A XII. Kerületi Polgárok Lapja

HEGYVIDÉK

LI./9.

WWW.HEGYVIDEKUJSAG.HU • MEGJELENIK KÉTHETENTE • 2021. MÁJUS 11.

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

Furcsa és nehéz tanév után megkezdődtek az érettségi vizsgák

Az idén érettségiző diákok számára szinte felüdülést jelenthetett a vizsga, annyira nehéz volt az odáig vezető út – holott ez általában fordítva van. A járványhelyzet azonban átírta az ilyenkor megszokott menetrendet, a végzősök hosszú ideig digitális távoktatással készültek életük eddigi legfontosabb megméretésére. Hegyvidéki pedagógusokkal és tanulókkal beszélgettünk a furcsa tanévről, az online tanulás előnyeiről és hátrányairól, valamint természetesen a vizsgákról.

A koronavírus-járvány ismét felborította az érettségi megszokott rendjét. Biztonsági okokból a kormány úgy döntött, ezúttal is elmaradnak a szóbeli vizsgák. A végzősök az utóbbi tíz hónapban digitális távoktatásban tanultak, ami nem könnyítette meg a helyzetüket. Számíthattak azonban iskoláik támogatására, a pedagógusok mindenhol mindent megtettek annak érdekében, hogy az érettségizők a lehető legjobb eredményeket érjék el.

A Tamási Áron Általános Iskola, Gimnázium és Német Nemzetiségi Gimnázium tanárai fakultációkat, személyes érettségi felkészítőket szerveztek. Karacs Zsuzsanna iskolaigazgató elmondta, hogy a végzősöknek egyetlen online órájuk sem maradt el. A pedagógusok a fő tantárgyakból és azokból az órákból, amelyekre igény mutatkozott, délutáni konzultációkat is biztosítottak.

Az érettségi a tavaly már megismert rend szerint zajlott. Kézfertőtlenítés és lázmérés után lehetett belépni az iskolaépületbe, és a közös helyiségekben kötelező volt a maszkhasználat. Az első héten, mint minden gimnáziumban, reggel 9 órakor kezdődtek a vizsgák, hogy minél kevesebb legyen a találkozások száma. A második héten, amikor az egyes tantárgyakból már kevesebben írásbeliznek, visszatértek a 8 órás kezdéshez. Emelt szinten 50 külsős diák érettségizett, míg középszinten 65-en rendes érettségi vizsgát, 67-en pedig előrehozott érettségi vizsgát tettek. A COVID miatt szerencsére senki sem hiányzott.

„Végig arra készültünk, hogy lesz szóbeli vizsga, ám ez elmarad, így nincs javítási lehetőség az írásbeli után. Ezt mi, tanárok, egy kicsit nehezebb próbatételnek gondoljuk, mert vannak gyerekek, akik írásban gyengébben teljesítenek. Nekik hiányzhat a szóbeli eredménye” – zárta szavait az igazgató.

•

A Sashegyi Arany János Általános Iskola és Gimnázium pedagógusai eseténként pluszórákat tartottak, fakultációkat vezettek. Az eredményesség szempontjából sokat számított az online oktatás bevezetése előtt megtartott próbaérettségi, többen ezt követően döntötték el, melyik tárgyból tesznek emelt szintű vizsgát – mondta el nekünk Aszódi Judit igazgatóhelyettes.

(Folytatás a 6. oldalon)

A felsőbb évfolyamok is visszatértek az iskolákba

A középiskolákban és az általános iskolák felső tagozatain is újraindult a jelenléti oktatás a hét elején. Maruzsa Zoltán, az Emberi Erőforrások Minisztériumának köznevelésért felelős államtitkára arról beszélt az operatív törzs május 7-i sajtótájékoztatóján, hogy a járvány még nem ért véget, ezért a tárca azt kérte az intézményvezetőktől, rugalmasan kezeljék a tanulók hiányzásait a visszatérő évfolyamokban, éppúgy, mint az alsóbb évfolyamok esetében. Ha egy tanulónak több mint 250 óra hiányzás összejön a tanévben, és a jegyei alapján nem értékelhető a munkája, akkor osztályozó vizsgával lehetősége van a tantárgy, ezáltal az év sikeres lezárására.

A múlt héten megkezdődtek az érettségik, a középiskolák túl vannak a legtöbb résztvevővel zajló vizsganapokon. Az államtitkár elmondta, hogy a járványügyi veszélyhelyzetre tekintettel a vizsgákat – néhány kivételtől eltekintve – írásban szervezik meg „a tavaly bevált egészségvédelmi óvintézkedések mellett”. A főiskolákon és az egyetemeken hétfő óta a rektorok döntenek a vizsgák rendjéről, továbbá arról, hogyan folytatódjon a gyakorlati képzés.

Tanulmányi kirándulások június 15-ig csak osztályonként, egynapos vagy többször egynapos formában, ott alvás nélkül szervezhetők. A tanévzárás utáni iskolai programokról, nyári táborokról később hoz döntést a kormány. Az érettségik, azaz május 25-e után pótolhatók a ballagások, szervezhetők meg a tanévzáró ünnepségek – a betartandó szabályokról hamarosan kormányrendelet jelenik meg.

Az oktatási-nevelési intézmények nyitása fokozatosan és óvatosan történt, ennek is köszönhetően igen alacsony a járványügyi intézkedéssel érintett óvodák és iskolák száma – mondta az államtitkár. Kitért rá, hogy az óvodákban a múlt héten 75, az iskolákban 86 százalékos volt a gyerekek átlagos részvételi aránya, de ez az arány sohasem 100 százalékos, „ilyen változékony tavaszi időben az óvodások tíz, az iskolások hathét százaléka egyébként is hiányozni szokott”.

E hét hétfőtől szerdáig már a regisztrációval rendelkező 16–18 évesek is tudnak online időpontot foglalni a koronavírus elleni oltásra. Az érintett 193 ezer fiatal közül 90 ezer regisztrált a múlt héten, számukra május 13–18-ig hirdettek foglalható időpontokat a kórházak. Azok a fiatalok, akik még nem regisztráltak a www.vakcinainfo.gov.hu honlapon, ezután is megtehetik. Az ő oltásukra később, a többi regisztrált között lesz lehetőség.

A 16–18 éveseket Pfizerrel oltják. A többiek jelenleg Sinopharm, AstraZeneca vagy Szputnyik vakcinát igényelhetnek online, a www.eeszt.gov.hu oldalon. A regisztrációs lehetőség azok számára is megnyílt, akiknek nincs tajszáma. A háziorvosok a napokban Sinopharmmal és Modernával, valamint – most először – az egydózisú Janssennel oltanak.

Augusztusig biztosan fennmaradnak a koronavírus-járvány miatti korlátozások a védettséggel nem rendelkezőknek – jelentette be Gulyás Gergely, a Miniszterelnökséget vezető miniszter a május 6-i Kormányinfón. Mint hangsúlyozta, „a járvány továbbra is velünk van”, ezért a koncerteken, a fesztiválokon, a szórakozóhelyeken és a sportesemányeken való részvételhez, valamint a szállodák és az éttermek szolgáltatásainak igénybevételéhez a következő hónapokban nélkülözhetetlen lesz a védettségi igazolvány.

A külföldről hazatérők a védettségi igazolvánnyal mentesülnek a karantén alól, ha pedig kiskorúval érkezik a felnőtt, akkor ez a szabály már a gyermekre is vonatkozik. Az oltások elfogadásáról minden országgal tárgyalnak, ahol van hajlandóság a kétoldalú megállapodás megkötésére. Remélhetőleg az összes környező állam esetében sikerrel járnak – tette hozzá a miniszter.

Gulyás Gergely kiemelte, a kormányhivatalok soron kívül kezelik a védettségi igazolvánnyal kapcsolatos észrevételeket, így reményei szerint egy-két héten belül minden ügyet megoldanak. Kitért arra is, hogy a kormány dönt arról az előterjesztésről, ami alapján a védettségi igazolvány érvényességét veszti, ha valaki nem adatja be magának a második oltást.

Megkezdődött a visszatérés az egészségügy normális működéséhez: az egynapos sebészeti ellátás már igénybe vehető, május 13-tól pedig az elektív (előre tervezett, de halasztható) beavatkozások és a rehabilitációs ellátások is újraindulnak. Ezekhez védettségi igazolványra vagy a beavatkozás előtt két nappal végzett negatív PCR-tesztre és a beavatkozás napján elvégzett negatív eredményű antigéngyorstesztre van szükség. A kórházakban továbbra is teljes körű látogatási tilalom van érvényben, az idősotthonok lakói azonban már látogathatók védettségi igazolvánnyal.

A napi halálozások száma csökkenő tendenciát mutat, egyre kevesebb koronavírusos beteg van kórházban és lélegeztetőgépen. Lapunk megjelenése napján a beoltottak száma 4,3 millió felett jár, közülük mintegy 2,5 millióan már a második oltásukat is megkapták. Eddig több mint 4,9 millióan regisztráltak oltásra, és 80%-uk meg is kapta azt.

k.

Újra együtt a csapat – a felsősök is visszatérhettek az iskolákba

Aszfaltrengeteg helyett pihenőhely a Normafánál

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

A régi parkoló helyén közösségi tér várja majd a Normafára látogatókat

Egészen mostanáig. A Hegyvidéki Önkormányzat a Normafa rehabilitációs programjával összhangban már évek óta készül a síház melletti parkoló, valamint a buszvégállomás és buszforduló megszüntetésére. Az ehhez szükséges egyéb lényeges átalakítások – az Eötvös út új, elkerülő szakasza, a Konkoly-Thege Miklós úton az új parkoló a régi kiváltására – befejeződtek, megkezdődhetett a közlekedési funkcióitól megszabaduló központi terület megújítása.

A védett erdőövezet most még aszfalttal borított részén hamarosan zöld felület, közösségi tér várja a látogatókat. A gerinc fősétánya több száz méterrel meghosszabbodik. A parkoló felbontandó aszfaltja helyén az új járófelületek a civil és zöldszervezetekkel történő egyeztetés után kiválasztott vízáteresztő burkolatot kapnak. A buszforduló helye parkos közösségi térré alakul át. Jelentős mértékben növekszik a zöld terület mértéke: nemcsak gyep, hanem mintegy hatvan-hetven fa és több száz cserje kerül a területre. A tervek szerint nagyjából öt-hat hónap alatt újulhat meg a Normafa központja.

Az átalakítás második üteme a parkoló melletti buszvégállomást érinti, amelynek 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. Ez a helyzet is megoldódik hamarosan, hiszen a buszforduló a BKK-val történő egyeztetésnek megfelelően még a nyáron átkerül Csillebércre.

Ápolók és gyógyultak: áldozatos munka és elszántság

Május 12-e az ápolók nemzetközi világnapja. Ők azok, akikre eddig is mindig számíthattunk, de most, a pandémia időszakában különösen emberfeletti munkát végeznek. Szakszerű ellátással, odaadó gondoskodással segítenek azoknak a kórházban fekvő embertársainknak, akiknek meg kell küzdeniük a vírussal, a kiszolgáltatottsággal, családtagjaik hiányával. A Szent János Kórház néhány ápolójával, valamint szerencsésen felépült fertőzöttekkel beszélgettünk arról, miként élték meg az elmúlt hónapok megpróbáltatásait, a gyógyítás és a gyógyulás nehéz és örömteli pillanatait.

„EGYSZERRE FÉLTEM ÉS IZGULTAM"

2019 decemberében a Szent János Kórház Ápolási Osztályán vendégeskedtünk, ahol az idős betegek éppen a karácsonyi műsorukra gyakoroltak. Énekeket, verseket tanultak, ajándékokat készítettek szeretteiknek. Ekkor találkoztunk az intézmény vezetőjével, Eisenhauerné Fördős Andreával is, akinek nem sokkal

FOTÓ: MTI

Eisenhauerné Fördős Andrea

később szinte teljesen megváltoztak a mindennapjai.

– *Jelenleg a Szent János Kórház COVID-osztályán dolgozik. Hogyan élte meg azt, hogy hirtelen egy valóságos rémálomba csöppent?* – kérdeztük őt.

– 2020 tavaszán az ápolási igazgatónő felkért a Szent János Kórház kardiológiai, majd később az ortopédiai részlegének COVID-osztállyá való átalakítására. Végül a COVID-ortopédián maradtam mint főnővér. Egyszerre féltem és izgultam, hiszen ez komoly szakmai kihívást jelentett. Nem beszélve arról, hogy akkor még semmit nem tudtunk a vírusról. Olyan dologgal kellett harcolnunk, amivel még soha senki nem találkozott. Egy átlagos kórházból járványkórház lett.

– *Kezdetben nagyon jó aránnyal gyógyultak a betegek, ősszel azonban jelentősen romlott a helyzet.*

– Sajnos igen. A legelviselhetetlenebb talán a kiszámíthatatlanság: a betegek állapota egyik pillanatról a másikra válhat kritikussá, amit különösen nehezen éltünk meg.

– *Hogyan tudták feldolgozni a tragédiákat?*

– Sokat beszélgettünk egymással, ami rengeteget segített. Csakúgy, mint a korábban soha nem látott társadalmi összefogás. Nemcsak a betegek és családtagjaik hálája adott erőt, de az is szép élmény volt, amikor gimnazisták egy héten keresztül mindennap saját készítésű süteményekkel, rajzokkal, köszönőlevelekkel ajándékoztak meg bennünket. A COVID-osztályon – függetlenül attól, hogy kit milyen területről vezényeltek át – óriási az összetartás. Mindenki maximális lelkesedéssel végzi a munkáját. A járvány miatt különböző szakterületekről érkeztek ápolók, asszisztensek és műtősök. Közelebbről is megismertük egymást, jóval szorosabb lett a kapcsolatunk, mint a „békeidőkben" volt.

– *Most már folyamatosan nő a beoltottak száma, kevesebb az új fertőzött is.*

– Igen, de még mindig itt van köztünk a vírus. Fontos, hogy az emberek megértsék: az első oltás önmagában nem ad százszázalékos védettséget! Sokszor érzek dühöt és értetlenséget, amikor olyanokkal találkozom, akik még mindig nincsenek tisztában a vírus veszélyeivel.

FOTÓ: MTI

– *Ha minden jóra fordul, hogyan piheni majd ki az elmúlt bő egy év terheit?*

– A pihenés mindnyájunkra ráfér! Én szeretnék egy kicsit a családommal lenni, aztán visszamegyek a saját osztályomra, amelyet jelenleg teljesen felújítanak. Bízom benne, hogy mielőbb visszakaphatjuk a régi életünket, és abban is reménykedem, hogy az egészségügyi dolgozók munkáját később is ugyanúgy elismerik majd, mint a járvány idején.

A BETEG ÉJSZAKA ÉS ÜNNEPNAPON IS BETEG

A koronavírus-járvány magyarországi megjelenése óta az egészségügyi dolgozók szinte megállás nélkül harcolnak a betegek életéért. A megnövekedett terhelés miatt több osztálynak is fel kellett készülnie a COVID-fertőzöttek ellátására. A lelki és fizikai megpróbáltatásokról Szalmási János, a Szent János Kórház Krónikus Belgyógyászati Osztályának osztályvezető ápolója beszélt lapunknak.

– *Emlékszik az első koronavírus-fertőzött betegére?*

– Sok kollégámhoz hasonlóan nem is tudtam, hogy a beteg fertőzött. Mivel az eljárásrend szerint a „gyanús" eseteket kötelezően szűrtük, nála is PCR-tesztet végeztünk. Az akkori lehetőségek miatt a teszt eredménye másnap délután érkezett meg: pozitív volt.

– *Mire gondolt, amikor ez kiderült?*

– Korábban öt évig az olaszországi Padovában dolgoztam, a mai napig több ottani kollégámmal tartom a kapcsolatot. Tőlük első kézből kaptam információt arról, mire képes ez a vírus. Gondoltam, hogy ez itthon sem lesz egy egyszerű, enyhe lefolyású járvány. A COVID-időszak elején mi is féltünk, mert nem ismertük a betegség természetét, egy esetleges fertőzés kiszámíthatatlan következményeit, a védekezés legjobb lehetőségeit, eszközeit. Ezzel a félelemmel kellett dolgozni minden egyes napon. Megnyugtatóbb ismerni a veszélyt, mint az ismeretlennel hadakozni. Megkönnyebbültem, amikor megkaptam az oltást.

– *Jelenleg a Krónikus Belgyógyászati Osztály is COVID-részlegként működik. Mennyire volt nehéz az átállás?*

– Tavaly novembertől hetven ágyon láttunk el fertőzötteket. Osztályvezető ápolóként az átállás időszaka rengeteg többletszervezéssel járt, sok olyan feladatot kellett megoldanunk, ami a normál működtetés során nem fordul elő. A szakma specifikussága, hogy nincs szünet. A beteg éjszaka, hétvégén és ünnepnapon is beteg. Az ellátás során a zárt, nem szellőző védőfelszerelés, másrészt a maszk komolyan nehezíti a kommunikációt mind a pácienseekkel, mind a kollégákkal. A fizikai mellett fokozott lett a pszichés terhelés. Mindenkinek komoly kihívást jelentett a napi korlátozásokhoz történő alkalmazkodás, ami halmozottan jelentkezett az ápolói hivatást végzők körében. Pozitívum, hogy ma már sok olyan feladatot rutinszerűen tudunk elvégezni, amit a COVID-időszak elején kellett megtanulnunk.

Szalmási János

– *A harmadik hullám idején a Szent János Kórház is csúcsterhelés mellett működött.*

– Kétségbeejtő volt látni a járvány felszálló szakaszában az emelkedő esetszámokat és az elhunytak számát. Hónapokig nem tudtuk, mikor lehet ennek vége, vagy mikor csökken egy kicsit ez a tendencia. A kollégáim szakmai helytállása példaértékű. Elszántan, az induláskor némi félelemmel, fáradtan is dolgoztak. Néhányan meg is betegedtek, majd visszatértek a munkába, de senki nem adta fel. Együtt jutunk ki ebből a néha igencsak kilátástalannak tűnő helyzetből!

– *A szeretteinek sem lehet könnyű…*

– Erőt ad a családom hozzáállása. Megértenek és támogatnak. Nem vették félvállról a veszélyt, vállalták a korlátozásokat, és megtalálták a megoldásokat arra, hogy ne csak a vírus határozza meg a mindennapjainkat.

– *A járvány talán egyetlen pozitív következménye, hogy a legtöbben végre tisztelettel tekintenek az egészségügyi dolgozókra. Ugyanakkor nagyon nehéz időszak áll önök mögött. Miért éppen az ápolói szakmát választotta hivatásául annak idején?*

Az ápolóknak jólesett, hogy sokan próbáltak segíteni, volt, aki pizzát küldött

– Édesanyám ápolónőként dolgozott egy vidéki kórházban. Már gyermekként megismertem a másoknak oly' idegen kórházi légkört. A másik tényező a segíteni akarás hajtóereje volt. Persze, segíteni bárki tud. Azonban elsajátítani olyan szakmai ismereteket, fogásokat, technikákat, amikkel valóban segíthetünk a betegek gyógyulásában, hosszú évek kellenek. Sok mindent megtanultunk kényszerből a járvány miatt. Látjuk, mire vagyunk képesek. Erősebbek lettünk, mert végigcsináltuk.

– *Nagyon elfáradt?*

– Igen. Jelenleg a normál működés újraindításán dolgozunk. Az átállás előtt mindenkit legalább egy hétre elengedünk szabadságra. A járvány lecsengése után kikapcsolom a mobiltelefonomat, leteszem a karórámat, hogy ne kelljen az idővel foglalkoznom. Ha mindehhez egy tengerpart is társul, ahol olaszul beszélnek, akkor minden rendben lesz!

„MOST MÁR MINDEN KOLLÉGÁM A BARÁTOM IS"

Violáné Filyó Marianna diplomás ápoló idestova több mint egy éve küzd a súlyos állapotú koronavírus-fertőzöttek életéért. A Szent János Kórház III. Belgyógyászati és Kardiológiai Osztályának főnővére anyaként és nagymamaként mesélt az elmúlt időszak kihívásairól.

– *Tavaly májusban is beszélgettünk, akkor elmondta, nagyon vágyik már arra, hogy minden idejét az unokáival tölthesse. Hogy van azóta?*

– Fáradtabban, viszont novemberben nyugdíjba vonulok. Nagyon boldog vagyok, mert hamarosan megérkezik a nyolcadik unokám is, aki kislány lesz.

– *Nehéz év áll ön mögött. Másképp tekint a hivatására, mint korábban?*

FOTÓ: JÁNOSKÓRHÁZ.HU

A Szent János Kórház III. Belgyógyászati és Kardiológiai Osztályának épülete

Violáné Filyó Marianna

– Mindig is tudtam, hogy az ápolás tudománya az enyém. Úgy látom, a szakma fontosságát az emberek is megértették. Mert vannak ugyan gépek és műszerek, de ápolók nélkül nehéz lenne bármi ellen is küzdeni.

– *Hogyan tudták lelkileg feldolgozni a tragédiákat?*

– Most, a járvány lecsengésének időszakában eszmélünk rá, hogy mennyit dolgoztunk. Szinte teljes egészében itt éltük az életünket. Olyan kollégám is volt, aki inkább bent aludt, mert már nem volt értelme hazamennie. De bírnunk kellett, ez nem is volt kérdés. Igyekeztünk támogatni egymást.

– *Sikerült?*

– A gyerekeim korábban sokszor feltették nekem a kérdést: „Anya, neked ki a barátod a munkahelyeden?" Mindig elmondtam nekik, hogy senki, mert jobb, ha a munka nem a barátságról szól. Azóta változott a helyzet. Most már minden kollégám a barátom is. Mindent tudunk egymásról. Tizenketten vagyunk; úgy gondolom, nincs még egy ilyen jó csapat, mint a miénk. Mérhetetlenül büszke vagyok az osztályomra! Többen voltak, akiket átvezényeltek hozzánk, és nagyon jó érzés volt, amikor közülük néhányan jelezték, hogy továbbra is velünk maradnának.

– *Nagyon szereti a munkáját és a kollégáit is. Nem hiányzik majd a fehér köpeny?*

– De, biztosan, ugyanakkor nagyon elfáradtam, jót tesz majd a pihenés. Tele vagyok tervekkel: elhatároztam, hogy nyelveket tanulok, és persze „unokázni" fogok. Már most be vagyok táblázva. Bár nem lesz egyszerű nyolc gyereket pesztrálni, de örömmel tölt el, amikor erre gondolok.

„ÉDESANYAKÉNT TÉRHETTEM HAZA"

A koronavírus nem válogat: Sz. Athina 37 hetes kismamaként került a Szent János Kórház COVID-osztályára, ahonnan – mint mondja – az orvosoknak és az ápolóknak köszönhetően édesanyaként, egészséges gyermekével együtt távozhatott.

– *Mennyire árnyékolta be a járvány a babavárás örömét?*

– Egyrészt az óvatosság miatt a kimozdulások és a családi, baráti találkozók előbb korlátozódtak, majd meg is szűntek. Ennek nem örül senki, főleg ebben az időszakban, amikor a várandóssággal és a bennünk növekedő babával kapcsolatos minden eseményt szívesen osztunk meg másokkal. Másfelől viszont élvezhettük a home office előnyeit, nem voltunk betáblázva, tele programokkal. Könnyebb volt lelassulni, készülni a gyermekünk érkezésére, ezáltal hozzászokni, alkalmazkodni az új családi életünkhöz.

Athina a gyermekével

– *Kismamaként ön is elkapta a koronavírust, kórházba kellett mennie. Mesélne a történtekről?*

– Harminchét hetes terhes voltam, és már egy hete koronavírusos, amikor az egyik este hidegrázásra ébredtem, amit nehezebb légzés kísért. Az orvosom javaslatára bementünk a Szent János Kórház COVID-ambulanciájára – és ott is maradtam. Oxigént kaptam, folyamatosan megfigyelés alatt tartottak, de szerencsére nem lettem rosszabbul.

– *Lelkileg hogyan viselte a kórházban töltött napokat?*

– Sok beteget láttam, különböző súlyosságú állapotban, a helyzet komolysága mégis csak később tudatosult bennem. Az ápolók és az orvosok rendkívül kedvesek voltak, azt gondolom, miattuk sem hagytam eluralkodni magamban a negatív gondolatokat. Két napot töltöttem öt beteggel egy kórteremben, majd átköltöztettek egy másik kismama mellé. Már sokkal jobban voltam fizikailag, de lelkileg csak akkor jött a java. Másnap a szobatársam halva szülte meg a kisbabáját, ami nagyon megviselt. Ezután már egyedül töltöttem az éjszakát egy számomra felszabadított szobában. A történtek fényében a COVID-osztály orvosai úgy döntöttek, császármetszéssel segítik világra a kisfiamat, megóvva mindkettőnk egészségét. Március 24-én 11.52-kor jött világra Marci a szülészeti osztály teljesen elkülönített részlegén. A gyermekem élete első tíz percében átesett egy PCR-teszten is, ami negatív lett. Ettől kezdve végig velem volt, kettesben töltöttük az időt. Összesen hat nap kórházi ellátás után, édesanyaként térhettem haza. A koronavírus miatt egy teljes hónapig voltam beteg. A látottak és átéltek után úgy érzem, szerencsés vagyok, hogy most interjút adhatok. Köszönöm Krauth doktornőnek és a COVID-osztály összes dolgozójának!

FOTÓ: JANOSKORHAZ.HU

– *Milyen érzés volt ilyen körülmények között először a kezében tartani a kisbabáját?*

– Leírhatatlan… Az egyedi „szülésélményem" mellett kevésbé stresszes, megkímélt fizikai és lelkiállapotban készülhettem a gyermekáldásra. Úgy hiszem – mint sokan mások –, én is átértékeltem az emberi kapcsolatok, az egészség és az élet jelentőségét.

– *Mit tanácsolna a kismamáknak, hogyan óvják meg magukat a koronavírus-fertőzéstől?*

– A szülésemig nem volt lehetőség a kismamák oltására. Ha lett volna, valószínűleg kérem, így ezt javaslom másoknak is. Ne ezen múljon sem a baba, sem az anyuka élete! Most még várnom kell, de hamarosan én is regisztrálok az oltásra.

„…AZT HITTEM, EZT NEM ÉLEM TÚL"

Regisztrált a koronavírus elleni védőoltásra, de időközben ő is megfertőződött. Dr. Sepsey Tamás egykori országgyűlési képviselő szerint a hitnek, családja, barátai imájának, az orvosoknak és az ápolóknak köszönheti, hogy ma is élvezheti unokái szerető ölelését.

– *Sok időt töltött kórházban. Mire emlékszik?*

– Az első napokra csak halványan emlékszem. Lázas voltam, kétoldali tüdőgyulladásom volt, a szervezetem minden energiájával küzdött a túlélésért. Lélegeztetőgépre kerültem, lázálmaim, látomásaim voltak.

– *A családtagjainak sem volt könnyű, hiszen a járványhelyzet miatt nem lehettek ön mellett.*

– Nagyon nehéz, hogy az embernek egyedül kell megküzdenie ezzel a betegséggel. Amikor javult az állapotom, telefonon tudtuk tartani a kapcsolatot. A kezelések utolsó két hetében, mivel már járni tudtam, a szeretteim az épület elé jöttek, én az ablakból köszöntem nekik. Erős férfinak ismerem magam, de bevallom, a könnycseppek ott voltak a szememben…

– *A súlyos koronavírus-fertőzésből felgyógyultak közül sokan azt mondják, úgy érzik, új esélyt kaptak az élettől. Többen a második születésnapjukként ünneplik, hogy elhagyhatták a kórházat. Önt is megváltoztatta az, hogy sikerült túlélnie a betegséget?*

– Igen. Nem sokkal húsvét után jöttem ki a kórházból. Amikor az ember az élet és halál kapujából tér vissza, ahonnan sokan nem, okkal érezheti úgy, hogy újjászületik, másképpen fogalmazva: mintegy feltámad. Úgy érzem, azért gyógyultam meg, mert az Úrnak céljai vannak velem. Azon az éjjelen, amikor égi jelet kaptam arra, hogy túlélem a vírust, megfogadtam, mindent megteszek azért, hogy a honfitársaimat is rávegyem: oltassák be magukat! Én az elsők között jelentkeztem a vakcinára, már időpontom is volt. Balszerencse, hogy nem sokkal előtte megfertőződtem. Boldog vagyok, amiért túléltem, és érezhetem unokáim szerető ölelését! Mindenkit az oltásra buzdítok! Számomra érthetetlen, egyesek miért riogatják az embereket azzal, hogy sokan meghalnak, akik lélegeztetőgépre kerülnek, sőt, áttételesen a kormányt okolják a halottakért. A tragédiák nem azért következtek be, mert nincs oxigén, betegágy vagy orvos, úgy, mint például Indiában, hanem mert sajnos a szervezetük nem tudott megküzdeni ezzel az alattomos vírussal. Elkeserítő, hogy a járványt napi politikai érdekekre használják fel politikai pártok. A magyar egészségügyi dolgozók munkája elismerésre méltó! A Szent János Kórházban is mindenre odafigyelnek, szakmailag kiváló hely, sőt az ételek is finomak voltak – de ezért ne feküdjön be senki! Már viccelni is tudok… A gyógyulásomért ezúton is köszönetet mondok Lengyel főorvos úrnak, Tinyei és Sallai főorvos asszonyoknak, Gila Zsuzsa gyógytornásznak és Fazekas Jánosné ápolónőnek.

FOTÓ: HUSZTI ISTVÁN

„NEM TUDTAM, MI TÖRTÉNIK VELEM"

Minden óvintézkedést betartott, mégis elkapta a fertőzést. A pozitív tesztet követően folyamatosan roszszabbodott az állapota. R. Zsigmond kérdeztük a koronavírussal kapcsolatos tapasztalatairól.

– *Mire gondolt, amikor megtudta, hogy pozitív lett a koronavírustesztje?*

– Az egyik éjszaka arra ébredtem, hogy ráz a hideg. Nem voltam lázas, ezért azt hittem, valami más okozza. Másnap már köhögtem, és hőemelkedésem is volt. A feleségemmel együtt elmentünk a legközelebbi tesztelőállomásra. Mindketten pozitívak lettünk, de nem lepődtünk meg. Úgy gondoltuk, akkor már legyünk túl rajta… Regisztráltam a vakcinára, és a háziorvos éppen aznap hívott, hogy mehetek oltásra. Nagyon aktívan segített, amikor megtudta, hogy elkaptam a vírust. Felírta a protokoll szerinti gyógyszereket, és elmondta, ha rosszabbul leszek, menjek kórházba. Nem sokkal később azt éreztem, hogy nehezebben kapok levegőt, így végül bementem a Szent János Kórházba. Azonnal noninvazív lélegeztetést kaptam. A feleségem szerencsére enyhébb tünetekkel vészelte át a fertőzést.

FOTÓ: MTI

– *Nagyon megijedt?*

– Lefoglalt a hirtelen változás, a betegséggel és a kórházi léttel együtt járó kiszolgáltatottság és az, hogy nem tudtam, mi történik velem. Az orvosok és az ápolók rengeteget segítettek. A legrosszabb talán az volt, hogy a lélegeztetés miatt eleinte nem voltam képes kommunikálni a családommal. Láttam, hogy sokan keresnek telefonon, de nem tudtam válaszolni a hívásokra és az üzenetekre sem. Erőt adott, hogy az én szobámban egy hetvenegy és egy hetvenhat éves úr is volt, akik végül egészségesen távoztak. Sajnos tragédiákról is hallottam. A szomszéd szobában egy harmincéves kismama akkor halt meg, amikor én bekerültem.

– *Végül szerencsére ön is egészségesen hagyhatta el a kórházat.*

– Óriási figyelmeztetés volt ez számomra, hogy változtatnom kell az életmódomon. Korábban nem gondoltam volna, hogy én is súlyos állapotba kerülhetek. Aki teheti, oltassa be magát! Köszönettel tartozom az orvosoknak, az ápolóknak és a gyógytornásznak, mert óriási erőfeszítéssel dolgoztak azért, hogy én is a szerencsés túlélők közé tartozhassak.

Boussebaa Mimi

A Hegyvidék pazar virágoskertje

Tavasszal ezerféle virág nyílik kerületünkben is. Mi most kifejezetten azokból állítottunk össze egy csokorra valót, amelyek a kerítéseken kívül, vadon bontják szirmaikat. Ezek itt virágoztak már akkor is, amikor még a királyok vadászterületnek használták a budai hegyeket, vagy amikor a svábok szőlőt és gyümölcsöst telepítettek a déli domboldalakra. És szerencsére itt virágoznak ma is – mindnyájunk örömére!

GYÖNGYVIRÁG

Azt, hogy a közkedvelt gyöngyvirág a hegyvidéki erdők aljáról szökött be a kertekbe, vagy az ódon villák kertjéből lopódzott az erdők aljára, ma már nehéz lenne megállapítani. Mindenesetre tavaszi nyílása idején millió virágharanggal készteti megállásra a kirándulókat. Ahol egyszer megtelepszik, ott az évek alatt egyre terjedő foltokat nevel.

TAVASZI HÉRICS

Még utcát is elneveztek a Hegyvidéken erről a védett növényről. Hérics utcát ne keressünk a térképen, viszont okkal feltételezhetjük, hogy az Adonis utca nem a görög mitológia újjáéledő, ezért a természet szépségét megszemélyesítő pásztoráról, hanem a kerületben is virító növényről (tudományos nevén: *Adonis vernalis*) kapta nevét. Olykor még a házak között, a beépítetlen telkeken is kinyílnak ragyogó, napsárga virágai.

MÉHFŰ

Az árvacsalánfélék népes rokonságát képviseli lombos erdeinkben a méhfű. Az egyik legnagyobb virágú ajakos növény, ezzel okoz is némi nehézséget a beporzó rovaroknak, hiszen csak a legnagyobb, leghosszabb szájszervű méhek és dongók érik el nektárkészleteit. Amelyik elérte, az viszont bőséges kárpótlást kap fáradozásaiért. Gyógynövényként sebkezelésre, meghűlésre használták, ma teakeverékekben bukkan fel, nyugtató hatásával kínál enyhülést.

TARKA NŐSZIROM

A Hegyvidék eldugott rétjein lehet találkozni ezzel a csodaszép növénnyel. Nagyra tartjuk a hatalmas virágbolti íriszeket, de ha alaposabban megszemléljük a tarka nőszirom barna erekkel mintázott, fehér szirmait, akkor elgondolkodhatunk, vajon tett-e hozzá a nemesítés a virág szépségéhez.

PIMPÓ

Az alacsony tölgyek között, a vékony talajrétegből kibukkanó sziklák repedéseiben is megél a sárga virágú pimpó. Neve – sajnos – a rossz borról vált ismertté, amelynek felszínén, hibás kezelés esetén, az élesztők sárga virágmintában mutatkoznak. Kár, mert az aprócska virág ennél fennköltebb névrokont érdemelne. Szépsége annak tárul fel, aki megáll a napi rohanásban, és lehajol hozzá.

NAGYEZERJÓFŰ

Ezerig azért nem lehetne eljutni a növény hasznainak listázásakor, de nagynak mindenképpen nagy, különösen a vadvirágok között. A rekkenő nyári hőségben, főleg szélcsendes időben, annyi illatos olajat termel és halmoz fel a virág maga körül a levegőben, hogy elég egyetlen szikra, és a növény környékén – bibliai csipkebokor módjára – felcsapnak a lángok. Dohányosok óvatosan szagolgassák!

PIROS GÓLYAORR

Bár tudományos neve is vérvörösnek titulálja, virága mégis inkább élénk rózsaszín. Gólyaorrsága pedig csak a nyár második felére válik nyilvánvalóvá, amikor a virágok helyén érni kezdenek a hosszúkás termések. A bokorerdők tisztásain felbukkanó gólyaorr maga is lehet dísznövény, de népszerűségben messze elmarad a híres rokontól, a muskátlitól.

A SZERZŐ FELVÉTELEI

KESERŰ PACSIRTAFŰ

Ha már a pacsirta énekét nélkülöznünk kell a Hegyvidéken, legalább a pacsirtafű virágaival vigasztalódhatunk. Ez a növény is a hegyi réteket kedveli, ahol az idősebb tövek egész kis bokrot nevelnek. A hajtások végén nyílnak a kék virágok. Régen füvesemberek szedték a növényt, mert főzetével gyógyították a tüdő-, máj- és epebetegségeket. Ma már gyógynövényként nem keresett, szépségének vonzereje azonban mit sem csökkent.

Oroszlánok szedtek szemetet

Önkéntesek tisztítottak meg egy hegyvidéki erdőrészt május első vasárnapján. A résztvevők korábban a nemzetközi Lions Club ifjúsági szervezete, a Leo keretében szerveztek kézműves foglalkozásokat és kirándulásokat fogyatékkal élőknek, azóta pedig a fiatal felnőtteket megszólító Next Generation tagjai lettek. Mivel a fenti kezdeményezések a járványhelyzet miatt szünetelnek, biztonságosan megvalósítható feladatként esett a választásuk a szabadtéri szemétszedésre.

A Normafa Park munkatársai biztosítottak számukra zsákokat és szemétszedő csipeszeket, és ők adták a szakmai hátteret is. A szemerkélő esőben néha csüggesztően kilátástalannak tűnő munkához a város páratlan panorámája nyújtott némi kárpótlást és lendületet. A csapat a kissé borongós anyák napján végül sok zsák szeméttől és egy komplett grillezőtől szabadította meg a tavaszi erdőt.

B.

Fűszernövényeket ültettek gerillakertészek

Eddig csak néhány alacsonyabb fának adott otthont a Németvölgyi út és a Bürök utca sarkán lévő névtelen zöld terület, most azonban jelentősen bővült a növényállománya. A lejtős rész alján, a Németvölgyi úttal párhuzamosan, a járdára kimosódó földet megfogó rézsűkövekből álló, alacsony támfal köveinek védelmében önkéntesek közel száz fűszernövényt ültettek el. Bár a nagy forgalmú kereszteződésben gyűjtött zsályát, citromfüvet, mentát vagy kakukkfüvet valószínűleg nem egészséges belefőzni ételeinkbe, de a tetszetős, mediterrán hangulatú hely látványa minden arra járó számára kockázat nélkül, korlátlanul „fogyasztható".

B.

Illegális hulladéklerakás a Hegyvidéken

Új, korábban ritkán tapasztalt probléma terjed a Hegyvidéken. Egyre gyakoribbak az illegális szemétlerakások a zöld területeken és az elhagyatottabb belterületi részeken.

Az országos átlaghoz képest is kivételezett helyzetnek örvendhettünk az elmúlt évtizedekben, mert lakókörnyezetünket nem csúfították el illegálisan lerakott hulladékhegyek. Az idei, sajátos év ebből a szempontból is romlást hozott, az önkormányzat Hegyvidéki Zöld Irodája naponta kap – főleg lakossági – bejelentéseket, hogy a XII. kerület mely részén tűntek fel újabb szeméthalmok.

Természetesen ilyenkor, miként a korábban szórványosan előforduló esetekben is, az iroda késlekedés nélkül megrendeli a Fővárosi Közterület-fenntartó Zártkörűen Működő Nonprofit Részvénytársaságtól („konyhanyelven" az FKF-től) a szemét elszállítását, ami néhány napon belül meg is történik. Az esetek számának ugrásszerű növekedése azonban nemcsak a humánerőforrásokat terheli, és a hulladékszállításhoz rendelkezésre álló forrásokat apasztja, de aggodalomra is okot ad.

Habár az illegális hulladéklerakás jelensége az egész kerületre kiterjed, az utóbbi időszakban a legérintettebb terület talán a Budakeszi út, valamint a Rácz Aladár út–Melinda út–Karthauzi utca–Denevér út–Mártonhegyi út által közrezárt völgy – mondta el lapunknak Péter Mihály, a Hegyvidéki Zöld Iroda irodavezető-helyettese. A kerületnek ezen a ritkábban lakott, erdős részén több az üres telek, így nehéz tetten érni az elkövetőket.

A kidobott szemétben kisebb arányban megjelenik a kerti zöld hulladék és a kommunális hulladék is, de a zömét az építési törmelék adja. Az elszállításnál olykor veszélyes hulladékot is talál a begyűjtéssel megbízott társaság. A nyilvánvaló esztétikai problémák mellett további veszélyt jelent, hogy a szemét természeti környezetbe kerül, ahonnan az esővíz a völgy alján lévő árokba mossa, tovaterjedő környezeti terhelést generálva.

A magánterületen lévő hulladék ügyében, a támogató jogi környezetre támaszkodva, a jegyző eddig hathatósan tudott eljárni, végső esetben büntetni. Most azonban nehezíti a helyzetet, hogy egy friss törvénymódosítás következtében eddigi hatáskörének jelentős része átalakult. Az önkormányzat korábbi feladatait részben átvéve egy új szereplő – az ún. hulladékgazdálkodási hatóság – került be a rendszerbe, amelynek egyelőre még nem egyértelmű a feladatköre. Félő, hogy sok teherautónyi szemét halmozódik fel, mire mindenki megtalálja a helyét az új rendben, és valóban érvényesíthetővé válik a jogszabály azon passzusa, ami a hulladék tulajdonosára, vagy ha az nem ismert, az ingatlantulajdonosra terheli a szemét elszállításának nem kicsi költségét.

A megszaporodó napi feladatok mellett kevés idő és energia jut az okok feltárására, de a hulladék vélhetően nagyrészt a kényszerűen otthon maradó lakosoknál végzett építési és felújítási munkák során keletkezik, és „okosban" megoldva kerül a közterületekre, erdőkbe. Ha valóban így van, felmerül a kérdés, vajon tényleg öröm-e a kicsinosított lakás, ha az ablakból a tönkretett környezetre nyílik kilátás…

Végezetül említést érdemelnek azok a lakossági akciók is, amelyek évek óta folyó gyakorlatot követve, vagy a pillanatnyi helyzetre érzékenyen reagálva a szemét eltakarítására tesznek erőfeszítést. Például a Budakeszi út mellett március elején végzett hatékony takarítást egy csoport önkéntes, munkájuk eredményeként a Hegyvidéki Zöld Iroda 47 zsák szemetet vitetett el! A hatósági hulladékszállítások mellett az ilyen kezdeményezések is hozzájárulnak sok szempontból páratlanul értékes környezetünk megőrzéséhez. Az akciókat az iroda minden esetben zsákokkal, kesztyűkkel és az összegyűjtött hulladék elszállíttatásával támogatja.

(Barta)

A SZERZŐ FELVÉTELE

Egyes erdőrészeket szinte elborít a kidobott szemét, amelynek zömét az építési törmelék teszi ki

A tavaszi erdő gyakori virága

Bibliai időkbe vezet vissza a neve a salamonpecsétnek, ennek a kifejezetten gyakori kora tavaszi virágnak. A felépítése annyira egyedi, hogy szinte semmivel nem összekeverhető, így a kezdő botanikusok számára sok örömet tartogat a felkutatása.

A salamonpecsét neve nem a hasonló nevű Árpád-házi királynak, hanem az ószövetségi bölcsnek állít emléket. A zsidó aranykort elhozó Dávid király fia és utódja, Salamon nemcsak emberi okossággal rendelkezett, hanem isteni eredetű bölcsességgel is, amivel népét szolgálva messze földön híres vezető lett.

Erre a képességére egy pecsétgyűrű emlékeztetett, amely két egymással szembefordított háromszög lenyomatát rajzolta ki. A kép a felfelé törekvő földi világ és a lereszkedő mennyei szféra egymásra találását jelképezi, és – kis képzelőerővel – ott díszeleg növényünk gyöktörzsén is, a korábbi hajtások helyén kialakuló bemélyedt forradásban. Innen tehát a talányos név, amely nem csupán magyar leleményt, hiszen a *Polygonatum* nemzetségnév is a két háromszögből formált hatágú csillagra utal.

Méltán feltételezhetjük, hogy a „bölcs" növény legalább gyógyhatásaival nyomába szegődik az ókori királynak. És valóban: ha körültekintően használjuk az egyébként mérgező salamonpecsétet, akkor vízszintesen futó, elágazó gyöktörzséből a szívre és a vesére ható, a cukorbajt is enyhítő népi orvosság nyerhető. Régen a vérkeringést élénkítő hatása miatt arcpirosítónak is használták.

Ha azonban csak gyönyörködni szeretnénk benne, akkor minden kockázat nélkül megtehetjük a Hegyvidék bármelyik lombos erdejében tavasszal. Az összecsavart, zöld levelek április első felében bújnak elő, és kezdenek növekedni. Ilyenkor könnyen összetéveszthető a gyöngyvirág, vagy a medvehagyma fiatal lombjával. Aztán a salamonpecsét íves szárat nevel, amelyről felfelé állnak tojásdad levelei. Ezeken a tavaszi napfényben gyönyörűen kirajzolódnak a párhuzamos levélerek, amik könnyen felismerhető hasonlóságot mutatnak a rokon liliomfélék levelével.

A szórt állású levelek tövén egyesével vagy kis csoportban fejlődnek a rövid kocsányon lógó bimbók, majd a fehér, harang alakú virágok. Az akár 50 centiméter magasságot is elérő – leggyakrabban mégis csak arasznyi – salamonpecsét teljesen kinyílva a legszebb, amikor fehér harangjai kecsesen ringatóznak az ívesen hajladozó szárak alatt. A virágokból nyár végére sötétkékes termések érnek, amelyek mérgezők.

Hazánkban a nagyjából ötven salamonpecsétnek négy faja fordul elő. Leggyakrabban a hegyvidéki erdőkben látható, kedveli a meszes talajt, így kerületünkben is otthon érzi magát. Nem is kell érte messzire menni, mert minden erdőfoltban, akár az utak mentén is előfordul.

Szépsége miatt kerti változatokat is nemesítettek, amelyek elviselik a fenyők alatti sötét és savanyú körülményeket is. Nálunk – valószínűleg mert az erdőkben gyakori – nem vált népszerű dísznövénnyé, így a kertészetek is ritkán tartják. Nem nagy veszteség, mert ha nem a kertünkben, akkor az erdőkben mindenképpen megcsodálhatjuk a salamonpecsétet. Ha megmutatjuk a velünk kiránduló gyerekeknek, akkor eltéveszthetetlen külseje miatt a következő túrán már régi ismerősként üdvözölhetjük.

BI.

A SZERZŐ FELVÉTELE

Fehér harangjai kecsesen ringatóznak az ívesen hajladozó szárak alatt

Mesés galagonya

Bár ismerősen cseng a neve, mégis sokan meglepődnek, ha a galagonyával teljes virágzásában találkoznak. Őshonos fajai is felveszik a versenyt a kerti virágokkal, de a nemesített díszgalagonyák még azok közül is kitűnnek szépségükkel.

A galagonyáról szinte mindenkinek Weöres Sándor verssora jut az eszébe. Még gyermekként a fülünkbe „mászott" a dallamos mondat, és miközben eldúdoljuk, talán nem is tudatosul bennünk, hogy a költő a sárga lombra és a bokrot díszítő ezernyi sötétvörös termésre gondolt, amikor szavakba öntötte az izzó bokor képét.

Most, tavasszal a növény fehér virágokat bont, amelyek legalább olyan mutatósak, mint a termések. Nem véletlenül kötődik ezernyi szóbeszéd, népi hiedelem, babona, legenda és mítosz a galagonyához. Egyet rögtön Weöres is megemlít: *„Hogyha a Hold rá fátylat ereszt: lánnyá válik, sírni kezd."* Egyesek szerint nem a játékos ritmusnak ellentétet adó szorongó hangulat kedvéért, hanem egy távol-keleti kép mintájára elevenedik meg és fakad sírva a magányos galagonyalány.

A görög és római mitológiában a rontás ellen ajánlották ezt a növényt. A görög hagyományban a menyasszonyok babonából galagonyaágat tettek az oltárra, Rómában a házak ajtajába akasztották. A középkori szimbolikában a remény üzenetét hordozta az ág. A kelták a galagonyát a villám megtestesülésének tartották, és az alvilág kapujaként tisztelték. Nem is szabadott levágni, csak a teljes virágzás időpontjában. Ez a természetvédelmi babonaság olykor még ma is felbukkan a szigetországban.

A galagonya töviseit sebészi eszközként használták, de Krisztus töviskoronájával is kapcsolatba hozták, emiatt még inkább érinthetetlenné vált. A fája ellenálló, nem rothad, így szerszámnyélnek különösen tartós, már ha nem vámpírlányok égetéséhez rakunk belőle máglyát, mert arra a legjobb – állítólag.

A galagonya virágából, leveléből készült tea igazolt szívgyógyszer. Rengeteg hatóanyaga értágító és vérnyomáscsökkentő hatású, és nem halmozódik fel a szervezetben. Teájának fogyasztását a szív izomzatának védelmében, a koszorúerek elmeszesedésének megelőzésére is ajánlják.

A Hegyvidéken vadon is gyakori galagonya mellett szót érdemelnek a májusban nyíló kerti változatok. Ezek az alacsony, lombhullató fák rózsaszín vagy piros, telt virágokat bontanak hatalmas tömegben, ami rendkívüli szépséget kölcsönöz nekik. A nemesített változatok könnyen beszerezhetők a kertészeti árudákban, és tavasztól őszig bármikor ültethetők.

Bár az őshonos fajoknál igényesebbek, a dísznövények között így sem számítanak kényesnek. A hegyvidéki meszes talajokat is elviselik, de a jó tápanyag-ellátottságot igencsak meghálálják. Akár tűző napra ültetve sem károsodnak. Vízigényük átlagos, kártevők, kórokozók ritkán támadják meg. Kifejlett állapotban sem magasabbak 4-6 méternél. Formás, gömbölyű koronát nevelnek, ősszel piros bogyókat érlelnek, lombjuk lehullás előtt sárgára színeződik.

A galagonyához kötődő sok mágikus hiedelem hallatán nem meglepő, hogy a Harry Potter-mesékben a galagonyából készült varázspálca egyszerre gyógyít és átkoz, ahogy a növény is csodás virágokat nevel, ám tövisei nem kímélik azt, aki túl közel merészkedik hozzájuk. Szerencsére nekünk nem egy rakoncátlan varázspálcát kell megzabolázni, elegendő csupán a kertben pompázó galagonyában gyönyörködnünk tavasszal és ősszel.

BI.

A SZERZŐ FELVÉTELE

A díszgalagonya szépsége párját ritkító

Furcsa és nehéz tanév után megkezdődtek az érettségi vizsgák

(Folytatás az 1. oldalról)

Elsősorban a matematika, a történelem és a magyar igényelt személyes felkészítést – tette hozzá. A tanárok jó döntésnek tartják, hogy elmaradt a szóbeli érettségi, azt pedig külön is üdvözlik, hogy ennek ellenére a megfelelő pontszámú nyelvi érettségi nyelvvizsgát ér.

A 10. és a 11. osztályosok előrehozott érettségin vehetnek részt angol, német, informatika és földrajz tantárgyakból, ezzel a lehetőséggel közel százan éltek. Jó hír, hogy bár lehetőség van rá, eddig egyetlen végzős sem halasztotta el a vizsgáit.

Háromszázhatvanöt diák emelt szintű érettségit tesz az Aranyban, ami még nagyobb odafigyelést igényel. A más iskolából érkezők a főbejáraton, kamerás hőmérés után juthatnak be az épületbe, a „hazaiak" pedig az udvari bejáratot használhatják. Ott is kötelező a hőmérés, míg a folyosókon előírás a maszkhasználat.

•

Messzemenően betartják az egészségvédelmi előírásokat a Városmajori Gimnáziumban is, ahol a többi hegyvidéki iskolához hasonlóan fertőtlenített termek várták az érettségizőket. Ami a felkészülést illeti, a pedagógusok főleg a fakultációs tárgyakból tartottak kis létszámú foglalkozásokat, fizikából, kémiából pedig jó szolgálatot tett az iskola eszközparkja. Ahogyan dr. Szebedy Tas iskolaigazgató fogalmazott, ezek az alkalmak hasznosnak bizonyultak, sokat hozzátettek a diákok felkészüléséhez.

„Egységcsomag" érettségizőknek

Erre szükség is volt, hiszen a közel tíz hónapig tartó távoktatásban nehezen ment az önálló tanulás, nem lehetett tudni, mennyire mélyült el az átadott tudás. Az igazgató arról is beszélt, hogy a mostani végzősök életéből kimaradt egy nagyon fontos közösségi időszak: a záróév szépsége náluk a kamerába tekintésre és a távbeszélgetésre korlátozódott…

Ám nemcsak ez jelentett nehézséget, izgulni kellett amiatt is, nehogy a vírus „beleszóljon" a vizsgáztatásba. Az első héten szerencsére nem történt probléma. Emelt szintű érettségi vizsgaközpontként a Városmajori Gimnáziumban kétszáznál is többen érettségiznek, legalább húsz teremben zajlik a vizsgáztatás. Egyelőre nincs fennakadás, a pedagógusok létszáma is elegendő.

A középszintű érettségin valamennyi városmajori végzős megjelent, és teljesítette a követelményeket. Többségük örömmel vette, hogy egyfordulós a vizsga, ezt könnyebbségnek gondolják, mert a szóbelire még két-három hetet kellene tanulniuk. „Tavaly szépek voltak az eredményeink, reméljük, az idén sem lesz ez másként. A minél sikeresebb érettségi kulcskérdés, nálunk mindenki egyetemre akar és fog is menni" – hangsúlyozta Szebedy Tas.

•

Hogyan látták az elmúlt napokat a vizsgázók? János szerint tavaly tavasszal kicsit kevesebbet tanultak, most viszont alaposan belehúztak. Eleinte nehéz volt, de az iskola minden feltételt biztosított az otthoni tanuláshoz. Az év első hónapjaiban több dolgozatot írtak matematikából.

„Nekem könnyebbséget jelentett, hogy kevesebb energiát kellett fordítani a nem érettségi tárgyakra. Eleve úgy álltam neki, hogy nem lesz szóbeli, ezért az írásbeli feladatokra tudtam összpontosítani. Műszaki egyetemen szeretném folytatni, ezért a matekra koncentráltam. Úgy érzem, jól sikerült az emelt szintű vizsga" – foglalta össze tapasztalatait a végzős diák.

Márton elmondta, hogy eleinte „jó mókának tűnt" a távtanulás, mert nem kellett iskolába menni, és sokkal több idő jutott a számítógépezésre: „Később aztán kiderült, hogy nem annyira hatékony az online felkészülés, még akkor sem, ha a tanárok tényleg mindent megtettek, nincs okunk a panaszra. Egyszerűen sokkal nagyobb kihívás egyedül tanulni." Sokat segítettek az iskolai fakultációk és a konzultációk is, valamint a szorgalom, ő például matematikából az összes eddigi érettségi feladatsort megcsinálta. „Kilencven százalék feletti eredményre számítok, az irodalomnál és a történelemnél pedig elég a nyolcvan is, mivel a Közgázra készülök" – tette hozzá.

Az utolsó perceket is ki lehet használni

Dorka úgy látja, az online tanulás nem volt fárasztóbb, mint a hagyományos, és így is meg lehetett szerezni a megfelelő tudást. Ráadásul több idő jutott a tananyagra, a tanárok pedig rengeteget segítettek. Mint mondta, az utóbbi fél év csak a tanulással telt, a végére picit már csökkent a koncentrációja. „Másfajta feladatokat kaptunk, ami nem baj, annak meg külön örültem, hogy nem kellett szóbelizni!" – folytatta a műszaki pályára készülő Dorka, aki annyit még elárult, hogy a helyzetre való tekintettel könnyebb érettségire számított, utólag azonban inkább átlagosnak tartja a feladatok nehézségét.

sm.

A következő napokban megnyílnak a Hegyvidék kulturális és sportintézményei. Mindenhol kötelező betartani az előírt járványügyi intézkedéseket, viselni a szájat és orrot eltakaró maszkot!

MOM KULTURÁLIS KÖZPONT
XII., Csörsz utca 18.
momkult.hu

Május 25-től érvényes védettségi igazolvány és a személyazonosságot igazoló hatósági igazolvány bemutatásával látogathatók a regisztrációs és belépőjegyes beltéri rendezvények. A szabadtéri programokon történő részvételhez nem szükséges védettségi igazolvány. A játszótér (nyitva: mindennap 9–19 óráig) és az ökopiac (nyitva: minden szombaton 6.30–13.00 óráig) látogatói a kertben felállított szaniterkonténert, valamint az egyéb mobil szolgáltató egységeket vehetik igénybe.

Jegypénztár: telefonos és online ügyintézés minden hétköznap 10.00–18.00 óráig. Személyes ügyintézésre egyelőre nincs mód. További információk: jegy@momkult.hu, +36-70/908-4105.

XII., Törpe utca 2.
www.kulturalisszalon.hu

Május 25-től védettségi igazolvány és a személyazonosságot igazoló hatósági igazolvány bemutatásával látogathatók a regisztrációs és belépőjegyes programok. Telefonos és online ügyintézés: hétfőtől péntekig 10.00–16.00. Részletek a weboldalon olvashatók.

XII., Királyhágó tér 10.
hegyvidekgaleria.hu

Nyitvatartás május 25-től: keddtől péntekig 10.00–18.00, szombaton 10.00–14.00 óráig.

XII., Városmajor utca 44.
barabasvilla.hu

Nyitvatartás május 24-ig: a kert csütörtökön 10.00–18.00, pénteken és szombaton 10.00–12.00 óráig látogatható. A Nuance lunch&bar terasza csütörtökön 10.00–18.00, pénteken és szombaton 10.00–17.00 óráig tart nyitva.

BAJOR GIZI SZÍNÉSZMÚZEUM
XII., Stromfeld Aurél út 16.
oszmi.hu

Herceg a vasfüggöny mögül – Róna Viktor-kiállítás.

Bács Ferenc (1936–2019).

Mindkét tárlat szeptember 5-ig látogatható a szokásos nyitvatartási rend szerint: szerdától vasárnapig 14.00–18.00 óráig.

•

Új online programok az Országos Színháztörténeti Múzeum és Intézet (OSZMI) YouTube-csatornáján és Facebook-oldalán:

Szubjektív tárlatvezetés a Róna Viktor-kiállításban. Vendég: Szakály György Kossuth- és Liszt-díjas balettművész, a Magyar Állami Operaház örökös tagja és mesterművésze.

Percről percre Róna Viktorral – A Mozsár utcai lakás rekonstrukciója. A Róna-kiállítás gazdag anyagából, a szerteágazó és izgalmas életútból kapunk ízelítőt fontos találkozások, ritka pillanatok, érdekes történetek felidézésével, amelyek kulisszatitkaiba a tárlat kurátora, Halász Tamás avat be minket. A kiállítás első termében látható a művész és szülei egykori otthonának részlete, amely az 1945 és 1962 között időkről, a kezdetekről, a családi háttérről mesél.

Percről percre Róna Viktorral – Az 1959-es távol-keleti turné. A kiállítás harmadik termének egyik falán sorakoznak Róna Viktor távol-keleti vendégjátékának fotói. A Magyar Állami Operaház történetében is rendkívüli jelentőséggel bírt ez az út mint a nagy turnék korszakának nyitánya. Ugyanakkor ez volt Róna első érdemi külföldi fellépéssorozata is.

Múzeumi Világnap május 18-án 16.00. Rendhagyó online tárlatvezetés Bajor Gizi egykori villájában. A múzeumok jeles napját 1978. május 18-án ünnepelte először a világ. Az ünnep célja felhívni a figyelmet arra, hogy a múzeumok fontos eszközei a kultúra megerősítésének, a népek közötti békés megértésnek és együttműködésnek. A Bajor Gizi Színészmúzeumban a műtárgyak között sétálva a 20. század első felének kultúrtörténeti érdekességeiből is ízelítőt kapnak az érdeklődők, korabeli levelek és naplórészletek segítségével. A tárlatot vezeti: Szebényi Ágnes, a múzeum munkatársa.

Bajor Gizi születésnapja. Május 19. 16.00 Műtárgylesen – Bajor Gizi képzőművészeti műteremakciói. Beszélgetőtársak: dr. Ács Piroska művészettörténész (a PIM–OSZMI nyugalmazott igazgatója), Köpöczi Rózsa művészettörténész (a zebegényi Szőnyi István Emlékmúzeum nyugalmazott igazgatója). Moderátor: Huber Beáta színháztörténész, muzeológus (PIM–OSZMI Topográfiai Gyűjtemény). Az új ismeretterjesztő sorozat beszélgetései az OSZMI gyűjteményének egy-egy kiválasztott darabja köré szerveződnek. A program célja a kiállításokon látható műtárgyak népszerűsítése, azok minél több oldalról való megközelítése és láthatóvá tétele. A mostani alkalom középpontjában egy fénykép áll, amelyen Szőnyi István és Bajor Gizi látható Szőnyi István egy tájképe mellett. A felvétel Bajor Gizi népszerű képzőművészeti aukcióinak egyikén készült, feltételezhetően Szőnyi István műtermében, aki a színésznő segítője volt ebben a művészeket támogató akcióban. A beszélgetést a Vendégségben Bajor Gizinél című kötet online bemutatója egészíti ki.

Fényből szőtt mesék május 29-én 9.00. Az új sorozat elsősorban óvodáskorú gyerekek és szüleik számára kínál kellemes perceket egy-egy szombat délelőtt. A résztvevők a mesék és a muzsika világában barangolnak, emellett sokféle ötlet segítheti a kézműveskedni vágyókat. A helyszín egyelőre a virtuális tér. Közreműködik: Kecskés Karina színészdrámapedagógus és Fehérváry Lilla előadóművész.

Szubjektív tárlatvezetés a Bajor Gizi Színészmúzeum állandó kiállításaiban június 10-én 9.00. Közreműködik: Gajdó Tamás színháztörténész és Hegedűs D. Géza színművész.

CZIFFRA GYÖRGY FESZTIVÁL
cziffrafesztival.hu

Forradalmi etűdök – Bősze Ádám előadás-sorozata a Lóvasút Kulturális és Rendezvényközpontban (XII., Zugligeti út 64.). Június 7. 19.30 Liszt Ferenc. A kortárs hangversenykritika szerint mennyire volt forradalmár előadóművész Paganini, Liszt, Rachmaninov, Toscanini, Callas, Horowitz vagy Cziffra? Miben rejlett mindent elsöprő lendületük, játékuk, művészetük újdonságereje? A többi között ezekre a kérdésekre keres választ a szórakoztató zenetörténeti sorozat.

A folyamatosan bővülő programkínálatról és a kezdési időpontokról a szervezők a weboldalon tájékoztatják az érdeklődőket.

www.galeria12.hu

Digitális kiállítások:

A Nap utcai fiúk visszajönnek – grafikák és plakátok Szomjas György (1940–2021) filmjeihez.

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).

Képek útközben – Kecskeméti Kálmán digitális kiállítása. „Középosztálybeli polgári családban születtem. Annyi gátlást és előítéletet kaptam neveltetésem során, hogy jó részüknek még mindig befolyása alatt állok. Nagyrészt azonban sikerült megszabadulnom tőlük. Amit megtartani fontosnak vallok: 1. a mások iránti tapintat, 2. jólneveltség mint a társadalmi együttélés alapfeltétele, 3. az Istenhit és a természet, a teremtett világ szépsége iránti tisztelet. A sorrend persze fordított! Látszólag ezeknek nincs köze festészetem kialakulásához, mégis talán ezzel indokolható, hogy soha nem voltam úgynevezett avantgárd művész. Idegen volt tőlem a gátlástalan rombolás, a világban eddig létrehozott értékek megvetése, lebecsülése. Ellenkezően, mestereimtől azt tanultam: a kultúra szervesen következik az elődök munkálkodásából. A mesterség elsajátítása a legfontosabb. Martyn Ferenc azt tanította: a képzőművészet 80%-a a mesterség, 10% a tehetség és további 10% a szerencse kérdése" (Kecskeméti Kálmán).

Betű-kép variációk – Szamos Iván digitális tipografikai kiállítása. „Sok éven keresztül tanítottam dekoratőröknek tipográfiát. A különböző manuális technikák után a digitális technika olyan új és kimeríthetetlen lehetőséget adott a tervező kezébe, amit új kihívásnak éreztem. Ez a sorozat oktatási anyagnak indult azzal a céllal, hogy egy általam szerkesztett betűtípuson keresztül bemutassam, a manualitás mellett a digitális technika milyen lehetőségeket nyújt a különböző szűrők és effektusok alkalmazásával, kombinálásával. A betűképek geometrikus elemekből épülnek fel, négyzet, kör, háromszög és ezek kombinációi. A grafikai hatásokkal sokféle variáció hozható létre, amit effektekkel kombinálva szöveg és képelemek egészítenek ki. A fő cél a grafikai kísérletezés, a digitális technika gyakorlása, olyan kombinációk harmonikus együttesének kialakítása, ami egy szókép vagy betűelem érdekes, újszerű hatásokkal való kialakítására épül. A lapokat később továbbfejlesztettem, így alakult ki ez a sorozat, aminek pár oldala már megjelent a XX. Országos Tervezőgrafikai Biennálén 2016-ban, de így együtt még nem volt alkalmam bemutatni" (Szamos Iván). *(Az alkotóval készült interjúnk a 9. oldalon olvasható.)*

HEGYVIDÉKI BARKÁCSMŰHELY
XII., Márvány utca 44.

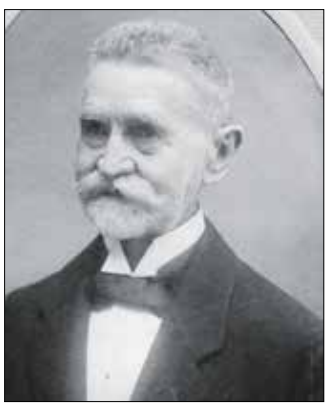
Nyitva: május 13-tól. A műhelyben egy időben maximum 2 fő tartózkodhat.

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

„Mintha aranyember volna, úgy sikerül neki minden”

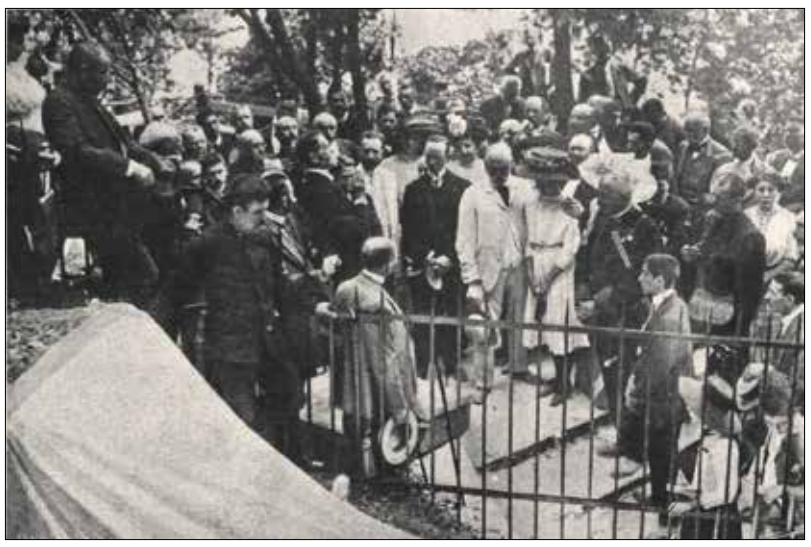
Tavaly született döntés arról, hogy a Normafa Síház melletti parkoló felszámolását követően az a rész újra védett erdőterületi pihenőhellyé változzon, és a ‘Sigray-pihenő nevet viselje majd. Ez, valamint a 110 éve megnyitott Remete-barlang, vagyis Boldog Báthory László pálos szerzetes egykori lakhelyének látogathatóvá tétele teszi aktuálissá, hogy felidézzük a 19–20. század fordulóján tevékenykedő ‘Sigray Pál ügyvéd, földbirtokos életét, különös tekintettel a Zugligetért tett erőfeszítéseire.

A bátori ‘Sigray család az egyik legősibb magyar nemesi família, egyik ősatyjuk, ‘Sigray János szepesi ispán volt. Neki köszönhetően épült fel 1245 és 1275 között a Szentlélek-templom a Szepes vármegyei Zsigrán (ma: Žehra, Szlovákia). Ez napjainkban is áll, 1993 óta UNESCO-világörökség. Kiemelkedő értékét középkori freskói adják, amelyeken Krisztus keresztre feszítésének és Szent László legendájának részletei láthatók, valamint különleges a keresztény életfa ábrázolása is. Az alapító, ‘Sigray János síremléke is a templomban látható.



’Sigray Pál (1839–1925)

Bátori ‘Sigray Pál (1839–1925) az alföldi Bócsán született; a család ekkorra már elveszítette vagyonát, mindössze a nevük emlékeztetett egykori nemesi életükre. Gimnáziumi éveit Nagykőrösön töltötte, ahol többek között Szász Károly és Arany János is tanította.



Megnyitóünnepség Boldog Báthory László szerzetes egykori barlangjánál 1911-ben

Tanulmányait a pesti egyetemen folytatta, ott szerzett jogi diplomát. Ezt követően egy ideig ügyvédként dolgozott, majd az Athenaeum Kiadó jogtanácsosa és főtitkára lett. Több évtizeden át tagja volt a Pesti Első Hazai Takarékpénztár Igazgatóságának és a Székesfőváros (Budapest) Törvényhatósági Bizottságának, továbbá a Takarékpénztár kolozsvári bankjának alelnökeként is dolgozott.

A környéket bemutató első többnyelvű turistakalauz borítója

Református vallású volt, aktívan részt vett az egyház életében egyházmegyei tanácsbíróként, emellett a Kálvin téri református egyházközség presbiteri és a Dunapetelei Egyházközség főgondnoki pozícióját is betöltötte. Rengeteg szorgalommal és tenni akarással sikerült újra stabilizálnia családja anyagi helyzetét. Közéleti tevékenységének köszönhetően az ország és Budapest is sokat fejlődött.

A Váci utca 56. és 58. alatt álló földszintes házakat 1910-ben vásárolta meg, amelyeket lebontatott, és egy neobarokk stílusú, korszerű, négyemeletes bérpalotát építtetett a helyükre. A terveket Ray Rezső Vilmos építész készítette. A szocializmus időszakában az épületet államosították, így családjának el kellett hagynia az ingatlant. Az épületen 2014-ben emléktáblát helyeztek el a tiszteletére, amelyet 2019-ben újítottak fel.

•

A korszakban számos civil egyesület, társadalmi szervezet jött létre, amelyek lakókörnyezetük szépítése, fejlesztése, vagy épp a természeti, kulturális értékek megőrzése céljából alakultak meg. ‘Sigray Pál több ilyen szervezetben is aktív szereplő volt. Számunkra a legfontosabb a Zugligeti Egyesület, amelyet huszonöt éven át irányított.

Nem véletlen, hogy az 1892. július 13-án megalakuló egyesület első elnökévé választották, mivel sokat tartózkodott zugligeti nyaralójában, a Janka úton. A szervezet így fogalmazta meg célkitűzéseit: *„Az egyesület célja a Zugliget iránti érdeklődés felébresztése és terjesztése, valamint anyagi és magyar kulturális érdekeinek előmozdítása, lakossága között a társadalmi élet élénkítése. E célját az egyesület akként igyekszik elérni, hogy egyrészt a Zugliget szépítését, a körülményekhez képesti rendezését, kocsi- és gyalogutak, ösvények létesítése által a közlekedést előmozdítja, útmutatók, térképek kiadásával stb., másrészt pedig a társadalmi élet társas összejövetelek, táncvigalmak, hangversenyek, felolvasások, társas kirándulások stb. rendezése által élénkíti.”*

Az egyesületnek köszönhetően a többi között kocsi- és gyalogutak épültek ki a Zugligetben, térképek jelentek meg, valamint táncvigalmakat, hangversenyeket, felolvasásokat és társas kirándulásokat szerveztek, ezzel is erősítve a zugligeti kulturális és természeti örökség megismerését és megóvását. ‘Sigray adta ki a helyszínről szóló első többnyelvű turistakalauzt, amely – térképekkel és illusztrációkkal gazdagítva – Zugliget és vidéke címmel jelent meg 1906-ban.

Kiemelkedő városfejlesztői tevékenységet folytatott kerületünkben, elévülhetetlen érdemeket szerzett a zugligeti úthálózatok és a hozzájuk kapcsolódó infrastruktúra kialakulásában. Fáradozásai eredményeként jött létre a Zugligeti út, a Béla király út és a Kútvölgyi út, épültek ki a víz-, a villany- és a gázvezetékek a Zugligetben és a Svábhegyen. A Zugligeti út építését személyesen felügyelte a fővárosi bizottság tagjaként, még az építési anyagok átvételét is ő intézte. A Béla király út megépítéséhez ingyen ajánlott fel földet saját telkéből a főváros számára.

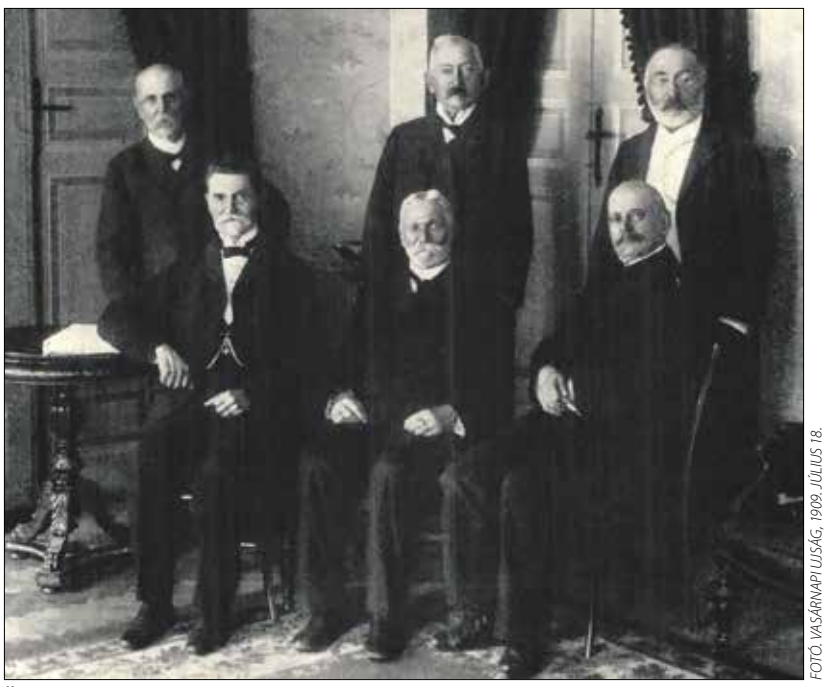
Szintén neki köszönhető a Mátyás király út kiépülése, így közvetve a János-hegyi fakilátó, majd később az Erzsébet-kilátó létrejöttéhez is hozzájárult. A Zugligeti Általános Iskola megépítését és berendezését saját vagyonából támogatta. Bár református volt, segítette a zugligeti Angolkisasszonyok templomának építési munkálatait.

A természeti értékek megóvásában is szerepet vállalt. Aktívan részt vett Boldog Báthory László egykori pálos rendi szerzetes barlangjának feltárásában. 1911-ben, a hivatalos megnyitóünnepségen beszédet mondott, amely később megjelent nyomtatásban. Egy emléktáblát is elhelyeztek a barlang bejáratánál, ahol díszes vacsorát tartottak az újranyitáskor. Az eseményre a Zugligeti Egyesület meghívta a többi között Budapest papságát, a különböző szerzetesrendeket, a Magyar Tudományos Akadémiát, a Történelmi Társulatot és a főváros hatóságát is. ‘Sigray beszéde után a barlangot a főváros nevében Déry Ferencz tanácsos vette át.

A 'Sigray család címere

•

Kossuth Lajos emigrációja idején ‘Sigray folyamatosan igyekezte az ő elképzeléseit képviselni a világban és idehaza is. Az 1870-es évek végén úgy döntött, megjelenteti Magyarországon Kossuth számüzetésben írt leveleit, naplóit, amiben az Athenaeum Kiadó nyomdai és irodai részvénytársaság nyújtott neki segítséget.



Ötvenéves érettségi találkozó Nagykőrösön 1859-ben. Az első sorban balra 'Sigray Pál

FOTÓ: VASÁRNAPI UJSÁG, 1909. JÚLIUS 18.

Vérey József, az akkori igazgató, Urváry Lajos, a Pesti Napló szerkesztője és ‘Sigray Pál mint a kiadó jogtanácsosa 1879-ben kimentek Kossuthhoz Turinba, azaz Torinóba, hogy megbeszéljék a részleteket, és megvásárolják az iratait. Végül 40 ezer forint értékben kötöttek szerződést, az írásokat négy kötetben tervezték kiadni, amelyeket a Pesti Napló részletekben úgyszintén közölt. *„Ezek a mutatványok hívták fel a közönség érdeklődését az Iratokra, melyek aztán olyan páratlan kelendőségnek örvendtek s ezekből a levelekből tudta meg a közönség, hogyan él, hogyan dolgozik és hogyan fárad az ő kedvence, az ő Kossuth Lajosa.”* (Pesti Napló, 1894. március 21.)

‘Sigray Pál kiemelten foglalkozott a legnépszerűbb reformkori politikus kerületi emlékének ápolásával is. Mivel Kossuth nagy tisztelője volt, száműzetése alatt többször is felkereste őt. A főváros első Kossuth Lajost ábrázoló szobra a Zugligetben található, 1913. június 22-én avatták fel. ‘Sigray a műalkotás létrehozása céljából megalakuló bizottság társelnöki pozícióját töltötte be Szebeny Antal mellett.

Kossuth Lajos 1837 májusában szállást foglalt magának a zugligeti Istenszeme fogadóban, a szomszédban pedig barátja, Toldy Ferenc irodalomtörténész lakott. A politikus addigra már a hatalom célkeresztjébe került, és pihenését kihasználva május 5-én itt fogták el. Habár a hatályos törvények értelmében sem hűtlenséget, sem hazaárulást nem követett el, mégis 4 év börtönbüntetésre ítélték.

A szobor az egykori fogadó épülete előtt kapott helyet. Az avatón ‘Sigray Pál mondta az ünnepi beszédet, amelyet így fejezett be: *„Most hulljon le a lepel. Ime itt van Kossuth szobra, amelyet Tóth István szobrászművész ihletett alkotott és Haraszti József másik művész lelkesedéssel ércbe öntött. Itt van a plakett, amely megörökíti azt a jelenetet, amint a királyi ügyész az alacsony, gerendás szobába belép, mellette a két katona a végrehajtó hatalmat képviseli. Itt áll Kossuth amint éjfél után 1 órakor félig felöltözve az ágya végére támaszkodik jobb kezét szívére téve mondván: Nem követtem el semmi bűnt, amivel az elfogatásra okot adtam volna, de különben is magyar nemes vagyok, akit csak törvényes idézés és jogérvényes ítélet után lehet letartóztatni. Ezt a szobrot a Zugligeti Egyesület és a Szabad Polgári Kör emelték. Hirdesse ez a szobor az idők végtelenjéig Kossuth Lajos emlékezetét, amely a hálás magyar nép szívében ércnél és kősziklánál maradandóbban van megörökítve.”*

A főváros első Kossuth-szobrát a Zugligetben avatták fel 1913-ban

FOTÓK: HEGYVIDÉKI HELYTÖRTÉNETI GYŰJTEMÉNY

‘Sigray nemcsak a lakóhelyét virágoztatta fel, hanem a magyar kultúráért is sokat tett, pozíciójának köszönhetően nagy befolyással bírt annak fejlődésére. 1925-ben, 86 éves korában hunyt el; hosszú és dolgos élete napjainkban is példaként szolgálhat. Ravatalánál Ravasz László református püspök mondott beszédet 1925. október 9-én:

„Három emberöltő, majdnem 90 esztendő választja el bátori ‘Sigray Pál bölcsőjét előttünk sötétlő koporsójától. […] Pályája legelején a reggel szürkületében ott áll egy halványarcú ifjú, régi nemesi család sarja, kit gyerekkorában jólét és dédelgető szeretet vesz körül, de korán rá kell eszmélnie, hogy minden elveszett. Az ősi földből nem maradt reá semmi, csak az ősi név. Tökéletesen magára maradt. Hányan pusztulnak bele ebbe a helyzetbe. Bátori ‘Sigray Pált ez mentette meg. Ekkor tanulta meg, mi a munka, mint teher és mint erő. Ekkor tanulta meg, mit ér az akarat, a lemondás, egy erkölcsi cél érdekében végzett askézis. Az úri gyerek egyszerre úr lett: maga tartotta el magát, családját, nagy küzdelemmel és nagy akaraterővel küzd a mindennapi kenyérért. Gyerekfővel nagykorú volt, s ettől kezdve mindig Ő segített másokon, többé nem kért senkitől semmit, csak mindig adott.

Férfikorának termékeny ötven esztendeje egybe esik a modern magyar állam kiépülésével. Mintha aranyember volna, úgy sikerül neki minden. Ha kezébe vesz egy ügyet, az nő, ágazik, jelentőssé válik és egy csomó ember figyelmét, majd közreműködését köti le. Ha ő ül a csónakban, kedvezőbb lesz a szél és szelídebbek a habok. Ha terhet vesz magára, másoknak is könnyűvé válik. […] Mikor belép a tanácsterembe, új alkotás indul meg, amerre jár, mindenütt eredmények köszöntik. És mégis mindig mily alázatos és szerény tudott lenni.”

'Sigray Pál zugligeti nyaralója

Tüske Tamás–Földváry Gergely

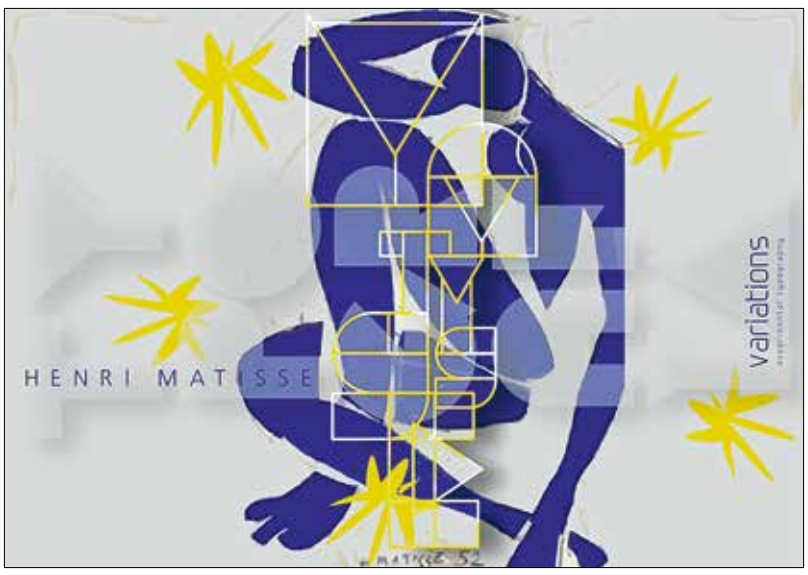
„Ha kizárjuk a kézírást az életünkből, sajnos sok minden elvész”

Betű-kép variációk címmel nyílt meg Szamos Iván digitális tipografikai kiállítása a Galéria 12 egyesület honlapján. Néhány kép az anyagból látható volt a 2016-os XX. Országos Tervezőgrafikai Biennálén is. A grafikusművésszel kedvenc alkotóiról, a tárlaton látható munkáiról és a betű erejéről beszélgettünk.

– Hogyan alakult ki a Galéria 12 honlapján megtekinthető digitális tipografikai kiállításának az anyaga?

– Terveztem egy betűtípust, és ennek a variációi ismétlődnek a legkülönbözőbb formában. Eredetileg tananyagnak készült, hogy a Dekoratőr Iskola hallgatóinak bemutassam a manuális technika digitális lehetőségeit. A számítástechnika megjelenésével a manualitás egy kicsit háttérbe szorult, azt vettem észre, hogy a nagy többség elsősorban már csak a digitális hatásokkal próbálkozik. Fontos, hogy a kézi munka, a rajz is megjelenjen a képen, amit aztán továbbgondolva, bizonyos programok használatával kiegészítve, sokféle grafikai hatás megjeleníthető.

– Egyre inkább háttérbe szorul életünkben a rajz, a kézírás.



– Van egyfajta nosztalgia. Most például megint előtérbe került a kalligráfia, sok helyen hirdetnek tanfolyamokat. A kézzel írás, rajzolás továbbra is érdekes hatás. Valamikor a dekoratőrnek tudnia kellett árcédulát, szöveget kézzel megírni. Amikor tanítottam, elsősorban a manualitás volt a legfontosabb elem, a különböző eszközökkel való íráskép megalkotása. A számítógép megjelenésével egy időre ez szinte teljesen eltűnt, mindenki a gép által adott lehetőségeket próbálta kihasználni, de ez ma már változó, a régi és az új kiegészítik egymást. Érdekes módon például az IKEA áruházban láttam, hogy a dekoratőrök még mindig használnak kézzel írott szövegeket, de pékségekben, vendéglátóhelyeken, kisebb üzletekben is lehet találkozni kézzel írott táblákkal, étlapokkal.

– Mi volt az az élmény, ami elindította önt a pályán?

– Már gyerekkoromban foglalkoztatott a rajzolás. A szüleim elvittek egy rajzkörbe, Vén Emil festőművészhez jártam, az Eötvös utcai KPVDSZ-székházba. Emlékszem, kiállították egy rajzomat, ami egy idős modellről készült, és odaírták, hogy ez egy kilencéves gyermeké. Valahol itt kezdődhetett a dolog… Aztán hosszú szünet következett, meghalt az apám, majd amikor elkezdtem sportolni, nem igazán érdekelt a rajzolás. Amikor 1965-ben leszereltem, a Váci utcában sétálva egy kirakatban egyszer csak észrevettem egy kétkötetes, nagyméretű könyvet, aminek az volt a címe, hogy A betű. Akkor adták ki, Szántó Tibor írta. Annyira megragadott, hogy meg is vettem. Itt kezdődött a betű, a tipográfia iránti érzékenységem. Nyomdában helyezkedtem el, sok nyomdatechnikai dolgot megtanultam, lehetőség nyílt rá, hogy ebben a szakmában próbáljak szerencsét. Egerben rajz–pedagógia szakon diplomáztam, a Dekoratőr Iskolába jártam, majd ott maradtam tanítani 1970-től 2014-ig.

– A kiállítás anyagában látható néhány kép, amin híres képzőművészek előtt tiszteleg. Ez egy másik irány?

– Részben. 2013-ban kezdtem el a sorozatot, és folyamatosan, amikor kedvem, időm engedte, folytattam. Ez az öt-hat kép a legfrissebb, olyannyira, hogy a Dalít tegnapelőtt fejeztem be. Foglalkoztatott, próbáltam más irányba elmenni, érdekelt, hogyan tudok kifejezni a betűképpel, a sablonszerű formával valami mást, mert, ugye, mindegyik művésznek megvolt a maga saját karaktere – ezeket megpróbáltam érzékeltetni részben a betűvel, részben a saját képi, grafikai világával.

– Ki a kedvence?

– Nem tudnék egyet kiemelni. Picasso a rajz egyik nagy mestere volt. Egészen más Dalí a szürrealizmusával, Klee a gyerekes, játékos, szellemes sokrétűségével. Miróról úgy tartották, formavilágával tönkretette a képzőművészetet… Kandinszkij az absztrakt egyik nagyon fontos mestere, a Bauhausban is jelentős szerepet vitt, ahogy Moholy-Nagy is, aki részben már a fotózással, a kép megfogalmazásával, az új technika használatával jelentkezett, és nagyon érdekes világot épített. De másokkal is szívesen foglalkoznék, folytatom tovább.

– A képzőművészet egy kicsit különbözik a tipográfiától, nem?

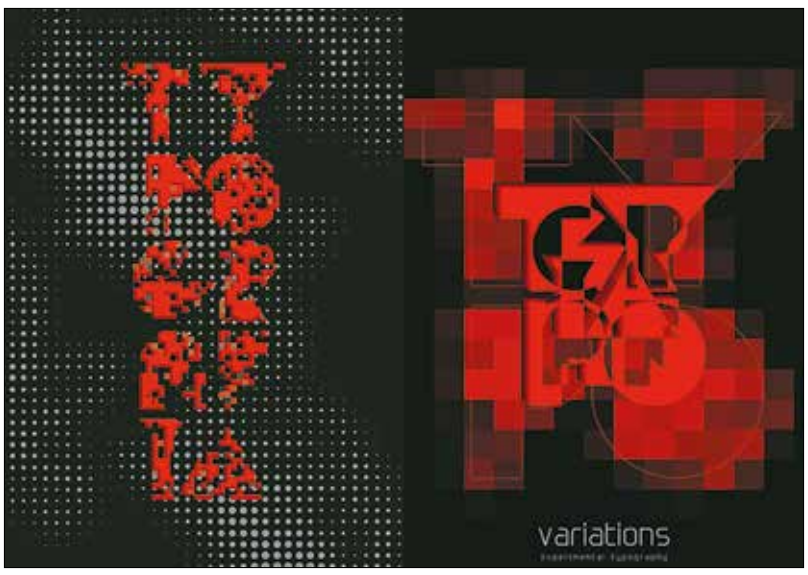
– Valóban, inkább design, mintsem képzőművészet. Bár, mondjuk, Picassónál vagy Braquenál elindul a betűk használata. Picasso beragaszt újságkivágásokat, Braque csinál olyan képeket, amik tele vannak betűvel, aztán sokan mások is elindulnak ezen a nyomon. A betű mint képi látvány a huszadik században erősödött fel, a reklámok megjelenésével, ekkor a betűtípusok alkalmazásával már tudatosan építettek a képi megjelenítésére. A tanítványaim főiskolán, egyetemen tanítva szintén alkalmazzák a betűt önálló képi elemként. Sokáig elsősorban a szöveg tartalmának megjelenésére szolgáló eszköz a betű, aztán nagyon hamar rájönnek, hogy formaként alkalmazható. Ez más kultúrákban is így van, a kínai, a japán kalligráfia dekoratív hatású képként kerül fel falakra. Ugyanez elmondható az iszlám írásról, építészetükben az íráskép díszítőelem. A latin kultúrában, a görögöktől a mai napig, meghatározó a betű, de főként a Gutenberg-féle nyomda elindulásától fejlődött dinamikusan, a karakter megjelenése már önmagában is fontos elem volt. Ez visz aztán afelé, hogy magának a betűnek a képi megjelenése is egyfajta hangulati hatást hoz létre, majd ebből válik valóban grafikai hatásúvá a huszonegyedik században, és ebben nagyon fontos elem a számítástechnika által adott lehetőségek szinte végeláthatatlan tárháza.

– Dalínak és Moholy-Nagynak látjuk a kézírását is az ön képein.

– A kézírás az ember teljesen egyedi nyoma. A most használatos különböző banki és hasonló egyedi érvényesítő jelek egyik fontos és legrégebbi eleme az aláírás volt, már Mezopotámiában is használták ezeket a lenyomatokat. Ha kizárjuk a kézírást az életünkből, sajnos sok minden elvész. A rajz szintén alapeleme az emberi gondolkodásnak. A rajzolás a legősibb tevékenység. Minden gyerek firkál! A későbbiekben ez fejlődik; van, akinél vissza, van, akinél előre – ki mennyire érzékeny rá.

Szepesi Dóra

■ *A kiállítás május 30-ig megtekinthető a Galéria 12 honlapján (galeria12.hu).*



Újra megnyitott az Ugocsa utcai könyvtár

Az érvényes védettségi igazolványnyal rendelkező olvasók és a felügyeletük alá tartozó kiskorúak számára újra megnyitotta könyvtárait a Fővárosi Szabó Ervin Könyvtár (FSZEK). A 18 év alattiak önállóan csak akkor látogathatják ezeket, ha saját védettségi igazolványnyal rendelkeznek. Belépéskor kötelező bemutatni a védettségi igazolványt, és a személyazonosságot is igazolni kell.

Az Ugocsa utcai könyvtárban jelenleg két szolgáltatástípus vehető igénybe. A könyvtárlátogatásra jogosult, védettségi igazolvánnyal rendelkező olvasók és a felügyeletük alatt álló kiskorúak a polcokról közvetlenül válogathatnak, és a használati szabályzat feltételei szerint igénybe vehetik a szolgáltatásokat. Az olvasók és a könyvtárosok biztonsága érdekében kötelező a maszkviselés és a távolságtartás, ajánlott a kézfertőtlenítés.

Sokan vannak még, akik nem rendelkeznek védettségi igazolvánnyal, ezért nem léphetnek be a bibliotékákba, de igénylik a kölcsönzés lehetőségét. Az FSZEK ezért, az olvasók igényeire figyelve, továbbra is biztosítja a Könyvtári Cserepont szolgáltatást, amelynek keretében a védettségi igazolványnyal nem rendelkezők a könyvtárakba való belépés nélkül, előzetes igényleadással kölcsönözhetnek.

A védettségi igazolvánnyal rendelkezők már látogathatják a könyvtárat

Minden esetben visszajelzést kapnak kéréseik teljesíthetőségéről, valamint arról, hogy mikortól vehetik át a keresett műveket. A Könyvtári Cserepontokon a beiratkozás, a kölcsönzött művek visszaadásának lehetősége és az esetleges tartozások rendezése is biztosított.

Olvasóbarát kedvezmények:

- 30 nappal ingyenesen meghosszabbodik valamennyi érvényes olvasói tagság lejárata.
- Az újranyitás előtt kikölcsönzött, még nem lejárt határidejű dokumentumok visszavitelére június 30-ig türelmi időt biztosítanak, csak július 1-jétől számolnak fel késedelmi díjat.
- Az olvasók kényelme és gyorsabb kiszolgálása érdekében június 30-ig fenntartják az előjegyzés ingyenességét is.

Nyitvatartás: hétfőn, kedden, csütörtökön és pénteken 9.00–18.00, szerdán 14.00–18.00, szombaton 9.00–14.00 óráig. A Könyvtári Cserepont szolgáltatás ugyanebben az időrendben vehető igénybe.

Cím: XII., Ugocsa utca 10.

Megnyílt a Bajor Gizi Színészmúzeum

Jelenleg a védettségi igazolvánnyal rendelkezők és a felügyeletük alatt lévő kiskorúak látogathatják a Bajor Gizi Színészmúzeum kiállításait. A védettségi igazolványt a múzeumi jegypénztárnál kell felmutatni. Az igazolványon feltüntetett személyazonosság vagy az életkor igazolására alkalmas hatósági igazolványt is kötelező vinni a vendégeknek!

A látogatók és a múzeumi munkatársak védelme érdekében a múzeum egész területén ajánlott maszk viselése és a másfél méteres védőtávolság megtartása. Rendezvényeket és iskolai csoportok részére múzeumpedagógiai foglalkozásokat június 1-je után tartanak a múzeumban. Addig is folyamatosan frissülő tartalmakat és virtuális programokat nézhetnek meg az érdeklődők az online felületeken.

•

A Bajor Gizi Színészmúzeum kiállításai:

Herceg a vasfüggöny mögül. Róna Viktor (1936–1994) a magyar tánctörténet kiemelkedő egyénisége. Életéről, roppant önfegyelemmel épített pályájáról soha korábban nem született kiállítás.

A pesti kispolgári művészmiliőből származó, idővel a világ legrangosabb alkotói, politikai vezetői között otthonosan mozgó Róna Viktor története, mint mondani szokás, „kész regény”. A tárlat a táncos rendkívüli sorsát, mindössze ötvenhét életéve történetét beszéli el, a maga korában értelmezve, a fontos összefüggéseket felvillantva. Róna halála után hagyatéka az Országos Színháztörténeti Múzeum és Intézet Táncarchívumába, Európa egyik legnagyobb tánctörténeti gyűjteményébe került. A kiállítás szinte teljes egészében a gazdag gyűjtemény anyagából állt össze.

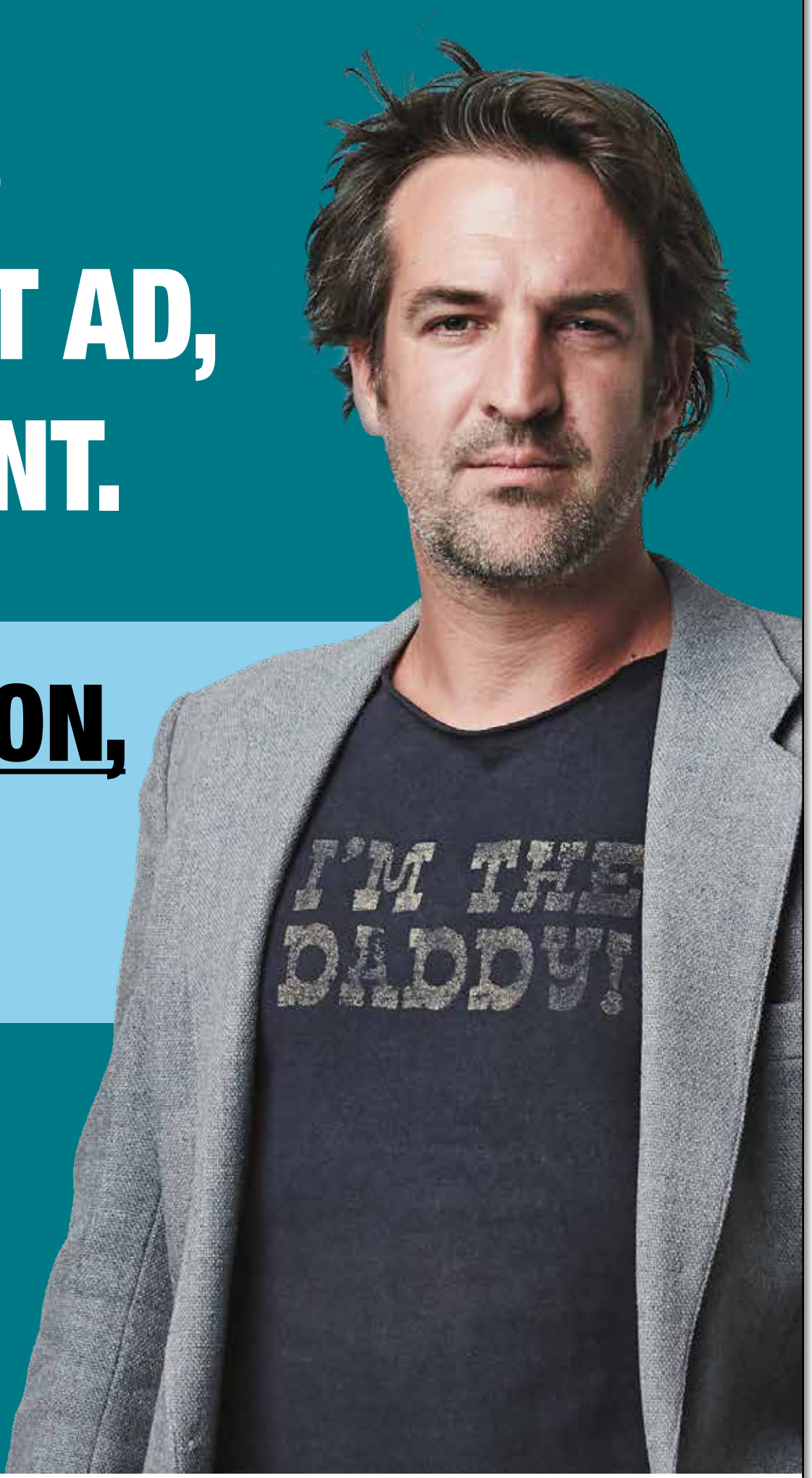
Herceg a vasfüggöny mögül – kiállítás Róna Viktor életéről

Bács Ferenc (1936–2019). Nyolcvanhárom éves korában, 2019. április 16-án hunyt el Bács Ferenc, aki tizenhét Marosvásárhelyen töltött esztendő után, érett színészként települt át Magyarországra, és vált az ország egyik kedvencévé. A színpadon ő volt Csehov Ivanovja, a Fáklyaláng Görgeyje, a My Fair Lady Higgins professzora. Kellemes modora, megjelenése, kulturált viselkedése, szép orgánuma film- és szinkronszerepeiben is érvényesült, neve a fiatal generáció tagjai előtt sem cseng ismeretlenül. A tárlat sokoldalú művészetének állít emléket.

•

Mindkét kiállítás szeptember 5-ig látogatható a szokásos nyitvatartási rend szerint: szerdától vasárnapig 14–18 óráig. Cím: Bajor Gizi Színészmúzeum – XII., Stromfeld Aurél út 16.

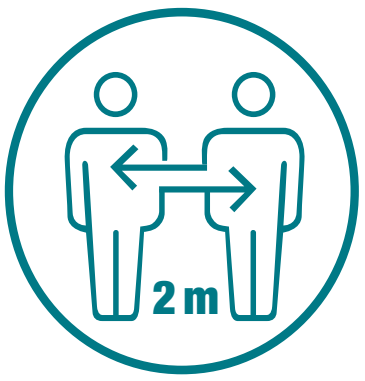
AZ OLTÁS SZABADSÁGOT AD, ÉLETET MENT.



REGISZTRÁLJON, ÉS OLTASSA BE MAGÁT!

Kolovratnik Krisztián
színész

Fotó: Galgóczi Német Kristóf



TOVÁBBRA IS KÖTELEZŐ A MASZKVISELÉS ÉS A TÁVOLSÁGTARTÁS.

Vigyázzunk magunkra, vigyázzunk egymásra, hogy újra találkozzunk itt, a Hegyvidéken is!

www.koronavirus.gov.hu
www.vakcinainfo.gov.hu

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

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

Felszabaduló kreativitás a konyhában

A napsütés, az enyhülés, a tavaszi illatáradat mindenkinek derűt visznek a hétköznapjaiba. Ha a maszk egyelőre marad is, már bátrabban megyünk emberek közé, és hosszabban időzünk a friss tavaszi zöldségeket, gyümölcsöket kínáló piaci standok előtt. Élvezzük ki az évszak minden adományát, és ne sajnáljuk az időt az új ízkombinációkkal való kísérletezésre!

Csodás leves készíthető friss zöldborsóból és zsenge spenótlevelekből

TÚRÓFÁNK

Reggelire, estére, desszertként vagy uzsonnaként is feltálalható ez a könnyű csemege. Táplálóbb és tömörebb a légies, üreges szalagosnál, ráadásul kevésbé hajlamos a „főbenjáró bűnre": nem szívja meg magát sütés közben olajjal.

Hozzávalók:
50 dkg túró
10 dkg porcukor
25 dkg liszt
3 tojás
12 g sütőpor
1 csipet só

A túrót áttörjük, majd alaposan elkeverjük a cukorral és a tojással. Hozzáadjuk a sütőporral elkevert lisztet és a csipetnyi sót. Ezután annyi olajat hevítünk egy lábosban, amennyi majd pont elfedi a kis golyókat. A masszából vizes kézzel nagyobb dió méretű gömböket formázunk, majd a forró olajban pár perc alatt kisütjük. Fahéjas cukorba is hempergethetjük, de úgy is finomak, ha csak meghintjük őket egy kevés porcukorral. A túrófánk csokoládémártásba vagy lekvárba mártogatva az igazi!

Csokimártásba vagy lekvárba mártogatva az igazi!

TAVASZI SALÁTA ZÖLD MÁRTÁSSAL

Soha nagyobb kedve nincs az embernek salátázni, mint ilyenkor, amikor a piacok megtelnek gyönyörű színekkel, ropogós, friss zöldségekkel, illatos fűszernövényekkel. Ezzel az üde zöld mártással nyakon öntve még a gyerekek is vidáman fogyasztják az egészséges finomságokat.

Hozzávalók:
1 fej jégsaláta
2 marék madársaláta
6-8 bébirépa
½ kígyóuborka
1 avokádó
1 csokor újhagyma
1 marék pirított fenyőmag
…hozzávalók a zöld mártáshoz:
3 ek olívaolaj
3 ek citromlé
2 ek tejföl
1 tk mustár
1 gerezd fokhagyma (összetörve)
1 ek apróra vágott petrezselyem
1 ek apróra vágott kakukkfű
1 ek apróra vágott metélőhagyma
só, bors

A mártás hozzávalóit konyhai robotgépbe tesszük, és addig daráljuk, amíg szép, homogén állagot kapunk. Ízlés szerint sóval, borssal ízesítjük. A jégsalátát kisujjnyi csíkokra vágjuk, a madársalátát hozzátépkedjük, a bébirépát felkarikázzuk, az uborkát hosszában félbevágjuk és felszeleteljük, az újhagymát felkarikázzuk. Az egészet összeforgatjuk az öntet egyik felével, majd rászórjuk a cikkekre vágott avokádót és a forró serpenyőben megpirított fenyőmagot, s meglocsoljuk a mártás másik felével.

Ilyenkor, tavasszal lehet összeállítani a legszebb, legfinomabb salátákat

ZSENGE SPENÓTOS ZÖLDBORSÓLEVES

Hamarosan újra lesz mit csinálniuk a szorgos unokáknak a nagymama konyhájában! Megroppanthatják a zöld hüvelyeket, és kifejthetik belőlük a friss borsót, hogy aztán csodaszép színben pompázó, üde, tavaszi levest főzhessen belőle a nagyi.

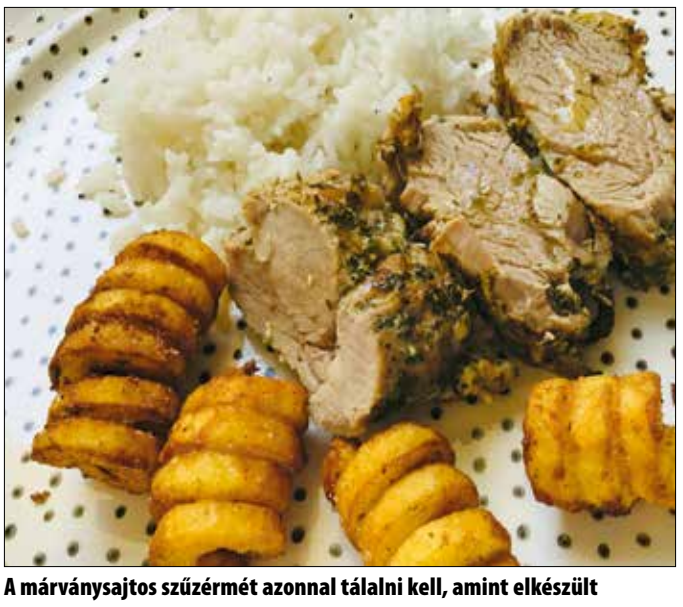
Hozzávalók:
60 dkg friss borsó
30 dkg bébispenótlevél
1,5 liter húsleves
1 csokor újhagyma
2 szárzeller
1 dl tejszín
olívaolaj, vaj
só, bors

Öblítsük és csepegtessük le a bébispenótleveleket. Egy nagy serpenyőben, kevés olívaolajon és egy evőkanál vajon pirítsuk meg az apróra vágott hagymát és a darabokra vágott zellerszárat. Amikor a hagymák üvegesek, adjuk hozzájuk a borsót, és alaposan keverjük össze. Öntsük fel húslevessel, és közepes lángon 20 percig főzzük. Végül adagoljuk hozzá a bébispenótleveleket, keverjük össze, és főzzük még 5 percig. Ha szeretnénk, tegyünk félre pár kanál főtt borsót a díszítéshez.

Helyezzük a zöldségeket egy mixerbe a húsleves felével, és pürésítsük őket. Sózzuk, borsozzuk, öntsük fel tejszínnel, majd újra keverjük át. Ha a keverék túl sűrű, adjunk hozzá húslevest, addig, amíg a kívánt állagú lesz. Tálaljuk néhány csepp olívaolajjal, néhány szem főtt borsóval, sóval és borssal.

MÁRVÁNYSAJTOS SZŰZÉRME

Pontosan kiszámított fogás, amelynél percre be kell tartani a szabályokat, és ha elkészült, azonnal tálalni, különben kihűl, kiszárad, rágós lesz. Melegíteni bajosan lehet. A sertés „bélszínjét" lehet rozéra sütni, vagy teljesen átsütni, de túlsütni tilos!



A márványsajtos szűzérmét azonnal tálalni kell, amint elkészült

Hozzávalók:
2 szűzérme
1 biocitrom reszelt héja
3-4 ek olívaolaj
8 dkg reszelt márványsajt
3 gerezd fokhagyma
½ csokor petrezselyem
só, bors

A petrezselymet finomra metéljük, a citrom héját lereszeljük, egy tűzálló tepsi alján elkeverjük az olívaolajjal, az összetört fokhagymával, a lereszelt márványsajttal és a sóval, borssal. Ebbe belehengergetjük az előzőleg lehártyázott szűzérméket, majd alufóliával lefedve hidegre tesszük egy-másfél órára.

A sütőt előmelegítjük 220 fokra. Ezután egy serpenyőben kevés olajat hevítünk, és a húsoknak minden oldalára kérget pirítunk. Visszatesszük őket a tepsibe, és tizenöt perc alatt készre sütjük. Azon melegében felszeleteljük és tálaljuk.

PISZTÁCIATORTA

Ez a torta nem fekszi meg a gyomrot, jóllehet, nem spóroljuk ki belőle az alapanyagokat. A piskótára kerülő vastag pisztáciakrém és a fehér csokoládés mascarponeréteg épp jó arányban hoz változatosságot a textúrákban. Viszont jót tesz neki, ha állhat legalább egy éjszakát a hűtőben, így megfelelőképpen tömörödnek az összetevők.

Hozzávalók a piskótához:
6 db tojás
3 ek víz
180 g kristálycukor (a hosszú keverési idő miatt úgyis feloldódik!)
1 csipet só
120 g finomliszt
80 g étkezési keményítő (ha nincs, helyettesíthető liszttel)
2 kávéskanál sütőpor
…a pisztáciakrémhez:
3 db tojás
150 g cukor (szintén kristálycukor!)
1 csipet só
150 g vaj (szobahőmérsékletű legyen!)
200 g sótlan pisztácia
…a fehér csokis, mascarponés krémhez:
500 g mascarpone
100 g fehér csokoládé
2 ek porcukor (ízlés szerint)
2 csomag vaníliás cukor
500 ml habtejszín
2 csomag zselatinfix

Először elkészítjük a piskótát. A sütőt előmelegítjük 180 °C-ra. Egy 26 cm átmérőjű, kapcsos tortaformát kibélelünk sütőpapírral. Ha az oldalára nem jut papír, ne vajazzuk és lisztezzük ki azt, mert a kész piskóta oldala ettől „szalonnás" lesz.

Kimérjük a hozzávalókat. A lisztet, az étkezési keményítőt és a sütőport egy tálba tesszük, és összevegyítjük. Az egész tojásokat a vízzel és a teljes mennyiségű cukorral meg egy csipet sóval, magas fokozaton, robotgéppel elkezdjük felverni. A kristálycukornak teljesen fel kell olvadnia, az egész keverék kivilágosodik, megemelkedik, keveréskor fodrozódik. Akkor jó, amikor keményre felvert tojásfehérje állagához hasonlít, és ha kiveszünk belőle egy kicsit, nem csöpög, csúcsosan megáll a kanálon.

A lisztes keveréket két részletben a habra szitáljuk, és óvatos, gyors mozdulatokkal beleforgatjuk egy kanállal/spatulával, amíg homogén massza keletkezik. A tésztát a tortaformába öntjük, és elegyengetjük a tetejét. Mivel sülés közben hajlamos középen felpúposodni, érdemes a közepétől a széle felé egyengetni, hogy a szélén egy leheletnyit magasabb legyen.

Az előmelegített sütőbe tesszük, és a sütés első 20-25 percében nem nyitogatjuk a sütő ajtaját. Általában az illata jelzi, amikor kezd jó lenni. Tűpróbával ellenőrizzük, megsült-e a piskótánk. Ha semmi nem ragadt a tűre, elzárjuk a sütőt, és résnyire nyitott ajtó mellett benn hagyjuk a piskótát 5 percre. Ezután kivesszük, és még 10 percig hagyjuk a formában hűlni.

A pisztáciatorta nem fekszi meg a gyomrot

Ha oldalt nincs sütőpapírral kibélelve a formánk, akkor egy vékony kés segítségével szorosan a forma oldalánál körbevágjuk a piskótát, ezután vesszük le róla a gyűrűt, különben kiszedéskor megrepedezik. Végül a tortaforma alja után a sütőpapírt is óvatosan leveszszük róla. Hagyjuk teljesen kihűlni, mielőtt tovább dolgozunk vele.

A krémhez a pisztáciát megtisztítjuk a héjától. Lemérjük a tisztítás után; 25 dkg pisztáciából pucolva 20 dkg lesz. A vízgőzhöz egy lábosba jó ujjnyi vizet töltünk, és felforraljuk. A tojásokat és a cukrot felverjük, s amint besűrűsödött, egy hőálló edényben a vízgőz fölé tesszük. Ott folyamatosan keverjük, amíg elkezd besűrűsödni, és fényesebbé, pudingszerűbbé válik. Ekkor levesszük a gőzről, belekeverjük a szobahőmérsékletű vajat. Fontos, hogy szobahőmérsékletű legyen, különben a krém összeugrik a hidegtől! Ezután belekeverjük a darált pisztáciát. Ha kihűlt, felhasználásig a hűtőbe tesszük.

A fehér csokis, mascarponés krémet kétféleképpen is el lehet készíteni. Egyik sem bonyolult, a fehér csokis ganache-os verziót azonban még előző este el kell kezdeni. Ha erre nincs idő, akkor válasszuk a másik módszert! Ízre nem sok, inkább talán textúrában lesz némi különbség.

A fehér csokis ganache-hoz tehát előző este egy lábosba öntjük a habtejszínt, és lassú tűzön forrásig melegítjük, de nem forraljuk fel. A fehér csokoládét apró darabokra vágjuk, vagy lereszeljük. A tejszínben teljesen felolvasztjuk, teszünk bele egy kis csipet sót, majd a tűzről levéve botmixerrel teljesen eloszlatjuk benne. Ha kihűlt, hűtőbe helyezzük egy éjszakára, és csak akkor vesszük elő, amikor összeállítjuk a tortát.

A fehér csokis tejszínt másnap habverővel, magas fokozaton kemény habbá verjük. A mascarponét ízesítjük a vaníliás cukorral és a cukorral, és 1 tasak zselatinfixszel kikeverjük. A krém két részét összedolgozzuk, hogy egynemű legyen, ezután már felhasználható a tortába.

A másik változathoz (én ezt ajánlom!) vízgőz felett megolvasztjuk a kis darabokra tördelt fehér csokit. Aztán a vízgőzről leveszszük, és félretesszük. A mascarponét egy tasak zselatinfixszel, a cukorral és a vaníliás cukorral kikeverjük magas fokozaton, robotgéppel. Ebbe csurgatjuk a csokoládét, és folyamatosan belekeverjük. A hűtőhideg habtejszínt elkezdjük felverni, majd hozzászórjuk a maradék tasak zselatinfixet. Kemény habbá verjük, először a felével fellazítjuk a mascarponés krémet, és a maradékot óvatosan belekeverjük, míg teljesen egynemű lesz. Ezután kezdhetünk vele dolgozni. Semmiképpen ne tegyük hűtőbe, mert akkor elkezd megkötni, és nem lesz szépen formázható!

A piskótát kétfelé vágjuk. Az alsó lapra vastagon rákenjük a pisztáciakrémet. Ha szeretnénk, egy részét félretehetjük, hogy a tetejét is azzal kenjük meg. A fehér csokis, mascarponés krém harmadát rásimítjuk a pisztáciakrémre. (Aki akar, erre halmozhat epret is, apróra vágva.) A második harmaddal beborítjuk, és rátesszük a piskóta tetejét. A maradék krémmel bevonjuk a torta oldalát és a tetejét (vagy a tetején eloszlatjuk az erre a célra meghagyott pisztáciakrémet).

A maradék krémet habzsákba töltjük, és a torta tetején a szélét körben kidíszítjük. Megvárjuk, amíg megszilárdul, és elveszti a csillogását, akkor betehetjük a hűtőbe. Ha marad aprított pisztácia, azzal megszórjuk a torta tetejét. A tortát a hűtőbe tesszük, és pihenni hagyjuk 3-6 órát.

KENYÉRHÉJ

Elsőre úgy néz ki, mintha kenyérhéjak, kürtőskalácsdarabok lennének ezek az aprósütemények, valójában azonban sem a tészta, sem az ízesítés nem hasonlít az említettekhez. A sós, sajttal beszórt finomság általában egy perc alatt fogy el a tálból…

Hozzávalók:
35 dkg liszt
40 dkg reszelt sajt (ebből 30 dkg kerüljön a tésztába)
5 dkg vaj vagy margarin
½ csomag sütőpor
1 kk só
fél pohár tejföl
1 tojás sárgája
pirospaprika

Mindent összedolgozunk, a tésztát jól kinyújtjuk, paprikás tejföllel bekenjük, sajttal megszórjuk. Derelyevágóval másfél centi széles, 15 cm hosszú csíkokra vágjuk fel, majd a csíkokat egy őzgerincsütő külső felületére fektetjük rá, egymás mellé sorakoztatva. 180 fokra előmelegített sütőben sütjük. Figyelni kell, mert gyorsan sül! Akkor vesszük ki, amikor szép fényes, érett barna színű héjat kapott.

Érett barna színű legyen a héja!

A SZERZŐ FELVÉTELEI

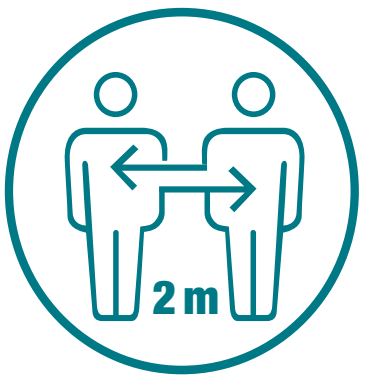
Sashegyi Zsófia

AZ OLTÁS SZABADSÁGOT AD, ÉLETET MENT.

REGISZTRÁLJON, ÉS OLTASSA BE MAGÁT!

Huszti Szabolcs
DVSC vezetőedző

Fotó: Polyák Attila - Origo



TOVÁBBRA IS KÖTELEZŐ A MASZKVISELÉS ÉS A TÁVOLSÁGTARTÁS.

Vigyázzunk magunkra, vigyázzunk egymásra, hogy újra találkozzunk itt, a Hegyvidéken is!

www.koronavirus.gov.hu
www.vakcinainfo.gov.hu

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

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

A JÁRVÁNY MÉG NEM MÚLT EL!

Viseljen maszkot!

Tartson távolságot!

Rendszeresen mosson kezet!

Fertőtlenítse a gyakran használt tárgyakat!

Intézze ügyeit online!

Oltassa be magát!

Hegyvidéki Segítő Központ a rászorulókért
(tel.: +36/30-630-9749, +36/30-630-9725, +36/30-708-6034, 8-16 óra között hívható).

Vigyázzunk egymásra!

www.koronavirus.gov.hu
www.vakcinainfo.gov.hu

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

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

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

BETEGÁPOLÁST, idősgondozást 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.

IDŐSGONDOZÁS – CSALÁDOKHOZ ajánlunk és keresünk megbízható időskondozókat napi bejárással és bentlakással. Empátia Iroda, 06-70/380-5650, 06-1/336-1094.

JÓL KERESŐ, nagy gyakorlattal és felsőfokú végzettséggel rendelkező fiatal pár életjáradéki szerződést kötne egyedülálló, idős személlyel. Méltó, megbecsült, nyugodt életet biztosítunk. Telefonszám: 06-20/443-0015.

ÉRTELMISÉGI, MEGBÍZHATÓ hölgyként, magas havi juttatást (akár 150-200 000 Ft) fizetnék, mely élethosszig tartó biztos bevétel lehet az Ön számára. Amennyiben Ön elmúlt 73 éves, és önálló tulajdonnal rendelkezik (lakás, nyaraló, föld), és megfelelőnek találja ezt a megoldást, kérem, keressen bizalommal. Nóri, 06-30/134-4830.

ELTARTÁSI VAGY ÉLETJÁRADÉKI szerződést kötne középkorú nő idős személlyel. Tel.: 06-70/945-4140.

FIATAL NŐ eltartási szerződést kötne, akár ápolással, bentlakással. is. 06-30/491-8292.

ingatlanROBOT ingatlan hirdető portál

ÉLJE ANYAGI BIZTONSÁGBAN nyugdíjas éveit! Életjáradéki szerződéssel egy egyszeri, nagyobb összeg mellett havi életjáradékot fizetek Önnek úgy, hogy Ön lakása kizárólagos használója, haszonélvezője marad. Érd.: dr. Dányi Roland, 06-70/391-80-73.

NYUGDÍJKIEGÉSZÍTÉS! Külföldön dolgozó fiatal pár életjáradéki szerződést kötne idős személlyel lakásért, odaköltözés nélkül. 06-30/862-5444.

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

KERT, FAKIVÁGÁS

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

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

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

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

FAANYAGVÉDELEM. Elérhetetlen faszerkezetek, ereszaljak, oromdeszkák, faanyag védelme alpin technikával is. Korona Alpin Kft. 06-30/952-6096, petranyialpin@gmail.com

ingatlanROBOT ingatlan hirdető portál

FAVÁGÁS ALPIN TECHNIKÁVAL! Vállalunk faápolást, metszést, gallyazást, bozótirtást, tuskókiásást, fakivágást, ereszcsatorna-takarítást alpin technikával. Korrekt árak, szakszerű munka, díjmentes felmérés Budapesten. Korondi Áron, telefonszám: 06-70/4139-959.

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.

KŐMŰVESMUNKÁK

HEGYMÁSZÓ TECHNIKÁVAL: műkövezés, vakolás, festés, tető-, csatornajavítás, -szigetelés, ereszcsatornatisztítás. 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, laminált lerakás. Pap Gábor: 06-30/942-4735, 360-2345. www.festes-tapetazas.hu

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

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

LAPOS TETŐK csapadékvíz elleni szigetelése bádogos munkákkal együtt, garanciával, referenciával. Zsindelytetők javítása és készítése. 06-1/783-3803, 06-20/471-1870.

ALPINISTA munkák: homlokzatfelújítás, lefolyó és ereszcsatornák szerelése, kőműves- és festőmunkák, veszélyelhárítás, függőfolyosók felújítása, dryvit szigetelés. Tel.: 06-1/783-3803,06-20/471-1870.

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.

APRÓHIRDETÉS Guru www.AprohirdetesGuru.hu

SZOBAFESTŐ mester: 06-30/609-4294.

TAKARÍTÁS

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

BEJÁRÓNŐ. 900 Ft/óra. Tel.: 06-20/506-9821.

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.

VÍZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS

HEGYVIDÉKI VILLANYOSZTAG kiváló referenciákkal, garanciával vállalja családi házak, lakások, társasházak beltéri és kültéri villanyszerelését. Ügyfélbarát hozzáállás, lelkiismeretes munkavégzés. Forduljon hozzánk bizalommal! Elérhetőségeink: 06-30/400-2718, henrik.kiss@villanyosztag.hu. www.villanyosztag.hu

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

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

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

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

VILLANYSZERELŐ vállal hibaelhárítást, felújítást, elektromos tűzhely beüzemelését, bojler javítását, vízkőtelenítést, elektromos fűtés kivitelezését. 06-70/432-2962.

ingatlanROBOT ingatlan hirdető portál

DUGULÁSELHÁRÍTÁS falbontás nélkül. WC-k, tartályok, csapok javítása, cseréje. Vízszerelés. 06-20/491-5089.

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

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.

KÉSZPÉNZES ÜGYFELÜNK részére azonnali fizetéssel keresünk I., II., XII. kerületekben vagy III., XI. kerületek belső részein, Dunához közel, 3 szobás (lehet 1 + 2 félszobás is) lakást 63 millió forintig. BakosLak Ingatlan. Tel.: 06-1/326-0618, 06-20/974-0571.

II., FÉNYES ELEK utcában, pár lépésre a Margit körúttól, elegáns Bauhaus társasház földszintjén eladó igényesen felújított, akadálymentes, csendes, 35 nm-es, másfél szobás lakás. BakosLak Ingatlan. Tel.: 06-1/326-0618, 06-20/974-0571.

II., FRANKEL LEÓ utcában, Komjádi uszoda szomszédságában, gyönyörűen felújított és karbantartott, kulturált, liftes, polgári társasház 3. emeletén eladó másfél szobás, 33 nm-es, igényesen felújított lakás. Folyosóról szép dunai panorámával. BakosLak Ingatlan. Tel.: 06-1/326-0618, 06-20/974-0571.

BUDAKESZIN, MELLÉKUTCÁBAN, 2001-es házban 110 nm-es, kertkapcsolatos lakás, garázzsal, 73 900 000Ft. 96 nm-es, bruttó 109 nm-es, tetőtéri lakás 62 900 000 Ft. 06-70/523-1969. www.budaihegyek.hu

DAGÁLY SÉTÁNYON, 2008-ban épült, liftes házban emeleti, 43 nm-es lakás eladó, 40 900 000 Ft. 06-70/523-1969. www.budaihegyek.hu

BÖSZÖRMÉNYI ÚTNÁL nappali + kéthálós, emeleti, 58 nm-es, konvektoros lakás 47 800 000 Ft. 06-70/523-1969. www.budaihegyek.hu

SOLYMÁRON, ZSÁKUTCÁBAN, 247 nm-es lakóterű, 1996-ban épült családi ház 135 000 000 Ft. 06-70/523-1969. www.budaihegyek.hu

XII., THOMÁN I. utcában, téglaépület 3. emeletén komfortos, 53 nm-es, 2 szobás, étkezős lakás eladó tulajdonostól. Ár: 54,9 M Ft. 06-30/441-7236.

HAMZSABÉGI úton 48 nm-es, első emeleti, zöldre néző lakás eladó. 06-20/241-0000.

11 LAKÁS építésére alkalmas telek eladó Újpest-központ közelében. 06-20/241-0000.

SIÓFOK-KÖZPONTBAN egy teljes kis üzletház eladó. 06-20/241-0000.

ZUGLÓ, PORCELÁN lakóparkban eladó lakás nagyon jó adottságokkal, nappali, 2 háló, nagy erkély, tárolóval, parkolóval. 06-20/241-0000.

APRÓHIRDETÉS Guru www.AprohirdetesGuru.hu

ÁRON ALUL eladó Törökvészen 89 nm-es, felújított garázsos lakás. Irányár: 79 M Ft. Tel.: 06-70/949-4013.

ingatlanROBOT ingatlan hirdető portál

INGATLANIRODÁNK eladó lakásokat keres! Jutalék 3,5%, ügyvéd ingyen, külföldi vevők elérése. Ismerős lakása eladó? Hívjon, Ön is jutalékot kap! 06-20/9600-600.

HŰVÖSVÖLGYBEN 1100 négyzetméteres telken lévő, csendes, két külön lakásos (összesen 153 négyzetméteres) családi ház tulajdonostól eladó. Ingatlanosok kíméljenek! 06-20/566-8717.

SZERETNÉ ELADNI ingatlanát, vagy keresi új otthonát? Mi szakértelemmel segítünk kedvező feltételekkel és megfizethető sikerdíjért. Odafigyelünk az Ön igényeire, és a lehető legjobb árat alkudjuk ki. Avitek Ingatlan: avitekingatlan@gmail.com, 06-30/3660-068.

OKTATÁS

MATEMATIKATANÁR felkészít: 06-30/749-2507.

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

NÉMETTANÁR 25 év tapasztalattal online nyelvoktatást vállal. Korrepetálás, nyelvvizsga-felkészítés, 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.

ANGOL ÉS OLASZ nyelv tanítását, nyelvvizsgára felkészítést vállalok minden szinten, személyesen vagy online. Bölcsész és középiskolai tanári diplomám van mindkét nyelvből, éltem angol nyelvterületen, és 24 éve tanítok. Óradíj: 4000 Ft (60 perc). 06-20/258-8413.

VEGYES

APRÓHIRDETÉS Guru www.AprohirdetesGuru.hu

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

REPÜLÉS SZERELMESEINEK régi Top Gun, Aeromagazin, Flugrevue újságok olcsón eladók. 06-20/467-1085

HANGLEMEZT, MAGNÓSZALAGOT, lemezjátszót, szalagos magnót, kazettás decket, régi hifit keresek. 06-70/949-4013.

ingatlanROBOT ingatlan hirdető portál

OPTIMALIZÁLJA BIZTOSÍTÁSAIT és megtakarításait a kerületben működő független biztosítási tanácsadó segítségével. Ingyenes konzultáció és árajánlatbekérés. Tel.: 06-70/555-5580. E-mail: hazcoop.info@gmail.com

Lapunk az interneten is olvasható:
hegyvidekujsag.hu

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.

SZÉLL KÁLMÁN GALÉRIA és antikvitás, készpénzért vásárolok antik bútorokat, festményeket, herendi, Zsolnay porcelánokat, ezüst, bronz dísztárgyakat, órákat, tört és fazonaranyat, ékszereket, hagyatékot. Tel.: 06-20/310-0243. Üzletcím: Széll Kálmán tér 3. Web: www.szelkalmangaleria.hu

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 gyűjteményembe 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–BRILLIÁNS 20 000 Ft/g (1 karáttól) ékszerek, dísztárgyak, mechanikus kar-, zseb-, falióra, hagyatékfelvásárlás. 1117 Bp., Fehérvári úti Vásárcsarnok, virágsor. Porcelán-Ezüst Üzlet, 06-1/209-4245, 06-20/200-6084, dinasztiagaleria11@gmail.com, www.dinasztiagaleria.hu

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

MENTÁLIS EGÉSZSÉGÉNEK HELYREÁLLÍTÁSA és megőrzése a járvány idején! A tehetetlenség, beszűkültség, szorongás, depresszió hátterében megbúvó lélektani történések feltárásában és átdolgozásában ajánlom szakmai segítségemet. Dr Erdélyi Kálmán pszichiáter, pszichoterapeuta, 06-30/400-6490, Pasarét.

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.

WIDEX®
A TERMÉSZETES HALLÁS
HALLÓKÉSZÜLÉK AKCIÓ
Widex U30 teljes ár:
39.900 Ft

INGYENES HALLÁSVIZSGÁLAT ÉS PRÓBAHORDÁS!
JÖJJÖN BE HOZZÁNK!
Egyeztessen velünk időpontot!
06 (30) 622 1661
WIDEX HALLÓKÉSZÜLÉK STÚDIÓ BUDAPEST, XII. kerület
Kútvölgyi út 4.
/ földszint-audiológia /
A járványügyi helyzetnek megfelelően a szükséges óvintézkedések betartásával várjuk Önöket!
Az akció 2021. 06. 11-ig vagy a készlet erejéig érvényes. Akciós hallókészülék vásárlása kizárólag teljeskörű audiológiai vizsgálat után lehetséges, ha a hallascsökkenés megfelelően ellátható a készülékkel. A vizsgálat és az illesztés a szakmai irányelvek maximális betartásával történik.

TAVNYITO.HU +36 20 533 8118
Több száz féle kapu távirányító, kiegészítők és alkatrészek.
GATECONNECTION.HU
TÖLTSE OTTHON E-AUTÓJÁT!

ÁCS, TETŐFEDŐ, BÁDOGOS
• zsindelyezés
• széldeszkázás
• szegőelemek cseréje
• beázások javítása
• ereszcsatorna javítása, cseréje, takarítása
• tetőszerkezet teljes cseréje és fedése
Ács tetőfedő bádogos mesterek
Alpintechnikával. Kedvező árak!
SZAKKÉPZETT MESTEREK
06-30/919-4694

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.**

AKTÍV HEGYVIDÉK

Részben ismét elindítja a XII. kerületiek számára ingyenes sportolási lehetőségeket kínáló Aktív Hegyvidék programot a Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. Már elstartolt a méltán népszerű Városmajori Futóklub, a szervezett mozgásra vágyók keddenként 18.30-kor találkoznak a Szamos utcai futókörnél. A foglalkozásokat szakképzett edzők tartják, akik az edzéspenzumot a futók felkészültségéhez igazítják. Ez azt jelenti, hogy a haladók mellett akár kezdők is bátran csatlakozhatnak a közösséghez, nincs szükség másra, csak egy jó cipőre és az elhatározásra.

A szabadtéri, de kevésbé intenzív, ám hasonlóan egészséges sportolási lehetőséget keresők számára lehet megoldás a nordic walking. Ez a mozgásforma tehermentesíti az alsó végtagok ízületeit, erősíti a szívet, a tüdőt és a kezeket, különösen az idősebbeknek és a nehezebben mozgóknak ajánlott. A speciális sétabotok biztonságérzetet adnak, megkönnyítik a sportos gyaloglást. Az érdeklődők minden csütörtökön 8.00 órakor gyűlnek össze a városmajori parkban, a szükséges eszközöket a szervezők biztosítják.

Újraindul május 20-tól a Muditayoga is. A foglalkozások csütörtökönként 17.30–19.00 óráig tartanak a XII., Győri út 2/b-ben. Előzetes jelentkezés szükséges.

A Városmajor utcai uszoda vasárnaponként 11.00–15.00 óráig nyitja meg kapuit a hegyvidékiek előtt. Az uszodahasználathoz XII. kerületi lakcímkártya felmutatása szükséges. Az összes programra, így az úszásra is igaz, hogy csak a védettségi igazolvánnyal rendelkezők vehetik igénybe, amelyet belépéskor kell felmutatni. A foglalkozásokat tartó edzők természetesen valamennyien rendelkeznek ezzel.

A nyitás nem azt jelenti, hogy megszűnnek az online programok. A https://hegyvideksport.hu/digitalis-aktiv-hegyvidek/ honlapon bárki bekapcsolódhat a funkcionális tréning, a zumba, az aerobik, az Integral Yoga, a gerinctréning és a Muditayoga foglalkozásaiba. Az órák a Zoomon és a YouTube-on is követhetők.

FONTOS! A sportfoglalkozások kizárólag védettségi igazolvány felmutatásával és/vagy érvényes versenysportolói engedéllyel látogathatók!

ÚSZÁS
Vasárnap 11.00–15.00
Helyszín: Hegyvidéki Sportközpont és Tanuszoda (Városmajor utca 29.)
4 év alatti gyerekek ebben az időpontban nem használhatják az uszodát!

NORDIC WALKING
Csütörtökön 8.00–9.00
Helyszín: városmajori park
Szükséges felszerelés: időjárásnak megfelelő sportruházat, gyaglóshoz kényelmes sportcipő. A botokat a szervezők biztosítják
További információk: Schwarz Mária, 06-30/961-7731

MUDITAYOGA
(május 20-tól)
Csütörtökön 17.30–19.00
Helyszín: Győri út 2/b
Előzetes bejelentkezés szükséges: info@muditayoga.hu

VÁROSMAJORI FUTÓKLUB
Kedden 18.30–19.30
Helyszín: városmajori futókör (Szamos utca felőli oldal)

NORMAFA FUTÓKLUB
(május 20-tól)
Csütörtökön 18.30–19.30
Helyszín: Normafa, buszvégállomás

DIGITÁLIS AKTÍV HEGYVIDÉK

A programok Zoomon, YouTube-on és a hegyvideksport.hu/digitalis-aktiv-hegyvidek/ oldalon láthatók.

AEROBIK/KÍMÉLŐTORNA
Kedden 17.00–18.00
Szerdán 17.00–18.00
Pénteken 16.00–17.00

FUNKCIONÁLIS EDZÉS
Hétfőn 17.00–18.30
Szombaton 14.00–15.30

ZUMBA
Hétfőn 18.30–19.30

INTEGRAL YOGA
Hétfőn 18.30–19.30
Csütörtökön 18.30–19.30

MUDITAYOGA
Kedden 17.30–19.00

„Együtt örülünk, együtt sírunk”

Megvan az első gólja a felnőtt floorballválogatottban, és most azért dolgozik, hogy valamikor ott lehessen egy világbajnokságon. Zsámboki Alízzal, a Testnevelési Egyetem Gyakorló Általános Iskola és Gimnázium diákjával beszélgettünk, aki számára a sikerek mellett ugyanolyan fontos, hogy a sportnak köszönhetően igazi barátokra talált.

– Azt szokták mondani, a floorball a jégkorong szelíd változata, ráadásul elcsúszni sem nagyon lehet játék közben. Osztod ezt a véleményt?

– Részben egyetértek, részben viszont nem. Valóban kevésbé agresszív, nem mindennapos a verekedés, és elcsúszni sem lehet, de hasonlóan jelen van a keményebb, test a test elleni küzdelem.

– Hogyan találtál rá a floorballra?

– Még óvodás voltam, amikor a bátyám elkezdte űzni ezt a sportágat a Vajda Péter Ének-zenei Általános és Sportiskolában. 2010-ben én is odakerültem, nem volt kérdés számomra, hogy mit válasszak. Előtte és közben sok minden mást kipróbáltam, de végül ez lett a nyerő.

– Bemutatnád röviden ezt az igen fiatal, ám egyre népszerűbb sportágat?

– Az USA és Svédország is a maga találmányának tartja, nagyjából egy időben kezdte játszani mindkét nemzet. Csapatonként egyszerre öt mezőnyjátékos és egy kapus van a pályán. Az öt játékos egy sor, és ideális esetben három sor játszik a meccsen, egy-másfél percenként cserélve egymást. Nagyon pörgős játék, akár az utolsó másodpercekben is fordulhat a kocka.

– Számodra mi jelenti benne a szépséget?

– Talán az egyedisége, hogy kitűnik a tömegből. Továbbá a csapatszellem. Együtt örülünk, együtt sírunk, mindig számíthatunk egymásra. Ezért is szeretek edzésre járni, mert tudom, hogy jókedvűen telik majd az idő, és kikapcsolódhatok. Világéletemben ugyanabban a csapatban játszottam, csak közben egyesületet váltottunk. Kezdetben a White Sharks HC-hoz tartoztunk, aztán ott megszűnt a floorball, és átigazoltunk az IBK Cartoon Heroeshoz, a jelenlegi csapatomhoz.

– A floorball alapvetően csapatsport, mégis, mennyire fontos az egyéni játék?

– Nagyon! Rengeteget számít, hogy ki mennyire technikás, és mivel rendkívül gyors a játék, mennyire tud hirtelen jó döntéseket hozni. Ez rengeteg tapasztalatot és gyakorlást igényel. Inkább csapatjátékos vagyok, de az utóbbi években sokat fejlődtem egyénileg. Még mindenben szeretnék ügyesedni, most a lövéstechnikámra gyúrok. A pálya összes részén megfordultam már, kivéve a kapuban. Jelenleg szélső támadót játszok.

„Most a lövőtechnikámra gyúrok”

– Milyen helyzetekben érzed magad legjobban a pályán?

– Nincs kedvencem, de támadóként leginkább a támadást élvezem. Vannak figurák, például szabadütéseknél, beütéseknél, labdakihozatalnál vagy emberelőnyös játékban. Nem egyszerű ezeket végrehajtani, sok odafigyelést és összehangoltságot igényelnek, ezért ritka, hogy góllal zárunk egy figurát. Amikor viszont sikerül, az óriási öröm!

– A pandémia megviselte a sportéletet is. Mi a helyzet a floorballal?

– Az alapból aprócska floorballtársadalom létszáma rohamosan csökkenni kezdett, így ebben az évben a női bajnokságban már csak három csapat tudott elindulni. Kevés a játéklehetőség, ami megnehezíti a fejlődésünket.

– Meddig lehet eljutni a floorballban, mi a célod? Melyek a legszebb emlékeid?

– Lassan tizenkét éve, hogy elkezdtem űzni ezt a sportágat. A legkedvesebb emlékeim közé tartozik, amikor megnyertük a brnói tornát, és egy hatalmas csarnokban játszottuk a döntőt. A meccs legjobbjának választottak. A másik hasonló élményem, hogy a nem olyan régen megrendezett világbajnoki selejtezőben a Hollandia elleni meccsen megszereztem életem első felnőttválogatott gólját.

Zsámboki Alíz floorballos

Mindezek ellenére, ahogy már említettem, egyre inkább úgy tűnik, itthon nincs jövője ennek a sportágnak. Ha a továbbiakban is komolyak maradnak a szándékaim, esetleg külföldön tudnék szerencsét próbálni. Remélem, szerepelhetek még a válogatottban, és egyszer kijuthatok egy világbajnokságra.

– Nemcsak a sportban, a tanulásban is jeleskedsz.

– Számomra jelenleg az utóbbi a fontosabb. Szerencsére soha nem volt annyira nehéz összeegyeztetni a tanulást a sporttal, mivel mind a volt, mind a jelenlegi iskolám nagyon elnéző és segítőkész a sportolókkal. Minden az időbeosztáson múlik.

– Kinek ajánlanád a floorballt?

– Azoknak, akik nem feltétlenül profi szerződésre, fizetésre vágynak, inkább csak egy megterhelő, ám élvezetes mozgásformára. Jó hangulatra, kedves emlékekre és egy kicsi, de annál jobb közösségre.

sm.

Kinyitott az uszoda

Fejlesztésekkel készült az újraindulásra a Városmajor utcai sportközpont. Az uszoda augusztus 31-ig csak hétvégenként tart nyitva, szombaton 9.00–19.00, vasárnap 8.00–19.00 óráig. A belépéshez védettségi igazolvány és személyazonosságot igazoló hatósági igazolvány felmutatása szükséges. Hamarosan a Hegyvidéki Úszóiskola is visszatér a régi kerékvágásba, már lehet jelentkezni a tanfolyamokra. (Részletek: hegyvidekiuszoiskola.hu vagy az úszóiskola Facebook-oldalán.)

Hosszú szünet után térhettek vissza az uszodába a sportolni vágyók

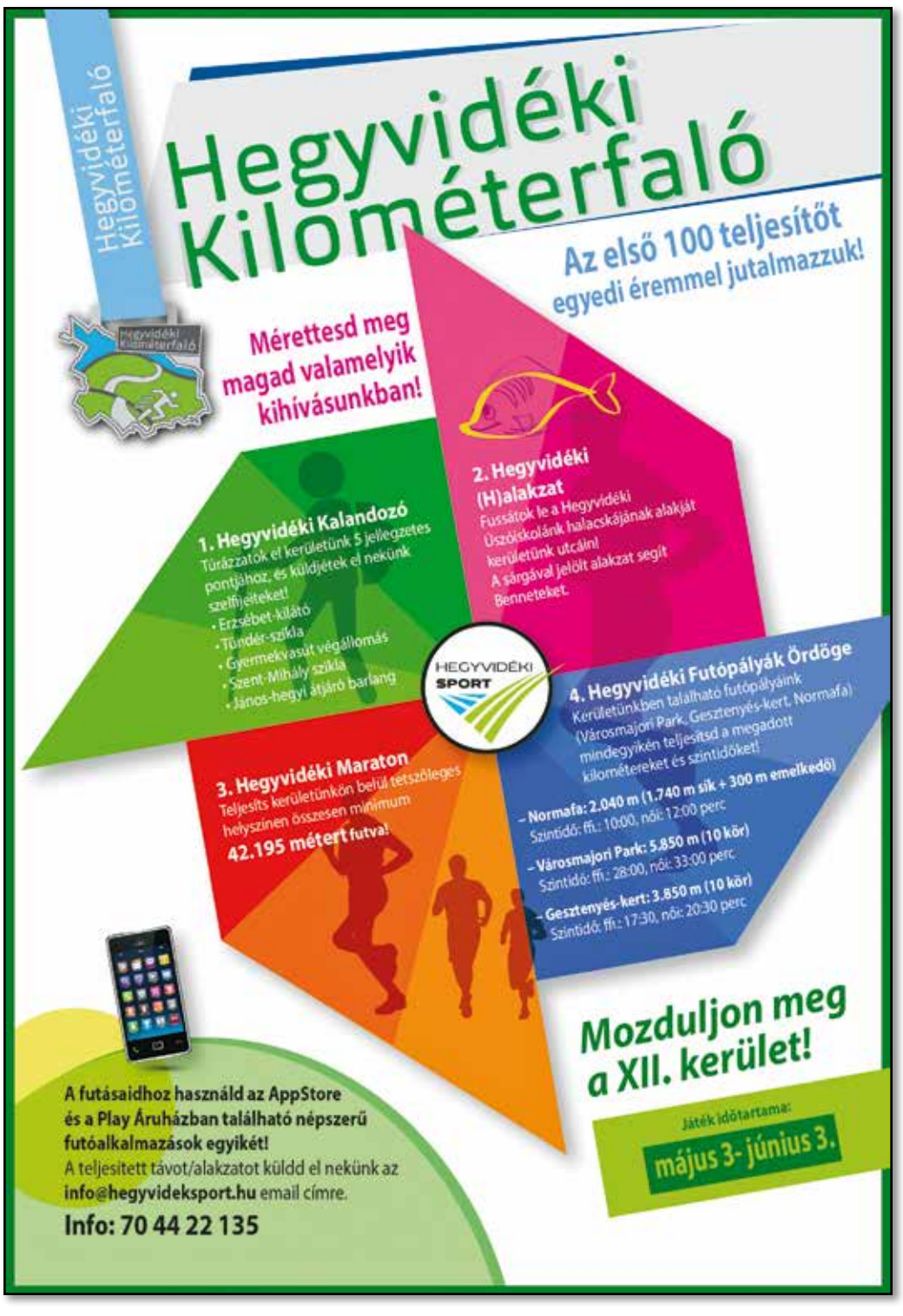
Újdonság a bejáratnál, a recepción elhelyezett beléptetőrendszer, ami tovább növeli a sportlétesítmény biztonságát. Szintén ezt szolgálja, hogy kizárólag belépőjegy vagy bérlet birtokában lehet a folyosókon tartózkodni.

Megszűnnek a papíralapú bérletek. A digitális bérletek bevezetése egyszerűbbé teszi a nyilvántartást, és a vendégek számára is több előnnyel jár. Korábban megesett, hogy valaki azért nem tudta igénybe venni az uszoda szolgáltatásait, mert otthon hagyta a bérletét. Ez mostantól nem fordulhat elő, ugyanis az első alkalommal elvégzett regisztrációt követően a rendszer automatikusan érzékeli a jogosultságot. A 2020. november 11-e előtt váltott bérleteken megmaradó napokat 2021. augusztus 31-ig lehet pótolni.

Az eddigi tíz és húsz alkalomra szóló bérletek mellett immár öt alkalomra szóló is váltható. Egyelőre csak ez a bérlettípus áll rendelkezésre, a vételárból a Hegyvidék Kártya-tulajdonosok 10 százalék kedvezményt kapnak. Megkezdődött az online értékesítés, az úszni és kikapcsolódni vágyók saját otthonukból, akár telefonjuk segítségével is megválthatják jegyüket és bérletüket. A kinyomtatott vonalkóddal ráadásul elkerülhetik a sorban állást a recepciónál.

Az épületen belül több helyen működnek kézfertőtlenítő automaták, a közösségi területeket pedig folyamatosan takarítja a személyzet. A létesítmény látogatóinak a sportolás időszakát leszámítva kötelező maszkot viselniük.

MM.



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!**