A XII. Kerületi Polgárok Lapja

HEGYVIDÉK

LI./3.

WWW.HEGYVIDEKUJSAG.HU • MEGJELENIK KÉTHETENTE • 2021. FEBRUÁR 16.

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

Óvodaválasztás előtt a hegyvidéki családok

Mik az óvodába lépés feltételei, hová és hogyan lehet beiratkozni, mikortól kötelező? Egyebek mellett ezekre a kérdésekre ad választ minden évben az Óvodakóstolgató elnevezésű rendezvény, amelyet a járványhelyzet miatt az idén nem tud megrendezni a Hegyvidéki Önkormányzat. Ezért lapunkban részletes tájékoztatást adunk a XII. kerületi óvodákról és a legfontosabb tudnivalókról, hogy megkönnyítsük az óvodaválasztást a szülők számára.

A törvény szerint kötelező óvodába beíratni azokat, akik augusztus 31-ig betöltik a 3. életévüket, ez az idén is több száz gyermeket érint a Hegyvidéken. Külön kérelemre egy évvel tolható a határidő, ezzel kapcsolatban a kormányhivatal hatósági osztályához lehet fordulni. Segítségképpen az önkormányzat weboldaláról is letölthető a kérelemminta.

„A legfontosabb, hogy mindenkit fel tudunk venni a körzetes óvodába, és a legtöbb esetben a választott intézményben tudjuk biztosítani az elhelyezést. Ez utóbbi akkor lehetséges, ha a körzethez tartozó gyerekekkel nem telt be a létszám” – mondta el lapunknak Fonti Krisztina alpolgármester.

Férőhelyek tekintetében jól áll a XII. kerület, ami annak köszönhető, hogy a Hegyvidéki Önkormányzat az utóbbi években jelentős fejlesztéseket hajtott végre. „Ötszázharmincnyolc pluszhelyről van szó, azaz közel az addigi felével növeltük a kapacitást – folytatta az alpolgármester. – Jelenleg 1736 kisgyermeket tudunk elhelyezni, és figyelünk arra, hogy valóban hegyvidékiek kerüljenek az óvodáinkba. Ezért a jogszabályoknak megfelelően ellenőrizzük az életvitelszerű itt lakást. A gyermeknek és valamelyik szülőjének abban a kerületi ingatlanban kell élnie, amelyik a lakcímkártyájukon szerepel.”

A nagyobb beruházások közül Fonti Krisztina megemlítette a KIMBI Óvodában megvalósuló fejlesztést, ahol három új csoportszoba, új játszóudvar és többfunkciós helyiség jött létre, míg az épület tetejére fotovoltaikus rendszer került. Szintén nagy teljesítményű napelemeket kapott a Normafa, valamint a Zugliget Óvoda, ahol a homlokzatokat szigetelték, és kicserélték a nyílászárókat. A Táltos Csikó tagóvodában és a Hegyvidéki Mesevár Óvodában is megtörtént a nyílászárók cserélje és a homlokzat hőszigetelése. A Normafa tagóvodában a KEOP-5.3.0-A-09-2013-0032 energetikai megtakarítási pályázat keretében kicserélték a nyílászárókat és hőszigeteléssel látták el a homlokzatot. A Süni tagóvodában modern nyílászárók épültek, a Városmajori Óvodában pedig sikerült megoldani a játszótér lefedését.

Ami a beiratkozás technikai részleteit illeti: ezúttal mindent elektronikusan kell intézni. Ehhez elegendő egy alkalommal bemenni az ügyfélszolgálatra, és létrehozni a saját Hegyvidék-fiókot. A jelentkezés 2021. május 3–7-ig tart, nincs sorrend, a kérelmeket a jogosultságnak megfelelően bírálják el. Érdemes tudni, hogy a parkolási övezetben lévő óvodák esetében továbbra is igényelhetik a szülők a meghatározott idejű ingyenes várakozási engedélyt.

MM.

Lapunk 4–5. oldalán részletesen olvashatnak a Hegyvidéki Mesevár Óvodáról, a KIMBI Óvodáról és a Mackós Óvodáról, valamint az óvodaérettséggel kapcsolatos tudnivalókról. A további hegyvidéki óvodákat következő lapszámainkban mutatjuk be.

Hegyvidéki Mesevár Óvoda

KIMBI Óvoda

Mackós Óvoda

Jégveszély volt a Normafánál

A múlt heti esőzés, majd a hirtelen jött kemény mínuszok miatt napokra jégbe fagyott a Normafa, ami meseszép látványt nyújtott ugyan, ám az erős széllel együtt rendkívül veszélyes helyzetet teremtett. A Hegyvidéki Önkormányzat és a Normafa Park Fenntartó és Üzemeltető Intézmény, azért, hogy megelőzze a bajt, az emberek biztonsága érdekében úgy döntött, még a hidegfront betörése előtt néhány napra lezárja az egész területet.

Ilyen szigorú intézkedésre nem volt példa, amióta az önkormányzat a Normafa környéki erdők fenntartója, de a 2014. decemberi, drámai pusztítást végző jégkár tapasztalatai elővigyázatosságra intettek. Annyira súlyos károk, mint hat évvel ezelőtt, szerencsére végül nem következtek be, ám a számos helyen kidőlő fák bizonyították, hogy nem voltak veszélytelenek az elmúlt napok.

„A jeges és szeles időben nagyobb ágak estek az utakra, több helyen fák dőltek ki. Egy ideig a munkatársaim sem mehettek ki az erdőbe, csak a viharos széllökések elmúltával kezdtük el felszabadítani a fákkal eltorlaszolt erdei aszfaltutakat. Amíg a vastag jégréteg nem olvadt le a fákról, nem engedhettünk be látogatókat a területre, hiszen akár csak egy félkilós jégdarab is nagyon súlyos sérüléseket okozhat” – folytatta Mikó Gergely, a Normafa Park Fenntartó és Üzemeltető Intézmény igazgatója.

Az intézményvezető kitért rá, hogy a jég súlya alatt lezuhanó ágak, a megroppanó fák nem csak az erdőterületen okoztak gondot. Például egy Eötvös úti magánkertben álló, de az út forgalmát veszélyeztető, a törzsénél felhasadó hatalmas bükkfa eltávolításában segítséget nyújtottak a katasztrófavédelem szakembereinek, akik a veszélyelhárítás idejére, több órára lezárták a fontos közlekedési útvonalat. Két napig a fogaskerekű sem járt, mert a Karthauzi utcánál három fa a sínekre és a vezetékekre dőlt.

Noha a szél a legutóbbi hétvégére sokat veszített az erejéből, a faágakat még vastag jég borította, ezért az önkormányzat fenntartotta a látogatási tilalmat az erdőterületre. Elsősorban a hegyvidéki rendészek és a polgárőrök gondoskodtak arról, hogy visszafordítsák a látogatókat. Aki gyönyörködni akart a jég borította tájban, a Normafa Park javaslatára körjáratban közlekedő Libegőre ülhetett fel. Kivételesen csak az alsó, zugligeti állomáson lehetett fel- és leszállni, mert a János-hegyen nem lettek volna biztonságban a kirándulók.

E hét hétfőjén, mivel jelentősen megenyhült az idő, az önkormányzat előbb részlegesen, majd a teljes területen feloldotta a korlátozást. Továbbra sem árt azért az óvatosság, kisebb darabokban ugyanis még eshet jég a fákról, az utak pedig változatlanul csúszósak. A turistautakon kidőlt fák is előfordulhatnak, ezeket a napokban távolítják el a Normafa Park munkatársai.

Mikó Gergely elmondta, hogy csak a közlekedést akadályozó fákat viszik el, az erdőben ott hagyják a kidőlt példányokat, amik részei az ökoszisztémának. A Normafa környékén nem klasszikus erdőgazdálkodás folyik, ezért nem számít közvetlen anyagi kárnak, ha természetes módon kipusztul egy fa. Ám éppen amiatt, mert az erdőkép megőrzése érdekében az öreg, odvas, beteg egyedek is a helyükön maradnak, a szélsőséges időjárási viszonyok jóval látványosabb pusztítást tudnak végezni, mint ahol a vágásérett fákat kivágják, és ezáltal frissebb, egészségesebb az állomány.

z.

Forgalmi változások az Árnyas úton

Üzemzavar-elhárítás miatt kábelrekonstrukciós munkálatokat végez az Észak-Budai Zrt. az ELMŰ Hálózati Kft. megbízásából az Árnyas út páratlan házszámú oldalán. Mivel a kivitelezés útszűkülettel jár, a munkálatok idejére megváltozott a forgalmi rend a Zugligeti út és a Remete út között.

Az Árnyas út 1–5. között a Zugligeti út felől csak célforgalom esetén engedélyezett a behajtás, ezért ez az útszakasz a Sztehlo Gábor utcáig felfelé egyirányúvá válik. Az útszűkület miatt a Budakeszi út felől csak a Sztehlo Gábor utcáig lehet autóval közlekedni. Ezzel egy időben az Árnyas út 5. és a Sztehlo Gábor utca között továbbra is csak célforgalom esetén lehet behajtani a Zugligeti útról.

Lefelé egyirányú a munkaterület melletti rész az Árnyas út 5.-től a Sztehlo Gábor utcáig, míg a Budakeszi út felől csak a Sztehlo Gábor utcáig szabad behajtani. Napközben előfordulhatnak teljes lezárások, amit ideiglenesen zsákutcatábla jelez a Zugligeti út sarkán.

A fogyasztók biztonságos villamosenergia-ellátása érdekében zajló munkavégzés idején a Remete út–Sztehlo Gábor utca irányába csak célforgalom esetén lehet behajtani a Zugligeti útról. Az Árnyas út a Sztehlo Gábor utcától a Remete útig felfelé egyirányú lesz, a Budakeszi út felől csak a Remete útig lehet autóval eljutni, míg a Sztehlo Gábor utcától lefelé mindkét irányban járható marad az Árnyas út.

Az időjárástól függ, hogy mikor lehet aszfaltozni a Zugligeti úton

Szintén az Észak-Budai Zrt. dolgozik a Zugligeti út Kuruclesi út és Árnyas út közötti páratlan házszámú oldalán, valamint a Szarvas Gábor út 52. és a Zugligeti út között. Ez utóbbi szakaszon már elkészült a korábban felbontott járda aszfaltozása, míg a Zugligeti út érintett részén egyelőre még nem közlekedhetnek a gyalogosok. A munkaárok befedése és tömörítése megtörtént, az aszfaltburkolat az időjárás függvényében kerül a helyére.

M.

Interneten és telefonon is aktívak a csalók

A járványhelyzet miatt egy ideje bűnmegelőzési fórumokat, előadásokat sem lehet tartani, amelyeken a XII. kerületi rendőrkapitányság munkatársai személyesen mondhatnák el, hogyan próbálnak átverni minket a trükkös csalók és tolvajok. A szélhámosok viszont nem pihennek, sőt, az online térben egyre aktívabbak. Sztanyó István rendőr alezredessel, a XII. kerületi kapitányság vezetőjével a leggyakrabban előforduló eseteket és azok kivédésének lehetőségeit vettük sorra.

– Évről évre nő az online vásárlás népszerűsége, a mostani járványhelyzet miatt pedig – mivel sokan home office-ra tértek át – még többen választják az internetes beszerzési lehetőségeket. Növekedett emiatt a netes csalások száma?

– Természetesen a bűnözők is alkalmazkodnak a megváltozott körülményekhez. A leggyakoribb, nem túl bonyolult csalási forma, amikor apróhirdetési oldalakon, vagy online piactéren olyan terméket hirdetnek, ami nincs az eladó birtokában. Annak érdekében, hogy ne költsünk pénzt egy nem létező portékára, körültekintőnek kell lenni: nézzünk utána, menynyire ismert, megbízható az eladó, vagy kérjünk képet a termék egy általunk megjelölt részletéről, mert a szokásos termékfotókat bárki le tudja tölteni az internetről! A vételárat soha ne utaljuk át előre, lehetőség szerint utánvételes fizetést válasszunk! Az mindenképpen gyanúra adhat okot, ha jóval a piaci ár alatt kínálnak eladásra valamit.

– Az apróhirdetési oldalak mellett a bankok is rendszeresen figyelmeztetnek a csalási kísérletekre. Mire kell ügyelnünk leginkább, hogy illetéktelenek ne férjenek hozzá a bankszámlánkhoz?

– A netbankos átutalásokhoz ma már a legtöbb esetben SMS-sel vagy mobilalkalmazással történő jóváhagyásra is szükség van. Ezért a tolvajok nemcsak a bankkártyánk adatait próbálják megszerezni, hanem a telefonszámunk felett is igyekeznek átvenni az irányítást, például úgy, hogy hamis okiratokkal új SIM-kártyát igényelnek a mobilszolgáltatónknál. Ha a tudtunk nélkül új SIM-kártyát aktiválnak, nem tudunk telefonálni és SMS-t küldeni a saját mobilunkkal. Amennyiben ilyen hibajelenséggel találkoznánk, azonnal vegyük fel a kapcsolatot a mobilszolgáltatónkkal és a bankunkkal!

Sztanyó István, a XII. kerületi rendőrkapitányság vezetője

– A számlaváltásos csalásokról is egyre gyakrabban hallani. Mit kell tudni ezekről?

– A számlaváltásos csalás főként cégeket érint. Az elkövetők azzal tévesztik meg a vállalkozásokat, hogy egy meglévő partnercég munkatársának adják ki magukat, és azt kérik, a következő utalást máshová indítsák a megváltozott számlaszám miatt. A csalók időnként a dolgozók nevében a munkabér más számlára történő átutalását igénylik. Érdemes tehát minden esetben megbizonyosodni arról, valóban a partnercég vagy a munkatárs kéri a számlaszám megváltoztatását.

– Az időseknek szervezett korábbi bűnmegelőzési előadásokon szinte mindig szó esett a trükkös lopásokról. Milyen módszereket alkalmaznak mostanában az elkövetők?

– Továbbra is előfordul, hogy a magukat unokának kiadó csalók az éjszaka közepén telefonon kérnek segítséget idősektől. Az álmukból felriasztott embereket készpénz átadására próbálják rávenni, arra hivatkozva, hogy közúti balesetet okoztak, és csak úgy kerülhetik el a bíróság elé állítást, ha egy nagyobb összeget átadnak a sértettnek vagy az intézkedő rendőrnek. Máskor azért kérnek pénzt, mert állításuk szerint bűnözőktől kaptak kölcsönt, amit nem tudnak visszafizetni, és most fogva tartják. Érthető, ha ebben a helyzetben az idősek kétségbeesnek, hiszen féltik szeretteiket, ám egyszerűen meggyőződhetnek arról, valós történettel vagy átveréssel állnak-e szemben: csak fel kell hívniuk az unokájukat, hogy kiderüljön, történt-e vele bármi. Fontos tudni, hogy közúti balesetnél a rendőrök soha nem kérhetnek pénzt, ilyen eljárás nem létezik! Amennyiben bárkinél „unokázós" csalók jelentkeznének, azonnal hívja a 112-es segélyhívószámot, akkor is, ha nem történik meg a pénz átadása, hiszen a csalási kísérlet miatt is nyomozást indít a rendőrség.

– Az „álvégrehajtó" is telefonon jelentkezik, a Fővárosi Törvényszék közleménye szerint. A tizenkettedik kerületben is felbukkant a magát bírósági végrehajtónak kiadó szélhámos?

– Igen, itt is felhívott embereket a magát rendszerint Tóth Ferenc vagy Tóth Dénes törvényszéki végrehajtónak nevező csaló azzal, hogy azonnal rendezni kell egy – általában nem is létező – tartozást. A telefonáló azzal fenyeget, hogy ha valaki nem fizet, még aznap lefoglalják az értéktárgyakat a lakásában, sőt, az ingatlanát is elárverezik. Ily módon természetesen egyetlen bírósági végzést sem lehet végrehajtani. Arra vonatkozóan, hogy valóban indult-e velünk szemben végrehajtási eljárás, a bíróságok ügyfélszolgálatain kérhetünk tájékoztatást.

z.

Emléktábla Torgyán József tiszteletére

Négy évvel ezelőtt, 84 évesen hunyt el Torgyán József, akinek tiszteletére a Dr. Torgyán József Emlékére Alapítvány most emléktáblát avatott a politikus egykori lakóházánál, a Tállya és a Méra utca találkozásánál. A táblán látható arckép Széri-Varga Géza szobrászművész munkája.

Az avatóünnepségen Torgyánné Cseh Mária, Torgyán József özvegye olvasta fel Nagy István agrárminiszter levelét. Az agrártárca vezetője szerint elődje, ha a kiélezett politikai helyzet úgy kívánta, dörgedelemmel állt ki a meggyőződése mellett, máskor viszont sziporkázó humorral teremtett konszenzust a közélet legvitásabb kérdéseiben. Az első Orbán-kormány földművelésügyi és vidékfejlesztési minisztere, a Független Kisgazda-, Földmunkás- és Polgári Párt elnöke töretlenül segítette a magyar gazdákat egy olyan időszakban, amikor mindent alapjaiban kellett újjáépíteni a hazai mezőgazdaságban.

A Hegyvidéki Önkormányzat nevében Pokorni Zoltán polgármester ugyancsak levélben köszöntötte az emlékezőket. Mint fogalmazott, a rendszerváltozás óta minden évtizednek megvannak azok a politikus személyiségei, akik kihagyhatatlanok az adott időszak történéseinek leírásakor, a 90-es években az egyik ilyen Torgyán József volt. A polgármester felidézte, hogy elsősorban oktatási ügyekben került vele közvetlen, napi kapcsolatba. Hosszú vitákat folytattak az akkor elindított felsőoktatási reform kapcsán az agráregyetemek helyéről, de a végén általában egyezségre tudtak jutni.

„Tisztelte, szerette az embereket" – így emlékezett Torgyán Józsefről fia, Torgyán Attila. Mint mondta, édesapja el tudta különíteni az eszmék harcát az emberektől: komoly küzdelmeket vívott, vérig sértett embereket, de egy nagy politikai csata után is testvérként ment oda mindenkihez.

d.

Szén-monoxid- és füstérzékelők rászorulóknak

Szén-monoxid- és füstérzékelőket vehettek át az I., II. és XII. kerületben élő rászorulók, főként idős emberek a II. Kerületi Hivatásos Tűzoltó-parancsnokság szertárában. Az Országos Katasztrófavédelmi Főigazgatóság Országos Tűzmegelőzési Bizottsága, valamint a Fővárosi Katasztrófavédelmi Igazgatóság Fővárosi Tűzmegelőzési Bizottsága által felajánlott huszonöt készüléket a kerületi önkormányzatok közreműködésével kapták meg az érintettek.

„Termokoksz kályhával fűtök, amikor ugyanis a társasház épült, még nem vezették be a gázt. Később a többi lakásban gázfűtést alakítottak ki, nálam viszont megmaradt a cserépkályha" – mesélte Surányi Béláné. Az idős hölgy egyike annak a tíz hegyvidékinek, aki a polgármesteri hivatal népjóléti irodájának javaslatára rászorultság alapján ingyenesen jutott hozzá az otthona biztonságát növelő készülékhez.

A katasztrófavédelem arra figyelmeztet közleményében, hogy ahol nyílt égésterű, akár gázzal, fával, brikettel, szénnel vagy olajjal működő fűtőeszközt, vízmelegítőt használnak a lakók, ott nem megfelelő levegő-utánpótlás esetén mérgező szén-monoxid keletkezhet. Nem elég néha kiszellőztetni azokban a szobákban, ahol ilyen berendezés működik, különösen a fokozott légzárású nyílászárókkal ellátott helyiségekben.

A jó minőségű érzékelő életet menthet

A megfelelő levegő-utánpótlást elősegíti a nyílászárókba szerelt résszellőző, valamint a fűtő- vagy melegítőberendezés, továbbá a kémények felülvizsgálata, karbantartása *(minderről előző lapszámunkban részletesen olvashattak – a szerk.)*. Mivel a szén-monoxidot sem az emberek, sem az állatok nem képesek érzékelni, ezért mindenképpen tanácsos egy jó minőségű érzékelőt beszerezni otthonra. A megfelelő, bevizsgált CO-érzékelők listája megtalálható a katasztrofavedelem.hu/33883/szen-monoxid-erzekelok oldalon.

Nemcsak a szén-monoxid-, hanem a füstérzékelők beszerelése is életmentő lehet, azokban a lakásokban ugyanis, ahol ilyet használnak, a tűzoltók tapasztalatai szerint nem következik be halálos lakástűz, sőt, a füstmérgezés, nagyobb tűz sem jellemző. Mivel a füstérzékelő a tűz keletkezésének legelején jelez, még van idő cselekedni. Minél hamarabb tudomást szerzünk a tűzről, annál több időnk van kimenekülni az épületből, és hívni a tűzoltókat, akik így több értéket tudnak megmenteni.

A legtöbb lakástüzet magukra hagyott gyertyák, hibás elektromos eszközök vagy túlterhelt elektromos hálózat okozzák. Gyakori az is, hogy a nem megfelelő fűtés, a főzés közbeni figyelmetlenség, esetleg a dohányzás idéz elő tűzesetet.

sz.

Fényfestés az ostrom áldozatainak emlékére

Mintegy 120 ezer katona és közel 40 ezer civil vesztette életét Budapest második világháborús ostromában. Az elmúlt évhez hasonlóan az idén is közösen emlékezett rájuk az I., a II. és a XII. kerületi önkormányzat. A hetvenhat évvel ezelőtti tragikus események évfordulóján egy-egy szál virágot helyezett el V. Naszályi Márta, az I., Őrsi Gergely, a II., valamint Pokorni Zoltán, a XII. kerület polgármestere a budavári Kapisztrán téren, ahol két napig különleges fényfestés várta az emlékezőket. A Magdolna-torony falán látható animációs alkotásnak archív fotók is a részei voltak, a város emblematikus épületeinek ostrom előtti és utáni képei illusztrálták a háború mérhetetlen pusztítását.

k.

Pályázati felhívás

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat a tulajdonában álló, nem lakás céljára szolgáló helyiségek bérbeadására pályázatot hirdet a **2021. február 16. napjától 2021. március 2. napjáig** terjedő időszakban.

A pályázható helyiségek címei:

1. Bp. XII., Városmajor utca 40. psz. alatti, 74 m² alapterületű üzlethelyiség,
2. Bp. XII., Németvölgyi út 12. fszt. 4. szám alatti, 29 m² alapterületű üzlethelyiség,
3. Bp. XII., Magyar jakobinusok tere 1. szám alatti, 253 m² alapterületű üzlethelyiség,
4. Bp. XII., Csörsz utca 9. psz. alatti, 28 m² alapterületű üzlethelyiség,
5. Bp. XII., Csörsz utca 9. szám alatti, 44 m² alapterületű, üzlethelyiség funkciójú öröklakás,
6. Bp. XII., Bán utca 6–8. psz. alatti, 115 m² alapterületű üzlethelyiség,
7. Bp. XII., Greguss utca 6. as. 3. szám alatti, 43 m² alapterületű raktár.

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. március 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-as telefonszámon.

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

Lapunk az interneten is olvasható:
www.hegyvidekujsag.hu

Kidolgozott terv szerint működnek a hegyvidéki oltópontok

„Az oltási folyamatokat precízen kidolgoztuk, az oltópontokon dolgozó kollégák felkészültek. Minden a vakcinaszállítmány mennyiségétől függ" – mondta el lapunknak **dr. Szócska Gábor. Az ÉKC Kútvölgyi szakrendelő orvosigazgatóját, az oltópontok vezetőjét** a különböző koronavírus-fertőzés elleni védőoltásokról is kérdeztük.

– Fontos dátum volt december 31-e a Hegyvidéken is, hiszen az egészségügyi dolgozók védőoltásával komoly mérföldkőhöz érkeztünk a koronavírus elleni küzdelemben. Milyen szempontokat vettek figyelembe az oltópontok kialakításánál?

– Tavaly év végén a Pfizer–BioNTech készítményével kezdtük meg az egészségügyi dolgozók oltását. Elsőként a Kútvölgyi Klinikai Tömbben, azt követően a Budai Gyermekkórház telephelyén alakítottunk ki oltópontokat. Január második hetétől már más kerületekből is fogadtunk egészségügyi és szociális dolgozókat. A vakcinálást központilag kidolgozott oltási terv szerint végezzük.

– Hogyan haladnak az oltásokkal?

– A COVID-19-fertőzések megelőzésére szolgáló Pfizer–BioNTech készítményéből kettőt kell beadni, a második adag előtt huszonegy napot kell várni. Előző hétvégén is oltottunk, ugyanis megkezdődött a 89 éven felüli állampolgárok vakcinálása. Előtte minden háziorvos megkapta a praxisában eddig regisztrált legidősebbek listáját, az általuk kiválasztott páciensek jöttek hozzánk. Most is egész hétvégén zajlott az oltás, immáron az orosz Szputnyik V vakcinával. A bizonyos kockázati krónikus betegséggel nem rendelkező idősek vakcinálására került sor, a fővárosi háziorvosok által megszervezve.

– Az idősek hogyan jutnak el az oltópontokra?

– Általában mentő viszi őket, ám a mentőszolgálatnál mindig adódhatnak váratlan helyzetek, így előfordulhat, hogy nem érnek oda az előzetesen egyeztetett időpontra. Ezért is szeretnénk megkérni a családtagokat – az időbeli csúszások elkerülése érdekében –, hogy ha tehetik, ők maguk vigyék el idős hozzátartozóikat az oltási pontra.

– Mit javasol, mi alapján érdemes vakcinát választanunk?

– Minden Magyarországon engedélyezett vakcina biztonságos és hatásos, ugyanakkor – ahogy az a gyógyszerek esetében is lenni szokott – készítményenként más és más ellenjavallatok vannak. Az AstraZeneca például nem ajánlja a készítményét a 60 éven felülieknek, de ez később még változhat. A kormány által felállított oltási tervben, nagyon helyesen, az életkori preferenciák is szerepelnek, viszont az időközben engedélyezett vakcinatípusok alkalmazási leiratát mindnyájan csak most ismerhettük meg. A védőoltást – főleg bizonyos betegségcsoportoknál – orvosi konzultáció előzi meg, így mindenki azt a készítményt kaphatja, amelyik számára a legoptimálisabb.

– Magyarországon február 15-ig 336 297 ember kapott oltást, közülük 129 339 már a második oltáson is túl van.

– Az oltási kedv folyamatosan nő, hétről hétre jelentkeznek újabb egészségügyi dolgozók is, sőt vannak, akik kifejezetten az orosz vakcinára vártak. Sajnálom, hogy a bulvár és a politika alaptalan gyanakvásokat kelt az emberekben a különböző vakcinákkal kapcsolatban, miközben háttérbe szorul az a kiemelten fontos tény, hogy az akár halálos kimenetelű koronavírus-fertőzés ellen kellene harcolni.

– Közel egy éve élünk a járvány árnyékában, hazánkban már több ezer embertársunk életét követelte a koronavírus. Hogyan látja, mikor kezdődhet meg a tömeges védőoltás Magyarországon?

– Minden a vakcinaszállítmány mennyiségétől függ. Sajnos az Európai Unió oldaláról vannak fennakadások, amik nemzetközi

szinten is problémát okoznak, ez sok más ország mellett Magyarországot is érinti. A kormány nagyobb mennyiséget kötött le a különböző koronavírus elleni készítményekből, hiszen arra törekszik, hogy minél több embert sikerüljön megóvni a COVID-19 súlyos szövődményeitől. Bízom abban, hogy tavasszal már elkezdhetjük a regisztrált állampolgárok tömeges oltását, ugyanakkor biztosat nem tudok mondani. Szeretnénk elkerülni a tumultust, hiszen az oltási pontokra olyan emberek érkeznek, akik még nem védettek a koronavírus-fertőzéssel szemben. Az oltási folyamatokat precízen kidolgoztuk, az oltópontokon dolgozó kollégák felkészültek, a későbbiekben pedig az online előjegyzésre is nyitottak vagyunk.

B. M.

A háziorvosok is bekapcsolódtak az oltásba

Az egészségügyi és szociális dolgozók tömeges oltását követően megkezdődött az idősek, valamint a krónikus betegséggel küzdő felnőttek vakcinálása is. Ebben a folyamatban a kórházi oltópontokon kívül már a háziorvosok is részt vesznek. A Normafa úti rendelőben dolgozó dr. Lovas László háziorvost arra kértük, beszéljen a tapasztalatairól.

– Mikor kezdtek oltani a rendelőjükben? Eddig kik és milyen oltóanyagot kaptak?

– Február első hetében a 80 év felettiek kaphattak oltást. Praxisonként tíz időst a háziorvosi rendelőkben lehetett beoltani a Moderna vakcinájával. További hat-hat embert küldhettünk oltópontra – a tizenkettedik kerületből a Szent János Kórházba –, ők a Pfizer készítményét kapták meg. A múlt héten az AstraZeneca vakcinájából érkezett, ebből a 60 év alatti krónikus betegeket olthattuk, háziorvosonként tizenkettőt. A rendelőnkben négyből két praxis tizenkét-tizenkét adagnyi Pfizer-vakcinához is hozzájutott, ezeket a 74 éven felüliek körében használhattuk fel. Emellett héthét 60 év feletti, krónikus betegséggel nem küzdő embert irányíthattunk a Szent János Kórházba, ahol az orosz Szputnyik V-vel oltották be őket.

– A praxisából mindenki élt a felajánlott oltás lehetőségével?

– A nyugati vakcinákat szinte senki sem utasította vissza – mindössze egyetlen személy volt, aki meggondolta magát –, az orosz készítmény egy része viszont csak többek megkeresésével talált gazdára.

– Önnek mi a véleménye az orosz vakcináról?

– A szakirodalomban kifejezetten jókat írnak róla. Én a páciensek helyében pusztán érzelmi okok miatt nem utasítanám vissza, mert valószínűleg sokkal többet kell majd várniuk a következő oltási lehetőségre.

– Mi az oltás menete a háziorvosi rendelőben?

– Mindenkit időpontra hívunk be. Akinek van e-mail-címe, annak előzetesen kiküldünk egy hozzájáruló nyilatkozatot, amit kitöltve és aláírva be kell hoznia. Az idősebbek között vannak néhányan, akik nem e-maileznek, ők a rendelőben tölthetik ki a nyomtatványt. Ha az illető nyilatkozata szerint nem volt korábban semmilyen súlyos reakciója az oltóanyag bármely összetevőjére, hőmérsékletet és vérnyomást mérünk, majd következik az oltás. Ezután még húsz-huszonöt percig, a megfigyelés idejére, a rendelőben kell tartózkodni. Ez idő alatt végezzük el a szükséges adminisztrációs teendőket, és az oltási igazolást is ekkor állítjuk ki.

– A páciensek otthonában is lehet oltani?

– Gyakorlati okok miatt nincs erre mód. Legfőképpen azért, mert egyetlen ampullából kell felszívni többadagnyi oltást, amit néhány órán belül fel kell használni, így viszont nem lenne idő arra, hogy házról házra járva oltsuk be az embereket. A rendelő ráadásul biztonságosabb helyszín, itt ugyanis megfelelő felszereléseink vannak egy esetleges anafilaxiás sokk ellátására, ami nagyon ritkán kialakulhat az oltás hatására.

– Előfordult már a praxisában ilyen oltás utáni súlyos reakció?

– Szerencsére erre még nem volt példa.

– Mi lesz az oltóanyaggal, ha valaki nem jelenik meg a megbeszélt időpontban?

– Ilyen esetben a központilag rendelkezésünkre bocsátott listán szereplő következő embert hívjuk be gyorsan. Az ugyanis nem fordulhat elő, hogy egy vakcina a kukában végezze, hiszen tömegek várnak még az oltásra.

– Sokan érdeklődnek, mikor kerülhetnek sorra?

– Csak telefonon naponta legalább húsz-huszonöten érdeklődnek, mikor kaphatják meg az oltást. A legtöbb esetben, sajnos, nem tudunk érdemi választ adni, hiszen bennünket is legfeljebb pár nappal korábban értesítenek egy-egy vakcinatípus érkezéséről.

– Egészségügyi dolgozóként ön is kérte az oltást?

– Éltem az oltás lehetőségével, két hete kaptam meg a második adagot. A rendelőnkben – ahol öszszesen öt orvos és öt nővér dolgozik – egyvalaki kivételével mindenki kérte, és meg is kapta az oltást. Az egyik kollégánkat azért nem oltották be most, mert nemrég esett át a koronavírus-fertőzésen.

z.

Folytatódik az idősek és a krónikus betegek oltása

Ezen a héten is a regisztrált idősek és a 60 év alatti, krónikus betegek oltása folytatódik – mondta György István, a Miniszterelnökség területi közigazgatásért felelős államtitkára, az oltási munkacsoport vezetője a koronavírus-járvány elleni védekezésért felelős operatív törzs hétfői sajtótájékoztatóján. A héten négy vakcinával oltanak, a Pfizerével, a Szputnyikkal, az AstraZenecáéval, a Modernáéval, és várják a kínai Sinopharm-vakcinát is. A regisztrált legidősebbek a Pfizer- és Szputnyik-vakcinát kórházi oltópontokon kapják meg, ahová a kijelölt háziorvosi praxisok nyolc-nyolc embert küldhetnek. Szputnyikkal a 60 év feletti, krónikus betegséggel nem küzdő időseket oltják majd.

A 60 év alatti krónikus betegek oltását az AstraZeneca-vakcinával folytatják. Ennél a vakcinatípusnál az orvosok mérlegelhetik, kiknek a beoltását tartják sürgetőbbnek egészségi állapotuk alapján, kortól függetlenül.

A múlt hét csütörtökön érkező Moderna-vakcinával az idősotthonok második körös oltása zajlik. Az oltócsoportok azokra a helyekre is elmennek, ahol eddig a járványügyi helyzet miatt nem lehetett oltani.

Az államtitkár tájékoztatása szerint ezen a héten 60 ezer időst olthatnak be a kórházi oltópontokon, a háziorvosoknál csaknem 23 ezer krónikus beteg juthat oltáshoz, valamint több mint ötezer idősotthonban lakó és dolgozó ember kaphatja meg az első oltását Moderna-vakcinával. Emellett a Pfizer oltóanyagával a második körös oltást több mint 70 ezer szociális intézményben gondozott és dolgozó kapja meg. December 26-a óta eddig 336 297 embert oltottak be, és 129 339-en jutottak túl a második oltáson.

A napokban egy újabb orosz és az első kínai vakcinaszállítmány is megérkezhet, ezekkel azonban csak akkor számolnak, ha a Nemzeti Népegészségügyi Központ (NNK) elvégezte a szükséges vizsgálatokat, és engedélyezi az alkalmazásukat – folytatta György István, aki arról is beszélt, hogy a rendelkezésre álló oltóanyagok mennyisége és a szállítások ütemezése nem teszi lehetővé, hogy az oltóhelyeken többféle vakcinatípus közül lehessen választani. A háziorvosok ugyanakkor már az időpont-egyeztetéskor megmondják, milyen típusú vakcinával oltanak. „A Magyarországon elérhető vakcinák mindegyike biztonságos, és egyformán képes kilencven százaléknál magasabb mértékben elérni az immunizációt" – hangsúlyozta az államtitkár.

Müller Cecília országos tisztifőorvos a hét elején elmondta, hogy majdnem két hónapos folyamatos csökkenést követően az elmúlt két hétben ismét nőtt az áldozatok és a fertőzöttek száma. Az adatok alapján valószínű, hogy többféle mutáns vírus is terjedni kezdett a világban. A brit mutánst Magyarországon 69 esetben azonosították, és további 35 esetet vizsgálnak az NNK laboratóriumában.

sz.

Hegyvidéki Mesevár Óvoda

Óvodavezető: Bátyai Éva
Cím: 1125 Budapest, Diós árok 1–3.
Alsó Svábhegyi út 2.
Telefonszám: 393-5190
E-mail: postmaster@hegyvidekimesevar.t-online.hu
Honlap: www.mesevarhegyvidek.hu

Csoportok száma	Maximum/minimum csoportlétszám	Férőhelyek száma
11	20-25	275

Korszerű játszóeszközökkel felszerelt, tágas, zöld udvar, modern kiszolgálóhelyiségek, külön fejlesztő- és logopédiai szoba, valamint tornaterem várja a gyerekeket a jelenleg kilenc csoporttal működő Hegyvidéki Mesevár Óvodában. Csendes, mégis központi elhelyezkedése további vonzerőt jelenthet a szülők számára, akik gépkocsival vagy tömegközlekedéssel is könnyen elérhetik a nevelési intézményt.

Az összes csoportban két szakképzett óvodapedagógus és egy dajka biztosítja a nyugodt, szeretetteljes körülményeket a kicsik számára, a pedagógiai munkát három pedagógiai asszisztens segíti. Gyógypedagógus végzettségű fejlesztőpedagógus külön foglalkozik azokkal a gyerekekkel, akiknek erre szükségük van. Rajta kívül óvodapszichológus és logopédus támogatja az óvodai nevelést. A táplálékallergiás gyerekek étkeztetését dietetikus felügyeli.

A fertőzéses megbetegedések megelőzésére és enyhítésére sószoba áll rendelkezésre. A napirend alapján minden csoport heti két alkalommal részt vehet a sószobában zajló foglalkozásokon.

A Hegyvidéki Önkormányzat jóvoltából kialakított óvodakertben a gyerekek játszva sajátíthatják el a különféle növények termesztését, gondozását, további felhasználását. A modern eszközökkel bőségesen ellátott játszókert különlegessége a Budapest Fővárosi Önkormányzat Környezetvédelmi Alapjának pályázati támogatásával megvalósuló „Szenzoros mezítlábas tanösvény magaságyás", amely újabb helyszíne az óvodások fejlesztésének.

Az óvoda pedagógiai programja az egészséges életmódra, a környezeti nevelésre helyezi a hangsúlyt, valamint a játékban való tanulást tartja szem előtt. Az egészséges életmód területén a helyes életritmus kialakítását, a helyes táplálkozási szokások megalapozását, a szabad mozgást, a levegőzést, a sportolást részesíti előnyben.

Fontos, hogy a gyerekek játékos formában, közvetlen tapasztalatszerzéssel ismerjék meg az őket körülvevő világot, fedezzék fel a természet szépségeit, és vigyázzanak rá. „Zöld Óvodaként" ehhez a tárgyi környezet is jó lehetőséget nyújt, szelektíven gyűjtik a hulladékot, komposztálnak, újrahasznosítanak.

„Komplex megvilágításba helyezzük a különböző témákat, és sokoldalúan dolgozzuk fel azokat, mert úgy véljük, ez a fajta több oldalról való megközelítés könnyebbé teszi a megértést gyermekeink számára, és egyéni képességeiknek megfelelően megszilárdítja tudásukat" – foglalta össze nevelési elveiket Bátyai Éva óvodavezető. Mint kiemelte, mindezt nem egyedül szeretnék megvalósítani, hanem a családokkal együttműködve.

Lehetőséget biztosítanak a megkésett beszédfejlődésű, hallássérült és egyéb pszichés fejlődési zavarral küzdő gyerekek fogadására, és tehetségműhelyek is működnek az óvodában. Nagycsoportos kortól háromféle tevékenységet lehet választani: a kézműves technikák fejlesztése, a mozgáskoordináció fejlesztése és a kreatív, logikus, problémamegoldó gondolkodás fejlesztése közül.

A Hegyvidéki Mesevár Óvoda arra törekszik, hogy a gyerekek örömmel járjanak oda, és jól érezzék magukat, kellőképpen fejlődjenek azok az egyéni és társas képességeik, tudásuk, kompetenciáik, amelyek elengedhetetlenek az iskolába kerüléshez. Élményszerző kirándulásokat, programokat szervez, megünnepli a jeles napokat, lehetővé teszi, hogy a szülők részt vegyenek a csoportok munkájában.

Délutánonként az óvodában foci, néptánc, buboréktorna, judo, sakk, jazzbalett, külső helyszínen úszás is igénybe vehető, továbbá katolikus és református hittanra is járhatnak a gyerekek. Számos kitüntetést és minősítést nyert már el a Mesevár: ilyen a „Madárbarát Óvoda", a „Zöld Óvoda", a „Nárcisz Óvoda" és a „Biztonságos Óvoda" cím.

KIMBI Óvoda

Óvodavezető: Marosi Hedvig
Cím: 1121 Budapest, Tállya utca 22.
Telefonszám: 375-2521
E-mail: kimbiovi22@gmail.com
Honlap: www.kimbiovi.hu

Csoportok száma	Maximum/minimum csoportlétszám	Férőhelyek száma
7	20-25	160

Nyugodt, hegyvidéki környezetben helyezkedik el a KIMBI Óvoda, amely 2013-ban uniós pályázati forrásból és az önkormányzat támogatásával három új csoporttal és többfunkciós teremmel bővült. Ugyanekkor a régi épületrész is teljesen megújult.

Az óvoda egy sárkányról kapta a nevét, a születésnapját mindig gyereknapon ünneplik meg. Az összetartozás abban is megnyilvánul, hogy az ünnepélyeken fehér galléros, a sportrendezvényeken pedig színes KIMBI sárkányos pólóban vesznek részt a gyerekek.

A „Madárbarát Óvoda", „Zöld Óvoda", „Nárcisz Óvoda" és „Biztonságos Óvoda" címeket is elnyerő KIMBI egyik büszkesége az ősgesztenyés parkban kialakított udvar, ahol tágas játszóhelyek, izgalmas játszóeszközök és udvari foglalkoztatók is találhatók. A madárbarát tanösvény lehetőséget nyújt a természettudatos gondolkodás erősítésére. Itt kapott helyet az egyedi tervezésű, prevenciós és lábboltozat-erősítő „Mezítlábasösvény", amely különleges kialakításának köszönhetően a mindennapos tornához is segítséget ad a melegebb napokon. Szintén a testmozgást szolgálja a saját tornaterem és a többfunkciós terem, amik az ünnepélyek, rendezvények színterei is.

Ha pedig sport, akkor külön említést érdemel a gumiburkolattal borított görkorcsolyapálya! Ezen nemcsak a görkorcsolyázás alapjaival ismerkedhetnek meg a gyerekek, hanem a biztonságos közlekedés szabályait is elsajátíthatják.

Családias légkör jellemzi az óvodát, a csoportszobák hangulatos, teraszkapcsolatos kialakítása is ezt az érzést erősíti. A játék- és fejlesztőterületek, a napi tevékenységeket szolgáló eszközfelszereltség minden igényt kielégítenek.

Nevelési elvei közül a KIMBI Óvoda előtérbe helyezi a gyermeki kíváncsiságból eredő tapasztalatszerzést. „A szeretetteljes gondoskodáson és különleges védelmen alapuló, a fejlődő személyiséget támogatva alakító pedagógiai munkában hiszünk, aminek fontos része a tapasztaltatás – mondja Marosi Hedvig óvodavezető, aki szerint ahhoz, hogy az óvodásokból iskolások legyenek, rendelkezniük kell bizonyos készségekkel, képességekkel és kompetenciákkal. – Éppen ezért a gyerekekkel lépésről lépésre, a sajátos fejlődési ütemüket szem előtt tartva foglalkozunk, figyelmet fordítva az egyéni árnyalatokra és a specialitásokra."

A homogén életkorú csoportokban két szakképzett, főiskolát végző óvodapedagógus foglalkozik a gyerekekkel, a munkájukat szakképzett óvodai dajkák segítik. Hozzájuk csatlakozik, a csoportok összetétele és szükségszerűsége alapján, további két pedagógiai asszisztens és fejlesztőpedagógus, míg az erre rászoruló gyerekek fejlesztéséért utazó logopédus szakember felel.

A KIMBI nevelési elvei közül a legfontosabbak az egyenlő hozzáférés minden gyermek számára, az egészséges életvitel, a mozgás lehetőségének biztosítása, az óvoda hagyományaira épülő viselkedési kultúra átadása, a gyermek egyéni üteméhez igazodó fejlesztés, a szabad játék előtérbe helyezése, a tehetségek kibontakoztatása, az élmény nyújtásával tevékenységre épülő tanulás, valamint a környezettudatos magatartás megalapozása, a fenntarthatóságra nevelés. Központi elem a tehetségek kibontakoztatása. Nagycsoportos kortól heti egy alkalommal, délelőttönként olyan művészeti, tudományos, ismeretgazdagító, személyiségformáló foglalkozásokon vehetnek részt a kicsik, amiknek értékközvetítő és kulturális tartalmakat is adó, tehetségtámogató jellegük van. A szülőkkel egyetértésben kézműves, néptánc-, drámajáték–színjátszó és természetbúvár, környezetvédelmi csoportban pallérozódhatnak a gyerekek.

Az aktív nevelési időn kívül választható a gyermekangol, a játékos gyermektorna és a speciális, prevenciós, tartásjavító és lábboltozat-erősítő torna, az ovijudo, a sí, a ritmikus gimnasztika és a LEGO robotépítés. Különlegesség az évente Szántódon megtartott sport-, kézműves és környezeti tábor.

Mackós Óvoda

Óvodavezető: Budaházi Márta
Cím: 1126 Budapest, Németvölgyi út 46.
Telefonszám: 356-0528
E-mail: mackosovoda@gmail.com
Honlap: www.mackosovoda.hu

Csoportok száma	Csoportlétszám	Férőhelyek száma
6	25	150

Németvölgy szívében, a Németvölgyi Általános Iskola közvetlen szomszédságában található a Mackós Óvoda. A földszinten négy, az emeleten két csoportszoba kap helyet, a 2009 nyarán elkészült 76 négyzetméteres tornaterem, valamint a két évvel később kialakított fejlesztő tornaszoba a testnevelés magas szintű oktatását segíti. A régi tornahelyiségből szülői és alapítványi támogatással egészségmegőrző sószoba jött létre.

Központi elhelyezkedése ellenére az óvoda udvara az urbanizációs ártalmaktól teljesen elzárt terület, az év minden szakában biztosítja a gyerekek számára a nyugodt játék, a levegőzés és az egészséges testedzés lehetőségét. A hat csoporttal tizenkét főiskolai végzettségű óvodapedagógus és egy fejlesztő óvodapedagógus foglalkozik, a nevelőmunkát hat szakképzett dajka, két pedagógiai asszisztens, konyhai dolgozó, kertész és óvodatitkár segíti.

„»Örökös Zöld Óvodaként« kiemelten fontosnak tartjuk a fenntarthatóságra nevelést, méghozzá minél változatosabb környezetben. Ezt a célt szolgálják a többi között a tankert, a veteményes, a halastó, a komposztálás és a kirándulások. Előtérbe helyezzük a kísérletezést, a cselekvés útján megvalósuló tapasztalatszerzést, az élményközpontú tanulást" – kezdte nevelési elveik bemutatását Budaházi Márta óvodavezető, kiemelve, hogy az egészség, környezet, hagyomány hármasára építkeznek. Ezek a játék során, különféle tevékenységeken keresztül támogatják az alapkészségek elsajátításához szükséges készségek, képességek fejlődését.

Az egészséges életmód korszerű értelmezése alapot ad a gyerekek testi, lelki, értelmi képességeinek egyéni és életkornak megfelelő fejlesztéséhez. A környezeti nevelés elősegíti a természettel kapcsolatban kialakítandó helyes viszonyulásokat, a pozitív érzelmi beállítódást. Idetartozik az élőlények és a természet tisztelete, az emberi munka révén létrejött értékek megbecsülése, a közvetlen környezet rendjének megóvása. A hagyományőrzés része a magyar népi kultúra átadása, így a gyerekek megélhetik a népi és dramatikus játékok, népdalok, népmesék, népi mondókák és a kézművesség személyiséggazdagító élményét.

Ugyanígy tekint az óvoda a tehetséggondozásra, ennek elősegítése érdekében az iskolába készülő tanköteles gyerekek forgó rendszerben műhelyfoglalkozásokon vesznek részt. A Gondolkodó, Madarász, Dráma, Képzőművész, Magyar néptánc és Népi játékok elnevezésű műhelyek a többoldalú tapasztalatszerzésre és az együttműködés kialakítására is alkalmat adnak.

Többféle különfoglalkozás áll rendelkezésre a Mackós Óvodában. Az óvoda falai között foci, játékos gyermektorna, néptánc, balett, míg a Városmajor utcai sportközpontban úszásoktatás szerepel a kínálatban. Szintén megoldott a katolikus és református hittantanítás.

A Mackós Óvoda a gyerekek fejlődését a szülőkkel együttműködve, a családi nevelésre építve, azt kiegészítve támogatja. Ebben a Családi Műhelyekre támaszkodnak, amelyek hozzájárulnak az együttgondolkodás, az azonos elvek szerinti nevelés alakításához. Szintén a családok bevonását szolgálja a Macikonyha, ahol közösen készülnek az egészséges ételek, az aktuális időszak jeles napjaihoz, hagyományaihoz, szokásaihoz igazodva.

A Fondóka Műhelyben a népi kismesterségek technikáival, kézműves tevékenységekkel ismerkedhetnek meg a családok, miközben a kapcsolódó hagyománykör népdalait, mondókáit és szokásait is feleleventik. Ugyancsak a szülőket, nagyszülőket, testvéreket invitálja a Szülői játszódélelőtt, a Testvér játszódélután, a Mackó-nap, az őszi Mihály-napi sokadalom, a tavaszi Zöld családi sportnap, az anyák napi ünnep, a farsangolás vagy az iskolába készülők búcsúztatásával egybekötött Nyitva van a Fondóka. Ezek egytől egyig olyan közösségi események, amik még szorosabbra fűzik az óvoda és a család kapcsolatát.

Díszoklevél nyugdíjas pedagógusoknak

Tisztelt Hegyvidéki Pedagógusok!
Önkormányzatunk hosszú évek óta lehetőséget nyújt az 50–60–65–70 éve tanítóként vagy óvónőként végző pedagógusoknak, hogy díszoklevelüket lakóhelyükön, a XII. kerületben, az önkormányzat október 23-i kerületi ünnepségén vehessék át. Ez évben is segíteni szeretnénk az ügyintézésben.

Akik élni kívánnak a lehetőséggel, az alábbi dokumentumokat nyújtsák be:

1. Aranydiploma esetén:
- az 50 évvel ezelőtt szerzett oklevél fénymásolata,
- a munkakönyv 9–12. oldalának fénymásolata, vagy munkahelyi igazolás az eltöltött évekről (**minimum 30 évnek kell lennie!**),
- rövid szakmai önéletrajz,
- személyi adatok (név [leánykori név], lakcím, adószám, tajszám, bankszámlaszám, telefonszám).

2. Gyémánt (60 év), vas (65 év) és rubin (70 év) oklevél esetén:
- a korábban kapott díszoklevél másolata,
- rövid szakmai önéletrajz,
- személyi adatok (név [leánykori név], lakcím, adószám, tajszám, telefonszám).

A fenti dokumentumok **2021. március 5-ig (péntek)** a Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Polgármesteri Hivatal Oktatási és Közművelődési Irodáján (1126 Budapest, Böszörményi út 23–25. fszt. 28.) adhatók le.

A járványhelyzet miatt személyes ügyintézésre irodánk csak előzetes telefonos bejelentkezés alapján fogadja az ügyfeleket.

Amennyiben további információra van szükségük, vagy időpontot szeretnének egyeztetni személyes találkozóra, kérem, forduljanak a téma felelőséhez, **Vida Csillához**.

Telefonszám: 224-5940 vagy 06-70/938-9052.
E-mail-cím: Vida.Csilla@hegyvidek.hu

Csepreginé Volosinovszki Mária
irodavezető

A Hegyvidéki Önkormányzat honlapjának címe: www.hegyvidek.hu

Gyereknek gyerek a barátja

Ahhoz, hogy a hároméves gyermek óvodába mehessen, el kell érnie egy bizonyos fejlettségi szintet. Az óvodaérettséget többféle kritérium alapján határozzák meg a szakemberek. Arról, hogy melyek ezek, Balogh-Simai Editet, a Fővárosi Pedagógiai Szolgálat XII. Kerületi Tagintézménye igazgatóját kérdeztük.

– Mekkora lépés a gyerekek életében, hogy óvodába mennek?

– Az óvodakezdés az egész család, de elsősorban a gyerek számára az első jelentős változás. Nemcsak érzelmileg, hanem az addig megszokott rutin szempontjából is. Kivéve persze, ha bölcsődéből kerül át, hiszen ott már sok mindent megtapasztal a társas kapcsolatokból, a szülők hiányából, vagy abból, hogy meghatározott rendben zajlik a napja.

– Mi jelenti a legnagyobb nehézséget?

– Talán az, hogy sok gyereknek ez az első alkalom, amikor tartósan távol kell lennie anyától, apától. Amikor nemcsak néhány órára, hanem a hét minden hétköznapján szinte egész napra nélkülöznie kell a puszikat, az öleléseket, a szülők biztonságos közelségét. Az óvodával beköszönt a rendszeres korai kelés, a reggeli indulás izgalma, amikor már mindent időre kell csinálni.

– Milyen alapvető feltételei vannak az óvodai felvételnek?

– Az óvodai lét egyik alapfeltétele a szobatisztaság, hogy a gyermek legalább napközben ura legyen testi szükségleteinek, azaz érezze, ha ki kell mennie, tudjon segítséget kérni, vagy önállóan kibújni a nadrágjából. Természetesen ha eleinte megesik egy-egy baleset, az még nem jelent problémát. Az óvodástól már bizonyos fokú önállóság várható el. Tudjon egyedül enni, inni, segítséggel öltözködni. Egy hároméves kisgyermek normál beszédfejlődése lehetővé teszi, hogy megfogalmazza az érzéseit, vágyait, kívánságait, válaszolni tud a neki feltett kérdésekre legalább egyszerű igennel, nemmel. Képes kapcsolatot teremteni felnőttekkel és kortársaival. Nem szükséges még, hogy minden hangot helyesen ejtsen. Bármilyen beszédproblémа esetén segít a pedagógiai szakszolgálat logopédusa.

– Beiratkozás idején sokszor szóba kerül az érzelmi érettség. Ezzel kapcsolatban mire kell figyelni?

– Mindaz, amit az előbb felsoroltam, rendkívül fontos az óvodába kerüléskor, ám ott van az érzelmi oldal is, amit szem előtt kell tartani. Vannak olyan gyerekek, akik már alig várják, hogy óvodások legyenek, szinte készülnek rá, mert ez szemükben a nagyfiúvá, nagykislánnyá válás lépcsőfoka. Ők legtöbbször nem igénylik a beszoktatást, maguk biztatják az anyukát, hogy menjen csak el, ő ügyes lesz. De nem minden esetben ilyen zökkenőmentes a kezdet. Nehéz az elválás, vagy ahogyan a szakemberek mondják, a leválás. Ne feledjük, hogy ez egy kölcsönös érzelmi megpróbáltatás, hiszen a szülőnek is el kell engednie gyermekét! Ha a gyerek érzi, hogy biztonságban lesz, hogy az elválás nem „örökre" szól, hogy érte jönnek, és ha azt is tudja, hogy ez mikor, például ebéd vagy alvás után történik meg, vagy az óra mutatója hol áll majd, akkor szívesen megköti a kompromisszumot. A segítségére lehet egy kedves tárgy, egy plüssjáték, egy kendő, ami az otthon biztonságát jelenti, egy egész nap vele lévő, kézzel fogható kapocs az óvoda és az otthon között.

– Hogyan segíti a leválást és később az iskolaérettség elérését az óvodai közösség?

– Gyereknek gyerek a barátja – tartja a közmondás. Minden kisgyermek életében eljön az idő, amikor bármilyen jól is érzi magát a szüleivel, egyre inkább igényli a kortársakkal töltött közös időt, amikor már kevésnek érzi a játszótéri egy-két órát. Az óvodában válik igazán társas lénynyé. Ahol a játékban nemcsak a játék eszközét, tárgyát keresi, hanem a partnert, a barátot. A közösségben tanulja meg az alkalmazkodást, a szabályok követését, ott válik három év alatt iskolaérettté.

MM.

Hogyan hat egészségünkre a városi zöld környezet?

A városi zöld területek és a lakosság egészségi állapota közötti összefüggéseket nemzetközi összefogásban vizsgálja a Hegyvidéki Önkormányzat. A kétéves projekt célja olyan megoldások kidolgozása, amik később a gyakorlatba átültetve is érzékelhetően hatnak a kerületiek hangulatára, egészségére, társadalmi kapcsolatrendszerére.

Magyarul a „Zöld Környezet és Egészség” munkacímet viseli az a kilenc európai várost magában foglaló kezdeményezés, amelyben nemcsak a részvétel megtiszteltetése érte a XII. kerületet, hanem az egész akciótervező hálózat koordinációját is a Hegyvidéki Zöld Iroda munkatársai végzik. Az alapvető cél annak vizsgálata, hogy a zöld területek tervezése, használata hogyan befolyásolja a környéken lakók egészségét, valamint fontos a jó gyakorlatokkal kapcsolatos tapasztalatcsere is.

Ez a látszólag kézenfekvőnek tűnő megközelítés újnak számít a várostervezés és városfejlesztés szakterületén, mert korábban a lakók egészsége helyett inkább a közlekedésszervezés, a helykihasználás állt a városépítészet fókuszában. A zöld felületek alapvető jog és létfontosságú infrastruktúra helyett luxusnak tűntek ebből a szempontból, hiszen csak elvették a helyet a még szélesebb utak, parkolók és épülettömbök elől. Kivételezett helyzetünkben mi ezt kevésbé érzékeljük, mert a Hegyvidék – amelyet Budapest zöld tüdejének is szoktak nevezni – még mindig viszonylag jól ellátott közparkokkal és egyéb közterületi zöld felületekkel.

A betegek gyógyulását segíti a János kórház pszichiátriai osztályának nappali kórháza mögötti kert

TÁRSADALMI INKLUZIVITÁS

Az utóbbi időszak kutatásai egyértelműen alátámasztották, hogy a városlakók – a többi között a kevesebb zöld terület miatt – inaktívvá válnak, ezzel párhuzamosan nő a stressz, az agresszió, a depresszió, valamint a szív- és érrendszeri betegségek, a túlsúly kialakulásának valószínűsége. Áttételesen az egészségtelenebb életkörülmények miatt több a hiányzás a munkahelyeken, azaz veszít a gazdaság, és terhelődik az egészségügyi rendszer.

A jelenleg is zajló kerületi kezdeményezés ezeknek a kedvezőtlen folyamatoknak a lassítására és megfordítására tesz kísérletet ebben a sajátos időszakban. A projekt egy éve tanulmányutak szervezésével kezdődött, ám ezt követően a további tapasztalatcserét már csak az online térben lehetett folytatni.

Mindeközben a járványhelyzet nyilvánvalóvá tette, hogy a kérdés időszerű, és foglalkozni kell vele. Gondoljunk csak a korlátozások után a Normafára szabaduló tömegekre! Gyorsan és látványosan mutatkoztak meg a fővárosiak zöld terület iránti igényei, miközben konfliktushelyzet is kialakult a környékbeliek és a városból tömegesen érkezők között. A zöld területhez történő hozzáférés tehát a társadalmi inkluzivitás kérdését is felvetette, azaz hogy a jómódú rétegek – nálunk és világszerte – jobban hozzáférnek ezekhez (is).

Az írországi Limerick városában ugyanerre a problémára azt a megoldást dolgozták ki, hogy egy projekt keretében épp az ilyen megoldások értékelődnek fel, és válnak átvehetővé a részt vevő városok számára.

A HŐSTRESSZ KEZELÉSE

A spanyol településen, Santa Polában a zöld felületek hiányában a beépített és lebetonozott, élhetetlenné váló kőrengetegekben kialakuló hőszigetek okoznak a lakók egészségét potenciálisan károsító problémát. A zöld területekkel mérsékelhető hőstressz kialakulására a klímaváltozás is ráerősít, így – bár nálunk ez a gond még nem súlyos, de – nekünk is fel kell készülni a megelőzésére, kezelésére. Hasonlóan értékes tapasztalatokra számíthatunk a román, holland, olasz és észt partnerektől is.

A SZERZŐ FELVÉTELE

A kardioösvény az egészségügyi rehabilitáció eszközévé teszi a zöldben eltöltött időt

Az Európa legfenntarthatóbb városaként ismert Espoo-ban (Finnország) a mentális egészség és a zöld felületek összefüggéseit kutatják. A sok szempontból stresszmentesebb életvitelt folytató skandináv városlakók számára olyan erdei tanösvényt fejlesztettek, ami a testmozgás mellett szemlélődésre, mindfulness (tudatos jelenlét, vagy éber figyelem) tréningre, stresszoldásra invitálja a kirándulókat, és az érzékek összetett tornáztatásával támogatja a mentális egészség javulását. Erre hasonlít a kerületünkben – a Szent Ferenc Kórház szakemberei segítségével – kiépített kardioösvény, amely a természetjárást kiegészítve teszi a tudatos egészségügyi rehabilitáció eszközévé a zöldben eltöltött időt.

TERMÉSZETKÖZELI JÁTSZÓTEREK

A Hegyvidéki Önkormányzaton belül viszonylagos elszigeteltségben dolgozó egészségügyi és környezetvédelmi részlegek együttműködésének előmozdításával egy másik hasonló kísérlet is körvonalazódik: a Semmelweis Egyetem Városmajori Szív- és Érgyógyászati Klinikáján kezelt betegek számára szerveznek pontgyűjtési akciót. Pontokat a MOM Kulturális Központ, a Hegyvidéki Zöld Iroda és a Hegyvidéki Kulturális Szalon szabadtéri programjain, sétáin lehet szerezni.

Ez az ötlet a valódi életmódváltásban segítheti a szívbetegeket, hogy egészségtelen szokásaikat hátrahagyva a szabadban végzett mozgás által kerüljék el a visszaesést. A pontgyűjtő akció gyakorlati hatékonyságát, a felmerülő akadályok leküzdési lehetőségeit és a beépíthető további motivációkat a Károli Gáspár Református Egyetem pszichológus hallgatói és pedagógusai vizsgálják. Észrevételeik által fejleszthető tovább és válhat más városok számára is átadhatóvá az ötlet.

Érdekes kezdeményezés a lengyelországi Poznań példája, ahol a játszótereket tették természetközelivé parkosítással, természetes anyagokból épített eszközökkel és sárkonyhával. A szülők eleinte biztosan nem voltak tökéletesen meggyőzve, de a kutatások ebben a korosztályban is egyértelműen igazolták a szabadban töltött idő és játék jótékony egészségügyi hatását.

Szintén átvételre alkalmas lengyel gondolat a városi buszmegállók tetejének zöldítése. A lakosság által lelkesen fogadott fejlesztés sok szakmai munkát és próbálkozást igényelt, mire kialakult a speciális környezetben is életképes és szép növényegyüttes. Reméljük, kerületünkben is mihamarabb láthatunk hasonló virágos megállókat!

KÉSZÜLŐ AKCIÓTERV

A program nem titkolt célja a véges önkormányzati kapacitások fejlesztése is. A kezdeményezések nem valósulhatnak meg kizárólag hivatali döntések alapján. Fontos, hogy az önkormányzatok bevonjanak helyi civileket, intézményeket és vállalkozásokat is, hiszen így alakulhat ki az a közösség, amely a zöld felületeket használja majd. Az egyik első jó példánk az a kerületi fogászat, amely már dolgozik a nagyközönség előtt is nyitott kertjén. Az ilyen örömteli lépéseket azonban számtalan ismeretterjesztési, szemléletformálási erőfeszítés előzi meg.

A „Zöld Környezet és Egészség” program végén (2022 augusztusában) a magyar résztvevők gazdag ötlettárat szeretnének a Hegyvidéki Önkormányzat elé tárni, amelylyel megkönnyítik az egyes tételek megvalósítását szolgáló pályázatok benyújtását is. Így az átvett vagy kifejlesztett ötletek nem a fiók számára készülnek, és nem is a kerület szűkös költségvetésére nehezednek. Ez a szemlélet jelenthet garanciát arra, hogy a ma még többnyire láthatatlan műhelymunka néhány éven belül valós fejlesztésekben mutatkozik meg, és élhetőbbé, sétálhatóbbá varázsolja szeretett környezetünket.

(Barta)

Az élelmiszer-pazarlás megelőzhető!

Számítások szerint minden magyar évente 65-150 kilogramm élelmiszert dob ki. Nagyböjt küszöbén időszerű elgondolkodnunk ennek a megdöbbentő mennyiségű ételnek a sorsáról.

A torkos csütörtök, a nagyböjt első napjaként, az utolsó kiadós étkezés időpontja volt a hagyományos vidéki társadalomban. Az egyébként bűnnek tartott mértéktelenség és torkosság is elnézhető volt ekkor, hiszen a következő 39 nap a koplalásról szólt, részben vallási indíttatásból, részben pedig azért, mert a tél vége a készletek kimerülésének ideje, amit amúgy is csak okos beosztással lehetett átvészelni. Manapság sokak számára a torkos csütörtök mindössze a vendéglátóipar fékevesztett zabálásra ösztönző marketingfogása, amit legfeljebb egészségmegőrzési célú tavaszi méregtelenítő diéta követ, valódi böjt nemigen.

A SZERZŐ FELVÉTELE

Évente 65-150 kilogramm ételt dobunk ki – fejenként!

A paraszti világnak az elmúlt évszázad nélkülözéseiben túlélő, minden morzsát megbecsülő életformája és a világháborúkat megszenvedő nemzedékek előrelátó takarékossága néhány évtized alatt csapott át pazarlásba, ami a tömeges elhízáson keresztül jelentkező népegészségügyi szintű problémák mellett jelentős élelmiszer-pocsékolást is okoz. Persze most mind azt gondoljuk, hogy szerencsére mi csak nagyon szerényen járulunk hozzá a kidobott élelmiszerkilókhoz, cselekedjen az, aki tehet róla! Azért nekünk is érdemes megszívlelni néhány tanácsot.

Az élelmiszer-maradék veszélyes hulladéknak minősül, mert bomlása terheli a környezetet

A világban éhező milliók – sőt, milliárdok – távoli problémáján és a könnyen elhessegethető morális felelősségen túl fontos tudatosítani, hogy a kukába kerülő élelmiszer előállítása, szállítása mennyi energiát emésztett fel, mekkora környezetterhelést okozott, amit a vételár kifizetése gyakorta nem kompenzál. Ugyanígy az élelmiszer-maradék bomlása is terheli a környezetet, mindezért veszélyes hulladéknak minősül.

Az élelmiszer-pazarlás megelőzése tehát a vásárlásnál kezdődik. A dietetikusok is javasolják, hogy ne menjünk éhesen vásárolni, mert akkor feleslegesen sok ételt cipelünk haza. Ugyanígy a bevásárlókocsit tolva, vagy a fonott kosarat lóbálva tudatosan mérlegeljünk, és ne dőljünk be „a nagyobb csomagolás olcsóbb”, vagy a „most akciós”, vagy az „egyszerűen beteszem a csomagtartóba, aztán majd elfogy” kísértésének. Annyit vegyünk, amennyi valóban frissen elfogy!

Magyar nyelven az élelmiszereken a szerencsétlen „Minőségét megőrzi” felirat olvasható, ami sokak számára azt sejteti, hogy a megadott dátum után az étel egy csapásra fogyaszthatatlanná válik. A német *„Mindestens haltbar”* vagy az angol *„Best before”* változatok ezzel szemben jobban érzékelhetővé teszik, hogy a dátumig biztosan a frissel azonos minőségű az élelmiszer, de utána sincs még rögtön valami baja. Nem kell tehát azonnal kukába dobni, ami lejárt. Ahogy akkor sem esszük meg a romlott ételt, ha a lejárati dátum még nem jött el, mindenki el tudja dönteni azt is, hogy mi az, ami lejárat után – akár hetekkel-hónapokkal – is nyugodtan elfogyasztható.

Egyre több civil kezdeményezés fordul vissza nagyszüleink bölcsessége felé, és próbálja feleleveníteni a maradékok megbecsülésének kultúráját. Ezernyi ötlet található a világhálón az egyszerűektől (például a száraz kenyérből hogyan készül ízletes melegszendvics) az extravagánsakig (hogyan lehet a hagymás babsaláta maradékát kenyérsütésnél hasznosítani). Persze egy gyakorlott háziasszony nincs ráutalva mások ötleteire a kreatív konyhaművészeti megoldások kiagyalásához, talán inkább csak egy kis inspirációra, netán buzdításra van szüksége – ezt szándékozik szolgálni mostani cikkünk is.

(Barta)

Elemek és akkumulátorok szelektív gyűjtése

Ahogy gyarapszik a környezetünkben az elektromos eszközök száma, úgy növekszik a kimerülő elemek és akkumulátorok mennyisége. Bár a gyűjtőpontok száma óriási, mégis sokat lehet és kell még fejlődni a szelektív gyűjtés terén. Ehhez adunk egy kis ösztönzőt!

Pár évtizede elem a rádióban volt, akkumulátor pedig az autóban. Slussz. Ehhez képest ma a minden zsebben ott lapuló telefonoktól az olyan kétes szükségességű eszközökig, mint az elektromos ceruzahegyező, az orrszőrnyíró vagy a spagettitekerő villa, sok minden működik hordozható energiaforrással. Ezek a kisebb-nagyobb elemek aztán kimerülnek, és távoznak a háztartásból. A kérdés csak az, hogy hová.

Kezdjük talán a személygépkocsik, motorok és más gépjárművek akkumulátoraival! Ahogy járműveink száma növekszik – évről évre átlagosan bő 4%-kal több fut belőlük az utakon –, úgy nő a kiszolgált akkumulátorok száma is. Szerencsére ezek a nagyon környezetszennyező ólomakkumulátorok ma már szigorú rendszerben futják életpályájukat. Minden kereskedőnek, aki árusít újat, vissza kell vennie a régit – akár új vásárlása nélkül is. Már ha a kedves vevő leadja. Többnyire leadja, mert sok helyen kedvezmény is jár a környezettudatos fáradozásért.

Ha mégis a tulajdonosnál marad az akku, akkor sem kell a közeli erdő szélére száműzni, hiszen a hulladékudvarok mindig fogadják ezt a veszélyes hulladékot. A XII. kerületben a lomtalanítással egybekötött szokásos éves gyűjtésnél is le lehet adni, vagy muskátlira cserélni.

Évente több mint 32 ezer tonna végérvényesen lemerült járműakkumulátor keletkezik az országban. Ennek az irdatlan mennyiségnek egy részét ma is exportáljuk, de már hazánkban is működik egy speciális akkumulátorkohó, amelyben a veszélyes hulladékból mintegy 85%-os mértékben újra értékes nyersanyag lesz.

Hordozható elemek terén nem büszkélkedhetünk ilyen kedvező adatokkal. Az évente forgalomba kerülő mennyiség fejenként 30 dekagramm körül mozog. Ennek azonban csak szűk fele (47,4%-a) hasznosul újra a szelektív gyűjtőkön keresztül. Ezzel az értékkel hozzuk ugyan az uniós átlagot, és elérjük a jelenleg 45%-os közösségi célt, viszont a visszagyűjtési célérték 2025-re 65%-ra, 2030-ra pedig 70%-ra emelkedik az EU-ban, így nem lehetünk elégedettek a jelenlegi helyzettel.

Bármilyen kicsik is a használt elemek, ne dobjuk ki azokat a kukákba

A ceruzaelemekkel az a fő baj, hogy kicsik. Puszta kényelemszeretetből hajlamosak vagyunk megnyugtatni magunkat: „ha pár elemet a kommunális hulladékba dobok, akkor sem csinálok nagy bajt”. Sajnos ez nem így van, mert a különféle fémvegyületekkel töltött rudak komoly környezetkárosítást okozhatnak, különösen a természetes vizekbe kerülve. A nem megfelelő helyre dobva további értékes, új elemek gyártásához felhasználható nyersanyagok vesznek el.

Az is baj, hogy szinte észrevétlenül egyre nagyobb mennyiségben használunk elemet. A korábban megszokott hálózati áram helyett ma már a karácsonyi fényfüzérek tömege működik ezzel.

Az általunk szezononként elfogyasztott tucatnyi elem akkor is probléma, ha mindet pedánsan szelektáljuk. A visszagyűjtött ceruzaelemek – fajtától függően – csak mintegy kétharmad részben újrahasznosíthatók. Ha fogyasztóként mindent felelősségteljesen csináltunk, akkor is egyharmad rész hulladékot termeltünk.

Ezért (is) már a vásárlásnál fontos lenne figyelni, és lehetőleg mechanikusan (ceruzahegyező) vagy hálózati adapterrel üzemelő készülékeket venni. Amennyiben ez nem lehetséges, akkor az egyszer használatos elemeknél jobb megoldás a tölthető, amely legalább néhány évig újra használható, mielőtt hulladék lesz. Ha mindenképpen indokolt az egyszer használatos, akkor érdemes tartósat vásárolni az olcsó helyett, mert az nemcsak a környezet szempontjából, de használatkor is kifizetődőbb.

A helyes vásárlói döntések megalapozása érdekében az Európai Unió néhány éven belül szeretné elérni, hogy a gyártók írják fel az elemekre azok kapacitását, és ezzel tegyék összehasonlíthatóvá a termékeket. Bevált házi praktika, hogy az egyik eszközben kimerülőben lévő elemet egy másikban még használhatjuk. Például a motoros gyerekjátékokban már használhatjuk a csekély energiaigényű faliórákat.

Az elemek és akkumulátorok elkülönített gyűjtéséről és kezeléséről, uniós előírások alapján, a termékek gyártóinak kell gondoskodniuk. A gyakorlatban ez jellemzően annyit jelent, hogy minden egyes darab megvásárlásánál egy minimális díjat a fogyasztóra terhelnek, és ebből üzemeltetik azokat a rendszereket, amiken keresztül az elemeket szelektíven lehet gyűjteni. Így kerülnek a papír, műanyag vagy fém elemgyűjtő konténerek a legtöbb iskolába, benzinkútra, élelmiszerboltba és közintézménybe. Ha valaki jártában-keltében egyre sem bukkan a környezetében, akkor az interneten kereshet közeli gyűjtőpontot (a relem.hu oldalon több mint ötven XII. kerületi cím található).

A SZERZŐ FELVÉTELEI

Elemgyűjtő konténer

A hálózat tehát sűrű, mégis kerülnek szárazelemek, akkumulátorok a kommunális hulladékba. Arról, hogy mennyi, nincs külön adat, de elrettentésnek éppen elég az, hogy évente több mint 10 ezer tonna (fejenként több mint 1 kilogramm) veszélyes hulladék – elektromos berendezés, elem és akkumulátor, gyógyszer, vegyszer, festék stb. – landol a vegyes kukákban… Csak rajtunk múlik, hogy ez változzon!

(B. I.)

Hópótlás a Normafán – aggályok és kockázatok

A Hegyvidék interjút közölt Mikó Gergellyel, a Normafa Park Fenntartó és Üzemeltető Intézmény igazgatójával, aki így nyilatkozott az első havas hétvégéről: „Ilyenkor, amikor nagyjából öt centiméternyi hó esik, gyakorlatilag a havas füvön csúszkál mindenki. Ha még tíz-húsz centiméter havat a pályákra lehetne szórni, az a növényzet és az emberek számára is jobb lenne.”

Kezdjük a tényekkel: a bíróság 2020-ban megsemmisítette a hóágyúzott, kivilágított sípálya kiépítésére adott engedélyt, mivel úgy ítélte meg, hogy alapos, részletes környezeti hatásvizsgálat nélkül nem lehet eldönteni, kiadható-e az engedély (az önkormányzat csak hatásbecslést készíttetett).

Miről is van szó?

A klímaváltozás, a felmelegedés következtében a hóhatár egyre feljebb húzódik, nagy múltú alpesi sícentrumokat is a bezárás fenyeget. A 477 méteres Normafán az utóbbi években a hóvastagság több szezonban egyszer sem érte el a 10 cm-t, máskor mindössze néhány napon át volt síelésre alkalmas. Azzal egyetértek, hogy a 2-5 centis havon csúszkálás árt a növényzetnek, azzal azonban nem, hogy a megoldás a hópótlás lenne.

A hóágyúzás a természetes havat műhóval egészíti ki, amelynek előállításához vízre, levegőre és áramra van szükség, méghozzá hatalmas mennyiségben (1 köbméter műhóhoz átlagosan 400-500 l víz kell, egyetlen hóágyú áramfogyasztása 13-25 kW/h). Szükséges továbbá tartósan –4 fok alatti hőmérséklet. Az elmúlt években tehát a hóágyúkat csak a szezon igen kis részében lehetett volna üzemeltetni, ráadásul horribilis költséggel. Hozzátenném, a hópótlásnak nem is az a szerepe, hogy gyakorlatilag hómentes helyeket téli sportokra tegyen alkalmassá. A természetes hó többszörösének mesterséges úton való előállítása, véleményem szerint, erőszaktétel a természeten.

A hóágyúzás ráadásul súlyos környezeti károkat is okozhat, amelyek hosszú távon tönkretehetik a védett természetet. A műhóhoz szükséges hatalmas mennyiségű vizet csaknem ¾ részben ivóvízből tervezik biztosítani. Az ivóvíz az élő szervezeteket potenciálisan károsító anyagokat (pl. klórt) is tartalmaz, amit a természetes csapadékvíz nem, vagy jóval kisebb koncentrációban. A műhó szerkezete, tömörsége, olvadása is eltér a természetes hóétól.

Vizsgálni kell, hogyan hat a védett hegyoldal talajára és élővilágára a klórozott csapvízből előállított, géppel tömörített műhó, s milyen eróziós hatásokat okoz, ha rövid idő alatt az éves csapadékmennyiség 300-400-szorosát juttatják a pályákra. Az erózió- és csúszásveszélyre minden szakértő felhívta a figyelmet. További környezeti kockázat a fény- és zajhatás. Még a legmodernebb hóágyúk is nagyon hangosak, a Normafán ráadásul az éjszakai órákra tervezték a bevetésüket. Az erős zaj- és fényhatás is komoly veszélyt jelenthet a környék élővilágára.

A helyzet tehát sokkal összetettebb annál, mint amit az interjú sugall. Amíg el nem készül a bíróság által elrendelt részletes környezeti hatásvizsgálat, nem lehet megalapozottan állást foglalni a hóágyús hópótlás megengedhetőségéről.

Dr. Balla Judit
az önkormányzat zöld bizottságának tagja (párton kívüli)

Hópótlás a Normafán – válaszok az aggályokra

1. A hazai sípályák az alpesi sícentrumokkal ellentétben NEM a nemzetközi turizmust akarják kiszolgálni, hanem kevés utazással, extra költségek nélkül minél több gyerek és felnőtt számára sportolási és kikapcsolódási lehetőséget biztosítani télen, amikor erre csak kevés szabadtéri lehetőség van. Az 550 ezer hazai síző egyre szívesebben használja a hazai síterepeket, amelyek évről évre komoly fejlesztéseket hajtanak végre a növekvő igények kiszolgálására, bezárások szóba sem kerülnek! A magyar lakosság évente 110 milliárd forintot költ havas sportokra, ennek a 90%-a jelenleg külföldre kerül, így a hazai arány növelése nemzetgazdasági érdek is.

2. A Normafán 2010 és 2020 között átlagosan 46 napig volt hótakaró, ebből 23 napig 10 centiméternél vastagabb. Három évben a hó egyik havas napon sem érte el a 10 centimétert, ezek igen csapadékszegény évek voltak.

3. A modern berendezések már 0 fokon is működnek száraz hideg esetén. A Normafával (400–480 m) hasonló magasságon lévő Eplény Síaréna (333–509 m) az elmúlt 6 év adatai alapján átlag 88 napon át várta a síelőket, ehhez 10-15 hópótlásra alkalmas nap elegendő volt.

4. A víztöbblet pozitívan hathat az elmúlt évtizedekben sajnos szárazodó Normafára. Megerősödhetnek az őshonos és régen több nedvességhez szokott növényfajok. Az elkövetkező évtizedek során a klímaváltozással még inkább felerősödő szárazodásra tekintettel a hópótlás pozitív szerepe felértékelődhet.

5. Az ivóvíz biztonsága érdekében klórt adagolnak a csőrendszerbe, ahol oxidálva csökkenti a vezetékben lévő mikroorganizmusok számát. Mennyisége a felhasználási helyre érve gyakorlatilag nullára csökken, ezt a hatóságok ellenőrzik. Az, ami kipermetezés után esetleg még reakcióképes, pár másodperc alatt a levegőben elillan. Az Országos Közegészségügyi Intézet kiadványa szerint „egy pohár klóros szagú vízből is a klór néhány perc alatt eltávozik”. Budapesten az ivóvíz kiváló minőségű, ivásra, tisztálkodásra és nem utolsósorban a növények öntözésére használjuk, öntözésből eredő károsítás nem ismert.

6. Fatális tévedés, hogy „az éves csapadékmennyiség 300-400-szorosát juttatják a pályákra”, ugyanis ennyi víz az átlag éves 60 cm normafai csapadék esetében 21 000 cm, azaz 210 m (!) vízoszlopnak felelne meg! Az egész szezonra tervezett maximális 50-60 cm hópótlás megfelel 20-30 cm vízmennyiségnek (ez csak a legszárazabb években valószínű), ami kevesebb, mint a fele az átlagos csapadéknak, és belül van a természetes ingadozáson.

7. A világítás csak télen és legfeljebb este 10-ig működik, nem pedig egész éjjel, mint például a közeli lakóutcákban. A Duna Ipoly Nemzeti Parkkal egyeztetve olyan erősségű és hullámhosszúságú világítás épül, ami a lehető legkevésbé zavarja a főváros közvetlen közelségét már megszokó állatokat. Zaj szempontjából a korábbi berendezéseknél sokkal csendesebb kivitelben, folyamatosan ellenőrizve, a határértékeket betartva működik majd az év során néhány napon keresztül.

Mikó Gergely
a Normafa Park Fenntartó és Üzemeltető Intézmény igazgatója

„A kép embere vagyok”

„Betyárfilmek, Kopaszkutya, Roncsfilm, Gengszterfilm. A populáris kultúra embere vagyok, ezért különösen fontos számomra a frappáns, sűrített vizuális megfogalmazása egy-egy filmnek, amit a plakátok jelentenek, illetve itt azok a grafikák, amikkel művészbarátok reagáltak a filmjeimre” – írja Szomjas György A Nap utcai fiúk visszajönnek című online kiállítása ajánlójában, amelyet a Galéria 12 honlapján nézhetünk végig. A Kossuth-díjas filmrendezővel beszélgettünk.

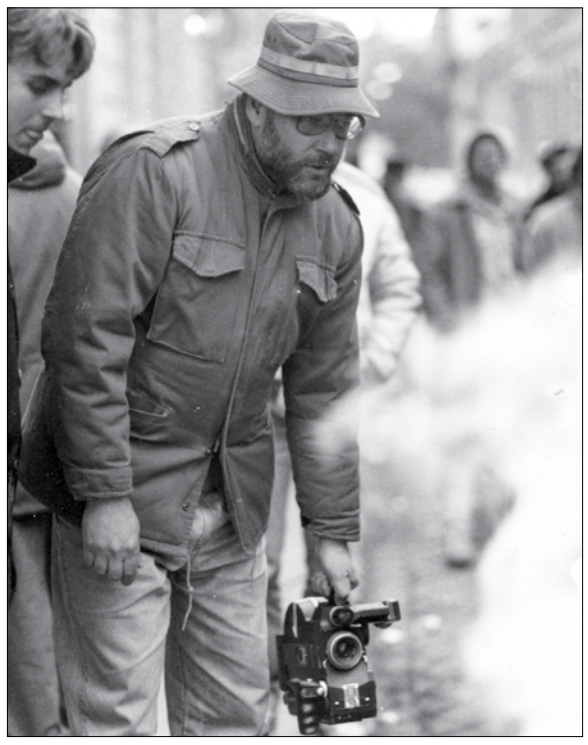
Szomjas György Kossuth-díjas filmrendező

– A Galéria 12 online kiállítása ajándéknak is tekinthető, nemrégiben ünnepelte a nyolcvanadik születésnapját. Életművét áttekintve megragadó összefüggéseket fedezhetünk fel: betyárvilág, népzene és rockzene – mindegyikben közös a szabadságérzés. Igaz ez?

– Igen, így van.

– Az alkotások között jó néhányat kerületi művész készített, ilyen például Kecskeméti Kálmán grafikája A Nap utcai fiúkhoz, vagy Árendás József plakátja a Könnyű testi sértéshez. Milyen kapcsolat fűzi önt a Galéria 12-höz?

– Látogatom a kiállításaikat, jó viszonyban vagyunk, a tárlatomat Borza Teréz és Maczkó Erzsébet szervezte. Ennek háttere, hogy 2008-ban volt egy kiállítás a Forrás Galériában, ahol felkértem grafikus barátokat – többek közt Fehér Lászlót, Bányai Istvánt –, és részben az ő munkáik láthatók itt, valamint én is készítettem négy grafikát.



A Roncsfilm forgatásán 1992-ben

Somogyi Győző: Talpuk alatt fütyül a szél

– Ez utóbbiak a Talpuk alatt fütyül a szél című filmhez kapcsolódnak. Megragadó, ahogy a különböző lakótelepi helyszíneken betekint Djoko Roszics, és a sziluettje is megjelenik.

– Djoko emblematikus színészem. Nagy ötlet volt annak idején, hogy ő lett a betyár, és ahogy említette, a betyárság, a rock and roll, a népzene és a lakótelep „összejátszanak” nálam. Generációm súlyos alapélménye volt a bezártság. Én huszonkilenc éves koromban tudtam először átlépni a nyugati határt, ahhoz képest, hogy negyedrészt olasz vagyok, és az unokatestvéreim huszonkilenc éve vártak. Ezt az alapélményt szépen össze lehet foglalni a betyárságban, amely szintén arról szól, hogyan tudunk kitörni – és ha úgy vesszük, minden filmem erről szól.

– Még a Könnyű testi sértés is?

– Az pont ennek a bezártságnak az esszenciája; valaki kijön a börtönből, összezárva él másokkal, aztán egyszer csak, amikor elveszti a türelmét, odacsap – és akkor újra visszakerül. Ez is egy emblematikus történet volt, amelynek egy újsághír alapján utánamentem, ahogy szoktam, dokumentarista módszerrel, és aztán elkészítettük a filmet.

– A Műszaki Egyetemre járt. Befolyásolta ez a filmes szemléletét?

– Feltétlenül! Szoktam mondani, hogy a kép embere vagyok – szívesen készítettem a most látható grafikákat is. Pogány Frigyes professzor volt a művészettörténet- és az építészettörténet-tanárom az építész karon, tőle „szívtam fel” az alapokat. Ez fontos volt, valóban, mert a filmesek nagy része inkább bölcsész vonalról érkezik.

– Hogyan lett a műszaki pályából filmrendezés?

– Középiskolás koromban építész akartam lenni, de káder okoknál fogva elég nehezen jutottam be. Végül sikerült, és közben a hatvanas évekbe értünk, amikor is minden barátom, akit csak ismertem közel s távolban, filmrendező akart lenni. Ha belegondol, a világ filmművészetének, de a magyarnak is, ez egy felívelő, gyönyörű korszaka volt. Úgyhogy mindnyájan filmesek akartunk lenni, a Muskátli eszpresszóban gyülekeztünk… Nekem sikerült Herskó János osztályába bekerülni, attól kezdve váltottam, és ezen a vonalon mentem tovább.

– Régebbi munkái mellett az újak jelentik a kiállítás aktualitását. Melyek ezek?

– Az egyik a Betyárjáték, amit esetleg még élőben is előadunk. Három évig készült a koncertfilm, a járvány miatt egyelőre nem tudjuk bemutatni. A másik aktualitás szintén szerepel az összeállításban: a Kopaszkutya és a többi címmel filmnovelláim jelentek meg a Kossuth Kiadónál. A filmnovella nagyon érdekes műfaj, nem egy az egyben az, amit később leforgatunk, de jelzi a témát, és irodalmilag is sajátos. A kötetet fekete-fehér képek, plakátok illusztrálják.

– Azt nyilatkozta, azért is jó a könyv, mert kézbe vehető, konkrét. Tervezi, hogy még több kötetet kiad?

– Filmnovellás könyvet nem tervezek, de a saját filmtörténetemet szívesen összeállítanám. Sőt, voltaképpen ezen dolgozom. A hatvanas évek vége óta, amikor beválasztottak a Balázs Béla Stúdió vezetőségébe, szakmai szervezőként, főtitkárként komoly rálátásom van a szakmára. Szép és érdekes történet ez, amelyben együtt futnak a filmjeim, a személyes történetem és a filmszakma története. Ebből szeretnék egy könyvet, filmfotókkal, plakátokkal.

– A rock is kedvenc témája, erről még nem beszéltünk!

– Tizenhat éves koromban két meghatározó dolog történt velem. Az egyik, hogy Budapest belvárosában éltem végig a forradalmat, másrészt meghallottam a rock and rollt. Illés Lajos alattam járt a gimnáziumban, aztán a Bercsényi utcában futottunk össze, az Építész Kollégiumban, ahol a zenekara játszott. A rock akkoriban furcsa szelepként működött, nem nagyon tudtak vele mit kezdeni a hivatalos szervek. Például a Kopaszkutya című filmben látták meg először, hogyan néz ki, amikor a Tabán tele van gyerekekkel. Noha már évek óta mentek az LGT-koncertek, de a tévé nem közvetítette. Nekünk sikerült megtölteni a hegyoldalt. Aztán egy idő után rájöttek, hogy tiltani úgysem lehet, akkor jobb engedni – és megpróbálták csatornázni, valamennyire kordába szorítani a rockzenét is. Ahogyan ott őrjöngtünk, tomboltunk a zenekar előtt, azt nem nagyon lehetett kontrollálni, mindenképpen kitörés volt abból a zárt világból, amiben egyébként éltünk.

Fehér László: Rosszemberek

– Mi a véleménye a mostani filmekről?

– Nagyon érdekes a helyzet. Csodálkozom, talán értem is valamennyire, de a lényeg az, hogy a hagyományos játékfilm, úgy érzem, kicsit veszített a súlyából. Nyilván nem szűnik meg teljesen, de az a bizonyos Woody Allen által említett kilencven perc, amit mindig komolyan kell venni, furcsán fellazulóban van. Egyrészt vannak a nagy hollywoodi filmek, amik nem tartják ezt a mértéket, másrészt a sorozatok, amik jobban illenek a tévé struktúrájába. Persze, változnak az idők, de már nem az én gondom, hogy ezzel mit lehet kezdeni. Mostanában dokumentumfilmeket készítek, portréfilmeket nagy tehetségű zenészekről, elsősorban a folk vonalon. Halmos Bélával forgattunk régebben egy sorozatot, ez az Új régi hang, öreg adatközlő zenészekről. Most egy újon dolgozunk, a táncházi revival kulcsembereiről. Szerepel benne Halmos Béla, Sebő Ferenc, Kobzos Kiss Tamás, Eredics Gábor – tehát az élcsapat.

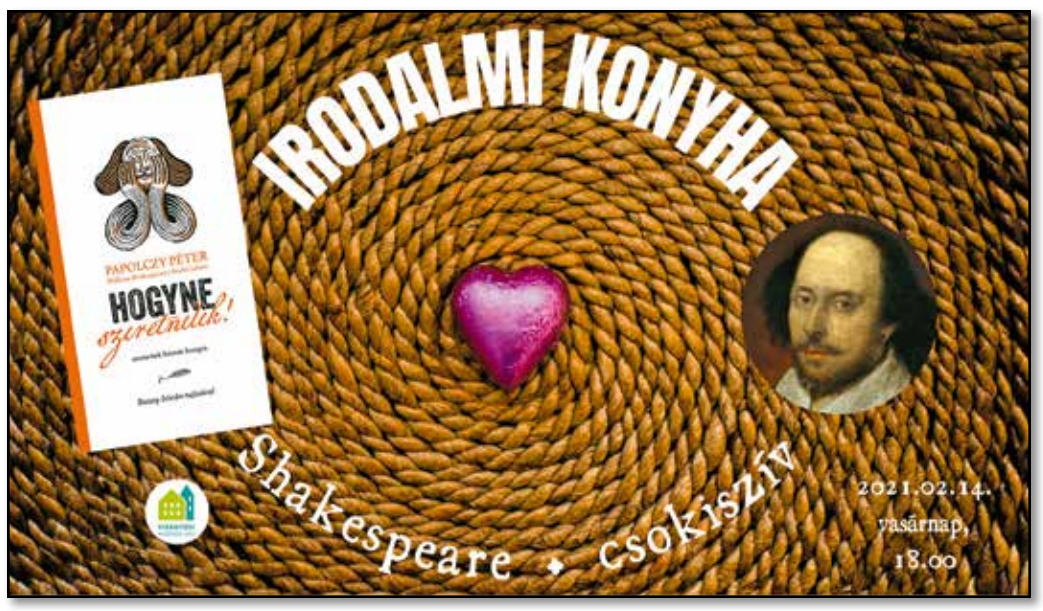
– A Betyárjátékot először színházban mutatták be, majd több helyen az országban, aztán lett belőle film.

– Sok fesztiválon, szabadtéren láthatták, több mint húszezer nézőnk volt. Ferenczi György és a Rackajam együttes játszott, néptáncosok léptek fel, vetített háttéren feltűntek a betyárok, részletek filmekből, a táncosok időnként előjöttek, aztán árnyjátékban jelentek meg a vásznon. Voltaképpen ez egy illusztrált dalciklus, a filmváltozatban egyéb filmrészletekkel még gazdagabb vizuális szempontból. Látványos és húzós koncertfilm lett; remélem, hamarosan be tudjuk mutatni a mozikban.

Veszely Ferenc: Könnyű vér

Szepesi Dóra

■ *A kiállítás megtekinthető a galeria12.hu weboldalon.*



„A zene szabadsága” – megkezdődött a Cziffra György Fesztivál

Hazai művészek online koncertjével megkezdődött a hatodik Cziffra György Fesztivál, egyúttal a Cziffra-emlékév is. A járványhelyzet miatt most csak otthonról, képernyőn keresztül követhetjük az eseményeket, de a programok hasonlóan színesek és színvonalasak, mint a korábbi években.

Cziffra György egykori tanítványai, Bogányi Gergely, Dráfi Kálmán és Mocsári Károly zongoraművészek koncertje nyitotta meg a hatodik Cziffra György Fesztivált, egyben a Cziffra-emlékévet – a járványhelyzet miatt azonban, sajnos, ezúttal nem telhetett meg a Zeneakadémia Nagyterme. Az online közvetített programban a fellépők Bősze Ádám zenetörténész kérdéseire felidézték emlékeiket és azt a zenei szellemiséget, amit a mestertől útravalóul kaptak.

Dráfi Kálmán

Balázs János

Mocsári Károly

Pál István Szalonna *(jobbra)*

„Czifráról úgy beszélünk, mint az egyik legnagyobb virtuóz és káprázatos zongoristáról, de ez csak az egyik oldala. Tudnunk kell, hogy ő igazi muzsikus volt, egy érzékeny lélekkel bíró költő. Olyan költeményeket játszott el a zongorán, amiket nagyon kevesen tudtak” – fogalmazott Dráfi Kálmán, aki műsorát a Cziffra által is játszott romantikus darabokból állította össze.

Az emlékév kiváló alkalmat teremt ennek az irányzatnak az újbóli interpretációjára, az emocionális kifejezőerő és az improvizatív játékstílus megszólaltatására. A felcsendülő Chopin-, Liszt-, Beethoven-, Debussy- és Rachmaninov-művek a tradíciónak azt az impozáns ívét jelképezik, amely kétszáz éve a romantikus gondolkodásmód és az improvizáció művészetét ötvözi.

Bogányi Gergely

A koncert zárásaként Balázs János Kossuth-díjas zongoraművész, a Cziffra György Fesztivál és a Cziffra-emlékév művészeti vezetője Cziffra György és a saját zeneköltői tehetségéből adott ízelítőt. Előadásában Puccini, Brahms, Strauss ismert melódiáira készült parafrázisok csendültek fel.

A Cziffra-örökség egyik legfontosabb eleme a fiatal művészek szárnybontogatásának segítése. A Cziffra Fesztivál Ifjú Tehetség-díj 2017-ben Balázs János kezdeményezésére jött létre, hagyományteremtő szándékkal. A fiatalok idei első bemutatkozásának a Hegyvidéki Kulturális Szalon adott otthont. Kokics Dorina Fanni klarinétművész, Báró Lili hegedűművész és Gyúró András ütőhangszeres művész a barokktól a 20. századig terjedő gazdag műsora a felfedezés izgalmát és örömét kínálta a zenerajongóknak.

Bartók, Kodály és Liszt műveiből játszottak Pál István Szalonna és bandája, valamint a Cziffra Fesztivál díjazottjai a „Fölszállott a páva variációi a Kárpát-medencéből” című műsorukban a MOM Kulturális Központban. A zenekar, valamint Horti Lilla (ének), Kállai Ernő (hegedű), Kovács Gergely (zongora), Pál Eszter (ének), Pusker Júlia (hegedű), Balázs János (zongora), továbbá meghívottként Nyitrai Tamás (hegedű) és Pálházi Bence (hegedű) közösen mutatták be a „tiszta forrást” Somogytól Kalotaszegig, Máramarostól a Felvidékig.

Ezen a koncerten a népzene és a klasszikus zene találkozását élvezhették a nézők. A népi dallamok a példái annak, miként lehet a legkisebb formában, a legszerényebb eszközökkel valamilyen zenei gondolatot a legtökéletesebben kifejezni.

Ifjú tehetségek: Báró Lili, Gyúró András és Kokics Dorina Fanni

szd

■ *További információk a fesztiválról és a programokról: www.cziffrafesztival.hu*

Programajánló

Cziffra György Fesztivál
www.cziffrafesztival.hu

ONLINE MEGTEKINTHETŐ PROGRAMOK

Éteri színek – Pagels-Tóth Anna kiállítása a MOM Kulturális Központban. Megtekinthető: február 28-ig. Pagels-Tóth Anna alkotótevékenységében a művészet által nyújtott teljes szabadság mint önkifejezési eszköz dominál. Tárlata a színek elevenségére és éteri megjelenésére, az élénk és sötétebb színárnyalatok találkozására, egybefolyására, valamint a feszültség keresésére fókuszál. Számára az alkotás nem más, mint a különböző világok felfedezése és újabb határok feszegetése, a színek ösztönös követése. „Az önkifejezéssel járó szabadságérzet és a színek hatása önmagamra a legerősebb mozgatórugója annak, ami miatt alkotok” – vallja a fiatal művésznő.

Estély a vörös kertben – aatoth franyo kiállítása a Hegyvidék Galériában. Megtekinthető: március 13-ig. A nemzetközileg is jegyzett képzőművész 1978-ban Victor Vasarelynek köszönhetően jutott ki Franciaországba, ahol első kiállítását Cziffra György segítségével valósíthatta meg. Képeinek meghatározó elemei a groteszk, lényegükre redukált alakok, motívumok, amelyek által érvényre jut a művész világról alkotott képe és üzenete. A sokat utazó alkotó az utóbbi időben előszeretettel épít be természeti elemeket műveibe. A párizsi forgatagot mindinkább maga mögött hagyva a thaiföldi dzsungelek világa ejtette rabul őt, ahol műtermet is épített magának – e környezetre való utalásként bizonyos képein egyértelmű jeleket találunk. A művész kiállítása a Hegyvidék Galéria és a Várfok Galéria közreműködésével valósul meg, a festményeket a Várfok Galéria biztosítja. A kiállítás időtartama alatt virtuális tárlatvezetés színesíti a programot.

„Amikor én még kissrác voltam…”, avagy gyermekszerzők, gyermekzenék – Eckhardt Gábor zongoraművész, a Zeneakadémia tanára híres zeneszerzők gyermekkori vagy gyerekek számára írott zongorakompozícióiból tart hangszerbemutató koncertet február 21-én. A koncerthez virtuálisan csatlakozhat a fiatal közönség.

A Cziffra Fesztivál Ifjú Tehetség-díjasainak koncertje a Hegyvidéki Kulturális Szalonban március 6-án. *(Bővebben a Hegyvidéki Kulturális Szalon programjainál!)*

Érted – Sebestyén Sára fotókiállítása a MOMkult-ban március 1–31-ig. Sebestyén Sára fotográfiái szervesen illeszkednek a magyar fotóművészet konstruktivista vonulatába. Képeit épületrészletek, mindennapjaink apró részletei alkotják, amelyeknek mérnöki pontosság és lágy harmónia ad keretet. Színek, formák és fények finom játéka találkozik a geometria merev szabályaival, gyakran ellentétpárokból építkezik, azonban minden kompozíció valami újat, valami váratlant is rejt. Munkája során a művész a konkrét tartalomtól teljesen elvonatkoztatva találja meg az esztétikailag már kiteljesedett formát, ahogy ez a zene világában szintén mindig is jelen volt. Fotóművészetének jellemzői a tiszta szerkezet és színek, a határozott, ám érzéki vonalak és mezők, klasszikus és új arányok, az élek mint a terek közös elválasztó, egyben összekötő részei és meglepetésereje.

Nem adom fel – beszélgetés Káli-Horváth Kálmán festő- és előadóművésszel a Nem Adom Fel Kávézóban március 13-án.

A zongorista és az újságíró – Cziffra György emlékezete – műhelytalálkozó a MOM Kulturális Központban március 22-én. Témája: Cziffra György munkássága és szellemi, művészi öröksége.

A Virtuóz – Kékesi Attila Cziffra György életéről szóló dokumentumfilmjének vetítése a Hegyvidéki Kulturális Szalonban május 15-én.

•

A további programokról, a kezdési időpontokról és a módosított dátumokról a szervezők folyamatosan tájékoztatják a közönséget a weboldalon.

www.kulturalisszalon.hu

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

Kalandozások az ősi és a modern Indiában február 19-én. Előadó: Kapitánffy Krisztina.

Kulisszák mögött – színháztörténeti előadás Domján Editről február 26-án. Előadó: Szebényi Ágnes színháztörténész, múzeumpedagógus.

Irodalmi szalon. Február 26.: Skót költők. Előadó: Tamáska Jánosné magyartanár.

A Cziffra Fesztivál Ifjú Tehetség-díjasainak koncertje március 6-án 17.00. Cziffra György örökségének egyik legfontosabb eleme a fiatal művészek szárnybontogatásainak segítése. A koncerten fellépő ifjú muzsikusok tudásukra nézve ugyan már szinte kész művészek, mégis könnyen lehet, hogy a nagyközönség ezen a koncerten találkozik velük először – és jegyzi meg őket egy életre. Egy biztos: a négy fiatal a barokktól a 20. századig terjedő színes műsora a felfedezés izgalmát és örömét kínálja majd minden zenerajongónak. Műsor: Mozart: Adelaide Concerto; Paganini: Tema con variazioni; Wieniawski: Légende (Haraszti Emma, zongorán kísér: Savelieva Irena); Corelli: d-moll szonáta op. 5, No. 8 (Dénes András, zongorán kísér: Mikola Éva); Poulenc: Szonáta (Kokics Dorina Fanni, zongorán kísér: Richter Edit); Bruch: g-moll concerto, Piazzolla: Oblivion (Sas Veronika, zongorán kísér: Sas Boglárka).

www.viranyos.hu

Könyv ajándékba. A Virányosi Közösségi Ház a magyar kultúra napján kampányt hirdetett, amelynek az volt a célja, hogy minden gyerek kapjon ajándékba egy könyvet február 14-én. Országos felhívást tett közzé intézmények, könyvtárak, iskolák számára, hogy nevezzenek a megméretésre, ünnepeljék meg a Nemzetközi Könyvajándéknapot, küldjék el fényképes beszámolójukat, és a közösségi ház értékes gyermekirodalmi ajándékcsomaggal jutalmazza meg a két legaktívabb, legötletesebb helyszínt. Február 26-án 15.00 órától a kampány legemlékezetesebb pillanatait és néhány meglepetést is meg lehet tekinteni az ünnepélyes eredményhirdetésen, amelyet a Virányosi Közösségi Ház Facebook-oldalán és YouTube-csatornáján követhetnek végig a nézők.

Irodalmi konyha. Február 28-án 18.00 órától folytatódik az Irodalmi konyha elnevezésű videósorozat. Rendhagyó irodalmi, kulináris és kultúrtörténeti kalandozás várja az érdeklődőket, akik ezúttal a murzynek néven ismert lengyel csokoládétorta elkészítését nézhetik meg. A finomság a lengyel ifjúsági regényeket író Malgorzata Musierowicz receptje alapján készül, amelyet egy könyvében részletesen le is írt. Szó lesz az írónő műveiről, lengyelországi jelentőségéről, arról a történelmi fontosságú korszakról – a hetvenes évek végéről, nyolcvanas évek elejéről –, amikor művei születtek, és természetesen valamennyi kötete helyszínéről, Poznań városáról is. A videó megtekinthető lesz a Facebook-oldalon és a YouTube-csatornán is.

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

www.galeria12.hu

A Nap utcai fiúk visszajönnek – grafikák és plakátok Szomjas György filmjeihez. *(A Kossuth-díjas filmrendezővel készített interjúnk a 8. oldalon olvasható!)*

Feketén-fehéren – digitális fotókiállítás Pató Károly felvételeiből. „1978-ban, egy szíriai utazás előtt vettem a bizományiban az első fényképezőgépemet, egy Werra 3 típusú kamerát Tessar lencsével. Addigi, többnyire nomád, hálózsákos útjaimon inkább rajzoltam, de mivel a sivatagban az akvarellezéshez szükséges víz beszerzése nehézkesnek tűnt, így a fotózás mellett döntöttem. Az első képeket az OFOTÉRT-nál hívattam elő, de nem voltam megelégedve az eredménnyel, ezért megpróbáltam magam nagyítani a fotókat. Attól kezdve fekete karton került a fürdőszoba ablakára, és a mosógép tetejére egy nagyítógép költözött. Vegyszeres tálak között botladoztunk. Engem nem zavart különösebben, a család többi tagját már igen, de elviselték. Azóta eltelt közel negyven év. Sokféle fényképezőgépem volt, időközben megtanultam a fotózáshoz szükséges technikai ismereteket is. Több fotókiállításon és pályázaton vettem részt itthon és külföldön, néhányat meg is nyertem. Erre a kiállításra fekete-fehér fotóimból válogattam. A portrék az erdélyi Buza faluban készültek az ott élő idős magyar emberekről.” (Pató Károly grafikus)

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

Készült Magyarország Kormánya megbízásából.

Budapest első síversenye a Normafánál

Az enyhe időjárás miatt az elmúlt években jószerivel a Normafa maradt az egyetlen igazán alkalmas terep a fővárosban a téli sportolásra. Budapesten mindig is ez a környék volt a sízők, szánkózók kedvenc célpontja, korábban még különböző viadalokat is rendeztek itt. Ezúttal a 112 évvel ezelőtti első budapesti síversenyt elevenítjük fel.

Több mint egy évszázados hagyománya van a síelésnek a Normafánál. Már a 20. század elején hét sípálya várta itt a vendégeket. Bély Mihály 1892-es, a Vérmezőn tartott bemutatója után, rögtön az 1893–94-es téli évadban a sísport úttörői megalakították az első magyarországi síklubot, a Budapesti (Budai) Tornaegylet (BBTE) sícsapatát. A Nap-hegy, a Sashegy és a Gellérthegy Tabánra néző oldala volt a kedvenc gyakorlóterük, és ők kezdték meg a sízést a Normafa környékén is.

FOTÓ: FORTEPAN.HU

Normafa, 1936

A századfordulón gyorsan elterjedt az új sportág híre, Európaszerte síegyesületek alakultak, széles körben sokan felfedezték a sízés örömeit. Budapesten az igazi bázis a Hegyvidéken volt. Dr. Téry Ödön, a Magyar Turista Egyesület emblematikus alakja, a Turisták Lapja szerkesztője többször megemlítette az újságban a Normafát. Így írt arról, hogy 1906-ban már rendszeresen síeltek itt: *„Egyesületünk néhány derék tagja – mindannyi vérbeli turista – már évek óta gyakorolja a síelést. Különösen a mult tél folyamán volt rendkívül kedvező hóviszonyokat kihasználva, a Zugligetben a Normafa tájékán rendszeresen űzték a síelést.”* (Dr. Téry Ödön: Turisták Lapja, 1907.)

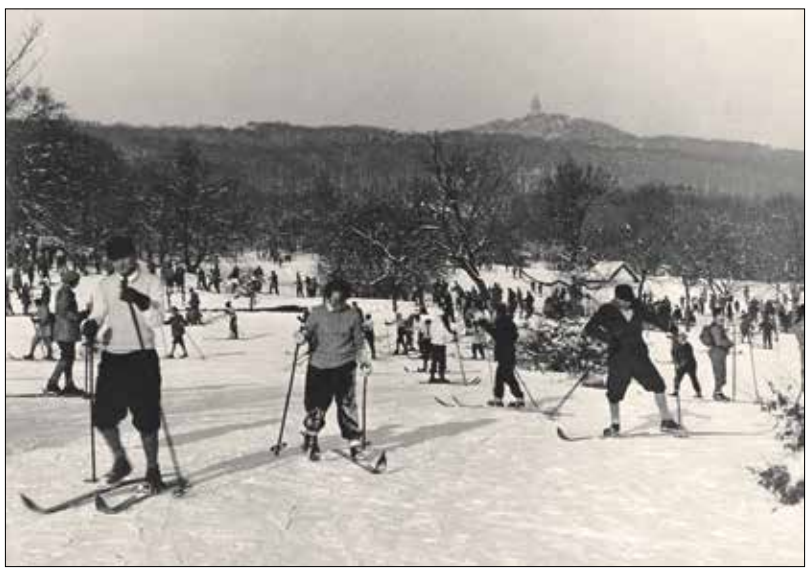
A Magyar Si Klub már 1908-ban tartott gyakorlókurzusokat a Normafánál, dr. Schwicker Richárd vezetésével. *„Dacára, hogy a nagy olvadás a városban nem a legjobb hóviszonyokkal biztatott, kint a hegyeken mintegy 30–50 cm. hó feküdt. Az első napon – és ezt örömmel regisztráljuk – mintegy 30-an voltak jelen kezdők és gyakorlottabbak egyaránt s úgy az egyesületi siek, mint bobok, melyek a »Fácán«-nál vannak elhelyezve, roppant kelendőségnek örvendettek. Ki kell emelnünk még azt is, hogy a Jánoshegyi úton három csoportban mintegy negyvenen szánkáztak úgy, hogy különb téli életet még a Magas-Tátrában is hiába kerestünk volna, mint amilyen e helyen zajlott le.”* (Nemzeti Sport, 1908. november 14.)

Az első fővárosi síversenyt – az országban a negyediket – a Magyar Si Klub és az Egyetemi Turista Egyesület közösen szervezte meg a Normafánál 1909. február 28-án. Négy számból állt: távverseny, lesiklás, műverseny és ugrás. A Nemzeti Sport 1909-től külön rovatot szentelt a téli sportoknak, így természetesen erről a jeles alkalomról is részletesen beszámolt másnap.

„Ki hitte volna még néhány év előtt, hogy a budai hegyek között télen ép oly élénk, lármás élet zaja veri fel a csöndet, mint a tikkasztó nyárban, mikor a főváros népe árnyas lombok alatt keres üdülést? A síelő akkor zajtalanul siklott tova a hó fehér sima takaróján, csak ritkán akadt egy-egy botorkáló vadőrre, nem talált rokonlélekre, egyedül volt. De a hír lassan tovább haladt, hogy a budai hegyek között szánkósok járnak s a kíváncsiságtól, érdeklődéstől űzetve egyenkint jöttek az ismeretlenek, felkötötték a hosszú vékony deszkákat s hívei lettek a télnek, a sí-sportnak. Hogy ez a fejlődés milyen módon ment végbe, annak ismertetése úgy cikkek, mint egyes adatok alakjában többször megjelent e lap hasábjain; tény az, hogy ma a sí-sportnak fővárosunkban néhány száz híve van, kinek száma, ha oly arányban nő, mint az idei tél folyamán, meglepő arányokat fog ölteni s virágzó téli sporttelepet fog teremteni Budapesten s a budai hegyekben, épen ott, ahol erre a legkevésbé gondoltak. Hazánkban Chernel István feljegyzései és könyve szerint az első sí-versenyt 1896 februárjában rendezte az Achilles Sport Egyesület Szabadka és Újvidék között s a 103.3 km. hosszú távon kerékpárosok s lábszánkózók indultak. A vegyes versenyben az első két helyezett 4 óra 44 perc alatt síelő volt. Bármily érdekes e feljegyzés, hitelességéhez igen sok szó fér. […] az elmúlt vasárnap, február 28-án a Magyar Si Klub és a Budapesti Egyetemi Turista Egyesület karöltve megrendezte immár a negyedik, de első budapesti versenyt, melyen először került kiírásra a rövid lesiklás, műfutás és ugrás. Hogy néhány szóval jelezzük a nagy érdeklődést, konstatálnunk kell, hogy még soha annyi síelő és sí-sport iránt érdeklődő nem volt a Normafánál, mint az elmúlt vasárnap. Sokan odahagyták kedvenc ródlijukat is és siettek fel végignézni az érdekes versengést. A versenyzők 8 óra felé már gyülekezni kezdtek. Legelőször a Budapesti Egyetemi Turista Egyesület tagjai jelentek meg az Annakápolnánál, hol a gyülekezés színhelye volt és pedig számszerint 17-en. Tíz óra felé megjelentek lassanként a Magyar Si Klub tagjai, kik dr. Schicker Richárd és Barcza Imre célbíróknál 12-en jelentkeztek a versenyre. Az indításokat, Déry József (MSK) és dr. Karafiáth Jenő (BETE) végezték.

FOTÓ: BTM – KISCELLI MÚZEUM

Svábhegy, 1938



Normafa, 1940-es évek

A rövid lesikló verseny pályája a Normafa meredek lejtője, és az u. n. Sigray-féle telek volt, e kettőn keresztül vették sebes iramukat a versenyzők. A távolság kb. 1 km., magasság kb. 100 méter volt. Amint egy-egy versenyző elindult a meredek pályán s egy-két rövid másodperc alatt már eltűnt lent a fák között, hogy azután alul ismét mint fekete kis pont száguldjon a cél felé. A 26 induló között két gyönyörű lesiklást produkáltak Jordán Oszkár (BETE és MSK) és Kaczander Ernő (BETE), ki ízléses norvégöltözetével és remek technikájával általános feltűnést keltett. Hogy mily csekély különbségek állanak fenn síelőink között, az kitűnt az eredményből, mert az első 10 beérkezők csak másodpercek választják el egymástól. A műverseny pályája rosszul volt megválasztva, mert e helyen lesiklásoknál annyira lesöpörték a havat, hogy felül már csak a régi jeges hó maradt. A kitűzött 6 piros zászló között roppant nehéz volt az egyes íveket leírni s annál meglepőbb a győztesnek, Jordán Oszkár joghallgatónak eredménye, ki 17 ívet irt le, míg a második helyezettek dr. Metzler Jenő (MSK) és Hiesz Jónás (MSK) csak 14 ívet tudtak csinálni. A verseny leggyöngébb száma az ugrás volt, de ennek elsősorban a pálya teljesen alkalmatlan volta az oka. Ne feledkezzünk meg azonban arról sem, hogy az ugrással síelőink csak most először próbálkoznak meg s hogy az első kísérletek külföldön is, hogy csak egy példát említsek, Mürzzuschlagban két méteres ugrásokkal végződtek az első síverseny alkalmával, míg ma ugyanott 28–30 métert ugranak. Ha jobb pályánk lesz, úgy mi is szebb eredményeket érünk el. Az ugrások legnagyobb része bukással végződött, alig sikerült egy-kettő állva. Igen szép ugrást láttunk Kaczander Ernőtől (BETE), kinek helyes, stílszerű testtartását a többi versenyzők meg sem közelítették s ki ez ugrását – dacára a kemény hónak – ügyesen alkalmazott Telemark-lendülettel fejezte be, általános tetszést keltve. Általában a versenyben igen szép eredménnyel szerepeltek a Budapesti Egyetemi Turista Egyesület tagjai, kiknek pedig a Normafa területe teljesen ismeretlen volt s kik a turasielésre fektették eddig a fősúlyt; az ő soraikból került ki a verseny három győztese is. Az idő előrehaladottsága miatt a távverseny elmaradt s egy később megállapitandó helyen és napon fog megtartatni. A verseny végeztével dr. Karafiáth Jenő, a BETE tiszteletbeli elnöke, fejezte ki az egyetemi síelők köszönetét dr. Schwicker Richárd, a MSK vezetője iránt, ki oly odaadóan buzgólkodott eddig is a síelés érdekében s vázolta az összekötő kapcsot, mely a két egyesületet egymáshoz fűzi s közöttük barátságot teremt s melyet a téli sportok legszebb eszköze: a sí alkotott meg.”

FOTÓ: FORTEPAN.HU

A már elbontott síugrósánc

A beszámolóból kitűnik, hogy már az első síugrósánc 1919-es átadása előtt tíz évvel síugróversenynek adott helyet a Normafa, még ha a sánc csak egy kis tákolmány vagy hóból kialakított ugró is volt. Egy héttel később a szaklap már arról írt, hogy ugrósánc található a Normafánál. *„A síelés néhány lelkes híve az elmúlt héten egy kis ugrósáncot épített az Anna-kápolna mellett, s miután a folytonos vasárnapi ívelésekkel már minden bokrot és minden lejtőt kiismertek, az ugrással is megpróbálkoznak. Természetesen a Normafa környéke ugrópálya építésére éppenséggel nem alkalmas, de már szórakozás végett igen ajánlatos volna egy kis ugrósánc létesítése és fenntartása.”* (Nemzeti Sport, 1909. március 6.)

Normafa, 1920-as évek

FOTÓ: KÉPES SPORT

Kerékpárosok a havon a Normafánál (1964)

FOTÓ: KÉPES SPORT

Motoros húz síelőt (1964)

A síugrósáncot hamar átépítették, 1924-ben készült el az első igazinak mondható, faszerkezetes sánc. Ezt 1932-ben lebontották, és egy nagy, vasszerkezetes építmény váltotta, amely egészen a 1990-es évekig állt.

Mint olvashattuk, az első magyarországi síversenyen nemcsak síelők, hanem biciklisek is indultak. Elsőre talán elírásnak gondolnánk, de Chernel István szintén megemlíti őket 1896-os könyvében: *„Igen érdekes s hazánkban talán az elsők voltak azok a maguk nemében is eredeti versenyek, melyeket 1896. februárjában az Achilles sportegylet Szabadka és Ujvidék közt rendezett. A távolság 103,3 kilométer s indultak kerékpárosok és lábszánkózók. Kezdetben s addig míg a pálya nem volt igen hófuvatos, a kerékpárosok vezettek, de a hófuvatos helyeken – kedvező széllel is – a lábszánkózók kerültek előre.”*

A fentieket alátámasztja, hogy a verseny első két helyezettje síelő volt, 5 órán belüli idővel, míg a legjobb biciklis befutó csak a harmadik lett, 5 óra 10 perccel. Bármennyire is furcsán hangzik, sokszor a Normafánál is lehetett látni télen bicikliseket és motorosokat, még a nagy hó sem riasztotta el őket. A Képes Sport az egyik 1964-es lapszámában több képet közölt Ünnep a Normafánál címmel, ezeken biciklisek és motorosok is láthatók, ahogy éppen gyakorolnak, vagy síelőket húznak a hóban.

A 112 évvel ezelőtti első síversenynek is köszönhetően a Normafa környékén, a Svábhegyen és a Zugligetben egyaránt komoly téli sportturizmus kezdődött, az egész városból tízezrek keresték fel ezeket a helyeket. Az 1920-as, 30-as években tapasztalható lendületet a második világháború törte meg, ám a sportág szerencsére túlélte a viharos időket, és a később elkészülő villanyvilágításnak, felvonóknak köszönhetően az 1960-as, 70-es években újra virágkorát élte. Síversenyt ugyan ma már nem izgulhatunk végig a Normafánál, és síugrásra sincs lehetőség, de ha valaki síelni, netán szánkózni akar Budapesten, nem kérdés, hová indul.

FOTÓ: FORTEPAN.HU

Normafa, 1965

Földváry Gergely

Hümér visszatér a hegyvidéki iskolákba

Az egyre pallérozottabb kis troll, Hümér ismét felbukkan, hogy tavasszal 300 kisiskolással ossza meg tudását a környezetvédelem leghétköznapibb feladatairól. A program felépítését annak kidolgozója, Csernus Dóra klímapolitikai tanácsadó segítségével foglaltuk össze.

A bájosan tudatlan Hümér alakja évekkel ezelőtt kelt életre, hogy mesébe ágyazott történetével elvarázsolja az óvodásokat. Miközben a „Zöld Óvodákban" a legkisebbekkel megtanulta a környezet- és

éghajlatvédelem alapjait, hazautazott, és megosztotta legizgalmasabb ismereteit Trollföld lakóival. Sőt, komolyan tovább is képezte magát.

A most induló program keretében Hümér felismeri, hogy a felnőttekhez a gyerekeken át vezet az út, mert ők a világ legcsodálatosabb teremtményei, az ő segítségükkel lehet megmutatni a nagyobbaknak a helyes irányt. Visszatér hát, immár az iskolákba, hogy megismertesse a gyerekekkel a tudást, amire a „Zöld Óvoda" óta szert tett.

Az oktatási programot természetesen meg kellett újítani, hiszen más a korosztály. Ehhez és a tapasztalatok beépítéséhez nyújtott keretet a KEHOP-5.4.1 – Energiatudatos Hegyvidék program.

„Nagyjából ezerkétszáz alsósnak, felsősnek és gimnazistának tartottam klímavédelmi előadásokat – meséli Csernus Dóra klímapolitikai tanácsadó, az új oktatási program megálmodója –, és rá kellett csodálkoznom, hogy a gyerekek – a kicsik is! – sokkal többet értenek, mint amit mi, felnőttek, feltételezünk. Nincs szükség gyerekes szavak bevezetésére, sokkal inkább arra, hogy elmagyarázzuk – egyszerűen – a fogalmaink jelentését. Például az üvegházhatású gázok problémáját könnyedén megértik a napból érkező sugárzás fizikai sajátosságainak ismerete nélkül is. Ezzel a megközelítéssel építettük fel a »hüméres« iskolai foglalkoztatófüzetet is."

A „szakmai" ismeretátadás mellett a kiadvány egy fejezete a szavak erejéről szól. Ezzel szeretné a program a szakkörökön hallottak és a füzetben látottak továbbadására ösztönözni a gyerekeket. Minél többen és többet beszélünk ezekről a témákról, annál többen értjük meg, és cselekedni is többen fogunk.

Egy 9 éves kisfiú az egyik foglalkozás után kristálytisztán megfogalmazta az egész kezdeményezés mottóját: „Milyen bután tudunk viselkedni MI, emberek!" Ő tehát megértette, hogy nem másé a felelősség, és nem mástól kell a megoldást várni, hanem mindnyájunknak közös feladata van ebben az ügyben. Feladata és lehetősége.

Az ismeretek továbbadásában az első lépcsőt jellemzően a szülők jelentik. A visszajelzések alapján otthon a gyerekek elmondják például, hogy az Afrikából szállított banán helyett inkább szeretnének mosolygós magyar almát enni. Persze ettől még a banán finom, és a „trollhatás" idővel tompul, de ha az érzékenyítést időről időre meg lehet ismételni, akkor az üzenet beépül a gyerekek életébe.

Az önkormányzat Hegyvidéki Zöld Irodája szervezésében formálódó, áprilisra tervezett oktatási program megvalósítása előtt még sok a bizonytalanság. Lehet-e szakköröket tartani, vagy Hümért az online térbe kell költöztetni? Át kell-e alakítani az elsősorban együttműködést erősítő – és ezért sok kontaktust igénylő – játékokat?

A foglalkoztatófüzet használatának biztosan nem lesz akadálya. A kiadvány a figyelemfelkeltő, szemléletformáló játékos alkalmak nélkül is hasznos eszköz a pedagógusok kezében. A gyerekeknek szóló fejezetek mellett a lényeget jobban feltáró és alátámasztó, felnőtteknek szóló segédletet is tartalmaz. Ha a program így folytatódik, Hümér, az oktondi troll – a gyerekek segítségével – népéből elsőként talán le is érettségizik!

(B.)

Megújult a kerület egyetlen benzinkútja

Az Istenhegyi úti MOL töltőállomás eddig is az ország „legzöldebbje" volt, de egy évtized elteltével már ráfért egy kis megújulás, hogy továbbra is biztosan őrizze kiemelt helyét. A néhány hét alatt lezajló korszerűsítés során a cég nem kívánt változtatni a lényegen, a „zöld kút" jellegen, ám a mögöttes tartalom – sok esetben láthatatlanul – a kor színvonalának megfelelően korszerűsödött, szintet lépett, és felzárkózott a többi Fresh Cornerhez.

Az emblematikus napelemek termelése a most végrehajtott tisztítás után, még így télen is, érezhetően megemelkedett. Ráadásul a hatékonyabbra cserélt fogyasztók a jövőben még takarékosabbak lesznek. A megspórolt energiából bőven futja a sütőkre is, ahol Gianni eredeti olasz pizzáit készítik, anyakovászos tésztával, fokhagymás vagy csípős olajjal. Ezzel a lépéssel az egyszerű benzinkút már kikacsint a töltőállomás felé.

Immár nemcsak egy rövid technikai kényszerpihenőre érdemes megállni itt autóval, hiszen a kút önmagában is úticéllá válhat, akár gépjármű nélkül is. Egy természetes anyagokból kialakított, kellemes, családbarát környezetet biztosító hely – a feltöltődésre. A most még nem használható belső

asztalok mellett akár tucatnyian leülhetnek majd, és jelentősen bővül a terasz is. A beépített „okos" technológiának köszönhetően esőben, szélben zárnak a szabadtéri tetőlamellák, hidegben beindul a fűtés, így a kifejezetten cudar téli napokat kivéve mindig ki lehet majd ülni egy forró kávéval vagy fagyival a szabadba.

Az átépítéssel az olajcég nem csupán az autósoknak akar kedveskedni. A hegyre feltekerő biciklistákat is nagy szeretettel várják a kútnál egy kis felfrissülésre, szükség esetén a kerekek felpumpálására. Az elektromos autók töltői mellett az ebike-ok töltésére alkalmas kiállás kialakítása is szerepel a tervekben.

Összességében a fejlesztésekkel erősödik a kerület egyetlen töltőállomásának eddig is meglévő találkozási pont szerepe. A megszokottan barátságos környezetről a szokásos arculati elemeken túl a falakat díszítő régi fényképek is gondoskodnak, amelyeken a Hegyvidék múltja, élete elevenedik meg fekete-fehérben. Érdemes megállni egy pillanatra a lóvasút, vagy az egykori síverseny Fortepan-fotói előtt. A „kiállítás" a mosdó előterében folytatódik, ahová érintésmentes ajtón keresztül lehet belépni. Ugyanígy a csapok, kézszárítók is biztonságosan használhatók még a mostani, fertőzésveszélyes időszakban is.

A SZERZŐ FELVÉTELEI

A régi, fekete-fehér fotókon a Hegyvidék múltja elevenedik meg

A felújítást az Istenhegyi út felőli zöld fal cseréje zárja majd, amivel azonban meg kell várni a jobb időt. Az elöregedett növénytakaró olyan nehézzé vált, hogy veszélyezteti az egész fal biztonságát, így a jelenlegi földréteget el kell távolítani, és jobb, tartósabb megoldást kialakítani. A jelenlegi kényszerű megerősítés szerkezeti elemeit takaró művirágok eltávolításával járó függőleges kertészeti munkálatok várhatóan márciusban zajlanak le, hogy utána a töltőállomás újra a XII. kerület egyik meghatározó vonatkoztatási pontja lehessen – legyen szó tankolásról, kerékpározásról, sétáról vagy kávézásról a teraszon.

BI.

Aszfaltrengeteg helyett pihenőhely lesz a Normafánál

A Normafa a főváros legnépszerűbb kirándulóhelye, amelynek legszebb fekvésű, központi területét ma jórészt aszfalt borítja, és gépjárművek lepik el. Nagy helyet foglal el a Normafa Síház melletti, töredezett burkolatú parkoló, ahol a forgalmasabb napokon meglehetősen kaotikus a közlekedés, egymást akadályozzák a ki- és behajtó autósok.

A védett erdőövezetbe ékelődő, lerobbant infrastruktúrájú buszvégállomás *(képünkön)* helyzete nemcsak lehangoló összképe, hanem környezetszennyező mivolta miatt is tarthatatlan. A Normafa kapujában olajos, nyomvályús aszfaltborításon, sokszor járó motorral várakoznak a buszok, dízelfüstöt ontva a sétálók, kirándulók, sportolók arcába. Akik az itt véget érő Jánoshegyi úti futópályáról érkeznek, kitágult tüdővel kénytelenek belélegezni a kormos égésterméket…

A Normafa Síház melletti parkoló, valamint a buszvégállomás és buszforduló megszüntetését a Normafa rehabilitációs programjával összhangban már évek óta tervezi a Hegyvidéki Önkormányzat. Az ehhez szükséges lényeges fejlesztések – az Eötvös út új, elkerülő szakaszának megépítése, továbbá a Konkoly-Thege Miklós út felső, zsákutcává váló részének parkolóvá alakítása – befejeződtek, így már nem sok kell hozzá, hogy megkezdődhessen a közlekedési funkcióitól megszabaduló központi terület megújítása.

„A csillebérci tábor bejáratánál már elkészült egy új buszvégállomás, míg a KFKI előtti, meglévő végállomásnál folyamatban van a sofőrök pihenőhelyének kialakítása. Ez utóbbira azért van szükség, mert tartózkodóhely híján a KFKI-ig közlekedő buszok is a Normafához térnek vissza, ott töltik a sofőrök a pihenőidejüket" – mondta el lapunknak Rimóczi János, az önkormányzat városfejlesztési irodájának vezetője.

Az irodavezető szerint az új, csillebérci konténerépületet március végén adhatják át a BKV-nak. Ezután rövid időn belül megszüntetik a normafai buszvégállomást, ezzel együtt pedig a síház melletti parkolót is bezárják. Áprilisban kezdődhetne meg a közműépítés a parkoló területén, ahol négy új pavilon jöhet létre. Ezek váltják majd fel a később elbontandó, toldozott-foldozott büfféépületeket, amelyek helyszínét „visszaadják" a természetnek.

A parkoló felbontandó aszfaltja helyén az új járófelületek vízáteresztő burkolatot kapnak. A szintén felszámolandó buszforduló parkos közösségi térré alakul. Jelentős mértékben növekszik a zöld terület mértéke: nemcsak füvesítés történik, hanem szakemberek mintegy hatvan-hetven fát, valamint még több cserjét is elültetnek. A tervek szerint nagyjából öt-hat hónap alatt, a nyár végére újulhat meg a Normafa központja.

sz.

Faápolási munkák a Királyhágó téren

A FŐKERT Nonprofit Zrt. munkatársai a február 22-ével kezdődő héten végzik a tér ostorfáinak ifjítását, gallyazását. Ez a fafajta nem honos hazánkban, de ellenállósága miatt sok példánya él városi közterületeken.

A körültekintő szakértői felmérésekre alapozott munkák során 7 már nem menthető, leromlott állapotú, veszélyessé váló fát kivágnak, erről korábban tájékoztatták is a környékbelieket. Ezeknek a terebélyes, 30-40 évesre becsülhető növényeknek a tönkjét is eltávolítják, és a helyüket előkészítik a pótlás beültetésére. A városképbe illő ostorfacsemetéket még az idén elültetik.

A faápolást végző fővárosi cég tájékoztatása szerint a környék lakosságának védelmében folytatott munkálatok átmenetileg érinthetik a tér körüli utak közlekedését. A parkolók fölötti részeken a metszési, ifjítási, gallyazási munkák hatékonysága és sikere részben a lakók együttműködésétől függ.

B.

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 idősek 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 szorulót,
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.

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

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

„Amíg eszünk, vagy iszunk, nem fog rajtunk a szomorúság”

Sosem volt időszerűbb a címbeli Cervantes-mondás, mint manapság, amikor mindnyájan rászorulunk egy kis örömre ebben a vírusokkal, bezártsággal terhelt barátságtalan időben. Szerencsénkre van a bú ellen egy egyszerű, mindenki számára azonnal és könnyen elérhető megoldás: a jóízű evés-ivás! Az evés orvosság testi és lelki bajokra, örömforrás, egyszersmind hasznos időtöltés. Süssünk-főzzünk hát jó kedvvel, változatosan, lehetőleg sok téli gyümölccsel, zöldfélével, hogy ne csak a hangulatunkat, hanem az egészségünket is védjük!

KÁPOSZTALEVES GAZDAGON

Barátságtalanul hideg februári napokon aligha van jobb egy étvágygerjesztő, forró káposztalevesnél! Utána csak valami édes tészta kívánkozik, ezekben a magyar konyha bővelkedik, így egyetlen háziasszonynak sem jelenthet gondot az elkészítése.

• *Hozzávalók (4 személyre):*
40 dkg sertéscomb
1 közepes vöröshagyma
só
2 gerezd fokhagyma
3 evőkanál olaj vagy mangalicazsír
1 evőkanál pirospaprika
őrölt bors
40 dkg savanyú káposzta
10 dkg sovány füstölt sonka
1 pár bőrös virsli

A sertéscombot egy centiméteres kockákra vágjuk. A hagymát megtisztítjuk, felaprítjuk, megsózzuk, majd a zúzott fokhagymával és a hússal együtt az olajon kevergetve megpirítjuk. Pirospaprikával megszórjuk, megborsozzuk, aztán egy kevés vizet öntünk alá, és lefedve, kis lángon, kb. 30 percig pároljuk. Közben a savanyú káposztát néhány vágással összedaraboljuk, hogy a szálak ne legyenek túl hosszúk, és ha savanyúnak találjuk, kissé ki is mossuk. Ezután a félpuha húshoz keverjük, és bő 1 liter vízzel feltöltjük.

Forró káposztaleves a fagyos napokra

Nagy lángon felforraljuk, majd továbbra is lefedve, kis lángon, addig főzzük, amíg a káposzta és a hús is megpuhul. A sonkát vékony csíkokra, a virslit karikákra vágjuk, és a levest ezekkel gazdagítva további 3-4 percig főzzük. Végül a levéből egy keveset kimerünk, a tejföllel simára dolgozzuk, és visszaöntve éppen csak felforraljuk. Ez a fogás akkor jó, ha kissé savanykás ízű, és nem túl zsíros.

VARIÁCIÓK CÉKLASALÁTÁRA

A cékla hálás és olcsó téli salátának való. Könnyű elkészíteni, egyszerű tárolni (hűtőszekrényben több napig eláll), és szinte minden sültféléhez illik. Több változatban, többféle ízesítéssel készülhet – majonézesen még a könnyű hideg fogások között is megállja a helyét.

• *Hozzávalók (4 személyre)…*
…az ecetes változathoz:
50 dkg közepes, egyforma cékla
1 evőkanál 10%-os csemege-ételecet
1 mokkáskanál só
1 kiskanál köménymag
1 evőkanál porcukor
1 csapott evőkanál frissen reszelt torma
…a majonézes változathoz:
50 dkg főtt céklából készített ecetes céklasaláta
4 evőkanál kész majonéz
1 evőkanál citromlé
1 mokkáskanál mustár
késhegynyi őrölt fehér bors
fél fej saláta
…az almás változathoz:
30 dkg közepes, egyforma cékla
só
1 mokkáskanál köménymag
1 kisebb vöröshagyma
1 alma (kb. 20 dkg)
1 citrom
3 evőkanál borecet
6-7 evőkanál extra szűz olívaolaj
1 evőkanál porcukor

Az ecetes céklasalátához a céklát kefével dörzsölve jól megmossuk, majd enyhén sós, köménymagos vízben – amibe előzőleg a megmosott hagymát is beletettük –, lefedve, kis lángon puhára főzzük. Amikor kihűlt, meghámozzuk, és 3-4 milliméter vastag karikákra vágjuk (szebb, ha hullámos pengéjű késsel készül). Két deci vízbe belekeverjük az ecetet, a sót, a durvára vágott köménymagot és a porcukrot, hozzáadjuk a tormát, végül a céklát is beleforgatjuk. Letakarva hűtőszekrényben érleljük néhány órán át.

A majonézes céklasalátához az ecetes változatnál elkészített salátát egynapi érlelés után leszűrjük, és a céklát csinos hasábokra vágjuk. A majonézt a citromlével, a mustárral és a borssal ízesítjük, végül a céklacsíkokat is óvatosan beleforgatjuk. Salátalevéllel és főtt tojással díszítjük. Bármilyen sovány hússal, felvágottal gazdagítva hideg fogásként is kínálhatjuk.

Az almás céklasalátához a céklát ugyanúgy főzzük meg, mint az ecetes változatnál. Amikor kihűlt, meghámozzuk, és az ugyancsak meghámozott almával együtt vékony hasábokra vágjuk. A citromlével megöntözzük, a borecetet a porcukorral összekeverjük, a salátát óvatosan beleforgatjuk, és az olívaolajjal meglocsoljuk.

A cékla minden sülféléhez illik

MANDULÁS PONTY

Már jócskán elmúlt karácsony, itt az ideje, hogy ismét ponty kerüljön az asztalra! Kevés halat fogyasztunk, pedig ilyen apró ötletekkel, mint például a pirított mandula, különlegessé, akár ünnepivé is tehetünk néhány pontyszeletet.

• *Hozzávalók (4 személyre):*
4 (egyenként kb. 20 dkg-os) pontyfilé
só, őrölt bors vagy sült hal fűszerkeverék
2 evőkanál liszt
1 dl olaj
20 dkg tisztított, szeletelt mandula
5 dkg vaj

A pirított mandula kicsit ünnepivé varázsolja a pontyot

A pontyfiléket megmossuk, a vizet leitatjuk róluk, beirdaljuk, sóval, borssal bedörzsöljük, és rövid ideig állni hagyjuk, hogy az ízek átjárják. Ezután egyenként lisztbe forgatjuk, és forró olajon mindkét oldalukat szép pirosra sütjük. Szűrőlapáttal óvatosan kiemeljük, és tálalásig melegen tartjuk. Tálaláskor a mandulaforgácsot a vajon világosra pirítjuk, a halszeletekre szórjuk, és azon melegében tálaljuk.

ZÖLDSÉGES-BANÁNOS PALACSINTA

A banán édessége, krémessége miatt ideális desszertalapanyag, de sósan is meglepően finom fogásokat lehet varázsolni belőle. Például zöldséggel töltve önálló vacsoraételként mutatós és laktató. Vegetáriánus vendégeknek kiváló!

• *Hozzávalók (4 személyre)…*
…a palacsintához:
2 tojás
10 dkg finomliszt
1 kiskanál sütőpor
só
2 evőkanál olívaolaj a sütéshez
…a töltelékhez:
1 nagy sárgarépa
1 negyed gumó, kb. 15 dkg zeller
3-4 szál újhagyma
20 dkg fejes káposzta
2 evőkanál olívaolaj
só, őrölt bors
gyömbér
3-4 banán
zöldpaprikát is vághat a piruló zöldségekbe.

A banánból meglepően finom sós ételeket is készíthetünk

KELLEL BÉLELT DAGADÓ

A töltött dagadóban nem a húsé, hanem a tölteléké a főszerep, attól finom és egyedi. A vállalkozó kedvűek kelkáposztával töltve is kipróbálhatják, igazi téli ízélményben lesz részük.

• *Hozzávalók (4 személyre):*
80 dkg sertésdagadó
só
őrölt bors
6 evőkanál olaj
…a töltelékhez:
60 dkg kelkáposzta
1 vöröshagyma
1 evőkanál olaj
1 kiskanál só
fél mokkáskanál őrölt bors
1 kiskanál majoránna
2 tojás
1 kiskanál Piros Arany krém

A dagadót megmossuk, leszárogatjuk, óvatosan felszúrjuk, és a rést kitágítjuk. Kívül-belül megsózzuk, megborsozzuk, majd félretesszük. A kelkáposztát megmossuk, a torzsáját és a vastagabb ereit kivágjuk. A leveleket vékony csíkokra metéljük. A megtisztított, finomra vágott vöröshagymát 2 evőkanál olajon üvegesre sütjük. A kelkáposztát beleszórjuk, megsózzuk, megborsozzuk, a majoránnával fűszerezzük. Fél deci vizet aláöntve fedő alatt puhára pároljuk. (Ez kb. 20 percet vesz igénybe.)

A tűzről levéve a felvert tojásokat belekeverjük, és a Piros Arannyal ízesítjük. A dagadót a párolt kelkáposztával megtöltjük, a nyílást hústűvel összetűzzük. A maradék olajat megforrósítjuk, a hús mindkét oldalát hirtelen megpirítjuk benne, majd egy kevés vizet aláöntünk. Tepsibe teszszük, zsírjával megöntözzük, és közepesen forró sütőben (180 °C, légkeveréses sütőben: 165 °C) másfél óra alatt pirosra sütjük. Közben a pecsenyelével locsolgatjuk. Csak pihentetés után szeleteljük fel.

A töltött dagadóban nem a húsé, hanem a tölteléké a főszerep

SZŰZÉRMÉK NARANCSMÁRTÁSBAN

Annak ellenére, hogy narancs egész évben kapható, valahogy mégis téli gyümölcsként tartjuk számon azt. Használjuk ki a bőséges kínálatot, most ne csak frissen együk, hanem főzzünk, süssünk is vele!

A tél a finom narancsos fogások időszaka

• *Hozzávalók (4 személyre):*
2 sertésszűzpecsenye
só, őrölt bors
1 evőkanál szárított, őrölt narancshéj
8 evőkanál frissen facsart narancslé
4 evőkanál narancslikőr
3 evőkanál olaj
4 közepes narancs
2,5 dl száraz fehérbor
10 dkg vaj
1 csipet cukor
1 evőkanál frissen hántott narancshéjcsík

A szűzérméket megmossuk, megtörölgetjük, majd sóval, borssal és az őrölt narancshéjjal körös-körül jól bedörzsöljük. Tálba tesszük, leöntjük a narancslé és 3 evőkanál narancslikőr keverékével, és lefedve legalább 2 órán át hűtőszekrényben érleljük. Ezután a húsokat a pácból kiemeljük, konyhai papírtörlővel a nedvességet gyengéden leitatjuk róluk. Az olajat serpenyőben megforrósítjuk, és a szűzpecsenyéket körös-körül hirtelen „megkapatjuk” rajta. A páclevet aláöntjük, az edényt lefedjük, és a húst 15-20 perc alatt puhára pároljuk.

Közben a narancsokat éles késsel meghámozzuk, kifilézzük. A megpuhult pecsenyéket a levéből kiemeljük, és lazán alufóliába burkolva melegen tartjuk. A bort a pecsenyelébe öntjük, a vajat beledobjuk, sóval, borssal és egy csipet cukorral ízesítjük. A friss narancshéjcsíkokat és a maradék likőrt hozzáadjuk, és kevergetve a felére beforraljuk. A narancsfiléket beleszórjuk, és a felszeletelt hússzeleteket ezzel leöntve tálaljuk.

NARANCSOS TÚRÓPITE

A narancsos túrópitével nem lehet nagyot hibázni! A tésztája egyszerűen elkészíthető, gyorsan megsül, miközben a túrókrém narancsillata betölti a konyhát.

• *Hozzávalók a tésztához:*
15 dkg finomliszt
8 dkg margarin
8 dkg porcukor
1 zacskó vaníliás cukor
1 mokkáskanál sütőpor
1 tojás sárgája (a fehérjét a töltelékhez adjuk)
1-2 evőkanál tejföl
só
…a töltelékhez:
50 dkg túró
10 dkg cukor
1 zacskó vaníliás cukor
4 tojás
1 nagy bionarancs leve és héja

A tésztához valókat annyi tejföllel gyúrjuk össze, hogy rugalmas tésztát kapjunk. 1 órát pihentetjük, majd kinyújtjuk, és egy gyümölcspiteformát kibélelünk vele. 200 °C-ra (légkeveréses sütőben: 185 °C-ra) előmelegített sütőben 10 percig sütjük. A krémhez a túrót szitán áttörjük, a cukorral, a vaníliás cukorral és a tojások sárgájával összekeverjük. A narancs levével és reszelt héjával ízesítjük, majd a kemény habbá vert fehérjéket is beleforgatjuk. Ezután a pitetésztába simítjuk, és 15 percre visszatoljuk a sütőbe. Csak akkor szeleteljük fel, ha már kihűlt.

Pákozdi Judit

A narancsos túrópite tésztája könnyen elkészíthető

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

SZOLGÁLTATÁS

ABLAK, AJTÓ, REDŐNY

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

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

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

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

ASZTALOSMUNKÁK/ KÁRPITOSMUNKÁK

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

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

BÚTORKÁRPITOZÁS. Márkó István. Tel.: 06-1/201-8780, 06-70/406-0061.

ingatlanROBOT ingatlan hirdető portál

BÚTORSZERELÉS! Tapasztalt kerületi vállalkozás bútorszerelést, árnyékoló felszerelését, falfúrást, mindenfajta kisebb karbantartási munkát vállal. 06-20/442-1411.

ELTARTÁS, GONDOZÁS, ÉLETJÁRADÉK

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

KÖZÉPKORÚ HÖLGY kötne életjáradéki vagy eltartási szerződést idős személlyel. 06-70/945-4140.

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

JÓ ANYAGI HÁTTÉRREL egyedülálló, kulturált fiatalember életjáradéki szerződést, illetve eltartást kötne hosszú távú befektetés céljából. 06-70/597-7519.

FIATAL HÖLGY kötne eltartási, illetve életjáradéki szerződést. Mindenféle háztartási munkájába besegítek. 06-20/932-0983.

BETEGÁPOLÁST, időskondozást vállalok Budapesten, de a XII. kerület előnyben. Akár 24 órában is. Teljes odaadással, szeretettel. Egyedülálló özvegyasszony. Elérhetőség: 06-70/785-2729.

ÉLETJÁRADÉKOT – eltartási szerződést kötne idős személlyel ingatlanfejlesztő. Tel.: 06-70/407-3898.

ÉLETJÁRADÉK- ÉS ELTARTÁSI szerződést kötnék Budapesten. Vállalok: masszírozást, bevásárlást, házimunkát, ebédhordást, autóval szállítást: 06-70/392-4354.

ingatlanROBOT ingatlan hirdető portál

ÉLETJÁRADÉK! Életjáradéki szerződést kötnék lakásért, egyösszegű kezdőrészlettel + havi ellátással, vagy luxusidősotthoni belépéssel és az ellátás fizetésével. Tel.: 06-30/241-0270.

HÁZI IDŐSGONDOZÁS szakértő partnerrel. Gondozási szükséglet felmérésével. Megbízhatóság, pontosság, garancia. 06-30/716-1535.

45 ÉVES EGYETEMI tanárnő eltartási, életjáradéki szerződést kötne odaköltözés nélkül. Szívesen segítek az ellátásban, autóval rendelkezem. Személyes megbeszélés érdekében hívjon bizalommal. Tel.: 06-30/934-3232.

HÁZTARTÁSI GÉPEK, ELEKTRONIKA

TV-JAVÍTÁS, távirányító-javítás. Tv-, videoszerviz, mikrosütő és háztartási kisgép javítása. Telefonszám: 249-3678, 06-20/961-4400.

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

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

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

KERT, FAKIVÁGÁS

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

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

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

KÖLTÖZTETÉS, LOMTALANÍTÁS, SITTSZÁLLÍTÁS

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

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

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

ingatlanROBOT ingatlan hirdető portál

KERTÉPÍTÉS, térkövezés, favágás, bozótírtás, metszés, gyepesítés, kerítésépítés, tereprendezés. Ingyenes felmérés árajánlat! Tel.: 06-20/259-6319, www. telekrendezes.hu

KŐMŰVESMUNKÁK

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

KŐMŰVESMUNKÁK, térkövezés, kerítések, járdák, vízóraaknák készítése, javítása. Tel.: 06-30/341-3423.

LAKÁSSZERVIZ

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

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

SZOBAFESTÉS, tapétázás, mázolás, parkettacsiszolás, laminálterlakás. Pap Gábor: 06-30/942-4735, 360-2345. www.festestapetazas.hu

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

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

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

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

SZOBAFESTÉS, mázolás, tapétázás bútormozgatással. Parkettacsiszolás, aljzatkiegyenlítés, PVC-, szőnyegpadló-lerakás. Minőségi, precíz munka mérsékelt árakon. (Alapítva: 1998.) Csapó György. Tel.: 06-30/780-6430, 06-1/229-5694. www. festesma.iwk.hu

FESTÉST, BURKOLÁST, kisebb-nagyobb kőművesmunkákat vállalok. Zernyi Patrick. Tel.: 06-20/983-8391.

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

ingatlanROBOT ingatlan hirdető portál

LAKÁSFELÚJÍTÁS, átalakítás stresszmentesen. Megbízható, összeszokott kivitelezői csapat a tervezéstől a kulcsrakész állapotig vállalja lakása felújítását, átalakítását. Felmérés, ajánlattétel rövid határidővel.

EZERMESTER-SZOLGÁLTATÁS! Minden a lakásban, irodában előforduló hibát javítok, falat fúrok, összeszerelek, felújítok. www.ezermesterhazhoz.hu. Tel.: 06-20/442-1411.

LAKÁSKARBANTARTÁS! Csöpög? Kilazult? Letörött? Nem záródik? Fúrni kell? Tapasztalt kerületi vállalkozás javítási, karbantartási munkát vállal. 06-20/442-1411.

FIGYELEM! Tetőjavítási, tetőfelújítási és épületbádogos-munkákat vállalunk! Tető- és lakásbeázások okának felderítése és szakszerű elhárítása, ezenkívül lapos tetők szigetelése és faszerkezeti munkák elvégzése. 06-70/611-5628.

TAKARÍTÁS

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

MEGBÍZHATÓ, nyugdíjas (63 éves) asszony vagyok. 6-8 órában keresek takarítómunkákat, nagy gyakorlattal. Tel.: 06-70/311-1655.

A Hegyvidéki Önkormányzat honlapjának címe: www.hegyvidek.hu

TÁRSASHÁZAK

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

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

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

TÁRSASHÁZAK/LAKÁSSZÖVETKEZETEK könyvelését, beszámolók elkészítését vállaljuk. 300 Ft/albetét díjtól. Érdeklődés napközben: 06-1/605-5000 vagy www. petpek.hu.

TÁRSASHÁZAK, lépcsőházak takarítását, hólapátolását vállaljuk. 10 000 Ft/hó díjtól. Érdeklődés napközben: 06-1/605-5000 vagy www.petpek.hu.

ingatlanROBOT ingatlan hirdető portál

TÁRSASHÁZKEZELÉS: aktivhazkezelo@gmail. com. Tel.: 06-30/990-7694.

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.**

A Hegyvidék Televízió műsorai (hegyvidektv.hu)

HÉTFŐ
7.00 Útinform
10.00 Budai Híradó
10.15 Duett
11.00 Sportolj velünk
12.00 Budai Híradó
12.15 Film: Polgár40
14.00 Budai Híradó
14.15 Film: Nyíregyházi segélyszolgálat
16.00 Alfa és Omega – katolikus mise
17.00 Sportolj velünk
17.30 Diagnózis
18.00 Képújság
19.00 Budai Híradó
19.15 Kvantum – tudományos magazin
20.00 Hírek
20.05 Pénz–Tárca
20.30 Generációk
21.00 Budai Híradó
21.15 Film: Egy betemetett Zsinagóga Budán
22.15 Kultúrpont
22.45 Ökopakk
23.00 Budai Híradó
23.15 Ziccer
23.30 Gázfröccs
0.00 Hírek
0.05 Ismétlés
4.00 Képújság

KEDD
7.00 Útinform
10.00 Budai Híradó
10.15 Pénz–Tárca
11.00 Sportolj velünk
12.00 Budai Híradó
12.15 Film: Egy betemetett Zsinagóga Budán
14.00 Budai Híradó
14.15 Film: Rendhagyó lelkészházaspárok
16.00 Alfa és Omega – katolikus mise
17.00 Sportolj velünk
17.30 Forgószínpad
18.00 Képújság
19.00 Budai Híradó
19.15 Minőségi idő
19.45 Ökopakk
20.00 Hírek
20.05 Duett (ism.)
20.30 Budai Magazin
21.00 Budai Híradó
21.15 Film: Kusztos Endre hagyatéka
22.15 Kék Hírek (ism.)
22.30 Építech
23.00 Budai Híradó
23.15 Kultúrpont (ism.)
23.45 Vadőrző
0.00 Hírek
0.05 Ismétlés
4.00 Képújság

SZERDA
7.00 Útinform
10.00 Budai Híradó
10.15 Ökopakk
11.00 Sportolj velünk
12.00 Budai Híradó
12.15 Film: Kusztos Endre hagyatéka
14.00 Budai Híradó
14.15 Film: Nyíregyházi segélyszolgálat
16.00 Alfa és Omega – katolikus mise
17.00 Sportolj velünk
17.30 Üzleti Negyed
18.00 Képújság
19.00 Budai Híradó
19.15 Pénz–Tárca
19.45 Kék Hírek
20.00 Hírek
20.05 Kultúrpont
20.30 Ökopakk
21.00 Budai Híradó
21.15 Film: Szórakozz biztonságosan!
22.15 Ziccer
22.30 Diagnózis
23.00 Budai Híradó
23.15 A szomszéd vár
23.45 Minőségi idő
0.00 Hírek
0.05 Ismétlés
4.00 Képújság

CSÜTÖRTÖK
7.00 Útinform
10.00 Budai Híradó
10.15 Kultúrpont
11.00 Sportolj velünk
12.00 Budai Híradó
12.15 Film: Szórakozz biztonságosan!
14.00 Budai Híradó
14.15 Film: Magyarország kincsei
16.00 Alfa és Omega – katolikus mise
17.00 Sportolj velünk
17.30 Generációk
18.00 Képújság
19.00 Budai Híradó
19.15 Pénz–Tárca
19.45 Budai Magazin
20.00 Hírek
20.05 Lélekemelő
21.00 Budai Híradó
21.15 Film: Lelkes Péter formatervező
22.15 Forgószínpad
22.45 Ökopakk
23.00 Budai Híradó
23.15 Gázfröccs
23.45 Kék Hírek
0.00 Hírek
0.05 Ismétlés
4.00 Képújság

PÉNTEK
7.00 Útinform
10.00 Budai Híradó
10.15 Vadőrző
11.00 Sportolj velünk
12.00 Budai Híradó
12.15 Film: Lelkes Péter formatervező
14.00 Budai Híradó
14.15 Film: Mosonmagyaróvár műemlékei
16.00 Alfa és Omega – katolikus mise
17.00 Sportolj velünk
17.30 Kvantum – tudományos magazin
18.00 Képújság
19.00 Budai Híradó
19.15 Kultúrpont
19.45 Kempo Magazin
20.00 Hírek
20.05 Kommentár nélkül
21.00 Budai Híradó
21.15 Film: A Wettstein-napló
22.15 Creative Chef
22.45 Budai Magazin
23.00 Budai Híradó
23.15 Minőségi idő
23.45 Ziccer
0.00 Hírek
0.05 Ismétlés
4.00 Képújság

SZOMBAT
7.00 Alfa és Omega – katolikus mise (ism.)
8.30 Üzleti Negyed (ism.)
9.00 Creative Chef (ism.)
9.30 Sportolj velünk
10.00 Film: A szépséges sebhelyeink
11.00 Kommentár nélkül
12.00 Budai Hét
12.15 Református istentisztelet
14.00 Budai Hét
14.15 Evagélikus istentisztelet
16.00 Alfa és Omega – katolikus mise
17.00 Sportolj velünk
17.30 Gázfröccs
18.00 Képújság
19.00 Budai Hét
19.15 Minőségi idő
19.45 Ziccer
20.00 Hírek
20.05 Duett
20.30 Creative Chef
21.00 Budai Hét
21.15 Film: Arctalan árnyak
22.15 Gázfröccs
22.45 Vadőrző
23.00 Budai Hét
23.15 Ökopakk
23.30 Kvantum – tudományos magazin
0.00 Hírek
0.05 Ismétlés
4.00 Képújság

VASÁRNAP
7.00 Alfa és Omega – katolikus mise
8.00 A szomszéd vár
8.30 Pénz–Tárca
9.00 Kultúrpont
9.30 Sportolj velünk
10.00 Alfa és Omega – katolikus mise (ism.)
11.30 Film: Túszul ejtett hónapok
12.00 Budai Hét
12.30 Duett (ism.)
13.00 Irányvonal – bibliai ismeretterjesztő sorozat
13.30 Creative Chef
14.00 Budai Hét
14.15 Evagélikus istentisztelet
16.00 Református istentisztelet
17.00 Sportolj velünk
17.30 Minőségi idő
18.00 Képújság
19.00 Budai Hét
19.15 Alfa és Omega – katolikus mise
20.30 Duett (ism.)
21.00 Budai Hét
21.15 Film: Rézbánya Borban
22.15 Építech
22.45 Budai Magazin (ism.)
23.00 Budai Hét
23.15 Kempo Magazin
23.30 A szomszéd vár
0.00 Hírek
0.05 Ismétlés
4.00 Képújság

GYORS KÉNYELMES
E-ÜGYINTÉZÉS
a Hegyvidéken
KÖRNYEZETBARÁT RUGALMAS

Intézze ügyeit online! Regisztráljon!

https://eugyintezes.hegyvidek.hu

- Parkolási engedély
- Helyi adóval kapcsolatos ügyek
- Óvodai, bölcsődei jelentkezés
- Ingatlanbérleti díj befizetése
- Cégképviselet
- Időpontfoglalás a Böszörményi úti orvosi rendelőbe
- Ebösszeírás
- Hivatalos megkeresés, tájékoztatás kérése, időpontfoglalás hivatali ügyintézéshez
- Eseményre jelentkezés (ágaprítás, Barkácsműhely időpontfoglalás, előadások stb.)

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.

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

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

VÍZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS

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

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

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

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

ingatlanROBOT ingatlan hirdető portál

LAKÁSFELÚJÍTÁS! Kőművesmunkák, szobafestés, hideg-, melegburkolás, villanyszerelés, vízszerelés. Ingyenes állapotfelmérés és árajánlat! Gyors, precíz, minőségi munka! Garanciával! 06-30/359-42-22

LAKÁS/INGATLAN/BÉRLEMÉNY

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

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

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

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

ingatlanROBOT ingatlan hirdető portál

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, reklámáron 66 M. Ingatlanos segítséget, köszönöm, nem kérek. 06-30/931-1166.

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

ÖNNEK ELADÓ, KIADÓ ingatlana van? Nekünk fizetőképes ügyfeleink. Segíthetünk? Dr. Fülöp Anna, 06-30/537-1944.

ELADÓ II., Szerb Antal utcánál, kertes társasházban, 41 nm-es, 1,5 szobás, télikertes, kertkapcsolatos, csendes lakás. (Ingatlanosok kizárva.) Tel.: 06-20/460-1376.

FOLYÓPARTON, természetvédelmi területen, panorámás, 180 nm-es, összközműves családi ház májustól eladó. Budapesttől 50 km-re. Ár: 130 millió Ft. Tel.: 06-20/515-8333.

ELADÓ: Vízivárosi Medve utcában 44 (46) nm, szoba + hálófülkés, jó elrendezésű lakás. Irányár: 38 millió Ft. Tel.: 06-70/945-0069.

II. KERÜLETBEN, a Frankel Leó úton lévő lottóházban tulajdonostól eladó egy teljesen felújított, 6. emeleti, nappali + 2 hálószobás, 70 nm-es, erkélyes lakás, liftes, zárt lépcsőházban. 06-70/585-9275.

OKTATÁS

MATEMATIKATANÁR felkészít: 06-30/749-2507.

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

NÉMETTANÁR 25 év tapasztalattal online nyelvoktatást vállal. Korrepetálás, nyelvvizsgafelkészítés, gazdasági nyelv oktatása. A bemutatkozó óra ingyenes. Tel.: 06-30/602-0094. richterzsuzsanna36@gmail.com

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

NÉMETNYELV-OKTATÁS és korrepetálás kezdő és haladó fokon. Tel.: 06-30/948-0955.

VEGYES

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

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

RÉGISÉG

ARANY ÉKSZEREK felvásárlása. Tört arany ékszer: 9500–15 000 Ft, fazonarany: 9500–18 500 Ft. Ezüsttárgyak: 150 Ft–600 Ft/g. Régi karórák, régi pénzek, kitüntetések, porcelánok, festmények, teljes hagyaték. Ingyenes kiszállással. Üzletünk ingyenesen bevizsgálja arany ékszereit. Nyitvatartás: H–P: 10.00–17.00. Alkotás utca 5., Lego üzlet mellett. 06-20/433-5485.

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

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

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

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

RÉGISÉGHAGYATÉKOK felvásárlása. www.antikbudapest.hu. Tel.: 06-20/932-6495.

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

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

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

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

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

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

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

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

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

ARANY, EZÜST, RÉGISÉG felvásárlása Bp. legmagasabb árán! Böszörményi Aranyház, Böszörményi út 16. Tel.: 06-70/407-3898.

ingatlanROBOT ingatlan hirdető portál

ARANY, EZÜST, BRILIÁNS, 20 000 Ft/g (1 karáttól), ékszerek, dísztárgyak, mechanikus kar-, zseb-, falióra, hagyaték felvásárlása. 1117 Bp., Fehérvári úti Vásárcsarnok, virágsor, Porcelán-ezüst üzlet. 06-1/209-4245, 06-20/200-6084. dinasztiagaleria11@gmail.com, www.dinasztiagaleria.hu

BP. II. KER., Keleti Károly u. 33. alatt lévő régiségbolt vásárol régi bútort, szőnyeget, csillárt, bronztárgyat, órákat, porcelánt, ezüstöt, bizsukat, ékszert, tört aranyat, fogaranyat, teljes hagyatékot. Díjtalan kiszállás. Tel.: 06-20/322-2697, 06-20/494-5344.

EGÉSZSÉG/SZÉPSÉG

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

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

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

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

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

SZAKÁPOLÁS, GYÓGYTORNA, rehabilitáció, gondozás, akár 24 órában. Mindezt otthonában. info@meoapolas.hu, 06-30/870-5287.

ingatlanROBOT ingatlan hirdető portál

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

TÁRSKERESŐ

NINCS TÁRSA? Velem megtalálja! Személyre szabott, színvonalas, diszkrét társközvetítés 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 dísztárgyakat (kerámia, porcelán stb.). Tel.: 06-20/922-0001, 06-1/266-3277.

Az önkormányzat ingyenesen hívható zöldszáma:

06-80/200-907

HIRDESSEN A HEGYVIDÉKBEN!

WIDEX HALLÓKÉSZÜLÉK STÚDIÓ

WIDEX MOMENT - A HANG, AMI MINDENT MEGVÁLTOZTAT

ÚJRATÖLTHETŐ HALLÓKÉSZÜLÉKEK

INGYENES HALLÁSVIZSGÁLAT ÉS PRÓBAHORDÁS!

BUDAPEST, XII. kerület

Kútvölgyi út 4.
/földszint audiológia/

Egyeztessen velünk időpontot!

06 (30) 622 1661
audiokutvolgyi@widex.hu

A járványügyi helyzetnek megfelelően a szükséges óvintézkedések betartásával várjuk Önöket.
Nálunk biztonságban van!

„A vívásban érzem magam otthon”

Nagy Tímea, Szilágyi Áron, Szász-Kovács Emese – csak néhány név a közelmúlt nagy vívóbajnokaié közül. Az ő nyomdokaikba lépne a Kós Károly Ének-zene Emeltszintű Általános Iskola hetedik osztályába járó Sági Fanni, akivel sikerekről, célokról és reményekről beszélgettünk.

– A vívás magyar sikersportág, még sincs a népszerűségi rangsor elején itthon. Te miért választottad?

– Mert nagyon izgalmas, tiszta és tisztességes sportágnak találom, és szerintem párbajtőrben még a zsűrin sem múlhat a végeredmény. Két versenyző a páston – aki többet talál, az nyer. Lehet, hogy a választásomban az is benne volt, hogy abban az évben, amikor elkezdtem a vívást, két vasasos vívó is olimpiát nyert, egyikük épp női párbajtőrben.

– Ezért maradtál ennél a fegyvernemnél?

– A három fegyvernem – kard, tőr, párbajtőr – teljesen más, szerintem össze sem lehet hasonlítani ezeket. Más a mozgás, más a találati felület. Engem talán azért a párbajtőr fogott meg, mert a habitusomhoz egyértelműen az áll a legközelebb. El sem tudom képzelni magam másik fegyvernemben.

– Hogyan kerültél kapcsolatba a vívással?

– Ez volt az egyetlen olyan sportág, már egészen kiskorombban is, ami ha ment a tévében, akkor nem engedtem onnan elkapcsolni. Ezért apukám 2016-ban „betolt” a Vasas SC pasaréti vívótermébe. Azóta is mindennap nagyon boldogan megyek edzésre, ahol Fridvalszky Ádámmal dolgozhatok.

– Korábban mást is sportoltál?

– Úsztam, lovagoltam és táncoltam, de egyik sem ragadott meg igazán. A vívásban érzem magam otthon, itt találom meg a céljaimat.

– Van példaképed?

– Inkább azt mondanám, hogy vannak olyan vívók nemzetközi szinten, akiket jobban követek, de nincs kimondott példaképem. A nagyobb, eredményes vívókra a Vasasból büszkén nézek fel versenyen és edzésen egyaránt. Ők napi szinten pluszmotivációt és irányt adnak számomra.

„…boldogan megyek edzésre, ahol Frivaldszky Ádámmal dolgozhatok”

– A vívást intellektuális sportnak tartják. Egyetértesz ezzel?

– Teljesen! Szerintem a párbajtőrben többet jelent, hogy menynyire vagyok ott fejben, mint például erőnlétileg. Az edzők is azt szokták mondani, hogy hatvanhetven százalék a fejben dől el, s csak a maradék harminc-negyven százalék a fizikai igénybevétel és a technikai tudás.

– Számodra mit jelent a vívás?

– Egyértelműen kikapcsolódást. Talán elsődlegesen nem is az eredmények miatt dolgozom, hanem azért, mert egyszerűen nagyon szeretem. Négy és fél év után a Vasast már a második otthonomnak tekintem, el sem tudnám képzelni a mindennapjaimat anélkül, hogy ne mennék az edzésekre.

– Szó volt arról, hogy sok múlik a gondolkodáson. Ennek a folyamatos „elmetréningnek” a mindennapi életben, tanulás közben is tapasztalod az előnyeit?

– Mindenképpen! Jobban tudok hosszabb távon koncentrálni és minden mást kizárni tanulás közben. Akárcsak a sportban, a tanulásban is megjön a jutalma a befektetett energiának. Ahogy a párbajtőr szakág vezetője mondta nálunk: „Ha jól megy a tanulás, jól megy a vívás – ha jól megy a vívás, jól megy a tanulás.” Ebben biztosan van igazság.

– Mik a legjobb eredményeid eddig?

– Már négy éve versenyzek, nagyon szeretem. Izgalmas, hogy már az alapversenysorozatunk nemzetközi szintű, így nemcsak a hazai mezőnyben, de a szomszédos országok vívóival is meg tudjuk méretni magunkat. Most a vírus miatt „döcögős”, de bízom abban, hogy mielőbb visszaáll a régi rend. Tavaly több érmes eredményem volt, kiemelkedik közülük a szeptemberben megrendezett országos bajnokságon szerzett egyéni harmadik helyezésem és a 2019–2020-as idény korosztályos ranglistáján elért második helyem.

Sági Fanni

– Azzal kezdtük, hogy a vívás igazi magyar sikersportág. Ha, mondjuk, tíz évet ugrunk előre az időben, mivel lennél elégedett?

– Nagyon szeretnék egyszer kijutni egy olimpiára, és ott Magyarországot képviselni, valamint a nemzetközi ranglista elejére kerülni! Ezért teszek meg mindent az edzéseken, hogy egyszer eljuthassak odáig.

sm.

„A legfontosabb az autózás és az autóvezetés élménye”

Csak egy hajszál választotta el Herczig Patrikot attól, hogy a tavalyi országos rallybajnokságon felállhasson a dobogóra. A Tamási Áron Általános Iskola, Gimnázium és Német Nemzetiségi Gimnázium diákjával beszélgettünk, aki egy Ford Fiesta ST R2 versenyautót vezet.

– „Autós” családból származol, édesapád, Herczig Norbert négyszeres abszolút magyar bajnok. Ez el is döntötte, hogy a rallyt választod?

– Nem feltétlenül, mert apa eleinte nem szerette volna, ha rallyban versenyzem, túlságosan veszélyesnek tartotta. Találtunk viszont egy jó megoldást, amire azt mondta, rendben, ezt csinálhatod, mert nincs akkora kockázata: ez volt a rallycross.

– Mi ragadott meg benne?

– A legfontosabb az autózás és az autóvezetés élménye. Ami jó, hogy zárt körülmények között, valamennyivel biztonságosabban tudjuk feszegetni a határainkat.

– Hány éves voltál, amikor először kormány mögé ültél?

– Elég régen történt, de minden pillanatát fel tudom idézni! Még alsó tagozatos voltam, amikor szóltam apának, hogy szeretnék megtanulni vezetni. Egy automata sebességváltós autóval megmutatta az alapokat, onnan indult minden.

– Milyen érzés volt?

– Már az első méterek után nagyon tetszett, és tudtam, hogy ez engem bizony érdekel! Amikor vezetni tanultam, eszembe sem jutott, hogy versenyezni szeretnék. Aztán ahogy teltek-múltak az évek, egyre inkább ki akartam próbálni.

– Innen egyenes út vezetett a versenyzésig, vagy azért nem volt ennyire egyszerű? A kívülállók mondhatják, hogy könnyű neki, az édesapja is versenyző.

– Igen, ebben igazuk is lehet. Apa azt mondta, ha tényleg szeretném, akkor ő mindenben segít. Ebből a szempontból biztosan könnyebb volt. Az elején anyukámban voltak kérdések azzal kapcsolatban, hogy mennyire figyelek majd a tanulásra, de végül sikeresen meggyőztük.

– Régebben a gokart volt a belépő szint, manapság sokan számítógépes játékokkal kezdik a versenyzői pályafutásukat. Nálad ez miként alakult?

– Alsó tagozatosként elindultam egy amatőr gokartbajnokságon, de mivel az ellenfelekhez képest túl fiatal voltam, nem tetszett. Néhány futam után be is fejeztem. Hosszú kihagyás után, 2017-ben kezdtem el a rallycrosst.

– Mit szólnak ehhez az iskoládban?

– Nagyon együttműködők, elengednek minden versenyre. Az edzéseket igyekszem mindig délutánra tenni, hogy ne ütközzön a tanórákkal. Nagyjából heti három-négy alkalommal sportolok, szerencsére nem megy a tanulás rovására.

– Azt mondják, a versenyző egy kicsit mérnök is, ismeri az autó minden egyes porcikáját, segít a szerelőknek. Veled is ez a helyzet?

– Hosszú folyamat odáig eljutni, hogy be tudjál állítani magadnak egy autót. Egy pilótának sohasem lesz olyan a háttértudása, mint egy mérnöknek, akinek ez a dolga. A világbajnokságon a profi csapatoknál is így működik az autó beállítása. Szóval, én még nem tartok itt, és lehet, hogy nem is lesz rá szükségem.

– A rallycross volt az első komolyabb állomás a karrieredben, utána jött a rally. Mi a különbség a kettő között?

Herczig Patrik *(jobbra)* fő célja Európa-bajnokságot nyerni

– Rallycrossban három, rallyban egy évig versenyeztem. A rally egészen más, mint a rallycross. A rallycrossban zárt pályák vannak, egy kilométeres körön kell négy vagy hat kört teljesíteni. Egy hétvége alatt nagyjából ötven kilométert teszünk meg. Rallyban pedig az erdőben autózunk, zárt útszakaszokon. A magyar bajnokságban mintegy százhúsz kilométer a versenytáv, a világbajnokságon pedig több mint kétszáz.

– Milyen eredménnyel versenyzel?

– A Takács Motorsporttól béreljük az autót, nagyon jól megy a közös munka. Tavaly a magyar rallybajnokságon az ORB 2WD kategóriában ötödikek lettünk a navigátorommal. Az utolsó futam előtt jó esélyünk volt a dobogóra, de egy baleset miatt visszaestünk.

– Merre vezet az utad, mik a terveid, hová szeretnél eljutni?

– Szeretnék magasabb kategóriába lépni, és részt venni az Európa-bajnokságon. A célom pedig az Európa-bajnoki cím megszerzése!

-os

Aktív Hegyvidéki online

PROGRAMOK

Hétfő
17.00 Funkcionális tréning
18.30 Zumba

Kedd
15.00 Városmajori Futóklub
17.15 Aerobik
17.30 Muditayoga (regisztráció: info@muditayoga.hu)

Szerda
17.15 Aerobik

Csütörtök
18.30 Integral Yoga

Péntek
16.00 Gerinctréning

Szombat
14.00 Funkcionális tréning

A programok ZOOM-on, YouTube-on, valamint a hegyvideksport.hu/digitalis-aktiv-hegyvidek/ weboldalon érhetők el.

Pályázati felhívás

A Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. felhívást tesz közzé a „XII. Kerület Sportjáért 2020” elismerő cím elnyerésére.

A kategória

Erre a díjra azok a XII. kerületben élő vagy XII. kerületi közoktatási intézményben tanuló diákok pályázhatnak, akik:

- nemzetközi vagy országos bajnokságon 1–3. helyezést értek el,
- a 2019–20-as tanévben alapfokú oktatási-nevelési intézmények 1–8. évfolyamán 4,51 vagy annál magasabb, illetve középfokú oktatási-nevelési intézmények 9–12. évfolyamában 4,00 vagy annál magasabb tanulmányi átlagot értek el.

B kategória

Erre a díjra azok a XII. kerületben élő, tanuló vagy dolgozó sportolók pályázhatnak, akik:

- 2020-ban nemzetközi vagy országos bajnokságon 1–3. helyezést értek el,
- 18 év felettiek,
- már egyik közoktatási intézménnyel sem állnak tanulói jogviszonyban.

C kategória

Erre a díjra azok a XII. kerületben élő, tanuló vagy dolgozó edzők, sportvezetők és testnevelők pályázhatnak, akiknek:

- tanítványa 2020-ban országos vagy nemzetközi bajnokságon 1–6. helyezést ért el.

D kategória

Erre a díjra azok a XII. kerületben élő, tanuló vagy dolgozó fogyatékossággal élő sportolók pályázhatnak, akik:

- nemzetközi vagy országos bajnokságon 1–3. helyezést értek el.

A pályázatokat a következő címre várjuk 2021. február 26-ig:
Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft.
Budapest XII., Városmajor utca 29.

A díjakat a kerület március 15-i ünnepségének keretében adják át.

A részletes kiírás a pályázati adatlapokkal együtt megtalálható a www.hegyvideksport.hu oldalon.

Dr. Gidófalvy Dénes
Budapest Főváros XII. kerületi Hegyvidéki Önkormányzat Oktatási és Kulturális Bizottság elnök

Móczán Mónika
Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. ügyvezető igazgató

HEGYVIDÉK

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