa, Zugliget és Hűvösvölgy környéke, zajosabb tán mint augusztusban. Szánkópályák építésére ad engedélyt a főváros tanácsa.” (Nemzeti Sport, 1909. december 4.)

Számtalan pálya épült ezekben az években – és itt ne kisebb dombokra, töltésekre, lejtőkre gondoljunk, mint a legújabb ma gyerekek csúszkái! Ezek nagy, több kilométer hosszú, lejtős, valódi pályák voltak. Sokan használták a Disznófőtől a villamos-végállomásig vezető széles kocsit is. A legjobb szánkózási lehetőségeket egyértelműen a Zugliget és a Sváb-hegy nyújtotta. A fogaskerekű peronján, a zugligeti villamoson egy-egy havas

emberek szándékát, így a Fővárosi Közlöny arról számolt be, hogy a „szánkózó sportnak az 1912/13. évi téli időnyire leendő szabályozása tárgyában a tanács a következő határozatot hozta: A tanács méltányolván azokat az egészségi hatásokat, amelyek a téli sportok egyik közkedveltségű ága, a szánkózó sport az emberi szervezetre gyakorol, a sportot a jövőben is fejlesztetni és úgy a nagyközönségnek, mint a tanuló ifjúságnak könnyen hozzáférhetővé tenni szándékozik. E célból elsősorban a közoktatási ügyosztály által kiküldött és a helyszínen eljáró vegyes bizottság jelentései alapján megállapítja azokat az útvonalakat, amelyeken a szánkózás az 1912/13. évi téli időny alatt a forgalom akadályozása nélkül is vagy teljesen szabadon vagy bizonyos korlátozásokkal gyakorolható, amelyeknek alkalmazása tételére semmi vagy csekély átalakítás és beruházás szükséges. Ezek az útvonalak a következők...”



Start a Svábhegyi Nagyszálló elől (Színházi Élet, 1924)

hétvégi reggelente szinte mozdulni sem lehetett az emberektől, akik vállukon sílécet és botot, maguk mellett pedig szánkót vittek.

Az első igazi szánkópályák egyike a Magyar Atlétikai Clubé (MAC) volt, 1909-től a Svábhegyen. Ezt folyamatosan rendben tartották, és izgalmas fordulókkal volt tele, 30 koronáért lehetett idejnyegyet váltani rá. „A Svábhegy teteje a legszebb téli tájképet mutatja és a pályát 20 centiméter magas hóréteg borítja. Számos munkás dolgozik, hogy a magas, lágy hóréteget lepaskolja és ezzel a pálya felületét csúszóssá, síkossá tegye. Sportszerű használat céljából szükséges azonban, hogy ez a lépréteget hóréteg össze is fagyjon. A felső síkos réteg készítése munkálatai fagy híján még nem fejeződtek be, de a pálya részben már használható.” (Budapesti Hírlap, 1910. január 23.) A pályához a közeli Svábhegyi Nagyszállóból lehetett rödlit bérelni.

A későbbiekben a Normafa egész környékén elkezdtek különböző szánkópályákat kialakítani, a magasabban fekvő utakon, mint például a Béla király úton, az Istenhegyi úton vagy a Normafa úton. A balesetek elkerülése érdekében később kijelölték azokat az utakat, amelyeken biztonságosan lehetett csúszkálni.

A főváros vezetősege megértette az

ponton elérte a 12 százalékot is, megelőzve ezzel a hasonló nagy külföldi terepeket. Három fordítódobja a teljes sebesség kifejtése mellett is maximális biztonságot nyújtott a szánkózóknak.

A szánkózás terjedését jól mutatja, hogy az 1930-as évek közepétől még több út szolgált a sportolásra, és már azt is külön jelölték, hogy felnőttek, gyerekek vagy csak kisgyerekek használhatják



Ha leesett a hó, azonnal szánkózók hada lepte el a hegyvidéki területeket

A Svábhegyi Egyesület által fenntartott szánkópálya az 1920-as, 1930-as években a magyar St. Moritznak számított. Népszerűségét annak is köszönhette, hogy abban az időben ez volt az egyetlen olyan magyarországi pálya, aminek start- és célhelye között rendszeresen járt tömegközlekedési eszköz: a fogaskerekű. Hamar kedvelt helyévé vált a sportág híveinek és az ifjúságnak, komoly versenyeiket is rendeztek ott.

A szánkópályák mellett, ahol lehetett, melegebb helyeket kerestek az emberek, ezek közül a Svábhegyi Nagyszálló volt az egyik legkedveltebb a környéken. A Színházi Élet című újság 1924-ben így írt erről: „...amíg [ti. a felsétáló ember] mellette vidám rikoltással száguldanak el a rödlí és madárszerű repüléssel szállnak körülötte a sielők, ő arra gondol, hogy fönt már vár rá a világ legtekélyesebb és legkellemesebb melegedője, a Svábhegyi Nagyszálló. Mert míg bárhol a világon rongyos kalyibák készültek a téli sport kedvelői számára, a pesti embert ebben is kényeztetni a sors, amikor egy nemzetközi relációban is tökéletes szállodát adott nekik melegedőül. Vannak, akik egész télen el sem mozdulnak innét. Így, hogy csak a művészvilágról beszéljünk, az Operaháznak egész különítménye lakik itt.”



Városmajor, 1946

Melegedőként szolgált több étterem is, mint például a Normafa vendéglő. „Dél felé már farkasvár-gyuk van a sielőknak és rödlizőknek egyaránt. Hiába, egészséges, vérpezsdítő a téli sport, a csipős tiszta levegő. A Normafa vendéglőben, a jó meleg teremben előkerül a hazai, pótolják egy-egy levestel, vagy pörkölttel, forró teával, forralt borral. Közben gyönyörködnek az oly régen várt hősésben. Pihenő után azután ismét felszatólják a sítalpat, felülnek a rödlíre, s folytatják ott, ahol ebéd előtt abbahagyták.” (Népszava, 1954. december 28.)

fejlődött és amely környékén vasárnaponként jövedveüen tombol az élet.” (Pesti Hírlap 1933. január 6.) Jó néhány évvel ezután: „Tizezrek csúszkáltak a Szabadság- és Széchenyi-hegyen. Különösen a Normafánál, az Anna-kápolnánál.” (Szabadság, 1947. január 8.)

A későbbi évtizedekben is a kápolna környékén zajlott a legélénkebb szánkós élet, és jelenleg is ott található a legjobb normafai pálya. Remélhetőleg az időjárás megengedi, hogy ezen a télen is hódolhassunk e remek sport örömeinek.

F. G.

Hivatásos hegyvidéki jazzrajongó

Nyolcvanadik születésnapját ünnepelte nemrég lapunk zenei szakírója, a fél évszázada a Hegyvidéken élő Márton Attila. Vele beszélgettünk a jazz műfaj iránti sok évtizedes elkötelezettségéről, polgári hivatásáról, széles körű érdeklődéséről és sok minden másról.

– *Hivatásos jazzrajongó című könyve 2016-ban jelent meg. Miért választotta ezt a címet?*

– Mintegy tizenöt évvel ezelőtt kaptam ezt a hízelgő megnevezést a kitűnő jazzénekesnőtől, Pocsai Krisztinától, aki éveken át a Bartók Rádió jazzműsorainak háziasszonya volt. Akkoriban közreműködtem egy összesen több mint másfél száz adásból álló, Világstárok Magyarország című sorozatban, amiben a hazánkban fellépő nagy jazzikonok felvételeit játszottuk le,

lódik a becenevem, amelyre igazán büszke vagyok.

– *Őn nemcsak a műfaj szerelmese, hanem legszorgalmasabb hazai krónikása is. Már 1969-ben publikált a kanadai Coda jazzfolyóiratban, de itthon csak 1972-től lehetett olvasni az írásait. Mi volt az oka ennek?*

– A jazz valahol a támogatott és a túrt kategória határán állt, a lapok alig-alig fogadtak el jazzrel kapcsolatos írásokat, és azokat is jobbára csak hivatásos újságírók-

Magyar Ifjúságban, a Majazz című folyóiratban, majd a Gramofonban, a Demokratában, a Hegyvidékben és különféle internetes jazznapilapokban. Magyar nyelvterületen alighanem én írtam a legtöbb – közel kétezer – zenei témájú újságcikket. Ennek elismeréseként kaptam meg három éve a Magyar Jazz Szövetség Peryne Andrásról elnevezett életműdíját, amit évente vehet át egy olyan személy, aki szellemi tevékenységével hozzájárul a magyar jazzművészet színvonalának emeléséhez, nemzetközi elismertségéhez.

– *Évtizedek óta követi a jazz világlágát. Sokat változott a műfaj ez idő alatt?*

– Rengeteget változott, éppen úgy, mint a művészetek mindegyike. Összehasonlítható-e a mai filmművészet, színházi világ vagy a képzőművészet a harminc, ötven, száz év előtti helyzettel?

A jazz életem során legalább öt-hat stílusváltáson esett át, és mindegyiknek megvannak a maga szépségei, jelentős eredményei. Gyerekkoromban még a szvinges, tánra ingerlő jazz volt a meghatározó, amely alig vált el a pop műfajtól, aztán megjelent a modern jazz, majd

a rockkorszak elhozta a fúziót, a free és avantgárd törekvések olykor meglehetősen zenei kísérleteket eredményeztek. Mára az etno-jazz éppúgy teret nyert, mint a kortárs zene felé közelítő irányzatok, amik messze túllépik a műfaji határokat.



A bőség zavara: LP-ktől, CD-ktől, DVD-ktől roskadoznak az otthoni polcok

– *Lapunk hasábjain is rendszeresen olvashatók zenei vonatkozású cikkei, ráadásul nemrég megjelent új könyve, a Hegyvidéki muzsika, amiben kifejezetten a kerületünk zenei életéről ír. Minek köszönhető a műfaj hegyvidéki sikere?*

– A jazz megjelenése a kerület különféle helyszínein már viszonylag régi keletű, hiszen korábban is rendeztek koncerteket a Budapesti Kongresszusi Központban, a MOM Kulturális Központban, a Jókai Klubban, a Barabás Villában, a Nyitott Műhelyben. A később felépült MOM Sport, valamint a Hegyvidéki Kulturális Szalon is bekapcsolódott ebbe a folyamatba, sőt a polgármesteri hivatal előtti téren is voltak már ingyenes jazzesemények. A Get Closer rendezvényszervező iroda művészeti vezetőjének, Kleb Attilának köszönhetően a világ vezető jazzmuzikusával találkozhattunk, részben az immáron öt egymást követő évben megszervezett jazzfesztiválok alkalmával, másrészt pedig a szólókoncertek révén. A közelmúltban olyan jazzikonok koncertjeit láthattuk, mint Chick Corea, Pat Metheny, Gregory Porter, Kenny Garrett, John McLaughlin vagy Dee Dee Bridgewater. Nos, ezzel magyarázható, hogy a cikkeimből összeállított második könyvem bátran viselheti a Hegyvidéki muzsika címet.

– *A könyv ajánlása felesége emlékének szól...*

– Ő is nagy zenebarát volt. Soha el nem feledhető emlékek kötődnek több prágai és varsói jazzfesztiválhoz, amelyeken együtt vettünk részt, a hazai koncerteknek pedig se szeri, se száma. Két éve váratlanul hunyt el, ötvenöt együtt töltött év után.

– *A megszámlálhatatlanul sok jazzkoncert közül melyik volt a legérdekesebb az ön számára?*

– Két olyan eseményt említenék, aminek magyar vonatkozásai is voltak. Az egyik Indiában, a másik Hollandiában történt, és mindkettő hivatalos üzleti úthoz kötődik. Mérnök-közgazdászként a külkereskedelemben dolgoztam, és 1980 februárjában úgy intéztem az éppen esedékes indiai utamat, hogy Bombayben – ma: Mumbai – részt vehettem a Jazz Yatra fesztiválon. Az egyhetes rendezvényen fellépett a világhírű amerikai bőgős, Charles Mingus együttese is. Bár a zenekarvezető egy évvel korábban meghalt, a felesége tovább menedzselte a Mingus Dynastyt. Az akkoriban már nemzetközi hírnévnek örvendő Pege Aladár is a meghívottak között volt, és virtuóz játéka olyan sikert aratott, hogy Sue Mingus megajándékozta férje egyik hang-

szerevel, ami rendkívüli sajtóvisszhangot kapott világszerte. Ez a fesztivál az egzotikus környezet miatt is emlékezetes marad; indiai „színekben” nem kisebb művész lépett fel, mint Ravi Shankar szitárművész, napjaink egyik vezető jazzénekesnőjének, Norah Jonesnak az apja. Aztán tizenhat

alapításának kétszázadik évfordulójára, „A jazz – Amerika hozzájárulása a világ kultúrájához” címmel hirdetett pályázatot. Az első díjat, száz nagylemezt a washingtoni Kennedy Center adományozta. Nagy örömet jelentett harminckett ország csaknem ezer résztvevője közül az első helyen végezni.

– *A pandémia miatt most koncertekre sem lehet járni. Hogyan telnek a mindennapjai?*

– A vírusjárvány miatti bezártság természetesen engem is megvisel. Szerencsére a mai kommunikációs lehetőségek sokkal könnyebbé teszik a kapcsolattartást szeretteinkkel. Telefonon és egyéb módokon beszélgetek a fiam családjával, négy felnőtt unokámmal, akik közül ketten már külön laknak, a rokonaimmal és kiterjedt baráti körömmel, köztük számos zen-



éssel később, 1996-ban Amszterdamban, a híres Concertgebouw hangversenyeremben ismét találkoztam Sue Mingussal és a turnézó zenekarral. Ekkorra ugyan már a teljes „stáb” kicserélődött, de természetesen a legnagyobb amerikai hangszeres művészek játszottak a Dynastyben. Mrs. Mingus mellett ülhettem a fényes teremben, ahol hatalmas aranybetűkkel vannak felírva a világ legnagyobb zeneszerzőinek nevei, Mozarttól Beethove-

nésszel és zenerajongóval. Kedvelem az ismeretterjesztő tévécsatornákat, és némi internetes tájékozódás után a játékfilmek között is találok megtekintésre érdemeseket. Hatalmas gyűjteményben hanglemezek, CD-k, DVD-k szárai vannak, inkább a bőség zavara a jellemző. Nagy sétákat teszek a Farkasréti temetőben, amely olyan, mint egy érdekes park. Felkeresem a zeneművészet nagyjainak sírjait, méccset gyűjtök az emlékükre. Bar-



Márton Attila Berkes Balázs bőgőssel

rövid ismertetővel, élménybeszámolókkal fűszerezve. Mivel én szinte mindegyiküket láttam, Louis Armstrongtól Stan Getzig, Ella Fitzgeraldtól Ray Charlesig, az egyik alkalommal Kriszta így kiáltott fel: „Úgy látszik, te egy hivatásos jazzrajongó vagy!” Innen datá-

tól. Emiatt külföldi lapoknak írtam beszámolókat hazai és olykor más kelet-európai fesztiválokról, ami érdekes volt a nyugati olvasók számára. Aztán egyre több fórum kezdett felfigyelni a jazz műfajra. Külsősként dolgoztam a Magyar Rádióban, cikkeim jelentek meg a

VIRÁNYOSI KÖZÖSSÉGI HÁZ

KÖNYVJAJÁNDÉKNAP



2020.02.14.

FELHÍVÁS!

A Virányosi Közösségi Ház a Nemzetközi Könyvajándéknap alkalmából az országhatáron túl élő magyar gyerekeket szeretne megajándékozni új vagy újszerű állapotú, minőségi kortárs magyar gyerekkönyvekkel.

2021. január 15-től február 12-ig várjuk a válogatott, jó minőségű gyerekkönyv-adományokat a kerület minden kedves lakosától, a Virányosi Közösségi Ház nyitvatartási idejében (hétfőtől péntekig, 08.00 - 16.00 óráig).

A ház előterébe kikészített asztalon lehet biztonságosan elhelyezni a könyveket.

A könyvajándékokat személyessé tehetik könyvjelzővel, könyvajánló kártyákkal is.

VIRÁNYOSI KÖZÖSSÉGI HÁZ,
1025 HP., SZARVAS GÁBOR UT. 8/C.



WWW.VIRANYOSI.HU



Hatalmas lemezgyűjteményének jó része természetesen jazz-zene

– *Ha már India szoba került, hová jutott el még a hivatása révén?*

– Nagyon szerencsés voltam, mert az 1968-as „új gazdasági mechanizmus” lehetővé tette a saját külkereskedelmi tevékenységet az igazán exportképes termelővállalatok számára. Akkoriban kevés mérnök ismert idegen nyelveket, így nem volt nehéz elhelyezkedni. Főleg délkelet-ázsiai és észak-európai országokban jártam, a leginkább

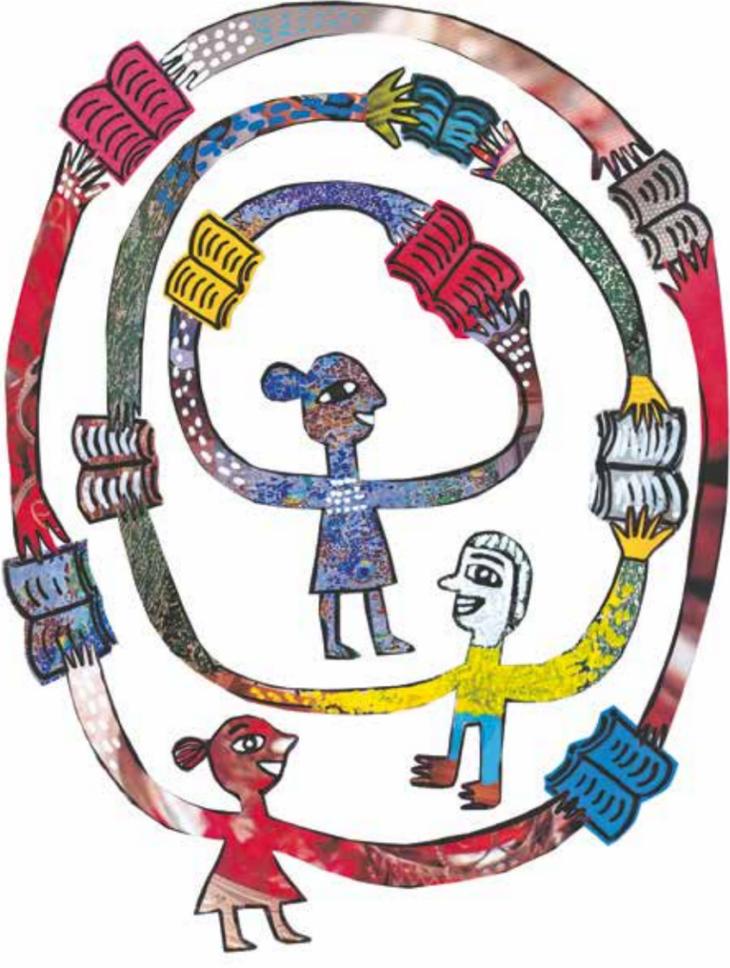
tók, Kodály, Solti György mellett ott nyugszik Szabó Gábor is, aki valamennyi magyar jazz-zenész közül a legnagyobb karriert futotta be Amerikában. A tavaszi időszakban készült a Hegyvidéki muzsika könyvem. Júliustól októberig több koncerten vehettem részt, ezekről beszámolókat írtam, hiszen négy lapnak dolgozom folyamatosan. A koncertek hiányában még intenzíven tudok foglalkozni jazztörténeti cikkekként és lemezkritikákkal írásával. Szóval, nem unatkozom.

B. M.

GYORS**KÉNYELMES****E-ÜGYINTÉZÉS**
a Hegyvidéken**KÖRNYEZETBARÁT****RUGALMAS****Intézzé ügyeit online!****Regisztráljon!**<https://eugyintezes.hegyvidek.hu> Parkolási engedély Helyi adóval kapcsolatos ügyek Óvodai, bölcsődei jelentkezés Ingatlanbérleti díj befizetése Cégeképviselő Eseményre jelentkezés (ágapritás, Barkácsműhely időpontfoglalás, előadások stb.) Időpontfoglalás a Böszörményi úti orvosi rendelőbe Ebösszeírás Hivatalos megkeresés, tájékoztatás kérése, időpontfoglalás hivatali ügyintézéshez

A regisztráláshoz csupán egyetlen alkalommal kell a Polgármesteri Hivatallal kapcsolatba lépnie.

Ezt soron kívül megteheti személyesen az Ügyfélszolgálatunkon, illetve amennyiben rendelkezik ügyfélkapuval, akkor a <https://eugyintezes.hegyvidek.hu> címen online is, ha a belépésnél a magyarország.hu lehetőséget választja.



Nemzetközi Könyvajánlónap 2021. február 14.

Kapjon ma minden gyerek egy könyvet ajándékba!



HEGYVIDÉKI KULTURÁLIS SZALON

(www.kulturalisszalon.hu)
Cziffra György Fesztivál – Ifjú tehetségek koncertje. Élő, online közvetítés február 11-én 17.00.

Virtuális élet a Hegyvidéki Kulturális Szalonban. Tudományos és ismeretterjesztő előadások felvételről.

Uganda igazi arca január 22-én.

Kalandozások az ősi és a modern Indiában – I. rész január 29-én.

Kulisszák mögött – színháztörténeti előadás Kálmán Györgyről február 5-én.

Egyiptom rejtett gyöngyszemei február 12-én.

Kalandozások az ősi és a modern Indiában – II. rész február 19-én.

Kulisszák mögött – színháztörténeti előadás Domján Editről február 26-án.

Mindemellett hírlevélben számos témában kapnak az érdeklődők ismeretterjesztő prezentációkat, minielőadásokat, amelyeket a szalonban működő Kíváncsi Kata előadás-sorozat vezetője készít: Új év – babonák, fogadalmak; IQ madarak; Ady- emléklakás; A gödöllői királyi kastély története; Farsangi előadás; A firenzei Colossus titka; Híres feltalálók; Skocjan barlang – Szlovénia; Leányfalu – „ittthon érzés” sok szép villával; Gül baba türbéje; Sziklakörház; Szecessziós séta.

VIRÁNYOSI KÖZÖSSÉGI HÁZ (viranyos.hu)

A Virányosi Községi Ház munkatársai az online felületen továbbra is várják a virtuális látogatókat – a téli hangulatot felvidító, vagy éppen az estéket tartalmasabbá tévő gondolatokkal, tudástárral, videókkal, fotók-

kal ajándékoznak meg minden érdeklődőt.

A magyar kultúra napján, január 22-én részletes blogbejegyzésben mesélnék majd arról, miért is fontos ez az ünnep számukra. Felidézik a jeles nap előzményeit, és aktualizálják is, hiszen ezen a napon indítják el évek óta népszerű kampányukat, a Nemzetközi Könyvajánlónap jótékonyági könyvgyűjtését és az ehhez kapcsolódó videósortozatot.

Február 14-e ugyanis nem csak a szerelmesek napja: 2013 óta ezen a napon nagyon sokan azt szeretnék elérni, hogy minden gyerek kapjon egy könyvet ajándékba. „Az év gyerekönyvei 2020-ban” programsorozatban részletesen szó esett arról, hogy sajnos az elmúlt években sokat romlott az olvasási, könyvvásárlási kedv. Fontos tehát minden apró lépés ezen segíteni.

Az idei jótékonyági könyvgyűjtéssel a Virányosi Községi Ház a határon túl élő magyar gyerekeket szeretné megörvendeztetni: a közösségi ház előterében kikészített asztalra várják majd az újszerű állapotú, jó minőségű gyerekönyveket, ifjúsági regényeket, amiket majd ajándékba adnak nekik. Személyessé tehető az ajándékok egy a könyvbe csempészett, házilag készített könyvjelzővel, könyvajánló kártyával, rajta pár szóval, miért ajánlja a küldője ezt a kötetet.

A Virányosi Községi Ház YouTube-csatornáján izgalmas tartalmak várják a nézőket: mininterjúk szerzőkkel, illusztrátorokkal, könyvkiadókkal, emellett könyvajánló és még néhány meglepetés. Molnár Jacqueline illusztrátor különleges posztere, amelyet erre a napra készít, A3-as méretben letölthető lesz az oldalról, hogy akár otthon, akár az óvodában vagy az iskolában ki lehessen tenni a falra.

A farsangra is készülnek a közösségi ház munkatársai: fánkot sütnék majd egy egyszerű, de nagyon finom recept alapján, a blogjukon pedig felelevenítik a farsangi bálozás hagyományait – így pótolva az elmaradó farsangi bált a Harmónia Táncklubbal.

Érdekes tehát lájkolni, követni a Virányosi Községi Ház Facebook-oldalát, és feliratkozni a YouTube-csatornájára!

BAJOR GIZI SZÍNHÁZMŰZEUM (oszmih.hu)

Online villakonzertek a Bajor Gizi Színház Múzeumban. Megtekinthetők: az Országos Színháztörténeti Múzeum és Intézet YouTube-csatornáján.

Január 20.

Műsor:

Georg Friedrich Händel: The Arrival of the Queen of Sheba.

François Borne: Fantasia brillante sur Carmen (sur l'Opera de G. Bizet).

Gaetano Donizetti: Sonate per Flauto e Piano forte.

Paul Taffanel: Fantasia (sur l'Opera de C. M. von Weber, „Der Freischütz”).

Közreműködik: Nagy Edit fuvolaművész, Tassonyi Zsolt zongoraművész, karmester, Tassonyi Balázs színművész.

Február 17.

Műsor:

Kováts Barna: Sonatina.

Környei Miklós Pál: Lento in blue.

Pavlovits Dávid: Milonga for Panthers.

Astor Piazzolla: Histoire du Tango (A tangó története).

– Bordel 1900.

– Café 1930.

– Night club 1960.

Közreműködik a Musiciens Libres duó: Környei Miklós (gitár) és Szűcs Péter (klarinét).

A Galéria 12 Egyesület

szeretettel meghívja Önt és barátait

PATÓ KÁROLY

Feketén-Fehéren

című digitális kiállításának megtekintésére

A képek megnézhetők a Galéria 12 honlapján
www.galeria12.hu
 és a Facebook G12 oldalon



Virtuális élet a Hegyvidéki Kulturális Szalonban

Tudományos, ismeretterjesztő előadások és más érdekességek felvételről.



HEGYVIDÉKI KULTURÁLIS SZALON

- IRÓDALMI SZALON KOSZTOLÁNYI DEZSŐ TAMÁSKA JÁNOSNÉ magyartanár
- ŐSZÖVETSÉG A MŰVÉSZETEKBEN Dr. KAPITÁNYFFY KRISZTINA
- UGANDA IGAZI ARCA RADICS TAMÁS geológus, idegenvezető
- KIVÁNCSI KATA előadások NAGY KATALIN
- KALANDOZÁSOK AZ ŐSI ÉS A MODERN INDIÁBAN Dr. KAPITÁNYFFY KRISZTINA
- „KULISSZÁK MÖGÖTT” színháztörténeti előadások SZEBENYI ÁGNES múzeumpedagógus
- EGYIPTOM REJTETT GYÖNGYSZEMEI KÓSA ILDIKÓ idegenvezető
- HANGOK SZÁRNYÁN A FÖLD KÖRÜL TOPONG BANG GAMELANEGYÜTTES koncertje GÖTZ NÁNDOR, a Zenélő Budapest művészeti vezetője

A virtuális programok megtekinthetők:
www.kulturalisszalon.hu

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, rászorulókéért:
+36/30-630-9749; +36/30-630-9725; +36/30-708-6034
(8-16 óra között hívható).



Viseljen maszkot!



Rendszeresen
mosson kezet!



Késpénz helyett inkább
bankkártyával fizessen!



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

Vigyázzunk egymásra!

SEGÍTSÉG A BAJBAN!



Ha Ön idős, mozgásában korlátozott, vagy beteg és nincs segítsége, akkor HÍVJA A HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT SEGÍTŐ KÖZPONTJÁT!

A Hegyvidéki Segítő Központ elsősorban az egyedülálló vagy rászoruló idősök ellátására alakult, de természetesen egyedi, speciális esetekben (fiatalabb, de mozgáskorlátozott, frissen műtött egyedülálló személyeknek) is segítséget nyújtunk.

Miben tudunk segíteni?



Bevásárlás



**Meleg ebéd
kiszállítás**



Gyógyszerkiváltás

Ha Ön segítségre szorul, vagy ismer segítségre szoruló, hívja a +36/30-630-9749; +36/30-630-9725; +36/30-708-6034 telefonszámokat hétköznap 8.00 és 16.00 óra között!



Felhívjuk a figyelmet, hogy a Hegyvidéki Segítő Központ munkáját a Hegyvidéki Önkormányzat által kiállított megbízólevéllel és kitűzővel rendelkező önkéntesek látják el. Kérjük, hogy a megvásárolt termékeket, pénzt és az ügyintézéshez szükséges iratokat – a személyes érintkezés minimalizálása, az egészség- és vagyonbiztonság érdekében – a lakáson kívül, az ajtóban adják és vegyék át. Tájékoztatjuk, hogy az Önkénteseink nem jogosultak az Ellátottak lakásába belépni, és nyomatékosan felhívjuk a figyelmet arra, hogy ha valaki ilyet tesz, az bizonyosan nem lehet önkormányzatunk munkatársa.



HEGYVIDÉKI
ÖNKORMÁNYZAT

**VIGYÁZZUNK
EGYMÁSRA!**

**MINDEN
ÉLET
SZÁMÍT**

www.koronavirus.gov.hu

Készült Magyarország Kormánya megbízásából.



VAKCINAINFÓ

Regisztráljon a koronavírus elleni oltásra:

vakcinainfo.gov.hu

Az oltás önkéntes és ingyenes. Amennyiben szeretné beoltatni magát, regisztráljon most, és értesüljön elsőként a vakcinával kapcsolatos információkról és teendőkről!

MINDEN ÉLET SZÁMÍT

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

TULAJDONOSTÓL eladó a Királyhágó utcában frissen felújított, beköltözhető, 85 nm-es, 2. emeleti lakás. Amerikai konyhás nappali, 2 háló, 2 fürdő, mosókonyha, új cirkó és radiátorok, háromrétegű ablakok. Napfényes, tágas lakás, reklámlámpa 66 millió forint. Ingatlanos segítséget, köszönöm, nem kérek. 06-30/931-1166.

SZENTENDRÉN, Pismányban eladó nagy családi ház: 1900 nm-es, parkosított kert, 2 nappali, 2 konyha, 4 háló, 3 fürdő, 5 WC, zuhanyzó, kandalló, medence, szelenti, napkollektoros fűtési rendszer. Irányár: 198 M Ft. 06-20/454-9844, 06-20/454-9844.

NÉMETHVÖLGYI ÚTON, Királyhágó tér közelében, karbantartott házban földszinti, előkertre néző, akadálymentesen megközelíthető, jó állapotú, 1 szobás lakás eladó. Fialatoknak, befektetőnek vagy nehezen mozgó lakáskeresőnek. 06-30/439-6233.

VETEMÉNYEZÉS CÉLJÁBÓL telket, telekrészt bérelnek. Akár belsőbb részen is. 06-20/380-4038.

KIADÓ! Társbérlet keresek magam mellé Városmajor utcai gyógytornaszrendelőmbé. A szépen felújított helyiségbe gyógytornászok, manuálterapeuták mellett akár pszichológusok, masszázorok jelentkezését is várom. szikorabori@gmail.com / 06-30/489-1896.

ELADÓ! SZERBANTAL UTCÁNÁL, kertés társasházban, 41 nm-es, másfél szobás, télikertes, kertkapcsolatos, csendes lakás (ingatlanosok kizárva). 06-20/460-1376.

OKTATÁS

MATEMATIKATANÁR felkészít: 06-30/749-2507.

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

NÉMETTANAR 25 év tapasztalattal online nyelvoctatást vállal. Korrepetálás, nyelvizsga felkészítés, gazdasági nyelv oktatása. A bemutatkozó óra ingyenes. Tel.: 06-30/602-0094. richterzsuzsanna36@gmail.com

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

VEGYES

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

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

ingatlanROBOT ingatlan hirdető portál

4 HÓNAPOS, nagy mozgásigényű, barátságos foxterrier kiskutyám mellé napi kétszer 1 óra sétapartnert keresek január, február hónapra. XII. kerület, Kútvolgyi. 06-30/399-9728.

RÉGISÉG

ARANYÉKSZEREK felvásárlása. Tört arany ékszer: 9500–15 000 Ft, fazonarany: 9500–18 500 Ft. Ezüsttárgyak: 150 Ft–600 Ft/fg. 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, falórát, asztali órát, illetve nem működő órákat is vásárolok. VI. kerület, Teréz krt. 47. Tel.: 06-70/345-8959.

KELETI SZÖNYEG- ÉS MŰTÁRGY-BECSŰS vásárol régi keleti szőnyegeket és műtárgyakat sérült állapotban is. Készpénzfizetéssel. Kiszállítás díjtalan. Tel.: 06-30/456-3938.

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

BŐSZÖRMÉNYI ARANYHÁZ. Kp-es felvásárlás. Tört, fazonarany, ezüst- és mindenféle antik tárgyak, hagyaték, modern és antik karórák. Bőszörményi 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.

Lapunk az interneten is olvasható: www.hegyvidekujzag.hu

WWW.MAGYARANTIK.HU, régiség, teljes hagyaték felvásárlása: vitrin-, dísz-tárgyakat, ezüstneműket, ékszert, antik órákat, festményeket, bútort (koloniált is), csillárt, szőnyegeket, kitüntetés, pénz-érmét, zongorát. Házhoz megyünk, készpénzben fizetünk. T.: 06-70/673-7787.

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

ALMÁSI KATALIN készpénzért vásárol bútort, festményeket, órákat, dísz-tárgyakat, porcelánokat, varrógépet, írógépet, lemezeket, könyveket, csipkét, bizsukat, kitüntetés, régi pénzt, játékokat, kristályt, teljes hagyatékot, díjtalan kiszállással. 06-30/308-9148.

KÉSZPÉNZES FELVÁSÁRLÁSI Arany 14 900 Ft-tól, ezüst 350 Ft-tól, ékszereket, borostyán-korall, bizsukat, régi dísz-tárgyakat, Herendi, Zsolnay, órákat stb. Teljes hagyatékot, régi pénzeket, érmeket, kitüntetések. V. kerület, Szent István krt. 25. Tel.: 06-70/608-6082.

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

SZÍNHÁZAK RÉSZÉRE mindennemű régiségek vétele készpénzben. Bútorok, festmények, dísz-tárgyak, órák, szőnyeg, papírrégiségek, hangszerek, keleti tárgyak, ritkaságok, csillárok stb. Kiszállítás, szakbeszélés díjtalan. Tel.: 06-30/419-2713.

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

MAGAS ÁRON VÁSÁROLOK gyűjteményembe XVI–XX. század közötti festményeket és teljes hagyatékot. Berger Ottó: 06-20/774-0948.

ingatlanROBOT ingatlan hirdető portál

ANTIK MŰTÁRGYAKAT, festményeket, porcelánokat, ezüsttárgyakat, régi órákat, bútort (romos állapotban lévő is). Arany- és ezüstfelvásárlás kiemelt áron! Bergman László, 06-20/805-0008.

EGÉSZSÉG/SZÉPSÉG

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

LÉZERTERÁPIA, reumatológia, akupunktúra, fogyszás, szemérettárgya, gerincferdülés, csonttrikulás, csípő- és térdkopás kezelése, fejfájásellátás, lumbágógyógyászat, izomterápiás vizsgálatok. Arcevitális biomaszázs. teledoktor.hu, lumbagogyasat.hu. 368-6349, 06-20/968-6886.

ÚJRA NYITUNK! Állapotfelmérések (kézi, gépi), talpmasszázs, fülgymnázás, nyirok-, visszterápiát, mágneses biorezonancia, egyéni, számítógépes lúdtalpbetét-készítés, allergiavizsgálás, -kezelés, gyógymasszázs, gyógytorna, kinesio tape. Bejelentkezés: 06-20/254-4633, 06-1/316-2596. www.vivientalpai.hu. 1024 Budapest, Filler u. 10/a. Vivien Talpai Gyógyterület. Tel.: 06-30/630-1136.

CSONTKOVÁCS-akupresször Szilágyi Erzsébet fasor 51. alatt. Idegbeépítések, ízületi blokkok, lumbágó-izás megszüntetése. Térdblokkok, gerincservek, szédülések műtét nélküli, eredményes gyógyítása. Fül-akupunktúrás fogókúra. Dr. Garzó Péter természetgyógyász, 06-30/945-8477. www.drgarzo.segitek.hu

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

ingatlanROBOT ingatlan hirdető portál

HÁZHÓZ MEGYEKI Fogor készítését, javítását vállalom garanciával. Hívjon bizalommal! Telefonszám: 06-20/980-3957.

TÁRSKERESŐ

NINCS TÁRSA? Velem megtalálja! Személyre szabott, színvonalas, diszkrét társzközvetítés professzionális támogatással. Mándoki Györgyi. Tel.: 06-30/630-1136.

KÖNYV

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

ingatlanROBOT ingatlan hirdető portál

STUDIO ANTIKVÁRIUM díjmentes kiszállással és azonnali elszállítással, készpénzért vásárol régi és új könyveket, teljes könyvtárakat, térképeket, metszeteket, kéziratokat, képes levelezőlapokat, festményeket, porcelánokat, egyéb régiségeket, teljes hagyatékot. Tel.: 06-1/312-6294, 06-30/941-2484.

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

ONLINE APRÓHIRDETÉS-FELVÉTEL A NAP 24 ÓRÁJÁBAN

ingatlanROBOT ingatlan hirdető portál

A https://www.ingatlanrobot.hu/hegyvidek_ujsag/ weboldalon keresztül lehetséges fizetési lehetőségek: bankkártyával, vagy készpénzzel bármely bankfiókban, vagy banki utalással.

VAGY

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

A <https://www.aprohirdetesguru.hu/budapesti-keruleti-lapok/hegyvidek/> weboldalon keresztül lehetséges fizetési lehetőségek: bankkártyával, vagy készpénzzel bármely bankfiókban, vagy banki utalással.

Hervis SPORTS

MOM PARK

UTOLSÓ LEHETŐSÉG, UTOLSÓ ÁRAK!

VÉGKIÁRUSÍTÁS
AKÁR -70%

SALOMON
TIME TO PLAY

29.999 FT
64.999 FT HELYETT **-53%**

X ACCESS CRUISE

sícipő // bi-material külső héj //
4 db mikro alu csat // 360°-os 28 mm tépőzáras szíj //
Thermicfit, mely a test hőjének hatására felveszi a láb formáját //
flex-index: női 60, férfi 70



SALOMON
TIME TO PLAY

99.999 FT
199.999 FT HELYETT **-50%**

S-MAX LT+M11GW

on piste performance síszett // Edge Amplifier SL technológia
a nagyobb reakcióképességért // +30% jobb erőátadás //
famaős konstrukció a stabilitásért // rádiusz 11 m 150 cm-nél



Döntőt úszna a felnőttek között az YBL reménysége

Egyre több sikeres úszó pallérozódik a MOM Sport uszodájában, ahol nagyszerű körülmények és ambiciózus edzők várják a sportolni vágyó gyerekeket. A Szent Gellért Katolikus Általános Iskola és Gimnáziumba járó kilencedikes Rácz Szonjával beszélgettünk, aki az YBL színeiben két számban is dobogón áll az országos ranglistán.

– Szakemberek szerint nem lehet elég korán kezdeni az úszást. Mikor és hol ismerkedtél meg ezzel a sportággal?

– Ha jól emlékszem, három éves lehettem, amikor elkezdtem úszni a MOM Sportban, akkori nevén a SportMax-ban. A szüle-

tem meg igazán. Ebben óriási szerepük van az edzőknek, az edzéstársaimnak és a testvéreimnek, akikkel együtt jártunk az uszodába. Persze azért más sportágakat is kipróbáltam. Amikor elkezdtem úszni, párhuzamosan tornáztam is, és jártam sí- és

telmúen a víz mellett döntöttem. Tulajdonképpen egyszerűen csak itt ragadtam: úszásoktatásként indult, aztán egyesület lett belőle, és annyira megszerettem, hogy szinte észrevétlenül versenyző lettem.

– Utóbbiban van szerepe annak, hogy az úszás szinte „hungarikumnak” számít?

– Az biztos, hogy példaképekből nagy a választék, olyan sportág, amiben magyarok a legjobbak között vannak. Minden úszót becsülök, de a példaképem Egerszegi Krisztina, a fiúk közül pedig Cseh László.

– Igazi „MOM Sport”-os úszó vagy, itt kezdted el sportolni, és ma is ide jársz. Hogyan alakult az eddigi sportkarriered?

– Először úszás-oktatásra jöttem, azután megszületett az YBL vízilabda-egyesület úszószakosztálya, ott kezdtem el versenyszerűen sportolni. Bencze András volt a második, egyben utolsó oktatóm –

aki megtanított úszni –, később ő lett az edzőm. Rengeteg vidéki versenyen jártunk, ezeken többször érmet is szereztem, de sosem az eredmények számítottak. A családom és az edzőim számára sem ez az elsődleges, inkább a jó hangulat volt mindig előtérben. Igyeksem egyre jobb időket úszni, és örülünk, ha ez sikerül, de szerencsére nem nehezedik rám túl nagy nyomás miatt. Ezért is van az, hogy nagyon szeretem az edzéseket és a versenyeket.

– Kik azok, akik leginkább egyengetik az utadat?

– A családom mindig támogatta a sportolásomat, a testvéreimmel együtt. Két öcsém van. A kisebbik, Márk szintén az YBL-ben versenyzik, míg az idősebb, Noé másfél éve öttszázik, miután befejezte úszókarrierjét az YBL-nél. Nagypapám, összeszámolva, valószínűleg már több hónapot töltött a látón túl, ugyanis amíg kicsik voltunk, mindig elkísért minket, és végigülte mindkettőnk teljes edzését. Mindenki ismeri őt az uszodában. Sokat köszönhetek Bencze Andrásnak is, aki tíz éven át volt az edzőm, valamint Zsolnay Benedeknek, aki két éve edz minket. Szerencsére az iskolám a mai napig támogatja, hogy úszok.

– Bár, ugye, a részvétel a fontos, azért a versenyöt mégiscsak az eredményei alapján ítélik meg. Hogy állsz ezen a téren?

– Az utolsó két évben egyre jobban sikerültek a versenyek. A korosztályomban mellúszásban 50 méteren most országos harmadik vagyok 0:34,53-as idővel, 100 méteren 1:15,79-cel.



Rácz Szonja háromévesen kezdett el úszni

– Sok lemondással jár a sportolás?

– Természetesen sok időt elvesz az egyéb elfoglaltságoktól, hobbitól, és van, hogy nem tudok elmenni valamilyen programra, mert edzésem van. A számomra fontos eseményekre viszont mindig elenged az edzőm. Az úszás nagyon sokat ad, és nem megy a tanulás rovására. Épp ellenkezőleg: segít koncentrálni, talán ez is közrejátszik abban, hogy kitűnő tanuló vagyok. Anynyi biztos, ha nem járnék úszni,

akkor sem tanulnék többet. Iskola után sokkal könnyebb úgy a leckéket foglalkozni, hogy előtte volt egy kis szünet, ami nem a tanulásról szólt.

– Milyen terveid vannak sportolásként és diákként?

– Nagyon örülnék, ha az idei vagy a jövő évi felnőtt országos bajnokságon sikerülne döntőt úszni! Gimnázium után fogorvosi egyetemre szeretnék menni, és előbb mentőnek, később fogorvosként dolgoznék.

mm.



im azt mondták, mindenképpen tanuljak meg úszni, de nem volt cél a versenyzés. A családban nagy hagyománya van a vízi sportoknak, majdnem mindenki vízilabdázott, vagy úszott, úgyhogy motivációból nem volt hiány.

– „Szerelem” volt első látásra?

– Mindig is kedveltem az úszást, bár kicsiként sokszor nagyon fáztam a vízben, de csak két-három évvel ezelőtt – amikor már nem volt kötelező járni – szeret-

snowboardoktatásra is, bár inkább csak hobbiszinten.

– Miért maradtál végül az úszás mellett?

– Ahogy egyre nőtt az edzések száma, idővel választani kellett az úszás és a torna között. A tornát is szerettem, de amikor láttam a nagyobbak edzéseit, azok annyira nem tetszettek. Volt még egy jó pont az úszás mellett: akkoriban kezdett megalakulni a versenyúszó-egyesület, ami jó lehetőségeknek tűnt. Végül egyér-

– aki megtanított úszni –, később ő lett az edzőm. Rengeteg vidéki versenyen jártunk, ezeken többször érmet is szereztem, de sosem az eredmények számítottak. A családom és az edzőim számára sem ez az elsődleges, inkább a jó hangulat volt mindig előtérben. Igyeksem egyre jobb időket úszni, és örülünk, ha ez sikerül, de szerencsére nem nehezedik rám túl nagy nyomás miatt. Ezért is van az, hogy nagyon szeretem az edzéseket és a versenyeket.

A Hal neve: Lapka

Lezárult a Hegyvidéki Sportközpont és Tanuszoda által meghirdetett „A Hal neve?” rajz- és névpályázat. „Majd nyolcvan pályamű érkezett, aminek elmondhatatlanul örülünk – mondta Mócz Mónika, a Hegyvidéki Sportközpont és Tanuszoda ügyvezető igazgatója. – Immár két hónapja, hogy úszóiskolánk és a sportközpont nem lehet aktív részese a gyerekek életének. Az elmúlt időszakban igyekeztünk minden ötletet kihasználni, lehetőséget megragadni arra, hogy mégis kapcsolatban maradjunk. Éppen ezért nagy öröm számunkra, hogy ennyien pályáztak.”

A pályázat nyertese, Sauffer Szófia nemcsak névvel nyerte el a zsűri tetszését, hanem szép rajzával is. A Hegyvidéki Úszóiskola lepényhalat Lapka névre keresztelte el. Fődíja egy elektromos roller.

Kreatív, ötletes munkájáért különdíjat kapott Gál Huba, Soltész Lili, Rádi Luca és Martin Hanna Erika. Őket a Hegyvidéki Úszóiskola ajándéksomaggal és vásárlási utalvánnyal jutalmazta. Az összes pályamű megtekinthető a Hegyvidéki Sportközpont és Tanuszoda oldalán (hegyvideksport.hu).

A légtorna önbizalmat ad

Magasan a föld felett, egyetlen karikán lélegzetelállító karikagyakorlatokat mutat be Steixner Zsófia, aki egyre szebb eredményeket ér el légtornásként. Még csak nyolcadikba jár, de mint beszélgetésünkben elmondta, tavaly ősszel már az elit kategóriában lett magyar bajnok, a jövőjét pedig artistaművészként képzelel el.

– A légtorna meglehetősen új sportág, mit kell tudni róla?

– Nagyon röviden: a balett, az akrobatika és a szertorna összegyúrva, egy a levegőben lógó színen. Erő, bátorság, hajlékonyság és rugalmasság kell hozzá. Régen ez a sport inkább a cirkusz és az artistaképző sajátja volt, ma már egyre több helyen oktatják.

– Sport, művészet, életmód vagy mindez egyben?

– Igen, mindhárom egyben. Nem elég edzettnek lenni ahhoz, hogy bemutassunk egy légtornagyakorlatot, mert azt művészen kell előadni, közben szól a zene, amivel harmóniában dolgozunk. Számomra már életmód is, a versenyzésem én kerestem, folyton egy újabb elemem gondolkodom. Mindebből nekem talán a sport a legfontosabb, mivel egész életemben akkor az életemben. Anyukám talált rá az iskolához közeli helyen a stúdióra, ahol légtornát oktatnak. Mivel a cirkusz világa is közel áll hozzám, a levegősport

– Hogyan jutottál el ehhez a mozgásformához?

– Óvodáskoromban balettiskolás szerettem volna lenni. El is kezdtem tanulni a Budai Tánciskolában, de mellette megtetszett az akrobatikus rock and roll is. Párhuzamosan három évig tanultam ezeket. Aztán kipróbáltam a FitKid-et. Mindegyik tetszett, még sikereket is arattam rock and

egyből szerelem lett. Ez most már lassan öt éve tart.

– Miért a karikát választottad?

– Eleinte csoportos órákra jártam, ezért az összes légtornaszert kipróbálhattam, a silket, a trapéz, sőt a rudat is. A karikával volt a legtöbb sikerélményem, ezért annál maradtam.

– Milyen gyakorlatokat csináltok?



A múlt ősszel rendezett Air Festen megkapta a „Legifjabb reménység” címért járó díjat

rollban, de túl sok volt az edzés akkor az életemben. Anyukám talált rá az iskolához közeli helyen a stúdióra, ahol légtornát oktatnak. Mivel a cirkusz világa is közel áll hozzám, a levegősport

– Három típusú gyakorlat van: hajlékonysági, dinamikus és erőgyakorlat. Mindenki másban jó. A hajlékonyságban például a hátonk tartjuk magunkat a karika alsó részén, és spárgát csinálunk

A dinamikus gyors, de közben nagyon látványos, ilyen a szaltó, vagy egy forgás. Az erőgyakorlatok lehetnek könnyebbek vagy nehezebbek. Az egyik kedvencem a mérleg, aminél leengeded magad hátra, és kinyitod a lábad terpeszbe. Ilyeneket a street workoutosoknál is látni.

– Mik az eddigi legjobb eredményeid a versenyeken?

– Alig egy év ismerkedés után kezdtem el versenyezni. A legjobb eredményem a Magyar Kupa bajnoki cím, amelyet elit kategóriában, a tavaly őszi megrendezett Magyar Országos Rúd és Levegősport Kupán szereztem. Minden versenyzésemre büszke vagyok! Nagyon szeretem az Air Festeiket, amiken igazi cirkuszi előadásokat kell bemutatnunk. Eddig mindig dobogós helyen végeztem, sőt, tavaly ősszel különdíjat is kaptam a „Legifjabb reménység” címmel. A versenyeken több bíró van, mindenki más pontoz. Van „nehéz elem” vagy technikai bíró, aki a gyakorlati elemeket értékeli, van „művészi hatás” bíró, aki a mimikától a ruháig a zene és a gyakorlat össz-

hatását is pontozza, és van a „főbíró”, aki a hibákat figyeli, mint például milyen a spicc, vagy kitarítottuk-e megfelelő ideig az elemet.

– Mennyi időt szánsz a légtornára?

– Hetente háromszor járok légtornára és egyszer akrobatikára. Az edzések mindig tanítás után vannak az Akropoleisz stúdióban, szerencsére közel az ELTE Gyertyánffy István Gyakorló Általános Iskolához, ahol tanulok. Iskolai szünetekben is tartjuk az edzéseket; mivel profi kategóriás versenyző vagyok, ezért a járványhelyzetben sem kell kihagyni az órákat. Tréning után még a tanulás is jobban megy!

– Származik abból előnyöd a mindennapi életben, hogy légtornázol?

– Először is egészségesebb vagyok, fittebb, egyben boldogabb, amikor egy nagyon nehéz elemet hibátlanul végrehajtok. Jó hatással van az önbizalmamra, büszke vagyok a hajlékonyságomra és a kitartásomra. Egyre több sikert és elismerést kapok, ami szintén nagyon jó érzés.

– Ha megkérnének, hogy ajánld a légtornát, mit mondanál?

– A légtorna nagyon sok lehetőséget nyújt mind a sport, mind



Steixner Zsófia kedvenc szere a karika

a művészet terén. Ha szeretnél olyan sportágot űzni, vagy olyan sportággal foglalkozni, ami „bete-kintést” nyújt a cirkusz világába, akkor megtalálod. Én nagyon szeretem, és nem félek a magasban sem. Akit érdekel, a YouTube-on megnézheti a versenyekről készült videókat.

– Mit gondolsz, meddig foglalkozol a légtornával?

– Már most az életem rész! Ha nincs, mert valamiért kimarad, nehezen viselem a napokat. Mivel nyolcadikos vagyok, a továbbtanulásban is a sporttal tervezem a jövőt, felvételizem a Budapesti Artistaképző Intézetbe. Hogy mit hoz a jövő? Remélem, sikerül, és edzőm, Szabó Lilla artistaművész nyomdokaiba léphetek.

sm.

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

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