A XII. Kerületi Polgárok Lapja

HEGYVIDÉK

LI./10.

WWW.HEGYVIDEKUJSAG.HU • MEGJELENIK KÉTHETENTE • 2021. MÁJUS 25.

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

Nem csak a hegygerincen halad a Normafa felújítási programja

Szakítani kell azzal a nézőponttal, hogy a Normafa egyenlő a hegygerincen futó sétánnyal: ez egy hatalmas terület a Zugligettől Budakesziig, a Széchenyi-hegytől a Szépjuhásznéig – magyarázta beszélgetésünkben Pokorni Zoltán, hogy miért hoznak létre a völgyben is vonzó attrakciókat a látogatók számára. A fejlesztéseket nemcsak térben, hanem időben is „széthúzza" az önkormányzat, a Hegyvidék polgármestere szerint ugyanis látogathatatlanná válna a környék, ha egyszerre zajlana az összes építkezés.

– A Normafa-program egyik központi eleme valósul meg a síház melletti parkoló és buszvégállomás felszámolásával. Miért kellett évekig várni erre a fontos lépésre?

– Ahhoz, hogy végre rendbe tehessük a Normafa szívét, éveken át előre kellett dolgoznunk. A buszvégállomás megszüntetéséhez új végállomásokat alakítottunk ki a KFKI-nál és a csillebérci tábornál, a síház melletti parkoló felszámolása érdekében pedig a Konkoly-Thege Miklós út felső, zsákutcává váló részén hoztunk létre új parkolót. Ehhez meg kellett építenünk az Eötvös út új szakaszát, amely az egykori Hotel Olimpia területén halad keresztül. Szükség volt tehát arra is, hogy lebontsuk a sokáig üresen álló „kísértetszállót", de a bontást megelőzően le kellett folytatunk a hosszúra nyúló kisajátítási eljárást, aminek eredményeképpen megvásárolhattuk az ingatlant. Nagyjából hét évvel ezelőtt terveztük meg a projektet, az eredmények most kezdenek látszani igazán. Megpróbálhattunk volna mindent egyszerre megépíteni, úgy azonban egy-két évre látogathatatlanná és élvezhetetlenné vált volna a környék. Ehelyett apránként, lépésről lépésre haladtunk a munkálatokkal – úgy, hogy közben mindenki azt érezhette, rend van a Normafánál.

(Folytatás a 2. oldalon)

Ilyen volt…

…ilyen lesz a régi parkoló és a buszforduló környezete a Normafánál

Közterületeken már nem kötelező maszkot viselni

Pünkösdre a beoltottak száma elérte az ötmilliót, a kormány így feloldotta a járványügyi korlátozások nagy részét. Véget ért a kijárási tilalom, az üzletek, vendéglátóegységek, szabadidős létesítmények bármeddig nyitva tarthatnak, az egyéni és csapatsportolásra vonatkozó valamennyi korlátozás megszűnt.

A közterületeken már nem kötelező maszkot viselni, továbbá a másfél méteres távolságtartási szabály sincs érvényben. Ugyanakkor változatlanul szükség van a maszkra a tömegközlekedési eszközökön és az üzletekben, emellett a bevásárlóközpontokban még figyelnünk kell az egymás közti távolságtartásra.

A kulturális és sporteseményeket, a zárt térben tartott rendezvényeket, valamint a szabadban rendezett nagyobb, több mint ötszáz fős programokat a koronavírus ellen védettek és a felügyeletük alatt lévő kiskorúak látogathatják. A szabadba szervezett kisebb, kevesebb, mint ötszáz fős eseményeken bárki részt vehet. Kivételt képeznek a zenés-táncos rendezvények (ide nem értve az előre megváltott ülőhelyről megtekintett előadásokat), amelyek életkortól és helyszíntől függetlenül kizárólag a koronavírus ellen védettek által látogathatók. A gyűlésekre vonatkozó korlátozások június 14-e után szűnnek meg.

Családi programokra, magánrendezvényekre ötvenfős létszámkorlát van érvényben. A temetés, valamint a házasságkötés szertartása – függetlenül attól, hogy az polgári vagy egyházi – nem minősül rendezvénynek, kivéve a lakodalmat, amin legfeljebb kétszázan vehetnek részt.

Részlegesen feloldották a tavaly december elején elrendelt kórházi látogatási tilalmat. Minden beteghez naponta egy látogató mehet be, legfeljebb egyórás időtartamra. A belépéskor testhőmérséklet-mérés történik, és az egészségügyi intézmény egész területén kötelező a maszkviselés. A látogatóknak érvényes védettségi igazolványt, vagy annak hiányában 48 órán belül elvégzett negatív PCR-tesztet kell felmutatniuk.

Amennyiben a beteg állapota, a kórház adottságai és az időjárás is megengedik, a látogatás történhet szabadtéren – udvaron, kertben – is, ebben az esetben nincs korlátozva a vendégek száma. A koronavírus-fertőzés miatt kezelt betegek továbbra sem látogathatók, kivéve az egyedi méltányosság eseteit, aminek kapcsán az intézmény vezetésétől kell engedélyt kérni.

A nehéz helyzetbe kerülő családok és vállalkozások védelmében a kormány augusztus 31-ig meghosszabbította a hitelmoratóriumot. A kedvező járványügyi adatok miatt ugyanakkor megszűnt az ingyenes parkolási lehetőség, a várakozási övezetekben május 25-től ismét parkolási díjat kell fizetni. A Hegyvidéken a múlt évben kiadott parkolási engedélyeket május végéig elfogadják.

Lapunk megjelenéséig 5 millió 27 ezer embert oltottak be Magyarországon, közülük több mint 3 millió már a második oltását is megkapta. Az átoltottság hazánkban elérte az 51%-ot, ami jóval magasabb az Európai Unió 35%-os átlagánál. Egyre kevesebb az aktív fertőzött, számuk jelenleg kicsivel több, mint 100 000. Pillanatnyilag mintegy 1400 koronavírusos beteget ápolnak kórházban, közülük 159-en vannak lélegeztetőgépen. Szerencsére a napi halálozások száma is csökken: május 25-én 21 új áldozatot jelentettek, ennél kevesebb napi haláleset utoljára tavaly október 12-én történt.

Noha a járvány harmadik hulláma elcsitult, a vírus még itt van köztünk, ezért változatlanul indokolt a védőoltás felvétele. A Nemzeti Népegészségügyi Központ adatai szerint mintegy félmilliónyian vannak olyanok, akik regisztráltak az oltásra, eddig mégsem éltek a lehetőséggel. Továbbra is lehet védőoltásra regisztrálni a www.vakcinainfo.gov.hu oldalon, oltási időpont pedig az interneten, a www.eeszt.gov.hu honlapon foglalható. Jelenleg Pfizer-, Sinopharm-, valamint korlátozott mennyiségben Szputnyik- és AstraZeneca-oltásra lehet időpontot kérni.

Az oltást igazoló védettségi igazolvány már mobiltelefonos alkalmazással is helyettesíthető. A Google Play áruházban „EESZT alkalmazás", az App Store-ban pedig „EESZT Lakossagi" néven megtalálható mobilalkalmazással azokon a helyeken, ahol a látogatás védettségi igazolványhoz kötött (például mozikban, színházakban, koncerteken, fesztiválokon, sportrendezvényeken vagy az éttermekben), a szolgáltató QR-kód leolvasóval is ellenőrizheti, hogy a látogató oltott-e vagy sem.

Az alkalmazás az első védőoltás rögzítése után gyakorlatilag azonnal képes igazolni az oltás tényét, mert közvetlenül össze van kötve az oltóorvosok által használt informatikai rendszerrel. A vírusfertőzésen való átesettség igazolására továbbra is csak a védettségi igazolvány alkalmas.

n.

Közműjavítások kezdődtek

Nemcsak bosszantó, hanem balesetveszélyes is lehet a szabálytalan parkolás, különösen akkor, ha az autósok nem tartják be a kereszteződésekben érvényes 5 méteres tiltó szabályt. Ezért is pótolja folyamatosan a megrongálódó pollereket (parkolást gátló oszlopokat), és helyez el újakat az önkormányzat, amely ezzel kapcsolatban figyelembe veszi a lakossági észrevételeket.

A csapadék okozott gondot a Mártonvölgyi úton. Közel százméteres szakaszon új kiemelt szegélyt raknak le a munkások, a régi ugyanis megsérült, elporladt, ezért nem volt megfelelő a vízelvezetés. Hasonló okokból dolgoznak a Bükkös út és Hó utca kereszteződésénél, ahol szintén a vízelvezetést kell megoldani.

Május második felében több nagy közműjavítás és -építés várható a Hegyvidéken. A biztonságos gázellátás érdekében az MVM Főgáz Földgázhálózati Kft. megbízásából a Gázkar Kft. gázvezeték-rekonstrukciót végez a Kiss János altábornagy utcában, a Tartsay Vilmos utca és Kiss János altábornagy utca 28/a közötti szakaszon, valamint az Óra úton, a Diana utca és a Tündér utca között. Az ELMŰ Hálózati Kft. megrendelésére az Észak-Budai Zrt. fogyasztói csatlakozás létesítése céljából elektromoshálózat-építést végez a Csillagvölgyi út és Béla király út csomópontjában. A munkálatok idején útszűkületre és parkolási korlátozásokra kell számítani.

Gázvezeték-rekonstrukció zajlik a Kiss János altábornagy utcában

A következő időszakban a Győri út kereszteződéseiben tűnnek majd fel az oszlopok, így megszűnik a Táltos, a Bán és a Kapitány utca sarkán rendszeresen előforduló szabálytalan parkolás. Szintén gyakori volt, hogy a tiltás ellenére sokan a Kék golyó utca és az Istenhegyi út találkozásánál, a járdán hagyták autóikat, holott tábla nem ad erre lehetőséget. Azon a részen hamarosan bővül a megállóhelyek száma, két új parkolóhely épül az elektromos töltő közelében. Szintén több lesz az igénybe vehető hely a Zsámbéki úton, ahol a jövőben mindkét oldalon parkolhatnak majd az autósok. Ennek táblázása és a felfestés hamarosan elkészül.

MM.

Folytatódik a Normafa felújítási programja

(Folytatás az 1. oldalról)

– Az egykori parkoló helyén most egy kordonnal körbekerített munkaterület látható. Pontosan mi készül ott?

– Annak érdekében, hogy kitisztíthassuk a síház mögötti teraszos részt, ahonnan a legszebb kilátás nyílik a városra, lebontjuk a „vadnyugati" állapotokat tükröző deszkapalánkokat, bódékat. A lángossütő és a rétesező átkerül a régi parkoló helyén kialakítandó parkos területre, ahol sokkal szebb, modernebb kivitelben nyitnak újra. A területen fákat, bokrokat ültetünk, és persze számos padot, asztalt helyezünk ki. Az átalakítás második ütemében felszámoljuk a buszfordulót, amelynek a helyén közösségi tér lesz. Ez a sík, befüvesítendő rész alkalmas lehet például arra, hogy a Normafán zajló sportprogramok, iskolai csapatversenyek szervezői alkalmanként kitelepülhessenek, felállíthassák sátraikat. Jobb, ha erre a célra nem a természetvédelmi területet használják.

– Megszűnt az a hónapokon át tartó ideiglenes állapot, amikor egyszerre működött a Konkoly-Thege Miklós út felső, zsákutcává alakított szakaszán az új parkoló, valamint a régi parkoló a síház mellett. Elegendő a jelenlegi kapacitás?

– A járványhullám idejére, amikor sokan féltek használni a tömegközlekedést, megtartottuk mindkét parkolót. Most, hogy gyengül a járvány szorítása, bezártuk a régit, és már csak az újat lehet használni. Úgy látjuk, ennek a kapacitása elegendő hétköznap, hétvégén viszont háromszor-négyszer ennyi parkoló is kevés lenne. Ezért arra kérünk mindenkit, hogy ha teheti, közösségi közlekedéssel, busszal jöjjön, de ne feledkezzen meg a Libegőről sem, amellyel szintén könnyen és gyorsan fel lehet jutni a hegyre.

– Régóta tervben van a közösségi közlekedés fejlesztése…

– A Normafa-rehabilitációhoz két nagy közlekedésfejlesztési program kapcsolódik. Az egyik a fogaskerekű vasút korszerűsítése és a vonal meghosszabbítása: a cél az, hogy egy környezetbarát, kötött pályás közlekedési eszközzel juthassunk fel a Széll Kálmán térről a Normafához. A másik a Libegő fejlesztése, kapacitásának bővítése, szeretnénk ugyanis, ha az autósok inkább lent, a völgyben állnának meg, nem pedig a hegytetőn parkolnának. Mindkét program nagyon nagy léptékű, megvalósításukhoz a kormány támogatására és a főváros együttműködésére van szükség. A Libegő korszerűsítéséhez a terveken túl már a pénzügyi forrás is rendelkezésre áll, de a bonyolult tulajdonosi és vagyonkezelői viszonyok miatt még számos kérdést tisztázni kell az állammal, a fővárossal, valamint annak cégeivel, a BKV-val és a BKK-val.

– A már említett síház melletti terület rendezésén túl jelenleg milyen fejlesztések zajlanak a Normafa központjában?

– Az Eötvös út 48. szám alatti, rendbe tett villában és a mellette elkészült új épületben nyílik meg hamarosan a Normafa látogatóközpontja, várhatóan nyáron vagy az ősz folyamán. A központban lesz kávézó, öltöző, sportszerkölcsönző, és ez az épület rejti magában a műszaki kiszolgálófunkciókat, például a víztározót is, amelyre az ezután kialakítandó gyakorló-gyereksípálya üzemeltetéséhez lesz szükség. Vízcsövek földbe helyezésével megkezdődött az Anna-rét melletti szánkózó- és sífutóterület hópótlásának előkészítése a szükséges természetvédelmi engedélyek alapján. A Normafa Síház rendbetétele az idén ősszel indul: a közel százéves épület vendéglőként újul meg, kis pavilonnal egészül ki.

Megszűnt a régi parkoló, a helyén park épül, fákkal, padokkal, asztalokkal

– A Normafa rehabilitációs programjának egyik fontos célkitűzése a „használat széthúzása". Mi minden történt ennek érdekében?

– Szakítani kell azzal a nézőponttal, hogy a Normafa egyenlő a hegygerincen futó sétánnyal. Ez egy hatalmas terület a Zugligettől Budakesziig, a Széchenyi-hegytől a Szépjuhásznéig. Az egész részt próbáljuk vonzóvá tenni, nem csak a felsőt. Ezért hoztuk létre a Fácános teret a Harangvölgy aljában: a hajdani belügyminisztériumi kiképzőközpont barátságtalan téglakerítésének lebontásával egy szűk, levegőtlen helyből tágas teret hoztunk létre, buszfordulóval, parkolóval. Rendbe tettük a térre néző egykori Fácán vendéglő épületét, ahová a Zugligeti iskola felső tagozata költözött, mellette pedig jelenleg is zajlik a Hild-villa homlokzati rekonstrukciója. A kormánynak tett javaslatunk alapján, a Szépművészeti Múzeummal együttműködve, Aba-Novák múzeum jöhetne létre a villában. Ha a Zugligeti úton lejjebb megyünk, a Lóvasúthoz érünk, amelynek műemléki rekonstrukciója számos díjat kapott. Ott is egy hosszú parkolót alakítottunk ki, hogy inkább a völgyben álljanak meg az autósok, és gyalog vagy Libegővel jöjjenek fel a hegyre. Előttünk áll még az egykori 58-as villamos végállomás-épületének felújítása a Niche kemping területén, a műemlék helyreállítása az év végén kezdődne el. Mellette egy rendes, egész télen használható jégpályát építünk azon a helyen, ahol a kemping üzemeltetője alkalomszerűen, ha az időjárás engedte, eddig is lehetőséget biztosított a korcsolyázásra. Terveink szerint nyitottabb lesz a terület, ami mindmáig egy eldugott, titkos kincset jelent sokak számára.

k.

■ *Megkezdődött az Anna-rét melletti szánkózó- és sífutóterület hópótlásához szükséges vízvezetékhálózat kialakítása. A fejlesztésről következő lapszámunkban beszélgetünk Mikó Gergellyel, a Normafa Park Fenntartó és Üzemeltető Intézmény igazgatójával.*

Tetőfelújítás a Jókai iskolában

Sokéves előkészítő munka eredményeként május elején megkezdődött a Svábhegyi Jókai Mór Általános Iskola és Német Nemzetiségi Általános Iskola tetőfelújítási programja. A beruházásra a 2005/2020 (XII. 24.) Korm. határozat alapján Magyarország kormánya biztosította a fedezetet, míg a kivitelezéshez szükséges tervdokumentációt, az Örökségvédelmi Hivatallal egyeztetve, a Közép-Budai Tankerületi Központ készítette el.

Első lépésként megújul a födém és a szigetelés, továbbá lezajlik a tetőhéj és a tető teljes körű cseréje. A tető így visszanyeri az eredeti, egységes arculatát, valamint alkalmassá válik a beépítésre – ez utóbbi az oktatási intézmény fejlesztésének egy későbbi szakaszában történhet meg.

A kivitelezési munkák idején a közvetlenül a tetőfödém alatt lévő második emeleti tantermeket szakaszosan hagyták el a diákok. Mivel az érintett osztályok esetében az oktatás folyamatosságának biztosítása csak külső helyszín bevonásával volt megoldható, Pokorni Zoltán polgármester az iskola rendelkezésére bocsátotta a közeli Lívia-villát.

Oda költözött a 6. évfolyam két osztálya, míg az egyik felsős osztály a könyvtárban kapott helyet. A gyerekek és a pedagógusok így megfelelő körülmények között tölthetik el a tanévből hátralévő heteket. A belső munkálatok ezt követően is folytatódnak, a beruházás átadása nyáron várható.

M.

A Hegyvidéken is megszűnik az ingyenes parkolás

Tisztelt Hegyvidéki Polgár! A járványügyi helyzet enyhülésével május 25-től Budapesten, így a XII. kerületben is ismét fizetőssé válik a parkolás. Amennyiben nem rendelkezik kedvezményes várakozási hozzájárulással, ne feledkezzen meg a parkolójegyváltásról! (A várakozási díj mobiltelefonon keresztül is befizethető.) Ha jogosult a kedvezményes parkolásra a Hegyvidéken, és még nem váltotta ki az engedélyét, az eugyintezes.hegyvidek.hu oldalon igényelheti ezt.

Mozgalmas délelőtt a Hegyvidéki Rendészettel

Építkezések és építési konténerek ellenőrzése, parkolási szabályok betartatása, roncsautók elszállítása, közterületek rendjének megóvása – egyebek között ezekkel a feladatokkal foglalkoznak a Hegyvidéki Rendészet munkatársai, akiket egy átlagos napjukon kísértünk el.

Elsőként a Kiss János altábornagy utcai központhoz közel eső Turul-emlékmű felé vezetett utunk. Bejelentés érkezett ugyanis, hogy a környéken jól ismert fedél nélküli férfi, nejlonzacskókkal alaposan felszerelkezve, ismét ott telepedett meg. Éppen a piros lámpánál álló autósoktól kéregetett, ám – ha nem is szó nélkül – eleget tett a felszólításnak, és összeszedte az utcán tárolt holmiját.

A rendészek elmondták, hogy a közterületeken senki nem tartózkodhat életvitelszerűen, tilos az alkoholfogyasztás, a szemetelés, és az utca tartozékainak megrongálása is a szabálysértés kategóriába esik. Előbbit csak a rendőrség, utóbbiakat a rendészet is szankcionálhatja.

A hajléktalanokat nemcsak a turulnál, hanem a BAH-csomópontnál is folyamatosan ellenőrzi a Hegyvidéki Rendészet. A Hegyalja út és a Fürj utca kereszteződésében mobil térfigyelő kamera segíti ezt. A rendőrség kifejezett kérésére szabálysértések esetén – ilyen például a koldulás, a szemetelés – a rendészek azonnal értesítik a hatóságot, a rendőrök pedig megteszik a szükséges intézkedéseket. Szintén a közterületek védelmét szem előtt tartva az önkormányzati tulajdonú Fáber Kft. elszállítja a lomokat a helyszínekről, valamint elvégzi a fertőtlenítőtakarítást.

Szerencsére összességében kijelenthető, hogy a XII. kerületben kevés ember él az utcákon. A hegyvidéki rendészek, a szabályok betartatása mellett, igyekeznek humánusan eljárni velük, először mindig csak figyelmeztetik őket.

Az építkezéseket kiemelten ellenőrzik a rendészek

Igaz ez azokra a tulajdonosokra is, akik elmulasztják az ingatlanjuk előtti zöld területek gondozását, vagy kerti növényeiket hagyják jelentősen túllógni a kerítésükön, ami zavarhatja a közlekedést. Legtöbbször a járda és az úttest közötti zöld sávok rendben tartását felejtik el, holott ez ugyanúgy az ő feladatuk.

A szelektív hulladékgyűjtők nem lomtalanításra szolgálnak…

Még mindig előfordul, hogy az emberek nem rendeltetésszerűen használják a szelektív hulladékgyűjtő szigeteket, a rossz ruháktól a bútorokig sok mindent oda visznek. Pedig tettenérés esetén – amire bőven van példa – komoly pénzbírság vár a szemetelőkre.

Az építkezések ellenőrzésére is gondot fordítanak a rendészek. Elsősorban azt figyelik, hogy a vállalkozó betartja-e a munkakezdési hozzájárulásban foglaltakat – például időben befejezi-e a hangos munkálatokat –, és hogy nem szennyezi-e be a járdát, az úttestet. A szabályozás szerint ugyanis tisztán kell tartani az építési területről kihajtó autók kerekeit, hogy azok ne vigyenek fel a közútra oda nem illő anyagokat.

Szigorúan eljárnak a rendészek közterület-rongálás esetén is. Nem mindegy, hol tárolja a vállalkozó az építőanyagot: ha járdán vagy közúton, akkor ehhez engedélyre van szüksége. A tavasszal és nyáron megszaporodó építési konténerek szintén csak közterület-használati díj megfizetésével helyezhetők el a járdán, esetleg az úttesten. Csupán néhány ezer forintról van szó, ha viszont ezt nem fizeti meg az érintett, akkor a bírság már jóval nagyobb összeg. A konténerekért a megrendelő felel, a rendészek PDA segítségével ellenőrzik az engedély meglétét a helyszínen.

A legnagyobb munkát vitathatatlanul a szabálytalan parkolás adja a rendészet számára, a fizetőparkolás ideiglenes szüneteltetése miatt pedig még több volt a feladat. Állandó probléma a járdára parkolás, ami csak akkor megengedett, ha ezt közlekedési tábla jelzi, és a jármű mellett legalább másfél méternyi hely marad a gyalogosok számára. Ellenkező esetben akár kerékbilincs is kerülhet az autóra, amennyiben az nem akadályozza a járműforgalmat. Már önmagában a bilincs levétele 11 500 forint, és ezt növeli a szabálysértési bírság összege; 48 óra után ráadásul el is viszik az autót, ami még nagyobb költséget jelent a tulajdonosnak.

Azokat a gépkocsikat vagy motorkerékpárokat, amelyek érvényes forgalmi engedély vagy hatósági jelzés nélkül állnak a közterületeken, a figyelmeztető matrica kihelyezését követő tizedik nap után a rendészet elszállítja. A jármű kiváltása több tízezer forint lehet, de akár a százezres tételt is elérheti.

MM.

Pályázati felhívás

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat a tulajdonában álló, nem lakás céljára szolgáló helyiségek bérbeadására pályázatot hirdet a **2021. május 25. napjától 2021. június 8. napjáig** terjedő időszakban.

A pályázható helyiségek címei:

1. Bp. XII., Alkotás utca 47. szám alatti, 73 m² alapterületű egyéb helyiség,
2. Bp. XII., Alkotás utca 21. szám alatti, 111 m² alapterületű helyiség,
3. Bp. XII., Alkotás utca 21. szám alatti, 109 m² alapterületű helyiség,
4. Bp. XII., Városmajor utca 40. szám alatti, 74 m² alapterületű helyiség,
5. Bp. XII., Greguss utca 6. as. 3. szám alatti, 43 m² alapterületű helyiség,
6. Bp. XII., Greguss utca 3. 1. ajtó alatti, 102 m² alapterületű helyiség,
7. Bp. XII., Csörsz utca 9. psz. alatti, 28 m² alapterületű üzlethelyiség,
8. Bp. XII., Csörsz utca 9. szám alatti, 44 m² alapterületű, üzlethelyiség-funkciójú öröklakás,
9. Bp. XII., Böszörményi út 3/c szám alatti, 15 + 30 m² alapterületű üzlethelyiségek.

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

A pályázati ajánlatok 2021. június 8. napján 16.00 óráig nyújthatók be.

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

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

A Hegyvidéki Önkormányzat honlapjának címe:
www.hegyvidek.hu

„Mélyen hiszek a párbeszéd és a vita erejében”

Fürjes Balázs, Budapest és a fővárosi agglomeráció fejlesztéséért felelős államtitkár bejelentette, elfogadja Pokorni Zoltán felkérését, és a Fidesz–KDNP képviselőjelöltje lesz a 2022-es országgyűlési választáson. Hogyan tud a hegyvidékiek szolgálatára lenni? Mi lesz a Szent János Kórházzal, a Városmajorral vagy épp a fogaskerekű vasúttal? Mit gondol a politikai konfliktusokról? Egyebek mellett ezekről is beszélgettünk a fővárosi politikussal, aki – mint fogalmazott – Budapestnek köszönheti az életét.

– Mit szólt a felesége ahhoz, hogy felkérték képviselőjelöltnek? Korábbi nyilatkozata szerint azért is volt szüksége hosszabb mérlegelésre, mert ez a feladat komoly fordulatot hoz a személyes életükbe, és az egész családját érintő döntéseket mindig megbeszéli a feleségével.

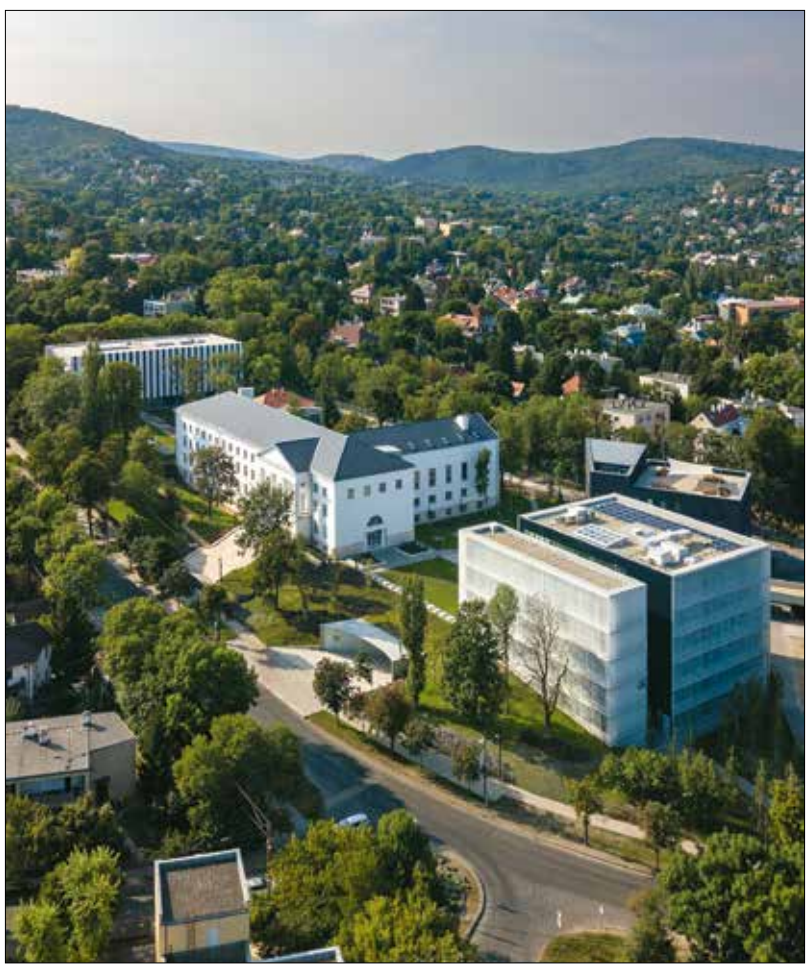
– Ötven felé az embernek bőven van annyi tapasztalata, hogy megtanulja, az élet tele van váratlan fordulatokkal. Meglepő és megtisztelő fordulat volt ősszel, amikor Pokorni Zoltán polgármester, választókerületi elnök felkért, hogy induljak el a 2022-es választáson. Az első pillanattól éreztem hozzá kedvet, ám a legfontosabb kérdés mégis az volt, hogyan tudok a budaiak, a hegyvidékiek szolgálatára lenni. Erről sokat beszélgettem sok budai polgárral, közösséggel. Kérdeztem és meghallgattam az itt élőket – ők tudják igazán, mire van szükségük. Pokorni Zoltánnal és – mivel a választókerület a II. kerületet is érinti – Őrsi Gergely ellenzéki polgármesterrel, önkormányzati képviselőkkel is találkoztam, hogy sorra vegyük, mik a legnagyobb kihívások Budán, és tudunk-e ezekre megoldást kínálni. A végső döntést pedig a feleségemmel együtt hoztuk meg – ez egy olyan vállalás, ami az egész család életét befolyásolja. Nem állítom, hogy a feleségem kívánságlistáján az első helyen szerepelt a képviselőjelöltségem, de természetesen ebben is támogat.

– Arra a kérdésére, hogyan tudná szolgálni a hegyvidékieket, milyen válaszra jutott?

– Budán és a XII. kerületen kívül sokan mondják, ide csak születni volt nehéz, és nálunk bezzeg kolbászból van a kerítés. Mi, budaiak, azonban pontosan tudjuk, hogy itt is vannak problémák, és szükség van megoldásokra. A megoldásokhoz sok minden kell, a leggyakrabban azonban a pénz hiányzik. Ezért olyan képviselőre van szükség a Hegyvidéken, akinek nem remeg meg a lába, ha a pénzügyminiszterrel, a miniszterelnökkel vagy egy egész parlamenti frakcióval kell alkudoznia a költségvetés elkészítésekor, és harcolnia azért, hogy „jöjjenek” a forintok Budára is. Fontosnak tartom, hogy ne „ködszurkáló”, „lufihámozó” legyen egy országgyűlési képviselő, hanem olyan személy, aki a konkrét problémákra az itt élőket meghallgatva tud közösen kialakított, konkrét megoldásokat kínálni. Olyan emberre van szükség, akinek van érdekérvényesítő képessége.

– Gulyás Gergely országgyűlési képviselőnek is elég komoly érdekérvényesítő képessége van Miniszterelnökséget vezető miniszterként.

– Gulyás Gergely – akivel régóta barátok vagyunk, és a barátságunkat a főnök-beosztott kapcsolat nemhogy gyengítette, hanem csak tovább erősítette az elmúlt években – érdekérvényesítő képessége kiváló, igyekszem e téren felnőni hozzá. Neki azonban, a kormány legfontosabb miniszereként és a Fidesz egyik legismertebb, legnépszerűbb politikusaként, rengeteg országos üggyel kell foglalkoznia, és Záhonytól Hegyeshalomig a választási kampány egyik kulcsfigurája lesz. Ezért a Fidesz egy olyan, a munkája folytán is Budapesthez és a városrészhez kötődő képviselőjelöltet keresett, aki éjjel-nappal jelen tud lenni a választókörzetében. Így esett rám a választás.



„Az egyik legkedvesebb városépítő munkám a MOME”

– Az elmúlt hónapokban több alkalommal is kinyilvánította, a zöld terület növelésével szeretné rendezni a Városmajort. Ennek érdekében is ki kell harcolnia a kormány támogatását?

– Budapest legrégibb közparkjának fejlesztéséről nem csak jövő időben tudok beszélni: a források már most rendelkezésre állnak, így megkezdhetjük a Városmajor megújításának tervezését a kerületiek bevonásával. A park bővítéséhez érdemes lenne új helyet találni a szabadtéri színpadnak, talán Pesten, és felszabadítani az általa elfoglalt területet. Ehhez a főváros döntésére is szükség van. Az élsportot szolgáló sportpályák egy részét is zöld területté lehetne alakítani. A fő cél, hogy legyen több zöld és vízfelület, újítsuk meg az utcabútorokat, a játszótereket, legyenek kültéri fitneszpályák, és legyen egy nagyobb kutyafuttató, ahol póráz nélkül szaladgálhatnak a négylábúak, és nem zavarják azokat, akiknek nincs kutyájuk.

– Nem kell túlságosan eltávolodni a parktól ahhoz, hogy egy újabb megoldandó problémát találjunk: a Szent János Kórházat. Mikor kezdődik el végre a centrumkórházi fejlesztés?

– Teljesen egyértelmű, hogy nemcsak Dél-Budán, hanem Buda központi térségében is szükség van egy modern, huszonegyedik századi, döntően a II. és a XII. kerületet kiszolgáló centrumkórházra. Ez a Szent János Kórház és a vele korábban összevont Kútvölgyi Klinikai Tömb átépítésével valósul meg. Sajnos igazuk van azoknak, akik a fejlesztés sebességét kritizálják, ezért egészen más fordulatszámra kell kapcsolnunk. Az egyik vállalásom, hogy beleállok az ügybe, és a budaiak érdekében felgyorsítjuk a munkát. A kerület szégyene a Csernobilnek is nevezett Kútvölgyi úti toronyépület: ezt a sebet haladéktalanul be kell gyógyítani, a homlokzat cseréjét villámgyorsan el kell indítani. A jövő év első felében pedig be kell fejezni az új centrumkórház terveit, és aztán neki is kell látni az építkezésnek.

– Budapest és a fővárosi agglomeráció fejlesztéséért felelős államtitkárként közlekedésfejlesztési kérdésekkel is foglalkozik. Milyen közlekedési beruházások segítenék a hegyvidékiek életét?

– Érdemes lenne belevágni a fogaskerekű vasút vonalának a Normafáig és a Széll Kálmán térig történő meghosszabbításába. Ha a fogas eljut a Széll Kálmán térre, vonzó közlekedési eszközzé válhat a nyomvonalához közel lakók számára, hiszen gyorsan el lehet majd érni vele a metrót és a villamosokat. A normafai meghosszabbítás pedig – amennyiben a környéken élők is támogatják – jó eszköz lehet arra, hogy hétvégén esetleg korlátozzuk a kerületen kívülről érkező autós kirándulóforgalmat. A Budakeszi út legkritikusabb szakaszain hamarosan buszsávokat építünk. Így gyorsabb lesz a közlekedés autóval és busszal is. Azt pedig forgalomszervezéssel, fekvőrendőrökkel, más intézkedésekkel kell biztosítanunk, hogy a menekülő útvonalat kereső autósok hétköznapokon ne tegyék tönkre a kertvárosi utcákban lakók életét.

– Más fontos hegyvidéki beruházás előkészítésében is szeretne részt venni?

– Furcsán hangozhat az én számból, akinek számos nagy budapesti városépítő beruházást kellett megvalósítania, hogy nem csak a nagy ügyekre szeretnék koncentrálni. A sok kicsi, hétköznapi feladat megoldása segíti igazán a budaiak életét. Folytatni kell például a Pokorni Zoltán polgármester által elindított játszótér- és orvosirendelő-felújítási programokat – a Szilágyi Erzsébet fasori rendelőt az Egészséges Budapest Program keretében tesszük rendbe. Nehéz ügy, de polgármester úrral sokat tanakodunk azon, mit tehetünk az itt lakók könnyebb parkolása érdekében. Az óvodákat és bölcsődéket rendbe tettük, a kerületi iskolák felújításában van még feladat – lásd a Kós Károly iskola, vagy a Városmajori Gimnázium hiányzó tornatermét. Buda zölden jó! A zöld területek megújítása, megvédése is a legfontosabb teendők közé tartozik.

– Most jelentette be: Pest után Budán is lesz az egyedül maradó szülőket, az egyszülős családokat segítő szolgáltatóközpont.

– A segítségre szorulók, a kiszolgáltatottak, a magányosak, az idősek támogatásáról sosem szabad megfeledkeznünk! Ennek jegyében határoztuk el Nagy Annával, az Egyedülálló Szülők Klubja Alapítvány vezetőjével, valamint Novák Katalin családügyi miniszterrel közösen, hogy a Magyar jakobinusok terén, a Déli pályaudvar mellett létrehozzuk az első budai Egyszülős Központot. Minden gyerek egyformán fontos, akár egy, akár két szülővel él együtt. Azoknak, akik egyszerre dolgoznak és nevelnek egyedül egy vagy több gyermeket, segíteni kell. A Pesten már évek óta működő egyszülős szolgáltatóközpont tanácsadással, programokkal, gyermekmegőrzéssel, nyári táboroztatással vagy akár társkereséssel segíti az egyedülálló szülőket. Ilyen hely még nem volt Budán, itt az ideje, hogy megcsináljuk.

– Többször említette, hogy a problémák megoldása érdekében ki kell kérni a hegyvidékiek véleményét. Mit tud tenni azokban az ügyekben, amikben nehéz konszenzusra jutni?

– Egy képviselőjelölttől nemcsak az várható el, hogy ismerje és becsülje a választókörzetét, hanem az is, hogy figyeljen oda az emberek véleményére – mindenkit hallgasson meg. Azokat is, akikkel nem mindenben ért egyet. A következő hetekben személyesen, online, kérdőívek kiküldésével szeretnénk megkérdezni az itt élőket az őket leginkább foglalkoztató problémákról. A válaszok, a tanácsok közös megbeszélése során pedig szeretném megtalálni a rendszeres kapcsolattartás megfelelő formáit. Mélyen hiszek a párbeszéd és a vita erejében. A politikában a vita egyáltalán nem rossz dolog; ha jó szándékkal, megoldást keresve, egymást tisztelve vitatkozunk, az segít megtalálni a legjobb megoldást egy adott kérdésben. Szükségünk van egymásra, senkinek sincs ott a zsebében a „bölcsek köve”.

– Kampányidőszakban is lehet konstruktívan vitázni?

– A politikában sok a konfliktus. Én nem keresem, de nem is ijedek meg tőle. Ha kell, harcolok a budaiakért. Sohasem támadok senkit, nem veszek részt a gyűlöletkeltésben, a sárdobálásban. Ha viszont megtámadnak, megvédem az általam képviselteket. De a védekezésnél is igyekszem mértéket tartani! Mert a nap holnap is felkel. Fontos, hogy ha túl vagyunk a konfliktuson, bárkivel újra együtt tudjak működni a budai polgárok érdekében. A legjobb budai megoldások megtalálása nem pártpolitikai és ideológiai kérdés. Mindig kész vagyok arra, hogy a világról mást gondolókkal is leüljek tárgyalni. Konstruktív módon csak így lehet megoldásra jutni.

„...ha a pénzügyminiszterrel […] kell alkudoznia […], hogy »jöjjenek« a forintok Budára is”

– Mint mondta, egy képviselőjelölttől elvárható, hogy ismerje és becsülje a választókörzetét. Ön hogyan kötődik a fővároshoz, Budához és a Hegyvidékhez?

– A Szent János Kórházban születtem, a Keleti Károly utcában tettem meg az első lépéseimet. Pesti kitérő után régóta újra Budán élek. Ide udvaroltam, a feleségem a Kissvábhegyen lakott, amikor megismerkedtünk. A családom, a barátaim nagy része is itt él. Ide köt az egyik legkedvesebb városépítő munkám is. Ez a MOME, a volt iparművészeti új campusának felépítése a Zugligetben. Amikor építettük, létrehoztunk egy új, tizenötezer négyzetméteres közparkot is a kerületieknek. A nyitott parkból tízezer négyzetméter a teljes zöld, a többi utak, pihenők, utcabútorok. Elültettünk tizenhatezer növényt, fát, bokrot, cserjét. Az épületekben sok helyütt elkerültük a légkondicionálás beépítését, és a födémbe-falakba épített mennyezeti hűtés-fűtést alkalmaztunk, ami környezetkímélőbb. Belefeledkeztem, bocsánat, nagyon szerettem ezt a munkát…

– És a budapesti kapocs?

– Amikor épült a Lánchíd – ami nélkül nincs Budapest –, érkezett az építkezésre egy skót mérnökcsapat. Az egyik építőmérnök magával hozta két unokahúgát, hogy világot lássanak. Ők baptistaként a pesti reformátusok gyülekezetéhez csatlakoztak. Egy fiatal és tehetséges református lelkésznek, a később püspökké választott Török Pálnak megtetszett az egyik skót kisasszony. Udvarolni kezdett és megkérte a hölgy kezét – ők lettek anyai nagyapám dédszülei. Ha nincs a Budapest-gondolat, nem épül a Lánchíd. Ha nem épül a híd, a skótok nem jönnek ide, Török Pál nem tud udvarolni, és nem áll elő ez a genetikai kombináció sem, aki én vagyok. Én az életemet köszönhetem Budapestnek – sohasem leszek képes annyit dolgozni a városért, hogy ezt megháláljam. Ezért nekem az egyetlen ügyem a politikában: szolgálni a várost, szolgálni a budaiakat. Persze csak akkor, ha megtisztelnek a bizalmukkal.

k.

A Városmajor: „a fő cél, hogy legyen több zöld és vízfelület, újítsuk meg az utcabútorokat, a játszótereket”

■ *A 2022-es országgyűlési választáson a XII. kerületben induló, hivatalosan bejelentett képviselőjelölteket későbbi lapszámainkban mutatjuk be.*

„Ezt nem akarom ismét átélni!”

Folyamatosan nő a beoltottak száma, ennek köszönhetően egyre kevesebb az újonnan regisztrált koronavírus-fertőzött. Már zajlanak a régóta várt felújítási munkálatok a Szent János Kórházban, és hamarosan teljes kapacitással működhetaz ellátási rend. Dr.Nyulasi Tibor, a Szent János Kórház Aneszteziológiai és Intenzív Terápiás Osztályát vezető főorvos szerint a járvány még jó ideig velünk marad, mint mondja, minden az oltási hajlandóságon múlik. Ezúttal az újrakezdéssel kapcsolatos legfontosabb tudnivalókról kérdeztük őt.

– Az elmúlt napokban jelentősen csökkent az új koronavírus-fertőzöttek száma. A Szent János Kórházban is érzékelik a járvány lecsengését?

– Teljes mértékben igen! Jelenleg már csak a krónikus belgyógyászaton és az ortopédtraumatológián vannak koronavírus-fertőzött betegek, valamint a három COVID-intenzív osztály közül már csak egy noninvazívra van szükség.

– Az előző lapszámunkban koronavírusból szerencsésen felépült emberekkel is beszélgettünk. Többen arról számoltak be, hogy a COVID leküzdése után még hosszú hetekig tartott a gyógyulásuk…

– Nagyon jó helyzetben vagyunk, mert a Szent János Kórházon belül – például a belgyógyászati osztályon – is foglalkozunk a koronavírusból felgyógyultak rehabilitációjával, de a Szent Ferenc Kórház és az Országos Korányi Pulmonológiai Intézet is vett már át tőlünk betegeket.

– Korábban többször említette, hogy a járvány után sok feladat vár önökre. Mikor térhet vissza a Szent János Kórház a koronavírus előtti működési rendhez?

– A mostani a sorok rendezésének időszaka. Ennek van egy orvosszakmai része; sok más mellett idetartozik az elmúlt egy év statisztikáinak feldolgozása és a következtetések levonása, valamint ki kell alakítanunk a terápiás irányelveket is. Az ortopédtraumatológia kivételével fokozatosan visszaállunk a járvány előtti üzemmódra. Nemrég megkezdődött a Szent János Kórház felújítása, bizonyos osztályrészeken mesteremberek dolgoznak, ezért azok le vannak zárva – de ennél szebb dolog nincs is, hiszen aki ismeri a kórházat, tudja, hogy már évtizedek óta vártunk erre. Úgy gondolom, a hegyvidékiek megérdemlik ezeket a nagyszabású fejlesztéseket.

– Ez azt jelenti, hogy az eddig elhalasztott, nem életmentő műtéteket is be tudják pótolni?

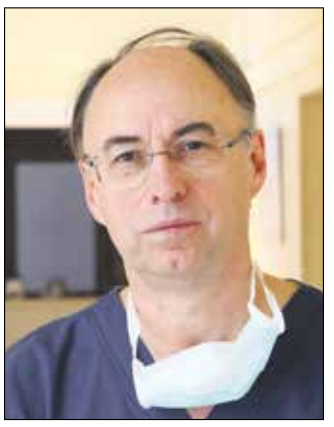
– Hamarosan minden visszatérhet a régi kerékvágásba, így a társadalombiztosítás részeként a kórházak ismét teljes mértékben ki tudják szolgálni a lakosságot.

– A koronavírus szinte mindenkinek beárnyékolta az életét. Mit gondol, mikor hagyhatjuk végre magunk mögött a járványt?

– Közel ötmillió ember már beoltatta magát; úgy gondolom, május végére lezárulhat a járvány aktív időszaka. Nagy valószínűséggel később is lesznek koronavírus-fertőzöttek, minden a beoltottak számától függ.

– A közösségi oldalakon több védőoltással kapcsolatos csoport is működik. Zömük az vakcinákkal kapcsolatos tapasztalatokról szól, de vannak olyanok is, amik kifejezetten oltásellenes szemléletűek.

– Az oltásellenesség a negatív propaganda eredménye. Ma Magyarországon rövid időn belül szinte bárki beoltathatja magát. Nem érdemes válogatni a vakcinák között, mert minden idehaza engedélyezett oltóanyag biztonságos. Azt sem tartom valószínűnek, hogy az országok hosszú távon a vakcina típusától teszik függővé azt, hogy kit engednek be – gondoljunk csak arra, hány olyan üzletember érkezik majd Európába, aki Sinopharmot kapott! Aki reálisan látja az elmúlt egy év történéseit, nem gondolkodik el azon, hogy miért van szükség a koronavírus elleni védőoltásra. Senkit nem akarok „látványelemekkel”, tragédiákkal traktálni. Mindenesetre én nem szeretnék még egyszer hasonló helyzetbe kerülni… Ha szükség lesz harmadik védőoltásra – ami teljesen természetes lenne, hiszen az influenza elleni oltást is évente kell ismételni –, akkor azt is érdemes beadatni. Nem akarom elkapni a vírust, és nem szeretném, ha a járvány miatt leállna az egészségügyi ellátás elektív része. Ahogy azt sem, hogy a tömeges fertőzés miatt emberéletekért kelljen küzdenünk. Ezt nem akarom ismét átélni!



– Emlékszik, mennyiszer beszéltünk arról, hogy milyen jó lesz, ha ismét visszakaphatjuk a régi életünket? Korábban azt mondta, ha megnyitnak a teraszok, akkor az első vendégek között lesz.

– Igen! Időközben hatvanéves lettem, a feleségem egy teraszra szervezte a születésnapi vacsorát. Már várom a nyarat, hogy ismét a Balatonon pihenhessek egy jót.

BM.

Súlyos kockázatokkal járhat az elhízás

„Az elhízás problémája 2025-re várhatóan a világ összes országát érinti majd, és minden ötödik embernek 30-nál is magasabb lehet a BMI-indexe” – hívta fel a figyelmet egy nemrég megjelent kutatásra dr. Polyák Annamária diabetológus, endokrinológus. A Szent János Kórház II. Belgyógyászati–Diabetológiai Osztályának vezetőhelyettesét a túlsúllyal járó egészségügyi kockázatokról, a stresszevésről és a divatdiéták veszélyeiről kérdeztük, és arra is választ kaptunk, hogy mi az eredményes és tartós fogyás titka.

– Május 22-e az európai elhízás elleni nap, ami a túlsúly veszélyeire hívja fel a figyelmet. Sajnos hazánkban is egyre több embert érint a pluszkilók problémája. Mi lehet ennek az oka?

– A túlsúly civilizációs betegség. A legújabb kutatások szerint az elhízás problémája 2025-re várhatóan a világ összes országát érinti majd, és minden ötödik embernek 30-nál is magasabb lehet a BMI-indexe. A gyerekek esetében is ez az előrejelzés. A közhiedelmekkel ellentétben ennek nemcsak genetikai, hanem környezeti okai is vannak.

– A régi, fekete-fehér fényképeken ritkán látunk túlsúlyos embereket. Mit csináltak jól a nagyszüleink?

– Ma már sokkal kevesebbet mozgunk, jellemzően energiadúsabb, gyorsan felszívódó szénhidrátokat tartalmazó ételeket fogyasztunk, ezekből is sokat. A nagyszüleink nem így étkeztek. A másik ok a jólét; a régi időkben minden betevő falatért keményen meg kellett dolgozni. Nemcsak Magyarországon, a fejlődő országokban is folyamatosan nő az elhízottak aránya, főleg a kevésbé iskolázott emberek körében.

– Sokat hallani a stresszevésről is. Mit jelent pontosan ez a jelenség?

– Az agysejtek jutalmazásként értékelik a gyorsan felszívódó szénhidrátokat, mivel azokat azonnal fel tudják használni, nem kell sok energiát fordítaniuk a megemésztésükre. Emellett a zsírsejtek zsír formájában elraktározzák a plusz szénhidrátokat.

– Mennyire számít súlyos betegségnek az elhízás?

– Ez egy rendszerbetegség, ami azt jelenti, hogy a szervezet összes szervrendszerét érinti. A túlsúly komoly betegségek kialakulásához vezethet: cukorbetegség, magas vérnyomás, ízületi problémák. A mentális tényezőket sem lehet figyelmen kívül hagyni, az iskolai csúfolódások, a párkapcsolati kudarcok komoly viselkedészavarhoz, depresszióhoz vezethetnek. A túlsúlyos gyerekek közül sokan felnőttként is elhízottak lesznek.

– Nincs könnyű dolguk a szülőknek, hiszen a gyorsétermi ételek „menő” számítanak a fiatalok körében. Mit tanácsol, hogyan lehetne a gyerekek számára vonzóbbá tenni az egészséges életmódot?

– A tudatos étkezésre már az elejétől oda kell figyelni! A picik azt eszik, amit a szüleik adnak nekik. Ha ügyelünk a mértékletességre, kerüljük a chipset, a cukros édességeket, akkor a gyerekek nem szoknak rá ezekre, a gyorsétterem nem jelent majd örömforrást számukra.

– Egyre többen szenvednek hormonális betegségekben – sokan úgy gondolják, hogy a pajzsmirigy-alulműködés, vagy az inzulinrezisztencia miatt küzdenek túlsúllyal. Tényleg hizlalnak a hormonok?

– Valóban egyre több embert érintenek ezek a problémák, de nem gondolom, hogy emiatt híznának el, ez sokszor inkább alibi. A túlsúly a helytelen étkezés és a mozgásszegény életmód következménye.

– Sokan favorizálják a ketogén diétát, aminek az alapja az alacsony szénhidrátbevitel, valamint a rengeteg hús és zsír. Az egyik ismerősömnek is ezzel sikerült megszabadulnia hatvan kilótól. Az eredmény szép, de lehet így étkezni egy életen át? Mit gondol napjaink divatdiétáiról?

– Nem hiszek bennük, a ketogén diétát pedig kifejezetten veszélyesnek tartom, mert a bélrendszerben felborulhat a jó és a rossz baktériumok aránya, ami hatással lehet a hormonális rendszerre is. Az egyoldalú étkezés nem egészséges. Csak a kiegyensúlyozott étrend tartható egy életen át!

– Mi a tartós és eredményes fogyás titka?

– A pácienseimnek azt szoktam javasolni, hogy az étkezésük 50 százaléka szénhidrát, 30 százaléka fehérje és 20 százaléka zsír legyen. Fogyni úgy lehet, ha megszámoljuk a bevitt kalóriák mennyiségét, majd azt körülbelül 20 százalékkal csökkentjük. Ez csak kicsit kevesebb a megszokottnál. Általában nem szabad többet fogyni havonta két kilogrammnál, mert fennáll a veszélye annak, hogy a gyors súlyvesztés stresszt okoz a hormonális rendszerben, aminek alapvetően az a feladata, hogy fenntartsa a magasabb testsúlyt, mert ehhez van hozzászokva. Módosítani nagyon lassan szabad, hiszen ez olyan, mintha az agyunk egy számítógép lenne, amelyet hirtelen át akarnánk programozni. Ennek eredménye lehet a jojóeffektus, vagyis az, hogy a leadott kilók hamar visszajönnek.

FOTÓ: PIXABAY.COM

– Ha már az effektusoknál tartunk: sokan akkor adják fel a diétát, életmódváltást, amikor „beáll” a plató, vagyis az az állapot, amikor hosszú hetekig egy grammot sem tudunk fogyni.

– Ez egy természetes élettani dolog. A hormonrendszer úgy érzékeli, hogy éhínség van, tartalékolnia kell. Ilyenkor türelmesnek kell lenni, folytatni kell a diétát és a mozgást. Ha kitartunk, meglesz az eredménye. Fontos azonban, hogy csak sporttal szinte lehetetlen kompenzálni az esetleges „csalónapokat”.

– A koronavírus-járványnak sok olyan áldozata is volt, akinél az orvosok a túlsúlyt jelölték meg alapbetegségként…

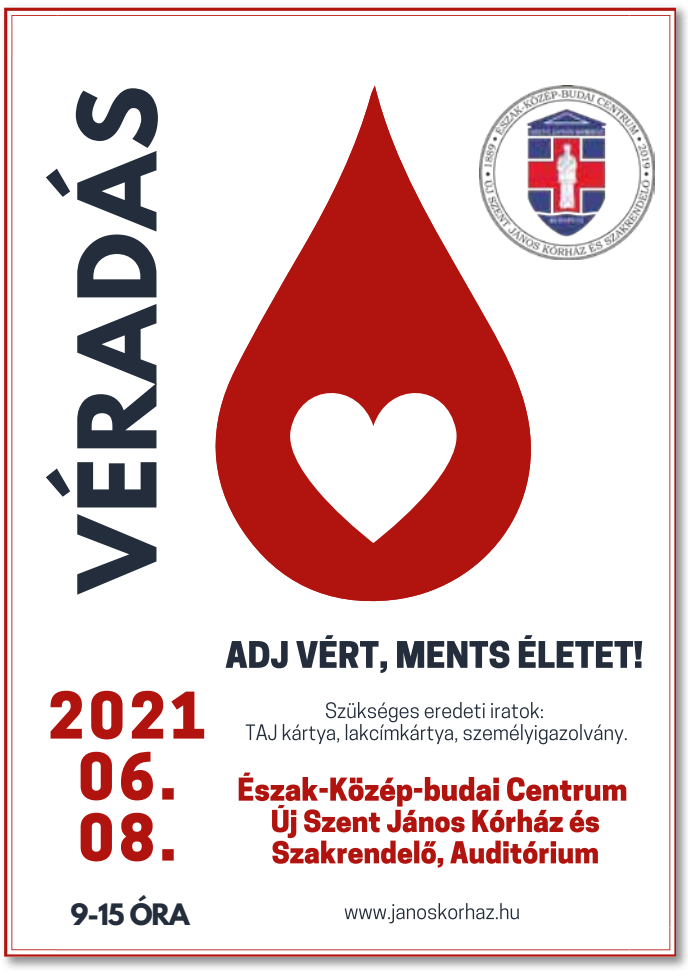
– Igen, ők is veszélyeztettek. Az érrendszerük, a keringésük és a légzésük sem olyan, mint az egyébként egészséges embertársaiké. Az elhízás ráadásul rengeteg gyulladásos markert generál a szervezetben. Nagyon fontos a megelőzés; ahogy azt az imént is említettem, az elhízás rendszerbetegség, ami minden szervünkre negatív hatással van. A túlsúly egy időzített bomba, ami bármikor berobbanhat.

– Az esztétikai előnyökön túl miért éri meg életmódot váltani?

– Egy friss felmérést hoznék példaként, amelyet egy gyógyszergyártó vállalat végzett a kettes típusú diabéteszben szenvedők körében. A kutatás eredménye szerint az átlagosan 11 kilogrammot fogyó emberek 80 százalékánál tünetmentessé vált a betegség. Ez is azt példázza, hogy a túlsúly miatt éveket veszíthetünk az életünkből. Ezért éri meg tudatosan étkezni.

Boussebaa Mimi

FOTÓ: MDOSZ.HU



Gyorsabb, olcsóbb, élvezetesebb lesz a Bubi

Hét év után megújul Budapest közbringarendszere, a Bubi. A kölcsönzés egyszerűbb és olcsóbb, a tekerés pedig gyorsabb és könnyebb lesz, azaz minden lényeges elemében használhatóbbá és élvezetesebbé válik ez a környezetbarát és egészséges közlekedési alternatíva. Talán még a XII. kerület is jól jár vele!

Bár kicsit nehezek és nehézkesek voltak, a bevezetésük után mindenütt általános közszeretet fogadta az almazöld Bubikat. Aztán ahogy teltek az évek, a városkép megszokott részeivé váltak, megjelentek a konkurens bérbiciklik, elárasztották a fővárost a villanyrollerek, és egyre kevesebben ültek fel az öregedő Bubikra. Ideje volt egy alapos felújításnak!

Bubi-állomás a MOM Kulturális Központnál

A rengeteg összegyűlt felhasználói tapasztalat bőven adott ötletet, min kellene javítani. A biciklik nagyon nehezek voltak, ezért a defektekkel szemben közömbös tömör gumikat hagyományosak váltották fel. A levegővel telt gumiknak köszönhetően a kerékpárok másfél kilóval könnyebbek lettek, és növekedett a menetkomfort. A gumik most is védettek defekt ellen, és ha valakinek mégis „sikerül" kidurrantani azokat, akkor azt a bérlést nem kell kifizetnie. A súlycsökkentés másik jelentős területe a hátsó sárhányó környéke. Itt fém alkatrészek műanyagra cserélésével sikerült mintegy másfél kilót lefaragni.

Az alumíniumvázas kerékpár azonban nemcsak fogyott, gyarapodott is: elöl már három gumipók áll rendelkezésre a bevásárlás rögzítésére, a mobilt pedig egy praktikus és biztonságos tartó várja. A csomagtartó fenekén napelemek lapulnak, amelyek az okoslakat működéséhez és az állandó helymeghatározáshoz biztosítják az áramot.

Komoly kritikát kapott a Bubi a nehézkessége miatt is. A váltó legmagasabb fokozatában is csak izzadni lehetett, haladni nehézkesen. Ezt a helyzetet a továbbra is háromfokozatú, de új áttételezésű váltórendszer orvosolja, így már nem lehet probléma tartani a többi városi biciklista ritmusát, és megszakadni sem feltétlenül kell közben.

Mindezzel biztosan növekszik a zöld bringák népszerűsége, különösen a kevésbé kalandvágyó hölgyek és dimbes-dombos kerületünk lakosai körében. Elvétve eddig is lehetett találkozni a Normafán Bubival tekerő turistákkal, de ők valószínűleg legkésőbb menet közben sörbe fojtották bánatukat amiatt, hogy nekiláttak feltekerni az Istenhegyi úton. Az új Bubikkal, ha nem is a budai erdők, de a Hegyvidék nagy része elérhetőbbé válik.

De mit ér az elérhetőség, ha nincsenek dokkolóállomások? Az új bringák mobil lakatot kaptak, amely – elméletileg – lehetővé teszi, hogy bárhol le lehessen tenni a járműveket. Mostantól tehát megállhatunk hazafelé a boltnál is, és ha a rendszer megengedi, akárhol befejezhetjük a tekerést. A kiszivárgott hírek szerint – bár szakmai szervezetek készítettek erre vonatkozó javaslatokat – egyelőre nincs szó a dokkolórendszer bővítéséről, pedig ezzel a módszerrel a város külső területei is osztozhatnának az önfeledt bubizás élményében. Meglátjuk.

FOTÓ: KERÉKPÁROSKLUB.HU

A kerékpár környezetbarát és egészséges alternatíva a városi közlekedésben

További jó hír, hogy megújul az okostelefonos applikáció. A bringákat már nem bonyolult kódok – sokszor bosszantóan körülményes – begépelésével, hanem egy optikai kód beolvasásával lehet kibérelni és visszazárni.

Végül, de nem utolsósorban: a Bubi a már bejelentett árazás alapján olcsóbb is lesz! Ha csak valaki kipróbálná az új bicajokat, vagy alkalmilag a rendszert, percenként 20 forintos díjért megteheti. Rendszeres használat mellett sokkal kedvezőbb a bérlet: havonta csak 500 forint, évente pedig 5000 forint. Ez utóbbit főleg a kényelemért fizetjük, mert sokaknak az évi két hónapnál valószínűleg hosszabbra nyúlik majd a télies, bringamentes időszak. Ha viszont ott lapul a zsebünkben az éves bérlet, akkor egyrészt nem felejtjük el megvenni a következő hónapra szólót, másrészt egy napsütötte téli napon is nyeregbe pattanhatunk egy kellemes tekerésre.

És hogy mikortól csilingelhetünk a hangosabb, esőben, hóban is üzembiztos csengővel? A Budapesti Közlekedési Központ ígéretei szerint nemsokára, tavasszal – van még hátra belőle néhány nap. A lap megjelenése idején a tesztek zajlanak, amelyekről csak annyi információnk van, hogy ígéretesen kevés a hiba. A rendszer tehát készen áll, az idő egyre szebb, a Csepel gyárból gördülnek ki az új Bubik, és a nagyközönség is türelmetlenül várja a találkozást a régi-új bringákkal.

B. I.

BUBI-GYŰJTŐPONTOK A XII. KERÜLETBEN

A Hegyvidéket adottságai nem emelik a legfrekventáltabb kerékpáros célpontok közé. A XII. kerület alacsonyabban fekvő peremén összesen 8 gyűjtőponton lehet felpattanni a Bubikra:

- a Szent János Kórház előtti villamosfordulónál,
- a fogaskerekű alsó végállomásánál,
- a Városmajor Nyúl utcai sarkánál,
- a Széll Kálmán téren,
- a Déli pályaudvarnál,
- a MOM Park bejáratánál,
- a BAH-csomóponton,
- a MOM Kulturális Központ előtt.

Az ellátottság még nem az igazi! Az új bringákkal a Németvölgyi út vonaláig kényelmesen fel lehet tekerni, vagy onnan a városba gurulni. A Magyar Kerékpárosklub tett is javaslatokat a bővítésre, de ez a folyamat még nem futott végig. Ezenkívül bővíthető a gyűjtőpontrendszer úgy is, ha a telepítést külső cég, intézmény vállalja. Másrészt az új biciklik elvileg lehetővé teszik, hogy bárhol le lehessen őket „kötni" – azaz gyűjtőpont építése nélkül is nagymértékben növelhető lenne a város „bebubizható" része –, de hogy ezt a lehetőséget mikor aktiválja az üzemeltető, arról még nincs információ.

A CITROËN a TOTAL-t választotta. *A kormányzati „E-AUTO-2021/ lakossági" kódszámú elektromos autó pályázat útján elérhető állami támogatás mértéke tisztán elektromos gépjárműnél 1 000 000 Ft és 12 000 000 Ft közötti bruttó vételár esetén a vásárlás időpontjában érvényes bruttó vételár maximum 50%-a, de legfeljebb 2 500 000 Ft, míg 12 000 001 Ft és 15 000 000 Ft közötti bruttó vételár esetén annak maximum 12,5%-a, de legfeljebb 1 500 000 Ft. 15 000 000 Ft feletti bruttó vételár esetén állami támogatás nem vehető igénybe. A támogatás pályázat útján vehető igénybe, és azt az Innovációs és Technológiai Minisztérium háttérintézménye, az IFKA Közhasznú Nonprofit Kft. bírálja el. A pályázat eredményéért nem vállalunk felelősséget. A tájékoztatás nem teljes körű, további részletekért keresse fel az IFKA weboldalát, illetve keresse a Citroën-márkakereskedéseket.
Jelen ajánlat 2021.06.14.-től visszavonásig, új Citroën Ë-C4 100% Ëlectric modell ë-Style felszereltségű változata esetén, magánszemélyek által gyártásba leadott és visszaigazolt megrendelésekre érvényes. A modell hatótávolsága WLTP szabvány szerint: 350 km, vegyes fogyasztása: 160–168 Wh/km, vegyes CO_2-kibocsátása: 0 g/km. A kép illusztráció, a tájékoztatás nem teljes körű és nem minősül szerződéses ajánlatnak, továbbá a C Automobil Import Kft. fenntartja a kondíciók változtatásának, valamint az akció visszavonásának jogát. Részletekért forduljon az akcióban részt vevő márkakereskedésekhez, illetve keresse fel a www.citroen.hu honlapot.

DUNA AUTÓ AZ AUTÓVÁROS | 1037 BUDAPEST, SZŐLŐKERT U. 10. • +36 1 801 4242 • DUNAAUTO.HU/CITROEN

Mentsük meg együtt a rajzó méheket!

Több tucat méhcsalád kezd új életet a Hegyvidéken is a tavaszi, kora nyári időszakban. Ezek az egyébként ártalmatlan rajok komoly riadalmat tudnak okozni, egy szakember számára azonban rutinfeladat a befogásuk. Erről beszélgettünk Gábor Zoltán méhésszel.

– Miért indulnak útnak ilyenkor a méhek?

– Tavasszal a virágáradatban bőséges élelem várja a beporzó rovarokat, köztük a méheket is. Ennek hatására megtelnek a mézraktárak, gyarapszik a bogarak

Szinte bárhol tanyát üthetnek

száma, megerősödnek a méhcsaládok. A herék anyabölcsőket építenek a kaptárokban, amikből királynők kelnek ki. Még mielőtt ez megtörténik, úgy mondjuk, „tütülnek”, azaz sajátos hangon tudatják közelgő érkezésüket. A jelre az öreg királynő a raj egy részével elhagyja a kaptárt, útnak indul, és új lakhelyet keres. Így szaporodnak a méhcsaládok.

– Mi történik az „elanyátlanodott” kaptárban?

Egy szakember viszonylag gyorsan befogja őket

– A frissen kikelő méhanyák közül az első átveszi a kiköltöző öreg anya szerepét, és ő lesz az új királynő. Gyakran előfordul, hogy egy kaptárban egyszerre tíz-húsz anyabölcsőben is fejlődnek királynők. Az első kikelő rendszerint még a bölcsőben elpusztítja a vetélytársakat, de azért az utóbbiak sorsa sem mindig pecsételődik meg. Előfordul, hogy egy családból nemcsak az öreg királynő repül ki, hanem egy vagy több életben marad a frissen kikelt szűz anyákból is, kirepül, és viszi, akiket tud.

– Mekkora lehet egy ilyen méhraj?

– Gyenge családoknál csak pár száz bogár követi a királynőt, ezek a rajok öklömnyiek. A legéleterősebb, legnépesebb, akár ötvenhatvanezer méhet is számláló kaptárokból azonban tíz-húszezres rajok is kirepülhetnek. Sőt, a kirajzó méhek csoportjai a szabadban is egyesülhetnek. Végül azonban mindig letisztul a helyzet: egy királynő marad csak a kaptárban, és egy lesz minden különálló rajban.

– A természetben mi történik a kirepülő méhrajokkal?

– Néhány napra elég útravalóval indulnak el, így ha az elfogy, akkor elkezdenek gyűjteni. Addig megpróbálnak alkalmas helyet keresni az új családnak. A természetben ez egy méretes faodu, a városban elhagyott fészer, nagyobb postaláda vagy más, az időjárás viszontagságaitól védett, békés, száraz hely lehet. Amíg nem találnak állandó lakhelyet, addig a méhrajok akár kilométereket is repülhetnek.

– Hol számíthatunk ilyen szabadon kószáló rajokra?

– Szinte akárhol. Nem kell, hogy a közelben méhészet legyen, és az sem biztos, hogy zöld környezetben telepednek le. Húszéves gyakorlatom alatt fogtam már méhrajt a városmajori parkban és a forgalmas Margit körúti villamos jelzőlámpáján is. A legtöbb raj, persze, a kertes, zöldövezeti részeken üti fel a tanyáját. Leggyakrabban békésen zümmögő barna szakállként lógnak egy-egy ágon a királynő körül. Jó időben sokan elszélednek, esőben pedig egészen összetömörülnek.

– Mi tegyünk, ha a kertünkben méhrajt látunk?

– Talán a legfontosabb, hogy nem kell megijedni! A méhek kirepülés előtt teleeszik magukat mézzel, ettől napokig nyugodtak, és szinte sohasem csípnek, egyesek szerint ilyenkor nem is tudják használni a fullánkjukat. Ahelyett, hogy a sufniban kezdenénk rég nem használt – és időközben betiltott – rovarölő szerek után kutatni, hívjunk egy méhészt, aki gyorsan befogja és elszállítja őket! Ezért a szolgáltatásért a lakosságnak rendszerint nem is kell fizetnie, hiszen a méhek szeretetéért, nem pedig üzletből csináljuk.

– Hogyan zajlik a befogás?

– Szerencsés esetben az egy csomóban tömörülő méheket egy üres kaptárba söpröm, és már megyek is. Ha a raj magasan van, vagy a méhek részben szétszéledtek, akkor nehezebb a helyzet. Előfordul, hogy a kertben hagyok egy kaptárt a méhraj nagyjával, ahová estére a kószáló méhek is begyűlnek. Ekkor visszamegyek, lezárom a kaptárt, és elviszem őket. Baj akkor van, ha kéménybe, szellőzőbe költözik a raj, mert onnan nem lehet bontás nélkül kiszedni. Ezért azt szoktuk javasolni, hogy ha ilyesmi felmerül, járassuk a szellőztetést, vagy fűtsünk be egy kicsit, amíg kiér a méhész.

Nem kell megijedni tőlük!

Békésen zümmögő barna szakállként lógnak egy-egy faágon

– Mi lesz a befogott rajokkal?

– Először karanténba kerülnek, esetemben a Budai-hegység egy méhektől kevésbé járt részén, aztán a méretüktől függően dől el a sorsuk. A kis rajok még szakszerű gondozás mellett is életképtelenek lehetnek, a nagyobbak azonban egy év múlva már termelik a budai hársmézet. Évente tucatnyi helyre hívnak a kerületben, de van kolléga, aki évi kétszáz rajt fog be a városban. Ez egy erős családi méhészet is lehetne, ám a befogott méhcsaládokból azért elég nehéz gazdasági értéket előállítani.

– Mikor látható a legtöbb raj?

– A tankönyv szerint áprilistól júniusig. Az idén azt tapasztalom, hogy a hűvösebb, csapadékos időjárás miatt csak mostanában indul a szezon; gondolom, június végéig kitart. Kérem, ne bántsák a rajzó méheket, ne féljenek tőlük, csak hívjanak engem, vagy egy másik méhészt, és néhány órán belül szakszerűen befogjuk őket! Mindenkinek ez a legjobb megoldás.

(Barta)

■ *Gábor Zoltán méhész telefonszáma: 06-30/441-5822.*

Zöldhulladékgyűjtés a Széchenyi-hegyen

A zöldhulladék kezelésének leginkább környezetbarát módja a helyben hasznosítás. Sokan azonban úgy gondolják, felesleges bíbelődni a komposztálással, ezért a kertben levágott füvet, lenyesett ágakat az erdőszélre teszik ki, mondván, ott „úgyis lebomlik”. Csakhogy ez éppúgy szabálytalan és büntetendő, mint a kommunális vagy bármely más hulladék illegális lerakása!

A SZERZŐ FELVÉTELE

„Sokkal jobb, ha közösen tehetünk valamit a környezetünkért”

Az esetleges szankciókon túl számos nem kívánt hatása lehet ennek. A kitett zöldhalmok elősegíthetik a rágcsálók elszaporodását. A fűnyesedék, a lehullott gyümölcs a vaddisznókat vonzza, amelyek aztán, a lakók bosszúságára, a kerteket is feltúrják. Az elszáradt örökzöldek gallyai, levelei fokozottan tűzveszélyesek, míg az invazív gyomok (például a parlagfű, aranyvessző, japán keserűfű) és a kerti dísznövények (akár a fügekaktusz, az orgona vagy a tuja) kordában tartása komoly természetvédelmi kihívást jelent, ezek ugyanis rövid idő alatt képesek kiszorítani élőhelyükről az őshonos növényeket.

Az említett veszélyekkel, sajnos, azok sem törődtek, akik a Széchenyi-hegyre, a Hegyhát út és az Ordas út találkozásánál lévő erdős területre hordtak ki nagy mennyiségben ágakat és fűnyesedéket. A hely kitakarítását a „Szedjük össze!” elnevezésű Facebook-csoport szervezte meg, a hulladék elszállításáról a Hegyvidéki Zöld Iroda gondoskodott.

„Ez az első ilyen akciónk” – mondta el lapunknak Fidy Béla, az év elején alakult csoport koordinátora, aki eddig a csatlakozó önkéntesekkel együtt szemetet szedett a budai kerületekben, köztük a Hegyvidéken is. Ám nem csupán a hulladékgyűjtés tárgya miatt volt újszerű a legutóbbi közösségi program.

Mindezidáig csak a csoport tagjai vettek részt a meghirdetett takarításokon, most azonban megkeresték a közelben élőket, vegyenek részt ők is a gyűjtésben. A kezdeményezés sikerét igazolja, hogy az érintett területtel szemközt lévő két lakóházból majdnem mindenki jelentkezett.

„Azt remélem, a helyben lakók megakadályozzák, hogy újra zöldhulladék-lerakóvá váljon a terület. Ha látják, hogy valaki »rosszalkodik«, rászólnak, lefotózzák, bejelentik” – magyarázta a szervező.

Az egyik lakó, egyben csoporttag, Várkonyi Edina arról beszélt, hogy néhány héttel korábban már részt vett a Hegyhát út mentén szervezett szemétszedésen, előtte azonban nem végzett ilyen jellegű társadalmi munkát. „Többször eszembe jutott, hogy össze kellene szedni a szemetet a környéken, de nem voltam elég bátor, hogy egyedül belevágjak – mesélte. – Így, hogy már többen vagyunk, könnyebb elindulni, hiszen sokkal jobb, ha közösen tehetünk valamit a környezetünkért.”

n.

Lakossági veszélyeshulladék-gyűjtés

Az áprilisban lebonyolított lomtalanítás alkalmával – a korábbi évektől eltérően – az FKF Zrt. sajnálatosan nem tudta vállalni a veszélyes hulladékok begyűjtését. Ugyanakkor e hulladékfajták szakszerűtlen tárolása, elhelyezése komoly kockázatot jelent a környezeti elemekre és az élővilágra nézve, így a Hegyvidéki Önkormányzat zöld irodája veszélyeshulladék-gyűjtési akciót szervez.

A kommunális hulladéktól elkülönítetten gyűjtött veszélyes hulladékok ártalmatlanítása kémiai, biológiai vagy fizikai úton történik, a környezet veszélyeztetése nélkül. A szintén veszélyes hulladéknak minősülő elhasználódott elektronikai eszközök esetében a begyűjtést követően kézi és gépi bontósoron nyerik ki a hasznosítható anyagfajtákat, amelyek ezután a hazai fémfeldolgozókhoz kerülnek, a tovább már nem használható anyagfajtákat pedig ártalmatlanítják.

Kérjük, hogy járuljon hozzá környezetünk megóvásához, és a háztartásában feleslegessé váló veszélyes hulladékokat hozza el és adja le

a **Hegyvidéki Zöld Iroda** által szervezett gyűjtés során,

2021. június 19-én, szombaton 8.00 és 12.30 között

a Tamási Áron utca 51. szám alatt található parkolóban.

(A helyszín a Thomán István utca felől is könnyen megközelíthető, a Thomán István utca és Sólyom utca kereszteződésétől.)

Az alábbi veszélyes hulladékok adhatók le:

- elektronikai hulladékok (olyan gépek, készülékek, amik árammal, akkumulátorral vagy elemmel működnek),
- festékmaradékok, ragasztók, csiszoló- és korrózióvédő anyagok és göngyölegeik (kivéve: hajtógázas sprayflakonok), ecset, rongy stb.,
- bőrhulladékok,
- szerves oldószerek, hígítók,
- olajos szilárd hulladékok (rongy, szűrő/felitatóanyagok),
- fémvázas olajszűrők,
- növényvédő és rovar-, rágcsálóirtó szerek, fakonzerváló anyagok és göngyölegeik (kivéve: hajtógázas sprayflakonok),
- kiürült hajtógázas sprayflakonok (légfrissítős, hajlakkos, csavarlazítós, gyógyszeres, festékes stb.),
- használt akkumulátorok,
- „szárazelem” (kis kapacitású galván áramforrások: gombelem, lúgos akku),
- fáradtolaj és használt étolaj,
- emulzióhulladék, kondenzvíz,
- gyógyszerhulladék,
- klf./vegyes, kis kiszerelésű háztartási, fotó- és finomvegyszer (savak, lúgok, fertőtlenítő- és tisztítószerek, kozmetikumok, hívó, fixír stb.),
- egyéb szennyezett csomagolási hulladékok (kivéve: hajtógázas sprayflakonok),
- fényforrások (klf. higanytartalmú izzók, fénycsövek),
- egyéb higanytartalmú eszközök (lázmérő stb.),
- használt gumiabroncsok (legfeljebb 4 db/fő mennyiségben).

Figyelem! Azbeszttartalmú hulladékot (például azbesztpala, szigetelőanyag), **hungarocell- és papírhulladékot** a gyűjtés során **nem tudunk átvenni**!

Felhívjuk szíves figyelmüket továbbá, hogy az akció keretében **kizárólag hegyvidéki lakosoktól háztartási mennyiségű veszélyes hulladékot, valamint fejenként legfeljebb 4 db használt gumiabroncsot** áll módunkban átvenni!

További információk a 06-70/953-1852-es vagy a 06-1/224-5961-es telefonszámon kérhetők.

HEGYVIDÉKI ZÖLD IRODA

A mi szeretve gyűlölt akácunk

Az akác egyszerre áldott és átkozott növényünk. Van, ahol irtják mint invazív, kéretlen jövevényt, máshol a hasznaiért ültetik. Kerületünkben, kertjeinkben sincs ez másképp. Nem él velünk évezredek óta, mégis a zenénk, irodalmunk, kultúránk elvitathatatlan része. A méze pedig csak a miénk!

Az egyszerűen csak akácként ismert növény egy egymással is kereszteződő, szűk rokonságot jelöl, több nehezen elkülöníthető fajjal. Őshazája Észak-Amerika, ahonnan csak négyszáz éve érkezett Európába. Tudományos nevét a meghonosítójáról, egy francia kertészről kapta, így lett *Robinia pseudoacacia*. Az elnevezés a főleg Afrikában közönséges, tüskés ágú akáciával mutatkozó hasonlóságra utal.

Fürtökben nyílnak az akácfa fehér, illatos virágai

A félreérthető név miatt az akácunkból készülő mézre is értetlenül néznek mások. Mi önfeledten lelkesedünk a híg, halványszínű csemegéért, és egyszerűen nem fér a fejünkbe, hogy a világ többi része hogyan tud közömbös maradni iránta. A nyugat-európai élelmiszerboltokban a nemzetiszínű szalagos, prémium akácméz valahol a polcok mélyén árválkodik. Részben azért, mert nem ismerik, részben pedig mert sok országban a növény neve nem különül el az afrikai szavannák jellegzetes sziluettjét adó fától. Így aztán a hungarikum akácméz világkarriere még várat magára – de legalább addig is megmarad nekünk!

Visszatérve az akác behozatalára, az erősen sarjadó, ellenálló pillangós fát elsődlegesen a homokos területek megkötésére alkalmazták. Így került kétszáz éve az Alföldre is. Ahol már semmi más nem élt meg, és csak hordta a szél a homokos talajt, ott az akác vidáman gyökeret vert és terjedt.

Rózsaszín virágú díszakác

A SZERZŐ FELVÉTELE

A melegkedvelő, későn kihajtó növény összetett levelei között fürtökben nyílnak a fehér virágok. Meleg napokon illatuk émelyítő töménységben messzire száll. A göcsörtös törzsek fája kemény, kiváló szerszámfa. Ezenkívül a növény elvitathatatlan előnye az alkalmazkodóképessége. Nem igényes talajára, hiszen a gyökerén élő baktériumokkal saját maga állítja elő a tápanyagokat. Nem kényes a talaj vízellátottságára sem, mert amire szüksége van, azt a szárazságban is meg tudja szerezni. Nem zavarják az egyre forróbb nyarak, így a klímaváltozás erősödésével jelentős térnyerést prognosztizálnak neki.

Bár leveleit több rovar lárvája fogyasztja, még sincs jelentős – akár életét kockáztató – kártevője. A legelő vad- és háziállatok tüskéi miatt messze elkerülik. Mindehhez társul élet- és szaporodóképessége: még a kivágott akác gyökereiből is tucatnyi új fa sarjad. Ezek után nem csoda, hogy ahol megtelepszik, ott gyorsan terjedve nagy területrészeket hódít meg, és bizony kiszorít minden más fajt. Ekkor jönnek a természetvédők, valamint a fejfájás, hogy az igénytelen behurcolt akácot hogyan is lehetne távol tartani a védett területektől.

Ebből a kettősségből pillanatnyilag az akác (és a gazdasági szemlélet) áll nyerésre, mert gyors növekedése miatt ma is telepítik – az erdősítések mintegy felét ezzel a fával valósítják meg. Ennek köszönhető, hogy erdeink negyedében jelen van, és mi büszkélkedhetünk Európa akácállományának felével. Az évszázados jelenlét és a töretlenül növekvő termőterület, persze, a nemesítők fantáziáját is megmozgatta, így Magyarország lett a világ akácnemesítésének fellegvára. Lássuk be, egyáltalán nem mindegy, hogy milyen fákkal szegélyezett az az akácos út, amikor végigmegyek rajta…

A lakásból nézve könnyedén elhessegethetnénk magunktól a növény képét – gondolkodjanak csak rajta az Alföldön! –, de sajnos a hegyvidéki erdők sem akácmentesek. Néha útsorfaként is megjelenik, így könnyen kivadul, és elegyfaként több helyen jelentős állományt lehet megfigyelni – legkönnyebben a nyár eleji virágzási időben.

Néha a kertjeinkben is megjelenik az akác. Igaz, itt egy más célú nemesítés eredményeként, rózsaszín virágú díszfaként. Pazar virága valóban feledteti kétarcúságát, és gyerekkorunk emlékeit eleveníti fel, amikor a fák körül döngicsélő beporzókkal versengve kerestük a langyos nektárt az illatos akácvirágok mélyén. A „nyers méz” mindig megérte a fáradozást!

(Barta)

Mézontófűmagokat kaptak a hegyvidékiek

Az idén sem maradtak virág nélkül a hegyvidékiek. Az önkormányzat zöld irodájának munkatársai muskátli helyett ezúttal facéliamagokat osztottak a polgármesteri hivatal előtt, amelyekből mindenki saját lila virágszőnyeget nevelhet a kertjében.

Az agráregyetemi jegyzetekben tananyag a facélia, vagy magyarul közönséges mézontófű (esetleg méhvirág, vagy hernyóvirág), a gazdák mégsem szívesen vetik; valahogy nem vált a gazdálkodás részévé. Ha egy gyors körkérdést intéznénk lapunk olvasóihoz, hogy országjárásuk során mikor láttak utoljára halványlilában pompázó szántóföldeket, akkor kiderülne, hogy talán sohasem. Pedig a virágzó facéliaföld látványát senki sem felejti el egyhamar, és mivel annyira elüt minden egyéb megszokott gazdasági növénytől, elautózni sem lehet mellette anélkül, hogy feltűnne.

Talán most változik a helyzet! Az Európai Unió egyre szigorodó feltételekhez köti a gazdák támogatását, aminek része az úgynevezett zöldítés: nem gazdasági, hanem környezeti szempontból értékes növényeket is termeszteni kell. Ennek a kritériumnak tökéletesen megfelel az Észak-Amerikából származó mézontófű. Könnyű nevelni, gyorsan növekszik, gyommentesen tartja a táblát, nem veszélyeztetik a gabonák, a kukorica és az olajos növények kártevői, és hathatósan javítja a talajt. Gyökerei elriasztják a fonalférgeket, és a növény, beszántva, a talaj tápanyagtartalmát is növeli. Mindamellett szép – és nemcsak nekünk tetszik, hanem a beporzóknak is!

A virágokban lévő nektár iránt mindig van érdeklődés

Egy hektár facélia akár egy tonna mézet is onthat évente, ami azt jelenti, hogy 40-50 kaptárt is ellátha virágzása alatt. A facéliaméz barnás vagy bézsszínű, jellegzetes ízvilágú fajtaméz.

A most szétosztott magokat Dombi Nándor méhész, a Hegyvidéki Méhbarát Hálózat aktív tagja ajánlotta fel. A kis papírzacskónyi facéliamaggal akár tíz négyzetméter terület is bevethető. Elvetni kézzel lehet, márciustól kezdve bármikor, virágzására körülbelül két hónapot kell várni. Az első halványlila szirmok kibomlásától bő egy hónapig élvezhetjük szépségét.

Tekinthetjük csupán egynyári kerti dísznövénynek is, de a teljes virágzásban lévő hajtásokat meg is száríthatjuk, és lakásdíszként, virágkompozíciókba használhatjuk. Ha megtetszett, könnyen begyűjthetjük a magját, és a tetszetős méhlegelőt reprodukálhatjuk a következő években is.

Bárhogyan is döntsünk, a környezetünkben élő rovarokkal biztosan jót teszünk, mert a virágokban lévő nektár iránt mindig van érdeklődés. Nekünk csak az a „dolgunk”, hogy nyári estéken gyönyörködjünk a mediterrán hatást keltő lila virágszőnyegben, és hallgassuk a felettük dongó rovarokat. Közben gondoljunk arra, hogy miközben semmit sem teszünk, nagylelkűen mégis milyen sok mézet ajándékozunk el éppen – apró cseppenként!

(Barta)

■ *Akár mézontófű vetésével, nevelésével kapcsolatban, akár más kertészeti, szobanövény-gondozási témában felmerülő kérdését minden érdeklődő elküldheti elektronikus levélben a Hegyvidéki Zöld Iroda címére (zöldpont@hegyvidek.hu). Az iroda új szolgáltatásaként szakértő kínál megoldást a felvetett problémákra.*

Kellemes sétaútvonal köti össze a méhbarátpontokat

Nem csak ilyenkor, a beporzók napja és a méhek világnapja időszakában jelennek meg hírek a Hegyvidék rovarvilágáért tett erőfeszítésekről. Ezek a talán szórványosnak tűnő események egyre összetettebb, színesebb hálózattá állnak össze.

Csak méhlegelőből már több mint 1000 négyzetméternyi díszlik a kerület 22 pontján. Vannak keveset kaszált, ezért a rovarok számára élelmet és menedéket biztosító vízügyi területeink és páratlanul természetközeli kaszálóréteink. Vannak különböző rovarhoteljeink. Vannak a beporzók fontosságát már a legkisebbeknek is közvetítő óvodáink és a szemléletformálásban a felnőttek felé nyitó kulturális intézményeink. Mindet egyetlen képzeletbeli túraútvonalon láncra fűzve nem is lehetne egykönnyen végigjárni.

Új méhlegelő a gyermekvasút végállomásánál

A SZERZŐ FELVÉTELE

A Hegyvidéki Önkormányzat honlapján, a „Méhbarát Hálózat” aloldalon megtalálható és akár letölthető térkép a beporzók szempontjából fontos helyekből ad ízelítőt. A Sas-hegyről induló séta mindössze 5 kilométer, és hogy gyerekek és idősebbek számára is könnyen bejárható legyen, szinte végig lejt, vagy vízszintesen halad. Ráadásul a javasolt útvonal tetszés szerint felbontható, több részben is bejárható, sőt az sem tilos, hogy egyes szakaszain – például az Apor Vilmos tértől az Orbán térig – tömegközlekedési eszközre váltsunk.

A séta most, tavasszal és nyár elején a kertekben virágzó dísznövények miatt látványos. Később az egynyári növények borulnak virágba a méhlegelőkön, ősszel pedig a fák, bokrok színpompás levelei gondoskodnak majd arról, hogy akár egy évben többször is érdemes legyen végigjárni az útvonalat. Akinek pedig ez a kis ízelítő nem elég izgalmas, várja meg, amíg elkészül az okostelefonnal bejárható, virtuális, beporzó témájú tanösvény! Sok meglepetéssel, érdekességgel, interaktív feladatokkal szolgál majd. Amint elérhetővé válik, mi is hírt adunk róla.

B.

Ljubljana, a városi méhészkedés jó példája

A mintegy 280 000 lakosú Ljubljana nemrégiben elnyerte a legzöldebb európai főváros címet. Ehhez nagyban hozzájárult, hogy területének közel felét erdők borítják, amivel nagyon hasonlít a Hegyvidék természeti adottságaihoz.

A szlovén város nemcsak a térképen zöld, hanem – a sok belterületre eső gazdaság miatt – az emberek is jóval vidékiesebb életet élnek, természetesnek tartják például a méhek jelenlétét. Jelenleg közel 350 méhész dolgozik ott mintegy 4500 méhcsaláddal; a nyári főszezonban 280 millió méhecske zümmög nyugati szomszédunk fővárosában. Ebben a miliőben ismerték fel a szakértők, hogy a méheken kívüli beporzókra is ki kell terjeszteni munkájukat.

Az URBACT BeePathNet projekt keretében zajló tevékenységekről is beszélt Maruška Markovčič szlovén projektgazda, szakértő, aki a városi méhészkedésről tartott előadást a Hegyvidéki Zöld Iroda és a Klímabarát Települések Szövetsége által szervezett nemzetközi online konferencián. Bár az első kaptárok már tíz éve sikeresen működnek a ljubljanai közintézmények tetején, és a városi méhészeket tömörítő szövetség is korábban alakult, a munka igazi kezdete öt évvel ezelőttre datálható.

Fontos a társadalmi szemléletformálás, a fiatalok ismereteinek bővítése

Ekkor nyílt meg a méhészkedés népszerűsítését és a társadalmi szemléletformálást szolgáló Bee Path (méhbarát útvonal), amely eleinte hagyományos tanösvényként indult, azonban nagyon sok civil támogatta az ötletet, és egyre szaporodtak a pontjai. Oktatási és kulturális intézmények, cégek csatlakoztak, így a kétdimenziós útvonal gyorsan háromdimenziós hálózattá bővült. A rengeteg felhalmozódó tudást eleinte a hálózaton belül kamatoztatták a szakemberek, aztán a nemzetközi porondon is megosztották – többek között a Hegyvidéki Zöld Iroda munkatársaival.

A ljubljanai méhbarátmozgalom mára több elemmel bővült: a nálunk is megvalósított méhészeti és mézbemutatókon, sétákon kívül immár tankönyv is rendelkezésére áll a hobbiméhészeknek. Komoly hangsúlyt helyeznek a színes, vadvirágos növényzet kialakítására a városi zöld területeken, továbbá a kaszálásmentes belterületi közparkok fenntartására, a kaptárbérlési lehetőségekre. A lakosságra is gondolnak, és a kertekben úgyszintén ösztönzik a beporzók számára vonzó növényzet kialakítását.

Az első eredményekre, persze, éveket kell várni, de egy nemrég elvégzett felmérés máris értékes visszajelzéssel szolgált: közel 560 különböző beporzó rovarfajt találtak és írtak össze Ljubljanában. Az irány tehát jó, amit alátámaszt a városban gyűjtött méz laboratóriumi vizsgálata is. Kiderült, hogy a helyi kaptárok méhei szokatlanul sokféle növény virágporát begyűjtötték, és így váratlanul értékes mézet készítettek.

A Méhbarát Kerület projekt keretében szervezett konferencia sok érdekességgel szolgált a laikusok számára is. A jó példákat látva remélhetjük, hogy lépésről lépésre vissza lehet nyerni lakókörnyezetünk természetközeli jellegét, és ezáltal még élhetőbbé, egészségesebbé varázsolható a Hegyvidék!

(Barta)

Acélszobrok, acélképek, arctöredékeket ábrázoló objektek

Majoros Áron Zsolt szobrai sajátos hidat képeznek a klasszikus archaikus plasztikai gondolkodás és a napjainkat megújító, layerekből építkező képi-téri szemlélet között. Az Influence/Hatás című kiállítás, amely hosszú idő után végre ismét személyesen látogatható a Hegyvidék Galériában, három műcsoportra fókuszál. Erről is beszélgettünk a szobrászművésszel.

– Tavaly a Műcsarnokban láttam egy alkotását, a Koncentráció című szobrot, amelyet most a Hegyvidék Galériában is bemutat. Az itteni kiállítás címére reflektálva elmondhatom, hatással volt rám. Korábban beszélt arról, hogy a műnek a nézőben kell folytatódnia. Miért fontos ez?

Koncentráció

– Egy szobornál én megvalósítom az elképzelésemet, de mindig a befogadó fejezi be, akkor teljesül az alkotás köre, ha át tudok juttatni információkat. Sok mindenen múlik, hogy hogyan kódolja, de én szeretem nyitva hagyni a szobor értelmezését. Szobrászatomat alapvetően a tanulmányaimra vezetem vissza. Az egyetemen figurális alkotásokat, mintázási feladatokat portré- és akttanulmányokat készítettem. A figurális szobrászat mindig érdekelt, de azon belül is az emberábrázolás volt a fő fókuszom. Az emberábrázolást sok minden befolyásolja, például a modell karaktere, időben való változása, a kor kontextusa. Egy már nem élő személy megformálásánál kérdés, milyen életkorában ábrázolom, milyen anyagi, formai, kivitelezési elvárásokkal találkozik; és a megrendelő is tudja egy kicsit alakítani. Arra lyukadtam ki, hogy én nem szeretnék ezekbe belemenni, őszinte emberábrázolást szeretnék megvalósítani, és elvinném a hangsúlyt a szobor felületéről, mert az egész embert akarom megragadni; nemcsak a testtel kellene foglalkozni, hanem a szellemmel és a lélekkel is. Erre tettem kísérleteket: belefaragtam saját magamat egy fanegatívba, létrehoztam egy lélek-szobrot, de azt a rönköt összezártam, és lett belőle egy intim szobor. Az acélra rátalálva rájöttem, hogy az jóval strapabíróbb anyag, sokkal több mindent megenged, és azzal, hogy távtartókkal el tudom tartatni a rétegeket, beáramlik a fény, a levegő, tehát akár a szellem és a lélek is belekerülhet.

Korlát II.

– Hogyan talált rá erre a technikára?

– Az egyetem után jó pár évvel kísérleteztem ki, egy folyamat részeként finoman alakultak, egymásból fejlődtek ezek a szobrok. Az első munkák kagylók voltak, távtartó nélkül, és amikor távtartókat tettem, rájöttem, transzparens lesz, aurája lesz. Mindegyikre jellemző, hogy kicsit arctalan; tömegemberek, anynyit látunk, hogy nők, férfiak, és az is fontos, hogy a kompozícióban miért ezzel az alkattal szerepelnek. Élő modell után dolgozom, mert az erőteljes struktúra nem bírná el, hogy kísérletezzek, önkényeskedjek. Nem lenne ilyen kompakt.

– A kiállításon három műcsoport látható, köztük egy teljesen új, a különböző arctöredékeket ábrázoló objektek.

– Igen, ezek Percepció cím alatt futnak, az érzékelésre, észlelésre fókuszálnak. Inspirációm a pandémiából indult. A járvány beköszöntével mindenki visszahúzódott az otthonába, maszkot kell hordanunk, óvintézkedésekkel próbáljuk megóvni magunkat és környezetünket a betegségtől. Engem zavarni kezdett, hogy a kollektív tereinkben nagyon nehezen megy a kommunikáció. A maszk által elveszett a mimika, a gesztus, az orr, a száj – alig ismerem meg az ismerőseimet –, ebből a megélésből születtek ezek a munkák, életnagyságú figurákból redukálódtak testfragmentumokká. Kiemelgettem, amit általában kitakarunk, az orrot és a szájat. Az első munkáknál visszatértem az eredeti technikához, acéllemezeket illesztettem egymáshoz, a zárt, testes plasztikához viszont kerestem egy új médiumot, az üveget, amely már transzparens, és külön értelmezési rétegeket is látok benne. Játékosabbá, színesebbé tette a munkát, és ami még szobrászilag izgalmas számomra: van egy plasztika, amiből egy négy centiméteres szakasz van megfaragva, a legnagyobb frontrésze egy teljesen egyenletes, minimalista sík, ami meg beszédes, a szélén látszik. Van fémverzió és üveg, különböző színekkel.

– A meghívóban olvasom, hogy Döbrösi Laura színésznőről alkotott munkák ezek.

Percepció

– Igen, az ő arcára épülnek. A műcsoportok között abban is van eltérés, hogy a rétegekre épülő szobraimnál a személytelenségre fókuszálok, kollektív embert akarok megragadni, különböző objektekkel helyzetekbe hozva, a pandémia alatt viszont a beszűkültséggel feltámadt bennem az igény, hogy megjelenjenek akár személyes karakterjegyek is. Eszembe jutott, kipróbálhatnám, hogy olyasvalakit kérek fel, aki érdemes és méltó a kiemelésre. Laurát jó színésznek tartom, és influenszernek, van egy Instagram-oldala, ahol nagyon sok mindenért kiáll, WWF-nagykövetként is jelen van, tehát példaértékűen jóra használja az ismertségét. Úgy gondoltam, őt kérem meg, hogy segítsen a megvalósításban. Szerintem fontos lenne, hogy a képzőművészek jóban legyenek színészekkel, zenészekkel, építészekkel – így tudnánk igazán értéket teremteni, mintákat adni.

– Az acélképek táji ábrázolás leegyszerűsítései. Hogyan készülnek?

– Használati tárgyból, szalagfűrészlapból dolgozom. Egy abszolút funkcionális tárgyba komponálgatok kis jeleneteket, kompozíciókat. Látható például Az árnyék, Az otthon, Az élet vagy A város című kép, amelybe egy kis metropoliszt farigcsáltam bele.

– Szeifert Judit önről írt könyvében van egy alcím, ami jól megragadja művészetének a lényegét: „Transzparens és transzcendens test-terek."

– Nemrég készült el ez az album. A pandémia miatt még nem is tudtuk bemutatni.

Szepesi Dóra

■ *Az Influence/Hatás című kiállítás július 10-ig látogatható a Hegyvidék Galériában (XII., Királyhágó tér 10.). A online megnyitó megtekinthető a galéria Facebook-oldalán és honlapján.*

Fokozatosan újraindul a Hegyvidék kulturális élete

A Hegyvidék kultúraszerető közönsége régóta várja, hogy újra személyesen látogathassa közkedvelt helyeit, válogathasson a gazdag programkínálatból, rendszeresen járhasson klubfoglalkozásokra, előadásokra. Az újranyitás fokozatosan történik. A koronavírus ellen védett emberek a szabadidős létesítmények beltéri szakmai szolgáltatásait vehetik igénybe. A járványügyi előírások hétről hétre változhatnak, ezért az aktuális információkért érdemes folyamatosan követni a honlapokat (amelyek címei programajánlónkban is megtalálhatók). A nyitásról és a közeljövő terveiről a kulturális intézmények vezetői beszéltek.

MOMKULT ÉS TAGINTÉZMÉNYEI
– HAMBUCH GERDA

– Régóta vártuk a pillanatot, hogy ha részlegesen is, de megnyithassuk a MOMkult és tagintézményei kapuit a látogatók előtt. Mindenkinek köszönjük az eddig irányunkba tanúsított türelmét, a megértést és a pozitív hozzáállást! Jó érzés tudni, hogy az emberek egy ilyen mindenki számára nehéz időszakban is mennyire megértők voltak mind a programok változásai, mind például a jegyek visszaváltása kapcsán.

MOM Kulturális Központ

Vár ránk még egy kis feladat e téren: fontos tudni, hogy bár újraindulhat a kulturális élet szervezése, de mindezt a magunk és mások egészsége érdekében kizárólag fokozatosan, kellő elővigyázatossággal tehetjük meg. A MOMkult és tagintézményeiben továbbra is kérünk mindenkit a maszkviselésre, a gyakori kézfertőtlenítésre és a kellő távolságtartásra.

A jegyvétel egyelőre továbbra is online módon történik, munkatársaink azonban telefonon minden hétköznap 10-től 18 óráig rendelkezésre állnak, a vásárlók bizalommal fordulhatnak hozzájuk kérdéseikkel, észrevételeikkel. Bízunk abban, hogy mielőbb megnyithat a jegypénztárunk, és újra lesz lehetőség személyesen is jegyet váltani programjainkra.

Pünkösd után olyan belépődíjas, ültetett kulturális eseményekkel várjuk vendégeinket, amik védettségi igazolvánnyal látogathatók. Május 27-én 19.00 órakor Csányi Sándor Hogyan értsük félre a nőket című színházi estje lesz látható, június 9-én 19.30 órai kezdettel pedig a Cziffra Fesztivál keretében két világhírű zongoraművész, Boris Berezovsky és Balázs János zongoraestjét hallgathatják meg oltási igazolvánnyal rendelkező vendégeink. Ez utóbbi program esetében a koncertteremben is ügyelünk a minél nagyobb biztonságra, így az optimális távolságtartás érdekében sor- és ülésközökkel válthatók jegyek, korlátozott számban.

A játszótér és a biopiac látogatóinak kényelmét szolgálja, hogy ameddig nem lehetséges a teljes nyitás, addig ők nem az épületben található mosdóblokkot, hanem az erre a célra a kertben felállított szaniterkonténert és a mobil szolgáltatóegységeket vehetik igénybe. Bízunk abban, hogy a járványügyi helyzet pozitív alakulásának köszönhetően nyáron már a táborok, szabadtéri rendezvények is látogathatók lesznek.

A helyzet akár napról napra is változhat, ezért kérünk mindenkit, hogy az aktuális tudnivalókról, a belépéssel kapcsolatos tájékoztatókról, szabályokról és a programváltozásokkal kapcsolatos információkról a MOMkult és tagintézményeinek honlapjáról tájékozódjanak. *(momkult.hu, 12program.hu)*

JÓKAI KLUB – HERCZEG ESZTER

Az első programunkat május 29-re, gyereknapra időzítettük: Jásdi Julinak, a 2019-es Budapesti Illusztrációs Fesztivál díjnyertes alkotójának vadonatúj könyvillusztrációit mutatjuk be. A grafikusművész a kerületünkben élő író, Laboda Kornél Gavarin és az álomantenna című fantasztikus meseregényéhez készített illusztrációkat. Ehhez kapcsolódva meseíró pályázatot hirdetünk gyerekeknek. Az eredményhirdetést szeptember 30-án, a magyar népmese napján tartjuk, a zsűrizésben a két művész lesz segítségünkre, a rendezvényt a Pagony Kiadó támogatja.

Jókai Klub

Nyáron zumbatábor nyílik gyerekeknek, Finta Gábor művészeti vezetésével szervezzük a Budapest Musical Iskola színjátszó és tánctáborát, továbbá Horváth Lili színésznő kétkurzusos drámatáborát, színjátszással, előadással, kézműveskedéssel – kisgyerekek részére. A tanfolyamok és a klubfoglalkozások szeptemberben indulnak.

Molnár Jacqueline illusztrátor kiállítását szeptemberben nyitjuk meg, aminek kapcsán a művész gyerekekkel közös alkotást szervez a tengerek élővilágának megmentéséért. Hagyományosan ősszel rendezzük meg a Sérült Fiatalok Fesztiválját, az ott készülő alkotásokból pedig kiállítást szervezünk, díjátadóval, koncerttel. *(jokaiklub.hu)*

HEGYVIDÉKI KULTURÁLIS SZALON
– MENYHÁRT ÉVA

– Megnyílt a szalon és a kávézó is. Szakmai és egészségügyi szempontokból, a fokozatosság elvét követve, a beltéri programokat regisztráció ellenében lehet majd látogatni, védettségi igazolvánnyal. Az épületen belül továbbra is kötelező marad a maszkviselés.

A Szalon10 programsorozat részeként június 2-án Méhbarátsétát szervezünk a Szent Orbán togtól a szalon rovarhoteléig, amely rövid filmvetítéssel, minielőadással zárul a kávézóban. Június 4-én 18.00 órakor barokk koncert lesz a szalon előtti téren, Szereti ön Vivaldit? címmel, ezen a Solti György Zeneiskola vonószenekara lép fel. Június 14-én délelőtt és délután tárlatvezetéssel Szaniszló Róbert Ez a Divat! fotóművész kiállítását tekinthetik meg az érdeklődők, a finisszázsra a hónap végén kerül sor.

Hegyvidéki Kulturális Szalon

A Cziffra-emlékév keretében két szombati programra hívom fel a figyelmet: június 19-én és 26-án 18.00 órakor kezdődnek a Klassz. Kamaralépcső interaktív szabadtéri koncertek a Solti György Zeneiskola kiemelkedő tehetségű növendékei közreműködésével a szalon előtti téren. A Cziffra György Fesztivál programjaként június 25-én 18.00 órakor A Virtuóz című filmet vetítjük a Tamási Áron-teremben, amit Kékesi Attila rendező és dr. Havas Miklós producer, forgatókönyvíró beszélgetése követ.

A Szalon10 teljesítménytúra keretében június 19-én és 26-án délelőtt és délután, négy csoportban, diák-túravezetők közreműködésével rendezzük meg az Ördög-orom túrát. Júliusban és augusztusban szabadtéri koncertekkel, levendulakerti programokkal várjuk a látogatókat, majd szeptembertől – reményeink szerint – visszatérnek a kedvelt szalonprogramok, a hagyományos mozgásórák, a tematikus ismeretterjesztő előadások, és elindulhat a klubélet. *(kulturalisszalon.hu)*

Hegyvidék Galéria

HEGYVIDÉK GALÉRIA
– KALLÓS JUDIT

– Majoros Áron Zsolt szobrászművész július 10-ig megtekinthető kiállításával nyitott meg a Hegyvidék Galéria. Ezt Kovalovszky Dániel fotográfus tárlata követi augusztus végéig, amely kapcsolódott volna a Budapest FotóFesztiválhoz, de a karantén miatt kicsit elhalasztottuk, mert szerettük volna, hogy személyesen látogatható legyen.

Mi is bizonyos szabályozásokkal tudunk megnyitni: védettségi igazolvány bemutatása és maszk viselése kötelező, a kiállítótérben egyszerre 10 fő tartózkodhat. Nagyobb létszámú programokat egyelőre nem rendezünk, de kisebb csoportoknak szeretnénk tárlatvezetéseket meghirdetni. Műterem-látogató programsorozatunkat is tervezzük folytatni a nyáron, néhány fős részvétellel, esetleg több turnust indítva. Felmerült egy új program ötlete is: a jövőben építészeti sétákat indítanánk a kerületben. *(hegyvidekgaleria.hu)*

Galéria 12 Kávézó és Borbár

GALÉRIA 12 EGYESÜLET
– BORZA TERÉZ

– A honlapunkon digitális kiállításokat rendeztünk januártól május végéig. Így valósult meg Pató Károly, Szomjas György, Kecskeméti Kálmán és Szamos Iván online tárlata, valamint a húsvéti közös kiállítás.

A Galéria 12 Kávézó és Borbár május 31-én nyit Vén Zoltán grafikusművész kiállításával, amelynek címe: Egy korty Kovid inka. Nagy örömünkre a tárlat témája aranyos és vicces, a 80 éves alkotó borozgatós képei láttán végre talán felszabadulunk egy kicsit.

Júliusban-augusztusban rendezzük a szokásos nyári közös kiállításunkat, szeptemberben – a Nemzetközi Eucharisztikus Kongresszushoz kapcsolódva – közös szakrális tárlatunk lesz. Októberben Németh Andrea fotóművész 75. születésnapi kiállítására invitáljuk a látogatókat. Novemberben, ahogy minden évben, ismét közös fotókiállítást, decemberben, szintén hagyományosan, közös karácsonyi tárlatot rendezünk.

Kifejezetten figyelünk arra, hogy kinek van kerek évfordulója, születésnapja, a jövő évi programot is ennek alapján próbáljuk majd megszervezni. Továbbra is azt szeretnénk, ha a közönség ismerné egyesületünk alkotóművészeit, és rendszeresen hallana rólunk! *(galeria12.hu)*

LÓVASÚT KULTURÁLIS ÉS RENDEZVÉNYKÖZPONT
– FALUDI ANDRÁS

– Elsősorban azokat a programokat tartjuk meg, amik a pandémia miatt elmaradtak. Ilyenek Bősze Ádám előadásai, vagy a még tavaly tavaszra és őszre meghirdetett koncertek.

Nagy örömünkre szolgál, hogy az NKA támogatta tízrészes koncertsorozat-ötletünket, amelyet tavaly kellett volna megrendeznünk, de csak most tudjuk elkezdeni. Válogatásunk világzenei, dzsessz-, pop-rock és könnyedebb, klasszikus, finom hangzású koncertekből áll, amelyekre olyan előadókat hívtunk, akikről úgy gondoljuk, hangulatos órákat, nívós kikapcsolódást nyújtanak a kerületből és a fővárosból érkező látogatóink számára.

A nyári időszakra számos szabadtéri programot tervezünk, mivel a Lóvasúthoz egy nagy terasz is tartozik, amely tökéletesen alkalmas arra, hogy a környéken élőket ne zavarják a csendesebb, akusztikus koncertek, irodalmi estek, felolvasószínházi előadások. Az épületben működő Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjteményben tárlatvezetőink már május közepétől felkészülten várják a XII. kerület történetére kíváncsi érdeklődőket.

Az épületegyüttesben üzemelő Eber cukrászda hosszú szünet után, áprilisban nyitotta meg kapuját, így a hozzánk ellátogatók egy helyen, egy időben többféle élményben részesülhetnek: remek sütemények, finom kávék társaságában fantasztikus atmoszférájú programok és különleges helytörténeti érdekességek várják őket. *(lovasut.hu)*

Sz. D.

Lóvasút Kulturális és Rendezvényközpont

A Hegyvidék kulturális intézményeiben is kötelező betartani az előírt járványügyi intézkedéseket, viselni a szájat és orrot eltakaró maszkot!

MOM KULTURÁLIS KÖZPONT
XII., Csörsz utca 18.
momkult.hu
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Boris Berezovsky és Balázs János zongoraestje június 9-én 19.30. A Cziffra Fesztivál rendezvénye.

Bárest június 10-én 19.00. A Cziffra Fesztivál rendezvénye.

Csányi Sándor színházi estje: Hogyan értsük félre a nőket? – június 3-án, 8-án és 11-én 19.30.

Kőhalmi Zoltán önálló előadása: Történjen bármi – június 16-án 19.00.

A regisztrációs és belépőjegyes beltéri rendezvények érvényes védettségi igazolvány és a személyazonosságot igazoló hatósági igazolvány bemutatásával látogathatók. 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. Információ: jegy@momkult.hu, +36-70/908-4105, valamint a honlapon.

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

XII., Hollós út 5.
jokaiklub.hu
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Kiállítás Jásdi Juli könyvillusztrációiból május 29-től. A 2019-es Budapesti Illusztrációs Fesztiválon díjnyertes grafikusművész a XII. kerületben élő író, Laboda Kornél Gavarin és az álomantenna című fantasztikus meseregényéhez készített illusztrációkat. Ehhez kapcsolódva a Jókai Klub meseíró pályázatot hirdet gyerekeknek. Az eredményhirdetést szeptember 30-án, a magyar népmese napján rendezik. A rendezvényt a Pagony Kiadó támogatja.

XII., Királyhágó tér 10.
hegyvidekgaleria.hu
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Influence/Hatás – Majoros Áron Zsolt szobrászművész kiállítása. A tárlat témája a személyiséget alakító és a külső környezeti impulzusok dialógusát helyezi a fókuszba. Egész alakos életnagyságú szobrok, acélképek és az alkotó legújabb, arctöredékeket ábrázoló objektjei láthatók a Hegyvidék Galériában. Az objektek létrejöttére jelentős hatással volt a pandémia és az ennek következtében kialakuló bezártság megélése. A művész szobrászati formanyelvében a hangsúly átkerült a részletekre, a kitakart és a látható emberi arc elemeire, és a kollektív ábrázolás helyett felerősödött a személyes jelleg megörökítése. Majoros Áron Zsolt a fogyasztói társadalom kritikáját fogalmazza meg karakteres arcszeleteivel, fragmentumaival, amiket acélból és üvegből formált meg. A felismerhetetlenségre, a száj és az orr eltakarása következtében létrejövő tömegembertípusra, valamint a mimika, a mosoly láthatatlanná válására reflektál. A személyességet hangsúlyozzák Döbrösi Laura színésznőről alkotott munkái is, amelyek a példaképek szerepének kérdését is felvetik. A kiállítás megtekinthető: július 10-ig, keddtől péntekig 10.00–18.00, szombaton 10.00–14.00 óráig, regisztrációs jegy (200 Ft) megvásárlásával. Jegyek kaphatók, valamint regisztrálni lehet a hegyvidekgaleria.jegy.hu weboldalon és a Hegyvidék Galériában.

A kiállítást kizárólag az látogathatja (életkortól függetlenül), akinek a nevére szóló, érvényes védettségi igazolványa és a személyazonosságát igazoló hatósági igazolványa van! Egy időben maximum 10-en tartózkodhatnak a kiállítótérben.

XII., Törpe utca 2.
www.kulturalisszalon.hu
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Méhbarátséta a Szent Orbán tértől a szalon rovarhoteléig június 2-án. A program rövid filmvetítéssel, minielőadással zárul a kávézóban.

A Hegyvidéki Kulturális Szalon épületébe kizárólag védettségi igazolvánnyal lehet belépni, az érintett programok online kommunikációjában meghatározott idő szerint!

Jegypénztár, információs szolgálat: telefonos és online ügyintézés minden hétköznap 10.00–16.00 óráig. Személyes ügyintézésre egyelőre nincs mód. A szervezők kérik, hogy a rendezvényekre szóló regisztrációs és belépőjegyeket mindenki online vásárolja meg. Információ: info@kulturalisszalon.hu, 06-1/202-2509.

BAJOR GIZI SZÍNÉSZMÚZEUM
XII., Stromfeld Aurél út 16.
oszmi.hu
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

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.

•

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 fellépés-sorozata is.

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 színész-drámapedagógus 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.

XII., Hajnóczy József utca 21.
www.galeria12.hu
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Egy korty Kovid inka – Vén Zoltán grafikusművész kiállításának megnyitója május 31-én 19.00. Megnyitja: Feledy Balázs művészeti író. Megtekinthető: június 30-ig, vasárnap kivételével mindennap 16.00–22.00.

•

Digitális kiállítások:

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

Feketén-fehéren – Pató Károly felvételei.

Képek útközben – Kecskeméti Kálmán kiállítása.

Betű-kép variációk – Szamos Iván tipografikai kiállítása. „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).

XII., Zugligeti út 64.
helytortenetigyujtemeny.hu
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Jelenleg a Budapesti Városvédő Egyesület XII. kerületi csoportjának vándorkiállítása, Az eltűnt idő nyomában című tárlat látható a Lóvasút gyűjteményi épületében lévő kiállítótérben. Műemlékek, helyi védettségű épületek és más kevésbé ismert, de művészettörténetileg vagy építészetileg jelentős villák és lakóházak történetét ismerhetik meg a látogatók. Az épületben található könyvtár újból várja az olvasni vágyókat és a kerület múltja iránt érdeklődőket. A gyűjtemény a szokott nyitvatartás szerint, szerdától vasárnapig 10.00–18.00 óráig látogatható. Egyszerre maximum 8 fő tartózkodhat a kiállítótérben, ahová kizárólag azok léphetnek be, akiknek névre szóló érvényes védettségi igazolványuk van.

CZIFFRA GYÖRGY FESZTIVÁL
cziffrafesztival.hu

Forradalmi etűdök. Szükséges-e a forradalom a zenében? Szükséges-e ledönteni a falakat, átlépni a határokat ahhoz, hogy maradandót hozzunk létre? Ezekre a kérdésekre is választ ad Bősze Ádám előadás-sorozata a Lóvasút Kulturális és Rendezvényközpontban (XII., Zugligeti út 64.). Június 7. 19.30 Liszt Ferenc.

A folyamatosan bővülő programkínálatról, a kezdési időpontokról és az egyéb fontos információkról a weboldalon olvashatnak az érdeklődők.

A Hegyvidék Televízió műsorai (hegyvidektv.hu)

HÉTFŐ
7.00 Kommentár Nélkül
8.00 A szomszéd vár
8.30 Kultúrpont
9.00 Nyitott Egyetem
9.30 Építech
10.00 Budai Híradó
10.15 Duett
11.00 Sportolj velünk
12.00 Budai Híradó
12.15 Film: Így látták ők…
14.00 Budai Híradó
14.15 Film: Csodálattal és hálával
16.00 Alfa és Omega – katolikus mise
17.00 Sportolj velünk
17.30 Diagnózis
18.00 Képújság
19.00 Budai Híradó
19.15 Kvantum – tudományos magazin
20.00 Hírek
20.05 Pénz – Tárca
20.30 Euro Infó
21.00 Budai Híradó
21.15 Film: Az idő vasfoga
22.15 Kultúrpont
22.45 Ökopakk
23.00 Budai Híradó
23.15 Ziccer
23.30 Gázfröccs
0.00 Hírek
0.05 Ismétlés
4.00 Képújság

KEDD
7.00 Útinform
10.00 Budai Híradó
10.15 Pénz – Tárca
11.00 Sportolj velünk
12.00 Budai Híradó
12.15 Film: Az idő vasfoga
14.00 Budai Híradó
14.15 Film: Zarándoklat
16.00 Alfa és Omega – katolikus mise
17.00 Sportolj velünk
17.30 Forgószínpad
18.00 Képújság
19.00 Budai Híradó
19.15 Minőségi idő
19.45 Ökopakk
20.00 Hírek
20.05 Duett (ism.)
20.30 Nyitott Egyetem
21.00 Budai Híradó
21.15 Film: Senkálszky Endre hagyatéka
22.15 Építech
22.45 Ziccer
23.00 Budai Híradó
23.15 Kultúrpont (ism.)
23.45 Vadőrző
0.00 Hírek
0.05 Ismétlés
4.00 Képújság

SZERDA
7.00 Útinform
10.00 Budai Híradó
10.15 Ökopakk
11.00 Sportolj velünk
12.00 Budai Híradó
12.15 Film: Senkálszky Endre hagyatéka
14.00 Budai Híradó
14.15 Film: Az evangélikus fiatalok III. Szélrózsa találkozója
16.00 Alfa és Omega – katolikus mise
17.00 Sportolj velünk
17.30 Üzleti Negyed
18.00 Képújság
19.00 Budai Híradó
19.15 Pénz – Tárca
19.45 Vadőrző
20.00 Hírek
20.05 Kultúrpont
20.30 Budai Magazin
21.00 Budai Híradó
21.15 Film: A völgy hangja
22.15 Ziccer
22.30 Diagnózis
23.00 Budai Híradó
23.15 A szomszéd vár
23.45 Minőségi idő
0.00 Hírek
0.05 Ismétlés
4.00 Képújság

CSÜTÖRTÖK
7.00 Útinform
10.00 Budai Híradó
10.15 Kultúrpont
10.45 Budai Magazin
11.00 Sportolj velünk
12.00 Budai Híradó
12.15 Film: A völgy hangja
14.00 Budai Híradó
14.15 Film: Portré Jódal Rózsa írónőről
16.00 Alfa és Omega – katolikus mise
17.00 Sportolj velünk
17.30 Euro Infó
18.00 Képújság
19.00 Budai Híradó
19.15 Pénz – Tárca
19.45 Minőségi idő (ism.)
20.00 Hírek
20.05 Lélekemelő
21.00 Budai Híradó
21.15 Film: Esterházy Móric
22.15 Forgószínpad
22.45 Ökopakk
23.00 Budai Híradó
23.15 Gázfröccs
23.45 Budai Magazin
0.00 Hírek
0.05 Ismétlés
4.00 Képújság

PÉNTEK
7.00 Útinform
10.00 Budai Híradó
10.15 Vadőrző
11.00 Sportolj velünk
12.00 Budai Híradó
12.15 Film: Esterházy Móric
14.00 Budai Híradó
14.15 Film: Csodálattal és hálával
16.00 Alfa és Omega – katolikus mise
17.00 Sportolj velünk
17.30 Kvantum – tudományos magazin
18.00 Képújság
19.00 Budai Híradó
19.15 Kultúrpont
19.45 Kempo Magazin
20.00 Hírek
20.05 Kommentár Nélkül
21.00 Budai Híradó
21.15 Film: Partizán szerelem
22.15 Creative Chef
22.45 Ökopakk
23.00 Budai Híradó
23.15 Üzleti Negyed
23.45 Ziccer
0.00 Hírek
0.05 Ismétlés
4.00 Képújság

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

VASÁRNAP
7.00 Istentisztelet (ism.)
8.00 A szomszéd vár
8.30 Pénz – Tárca
9.00 Kultúrpont
9.30 Sportolj velünk
10.00 Alfa és Omega – katolikus mise (ism.)
11.30 Film: Baptista világtalálkozó Nagyváradon
12.00 Budai Hét
12.15 Duett (ism.)
13.00 Irányvonal – bibliai ismeretterjesztő sorozat
13.30 Creative Chef
14.00 Budai Hét
14.15 Evagélikus istentisztelet
16.00 Református istentisztelet
17.00 Sportolj velünk
17.30 Minőségi idő
18.00 Képújság
19.00 Budai Hét
19.15 Alfa és Omega – katolikus mise
20.30 Duett (ism.)
21.00 Budai Hét
21.15 Film: Így látták ők…
22.15 A szomszéd vár
22.45 Kempo Magazin
23.00 Budai Hét
23.15 Nyitott Egyetem
0.00 Hírek
0.05 Ismétlés
4.00 Képújság

Papp Laci, „a dinamitöklű magyar”

Kilencvenöt éve született Papp László háromszoros olimpia bajnok ökölvívó, a 20. század egyik legismertebb magyar sportolója, aki számos szállal kötődik a Hegyvidékhez. Az 1940-es években a MOM alkalmazottjaként kezdett el bokszolni az ökölvívó-szakosztályban, majd a 60-as években a XII. kerületbe költözött, és több mint negyven évig élt itt. Sportolóként és edzőként gyakran a Normafán és környékén tréningezett, ahol kifejlesztette edzésmódszerét, aminek ikonikus része volt a favágás és az erdei terepfutás. Halála után a Hegyvidék posztumusz díszpolgára lett, szobra a Gesztenyés kertben áll. A korabeli újságcikkekben, online forrásokban és Kő András Papp Laci című könyvében olvasható visszaemlékezések alapján elevenítjük fel a nagy sportember életét.

FIATALKORA

Papp László mindössze 11 éves volt, amikor elveszítette édesapját. Édesanyja fűszerkereskedéséből élt meg a család, amelyben ő maga is segédkezett, gyakran a tanítás kezdete előtt hordta ki az árut a megrendelőknek.

Kő András Papp Laci című könyvéből kiderül, hogy ekkoriban még nem ökölvívónak készült: *„Szeretem a hegedűt. Ha apám nem hagy itt bennünket olyan korán, ki tudja, nem vezetett volna-e az út a konzervatórium felé. Már elég jól húztam a vonót, amikor a gyász napján a Mutter* (ti. az édesanyja) *megígértette velem, hogy három évig nem veszem elő a szekrény aljából”* (Papp László).

Papp Laci a rajongói között a helsinki olimpia után

A hegedülés helyett tehát más elfoglaltságot keresett; eleinte a foci érdekelte, akkori lakhelye környékén, egy grundon rúgta a bőrt más fiatalokkal. Korábban édesapja ökölvívóedzésekre járt, és időnként bokszmérkőzésekre is magával vitte a fiát. Talán innen eredt az indíttatás, hogy Papp néhány cimborájával együtt úgy döntött, megpróbálkozik ezzel a sportággal. Az első alkalom azonban eltántorította őt: *„Abban az időben más volt a szemlélet, mint ma. Azt mondták: ha lejön a gyerek, meg kell verni. Ha visszajön, jó bokszoló lesz. Ha nem, nem kár érte. Kaptam én is három akkora pofont, mint a télikabát. Lerongyolódott az etetőm, mint a parasztgatya. Eszem ágában sem volt visszamenni. Maradt a foci.”*

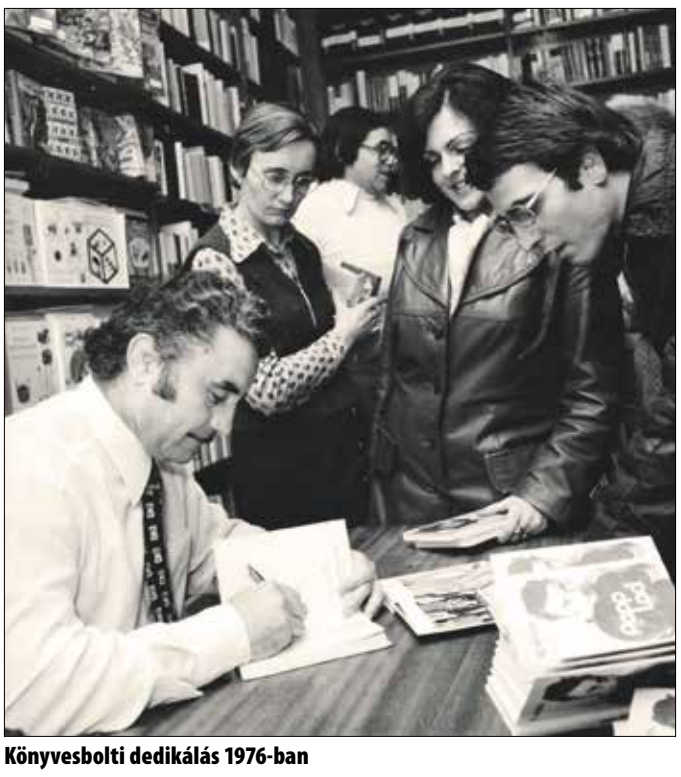
A MOM-BAN

Papp Laci az 1940-es években a Magyar Optikai Műveknél kapott állást, később használt beceneve is ezekben az időkben ragadt rá: *„A MOM-ban új nevet akasztottak rám, Görbének becéztek. Köszönhetem annak, hogy gyerekkoromban egy számmal nagyobb lovat kaptam. Alacsony is voltam, ezért lettem Kurta.”*

A MOM-ban töltött évei idején hozta össze a sors másodszor az ökölvívással, és ezúttal már szerencsésebb volt a végkifejlet. Első edzője, Fehér István így mesélt a kezdetekről: *„1942–43-ban alakult meg a MOM levente ökölvívó szakosztálya. Az óvóhelyen tartottuk az edzéseket. Csupa tehetséges fiú – Krebs, Szívós, Papp – bontogatta szárnyait. Élvezet volt velük dolgozni. Milyen kár, hogy Krebs és Szívós idő előtt búcsút mondott az ökölvívásnak. Maradt Laci. Azaz, hogy ő se… Pappot Krebs hozta le az edzésekre. Ha elfeledkeztem róla, képes volt egy órán át egyetlen mozdulatot gyakorolni. De utána is kellett járni és fülön fogni, mert a bunyónál csak egy dolgot szeretett jobban: futballozni. 1943-ban, a MOM vaskapuja előtt azt mondtam Lacinak: – Kisfiam, te nagy bajnok leszel, de érzem, hogy a mi útjaink elválnak.”*

SIKEREK

Az elválás hamarosan meg is történt, miután Papp megismerkedett legendás edzőjével, Adler Zsigmonddal, akinek az oldalán meghódította a világot. Sorozatban háromszor, 1948-ban Londonban, 1952-ben Helsinkiben és 1956-ban Melbourne-ben is megnyerte az olimpiát, és Puskás mellett a legismertebb magyar sportoló lett az 1950-es években, ami talán napjainkig sem változott. Dr. Mező Ferenc egy alkalommal így vélekedett Papp Laci eredményeiről: *„Derék öklészünk teljesítményét csak a szicíliai Naxos szülöttje, Tissandros múlta felül, akinek fejét időszámításunk előtt mintegy négy évszázaddal négyszer övezte olimpiai babérkoszorú.”*



Könyvesbolti dedikálás 1976-ban

Profi bokszolóként egyetlen mérkőzését sem veszítette el (29 meccséből 27-et megnyert, 2 döntetlen mellett), olimpiai aranyérmei mellett Európa-bajnoki címet is szerzett, amelyet hatszor védett meg, valamint hétszer nyerte meg a magyar bajnokságot. Bal kezétől világszerte tartottak ellenfelei. Abody Béla író ekként jellemezte egy ízben: *„S az a legendás balkezes, a zsenialitás égi jele – pazarló ráadás. Mint sok megszenvedett gondolat után végre az első új és érvényes. A nagytartalmú verssor végén a mindent feloldó és megvilágító rím.”*

A híres edzésmódszer: favágás az erdőben

Kárpáti György vízilabdázó, szintén háromszoros olimpiai bajnok, Papp Laci jó barátja volt. A finn fővárosban rendezett ötkarikás játékokon mindketten a csúcsra értek. Így emlékezett vissza arra az időszakra:

„1952-ben Helsinkiben, majd ezután minden május elsejei felvonuláson, a következő négy sportoló zárta a sort: Papp, Puskás, Csikar és Kárpáti. A négy legkisebb. Hej, de nagyokat mulattunk!

A szurkolók gyakran megkérdezték: hogyan tudta Laci kiütni hosszú ellenfeleit? Miért én vittem el mindig a labdát? A válasz így hangzott:

– Kérem, ez törvényszerű. A kis emberek mindig nagy dolgokra voltak képesek. Elég, ha csak XIV. Lajost, vagy Napóleont említem.

Pappot sokáig »Laci bátyám«-oztam. Amikor azután Helsinkiben olimpiai bajnok lettem, megengedte, hogy tegezzem.”

Szepesi György sportriporter a következőképpen írta le ökölvívónk népszerűségét az 1970-es években: *„Nem is olyan régen, éppen a müncheni olimpián győződhettem meg újra arról, hogy milyen tisztelet és megbecsülés övezi őt: bárhol is tűnt fel alakja, akár a sportolók éttermében, vagy az olimpiai falu főterén, a Bavaria Klubban egy narancslé mellett, vagy az edzőpályán valamelyik tanítványa oldalán – egyszeriben feléje fordultak a tekintetek. Idősebb sporttársak siettek hozzá, hogy megöleljék, s fiatal sport-titánok, hogy bemutatkozhassanak neki és kezet szoríthassanak vele.”*

Nevét világszerte ismerték, és olykor előfordult, hogy illetéktelenül vissza is éltek vele. Volt olyan fiatalember, aki Papp Lacinak adta ki magát, hogy könnyebben ismerkedjen lányokkal, de arra is akadt példa, hogy valaki Papp Laci édesanyjaként próbált koldulni Budapesten.

AZ EDZÉSMÓDSZER

Az elért sikereket természetesen kemény munka előzte meg, no és persze a Papp Laci-féle edzésmódszer, amelyről ő maga így beszélt: *„…tovább erősítettem magam, és naphosszat vágtam a fát a budai hegyekben. 1950-ben dr. Balogh János és Ádler Zsigmond biztatására kezdtem el a favágást. Eleinte rosszul fogtam a fejszét. Beleizzadtam, amíg kidöntöttem egy fát, a rönkökkel pedig egyszerűen nem bírtam. De hamar belejöttem, és megtanultam takarékoskodni az erőmmel. […] Hasonló mechanizmust fedeztem fel a favágás és az ökölvívás között. Ahogy a ringben teljesen laza és könnyed alapállás jellemzi a jó ökölvívó mozgását, ugyanez történik akkor is, amikor az ember a fejszét a fába vágja. A testsúly mindkét esetben a két talpon oszlik meg, s csak akkor megy át egyik lábról a másikra, amikor ütésre lendül az ökölvívó keze, illetve a favágó karja. A favágás megmozgatja a négyfejű combizomtól felfelé a test legfontosabb izmait. Eltünteti a hasat és úgy neveli a mell- és deltaizmokat, mint mások a retket.”*

Boldogan tanította a legfiatalabbakat is, akik boldogan tanultak tőle

FOTÓ: FORTEPAN.HU

Ez az edzésmódszer egyébként nem volt ismeretlen korábban sem. A 19. században például báró Wesselényi Miklós, a reformkor egyik nagy alakja is rendszeresen bokszolt, és Angliában tett kirándulásait követően szintén alkalmazta a favágást mint tréninggyakorlatot.

A HEGYVIDÉKEN

Papp László a második világháború után ismerkedett meg húga révén későbbi feleségével, Zsókával. 1950-ben kötöttek polgári házasságot, akkor kaptak lakást a Mányoki úton, ahonnan az 1960-as évek elején költöztek a XII. kerületi Óra útra.

Szerény és illedelmes természetének köszönhetően sokan kedvelték a sportembert. Az utcájukban mindenkinek köszönt, emiatt hamar megszerették, és köztiszteletnek örvendett. Kisugárzása és mentalitása az ellenfeleire is hatással volt. A finn ökölvívó, Valle Resko így nyilatkozott róla: *„A Te háromszoros olimpiai győztes lelked nagysága sok tekintetben felülmúlja még fizikai eredményeidet is, vagy legalábbis egyenrangúan állnak egymás mellett. Gratulálok Magyarországnak, hogy Papp László személyében ilyen fia van.”*

A PÁLYAFUTÁS VÉGE

Karrierjének a szocialista állami sportvezetés döntése vetett véget, amely eltiltotta a világbajnoki cím megszerzésének lehetőségétől 1964-ben. Papp ezt méltánytalannak érezte, és befejezte pályafutását. Egy korabeli újságcikk így számolt be erről: *„Ez most már végleges: a dinamitöklű magyar túl van csodálatos pályafutásának utolsó menetén! Papp László, aki több mint tizenöt éven át a legünnepeltebb ökölvívó volt az amatőrök és azután a hivatásosak táborában is, szögre akasztotta bokszkesztyűjét. Az Óra utca 6. számú villába, a budai Orbán-hegyen, ahonnan a pesti oldal csodálatos panorámája tárul elénk, beköltözik a nyugalom. Papp László most már családjának, a feleségének és Laci kisfiának szentelheti teljesen az életét. És a villának…”* (Hétfői Hírek, 1965. április 5.)

Az ökölvívásnak azonban nem mondott búcsút, 1967-től edzőnek állt, 1970-ben mesteredzői címet kapott, kinevezték szövetségi kapitánynak, szaktanácsadója pedig egykori trénere, Adler Zsigmond lett. Egy év megszakítással 1992-ig vezette a magyar ökölvívó-válogatottat, irányításával számos Európa-bajnoki és olimpiai érmet szereztek bokszolóink. Emellett az FTC, a Honvéd és az Óbuda ökölvívó-szakosztályainál is segítette a szakmai munkát.

Igazi győztes volt

A Normafán 1972-ben nyitott meg az Olimpia szálló, Papp Laci gyakran tartotta ott az edzőtáborokat. Sajátos módszereivel készítette fel tanítványait is: a budai hegyekben gyakorolták a terepfutást és a favágást.

A *„boksz úriembere”*, aki 2003-ig, haláláig az Óra úti villában élt, a Farkasréti temetőben nyugszik. A Hegyvidéki Önkormányzat 2014-ben posztumusz díszpolgári címet adományozott neki. *„Van egy csillag az égen, akit szerettünk volna közelebb hozni”* – fogalmazott Pokorni Zoltán polgármester az avatóünnepségen, majd hozzátette: Papp László a nemzeti identitás része, sikerein egy egész nemzedék nőtt fel. Három évvel később a Gesztenyés kertben egész alakos szobrot állítottak fel a tiszteletére, Fekete Géza alkotását, aki a legendás sportoló Papp László Budapest Sportarénában látható mellszobrát is készítette.

Papp Laci szobra a Gesztenyés kertben

Papp László a 20. század egyik legkiemelkedőbb sportikonja, országunk büszkesége. Életével, emberi nagyságával a mai napig példát mutat mindnyájunknak.

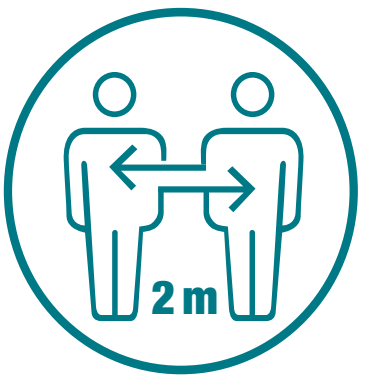
Tüske Tamás–
Földváry Gergely

AZ OLTÁS SZABADSÁGOT AD, ÉLETET MENT.

REGISZTRÁLJON, ÉS OLTASSA BE MAGÁT!

Balázs János
Kossuth-díjas zongoraművész

Fotó: Emmer László



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

Rácsodálkozni az ízek örömére

Sokak számára visszatérést jelentenek ezek a hetek. Visszatérést az életbe, a normál kerékvágásba, visszatérést a hagyományos konyhai rutinhoz, a jól ismert menükhöz, és visszatérést az ízekhez, amiktől egy időre tízezreket elszakított egy eddig nem ismert vírus. Olyan ez, mint amikor a fekete-fehér film egyszerre színessé válik. A lényeg mit sem változik, az élmény mégis összehasonlíthatatlan. Vannak, akik az egész életüket ízek nélkül élik le. Most, hogy ráirányultak a reflektorok ennek a fajta észlelésnek a jelentőségére, már tudjuk, hálát adhatunk azért, ha birtokában vagyunk az ízlelés képességének. Használjunk hát ki minden napot, amíg élvezhetjük az élet színeit!

Ízletes és vidám külsejű főétel

TÖKMAGOS CROISSANT

Príma reggeli fogás ez a házi készítésű croissant azoknak, akik nem édes ízekkel szokták indítani a napot. A recept tökmagolaj és magvak nélkül is elkészíthető, tölthetjük besamellel és sonkával, reszelhetünk rá sajtot is. Ha pedig lekvárral ennénk, hagyjuk el a tökmagos ízesítést, tegyünk a tésztájába kevesebb sót és dupla adag cukrot.

Kitűnő reggeli nem édesszájúaknak

- *Hozzávalók:*

500 g liszt
275 g langyos víz
200 g vaj (szobahőmérsékletű)
30 g cukor
20 g élesztő
1 tojás
15 g só
100 g tökmag
2 ek tökmagolaj

Melegítsük elő a sütőt 240 °C-ra. Oldjuk fel az élesztőt kevés vízben a cukorral, és hagyjuk dolgozni 5 percig. Gyúrjuk össze a liszttel, a vízzel, a cukorral, a tojással, a tökmagolajjal, a durvára tört tökmaggal és a sóval. Fedjük le, és tegyük hűtőbe 1 órára.

Nyújtsuk ki a tésztát 1 cm vastagra. A felén egyenletesen kenjük el a vajat, és fedjük le a másik felével, hogy a vaj teljesen be legyen takarva. Nyújtsuk ki a tésztát a kezdő hosszának a háromszorosára, és hajtsuk össze. Hagyjuk állni 10 percig a hűtőben, majd ismételjük meg ezt a műveletet még kétszer, a pihenőidőket betartva. Az utolsó pihenő után nyújtsuk ki a tésztát körülbelül 4 mm vastagra és 32 cm szélesre. Vágjuk ketté, hogy két darab 16 cm-es csíkot kapjunk.

Mindegyik csíkból metsszünk ki körülbelül 10 cm alapú háromszögeket. Görgessük fel őket az alaptól indulva. Rendezzük a kifliket egy sütőpapírral bélelt tepsire, enyhén hajlítsuk meg őket, hogy félhold alakúak legyenek. Fedjük le száraz ruhával, és tegyük hőforrás közelébe. Dupla méretűre kell kelniük. Megkenjük a felvert tojással, és 15 percig sütjük a 220 °C-ra előmelegített sütőben.

RETEKLEVES RICOTTÁVAL

A tavasz jelképe, a roppanós hónapos retek levesbe komponálva igazi pikáns különlegesség, főleg csípős retekcsírával a tetején. Ez utóbbi és a frissen őrölt szerecsendió teszi különlegessé.

- *Hozzávalók:*

1 csokor rózsaszín retek
4 nagy burgonya
125 g ricotta
2,5 dl csirkealaplé
1 evőkanál retekcsíra
1 evőkanál repceolaj
frissen reszelt szerecsendió
só, bors

Hámozzuk meg, vágjuk kockákra a burgonyát. Tisztítsuk meg a retket, majd vágjuk le a leveleket, és tegyünk félre egyet a díszítéshez. Szeleteljük fel, és az edényben felmelegített olajon pirítsuk meg őket, majd vegyük ki, tegyük félre, és a serpenyőben pirítsuk meg a felkockázott burgonyát. Fűszerezzük sóval és borssal, öntsük fel annyi alaplével vagy vízzel, amennyi elfedi, és forraljuk fel. Csökkentsük a hőt a serpenyő alatt, és főzzük 30 percig.

Miután letelt a főzési idő, keverjük össze a zöldségeket a főzővízben, hogy finom leves képződjön belőlük. Helyezzük vissza a levest alacsony hőfokra, adjuk hozzá a ricottát, és állandó keverés mellett óvatosan melegítsük. Ha kész, turmixoljuk homogénre, és forrón osszuk el a tálak között. A félretett retket vágjuk vékony szeletekre, a retekcsírákkal együtt porciózzuk a levesre, szórjunk rájuk egy csipet reszelt szerecsendiót, és azonnal tálaljuk.

Pikáns ételkülönlegesség a hónapos retekből készült leves

TARKA-BARKA CSIRKEMELL

Színes, vidám és finom fogás. Az íze tovább fokozható, ha a csirkemellet elkészítés előtt egy éjszakán át egy-két gerezd tört fokhagymával együtt hideg tejbe áztatjuk.

- *Hozzávalók:*

2 csirkemellfilé
2 paradicsom
1 hagyma
2 tojás
20 dkg sajt
bazsalikom, só, bors
kakukkfű, rozmaring
pirospaprika
petrezselyem, kapor
2 gerezd fokhagyma
majonéz

Vékonyan felszeletelünk 2 csirkemellet; sózzuk, borsozzuk; megszórjuk bazsalikommal, rozmaringgal, kakukkfűvel, pirospaprikával, és állni hagyjuk. Közben elkészítjük azt a keveréket, amit majd a tetejére simítunk: 1 nagy hagymát felkockázunk, zsíron megdinsztelük, hozzákeverünk egy nagy, felkockázott paradicsomot, apróra vágott petrezselymet és egy kevés kaprot, két lereszelt kemény tojást, 2 gerezd szétnyomott fokhagymát, borsot, majonézt, majd sajtot reszelünk bele. Ezt a keveréket rákupacoljuk a sütőpapírra fektetett csirkemellszeletekre, szétosztunk a tetején egy kockára vágott, nagy paradicsomot, végül megszórjuk sajttal, és 180 fokon megsütjük.

CSOKOLÁDÉS SAJTTORTA

Az étcsokoládé szerelmeseinek ajánlom ezt a kevéssé édes, ám annál finomabb desszertet, amely tetszés szerint ízesíthető gyömbérrel, mentával vagy levendulával, de friss gyümölcsökkel is feldobhatjuk. Az ízesítést már az alap elkészítésénél elkezdhetjük, és folytathatjuk a csokoládénál, valamint a tálaláshoz félretett mascarponénál.

- *Hozzávalók az alaphoz:*

150 g keksz
50 g vaj
tetszés szerint: 1 tk levendula vagy gyömbérpor

- *Hozzávalók a töltelékhez:*

450 g mascarpone
2 tojás
35 g cukor
150 g étcsokoládé
tetszés szerint: 1 tk levendula, vagy friss, reszelt gyömbér, vagy 1 ek fodormenta-kivonat

- *Hozzávalók a díszítéshez:*

100 ml mascarpone
tetszés szerint: 1 tk levendula, vagy kandírozott gyömbér, vagy 1 tk fodormentakivonat

A sütőt 190 fokra melegítjük elő, és sütőlapra helyezünk egy tortagyűrűt, vagy előveszünk egy kapcsos tortaformát. A kekszet finomra daráljuk (az esetleges ízesítőkkel és) a vajjal együtt, majd kibéleljük vele a forma alját. A sütőbe toljuk 5 percre, aztán kivesszük, hűlni hagyjuk, a sütőt pedig visszakapcsoljuk 170 fokra.

A töltelékhez egy tálba halmozzuk a mascarponét, a tojásokat és a cukrot, s jól elkeverjük őket. A csokoládét gőz fölött felolvasztjuk, beledobjuk a levendulát, vagy elkeverjük a gyömbért/mentát, és fedő alatt hagyjuk teljesen kihűlni. A levendulavirágokat kihalászszuk, majd hozzákeverjük a csokit a mascarponés krémhez, és a tortaalapra öntjük, a tetejét elsimítjuk.

Friss gyümölcsökkel is feldobhatjuk a csokis sajttortát

EPERKOCKA

No, ez az a sütemény, amire rá kell szánni az időt! Már csak azért is muszáj jó előre elhatározni magunkat, ha ilyet készítünk, mert a glazúrjának egy nap pihenő szükséges. Bele kell kalkulálni a fagyasztási időt is, főképp ha olyan apró formában gondolkodunk, mint amilyenben én készítettem, hiszen így csak több menetben lesz kész.

A SZERZŐ FELVÉTELE

Sok időt kell szánni az elkészítésére, de megéri!

- *Hozzávalók a tésztához:*

5 dkg vaj
5 dkg porcukor
1 tojás
45 g liszt
piros ételfesték

- *Hozzávalók az epermousse-hoz:*

25 dkg eper
10 ml citromlé
3,5 lap zselatin
43 g cukor
21 ml víz
1 tojás fehérje
125 ml tejszín

- *Hozzávalók a glazúrhoz:*

65 ml víz
42 g méz
70 g sűrített tej
2 lap zselatin
10 dkg fehér csokoládé
piros ételfesték

A tükörglazúrt egy nappal előbb készítjük el. Ehhez 5 percre hideg vízbe áztatjuk a zselatinlapokat, a mézet felforraljuk a vízzel és a sűrített tejjel, majd feloldjuk benne a zselatint. Még forrón ráöntjük a fehér csokoládéra, és addig keverjük, amíg teljesen feloldódik a csoki. Melegen feloldjuk benne az ételfestéket, csak annyit, hogy rózsaszín árnyalatot kapjunk. A glazúrt lezárt üvegben egy napra a hűtőbe helyezzük.

Ezután elkészítjük a piskótát. A cukrot kikeverjük a lágy vajjal, majd hozzáadjuk a tojást, végül spatulával beleforgatjuk a lisztet és az ételfestéket. Egy sütőpapírral bélelt tepsire kenjük kb. 3 mm vastagon, és 180 fokon körülbelül 8 perc alatt készre sütjük. Hűlni hagyjuk.

Az epermousse-hoz szintén hideg vízbe áztatjuk a zselatinlapokat. Botmixerrel pürésítjük a gyümölcsöt, és a citromlével együtt forráspontig hevítjük, majd feloldjuk benne a zselatint, és hűlni hagyjuk. A cukorból és a vízből szirupot főzünk, gépi habverővel felverjük a tojásfehérjét, és menet közben vékony sugárban belecsorgatjuk a szirupot. A tejszínből könnyű habot verünk, és először a tojáshabbal, majd a tejszínhabbal óvatosan összeforgatjuk a kihűlt eperpürét. A habot szilikonformákba töltjük, a tésztából a formának megfelelő formájú köröket vagy négyzeteket metszünk, és ezekkel „megtalpaljuk” a desszerteket, majd a mélyhűtőbe tolva teljesen megfagyasztjuk. Ha kemények, kinyomkodjuk őket a formákból, a talpukra állítjuk, és bevonjuk a szobahőmérsékletűre melegített glazúrral.

Sashegyi Zsófia

Zöldségek tárolása, utóérlelése

A piacon járva magával ragadja az embert a vágy, hogy minél több mindent megvegyen a gyönyörű, fényes, tarka zöldségek, gyümölcsök közül. Nehéz megálljt parancsolni ennek az érzésnek! Mindnyájunkkal előfordul, hogy túlvásároljuk magunkat, aztán alig győzzük frissen tartani szerzeményeinket a felhasználásig. Az alábbiakban néhány tippet adunk arra, hogyan maximalizálhatjuk a zöldségek, gyümölcsök élettartamát otthoni körülmények között.

Almát, körtét tálcákon vagy rácson tároljunk, fontos, hogy ne érjenek egymáshoz! A citrom egy egész hónapon át friss lesz, ha vízzel töltött üvegben tartjuk a hűtőszekrényben. A gombát fedjük be nedves papírtörlővel, és tegyük a hűtőszekrénybe, így több napig megmarad. A nyers uborka és a paradicsom csak szobahőmérsékleten tárolva nem veszti el a zamatát, ízét, ezeket tehát lehetőleg ne tegyük hűtőbe.

Ha túl sok otthon a krumplink, félő, hogy gyorsan kicsíráznak. Ezt úgy tudjuk elkerülni, hogy néhány almát teszünk közéjük. Amennyiben túl sok krumplit hámoztunk meg, öntsünk a fölöslegre annyi vizet, amennyi ellepi, és tegyük be a hűtőbe felhasználásig. Egyes zöldségeket egyébként is szerencsésebb vízben tárolni. A zöldhagymát és a zellert öblös üvegpoharakban, vízbe állítva rakjuk a hűtőszekrénybe, a tormát és az olajbogyót vízzel töltött tálban tartsuk ugyanott.

A legtöbb gyümölcs a leszedés után is tovább érik, ezért érdemes megismerni az utóérlelés legjobb módszereit. A paradicsomot közvetlen napfénytől védve, akár egy fiókban is érlelhetjük, napfényben ugyanis csak meglöttyed, de nem érik be gyorsabban. Az érlelni kívánt almát, körtét tegyük papírzacskóba, valami sötét, hűvös helyre, akkor felgyorsul a folyamat. A minap két mangóval jártam el így, és másfél nap alatt tökéletesen érettek lettek.

Papírzacskóban érlelt mangó

A zöld gyümölcsöt perforált műanyag zacskóban érleljük! A lyukakon be tud áramlani a levegő, de az érést elősegítő szagtalan gáz, az etilén bent marad a zacskóban. Az avokádó érését meleg, szellős szekrényben, vagy egy tál lisztbe dugva is meggyorsíthatjuk, vagy egy banánhéj társaságában műanyag zacskóba tehetjük. Egy biztos, a hűtőben soha nem érik meg! Ellentétben a banánnal, amely a hidegben is szépen, igaz, lassabban érik. Így a héja ugyan megbarnul, de a húsa fehér marad.

A zöldsaláta ropogós, ha műanyag zacskóban helyezzük a hűtőszekrénybe. Ha megfonnyadt, tegyünk egy tálba két teáskanál citromlevet, dobjuk bele a salátát, és tartsuk az egészet a hűtőben 1 órán át.

Végül még egy jó tanács: legyen mindig egy száraz szivacs a hűtőszekrény zöldségtárolójában! Ez ugyanis magába szívja a nedvességet, így elkerülhetjük, hogy megpenészedjenek a gyümölcsök, zöldségek, megromoljanak az élelmiszerek.

Kövesdy Zsuzsanna

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

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

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

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 150 000-200 000 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.

FIATAL HÖLGY KÖTNE eltartási, életjáradéki szerződést. Autóval rendelkezem, hívjon bizalommal. 06-20/932-0983.

GYAKORLOTT IDŐS GONDOZÓNŐ eltartási szerződést kötne, ápolással, együtt lakva. Tel.: 06-20/2249-590.

IDŐS EMBEREK gondozását vállalom 24 órában. Tel.: 06-20/2249-590.

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.

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

KÖZÉPKORÚ HÖLGY időskondozást vállal a XII. és III. kerületben, 10 éves gyakorlattal, empatikus képességgel, gépkocsival, akár 24 órában. nemetapolo@index.hu, 06-20/9491-288.

EGYETEMET VÉGZETT fiatal pár ott lakás nélkül életjáradéki szerződést szeretne kötni. Tel.: 06-70/232-6998.

ÉLETJÁRADÉKOT FIZETNÉK LAKÁSÁÉRT! Leinformálható, referenciával rendelkező, megbízható személy vagyok! Kálny Csaba, 06-20/9494-940.

HÁZTARTÁSI GÉPEK, ELEKTRONIKA

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

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

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

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

KERT, FAKIVÁGÁS

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

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

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

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.

VÁLLALUNK HÁZIKERTGONDOZÁST, zöldfelület-karbantartást, favágást, faápolást kötéltechnikával, metszést, illetve egyéb kerti munkálatokat. Hívjon bizalommal. Tel.: 06-20/3575-881.

APRÓHIRDETÉS Guru www.AprohirdetesGuru.hu

FAVIZSGÁLAT, FAKOPP, faápolás, fakivágás, faveszélytelenítés alpin technikával, szakvélemény, faültetés korrektül, korrekt áron, favizsgáló-faápoló szakmérnöktől. Egervári Krisztián. Tel.: 06-20/5617-063.

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, ereszcsatorna-tisztítás. 426-5000, 06-30/942-6500. a@prodive.hu

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

LAKÁSSZERVIZ

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

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

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

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

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

LAPOS TETŐK csapadékvíz elleni szigetelése bádogos munkákkal együtt, garanciával, referenciával. Zsindelytetők javítása és készítése. 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.

KERTET GONDOZNI vágyó fiatal pár nyaralót/hétvégi házat venne a Balatonon vagy a Dunakanyarnál 18 millió forintig. Tel.: 06-20/4549-152.

OKTATÁS

MATEMATIKATANÁR felkészít: 06-30/749-2507.

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

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

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

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

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.

A HANUMÁN JÓGA MEGNYITOTT a II. kerület, Erőd utca 16.-ban, a Mechwart ligetnél. Számos óránk kezdőknek és mozgásszervi problémákkal küzdőknek is ajánlott, akár online is látogatható. Bővebb információ és jelentkezés: hanumanjoga.hu, vagy személyesen az órák kezdete előtt.

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 árajánlat-bekérés. Tel.: 06-70/555-5580. E-mail: hazcoop.info@gmail.com

NYUGDÍJASOKNAK, CÉGEKNEK heti ebédmenü kedvezményes áron, kiszállítással. Cégünk vállal bevásárlást, takarítást, referenciákkal! Családoknak, cégeknek ingyenes rendezvényhelyszín. Érdeklődni: 06-70/3244-730.

ALAPMEGERŐSÍTÉS, MEGSÜLLYEDT, repedt falazatú lakóházak, társasházak, szakszerű alapmegerősítése, sajtolt cölöp technológiával. Talajvizsgálat, műszeres diagnosztika, statikus szakértés, kivitelezés, 10 év garanciával. Lakásfelújítási támogatás igényelhető. www.muszasi.hu, tel.: 06-30/695-8120.

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

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

ingatlanROBOT ingatlan hirdető portál

ARANY–EZÜST–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

STUDIO ANTIKVÁRIUM díjmentes kiszállással és azonnali elszállítással, készpénzért vásárol régi és új könyveket, teljes könyvtárakat, térképeket, metszeteket, kéziratokat, képes levelezőlapokat, festményeket, porcelánokat, egyéb régiségeket, teljes hagyatékot. Tel.: 06-1/6312-6294; 06-30/9412-484.

EGÉSZSÉG/SZÉPSÉG

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

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

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

CSONTKOVÁCS-akupressző 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.

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

TÁRSKERESŐ

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

KÖNYV

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

„A rajtkövön állni fantasztikus dolog!”

Fokozatosan szeretne egyre jobb úszóvá válni Plumpton Milán, aki 13 évesen már az országos ranglista legjobbjai közé tartozik. A Kós Károly Ének-zene Emelt szintű Általános Iskola tanulója beszélgetésünkben elmondta, hogy nem címekben gondolkodik, számára maga a sport jelenti a kihívást.

– *Hogyan lettél Bohóchal?*

– A Sport 11-ben kezdtem el úszni, majd átmentem a Városmajor utcai Buborék Úszóiskolába. Ott figyelt fel rám Ölyüs Roland, aki átcsábított a Bohóchal Egyesületbe. Azóta is a Bohóchal színeiben versenyzem, immár hat éve. És nemcsak úszásban indulok, hanem kéttusában is, ami futást is jelent. A két sportág jól összeegyeztethető, nagyszerűen kiegészítik egymást.

– *Jól érzed magad a vízben?*

– A víz számomra mindennapos élmény. Ha egy nap nem úszom, akkor teljesítményhiányom lesz. Persze ilyenkor is lekötöm valamivel az energiáimat, de mégiscsak a vízben érzem magam a legjobban, ez az én közegem.

– *Régi a barátság? Azért kérdezem, mert azt szokták mondani, hogy az úszást nem lehet elég korán kezdeni.*

– Igen, nyugodtan mondhatom, hogy régóta „jóban vagyunk”, csecsemőkoromban is szerettem a vizet. Anyukám hordott baba-mama úszásra, és alig múltam egyéves, amikor már a balatoni nyaralónk medencéjében fickándoztam. Korán megtanulni úszni nemcsak élvezetes dolog, de biztonságos is, szerintem mindenkinek így kellene tennie. Azzal viszont nem teljesen értek egyet, hogy a versenyzéssel ugyanez a helyzet. Van, akinél előnyt jelent, ha egészen fiatalon az eredményességre törekszik, de ez a visszájára is fordulhat. Ismerek olyan tehetséges úszótársat, aki annyit úszott, edzett, versenyzett, hogy már tizenkét éves korára elege lett, és felhagyott az élsporttal. Én nem szeretnék ebbe a hibába esni, betartom a fokozatosságot.

„A mellúszás a kedvencem, mert technikailag igazi kihívás”

– *Az úszók általában korán kelnek, hiszen reggel is edzésre kell menni. Hogy bírod?*

– Jelenleg heti hétszer edzem, abból öt úszás-, kettő pedig erőnléti edzés. A szárazföldi tréningek tornateremben zajlanak, ahol hengerezünk, nyújtunk, erősítünk, ezenkívül saját testsúlyos edzésekre is járok a Major Fitneszbe, Budai Richárdhoz. Hetente kétszer úszom reggel 6-tól, ehhez 5.15-kor kell kelnem. Igen, korán indul a napom, amit egyáltalán nem bánok. Persze télen sokkal nehezebb, hiszen olyankor még vaksötét van, viszont nyáron a hajnali napsütésben elindulni meglepően kellemes. Nyolcra beérek az iskolába, tanulok a többiekkel, ott is ebédelek. A délutáni edzések előtt kevés időm marad átvenni az anyagot, ráadásul a gitárórám is olyankor van, leckét inkább este írok. Az alaposabb felkészülésre hétvégén marad idő.

– *Megéri?*

– Kicsit valóban soknak tűnhet ez így, de meg lehet oldani. Nekem az úszás ennyit bőven megér. Jól érzem magam az úszócsapatban. A sport testileg megerősít, kitartásra és koncentrációra tanít. Amióta az eszemet tudom, úszok, nem érzem, hogy lemaradnék bármiről. Marad időm a barátokra, és még gitározni is tanulok. A fiúkkal szívesen focizom és kosarazom a Majorban. Télen a családdal síelünk, snowboardozunk. A nyári versenyidőszak után vitorlástáborban nyaralok, wakeboardozom. Ha néha versenyem van, akkor a tanárok elfogadják a kikérőmet, minden lecke pótolható.

– *A versenysporthoz folyamatos motivációra van szükség. Téged mi inspirál?*

– A versenyhez vezető út motivál elsősorban, ezért is imádom a felkészülés időszakát. Élvezem, ahogy folyamatosan épül fel a terhelés, ahogy összerakjuk a technikát, az erőnlétet, és élvezem a verseny napját is. A rajtkövön állni fantasztikus dolog! A rajt pillanatában hónapok munkája sűrűsödik össze. Szeretem ezt az izgalmas érzést.

Plumpton Milán

– *Melyik a kedvenc úszásnemed?*

– A mellúszás a kedvencem, mert technikailag igazi kihívás. Rövidtávú úszó vagyok, ötven és kétszáz méteren versenyzem a leggyakrabban. Kéttusában is az úszás az erősségem, a futást kevésbé kedvelem. Ez egyébként háromra bővült, nemrég kezdtük el a lövészetet, ami izgalmas kihívás.

– *Hogyan alakult az eddigi sportkarriered?*

– Az első komoly versenyem a 2019-es úszó országos bajnokság volt, arra mindig szívesen emlékszem vissza. Ugyanabban az évben a kéttusa-ob, amin a leggyorsabb úszó voltam, szintén szép emlék. Aztán a 2020-as úszó országos bajnokság következik a sorban, azon több érmet nyertem. Az idén pedig több számban bekerültem az országos ranglista legjobbjai közé, és bekapcsolódhattam a Jövő Bajnokai programba.

– *Van példaképed, akinek a nyomdokaiba lépnél?*

– Talán Cody Miller, egy amerikai mellúszó. Szívesen nézem a vlogjait. De más úszókéit is követem, sokat lehet tanulni ezekből.

– *Mik a terveid, mit szeretnél elérni?*

– Mindig is úgy álltam hozzá, hogy majd meglátom, mi lesz. Amíg örömet okoz az edzés és a versenyzés, addig biztosan folytatom.

sm.

AKTÍV HEGYVIDÉK

A foglalkozások csak védettségi igazolvánnyal 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, gyaloglóshoz kényelmes sportcipő. A botokat a szervezők biztosítják
További információk: Schwarz Mária, 06-30/961-7731

MUDITAYOGA
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
Csütörtökön 18.30–19.30
Helyszín: Normafa, buszvégállomás

DIGITÁLIS AKTÍV HEGYVIDÉK

A programok Zoomon, YouTube-on és a hegyvidecksport.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

Nyár, MOM Sport, táborok

Hamarosan itt a vakáció, ami a diákok számára öröm, a szülőknek viszont sokszor fejfájást okoz, hogy megfelelő elhelyezést találjanak gyermekeiknek. Ebben segít a MOM Sport, amely az idén is meghirdette nyári tematikus táborait.

A hetente változó, színes programokban közös, hogy a víz, az úszás áll a középpontban. A táborozók Buda legnagyobb strandját is birtokba vehetik. Éppen a vizes foglalkozások miatt csak a 110 centiméternél magasabbak jelentkezését fogadják el a szervezők, 4–14 éves korig. Ők viszont szabadon választhatnak az úszás, a szinkronúszás, a foci–úszás, a pingpong–úszás, a tánc–úszás, a lego–exathlon–úszás, a vízilabda, a kaland és a kreatív élmény–úszás között, vagy akár egymást követő hetekben többet is kipróbálhatnak.

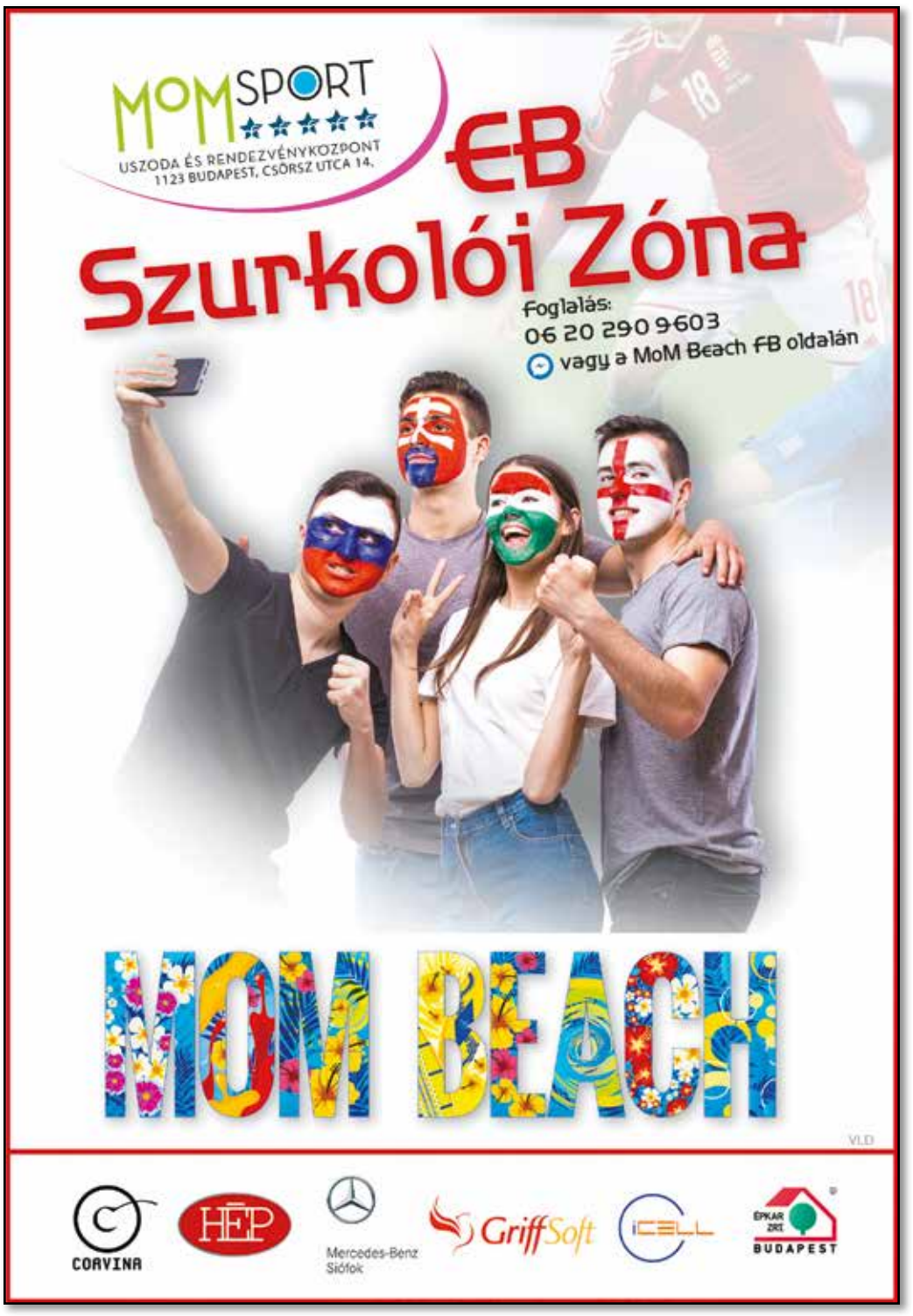
Ha jó az idő, a műfüves focipálya is a táborozók rendelkezésére áll

A tematikus táborok esetében napi egy óra úszás és sportfoglalkozás szerepel a programban. Ezenkívül sok-sok játék, készségfejlesztő foglalkozás, vetélkedő, továbbá táboronként bábszínház, zenés előadások, sorversenyek és más vidám elfoglaltságok várják a gyerekeket.

Jó időben az UV-technológiával tisztított vizű medencék mellett a kerítéssel védett, parkosított kert, a gumipadlós játszótér, a szabadtéri konditerem és a műfüves focipálya is a táborozók rendelkezésére áll. Rossz időben, vagy amikor nem sportolnak, a MOM Sport légkondicionált termében játszhatnak, pihenhetnek a gyerekek.

A táborok mellett ismét lehet jelentkezni az intenzív úszótanfolyamra, 4 éves kortól. Vízhez szoktatótól a haladó szintig folyik a képzés, 10 és 5 napos turnusokban, mindennap 16.30–17.15 és 17.15–18.00 óráig. A turnusok időpontjai: június 21-től július 2-ig, július 5–16-ig, július 19–30-ig, augusztus 2–13-ig. A táborokra a tabor@momsport.hu, az úszókurzusokra az intenzivuszas@momsport.hu e-mail-címen lehet jelentkezni. További információk: momsport.hu/uszoda/nyaritabor.

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!**