



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

Egyre több a hulladék a hegyvidéki erdőkben

Sokáig abban a hitben ringattuk magunkat, hogy a hagyományosan polgári lakóövezetként ismert Hegyvidék felette áll az illegális személtelakás problémájának. Az elmúlt közel másfél év azonban eloszlatta a hiú ábrándokat, mert a szemétkérdés nemcsak megjelent, hanem makacsul meg is maradt a XII. kerületben. Rózsa Zoltánt, az önkormányzat Hegyvidéki Zöld Irodájának vezetőjét kérdeztük a helyzetről és a lehetséges megoldásról.

– *Illegális személtelakás? Itt a szomszédságunkban?*

– Szerettük volna, hogy sose kelljen ezzel a környezeti terheléssel foglalkoznunk, de nem kerül-

hetjük ki a kérdést. Sajnos a hagyományosan zöld kerületünk üresen álló telkei, parkjai, erdei is célponttá váltak. Egyre több az illegálisan lerakott szemét!

– *Hogyan jut a Hegyvidéki Zöld Iroda tudtára, ha valahol egy új szemétdomb keletkezik?*

– Tavasszal már napi szinten kaptuk a zoldpont@hegyvidek.hu címre érkező lakossági bejelentéseket. Azóta, hogy a növények kilombosodtak, jóval ritkábban csörren meg a telefon, vagy jelez az e-mail, ami nem jelenti azt, hogy sokkal kevesebb a friss szemétkupac – egyszerűen csak kevésbé látszik. A gyakran reális aggodalommal kísért lakossági bejelentések mellett mi is járjuk a

kerületet, ismerjük a legproblémásabb pontokat, így ez is egy információforrás.

– *Milyen jellegű szemét kerül a hegyvidéki közterületekre?*

– Alapvetően három kategóriát szoktunk megkülönböztetni: a kommunális és építési hulladékot, a szelektív szigetek körüli szeméttel és a zöldhulladékot.

– *Vegyük sorra – kezdjük azzal a csoporttal, amelyik a legjelentősebb fejtörést okozza!*

– A kommunális és építési hulladék általában az erdőkben jele-

nik meg. Nem egy teherautóról leborított kupacot kell elképzelni, hanem több száz négyzetméteren szétszórott, szétszóródott szeméttel, amiben a legkülönbözőbb komponensek bukkannak fel, gyakran veszélyes hulladék is. A szeméttel látván okkal feltételezhetjük, hogy a járvány alatt otthon elvégzett felújítási munkák eredménye, vagy az elmaradó lomtalanítás anyaga az, ami a természetbe kerül.

– *Környezetvédelmi szempontból áldás a szelektív gyűjtés, de ezek szerint kicsit átok is?*

– Legalábbis a konténerek körül felhalmozódó vegyes szeméttel. Volt a kerületben olyan sziget, amit meg kellett szüntetni, akkora rendetlenség állandósult körülötte. Ebben a témában egyébként a kerület csak a partvonalról segít, mert az üzemeltetés és a rendben tartás fővárosi hatáskör. Mi az erónkhöz és költségvetésünkhöz mérten segítünk be a takarításba és az ellenőrzésbe, hiszen ezzel végső soron a kerületi lakosok érdekét szolgáljuk, még ha nem is a mi feladatunk lenne.

(Folytatás a 2. oldalon)



Hangulatos, vadvirágos kirándulólhelynek szeretjük a Hegyvidéket



Mennyivel szebb tisztán!



Minden segítség, akció jól jön, hogy megszépüljön a környezetünk

Vágányfelújítás – lépett az önkormányzat

Jogosan panaszkodnak a Nagyenyed utcában élők, hogy a villamosvágány-felújítás megkeseríti az életüket. Azt kifogásolják, hogy a

vágányokat, felújítja a csatlakozó burkolatokat, az útburkolati jeleket, továbbá korszerű, nagy teherbírású, közös közlekedési sávot

Böszörményi útra jobbra letérve tudnak továbbhaladni.

Változások történtek a közösségi közlekedésben is. A hegyről érkező autóbuszok az Istenhegyi útról a Németvölgyi út–Királyhágó tér–Böszörményi út–Nagyenyed utca terelekvonalon jutnak le az Alkotás utcába. Az 59-es villamos nem jár a Nagyenyed utcában, helyette pótlóbuszok szállítják az utasokat az Alkotás utca–Királyhágó tér–Böszörményi út vonalon. A 21 és 21A jelzésű buszok az Alkotás utcából a Királyhágó tér–Orbánhegyi út–Istenhegyi út vonalon

jutnak el a magasabban fekvő területekre.

A közösségi közlekedés módosulásairól részletes tájékoztató olvasható a Budapesti Közlekedési Központ honlapján: www.bkk.hu.

–os



A Nagyenyed utca jelenleg egyirányú az Alkotás utca felé

kivitelező már reggel fél 7-kor megkezdte a munkát, a burkolatbontás pedig éktelen lármával jár. Szerintük ez ellentétes a vonatkozó kerületi rendelettel, ami kimondja, hogy zajos tevékenységet 7 óra előtt nem lehet végezni.

A lakók felkeresték a Hegyvidéki Önkormányzatot, az illetékes iroda pedig máris megtette a szükséges lépéseket, felszólította a kivitelezőt, hogy tartsa be az időkorlátokat. Amennyiben ez nem jár eredménnyel, elindul az ilyenkor szokásos hatósági eljárás. A Nagyenyed utcai felújítást a Budapesti Közlekedési Zrt. rendelte meg, a munkálatok várhatóan augusztus 9-ig tartanak.

A kivitelező kicseréli a villamosvá-

alakít ki. Jelenleg tilos a parkolás a Nagyenyed utca mindkét oldalán, az utca pedig egyirányú lett az Alkotás utca felé, egy sáv vezet arra a Böszörményi útról. Az Istenhegyi útról nem lehet behajtani egyenesen a Nagyenyed utcába, a hegy felől érkezők csak a

jutnak el a magasabban fekvő területekre.

A közösségi közlekedés módosulásairól részletes tájékoztató olvasható a Budapesti Közlekedési Központ honlapján: www.bkk.hu.

–os



A rendelet értelmében reggel 7 óra előtt nem lehet zajos tevékenységet végezni

Újabb elektromos buszok a kerület útjain

A karbonsemleges közlekedés elérése érdekében a fővárosban is feltűntek elektromos buszok, ám ezek eddig inkább a kisebb forgalmú vonalakon közlekedtek. A XII. kerületben ilyen volt néhány midibusz a 102-es busz útvonalán.

Az utóbbi hónapokban valóságos körülmények között lefolytatott teszttüzem keretében több

Gyöngyösi utca–Apor Vilmos tér–Gyöngyösi utca viszonylaton. Töltésükre több lehetőség kínálkozik, elvileg akár a trolikhoz hasonlóan is képesek áramot felvenni. A nagyobb akkumulátorkapacitással is felszerelhető buszok a leghosszabb útvonalak és a hegyi szakaszok kihívásainak is könnyedén meg tudnak felelni, miközben

Az elektromos hajtás másik pozitívuma, hogy a buszok – elsősorban talán meglepő, de könnyen megszokható – csendben gurulnak, még a trolikra jellemző sípolás és kattogás sem zavarja az utasokat. A motort próbáló emelkedőkön pedig nem kell hallgatnia az egész környéknek a robbanómotoros járműveknél szokásos zajos küsz-



A 105-ös vonalán jelenleg tesztüzemben közlekednek e-buszok

különböző gyártó hagyományos és csuklós járművei is görcső alá kerültek. Tavaly ősszel egy kamionjairól is ismert német cég elektromos buszra szállította a fővárosi utasokat, tavasszal egy másik német cég biztosított szintén kibocsátásmentes járművet, most pedig kínai buszt próbálhatnak ki a szakemberek és az utasok.

A laikus szemmel a megszokotkhoz kívülről és belülről is nagyon hasonló e-buszok alaphelyzetben nagyjából 300 kilométerhez elegendő akkumulátorcsomaggal vannak felszerelve, ami egy töltéssel több mint tíz teljes kör megtételét teszi lehetővé a

nem okoz gondot számukra az elektronikus gondnemi berendezések – például a klíma – működése.

Az elektromos buszok nagy előnye, hogy mindegy, utasokkal megrakva dugóban araszolnak, vagy szinte üresen haladva lendületesen közelítik meg a következő megállót, a károsanyag-kibocsátásuk nulla, így sem korommal, sem füsttel nem terhelik a város levegőjét. A belvárosi szennyezettséghez képest ma még jobb helyzetben lévő Hegyvidék szempontjából különösen fontos is a kedvező életkörülmények fenntartása.

kövést. Ráadásul a lejtőkön és a fékezések alkalmával, a mozgási energiát átalakítva, elektromos áramot táplál vissza az akkumulátorokba.

Aki kedvet kapott egy kis e-buszozáshoz, annak a BKK Futár honlap vagy okostelefonos alkalmazás nyújt segítséget a kipróbálásához. A 105-ös vonalán közlekedő, világos festésű, e105 jelzésű járművön a tesztidőszakban ingyen tudunk tapasztalatokat gyűjteni – de ha elmegy az orrunk előtt nem érdemes várni rá, mert csak másfél-két óra múlva tér vissza legközelebb.

(B.)

Az Év Családbarát Kórháza lett a Szent János Kórház

Az Észak-Közép-budai Centrum Új Szent János Kórház és Szakrendelő elnyerte az Év Családbarát Kórháza címet, emellett több programjával a Családbarát Kórházi Innovációk szakmai díjat is megkapta a Magyar Kórházszövetség és a Három Királyfi, Három Királynő Mozgalom pályázatán. Az elismerések háttéréről Sebők-Tóth Katával, az intézmény PR- és marketingmenedzserével beszélgettünk.

– Az Év Családbarát Kórháza címmel a járvány elleni küzdelem meglehetősen nehéz hónapjai után jutalmazták intézményüket. A rendkívüli helyzet kezelésében

kiemelkedik családcentrikus szemléletével, ahol egy pályázat keretében öt új családbarát szoba jött létre, így a baba, az édesanya és az édesapa együtt lehet a kór-



Babales – webkamerán otthonról követhető a kisbaba minden mozdulata

nyújtott teljesítményük elismerését is jelenti a kitüntetés?

– A Szent János Kórházban évek óta folyamatos a törekvés a családbarát szemlélet egyre magasabb szintű megvalósítására, így a járványhelyzet miatt kialakult igényekre is igyekeztünk gyors és szakmailag is kiemelkedő megoldásokat nyújtani. Az intézmény gyermekosztálya, gyermek- és ifjúságpszichiátriai rehabilitációs osztálya, valamint gyermeksebészeti és traumatológiai osztálya az elmúlt években már elnyerte a családbarát címet. Ezek mellett a szülészetiünk is

házban töltött napok alatt. Perinatális Intenzív Centrumunkban is további családi szobákat és közös tereket alakítottunk ki. A családbarát szemléletet, az egész család kórházaként, az időseknél is elengedhetetlennek tartjuk: ápolási osztályunkon a kollégák nagy hivatástudattal, magas színvonalon gondozzák betegeinket.

– A Családbarát Kórházi Innovációk díjat is megkapták. Mely programokkal érdemelték ki ezt?

– A tavalyi évet meghatározta a koronavírus elleni védekezés és harc, ám a vírus sem szabhat határt a megújulásnak, innovatív

megoldásokkal segítettük a családokat a járvány idején is. A gyermekosztályunk koraszülöttrészele által indított Babales programunkkal lehetővé vált, hogy az otthon lévő családtagok webkamerán láthassák kisbabájukat a nap bármely szakaszában. Koraszülés esetén ez különösen nagy érzelmi segítséget jelent a családnak, hiszen ilyenkor az édesanyák és babáik sok időt tölthetnek a kórházban. A járványhelyzetre való tekintettel online indult el a Stroke ovi programunk, ami játékos formában készíti fel az óvodásokat arra, hogy felismerjék nagyszüleiknél a stroke első jeleit, és ilyen esetben mentőt tudjanak hívni. Ingyenes, online elérhető, nyolchetes szülésfelkészítő tanfolyamot is indítottunk, az átfogó képzés keretében szülésznők, csecsemőápolók és a kapcsolódó szakterületek orvosai adnak hasznos tanácsokat a várandósoknak és a leendő édesapáknak. Az Együtt – baba-mama-papa programunkat is a digitális térbe költöztettük át a járvány miatt: a szülés körüli pszichés, valamint pszichiátriai problémákkal küzdő kis-

mamák és családjaik számára online baba-mama kört szerveztünk az Egészségfejlesztési Irodánk közreműködésével.

– Újabb megvalósításra váró programjaitok is vannak?

– További három online tanfolyam elkészítését vállaltuk az Emberi Erőforrások Minisztériuma támogatásával. Az interneten elérhető tájékoztatóanyagot készítünk gyermektelen pároknak a meddőség körüli tudnivalók megismertetésének céljából, valamint az anyák 15%-át érintő és a mai napig tabunak számító, szülés körül kialakuló depresszió és egyéb mentális betegségek kérdései kapcsán. A gyerekek fejlődési zavarait bemutató sorozatot is készítünk annak érdekében, hogy intő jelek esetén a szülők minél hamarabb szakemberekhez forduljanak.

– „Minden lehetőséget megragadunk, hogy betegeink és dolgozóink számára a lehető legkellemebbé tegyük a kórházban töltött időt. Ehhez minden osztályunk és munkatársaink elkötelezettségére, önálló kezdeményezésére szükség van, melyhez a menedzsment minden támogatást megad” – nyilat-



Stroke ovi – óvodások menthetik meg a nagyszülőt



Dr. Ralovich Zsolt és Sebők-Tóth Kata

kozta dr. Ralovich Zsolt főigazgató a „Családbarát Kórház 2021” díj átadása alkalmából. Mivel tudják megőrizni dolgozóik motiváltságát?

– Családbarát munkahelyként a kórház vezetése kiemelt figyelmet fordít a dolgozók élet- és munkakörülményeinek javítására. Háromgyermekes édesanyaként én is komoly segítségként élem meg, hogy a kórház közössége kifejezetten támogató

a kisgyermekeket nevelő kollégákkal azokban a helyzetekben is, amelyek előre nem tervezhető: betegségek, váratlan események bekövetkezőkor akár erőn felül is megoldjuk a helyzeteket. A munkatársak testi-lelki egészségének fenntartása érdekében rendszeresen tartunk tornákat, mozgásos foglalkozásokat, továbbá az olyan programokat, amiknél az érzelmileg megterhelhető eseteket lehet megbeszélni, illetve segítenek megelőzni a kiégést. Külön pszichológiai felkészítéssel vehet-

tek részt járvány idején a COVID-ellátásban dolgozók. Intézményünkben Szociális Team is működik, amely a családok felmerülő problémáira nyújt segítséget. Változatos kulturális programjainkon kollégáinkat és családtagjaikat egyaránt szívesen látjuk. Évente családi napot is hirdetünk, az idei rendezvényt épp e hét végén tartjuk meg.

11.

Egyre több a hulladék a hegyvidéki erdőben

(Folytatás az 1. oldalról)

– Zöldhulladék. Hulladék egyáltalán, vagy érték?

– Évek óta ösztönözzük a lakosságot a kerti hulladék helyben történő komposztálására. Eddig nagyjából 3500 komposztálókereket osztottunk ki, és folyamatosan biztosítjuk az ágaprítási szolgáltatást is. Ennek ellenére a parkokat, erdőket folyamatosan „gazdagítja” a levégtörő, a lemetezett ág. Ebben a kategóriában nem mentegőzhetünk azzal, hogy a kerületen kívülről érkezik a szemét!

– Sokan valószínűleg azt gondolják, hogy a kivágott tűz, vagy az őszi levélhalmok nem tesznek kárt a természetben.

– Meglehet, de sajnos a kidobott zöldhulladék – amellett, hogy esztétikailag nagyon csúnya – befolyásolja a környezete talajadottságait, növényzetét is. Például rengeteg kerti gyommag kerül az erdőbe, és a komposztálódó hulladék annyi tápanyagot tár fel, ami olyan fajok elszaporodását okozza, mint a csalán. Mindezek a hatások folyamatosan degradálják a természeti környezetet, versenyre kényszerítik, vagy kiszorítják az őshonos vegetációt.

– Az önkormányzat mit tud tenni az illegális személtalrakás ellen?

– Az idén – mivel a lomtalánítást követően elmaradt – mi szerveztük a lakossági veszélyshulladék-gyűjtést. Ezenkívül az önkormányzat döntést hozott egy munkacsoport létrehozásáról. Talán a probléma súlyosságát is szemlélteti, hogy egy négy-öt fős csapat napi nyolc órában kezdte meg a szemét összegyűjtését. Első lépésben az önkormányzat tulajdonában és kezelésében lévő erdőket, közterületeket szeretnénk megtisztítani, de a csoportot fenntartjuk mindaddig, amíg van mit szedni. Természetesen az összegyűjtött szemét elszállításáról és semlegesítéséről is gondoskodunk.

– Miben segíthet a lakosság?

– A bejelentések mellett korábban sok kerületi baráti társaság és család jelentkezett, hogy részt ven-

nek a hulladékmentesítésben. Nekik mindig segítettünk kesztyűvel, zsákokkal, szállítással. Az idén tavasszal is volt nyolc-tíz önkéntes szemétszedési akció, de azt tapasztaltuk, hogy sok esetben nem kerületi csapat jött. Pedig a nehézkes kézimunkával járó szemétszedésben valós előrelépést jelent minden civil kezdeményezés. Erre buzdítanám a kerületieket, hogy a korábbi lendületet visszanyerve segítsenek megtisztítani erdeinket, lakókörnyezetünket.

– A már lerakott hulladékkal mást már nem lehet tenni, de a megelőzésnek milyen lehetőségei mutatkoznak?

– Elengedhetetlen a szemléletformálás is – aminek fontos része például a Hegyvidék lapban megjelenő figyelemfelkeltés. A járvány előtt, amíg lehetőségünk volt erre, lakosoknak, közös képviselőknek, iskolásoknak is tartottunk előadásokat, vetélkedőket szerveztünk diákoknak, hogy a következő generáció számára már magától értetődő legyen mindenféle hulladék felelős gyűjtése, kezelése. Örömteli például, hogy több gimnazista is jelentkezett, és a családjával végzett közhasznú szemétszedést, ami a kötelező iskolai önkéntes munka egy remek formája. Amellett, hogy hálásak vagyunk nekik, természetesen segítünk a papírmunkában is, hogy az iskolának igazolni tudják a munkavégzésüket.

– Mikor felejtethetjük el az „illegális személtalrakás a Hegyvidéken” szövegét?

– Szeretném hinni, hogy az erőfeszítéseink eredményre vezetnek, és sikerül felszámolni a gócpontokat. Ebben segíthet a térfelügyelő kamerarendszer bővítése is, de a legfontosabb a lakosság együttműködése. Egy tiszta, egészséges erdőben lerakni a szemetet más, mint egy szemétdomb mellé borítani egy másikat. Ha a kerületi erdőket megtisztítjuk, reméljük, kevesebb lesz az új szemét, amivel mi is könnyebben megküzdünk majd. Ez mindannyiunk közös érdeke!

(Barta)

Latin-amerikai faszor a Normafánál

A nemzetek közötti barátság jelképeként latin-amerikai országok budapesti nagykövetei fákat ültettek el a Normafánál Pokorni Zoltán hegyvidéki polgármesterrel és Fűrjes Balázzsal, Budapest és a fővárosi agglomeráció fejlesztéséért felelős államtitkárral közösen. A növények melletti kis táblákon az egyes országok nagy költőitől, íróitól, nemzeti hőseitől származó idézetek olvashatók.

„Ha valahova fát lehet ültetni, ültessd el te magad. Ha valahol van egy hiba, melyet ki lehet javítani, javítsd ki te magad. Ha valahol van egy akadály, mely elől mindenki kitér, győzd le te magad. Légy te, aki elmozdítja a követ az útból” – olvashatók Gabriela Mistral, az első irodalmi Nobel-díjjal kitüntetett latin-amerikai költőnő sorai a chilei nagykövetség által elültetett fa előtti új emléktáblán a Normafánál. Chile mellett Argentína, Brazília, Ecuador, Kolumbia, Kuba, Mexikó, Peru és Uruguay nagykövetei helyezték el egy-egy fát a Normafa Síház előtt nemrég kialakított parkoló közepébe zöld sávjában. Kis táblákon az érintett nemzetek nagy gondolkodóitól származó, általános érvényű idézetek is helyet kaptak.

„Fából sosem elég” – fogalmazott Pokorni Zoltán polgármester, miután köszönetet mondott a latin-amerikai országoknak. Hozzátette: meg kell védeni, és ha lehet, ápolni, fejleszteni kell természeti örökségünket. Kitért arra is, hogy a Hegyvidék a legzöldebb kerület a fővárosban, Budapesten ugyanis egy főre átlagosan hat négyzetméter zöld terület jut, itt viszont több mint a duplája. Ha nemcsak a parkokat, út menti zöld sávokat, hanem az erdőket is számítjuk, a Hegyvidék „verhetetlen”, mert 170 négyzetméternyi zöld terület jut minden lakóra.



Őshonos mezei juharfákat ültettek a latin-amerikai országok nagykövetei

az olyan nagy ívű fejlesztések, mint a Normafa rendbetétele, a Moholy-Nagy Művészeti Egyetem kampuszán létrehozott új, 15 ezer négyzetméteres közpark, valamint a Városmajor tervezett felújítása, aminek során két hektárral bővül a zöld terület.

„A fáültetéssel kapcsolatot teremtünk a természettel az élet alkotásának csodájában. A fa meghalálja ültetőjének igyekezetét: erősre, magasra nő, jobb le-

vegőt, árnyékot ad, gyönyörködhet, nyugalmat és támaszt biztosít” – mondta Raul Salazar Cosio perui nagykövet, aki arról is szólt: az ültetés ötlete David Nájera korábbi mexikói nagykövettől származik, míg a megvalósítás, a latin-amerikai országok képviselőinek összefogása Alicia Corredera Morales kubai nagykövet szervezőmunkáját dicséri.

Hazájában mennyire fontos az embereknek a környezetvédelem ügye? – kérdeztük a mexikói nagykövetség jelenlegi képviselőjét, César Oscar Ocaranza Castañedát, aki szerint

tos gondolkodást” – vélekedett az ügyvivő. Arról is beszélt, hogy a mexikói fiatalokat nagyon foglalkoztatják a „zöld” problémák, és tudatosan fordulnak a környezetbarát megoldások felé. Sokan bicikliznek, így egyre több kerékpárút épül Mexikóvárosban. Ahol egyébként, a levegőtisztaság javítása érdekében, drákói intézkedések vannak érvényben: például nem lehet a nap minden órájában autót vezetni.

Mexikó budapesti képviselete és a Hegyvidéki Önkormányzat együttműködésének első lépéseként Pokorni Zoltán polgármester és David Nájera korábbi nagy-



követ tavaly szeptemberben ültetett el egy fát a Libegő János-hegyi állomása előtt kiépített pihenőhelyen. Miután nyolc másik Párt támogatótsága, amely a legutóbbi választáson az eddiginél jóval több képviselőt juttatott be a parlamentbe.

„Apránként, lépésről lépésre kell előrehaladni a környezetvédelem területén, a legfontosabb pedig az, hogy már gyermekkorban elültessük a környezettudat-

követ tavaly szeptemberben ültetett el egy fát a Libegő János-hegyi állomása előtt kiépített pihenőhelyen. Miután nyolc másik Párt támogatótsága, amely a legutóbbi választáson az eddiginél jóval több képviselőt juttatott be a parlamentbe.

11.

Rég volt ilyen kevés fertőzött a János kórház COVID-osztályán

Mennyire hatékony a Sinopharm-vakcina? Mi lesz, ha Magyarországot is eléri a koronavírus negyedik hulláma? Kell-e számítanunk az egészségügyi szakdolgozók tömeges felmondására? Következmények nélkül élvezhetjük a nyári vakáció örömét? Ahogy az lenni szokott, **dr. Nyulasi Tibor, a Szent János Kórház Aneszteziológiai és Intenzív Terápiás Osztályát vezető főorvos** ismét őszintén válaszolt a koronavírussal kapcsolatos kérdéseinkre.

– Nem úgy terveztem, hogy ezzel a témával kezdjük a beszélgetésünket, de egyre többet hallani arról, hogy Magyarországot is elérheti a koronavírus-járvány negyedik hulláma. Mi lesz, ha a feltételezések valóra válnak?

– Jelenleg mindenki találgat; százszázalékosan nem lehet kizárni azt, hogy Magyarországon is jön a negyedik hullám, ám ha szakmailag figyelembe vesszük az emberek immunizálását, akkor elkerülhető lesz a baj. Én optimista vagyok, mert a magyar társadalom jelentős része már beoltotta magát, habár többen is élhetnének a lehetőséggel...

– Két héttel ezelőtt örömmel osztotta meg velünk, hogy egyre kevesebb koronavírus-fertőzött beteget ápolnak a Szent János Kórházban. Most is vannak jó hírei?

– Nyolc koronavírusos betegünk van, szerencsére közülük senki nem igényel intenzív ellátást. A mi kórházunkban nem tudok új fertőzöttekről, inkább az elhúzódozó szövödmények kezelése van most fókuszban. Ennek ellenére még megvan a COVID-osztályunk, és változatlanul fenntartjuk azokat a helyeket, amiket ismét gyorsan át tudunk alakítani, ha szükséges.

– Hogyan látja, melyek a leggyakoribb szövödmények?

– Alapvetően a Szent Ferenc Kórház foglalkozik olyan betegek

ellátásával, akik már nem COVID-pozitívak, de a fertőzés miatt belgyógyászati szövödményeik lettek. A légzési panaszokkal küzdöket a tüdőgondozó és a belgyógyászati osztályaink is fogadják. A korona-



vírus jellemzően a tüdőt, a szívet és a vesét veszélyezteti.

– Ezek maradandó betegségek?

– Még nem lehet tudni. Úgy látom, sajnos egy részük maradandó lehet, főleg a szívet és a tüdőt érintő szövödmények hosszú távúak. Terhelhetőség szempontjából egy hosszan elhúzódozó fertőzés után a már gyógyult betegek élete

nem minden esetben lesz olyan, mint a betegséget megelőzően. Ezért is érdemes mindenkinek beoltatnia magát.

– Mit gondol a Sinopharm-vakcináról? Sokat hallani arról, hogy ez az oltás nem ad kellő védettséget...

– Nincs mitől tartaniuk azoknak, aki ezt a készítményt kapták. Az ellenanyag szintet illetően a vakcinák között lehetnek eltérések. Olyan szakmai információval még nem találkoztam, ami szerint a Sinopharm ne lenne alkalmas az immunizálásra. De nézzünk meg egy nagyon egyszerű dolgot: Ma-

ra? Mennyi ideig nyújtanak védelmet a vakcinák?

– Elképzelhető, hogy – akár csak az influenza elleni immunizálás esetén – szükség lesz rá, habár eddig még nem találkoztam erre vonatkozó gyógyszerhatósági utasítással. A kellő vizsgálatok után erre is megkapjuk a választ.

– Már tizenkét éves kortól is fel lehet venni a védőoltást...

– Biztonsággal lehet oltani ezt a korcsoportot is, a vakcina rendelkezik a megfelelő gyógyszerhatósági engedéllyel.

– Egyre több embernek van védettségi igazolványa. Mire kell

ség van még rá? Az alkoholos kézfertőtlenítést tartjuk meg jó szokásként?

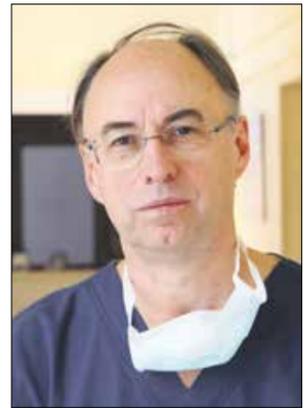
– A személyi higiénia erősödésének köszönhetően nem volt influenzajárvány. A kézfertőtlenítést továbbra is fontosnak gondolom. Az emberek megtanulták, hogy a boltokban nem állnak túl közel a sorban előttük álló vásárlóhoz. A maszkviselést illetően elég, ha tudatosan gondolkodunk. Olyan helyeken például, ahol hosszabb ideig egymás mellett vannak az emberek, én is felveszem.

– Ezek szerint nemsokára a Szent János Kórházban is minden a régi lehet.

– Igen, nagyon gyorsan sikerült visszarázódnunk. A sebészeti osztályon már elkezdtek bepótolni az elmaradó műtéteket. A terve szerint júliustól az ortopédia is elindulhat, egyelőre két műtővel, egy szinten, mert az emeleten jelenleg felújítások zajlanak. A traumatológia visszavette a vasárnapi ügyeletet is, ami azt jelenti, hogy ha valakit Budán ér baleset, akkor már nem a Honvéd Kórházba vagy a Péterfy Kórház–Rendelőintézet Országos Traumatológiai Intézetbe szállítják, hanem hozzánk. Júliustól minden héten egyre közelebb kerülünk a járvány előtti időszakhoz; persze közben mi is szeretnénk már szabadságra menni, nagyon nehéz év van mögöttünk.

– Időközben megszünt az egészségügyi szakdolgozók felmondási tilalma. Egyes vélemények szerint nem kizárt, hogy emiatt sokan elhagyják a munkahelyüket. A Szent János Kórházban mire számítanak?

– A saját osztályomon nem tudok olyanról, aki felmondana, de más területekről sem hallottam hasonlóról, pedig a munkám miatt szinte minden részlegen megfordulok.



– Jól összehozott csapattal dolgozik együtt, de a járvány miatt csúcsterhelés mellett működött a Szent János Kórház, ezért olyan orvosokat és ápolókat is átvezényeltek a frontvonalba, akik egyébként ritkán szembesülnek tragédiákkal. Mennyire ment flottul a közös munka?

– Harmincöt éve dolgozom a Szent János Kórházban, nekem is új volt ez a situáció. Különböző intézményekből és más-más területről érkeztek kollégák. Ha nagyon kritikus akarok lenni, akkor azt mondanám, hogy kilencven százalékban problémamentes volt a közös munka. Pozitívum, hogy a járvány összevívta a csapatot, a körülményekhez képest nyugodtan dolgozhattunk a betegek életéért.

– Köszönjük, hogy tavaly március óta folyamatosan tájékoztatja lapunkat a koronavírussal kapcsolatos legfontosabb tudnivalókról, és azt is, hogy még a legmerészebb kérdéseinkre is mindig őszintén válaszolt!

– Én is nagyon szépen köszönöm a munkájukat, örömmel segítik a hegyvidékieknek!

Boussebaa Mimi

„Soha nem felejtjük el egymást”

A koronavírus-járvány miatt a hazai kórházakra is hatalmas nyomás nehezedett, ezért több egészségügyi dolgozót átvezényeltek a COVID-ellátás frontvonalába. **Demeter Veronika, a Jahn Ferenc Dél-pesti Kórház ápolója** nyolc hónapon át a Szent János Kórház csapatával együtt küzdött a pandémia kihívásaival. A tragédiákkal teli időszak megpróbáltatásairól kérdeztük őt.

– Hogyan fogadta, hogy a Szent János Kórházba vezényelték?

– Nagyon kiborultam. Idestova harmincnégy éve dolgozom a Jahn Ferenc Dél-pesti Kórházban. Szeretem a jelenlegi munkahelyemet, úgy érzem, a kollégáim is kedvelnek, nagyon jó a kapcsolatom velük. Bevallom, sírtam, amikor kiderült, hogy a „frontvonalba” kell mennem. Nemcsak azért, mert nem vagyok egy vándorló típus, hanem azért is, mert a nyolcvannégy éves édesanyúmmal élek együtt, akiről gondoskodnom kell. Nagyon féltém. Ezért is döntöttem úgy, hogy felhívom a Szent János Kórház ápolási igazgatóját, akinek végül sikerült megnyugtattania a megértésével és a kedvességével. Bocsánat, most egy picit elrészegültem...

– Mit mondott önnek?

– Azt, hogy ne sírjak, nem lesz probléma. Őszintén elmondtam neki, hogy féltém az idős édesanyúmat, ezért lehetőséget bizto-

sított arra, hogy a tiszta térben dolgozhassak. Az volt a feladatom, hogy előkészítsem a védőfelszereléseket, és átvegyem a hozzátartozóktól a szeretteiknek küldött csomagokat.

– A Szent János Kórház többször is csúcsterhelés mellett működött a járvány idején. Hogyan emlékszik vissza az ott töltött időszakra?

– Nyolc hónapot töltöttem a kórház ortopédiai osztályán, amelyet a járvány miatt COVID-ellátóhellyé alakítottak át. A sok tragédia ellenére megannyi szép emlékem van, mert fantasztikus emberekkel dolgozhattam együtt. Mindenki elfogadó volt, az orvosok, az ápolók, a takarítók és a kisegítők is egy csapatként dolgoztak. Tudtuk, hogy csak együtt sikerülhet felvenni a harcot. Hozzám hasonlóan másokat is átvezényeltek a Szent János Kórházba. Az elején szinte minden új kolléga meg volt szeppeve egy kicsit az ismeretlen helyzet miatt. Az első

gyorországon több mint egymillió embert oltottak be a kínai vakcinával. Ha ez a védőoltás nem lenne hatékony, akkor a Szent János Kórházban egészen biztos, hogy jelenleg nem nyolc koronavírus-fertőzött betegünk lenne, hanem a sokszorososa.

– A járvány megállításához valóban szükség lehet harmadik oltás-

ügyelniük azoknak, akik külföldön vakációznának?

– Nyugodtan utazhatnak, de a tömegrendezvényekkel azért óvatos lennének.

– A közterületeken már nem kötelező a maszkviselés. Zárt térben – persze azokat a helyeket kivéve, ahol az előírások szerint továbbra is kötelező felvenni a maszkot – szük-

órak után azonban kivétel nélkül mindenkinek sikerült beilleszkednie. A közös kávézások, ebédek során olyan volt a hangulat, mint ha ezer éve ismernék egymást. Ha nem ilyen jó a csapat, akkor biztosan sokkal nehezebb lett volna feldolgozni a tragédiákat.

– Az övintézkedések miatt látogatási tilalom volt a kórházakban. A hozzátartozók nem lehettek a

szeretteik mellett, de csomagokat küldhettek nekik. Emiatt sokan csak önmagukkal találkozhattak. Nem lehetett könnyű dolga...

– Nehéz pillanatokat éltünk át. Rengeteg hozzátartozóval találkoztam. Sokan még csak telefonon sem tudtak beszélni a szeretteikkel, hiszen a súlyos betegek általában oxigént kaptak, ezért képtelenek voltak kommunikálni.



„Fantasztikus emberekkel dolgozhattam együtt”

– Hogyan tudta feldolgozni ezeket a helyzeteket?

– Ezt nem lehet megszokni, főleg akkor nem, ha az ember szívvel-lélekkel végzi a munkáját. Mindenkinek sokat segített, hogy a kollégákkal pszichés támaszt nyújtottunk egymásnak, kibeszéltük magunkból a problémákat. Tudtuk, hogy erősnek kell maradni, mert szükség van ránk.

– Hogyan bírta a hónapokig tartó nagy nyomást?

– Ahogy mondani szokták: a munka éltet és nemesít. Szeretem a hivatásomat, még a legextrémebb helyzetekben sem fáradok el. Testileg sokszor kimerültem, de a szakmám iránti szeretet és a Szent János Kórházban összevívuló csapat ezen is átgépett. Úgy gondolom, csak az fáradt, aki muszájból dolgozik.

– Folyamatosan csökken a koronavírus-fertőzöttek száma, így ön is visszatérhetett a munkahelyére. Milyen volt elbúcsúzni a Szent János Kórházban megismert kollégáktól, akikkel nyolc hónapon át küzdötték a betegek életéért?

– Fájdalmas és könnyekkel teli. Mindenki várta már, hogy vége legyen a rémálomnak. Amikor elkezdtek visszavezényelni a dolgozókat, mindig elveszítettünk egy számunkra kedves kollégát. Ha elment valaki, úgy éreztük, hatalmas űrt hagyott maga után. Jó, hogy vége van a járványnak, de azok a pillanatok, amiket ezzel a kivételes csapattal tölthettem, a legkedvesebb emlékeim között lesznek. Végtelenül hálás vagyok, és köszönettel tartozom a Szent János Kórháznak, amiért csodálatos embereket ismerhettem meg. Soha nem felejtjük el egymást, ebben biztos vagyok.

B. M.

A Budai Egészségközpont a Fővárosi Önkormányzat által indított közbeszerzési pályázat keretében **688 CT- és 293 MR-vizsgálati lehetőséget nyert el a XII. kerületi lakosok számára.** Az ingyenes képpalkotó vizsgálatokat daganatgyanú esetén vagy daganatos betegség követésére szakorvosi beutalásra végezzük csúcstechnológiát képviselő eszközökkel.

További információ: www.bhc.hu

BUDAI EGÉSZSÉGGÖZPONT
Élet. Minőség.

Vidám óvodai búcsúpillanatok

A tavalyihoz hasonlóan az idei nevelési év sem a szokványos módon zárult az óvodákban. A koronavírus-járvány harmadik hulláma miatt elrendelt több mint egy hónapos lezárás és az újraindítás után fennmaradó korlátozások átalakították az életet. Noha az összes nagyobb rendezvényt le kellett mondani, azért az óvodavezetők és kollégáik mindent elkövettek annak érdekében, hogy szint vigyenek a nyári szünet előtti utolsó hetekbe, a ballagók számára pedig emlékeztetést tegyék a búcsú.

Talán első hallásra furcsának tűnhet, de az óvodások is elballagnak. Nagy változás ez a gyerekek számára, hiszen az iskolába járással teljesen új szakasz kezdődik az életükben. Kevesebb játék, több feladat és felelősség. Ezért is volt jó látni és hallani a Süni Óvodákba járó nagycsoportosokat, akik a ballagásukon elmondták, bár szerettek óvodába járni, már nagyon várják az iskolát.

Karcsi kijelentette, hogy a matek és az írás-olvasás lesz a kedven-

Minden évben a gyereknaphoz kapcsolódó KIMBI Nap az év legnagyobb eseménye a KIMBI Óvodában. Ilyenkor a teljes közösség, gyerekek, óvónők, szülők együtt vesznek részt a jó hangulatú programokon, és élvezik a közösen eltöltött időt. Szerencsére az idei rendezvényt sem kellett elhalasztani, ám nem pont olyan volt, mint eddig: sajnos a szülők ezúttal nem csatlakozhattak – mesélte lapunknak Marosi Hedvig óvodavezető.



KIMBI Óvoda

ce, a sok játék pedig egyáltalán nem hiányozik majd neki, mert „szeretne végre felnőtt lenni”. Tudósnak készülni, az egyik terve a soha ki nem fogyó fagyaltadagoló elkészítése. Addig is megtanul rendesen biciklizni, hogy ne kelljen gyalogolnia az iskolába.

Domán is tudományos pályára készül, a kémia a kedvence, és egy bűnözugsugorító eszköz megvalósítása a célja. Abban már most biztos, hogy az iskola jobb lesz, mint az óvoda, mert van egy óriási focipályája, ahol kedvére rugathatja majd a labdát.

Samu magabiztos a jövőjét illetően, hiszen az iskolája nevét is gyorsan megjegyezte, nagy baj tehát nem lehet a későbbiekben sem. Reméli, hogy sok új barátot talál, és mivel egy osztályba jár majd Karcsival, lesz idejük összerakni a teleportáló időgépjüket.

A fiúkkal ellentétben Gerdának egyelőre nincsenek világmegváltó ötletei. Beéri azzal, hogy szerencsére az iskolában nem kell ebéd után aludni. Áll elébe a tanulásnak: annyi bizonyos, hogy délutánonként a szülei csinálja meg a leckét, mert szeretne mindentől jó jegyet kapni.

A többiek is mind elmondták, hogyan képzelik az iskolát, a vetítésen pedig az óvodások iskoláról szóló rajzait nézhették végig a szülők. Volt még ünnepélyes tarisznyaátadás, videofilm az együtt töltött évekről, és persze felcsendült a Süni-induló, amelyet a búcsútorta felszeletelése előtt közösen énekeltek el a gyerekek.



Városmajori Óvodák Csermely tagóvodája



Süni Óvodák

rándulásokon, „erdei óvoda” programjaikon is részt vehettek a nagyobbak. Azért a kicsik sem maradtak ki a jóból, ők az óvoda környékén sétáltak és fagyiztak – beszélt az évről Budaházi Márta óvodavezető. Mint hozzátette, „nyári életük” meghatározó helyszíne az árnyas kertjük, amelyet nemrég óta egy kis tó és egy madárles is színesít.

A Hegyvidéki Mesevár Óvodában – ahol június első két hetében zajlottak le az évről, ballagások – ugyanakkor központi szerepet tölt be az udvar, ahol nyáron párapark és árnyékolók védik a gyerekeket a forróságtól. Bányai Éva óvodavezető el-

mondta, hogy az elmúlt két évben, pályázati forrásokból, több jelentős fejlesztés is történt a kertjükben, aminek a gyümölcse – akár a szó szoros értelmében is – ilyenkor élvezhető igazán: az óvodások használhatják a tavaly elkészült



Normafa Óvoda

mezítlás tanösvényt, és gondozhatják a magasgyásokat, amelyekben fűszernövényeket, valamint epret termesztnek.

Az óvodakertprogramban a Normafa Óvoda is részt vett, ennek eredményeképpen 2019 óta látványos tankertben foglalkozhatnak a gyerekek a növényekkel. Doba Csilla óvodavezető kitért rá, hogy hatalmas, ősfás kertjük a mozgáshoz is kiváló terepet biztosít, nyáron is focizhatnak, futóbiciklizhet-

nek, speciális rámpákon mászhatnak az apróságok. A zöld terület természetesen nemcsak a napi időtöltés, hanem közösségi programok helyszíneként is funkcionál, gyereknap alkalmából – amely az újraindítás óta az első jelentősebb esemény volt az óvodában – zenés játékokon vettek részt a csoportok.

Vajon mennyien veszik igénybe az óvodai ellátást a nyár elején, amíg nyitva tart az összes intézmény, valamint az ügyeleti időszakban, amikor két-két óvoda gondoskodik majd a hegyvidéki gyerekekről? – kérdeztük az óvodavezetőket. Bár a nyári ellátást igénylők száma óvodánként eltérő – és ezek a számok még változhatnak is a következő hetekben –, az arányok nagyjából hasonlóak. A válaszokból kiderült, hogy 40-50 százaléknian maradnak az óvodában a nyári szünet első heteiben, míg az ügyeletet már csak a szülők 10-20 százaléka kéri.

„Miután az intézmények felmérték a szülői igényeket, az a döntés született, hogy az óvodák a járvány előtti években megszokott hat hét helyett most csak négy hétre, július 19-től augusztus

A Normafáról indult az évnitó zárandoklat

Korábban minden évben egy közéleti személyiség vitte a Magyar Zárandokút első zárandoklatának zászlaját. Ezúttal a szervezők az útvonal által érintett települések vezetőit kérték fel, hogy kísérjék a csapatot, majd adják át a zászlót – ha úgy tetszik, a stafétabotot – a következő helység polgármesterének, ezzel is támogatva a kezdeményezést.

Az idei első útra a Normafánál gyülekeztek a résztvevők. Pokorni Zoltán hegyvidéki polgármester indulás előtt elmondta, hogy a Magyar Zárandokút tíz évvel ezelőtt jött létre, és rendkívül kedvezményes áron igénybe vehető szálláshelyei a Magyar Zárandok-

buszok egy kicsit hamarabb fordulnak rá a Konkoly-Thege Miklós útra, és a KFKI előtt kaptak pihenőhelyet, az úttestet pedig sátraira cseréljük” – sorolta a Normafa fejlesztésének aktuális részét Pokorni Zoltán.

Negyven települést érint az út, harminckét polgármester csatlakozott a mostani kezdeményezéshez – erről beszélt Rumi Imre, a Magyar Zárandokút ötletgazdája és egyik alapítója. A Magyar Zárandokút Egyesület elnöke szerint megnyugtató ez a jelentős támogatás. Kiemelte, hogy egy napos zárandoklatra bárki bármikor csatlakozhat, ám a teljes úton ki-



A hegyvidéki polgármester vezette az idei első zárandoklatot

út Önkormányzati Társulás segítségével fejlődnek. „Mi a Mátyás király úti napközis táborban alakítottunk ki egy huszonöt-huszonhat főt fogadni képes zárandokszállást, amely azóta is nagy népszerűségnek örvend, sokan veszik igénybe” – tette hozzá a polgármester.

A kiindulópont, a Normafa kapcsán elhangzott, hogy ez Budapest második leglátogatottabb kirándulóhelye, évente az egymilliót is meghaladja az ideérkezők száma. Közben a vírus miatt a zárandokút nem üzemelhetett, a Normafára 30-40 százalékkal többen jöttek fel a megszokottnál – úgy tűnik, az emberek ráéreztek a kirándulás, az erdei séták, a túrázás örömeire.

A vendégeket megújuló pihenővezet várja; jelenleg is folyamatban van a síház rendezése, a gerincen kilátórész létesül, az ottoni bódék a megszüntetett parkoló területre kerülnek át. „A

útlevelével lehet részt venni.

A járványügyi előírások betartása mindenkinek kötelező, a zárandoklatoknál védettségi igazolvánnyal kell rendelkezniük. Saját felszerelésről, elsősorban hálósákról és az ellátásról mindenki maga gondoskodik. Zárandokútlevellet Budapesten a Gellérthegy Sziklatemplomban, valamint a zárandoksegítőktől lehet igényelni. Az útvonal hálózati alappontként érinti Esztergomot, Pilisszentkereszt-Dobogóköt, Pilisszántót, Pilisszentivánt, Budapestet, Szigetzentmiklóst, Dabast, Ráckevert, Szigetbecsét, Dunavetsét, Apostagot, Soltot, Hartát, Dunapatajt, a Szelidi-tavat, Gombolyagot, Kalocsát, Fajst, Szekszárdot, Ófalu, Mecsekadást, Pécsváradot, Hosszúhetény–Püspökszentlászlót, Pécsét és Máriagyűdöt.

MM.

■ További fontos tudnivalók: magyarzarandokut.hu

Pályázati felhívás

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat a tulajdonában álló, nem lakás céljára szolgáló helyiségek bérbeadására pályázatot hirdet a **2021. június 22. napjától 2021. július 6. napjáig** terjedő időszakban.

A pályázható helyiségek címe:

1. Bp. XII., Alkotás utca 21. szám alatti, 111 m² alapterületű helyiség,
2. Bp. XII., Alkotás utca 21. szám alatti, 109 m² alapterületű helyiség,
3. Bp. XII., Városmajor utca 40. szám alatti, 74 m² alapterületű helyiség,
4. Bp. XII., Greguss utca 6. as. 3. szám alatti, 43 m² alapterületű helyiség,
5. Bp. XII., Greguss utca 3. 1. ajtó alatti, 102 m² alapterületű helyiség,
6. Bp. XII., Csörsz utca 9. psz. alatti, 28 m² alapterületű üzlethelyiség,
7. Bp. XII., Csörsz utca 9. szám alatti, 44 m² alapterületű, üzlethelyiség-funkciójú öröklakás,
8. Bp. XII., Böszörményi út 3/c szám alatti, 15 + 30 m² alapterületű üzlethelyiségek,
9. Bp. XII., Böszörményi út 36. B. alagsor alatti, 152 m² alapterületű helyiség.

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. július 6. 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-Tisor Gabriella jegyző

„...azt szeretném, ha így beszélne: emberül!”

Dr. Oszvald Péter a hazai aneszteziológia és intenzív terápia doyenje.

Több mint ötvenéves szakmai múltja, osztályvezető orvosi tapasztalata és orvosválasztásának története most egy szép kiállítású kötetben olvasható, amely több szempontból is különleges. Könyvét, amelyet Madarassy István Kossuth-díjas ötvös- és szobrászművész munkái díszítenek, főhajtásnak szánta a koronavírusjárvány alatt dolgozó minden rendű és rangú egészségügyi dolgozó és önkéntes előtt. Egy-egy példányt kapott is belőle az összes hazai és székelyföldi mentőállomás és intenzív osztály.

– Miközben lapozgattam a könyvét, gondolkodtam, mit is tartok a kezemben. Önéletrajzi? Memoár? Tankönyvet? Történelemkönyvet? Vagy a szakmája korrajzát?

– Mindent, amit felsorolt! Egyrészt a könyv arról szól, hogy engem mi tett orvosá. De célozom az is, hogy megismertessem az olvasókkal az újraélesztés csodáját, a mentők, az aneszteziológusok, az intenzív osztályok életét, az ott folyó munkát és azt a fontos szakmai alapot, ami elengedhetetlen ehhez a hivatáshoz. A kötet nemcsak a kollégáimnak, a jövő gyógyítóinak szól, hanem a hétköznapi embereknek is, hogy kicsit belelássanak ebbe a világba, és közelebb kerüljenek az itt dolgozókhöz. Sajnos ennek aktualitást adott ez a szörnyű járvány is, amely még inkább elzárta az emberek elől a kórházakban, egészségügyi intézményekben zajló heroikus munkát.

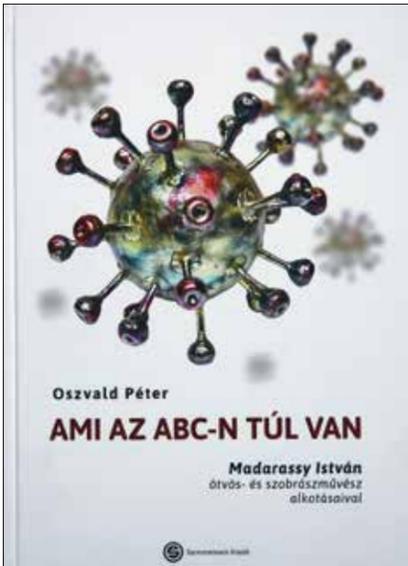
– A könyv azonban nem a járvány miatt született, ugye?

– Nem-nem! Még húsz évvel ezelőtt Ambrus József székelyudvarhelyi főorvos felkért, tartak előadást a továbbképző kongresszusokon. Amikor kérdeztem, hogy mégis miről, azt mondta, az újraélesztésről. Ágáltam, hogy de hát ez az ábécé már az emberek könyökén jön ki, mi újat tudok én erről mondani. Így felelt: „Nem azt kérem tőled, hogy az ábécéről beszélj, azt szeretném, mondd el, mi van az ábécén túl.” Elsőre egy rém unalmas

előadást tartottam az intenzív osztályon folyó munkáról. A tudományról beszéltem, de mondtam pár mondatot arról is, mi történik, amikor találkozik egymással a feldúlt családtag, az újraélesztéstől megizzadt mentős és a fogadó kórház orvosa. Az előadás után odaléptem hozzám a főorvos, és azt mondta: „Látod, azt szeretném, ha így beszélne: emberül! Ahogy nagyon kevesen tudnak, de te képes vagy rá.”

– Ezzel megválaszolta azt is, miért adott ilyen furcsa címet a könyvének, hogy „Ami az ABC-n túl van”. Akkor már megszületett a könyv gondolata is, elkezdte írni?

– Igazából csak egy évvel ezelőtt fogtam hozzá, hogy a járvány



bezárt a lakásba, de addigra már majdnem el is készültem vele. Húsz éven át ugyanezzel a címmel tartottam – direkt utolsó előadóként – előadásokat ezeken a továbbképzéseken, mindig másról beszélve. Amikor három évvel ezelőtt megkért Ambrus főorvos,

írjam le ezeket, azt mondtam, örömmel, de azt is le kellene írni, hogyan tanulja meg egy gyermek az életet, egy fiatal az orvoslást, és hogyan jut el a főorvossáig. Tehát hogyan tanulja meg az ábécét. És azután lehet arról beszélni, hogy mi van az ábécén túl. Így született meg ez a könyv, és ezért ilyen sokarcú.

– Aneszteziológusként, intenzív orvosként az újraélesztés jelentős helyet foglal el a könyvében. Úgy érezték, ezt fontosnak tartja, a szakmától függetlenül is.

– Pontosan így van! Nem lehet eleget hangoztatni az újraélesztések zöme nem orvos jelenlétében történik, hanem utcán, otthon, munkahelyen. Ha nincs ott olyan ember, aki elkezd az újraélesztést, akkor hiába megy oda bármilyen professzor, modern műszerrel felszerelt mentőautó, már nem tud segíteni. Az esetek zömében, ha baj van, csak néhány perc áll rendelkezésre, hogy megkezdjük az újraélesztést.

– Akkor viszont ezt mindenkinek tanítani kellene!

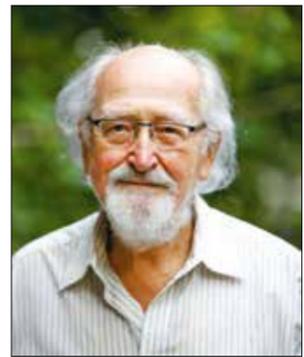
– A lényegre tapintott, mert az újraélesztést ma már nemcsak az önkénteseknek vagy az autózvezetési tanfolyamokon tanítjuk, hanem például a középiskolákban is. Sőt, a legtöbb európai és amerikai államban a 10–14 éveseknek is oktatják, hogy széles legyen az a bázis, amely képes elindítani az életmentést. De nemcsak erről, vagy az orvoslásról írtam a kötetben, hanem próbáltam olyan tapasztalatokat is megosztani, amik azokhoz szólhatnak, akik embeerek irányítanak, a kezükben van mások sorsa. A könyv megjelenését követően sokan felhívtak, akiknek semmi közük nincs az egészségüghöz, csak megérintette őket, hogy milyen felelősséget kap az az ember, aki vezetővé válik az élet bármely területén.

– Említette, hogy majd egy év alatt elkészült a kötet. Hogyan volt erre energiája, ideje a munka mellett? Hiszen – bár betöltötte a nyol-

vanhatodik életévét – most is dolgozik.

– Egyedül alszom a hálószobámban, és az éjszakáimat fordítottam az írásra. Amíg el nem álmosodtam, írtam. Ma már csak a hét két napján vállalkozok munkára. Ötven évig dolgoztam a Tétényi úti kórházban, több évtizeden át osztályvezető főorvosként, az utolsó tíz esztendőben azonban már nyugdíjasként, mint segédmunkás. Beálltam alantni a fül-orr-gégészeti műtőbe. Az ötven év alatt mindvégig kapcsolatban voltam a mentőkkel is, mert ott kezdtem az életemet. Megszoktam, hogy általában vannak körülöttem fiatalok, akiket okíthatok, és beengedtem őket mindenhol, hogy lás-

remmel a másikon, és pusztit adunk az üvegre. Akkor határoztam el, hogy gyógyíthatatlan betegeket akarok meggyógyítani. Amikor orvos voltam, még nem létezett intenzív osztály. Ám amikor végeztem, a Tétényi úti kórházba kerültem, ahol Littmann Imre sebészprofesszor dolgozott. Ő '56-ban, Kossuth-díjas szívsebészként, elhagyta Magyarországot, s büntetésből helyezték oda, a nulláról kezdte el újra felépíteni a szakmai életét és a szívsebészetet. Rögtön tudtam, hogy itt akarok dolgozni, ahol a lehetetlent ostromolják. Azok között voltam, akik elkezdtek az intenzív betegellátást. Oda csöppentem, ahová gyerekkorom óta vágytam, és soha nem



terés prészáz. Ide költöztünk fel, távol az emberektől. Azóta már ránk nőtt a város.

– Hűséges a barátságban is. Eddig nem beszélünk a könyve különlegességéről, mondhatni, ékességéről, amitől akár képzőművészeti albumként is forgatható.

– A kötetet Madarassy István Kossuth-díjas ötvös- és szobrászművész munkái díszítik, akik a feleségem révén ismerem meg negyven évvel ezelőtt. Azóta a testvéri jó barátom. A nyolcvanadik születésnapomra készítettek nekem egy faliképet, és úgy gondoltam, megkérem, hadd legyen az a könyvem címlapján. Aztán addig-addig tervez-

gettünk, hogy minden fejezet elejére kiválasztottuk egy-egy alkotását, úgy, hogy azok összestímmeljenek annak a résznek a mondanójával. Ezenkívül volt még egy célom. Amikor a barátom néhány éve megkapta a Kossuth-díjat, egy kollégám csodálkozott, mert hogy még sohasem hallotta a nevet, nem találkozott a műveivel. Akkor elhatároztam, ez a könyvvel „elviszem” az alkotásait az emberekhez. Így legalább a magyar felnövő orvostársadalom egy része megismeri Madarassy István munkáit. Nem találgattam volna jobb társszerzőt ehhez a könyvhöz, mint őt!

K. A.

■ Megjelent a második kiadás, a kötet a kiadó könyvesboltjában kapható.



Madarassy István és Oszvald Péter negyven éve testvéri jó barátok, így könnyű volt a közös munka

szaknak, tanuljanak. Azt is, hogyan kell a hozzátartozókkal beszélni. Mennyivel kevesebb feljelentés lenne, ha ezt korrekten módon tenné mindenki! Ez is motivált a könyv megírásában. A tanítás vágya.

– Az aneszteziológusok, az altatóorvosok a „csendes hősök”, akik a háttérben dolgoznak a betegek életéért. Ön miért választotta ezt a szakmát?

– Amikor megszülettem, kiderült, édesanyámnak miliáris tbc-je van, édesapámmal közölték, hogy meg fog halni. Abban az időben nem voltak erre gyógyszerek. Aztán még kilenc évig élt. Igaz, hogy az idő nagy részét szanatóriumban töltötte, és amikor itthon volt, egy üvegajtó választott el minket tőle. Előtte van, ahogy anyám terdel az ajtó egyik oldalán, én a testvé-

jelentett megterhelő, szörnyűségeket ez a munka. Ebben egészen biztosan szerepet játszott az is, hogy hívó ember vagyok.

– Hogyan tudja élni a hétköznapjait az, aki napról napra szembeáll a halállal? Mi az, ami segít ebben?

– A hitem mellett a zene, valamint a természet szeretete és közelsége. Továbbá a család. Sajnos ez a munka nem kifejezetten házasságbarát. Én is két válás után találtam meg azt a nőt, aki már negyven éve a párom. Őt gyerekkorban van, ők szeretik egymást, már dédunokákkal is „el vagyunk látva”. Negyven éve élek a Hegyvidéken. A feleségem vásárolta ezt az akkor még erdőben lévő telket az saját válása után. Nem volt más itt, csak egy 150 éves, 40 negyzedm-

Egészségügyi dolgozók kaptak díjat

Az egészségügyben 24 órás a szolgálat. Tudtuk ezt korábban is, a vírus helyzet azonban mindenki számára nyilvánvalóvá tette, mennyire fontos és pótolhatatlan munkát végeznek a szakemberek. Erről is beszélt a Semmelweis-nap alkalmából megrendezett ünnepeken Fonti Krisztina hegyvidéki alpolgármester, aki személyesen adta át az önkormányzati díjakat a XII. kerületi alapellátásban részt vevő dolgozóknak.

Évről évre nagyszabású program keretében köszöni meg a Hegyvidéki Önkormányzat az egészségügyben dolgozóik egész esztendő munkáját, tavaly azonban közbeszólt a vírus. Habár ma már, szerencsére, sokkal jobb a helyzet, most még nem volt lehetőség a korábban megszokott módon ünnepelni.

„Ez talán nem olyan nagy baj, hiszen ebben a családias légkörben is alkalom nyílik a megbecsülésünk kifejezésére” – fogalmazott Fonti Krisztina alpolgármester az idei ünnepeken. Mint mondta, a Semmelweis-nap mindig különleges jelentőséggel bír az önkormányzat számára, mert valamennyi egészségügyi kollégának jár a hála.

„Amikor nincs baj, hajlamosak vagyunk megfeledkezni arról, milyen nagy érték az egészségünk. A járvány egyértelművé tette, hogy

azok a szakemberek, akik ezéret nap mint nap szívüket-lelküket kitéve dolgoznak, minden elismerést megérdemelnek. Az utóbbi fél év rendkívül nagy megterhelést jelentett a kerületi háziorvosokra, asszisztensekre, ápolókra, védőnőkre, az egészségügyi központ munkatársaira, akik kivétel nélkül helytálltak ezekben a nehéz időkben” – folytatta az alpolgármester, hozzátéve, hogy a Hegyvidéki Önkormányzat eddig is megbecsülte egészségügyi dolgozóit, és öröm látni, hogy mára ez a hozzáállás osztársadalmi szinten is megmutatkozik.

A rövid köszöntőt követő díjadódon Hegyvidék Egészségügyi Ellátásért Díjat vehetett át dr. Hátori Jánosné, aki közel negyven éve dolgozik a XII. kerületben. 1974-ben végzett ápolónői szakon, első munkahelye a 3-as számú sebészeti klinika volt. Nem

sokkal később került a Kiss János altábornagy utcai körzeti orvosi rendelőbe, dr. Hamvas József mellé. Folyamatosan képezte magát, 1984-ben körzeti nővéri ok-

A körzeti ápoló több mint tíz évén át segítette dr. Szilágyi Dezső főorvos munkáját a Városmajor utcai rendelőben, 1989 óta pedig a Fodor utcai rendelőben

sajátíthatta el az X-doki program használatát. Kiemelkedő munkáját 2013-ban Polgármesteri elismerő oklevéllel köszönte meg a kerület vezetése.

során számtalan főiskolai hallgatót segített és tanított gyakorlatukon a szakma szépségeire. Védőnői munkájában kiemelt figyelmet fordít az egészségnevelésre, személyes tanácsokkal látja el a szülőket és az ifjúságot.

Steuer Róbert szakápoló 1995 és 2014 között több kórház klinikai osztályán gazdagította szakmai tapasztalatait. Jártasságot szerzett a sürgősségi belgyógyászati és kardiológiai betegek ellátásában és rehabilitációjában. 2017 óta az önkormányzat által biztosított otthoni szakápolás keretében dolgozik. Szabad idejében a krónikus vesebetegek számára szervezett programokkal és a transzplantációval kapcsolatos oktatással foglalkozik.

A szakápoló részt vesz a XII. kerületi prevenció szűrőes lebozolásában is. A járványidőszakban a kezdetektől jelentős szerepet vállalt az önkormányzat és az önkormányzati intézmények dolgozóinak körében végzett vírusesztelésben.

Zárásként következett a címzetes főorvosi címek átadása. Ebben az esztendőben dr. Hufnáglné Ágnes és dr. Turnai Diána háziorvosok vehették át az elismerést.

-05



Turnai Diána, Hátori Jánosné, Endersné Petrovics Erika, Steuer Róbert, Hufnáglné Ágnes és Fonti Krisztina

levelet szerzett, elvégezte a foglalkozás-egészségügyi üzemelnővéreket és az emelt szintű körzeti közösségi klinikai szakápolói tanfolyamot.

dr. Szolnoki Lajossal dolgozik. A háziorvos éppen akkoriban fejlesztette ki az első magyarországi orvosi informatikai rendszert, így Hátori Jánosné az elsők között

Az idén is ketten érdemelték ki a Polgármesteri elismerő oklevelet. Endersné Petrovics Erika harminchét éve dolgozik védőnőként ugyanabban a körzetben. Az évék

Zarándokutak a Hegyvidéken

A hegyvidéki erdőket járva azt tapasztalhatjuk, hogy az utóbbi évtizedekben megsaporodtak a turistajelzések. Ezek egy része nem általános útvonalat jelöl, hanem – rendszerint kegyhelyeket összekötő – zarándokutakat.

Aki szívesen vállalkozna egy klasszikus gyalogos zarándoklatra, válogathat a XII. kerületből is elérhető számtalan úti cél közül. Szinte nincs olyan jelentősebb kegyhely a kontinensen, amihez hegyvidéki otthonunkból ne lehetne eljutni kijelölt útvonalon.

EL CAMINO

Egy ismerősömmel elég szaggatottan keresztezik egymást útjaink. A karanténal súlyosbírt időszakban nem is tűnt fel, hogy hónapokig nem láttam.

Aztán egy újság hasábjain ismerem fel a portréját, éppen a zarándokútról kérdezték. Az történt ugyanis, hogy gondolt egyet, és a bezártságot többnapos egészségügyi sétára cserélte, összezsomogolt, felvette a bakancsát, bezárta a kertkaput, és elgyalogolt az Atlanti-óceán partjára, a majd' 3000 kilométerre fekvő, spanyolországi Santiago de Compostelába.

Szinte lehetetlen kihívásnak tűnik, de az útvonalon nem múlik. A kék alapon sárga, stilizált kagylót mutató jelzések hűségesen vezetnek a zarándokot árkon-bokron, vízhollyagon-csüggédesen át Szent Jakab nyomában.

A Camino Húngaro elnevezésű szakasz a Clark Ádám téren indul, az Alkotás utcánál belép kerületünkbe, és egy kíméletlen kaptartón, az Orbánhegyi út–Diana

utca–Normafa útvonalon elhagyja a lakott részeket. Makkosmáriánál búcsúzik a Hegyvidéktől, és Pannonhalma felé vezet a zarándokot.

Persze már az indulásnál is van alternatíva. Ha a Zsámbék utánig azonos pályán haladó Via Pannoniát követjük, majd ott letérünk a Camino Húngaróval közös szakaszról, akkor dél felé, a Balatonfelvidéket bejárva, Észak-Olaszor-

donna-kápolna felé, és az Ördög-órom szikláin leereszkedve hagyja el a Hegyvidéket. Az útvonalat kétszer áthúzott sárga nyíl jelöli.

Amellett, hogy a Magyar Zarándokút nem hagyja el hazánkat, azért is a sajátunknak érezhetjük, mert a nyomvonal mentén fekvő települések között önkormányzati szintű együttműködés szerveződött. Ebben kerületünk is aktív részt vállalt. (A most induló zarándokútról lapunk 2. oldalán olvashatnak – a szerk.)

MÁRIA-ÚT

Ha egészen pontosan szeretnénk lenni, akkor Mária-utakról kellene írni, hiszen az ausztriai Mariazelltől az erdélyi Csíksomlyóig vezető spirituális turistaút – számtalan alternatív és mellékútvonalal – valóságos hálózatot képez Közép-Európában. Ennek megfelelően a keresztet, gótikus „M” jelzéssel találkozhatsz zöld, kék, sárga, piros és lila színben is.

Kerületünket is több változat érinti. Az „eredeti”, lila útvonal a



A Szent Jakab-út, azaz az El Camino jelzése a Királyhágó téren

szágot átszelve juthatunk el Compostelába, vagy akár Assisín keresztül Rómába.

MAGYAR ZARÁNDOKÚT

A 431 kilométer hosszú Magyar Zarándokút Esztergomot köti össze a déli határszélén lévő Máriagyúddal. Az északról érkező útvonal a Szépjuháznál éri el a XII. kerületet, és Makkosmária érintésével kapaszkodik fel a Normafához, hogy aztán megérdemelt jutalomként vízszintesen hagyja maga mögött a gyermekvasút végállomását, az Apáca-rétnél leforduljon az Úti Ma-



A Mária-út a Kútvolgyi Boldogasszony-kápolna mellett vezet el



Sok helyre eljuthatunk a kerületből

Magyar Zarándokúttal együtt lép be ide, és azzal halad a Normafáig, ahol azonban kelet felé fordul, és az önkormányzat zarándokszállásának érintésével célba veszi a Kútvolgyi Boldogasszony-kápolnát, majd a Széll Kálmán tér felé elhagyja a Hegyvidéket.

A lengyelországi Czestochowát a bosnyák Medjugorjával összekötő észak-déli útvonal a Szépjuháznál lép ösvényeinkre, onnan egyenesen felvezet a Normafához, majd tovább délnek, az Úti Madonna-kápolna felé. Ha valaki zöld Mária-út jelzéssel is találkozik, az azért van, mert így jelölnek egy Telki felől Makkosmáriáig tartó átkötő szakaszt. A Mária-út azonban nemcsak gyaloglásra csábító, több száz kilométeres útvonal, hanem egy nemzetközi hálózat része, amelyhez rendszeres vallási események tartoznak, és saját mobiltelefonos térképekkel rendelkezik, segítve az eligazodást.

(Barta)

Támadnak a szúnyogok

A csapadékos tavasz, a bőséges májusi eső nemcsak a gazdáknak ér aranyat, de a szúnyogok is „díjazták”. A törény rovarok ilyenkor milliós szám rakják le petéiket, amelyek pocsolókban, kerti tavakban kelnek ki és fejlődnek. A meleg hónapokban elég egyetlen hét, hogy a tetszalott petéből repülő rovar legyen.

A Hegyvidék ebből a szempontból felemás kerület, mert egyrészt itt nincsenek nagyobb folyó- vagy állóvizek, ahol a szúnyoglárva fejlődése zavartalanul folyhatna, másrészt viszont a XII. kerületi erdők, bozótosok (kertben és azon kívül) remek rejtkehelyet biztosít-

lakások kiadós szellőztetése, ami éppen a szúnyogok mozgásával egy időben, estefelé a legkézenfekvőbb. Az ablakon át a lakásba jutó rovarok, persze, kihasználják az éjszakát, és alaposan belakmáznak, amit a reggel kellemetlenül viselkedő csipések hoznak az áldozatok tudtára. Pihenésünk megzavarásával, kellemetlen jelenlétükkel vagy a frissítő szellőztetések kényszerű elhagyása miatt a szúnyogok – bár nem terjesztenek súlyos betegségeket – jelentősen rontják életminőségünket.

A szúnyogfelhők gyarapodását láthatólag a gyérítés sem befolyá-



A bozótos területek jó rejtkehelyeket biztosítanak a rovaroknak

tanak a kifejlett állatoknak. Innen indulnak napnyugtakor vadászni – de a történetnek erről a részéről már mindenkinek van személyes élménye. Az utóbbi hetekben a szabadban tartózkodást rendre megkeserítették a vérszívók, amelyek olyan tömegben vannak jelen, hogy ott is előfordulnak, ahol a 2013-as, legendássá váló invázió óta nem jutottak el.

A nyári meleg beköszöntével általában szűkséggé vált a

solja. A fővárosi hatáskörben lévő munkálatok egy szerződött partner által valósulnak meg, de az idén még nem érezni a lakott területeken gépjárművekről történő permetezés jótékony hatását. A gyérítés két módszerrel zajlik: egyrészt a lárvák irtásával konkrétan a víz által borított területeken, másrészt a kifejlett állatok elleni permetezéssel. Településeken a légi irtás nem engedélyezett. (b.)

Labdarózsát minden kertbe!

Nehéz megmondani, hogy Bálint Ágnes klasszikus meséje tette híressé a fehér virágú labdarózsát, vagy a pompás pomponos növény öregbítette a Reich Károly által megrajzolt kutya jó hírét. Talán nem is fontos – mindenestre ezúttal csak a kertjeinkben pompázó díszcserjéről ejtünk szót.

Már a legelején oszlassunk el egy létező tévhitet: a labdarózsának semmi köze a rózsákhoz! Igazából sem kinézetre, sem rendszertanilag nem áll közel a legkedveltebb dísznövényhez, elnevezésének vélhetően egyetlen valós indoka, hogy kiábrándítóan körülményesen hangozna, ha „a kányabangita kert változata” néven kellene emlegetni...

Érdekes módon népi elnevezései sem segítenek alternatívát találni, hiszen sem a szláv kalina, sem a kányafa nem társul könnyen a fehér virágömbökhöz. A tudományos név is tovább bonyolítja a dolgot, mert a nedves élőhelyeken vadon is előforduló kányabangita (*Viburnum opulus*) neve mellé a kert változatnál egy *Roseum* jelző társul, utalva a rózsára, valamint a szirmok ritkán előforduló halvány rózsaszín beütésére.

Az angol nyelvterületen egyszerűen – és talán – csak hógolyó-

nak csúfolt cserje gyorsan növekszik, és sűrű, ágrendszerű bokrot nevel. Akár 3-4 méteres magasságot és szélességet is elérhet. A kert kifejezetten napsütötte vagy félárnyékos szegletében is jól érzi magát.

Ha túlzottan tömött a bokor, hajlamos menedéket nyújtani a kártevőknek, ezért érdemes metszéssel ritkítani. Az évenkénti alakítás során a megnyúlt ágakat is megkurtíthatjuk, így formája kompaktabb, esztétikusabb lesz.

Talajával szemben nem igényes, de gyökerei nem szeretik a pangó vizet. Szerencsére a hegyvidéki köves talajokban ritkán áll meg a víz, így a labdarózsá sem károsod-



dik. Rendszeres öntözéséről viszont gondoskodni kell, mert – különösen a meleg napokon – igényli a folyadékot. Ritkán támadják meg kártevők, de az olyan években, mint például az idei, amikor kifejezetten sok levétetű tűnik fel a kertekben, a bodzához,

rózsához hasonlóan a labdarózsát is megtalálják.

A növény legszebb ékességei az ökölnyi fehér virágzatok, amik május végén és júniusban nyílnak. Vágott virágként vázában sokáig megmaradnak, így sokszor feltűnnek a nyár eleji esküvőkön és a ballagásokon. A kert változat virágai meddők, nem érlelnek termést (ezt a növényt magról nem lehet szaporítani).

A vad kányabangitára jellemző vörös bogyók, a kertészek és madarak bánatára, nem mutatkoznak a kertekben. Kárpótlásul a bokor narancsos, vöröses lomb-szint ölt össze. A fagy ritkán károsítja, de a metszéssel azért érdemes megvárni a tél végét, viszont még a rügyfakadás előtt el kell végezni.

Kedvelt, ezért könnyen beszerezhető, sok kertészeti árudában megvásárolható. A konténerbe ültetett példányokat az év bármely szakában (márciustól októberig) kiültethetjük. Ha leközdhetetlen kertészeti vonzalomból saját magunk szeretnénk szaporítani, akkor a félfás dugványok vágásával lehet a legjobb eredményt elérni. A meggyökeresedett dugványok azonban csak évek múltán kezdenek virágozni.

A labdarózsá levele egy keresztelével létrehozott fajta, de a nemesítése továbbra sem állt le. Néha kínálják törpe változatát, amely egyméteres magasságával és piros bogyóival ideális dezsás növény, a telet is a szabadban töltheti. Említést érdemel a közeli rokon illatos labdarózsá: ez nevéhez híven kellemes virágillattal tölti be környezetét. Apró természetük miatt ezek a változatok akár teraszok, erkélyek tetszetős díszei is lehetnek.

B. I.

Méhbarát Hálózat szerte Európában

plakátkiállítás



A kiállításunk átfogó képet nyújt a 6 európai város együttműködésével megvalósuló BeePathNet projektről.

Az elmúlt két év során minden partnerváros kialakította a helyi hálózatát, így a 12. kerület is létrehozta a Hegyvidéki Méhbarát Hálózatot.

A kiállítással és a kapcsolódó programokkal a városok együttműködését és a Hegyvidéki Méhbarát Hálózat munkáját is ünnepejük.

A kiállítás megtekinthető 2021. június 21-25 között.



HEGYVIDÉKI KULTURÁLIS SZALON



URBACT Driving change for better cities



Enriching the Urban Jungle with Bees



KLÍMABARÁT TELEPÜLÉSEK SZÖVETSÉGE



HEGYVIDÉKI ZÖLD IRODA

Helyszín:

Hegyvidéki Kulturális Szalon
1124 Budapest Törpe utca 2.

2021. 06. 23-án 10-12 óra között

a Sashegyi látogatóközpont kézműves foglalkozást tart kicsiknek és nagyoknak egyaránt a Nemes Nagy Ágnes tereben.

2021. 06. 23-tól 10-18 óráig

termelői mézkestől és vásár az aulában

A plakátkiállítás ünnepélyes megnyitója 2021. 06. 23-án 18 órától

beszédet mond Kovács Lajos a Klímabarát Települések Szövetségének Elnöke valamint Rózsa Zoltán a Hegyvidéki Zöld Iroda irodavezetője.



Erdőfejlesztés a jövőnkért

A Hegyvidék egyik kevésbé látogatott, ám annál értékesebb erdőrésztelének távlatos fejlesztése valósult meg nemzetközi összefogásban. A kirándulók magasabb szintű kiszolgálása mellett a cél az értékes erdő mint életközösség és élőhely feljavítása.

Cikkünk címe alapján felmerülhet a kérdés: miért kell az erdőt fejleszteni, nem fejlődik magától? Természetesen fejlődik, de az emberi segítség is el kell. Különösen azokon a részekben, ahol a korábbi beavatkozások hatására a természetes erdőállomány sérült, degradálódott. Ilyen helyeken a természet adta gyógyulást is meg lehet (és meg is kell) támogatni, hogy az erdő mihamarabb visszanyerje életerejét, ellenálló képességét.

Ahol a kiránduló csak az ég felé törő egyforma fatörzseket lát, ott valójában egy rendkívül összetett rendszer él. Az erdészek és a kutatók a tudományos-fantasztikus filmek korlátlan elképzeléseit megszegyenítő tényeket tárják fel folyamatosan az erdők életéből.

Egyre több bizonyíték sorakozik például amellel, hogy a fák a föld alatt gyökereikkel egymáshoz csatlakozva, számunkra láthatatlan módon, hatalmas szövetté egyesülnek. Így amíg a felszín felett látszólag ádáz versenyt folytatnak egymással a fényért, addig odalent megosztják erőforrásait. Amelyik fa adott időszakban több étető cukrot termel, a felesleget fiatalabb, beteg vagy kedvezőtlenebb kiterettségű szomszédjainak továbbítja.

Ez nem érzelmes jótékonyosság, hanem hideg számítás. A fa ugyanis hiába erős pillanatnyilag, egymagában szinte életképtelen. Am ha segíti az egész erdőközösség fennmaradását, akkor ez élhető környezetet teremt számára, megvédi a vízhiánytól, a forróságától. Egy árnyas erdőben sétálva, a szinte kézzelfoghatóan áradó nyugalom mellett, mi is ezt a párást, hűvös mikroklímát élvezzük. Az ellenálló képesség és az erdő biztosította állandóság egyre fontosabb lesz, ahogy melegszik a bolygó.

A Budakeszierdő kerületünkhöz tartozó szegletében nemrég lezajló beavatkozásokat alapos

állapotfelmérés előzte meg. Napjainkban nyilvánvalóvá vált, hogy nemcsak erdészeti, de természetvédelmi és lakossági szem-

tását szolgálták, ennek megfelelően történt a kezelésük is, amiről a faállomány koreloszlása tanúskodik. Főleg egyidős, öregedő

idegen fajok jelenléte a területen, azaz a kedvezőtlen, tájidegen fafajösszetétel.

Mindezek orvoslására az erdészek néhány tájidegen fenyőt kivágtak az elmúlt hónapokban, a helyükre pedig kétezer kocsánytalan tölgy-csemete és ötszáz cserőtölgy-suháng került. Így az ezekben a lélekben fejlődő faegyedek hosszú távon növelik majd a színteztséget, valamint a többkorúságot. Kisebb mennyiségben gyertyánt, valamint mezei juhart, varjúfűvet, bencét és egybibés galagonyát is elültettek, hogy ezekkel a korábban is jelen lévő fajokkal



Erdői tornapálya épült a szabadtéren sportolni vágyók legnagyobb örömeire

pontok alapján is milyen értékesek a lakott területek tözsomszedságában álló középhegységi gyertyános, kocsánytalan tölgyes erdők. Mivel ezek korábban a lakosság faanyaggyűjtésének ellá-

gyedek alkották a társulást, ami a veszéllyel járt, hogy a fák egyszerre pusztultak volna el. Nem volt meg alattuk az a csemeterő, ami átvehetné a helyüket. A másik probléma az

gazdagításuk a társulásokot.

A területet kezelő Pilis Parkerdő a fejlesztési feladatok ellátásában remek partnerre talált az ingatlanfejlesztéssel foglalkozó belga ATENOR-ban, amely tár-

sadalmi felelősségvállalásként szívesen vesz részt a zöld környezetet érintő projekteknél. A Magyarországon is érdekelt cég az átalakuló erdőrésztelben 2020 elültetett facsemetével járult hozzá az együttműködéshez.

S hogy mi közünk van nekünk, hegyvidékieknek, ehhez az erdészeti projekthez? Egyrészt mindenkit büszkeséggel tölthet el, hogy lakóhelye közelében vannak még értékes természeti területek, másrészt a szakmai és természetvédelmi érdekek mellett a Pilis Parkerdő az erdőlátogatókról sem feledkezik meg.

A Libegő felső állomásától nyugatra eső, Budakeszierdő nevű terület alsó szegélyén (Budakeszi település határában) a cég fejlesztési feladatokat ellátó, sőt egy szabadtéri fitnesspark is épült a sportolni vágyó környékiek örömeire. Az átalakítás alatt álló területeken az ökológiai értelemben vett előrelépés csak gyermekeink életében válik majd nyilvánvalóvá, viszont a vastag faaprítéktereggel burkolt erdei sportpályát akár már ma is használhatjuk!

(Barta)

Újra nyitva a Budakeszi Vadaspark

A kényszerű szünet után végre ismét fogadhatnak látogatókat a Budakeszi Vadaspark két- és négy lábú lakói. A már jól ismert és kedvelt látványok mellett sok újdonság várja a vendégeket.

A karantén heteiben, hónapjaiban sem állt meg az élet a Budakeszi Vadasparkban. Egyrészt az idén is óraműpontossággal érkezett a szokásosnak mondható tavaszi szaporulat, így a látogatók megismerkedhetnek a racka- és cigájabaránykakkal, a kecskegidákkal, a kis nyuszikkal, a nagyvadak közül pedig a muflonbárányokkal és a nemrégiben világra jött szarvasborjúkkal. A gím-, a dám- és a szikaszarvasok kifutójában is vannak „újoncok”.



A korábbiaknál sokkal tágasabb röpdébe költözhetnek a park madárlakói

Bár nem a vadasparkban születtek, rendkívül népszerűek a kétheteses érkező mókuszgyerekek. A mostanra alaposan megnőtt Robin szürkés színéről ismerhető fel, Manó olyan, mint a mesekönyvek vörös bundás mogyorópusztítója, Lily pedig azzal tűnik ki a társaságból, hogy szokatlanul szelíd. Ő elviseli a pórázt, hagyja magát megsimogatni ezért közkedve szereplője az állatbemutatóknak.

Essék szó a már elkészült fejlesztésekről is! A legtöbb lakó új, színesebb és sok képet is bemutató táblát kapott. A sorból az egész állatseregletnek otthont adó erdő sem maradhatott ki, a négy nagyobb táblából álló ismertető az őzek és muflonok kifutója között látható. Újdonsá-

gokkal gazdagodott a Dínó Park bejáratánál található erdészeti tematikájú játszótér. A gyerekek által már megkedvelt eszközök



Információs tábla az erdőről

mellett egy árnyas homokozó is várja a legkisebbeket – igaz, a dagonyában osztozni kell két csíkos (persze nem élő) vadmalaccal is.

Várhatóan a meleg nyári hónapokban lesz nagyon népszerű a mezítlás ösvény, amely különböző természetes anyagokkal felöltött szakaszokból áll. Ezeken végigsétálva bárki megtapasztalhatja, milyen lenne a puha szőnyeg és a parketta helyett az erdő alján sétálgatni. Kitűnő szórakozásnak ígérkezik családok, netán a homokvár elkészültét váró szü-

lők számára. Neheztelt programként meg lehet próbálni csukott szemmel lépkedni, és kitalálni, hogy éppen mi simogatja, vagy akár nyomja-szúrja elkényelmesedett talpukat.

Az állatok és a látogatók szempontjából is talán a legnagyobb változás az a nyolc röpdé, amely szintén a játszótér mögött épült. Ezek a korábbiaknál sokkal tágasabb házikók adnak otthont a park madarainak. A legszerencsésebbek az éppen költő hóbaglyok, ők már be is költöztek. A fák lombkoronája által védetten elhelyezett röpdék egymástól is távolabb vannak, ezért a vendégek kényelmesebben figyelhetik a madarakat, és a szárnyasok sem zavarják majd egymást. Igaz, zárás után a napi eseményeket így csak kicsit hangosabban tudják megbeszélni egymással...

A töretlenül népszerű nyári táborok két turnusban, egész nyáron zajlanak majd. A helyek, persze, körülbelül olyan gyorsan fogytak el, ahogy a fociválogatott hazai Eb-mecseire felkínált jegyek. A mindennap megtekinthető látványteretéseket hétvégenként „Állatjói” bemutatókkal egészülnek ki, amiknek a színpad ad otthont.



Erdészeti tematikájú játszótér nyit a Dínó Park bejáratánál

A tavaszi időszakban az éjszakai túrák elmaradtak, de most be lehet pótolni ezeket. Június 25-én Szent Iván-éji programokkal várja

napnyugtát, ezért nem is a sötét éjjel, hanem az esti órák életébe enged bepillantást a túra, amelyből több is indul nyáron.

Egy biztos: amennyiben valaki mindent szeretne kipróbálni, és az összes újdonságot szemügyre akarja venni, korán kell érkeznie a Budakeszi Vadasparkba. Mivel folyamatosan bővül a napi programok kínálata, ezért érdemes előbb a honlapon (budakeszivadaspark.hu) tájékozódni, vagy letölteni az okostelefonos alkalmazást. Ha a gyerekek kíváncsiak, a felnőttek pedig védettségi igazolvánnyal érkeznek a parkba, akkor garantált a tartalmas szórakozás és a látogatás végére a jókedv mellé egy kis jóleső fáradtság is.

B. I.

Búcsú az egyszer használatos műanyagoktól

Végleg eltűnik az életünkben a szinte már az észrevétlenségig megszokott műanyag tárgyak egy része. Ezzel a lépéssel Magyarország felzárkózik az Európai Unió többi országához.

Tavaly született törvény az egyes egyszer használatos műanyagok forgalomba hozatalának tiltásáról. A jelzőt meglehetősen kurtán fejtik ki a jogszabály: idetartoznak mindazok a műanyag termékek, amik jellemzően egyszeri használat után hulladékká válnak, továbbá azok, amik a környezetet kevésbé terhelő termékekkel helyettesíthetők.

A fentiek alapján 2021. július 1-jétől tilos forgalomba hozni a többi között műanyag fültisztító pálcikát, evőeszközt (beleértve az evőpálcikát is), tányért, szívószálat, italkeverő pálcikát, léggömbökhöz való pálcát, expandált polisztirolból készült ételtároló edényt, italtárolót (beleértve a kupakját és a fedelét is) és italtartó poharat. Az egyszerű műanyag poharak most még maradhatnak – mert a helyettesítésükre szolgáló papírpoharak is tartalmaznak műanyagot –, de 2023-ban azoknak is búcsút mondunk.

A tiltás kiterjed a nejlonzacsók néven közismert vékony műanyag tasakokra is. Itt a szabály a 15 mikron és 50 mikron falvastagság

közötti és biológiailag le nem bomló műanyagból készült zacskókra vonatkozik, azaz kivételt képeznek a hártayzacskók és a vastag műanyag szatyrok. A forgalomcsökkentést szolgálja a termékdíjak és betétdíjak rendszerének változása, ami tovább segíti a műanyag termékek használatának kiváltását kevésbé szennyező műanyagokkal.

A korlátozás hátterében a drasztikus mértékű műanyagszennyezés elleni küzdelem áll, amelynek keretében

a kontinens országai fokozatosan csökkentik a legnagyobb mennyiségben használt és legszennyezőbb termékek körét. Ráadásul ezek vagy nélkülözhetők, vagy könnyen elkészíthetők nem környe-

zetszennyező anyagokból is. A boltokban már megjelentek a fém, mosható szívószálak, a papíralapú fülpiszkálók és a hagyományosan bambuszából metszett evőpálcikák.

A zacskók helyett rendelkezésre állnak a biológiailag lebomló, a papírzacskók és a többször használatos textilzacskók. A kerületben is indult olyan civil kezdeményezés, aminek önkéntesei egy varroda textilhulladékából rengeteg ilyen hordtáskát készíten-



Remélhetőleg megszűnnek a hasonló „feszítvállatványosságok”

Puskás Öcsi, Sándor Csikar és a többiek

Már javában tart a 16. labdarúgó Európa-bajnokság, a virushelyzet miatt egy év késéssel a szokásos menetrendhez képest. Más okból is különleges a mostani fociünnep, mivel ez az első alkalom, hogy nem egy vagy két ország, hanem szerte Európában több város – köztük Budapest is – otthont ad mérkőzéseknek. Ebből az alkalomból idézünk fel néhány labdarúgással kapcsolatos hegyvidéki történetet.

A NAGY SVÁBHEGYI TALÁLKOZÁS

A 20. század egyik legkiemelkedőbb sportolója, Puskás Ferenc számtalanszor járt a Hegyvidéken. Az Anglia elleni, 1953-as, londoni 6–3-as győzelem kivívásában oly nagy szerepet játszó labdarúgó a magyar válogatott tagjaként sokszor megfordult a Vörös Csillag szállóban is. Az „évszázad mérkőzése” egy évvel későbbi, budapesti visszavágója előtt – amelyen ugyancsak Magyarország nyert, ezúttal 7–1-re – itt látogatta meg őt Latabár Kálmán, aki legalább annyira népszerű volt, mint Puskás Öcsi.

A Színház és mozi lap így írt a nagy találkozásról, amelyről több fotó is készült 1954 májusában. „Az elmúlt héten Latabár Kálmán, Kossuth díjas kiváló művésznünk futballmérkőzésen volt. Amikor Puskás mesteri gólja után felzúgott a közönség tapsvihara, Latabár megjegyezte: – Kétségtelen, hogy Puskás Öcsi népszerűségével nehéz versenyezni! Ugyanaz a nap este Puskás a Fővárosi Operettszínházban nézte végig az előadást. Amikor a közönség Latabár Kálmán első jelenését szűnni nem akaró tapsal jutalmazta, Puskás Öcsi halkán oda szólt a vele egy páholyban ülő Mándi Gyulának, a válogatott csapatvezetőjének: – Nem vitás, hogy Latabár Kálmán népszerűségével nehéz versenyezni!

Állapítsuk meg, hogy mindkettőjüknek igazuk volt. Latabár és Puskás Öcsi sportnyelven szólva – holtversenyben – állnak a népszerűség ranglétráján. Nem csoda tehát, hogy amikor Latabár Kálmán a hollandiai mérkőzésre és a magyarangolra készülő válogatottat – rejtekhelyén – amelynek pontos címét eláruljuk: Szabadsághegy, Vörös Csillag Üdülő, meglátogatta régi barátját, Puskás Öcsit, pillanatok alatt százak vették körül a közönség két kedvencét. Latabár megmutatta, hogy már van jegye a magyarangolra, de kijelentette, hogy nem hajlandó átadni Puskásnak. – Szeressz magadnak te is, – tanácsolta – különben nem engednek be a mérkőzésre. Latabár ezután megmutatta Puskásnak a gól lövés legkönnyebb módját. Úgy rúg be a labdát, – magyarázta Latyi nagy szakértelemmel – hogy az ellenfél kapusa ne tudja kivédeni!

Öcsi megköszönte a remek tanácsot és hálából ő is adott néhány

tippet arra vonatkozólag, hogy miképpen nevetesse meg Latyi még jobban a közönséget. Szó volt még köztük arról is, hogy mi lenne, ha egyszer szerepet cserélnének és Latyi lenne a válogatott balösszekötője, Puskás pedig fellépne az – Abruháskisasszony-ban. Öcsi kijelentette, hogy vállalkozik a szerepre,



Latabár Kálmán megmutatja Puskásnak, hogyan kell gólt rúgni

de Latabár nem állt kötelnek. Kijelentette, hogy nagyon sajnálja, de sügő nélkül nem tud gólt rúgni.” (Színház és mozi, 1954. május 14.)

Puskás Ferenc az 1952-es, Helsinkiben megrendezett olimpia előtt is a híres svábhegyi szállodában tartózkodott. Kárpáti György olimpiai és világbajnok vízilabdá-



Legendás barátság volt az övék: Kárpáti György és Puskás Ferenc

zó története jól jellemzi a focisták és a vízilabdázók kitűnő viszonyát.

„Tizenbét éves voltam és úgy kerültem a szabadság-hegyi edzőtáborba, mint egy zöldfülü Pilátus a krédóba. A futballcsapat is ott készülődött Helsinkire. Bozsik, Kocsis, Puskás... azt se tudtam, hová legyek

a nagy tisztelettel. Emlékszem, Hidegkúti Nándinak először kezitszó-kolommal köszöntem. [...] Puskás Öcsi már akkor a Nagy Főnököt játszotta. Reggelinél kötelességszerűen leereszkedett hozzám is. [...] Nem tudom, kinek az ötlete volt, de felkészülésünk második hetétől fogva minden este számháborút játszottunk a Szabadság-hegy lejtőin. A vízipólócsapat – a futballisták ellen.

Négykézláb másztuk végig a rétet, csupazöld lett a melegítőnk térdje, és a mosónők mindennap gyanakodó arccal nézegettek ránk. Budai Laci nem volt valami nagy mestere ennek a játéknak. Fejét a fűbe hajtván négykézláb másztuk, és rák módjára, hátrálva igyekezett mindig megközelíteni bennünket. Szittyá Spéci hamar észrevette ezt a harci módszert és igazi generális módjára máris megtalálta az ellenszert. Hosszú ideig törtük a fejünket, vajon Szívós Pista, vagy inkább Hevesi legyen-e a defenzív stratégia végrehajtója.

Végül előkerült a centiméter és kiderült, hogy Hevesi tenyere néhány milliméterrel még Pisténél is nagyobb. Erre az egyszerű tényre alapoztuk az elhárítást. Hevesit beállítottuk egy fa mögé, mi meg kimentünk a »senki földjére« és bonyolult harci mozdulatokkal igyekeztünk Budait a fa közelébe

csalogatni. Szittyá egy bokor mögött foglalta el megfigyelő állását. A dolog nagyszerűen ment. A válogatott jobbszélső bekapta a borgot és hátrafelé araszolva mászott utánunk a fa irányában. A fa mögött pedig Hevesi már simogatta azt a péklapát tenyerét. Pár pillanattal később csend ereszkedett a terepre, aztán Szittyá

terepet, de sehol egy »aranylábú«. Fenn ultiztak Puskás szobájában. Ahogy megláttak bennünket, majd kiestek az ablakon nevetőkben. – Ma ki se mentünk – mondta Bozsik. – Legyen egy jó napotok. Puskás előtt már egy kalap pénz hevert az asztalon.”

Puskás Öcsi egyébként az 50. válogatottságát is a Svábhegyen ünnepelte meg.

A HEGYVIDÉKI JOBBSZÉLSŐ

A 75-szörös magyar válogatott Sándor Károly, aki a hazai labdarúgás legendás időszakának egyik legnagyobb alakja volt, közel harminc évig élt a Hegyvidéken. 1949-től szerepelt a nemzeti csapatban, és bár az Aranycsapat tizenegyében nem kapott helyet – Sebes Gusztáv szövetségi kapitány inkább a vetélytársát, Budai Lászlót preferálta –, sokan tiszteletbeli csapattagnak tartják, sőt olyan kezdeményezés is indult, hogy nyilvánítsák őt az Aranycsapat tagjává.

Sándor Károly lemaradt az 1952-es olimpiai aranyról, nem játszott, csak csere volt az „évszázad mérkőzésén”, és az 1954-es világbajnokságra sem neveztek, bár kiutazott a többiekkel. A nemzeti tizenegyben 27 gólt szerzett, részt vett az 1958-as, svédországi és az 1962-es, chilei világbajnokságon, már mint csapatkapitány, miután Grosicstól átvette a karszalagot.

„Életútja mesébe illő sikertörténet. A Szeged melletti Móravárosból elindult egy vásott, tulmögázós kis vagány, akire 1947-ben figyelt fel Bukovi Márton, az MTK mestere. Soha, egy pillanatra sem lett büetlen a klubjához. Pedig kísértésben nem volt hiány: 1955-ben Bernabéu, a Real Madrid akkori elnöke, a madridi stadion mai névadója kereste fel a szélsőt mesés ajánlattal...”

Sándor Károly, vagy Csikar, ahogy a legtöbben becézték, az Istenhegyen élt 1985-től. 2010-ben lett a Hegyvidék díszpolgára. A Magyar Nemzet így számolt be az ünnepélyes avatóról: „Vannak futballisták, igaz, kevesen, akiket idősöknek dacára nem lehet bácsizni. Közéjük tartozik Sándor Csikar. Az MTK és a válogatott egykori klasszisa meghatározó ünnepség főszereplője volt a héten: a Hegyvidék (a budapesti XII. kerület) díszpolgári címet adományozott neki.

A ceremónia azzal kezdődött, hogy egy rövidfilmben faggatta a riporter és Károly bácsizta. No, ez nem megy. Csikar ma is [ti. 2010-ben], nyolcvankét évesen is Csikar. Legfeljebb Sándor Csikar. Lehetetlen azt mondani, hogy Sándor Károly bácsi. Igazuk van azoknak, akik Sándor Károlyt nem is ismernek. Csikart viszont annál inkább. Még a Csikar bácsi elmenne valahogy, de ez is sántít. Puskás esetében is nehezen szoktuk meg az Öcsi bácsit, mert balösszekötőként őcsi volt, de hát az éveket valahogy tudomásul kellett venni, így lett belőle Öcsi bácsi. Csikarról szólva azonban – nyolcvankét év ide, nyolcvankét év oda – sehogys sem áll rá a szánk a bácsira. Azon egyszerű oknál



Sándor Károly a magyar labdarúgás egyik legnagyobb játékosává vált

fogva, mert Csikar minden, csak nem bácsi. »Mit szól ehhez, Csikarkám?« – kérdezhetnénk a neves humoristával, Salamon Bélával, a látszat ugyanis – ősz haja dacára – az, hogy nem fogott rajta az idő. Az maradt, aki volt: kedves, szeretetre méltó egyéniség, a labda és a győzelem megszállottja, őszinte ember és óriási futballista.

Ő persze másokat dicsér ma is: Hidegkúti és Puskást, Cibort és

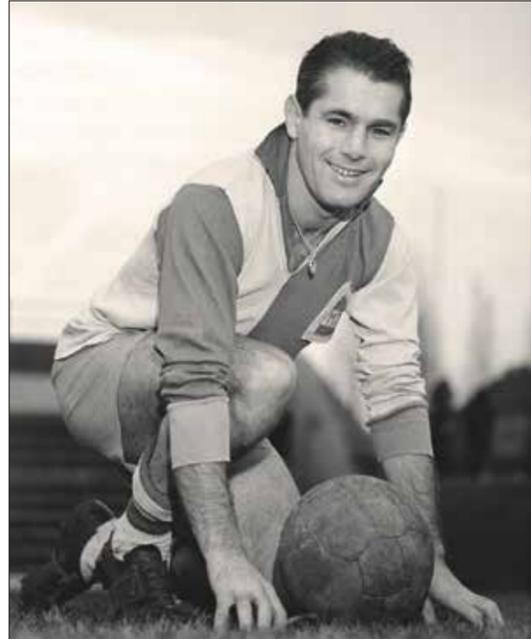
idős polgármester köszöntötte a csapatot. »Szeretettel üdvözlöm az Osztrák–Magyar Monarchia küldöttségét!« – mondta. Sebes Gusztáv, a válogatott szakvezetője közbeszólt: »Polgármester úr, tévedni tetszik, mert a Magyar Népköztársaság sportolói vannak jelen.« »Az egy és ugyanaz!« – így a polgármester, és mintha mi sem történt volna, folytatta a beszédét.

A Barabás-villa Városmajor utcai nagytermében néhány órára boldognak láttunk egy futballistát, akit az egész ország csak Csikarnak hív. Maradjon is csak Csikar sokáig, utánozhatatlan bájával és mosolyával.” (Magyar Nemzet, 2010. május 15.)

Sándor Károly szerint a becenevét azért is kapta, mert nem volt olyan labda, amit ne próbált volna megszerezni, kicsikarni. Pokorni Zoltán polgármester a Barabás-villa konferenciatermében éppen negyvenhat évvel ezelő nap után adta át a díszpolgári címet az ünnepeltnek: 1964. május 13-án ugyanis az MTK és a Sporting Lisszabon KEK-döntőt vívott Brüsszelben, ahol a három magyar gól egyikét Sándor Csikar szerezte.

A hegyvidéki ünnepségen a nézők soraiban foglalt helyet Mészöly Kálmán, Szepesi György, Dunai Antal és számos egykori játszótárs is. Az új díszpolgár jobbján ült felesége, Kakuszi Éva, akivel akkor már 63 éve éltek boldogságban, békés egyetértésben.

Sándor Károlyt 1993-ban a Magyar Köztársasági Érdemérem



Az egész ország Csikarnak hívta az MTK népszerű futballistáját

ing Lisszabon KEK-döntőt vívott Brüsszelben, ahol a három magyar gól egyikét Sándor Csikar szerezte.



Sándor Károly 2010-ben lett a Hegyvidék díszpolgára

Pokorni Zoltán kerületi polgármester tágra nyílt szemekkel hallgatta a jobbnál jobb történeteket, amelyek dőltek a díszpolgárból. Ime, az egyik: Glasgowban játszottunk 1954 decemberében a skótok ellen, és 4–2-re nyertünk. A banketten egy

középkeresztjével, 1998-ban a Magyar Köztársaság elnökének arany emlékérmével tüntették ki. A 2014 őszén elhunyt kiváló sportoló az MTK labdarúgó-akadémiájának névadója.

F. G.



Latabár nem adja oda az '54-es magyar–angolra szóló jegyét Puskásnak

„Százszószép” hegyvidéki mesék

Online meseíró pályázatot hirdetett hegyvidékiek részére a Hegyvidéki Kulturális Szalon tavasszal. A felhívásban az állt, hogy olyan mesekedvelő, a mesék birodalmában szívesen kalandozó kicsik és nagyok küldjék el írásait, akik bátorságot éreznek arra, hogy ajtót nyissanak mások számára meséjük titkos világába. A témát szabadon lehetett megválasztani, csupán annyi volt a kikötés, hogy a történet körülbelül száz szóból álljon. A beérkező 23 pályaművet zsűri bírálta el, az alkotásokra a közönség is szavazhatott.



Pörzse Izabella és Spisák Andrea illusztrációja

A „Százszószép” meseíró pályázat ötlete a zsűri elnöki posztját is betöltő Dömötör Lászlónak köszönhető. Remek gondolatnak bizonyult, megmozgatta a Hegyvidék közönségét, igen sokan szavaztak is. Kiemelendő a beérkezett művek sokszínűsége: volt köztük fordulatosa mese, hagyományos, népmesei ihletésű, tündérmesei elemeket felsorakoztató, rímbe szedett, tanulságos történet, szívmengető igaz mese és humoros, kedves csattanóval végződő is.

A szakmai zsűri – Tamáskáné Kolozsvári Ilona, az Irodalmi Szalon vezetője, magyartanárra, Szepesti Dóra, lapunk újságírója, Fenyvesi Félix Lajos Tancsics Mihály-díjas költő, népművelő – azért is adott sok-sok különdíjat, mert értékelte az alkotások egyediségét. Ahogy a zsűri elnöke fogalmazott: mindegyiknek helye lenne a könyvesboltok polcain. A Hegyvidéki Kulturális Szalonban tartott ünnepélyes díjátadón a pályaművek között egy tucatot meg is hallgathattunk Hutter Franciska előadásában.

A program a Csillag születéséről szóló bensőséges történettel indult. „Ezzel a mesével jelképesen közénk is eljött ez a csillag” – üdvözölte az egybegyűlteket Menyhárt Éva, a szalon programvezetője, majd köszöntötte a pályázókat

és a díszvendégeket, akik között volt Rófusz Ferenc Kossuth-díjas, Oscar-díjas rajzfilmrendező, a Hegyvidék díszpolgára, valamint felesége, Hajdú Zsófia keraban

és a díszvendégeket, akik között volt Rófusz Ferenc Kossuth-díjas, Oscar-díjas rajzfilmrendező, a Hegyvidék díszpolgára, valamint felesége, Hajdú Zsófia keraban

és a díszvendégeket, akik között volt Rófusz Ferenc Kossuth-díjas, Oscar-díjas rajzfilmrendező, a Hegyvidék díszpolgára, valamint felesége, Hajdú Zsófia keraban

és a díszvendégeket, akik között volt Rófusz Ferenc Kossuth-díjas, Oscar-díjas rajzfilmrendező, a Hegyvidék díszpolgára, valamint felesége, Hajdú Zsófia keraban



Rófusz Ferenc rajzfilmrendező volt a díjátadó egyik díszvendége

Emese kapta A betűiskola című, rajzzal és kézzel készített meséjéért. Művében tankönyvbe kívánczoló példázatot jelenít meg a magyar betűk tanításának-tanu-

lásának mindennapos nehézségeiről. A betűk összekeverhetősége miatt az írás valós problémára reflektál, a könnyen megjegyezhető mesei megoldással pedig zseniálisan nyújt segítséget ahhoz, hogy a tanulók könnyebben elsajátíthassák a kis „b” és kis „d” közötti különbségtételt.

Megosztott első díjat kapott Kakuk Andrea is. A pipacs meséje egy bibliai történetet helyez frappáns, fordulatos elbeszélésbe.

A közönségzavazatok alapján az 1. helyezést az Egyszarvú egyetem, Pörzse Izabella és Spisák Andrea története lett, amelyben a „merjünk nagyot álmodni” gondolat tanulsága roppant nyelvi leleménnyel, kreatív, közérthető formában jelenik meg. A meséhez készült Szárnyaló illusztráció anyja és 9 éves kislánya közös rajza. A 2. helyezést A győri őr, Bisztray Matild és Szlezák Eszter meséje, amely a népmesei hagyományoknak megfelelően arról tanít, hogy bátorság által a gyerekkori álmok valóra válhatnak napjainkban is. A 3. helyen A betűiskola végzett.

A különdíjasok közül – a teljesség igénye nélkül – csak néhányat említünk meg. Dr. Tóth Zsuzsanna műve, a Mese a kis fenyőfáról diafilmnek beillő, le-



Remek ötletnek bizonyult a pályázat, megmozgatta a Hegyvidék közösségét, kicsiket és nagyokat egyaránt

lyet a szerző unokahúga, a 8 éves Lilien illusztrált. A buborék, Kelemen Anna és Kelemen László közös története a buborékfújás gyermeket és felnőttest örökké elbűvölő varázslatában oldódik fel. A mesét az apa írta, 4 éves kislánya pedig színes képet készített hozzá. A családi túra a 9 éves Nagy Lilianna vidám, kompakt kis meséje a családi közösség áldásairól. A 7 éves Bencsik Luca A vágyakozó szemüveg című egyperces írása nyomán, a zsűri értékelése szerint, örkényi bölcsességhez jutunk: jó, ha tudjuk, hol a helyünk!

„Gondolok azon, hogy zsűrizéskor válaszszuk-e külön a gyerekeket és a felnőtteket, és azt mondtuk, hogy nem: mert egyenrangúak, és egyenrangúak a pályaműveik is – összegzett Tamáskáné Kolozsvári Ilona. – Abban reménykedem, és erre szeretném felhívni az itt jelen lévő gyerekek figyelmét, hogy ez a művelődési ház a továbbiakban is egyaránt nyitva áll mindenki előtt, otthona a gyerekeknek és a nyugdíjasoknak is.”

Az eseményt a Hegyvidék Önkormányzat és a Hegyvidéki Kulturális Egyesület támogatta, valamint a szalonban működő Vad Horgolók Klubja, amelynek tag-



Kakuk Andrea: Nagybőjt, a jótettek ideje

jait nagy munkára ihlették az elkészülő mesék: minden pályázónak horgoltak egy könyvjelzőt, amelyet a díjak mellé rejtettek a táskába.

„Én is nyugdíjas vagyok. Animációban gondolkodom rögtön, ahogy elolvasom a meséket” – mondta a családias, vidám hangulatú díjátadó végén Rófusz Ferenc. Arról is beszélt, mennyire megragadta az egyik díjnyertes történet, A betűiskola, és felvetődött benne, hogy az egész ábécéről készülhet-

ne egy nagyon jó sorozat. „Köztudott dolog, hogy nekem is probléma volt gyerekként a betűk megtanulása, összerakása. Forgatókönyvek nélkül nehéz filmeket



csinálni, az egy komoly feladat lehet. Fiatal írók megírnák!” – vetette fel végül az ötletet.

Az említett mese írója, Emese számára bizonyára hatalmas élményt jelentett Rófusz Ferenc őszinte szakmai dicsérete. Megin-dító pillanat volt, amikor az Oscar-díjas rajzfilmrendező közös munkát ajánlott a tehetséges kisiskolás szerzőnek. Lehet, hogy most dőlt el egy jövőbeli életpálya? Sz. D.

„Maradunk, akik voltunk” – 30 éves a FeGE

Az idén ünnepli megalakulása harmincadik évfordulóját a Felső-krisztinavárosi Gitáros Együttes, közismert nevén a FeGE. A zenekar állandó résztvevője az Apor Vilmos téri templom hétvégi miséinek, zenével, énekszóval gazdagítja a liturgiát. Az együttest vezető Hernády Balázssal beszélgettünk.

– Pontosan mit jelent a gitáros mise?

– A gitáros mise kifejezést arra használjuk, amikor a szentmisén elhangzó énekeket nem orgonán, hanem gitáron kísérik. A kántor szerepét pedig azok az emberek vagy zenekarok veszik át, akik vagy amelyek gitárral, vagy ha többen vannak, akkor más hangszerekkel – például vonós, fúvós vagy ritmushangszerekkel – kiegészülve vezetik az éneket.

– Mennyire vevők a mai fiatalok ennek a szeretetből fakadó zenének a művelésére?

– Azoknál a gitáros együtteseknél, amelyeket személyesen ismerek, mindenhol azt látom, hogy egy élő és megújuló közösség szolgál a szentmiséken. Mindig csatlakoznak hozzájuk a náluk fiatalabb generációkból, aktívan bekapcsolódnak az együtt zenélésbe, a dicsőítésbe. Büszkén mondhatom, hogy szerencsére nálunk is hasonlóan alakul: az elmúlt harminc év alatt több mint

százhuszan játszottak az együttesben. A többszöri generációváltás után most értünk el abba a korbba, hogy már az idősebb tagok gyermekei is velünk vannak.

– Mondana pár szót a kezdetekről?

– 1990 tavaszán, egy taizéi imaóra után egy házasságkötés párt megkért néhány fiatal, hogy zenéljen az esküvőjükön. Ekkor jött az ötlet, hogy miért ne lehetne vasárnaponként állandó jelleggel játszani a szentmiséken. Az akkori plébános, Nagy Imre atya kétheti rendszerességgel engedélyezte a gitáros misék tartását, majd egy év múlva az ő kifejezett kérésére állt át az együttes a minden vasárnapi szolgálatra.

– Hogyan formálódott a zenekar a későbbiekben?

– Mint említettem, több generációváltáson esett át az együttes. Általánosságban véve a gimnazista-egyetemista éveket töltött itt a fiatalok. Természetesen vannak kivételek: páran már a tinédzserévek elején csatlakoztak a közös-

séghez – mint ahogy én is tettem annak idején, tizenkét évesen. Vannak olyanok is, akik felnőttként érezték úgy, hogy szeretnének a FeGE-hez tartozni. Szerintem a mindenkor együttesveze-

– Van állandó közönségük, létezik rajongótábor a Felső-krisztinavárosi Gitáros Együttesnek?

– Világi értelemben mondhatjuk, hogy igen, van. Magunk között FeGE B-középpnek hívjuk

günk, mert mi csak egy eszköz vagyunk, az a feladatunk, hogy a zene által Istenhez emeljük a lelkeket. Akkor végezzük jól a dolgunkat, ha nem rólunk, hanem Istenről szól a zene, amit játszunk.

kapcsán voltak rádiós és televíziós szereplésünk is, így talán szélesebb körhöz eljuthatott a hírünk. Mindezeknél fontosabbnak tartom azonban, hogy ha érkezik egy felkérés, játszunk egy esküvőn vagy keresztelőn, igyekezzünk elegendet tenni ennek. Felléptünk már kiállítás megnyitásokon, idősök otthonában is. Ötven éve pedig egy nagykoncert keretében adunk hálát a kerek évfordulókért. Ilyen volt a huszonöt éves koncert a MOMkult kupolatermében, vagy a mostani, harmincéves az új közösségi házunkban. Ezek az alkalomok egy kicsit jobban rólunk szólnak, inkább előtérbe kerülhet a virtuozitás. Mondanom sem kell, nagyon élveztük a júniusi fellépést, mindenki hozzájárta a magyát, ettől igazi örömmélnélésé vált az egész. Még ma is a hatása alatt vagyunk.

– Hogyan tovább, mik az együttes következő céljai?

– Egy biztos: ugyanazok maradunk, akik voltunk. Visszatérünk a vasárnap esti szentmisék szolgálatához, ugyanolyan alázattal és szorgalommal próbálunk és zenélünk, mint ahogyan tettük ezt az elmúlt évtizedekben. Hűen a jelmondatunkhoz: „Soli Deo Gloria”, azaz „Egyedül Istené a dicsőség”. sm.



Emlékező koncerttel ünnepelte meg fennállása 30. évfordulóját a Felső-krisztinavárosi Gitáros Együttes

tőknek az a feladatunk, hogy olyan közösséget építsenek, amiben mindenki megtalálja a helyét és a szerepét, s jól is érzi magát, mert ez az alapja a zenélésnek is. Az általunk játszott zene színvonala nagyban függ attól, hogy épp milyen a közösség ereje.

– Nem tartozunk az ismertebb hazai együttesek közé, de már az ország legkülönbözőbb pontjain is hallottam vissza a dalainkat, ami rendkívül jó érzés. Az utóbbi időben a harmincadik évforduló

ÚJRA SZÍNHÁZ A VÁROSMAJORBAN

Színház
Koncert
Szemle
Gyerekkoncert
Kertmozai

TÖBB MINT 70 PROGRAM

Városmajori
Szabadtéri
Színpad

www.varosmajoriszinpad.hu

További előadások:
július 8. csütörtök 19:00 és 21:00
augusztus 18. szerda 19:00 és 21:00

A Catwalk Concert Productions és a Soharóza bemutatja:
Dalok a kamrából
2021. július 7. szerda 19:00 és 21:00

Müller Péter Sziámi AndFriends

Vendég: Bongor | Sztárvendég: Ónodi Eszter és Thuróczy Szabolcs
2021. július 10. szombat 19:00

Boeing Boeing

Marc Camoletti: Boeing, Boeing

2021. július 14. szerda 19:00

Budapest, Te!

ZENÉS VÁROSNÉZÉS
Fotó: Fortopani / Szalay Zoltán

NAGY SLÁDEREK,
CSUPA RÉGI
KEOVENCI!

Budapest, Te! – ősbemutató

2021. július 23. péntek 19:00

A hegyvidéki kulturális intézményekben 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!

Concerto Nyárestek. Főszereplők a bécsi klasszika óriásai, Mozart és Beethoven. Keller András és a Concerto Budapest elsősorban az egészségügyben dolgozóknak ajánlja a koncerteket.

Június 25-én 19.30-kor Mozart-nyitánnyal indul az este. A Così fan tutte, vagyis a Mind így csinálják címet viselő opera szellemesen, a zeneszerzőre jellemző játékos-sággal mutatja be a szerelem igaz természetét. Mozart Sinfonia concertantéja a hangversenytermek egyik legnépszerűbb darabja. Keller András és Homoky Gábor ihletett játékában kiegészíti és inspirálja egymást a két hangszer, a hegedű és a brácsa. Beethoven II. szimfóniája derűs, vidám alkotás, annak ellenére, hogy a szerző hallása a komponáláskor már romlani kezdett.

Július 7-én 19.30-kor elsőként Mozart egy kevésbé ismert operája, A színgazgató nyitánya csendül fel, utána pedig az A-dúr zongoraverseny (K. 414) Várjon Dénessel. A koncert másik fénypontja Beethoven VIII. szimfóniája lesz, amelyet szerzője szerényen csak „az én kicsi F-dúr szimfóniám”-ként emlegetett, különbséget téve az ugyanebben a hangnemben írt, nagyobb lélegzetvételű VI. szimfóniától.

Zurgó – táncház felnőtteknek június 25-én és július 30-án 20.00. Moldvai csángó népzene, tánc-tanítás, daltanítás.

Apróbetűs részek – Kovács András Péter önálló estje a szabadtéri színpadon június 28-án 20.30.

Hadházi László és Kiss Ádám estje július 8-án 20.30.

Esszencia-koncert a szabadtéri színpadon július 28-án 19.00. Közreműködők: Lakatos Róbert – klasszikus brácsa, hegedű, Bognár Szilvia – ének, Balogh Kálmán – cimbalom, Kunos Tamás – népi brácsa, Kovács Gergő – szaxofon, klarinét, fuvola, Bognár András – nagybőgő.

Érted – Sebestyén Sára fotókiállítás a Reich Károly Lépcsőgalériában. Megtekinthető: augusztus 31-ig. (A Cziffra Fesztivál rendezvénye.)

A beltéri rendezvények – a 18 év feletti vendégek számára – érvényes belépőjeggel, valamint védettségi igazolvánnyal/applikációval és az azt hitelesítő okmánnyal látogathatók. Kiskorúak kizárólag védettségi igazolvánnyal rendelkező szülő/gondviselő kíséretében vehetnek részt a programokon. A MOM Café, valamint a jegypénztár a programokhoz igazodóan vehető igénybe.

Információ: 06-1/319-9854/222-es mellék, 06-70/908-4105. E-mail-cím: jegy@momkult.hu.



XII., Hollós út 5.
jokaiklub.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Kiállítás Jásdi Juli könyv-illustrációiból. 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 hirdetett gyerekeknek. Az eredményhirdetést szeptember 30-án, a magyar népmese napján rendezik.



XII., Törpe utca 2.

www.kulturalisszalon.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Cziffra Fesztivál. A Virtuóz – dokumentumfilm-vetítés, majd beszélgetés Kékesi Attila rendezővel és dr. Havas Miklós producerrel, forgatókönyvíróval június 25-én 18.00. Jegyár: 500 Ft.

Cziffra 100 Emlékév. Klassz. lépcső június 26-án 18.00. Interaktív szabadtéri koncert a Solti György Zeneiskola Ifjú tehetségeinek közreműködésével a szalon előtti téren. A részvétel ingyenes.

Nordic séta a Gesztenyés kertben június 29-én 10.00. Vezet: Mészáros Lászlóné gyógytornász. A részvétel ingyenes. Találkozó a Larus étterem előtt.

Szaniszló Róbert fotóművész Ez a Divat! című fotókiállításának finisszása június 30-án 18.00. A részvétel ingyenes.

Hegyvidéki Smooth Jazz Klub – Nyáresti szabadtéri koncertek. Július 2. 18.00 Király Martina és Bartha Zsolt ének- és gitárkoncertje a szalon előtti téren. A részvétel ingyenes.

Szalón10 teljesítménytúra. Június 26. 9.00 és 15.00 Ördög-órom túra. A részvétel ingyenes, de regisztrációhoz kötött.

Pszichológusi podcasttalálkozó dr. Domján Mihállyal július 7-én 18.00. Hogyan tudom magamat egy veszteség után megtalálni? Jegyár: 500 Ft.

Egészségmegőrző erdőjárás nyugdíjasoknak a budai hegyekben szerdán, szombaton és vasárnap 9.30. A Hegyvidéki Szomszédok közösségfejlesztő önkéntescsoport programja. Jelentkezés: Turcsányi Magdi, 06-70/576-7253.

Angol anyanyelvi táborok június 28-tól július 2-ig és július 5-9-ig 8.00–16.00. Kids English Club táborok 8–14 éves gyerekeknek, akiknek fontos, hogy anyanyelvi közegben egy hétfő folyamatosan gyakorolják az angol nyelvet. Júliusban és augusztusban a nyári táborok mellett intenzív tanfolyamok indulnak a 11+ éves korosztálynak. Jelentkezés: 06-30/991-3668, info@kidsenglishclub.hu.

SMART Start tábor tanulástréninggel 10–14 éves gyerekeknek augusztus 23–27-ig 9.00–16.30. Tematika: hasznosat a kellemessel, tanulást az élménnyel! Tanulástréning – motiváció, tanulási cél kitűzése, tanulási technikák a gyorsabb és hatékonyabb tanuláshoz, stresszkezelés, sport – intenzív mozgás (úszás a MOM Sportban, foci, erősítés), együttműködést, alkotóképességet, kreativitást fejlesztő foglalkozások. Részvételi díj: 43 500 Ft/fő/5 nap. Részletes program, jelentkezés: www.kooplabs.com. További információk: 06-20/980-7709, szervezes@kooplabs.com, www.facebook.com/tanulastrening.

Tánc- és jógatábor 1–4. osztályos gyerekeknek június 28-tól július 2-ig. Tematika: mindennap tánc- és mozgásos (gyermekjógga- és egyéb mozgásfejlesztő) foglalkozás, ezenfelül kreatív/kézműves programok, csapatjátékok, számháború. Részvételi díj: 40 000 Ft/gyermek (10% testvérek kedvezmény). Részletes napirend, további információk: Földes Fanni, 06-30/426-6932, fannifoldes@gmail.com.

Dráma- és mozgásfejlesztő tábor ovisoknak és kisiskolá-

snakn július 19–23-ig. Tematika: mindennap dráma- és játékos mozgásfejlesztő foglalkozás, ezenfelül kreatív/kézműves programok, csapatjátékok, számháború. Részvételi díj: 40 000 Ft/gyermek (10% testvérek kedvezmény). Részletes napirend, további információk: Földes Fanni, 06-30/426-6932, fannifoldes@gmail.com.

Kerekítő mondókás moka 3 éves korig, ölbeli játékokkal, mondókákkal, hangszerekkel, július 2-től augusztus 27-ig, péntekenként 10.00 (kivétel: augusztus 20.). Jegyár: 1500 Ft/alkalom/család, 7000 Ft/5 alkalom/család. A foglalkozást vezeti: dr. Bogdán Dóra. Jelentkezés: 06-30/205-5703, www.kerekito.hu.

Kerekítő bábozás torna 1–3 éveseknek, ölbeli játékokkal, bábjelenettel, tornaszerekkel, sok mozgással, július 2-től augusztus 27-ig, péntekenként 10.45 (kivétel: augusztus 20.). Jegyár: 1700 Ft/alkalom/család, 8000 Ft/5 alkalom/család. A foglalkozást vezeti: dr. Bogdán Dóra. Jelentkezés: 06-30/205-5703, www.kerekito.hu.

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. 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.



XII., Királyhágó tér 10.
hegyvidekgaleria.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Influence/Hatás – Majoros Áron Zolt szobrászművész kiállítása. A látlat témája a személyiséget alakító és a külső környezeti impulzusok dialógusát helyezi a fókuszba. Egész alakos, életnagyságú szobrok, acélképek és az alkotó legújabb, arctörédeket ábrázoló objektjei láthatók a Hegyvidék Galériában. Az objektusok létrejöttére jelentős hatással volt a pandémia és az ennek következtében kialakuló bezártság megélése. A művész szobrászati formanyelvében a hangsúly átkerült a részletekre, a kitartás és a látható emberi arc elemeire, és a kollektív ábrázolás helyett felerősödött a személyes jelleg megőrkötése. Majoros Áron Zolt a fogyasztói társadalom kritikáját fogalmazza meg karakteres arcszeleteivel, fragmentumaival, amiket acélból és üvegből formált meg. A felismerhetlenségre, a száj és az orr eltakarása következtében létrejövő tömegembertípusra, valamint a mimika, a mosoly láthatatlanná válására reflektál. A műveltségét 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, 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 kiállítóterben.

Könyvbemutató. Szeifert Judit: Majoros Áron Zolt. Kerekasztal-beszélgetés a nemrég elké-

szült albumról július 1-jén 18.30. Meghívott vendégek: dr. Szeifert Judit művészettörténész, a Magyar Nemzeti Galéria Szobor Osztály és Éremtár vezetője, a kötet szerzője, Majoros Áron Zsolt szobrászművész és Szigeti G. Csongor képzőművész, designer, a kötet tervezője. Moderátor: Kallós Judit művészettörténész. A részvétel regisztrációs jegy (200 Ft) megvásárlásával, valamint érvényes védettségi igazolvány és a személyazonosságát igazoló fényképes okmány felmutatásával lehetséges. Jegyek kaphatók, valamint regisztrálni lehet a hegyvidékgaleria.jegy.hu weboldalon és a Hegyvidék Galériában. A maximális létszám: 30 fő.



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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Múzeumok Éjszakája június 26-án 18.00–23.00.

Események a kertben:

18.00–19.30 Fényből szőtt mesék: A páfrány virága. Szent Iván-éji történet – gyerekprogram. Június 24-én ünnepeljük Szent Iván és Keresztelő Szent János névnapját. Ez a nyári napforduló ünnepe is, ekkor a legrövidebb az éjszaka. A szertartásos tűzgyújtás e naphoz kötődő hagyományának célja megőrizni a fényt, segíteni a Nap évenkénti újjászületését. A történet is e szép szokáshoz kapcsolódik. Közreműködik: Kecskés Karina színművész, drámapedagógus és Fehérvári Lilla előadóművész. (A gyerekprogramon a gyerekek és családtagjaik a szülők/nagyszülők védettségi igazolványának vagy a

védettségi igazoló applikációnak a felmutatásával vehetnek részt.)

19.00–23.00 Latinovits Zoltán és a versek – az Egyetemi Színház legendás estjei.

Részletes program:

19.00–20.00 Vendég: Havas Judit előadóművész és Sebő Ferenc énekes, dalszerző, népzene kutató. A beszélgetést Gajdó Tamás színháztörténész vezeti.

20.00–20.15: Latinovits Zoltán-pavilon. Közreműködők: Trill Zsolt színművész, valamint a Keleti István Alapfokú Művészeti Iskola és Művészeti Szakgimnázium diákjai.

21.00–21.15 Mezey Mária-pavilon. Közreműködik: Szűcs Nelli színművész.

22.00–22.15 Mensáros László-pavilon. Közreműködők: Hirtling István színművész, valamint a Nemes Nagy Ágnes Művészeti Szakgimnázium diákjai.

22.45–23.00 Berek Kati-pavilon. Közreműködik: Spolarics Andrea színművész.

Az egyes helyszíneken színészek mondanak verseket, valamint középiskolások egyéni látásmódban megfogalmazott versértelmezéseiket mutatják be.

Események a kiállítóterekben:

20.20–21.20 Beszélgetés a Herceg a vasfüggöny mögött című kiállításról. Vendégek: Csanádi Judit és Szakály György.

21.20–21.50 Tárlatvezetés az emeleti állandó kiállításban. Közreműködik: Szigethy Gábor színháztörténész.

Mindkét beltéri eseményre regisztrálni kell. Határidő: június 24. E-mail-cím: szebenyi.agnes@oszmi.hu.

Folyamatos programok:

18.00–23.00 Vetítés a Bács Ferenc-kamarakiállításban. Előadás- és filmrészletek a művész főszereplésével.

18.00–23.00 Válogatás versmondó színészek mozgóképes felvételeiből.

A Múzeumok Éjszakája összes rendezvényén csak védettségi

igazolvánnyal vagy a védettségi igazoló applikáció felmutatásával lehet részt venni. Karszalag a helyszínen vásárolható. Ára: felnőtteknek 1500 Ft, gyerekeknek 800 Ft.

Állandó kiállítások:

Herceg a vasfüggöny mögött – Róna Viktor-kiállítás.

Bács Ferenc (1936–2019).

Mindkét tárlat szeptember 5-ig látogatható a szokásos nyitvatartási rend szerint: szerdától vasárnapig 14.00–18.00, az aktuális járványi rendelkezések figyelembevételével.

Az idén is megnyitja kapuit a legendás színésznek egykori villája, hogy a színházi világ megannyi kulisszatitkával ismerkedhessenek meg a gyerekek.

Nyári táborok:

Augusztus 9–13.: Csapj fel vándorszínház! Korosztály: 7–12 év. „A tábor 5 napja alatt a gyerekek egy vándorszínház-társulat tagjaivá válnak, megismerkednek a korabeli színészek mindennapjaival. Az együtt töltött hét alatt a társulat egy különleges meglepetés előadásra készül! Tarts velünk, készítsük együtt a díszletet, jelmezt, plakátokat! Gyere, csapj fel vándorszínházra!”

Augusztus 23–27.: Mesélnek a tárgyak! Korosztály: 7–12 év. „A Bajor Gizi Színház múzeumban rengeteg különleges tárgy látható. Ha szeretnétek megismerni a hozzájuk kapcsolódó meséket, tartások velünk, fedezzük fel együtt a titkaikat! Mindennap más-más műtárgyhoz kapcsolódnak a drámás játékok, ezekből a hét végére egy különleges előadás áll össze. Ha szereted a színházat, ha szeretsz játszani, itt a helyed! Hallgasd, mit mesélnek a tárgyak!”

Részvételi díj: 25 000 Ft/fő (az ár a programok és a háromszori étkezés költségét tartalmazza). További információk: www.oszmi.hu, www.facebook.com/oszmi, valamint Szebenyi Ágnes tábor-

vezetőnél. Telefonszám: 06-30/317-1671. E-mail-cím: szebenyi.agnes@oszmi.hu. Jelentkezési határidő: június 30.

Filmvetítések a Bajor Gizi Színház múzeumban kertjében:

A fából faragott királyfi – balettfilm Róna Viktor emlékére június 30-án 20.00. Róna Viktor filmje a Petőfi Irodalmi Múzeum otthona, valamint az annak tagintézményeként működő Országos Színháztörténeti Múzeum és Intézet kiállítóhelyén, a Bajor Gizi Színház múzeumban kertjében is. A film megtekintéséhez regisztrálni kell a szebenyi.agnes@oszmi.hu e-mail-címen. Belépődíj: 1000 Ft/fő. A részvételhez védettségi igazolvány vagy védettségi applikáció felmutatása szükséges.

A vörös grófnő – filmvetítés Bács Ferenc emlékére július 7-én 20.00-kor a múzeum kertjében (rossz idő esetén a konferenciateremben). A film Károlyi Mihályné emlékiratait, levelezése és a rendezővel folytatott beszélgetései alapján készült. Kovács András 1985-ben bemutatott történelmi tárgyú alkotása neves színészek sorát vonultatja fel. Az Andrassy Katinkát megformáló Básti Juli mellett gróf Károlyi Mihály alakjának megidézésére Bács Ferencet kérte fel a rendező. A választás tökéletesnek bizonyult, a színész e szerepet filmes pályája egyik legnépszerűbb és legemlékezetesebb alakításaként jegyzi az utókor. A legnagyobb elismerés a legille-

tekesebbtől, Andrassy Katinkától érkezett, miszerint Bács Ferenc az ő számára is illúziókéltő volt. Az alkotók – a tiszadobi Andrassy-kastélyon túl – forgattak a Károlyi-palotában, amely ma a Petőfi Irodalmi Múzeum otthona, valamint az annak tagintézményeként működő Országos Színháztörténeti Múzeum és Intézet kiállítóhelyén, a Bajor Gizi Színház múzeumban kertjében is. A film megtekintéséhez regisztrálni kell a szebenyi.agnes@oszmi.hu e-mail-címen. Belépődíj: 1000 Ft/fő. A részvételhez védettségi igazolvány vagy védettségi applikáció felmutatása szükséges.



XII., Hajnóczy József utca 21.
www.galeria12.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Egy korty covid inka – Vén Zoltán grafikusművész kiállítása. Megtekinthető: június 30-ig, vasárnap kivételével mindennap 16.00–22.00.

Itthon vár a nyár... Kiállítás megnyitóját július 5-én 19.00. Megnyitja: Fonti Krisztina alpolgármester. Zene: Károlyi András grafikusművész. Megtekinthető: szeptember 4-ig, vasárnap kivételével mindennap 16.00–22.00.

Digitális kiállítások:

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

Feketen-fehéren – Pató Károly felvételei.

Képek útközben – Kecskeméti Kálmán kiállítása.

Betű-kép variációk – Szamos Iván tipografikai kiállítása. „Ez a sorozat oktatási anyagok indult azzal a céllal, hogy egy általam szerkesztett betűtípuson keresztül bemutassam, a manualitás

mellett a digitális technika milyen lehetőségeket nyújt a különböző szűrők és effektusok alkalmazásával, kombinálásával. A betűképek geometrikus elemekből épülnek fel, négyzet, kör, háromszög és ezek kombinációi. A grafikai hatásokkal sokféle variáció hozható létre, amit effektusokkal kombinálva szöveg és képelemek egészítenek ki. A fő cél a grafikai kísérletezés, a digitális technika gyakorlása, olyan kombinációk harmonikus együttesének kialakítása, ami egy szóképpel vagy betűelemmel 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 alkalom bemutatni” (Szamos Iván).



XII., Zugligeti út 64.
helytortenetgyujtemeny.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Jelenleg a Budapesti Városvédelmi Egyesület XII. kerületi csoportjának vándorkiállítását, Az eltűnt idő nyomában című tárlat látható a Lóvasút gyűjteményi épületében lévő kiállítóteremben. Műemlékek, helyi védettségű épületek és más kevésbé ismert, de művészettörténetileg vagy építészeti szempontból 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 kiállítóteremben, ahová kizárólag azok léphetnek be, akiknek névre szóló érvényes védettségi igazolványuk van.

„LEGYEN A ZENE MINDENKÉI!”
Kodály Zoltán

Zenélő Budapest

HEGYVIDÉKI KULTURÁLIS SZALON – TERASZ

INGYENES TÉRZENEI ESTEK

A SWING KORSZAK GYÖNGYSZEMEI CSÜTÖRTÖKÖNKÉNT 19 ÓRAKOR

JÚLIUS 1.: LAKATOS SÁNDOR - SZAXOFON, IFJ. EGRI JÁNOS - KEYBOARD, EGRI JÁNOS - BŐGŐ
JÚLIUS 8.: BORBÉLY MIHÁLY - SZAXOFON, CSEKE GÁBOR - KEYBOARD
JÚLIUS 15.: ESZE JENŐ - ZONGORA, ESZE TAMÁS - GITÁR
JÚLIUS 22.: GÖTZ SAXOPHONE QUARTET
JÚLIUS 29.: MAKOVICS DÉNES SZEKTETT
AUGUSZTUS 5.: FRITZ JÓZSEF - KLARINÉT, GÁSPÁR PÁL - BENDZSÓ ÉS VOKÁL
AUGUSZTUS 12.: POCSAI KRISZTA - VOKÁL, TÓTH ISTVÁN - GITÁR
AUGUSZTUS 19.: FRITZ JÓZSEF - KLARINÉT, GÁSPÁR PÁL - BENDZSÓ ÉS VOKÁL
AUGUSZTUS 26.: LAKATOS SÁNDOR - SZAXOFON, IFJ. EGRI JÁNOS - KEYBOARD, EGRI JÁNOS - BŐGŐ

MŰCSARNOK Közösségi hangszerek kiállítása, interaktív térzene minden korszakban és hangnemen 11 órákor és 11:30-kor	SZÍNHÁZMŰZEUM Közösségi hangszerek kiállítása, interaktív térzene minden korszakban és hangnemen 11 órákor és 11:30-kor	VÁRKERT BAZÁR - ZAKOBT Közösségi hangszerek kiállítása, interaktív térzene minden korszakban és hangnemen 17 órákor és 17:30-kor	MARGITSZIGETI ZENÉLŐ UTCA Közösségi hangszerek kiállítása, interaktív térzene minden korszakban és hangnemen 16:30-kor, 17 órákor és 17:30-kor	SZENT ISTVÁN PÁZLIA Közösségi hangszerek kiállítása, interaktív térzene minden korszakban és hangnemen 16 órákor és 16:30-kor	MAJOSI MŰZEUM Közösségi hangszerek kiállítása, interaktív térzene minden korszakban és hangnemen 11 órákor és 11:30-kor	KÖZÖSSÉGI HANGSZEREK KIÁLLITÁSA, INTERAKTÍV TÉRZENÉ MINDEN KORSZAKBAN Közösségi hangszerek kiállítása, interaktív térzene minden korszakban és hangnemen 16:30-kor és 17:30-kor	LOVÁSÚT CAMPUS DRCY-PARK Közösségi hangszerek kiállítása, interaktív térzene minden korszakban és hangnemen 16 órákor és 16:30-kor	HEGYVIDÉKI KULTURÁLIS SZALON Közösségi hangszerek kiállítása, interaktív térzene minden korszakban és hangnemen 19:00-ktől 22:00-ig	HELLÉNŐS SÉLLYAPARK Közösségi hangszerek kiállítása, interaktív térzene minden korszakban és hangnemen 16 órákor és 16:30-kor
--	--	---	---	--	--	--	---	--	--

Művészeti vezető / Art Director: GÖTZ NÁNDOR | Ötletgazda / Concept Owner: GÖTZ BÉLA, GÖTZ NÁNDOR

facebook.com/zenelobudapest www.zenelobudapest.hu www.budapestmusic.info

BMF
Bach Műemlékek Fesztivál 2021

KLASSZ.LÉPCSŐ

NYÁR · SZABADTÉR · LÉPCSŐNÜLÉS · ZENE

SOUNDS OF BABEL
2021/06/20 19:00
Bach zenéje hárfán
· MOMkult

CANTORES ECCLESIAE
2021/07/09 19:00
rézfúvós koncert
· Kulturális Szalon

VOLVER LA VIDA
2021/07/18 19:00
Bachianas Latinas
· MOMkult

DEBRECEN SAXOPHONE QUARTET
2021/07/23 19:00
· Kulturális Szalon

CANTORES ECCLESIAE
2021/08/08 19:00
k.m.: Mészáros János Elek
· MOMkult

a koncertekre a belépés díjtalan

mOMkult



MAGYARORSZÁG

ÉLETRE KELT A TÁJ!

MISKOLC

magyarorszagujraindult.hu

Hűsítő és ízletes fogások a forró nyári napokra

Tikkasztó reggelek következnek, kánikula és jó esetben a megérdemelt pihenés: délutáni szieszta, családi együttlét, vízpart, túrák, utazások. Fellelegezhetünk kissé az elmúlt év után. Aki csak teheti, megragadja majd az alkalmat, hogy nagyobb társaságot hívjon össze, mert a jó ételek úgy ízletesek igazán, ha a fogyasztás élményét megoszthatjuk azokkal, akiket a legjobban kedvelünk. Ezúttal néhány ötlettel szolgálunk az ilyen együttlét menüjének összeállításához.

MÁLNÁS PEZSGÓKOKTÉL

A nyár slágere lesz ez a málnás koktél, nálunk legalábbis biztosan. Nemcsak lehűt, de fel is dob, meg is gyönyörködtet. Ünnepi összejövetelek elengedhetetlen „kelléke” a forró napokon!



Nemcsak hűsít, hanem szemrevaló is

Hozzávalók:
120 cl pezsgő
250 g friss vagy fagyasztott málna
20 cl Cointreau vagy Grand-Marnier
30 cl citromlé
20 cl nádszirup

A tálalás előtti napon keverjük össze egy szép tálban a citruslevet, a nádszirupot, a Cointreau-t és a málnát. Letakarva hagyjuk 12 órán át, hogy a hűtőszekrényben összeérjenek az ízek. Éjszakára hűtjük be a pezsgőt is. Közvetlenül tálalás előtt öntsük azt is a tálba, könnyedén keverjük össze, és azonnal kínáljuk.

CAMEMBERT KELETIESEN

Svédasztalos reggelik, állófogadások pazar kelléke, valamint előételként vagy egy gazdag reggeli ízletes fogásaként is feltálalható ez az aszalt gyümölcsökkel és magvakkal töltött camembert. Minimum egy éjszakára jó a hűtőben érlelni, de minél több ideig áll becsomagolva tálalás előtt, annál ízletesebb lesz a végeredmény!

Hozzávalók:
1 jó minőségű camembert
1 ek pisztácia
1 ek apróra vágott aszalt sárgabarack
1 ek apróra vágott aszalt füge
1 ek szeletelt mandula
1 ek mascarpone
1 tk méz



Előételként és reggeliként is kiváló

Vágjunk nagyon finomra minden hozzávalót, majd keverjük össze a mézzel és a mascarponeval. Metsszük kétféle a camembert-t, és pakoljuk a tölteléket az alsó lapra. Helyezzük rá a felső oldalt, majd az egészet csomagoljuk be alufóliába, tegyük a hűtőbe, és nyomtassuk le egy befőttesüveg-

gel. Másnap tálalhatjuk egyben vagy cikkekre vágva, fagpiszkálóval átszűrva.

AJO BLANCO

Ez a jellegzetes, hideg leves Granada környékéről származik, a neve magyarul annyit tesz: fehér fokhagyma. Jó spanyol szokás szerint kenyérből is kerül bele. Bár elsőre idegenkedhetünk az összetevők házasításától, biztatásként elmondhatom: a spanyol konyha fogásai eddig csak kellemes meglepetést okoztak nekem.

Hozzávalók:
250 g hámozott mandula
100 g száraz fehér kenyérbél

2 gerezd fokhagyma
2 dl olívaolaj
1 dl sherry ecet
só
...a tálaláshoz:
hámozott mandula
olívaolaj
chili
fehér szőlő



Furcsa összetevők, finom végeredmény

Helyezzük a mandulát egy tálba, morzsoljuk hozzá a kenyérbélet, a meghámozott fokhagymagerezdeket, az olajat és az ecetet. Sózzuk meg, és hagyjuk állni legalább 6 órán át, hogy a kenyeret átítassa az olaj és az ecet. Öntsük a készítményt egy turmixgép táljába, és pépesítsük ízlés szerinti mennyiségű hideg vízzel hígítva, amíg sima és bársonyos levest kapunk. Tálalás előtt tartsuk hűtőszekrényben legalább 2 órán át.

A leves díszítéséhez durván aprítsunk fel egy-két szem mandulát, és pirítsuk meg egy csepp olívaolajon. Vegyük le a tűzről, és szórjuk meg chillivel. Hagyjuk kihűlni. Hámozzuk meg a szőlőt, és távolítsuk el a magokat. Merjük hűtött tálakba a levest, mandulával és szőlővel díszítsük. Adjunk hozzá néhány csepp olajat, és azonnal tálaljuk.

KECSKESAJTOS CSIRKERAGU

Nálunk sosem marad ki a „kecskesajtidényből” egy új étel, amibe belekomponálom ezt a kű-



A kecskesajt bármilyen semleges ízű húst feldob

lönleges ízű, illatos sajtfélét, aminek talán csak a juhsajt nyerte el jobban a tetszést. Bármilyen semleges ízű húst feldob, citrommal kombinálva pedig igazi, könnyű nyári fogás.

Hozzávalók:
2 egész csirkemell
10 dkg kecskesajtkrém
1 csokor petrezselyem
4 gerezd fokhagyma
1 vöröshagyma
4 szál szárzeller
½ citrom
2,5 dl tejszín
1 ek liszt
1 ek mangalicaszír
só, fehér bors

A húst leháryázzuk, és megszabadítjuk a csontoktól, inaktól, majd felkockázzuk. A hagymát apróra vágjuk, és a zsíron megpároljuk, hozzáadjuk a vékonyan felszeletelt zellerszárazakat is, sózzuk, és amikor a fedő alatt kissé összeestek a zöldségek, jöhet a fazékba a hús! Sóval, fehér borssal meghintve átsütjük a húskockákat, megszórjuk finomra metélt petrezselyemmel, és meglocsoljuk a citrommal, amelynek a héját előzőleg beereszteltük az ételbe. Fedő alatt puhára pároljuk, végül beleforgatjuk a kecskesajtkrémet, majd egy kanál lisztet, utána fokozatosan felöntjük tejszínnel.

VARGÁNYÁS RAVIOLI KÉKSAJTMÁRTÁSBAN

A közhiedelemmel ellentétben a ravioli nem sietős hétköznapokra való étel. Aki veszi a fáradságot, és az instant tészták helyett a saját kezével készíti, annak bizony rá kell szánnia az időt. Az alábbi vargányás változatot azoknak ajánlom, akik ismerik és szeretik ezt az illatos, markáns ízű gombát.

Hozzávalók a töltelékhez:
1 kg vargánya (fagyasztott is használható)
3 közepes főtt burgonya
1 marék apróra vágott petrezselyem
4 ek reszelt parmezán sajt
1 gerezd fokhagyma
8 ek extra szűz olívaolaj
1 kis chili
1 pohár száraz fehérbor
...a tésztához:
300 g durumliszt
3 közepes tojás
½ ek extra szűz olívaolaj
só
...a raguhoz:
½ póréhagyma
1 gerezd fokhagyma
10 dkg friss natúr krémsajt
10 dkg kéksajt (a legjobb a cambozola)
zsálya

A ragu nagyon egyszerűen készül, egy fél póréhagymát vékonyan felszeletelünk, és megfuttat-

juk némi olívaolajon. Nem kell nagyon puhára párolni, jó, ha megőrizz valamit a tartásából. Ha idáig eljutottunk, szárított, morzsoltszályát hintünk rá, rátörjük a fokhagymát, majd hozzáadjuk a sajtot és a sajtkrémet. Összeolvastjuk, és leveszük a tűzről.

A tésztához összegyűrjük a tojásokat a liszttel, a sóval és az olívaolajjal. Tiszta konyharuhába csomagolva félretesszük, amíg elkészítjük a tölteléket. A gombákat megtisztítjuk, darabokra vágjuk. Egy serpenyőben összekeverjük az olajat, a fokhagymagerezdet, hosszabban kettévágva, és a chilit. Amikor a fokhagyma kissé megbarnult, kivesszük, a helyére dobjuk a gombákat, alaposan összekeverjük, sóval ízesítjük, és főni hagyjuk. Körülbelül tíz perc múlva hozzáadjuk a fehérborot, és hagyjuk elpárologni.

Lehúzzuk a tűzről, és hozzáadjuk az apróra vágott petrezselymet. Amikor a gomba kihűlt, 700 grammnyi kiveszünk belőle, és



Megéri rászánni az időt a raviolikészítésre

késsel kisebb darabokra vágjuk. Ebből készül majd a töltelék. Ehhez pépesítjük a főtt burgonyát. Összekeverjük a 700 gramm gombával, sózzuk, hozzáadjuk a parmezánt, és nagyon jól összekeverjük. Kinyújtjuk a tésztát, 10x10 centis négyzetekre vágjuk, minden másodiknak a közepére halmozunk belőle egykanálnyi, majd lezárjuk őket, és jól összenyomkodjuk a tészta rétegeket.

A raviolikat bőséges, sós vízben megfőzzük. Lecsepegtetjük, majd beleforgatjuk a kéksajtos ragu-ba, néhány másodperc alatt magas hőfokon összeforgatjuk az egészet, és már tálalhatjuk is!

KEKESDIÓS KARAMELLÁS TARTE

Meglehetősen tömény édesség, általában mégis nagyon kelendő ez a karamellás tarte, amelyben a pörkölt kesudió szolgál ellenpontosítással, a tejszínes, krémes állagú töltelékbe csempészve.

Hozzávalók a tésztához:

150 g szobahőmérsékletű vaj
2 tojás
100 g porcukor
30 g pörkölt, tört kesudió
1 csipet só
220 g liszt
...a töltelékhez:
100 g kesudió
250 g kristálycukor
1 rúd vanília
20 g vaj
30 g méz
250 ml tejszín
...az étcsokoládé-ganache-hoz:
60 g étcsokoládé
80 ml tejszín
15 g vaj

A tésztához minden hozzávalót összegyűrünk, és egy órára a hűtőbe tesszük. A sütőt előmelegítjük 200 fokra. Egy óra után kinyújtjuk a tésztát, és kibéleljük vele a tortaformát. A fölösleges végeket levágjuk, egy villával megszurkáljuk az alján, majd sütőpapírt borítunk rá, és sütőgyöngyöt öntünk bele, hogy ne nőjön meg túlságosan. Körülbelül negyedóra alatt aranybarnára süljen. Hagyjuk teljesen kihűlni, majd leöntjük róla a gyöngyöket, és lehúzzuk a sütőpapírt a tetejéről.

A töltelékhez világosbarna karamellkrémet készí-

tünk. Ehhez egy üres serpenyőben karamellizáljuk a cukrot a közémorzsoltsolt vaníliamagokkal. Ha szép, fényes a karamell, lehúzzuk a tűzről, és hozzáadjuk a vajat. Elkverjük, ezután jöhet bele

az alján, majd sütőpapírt borítunk rá, és sütőgyöngyöt öntünk bele, hogy ne nőjön meg túlságosan. Körülbelül negyedóra alatt aranybarnára süljen. Hagyjuk teljesen kihűlni, majd leöntjük róla a gyöngyöket, és lehúzzuk a sütőpapírt a tetejéről.

A töltelékhez világosbarna karamellkrémet készí-

tünk. Ehhez egy üres serpenyőben karamellizáljuk a cukrot a közémorzsoltsolt vaníliamagokkal. Ha szép, fényes a karamell, lehúzzuk a tűzről, és hozzáadjuk a vajat. Elkverjük, ezután jöhet bele

az alján, majd sütőpapírt borítunk rá, és sütőgyöngyöt öntünk bele, hogy ne nőjön meg túlságosan. Körülbelül negyedóra alatt aranybarnára süljen. Hagyjuk teljesen kihűlni, majd leöntjük róla a gyöngyöket, és lehúzzuk a sütőpapírt a tetejéről.

A töltelékhez világosbarna karamellkrémet készí-

tünk. Ehhez egy üres serpenyőben karamellizáljuk a cukrot a közémorzsoltsolt vaníliamagokkal. Ha szép, fényes a karamell, lehúzzuk a tűzről, és hozzáadjuk a vajat. Elkverjük, ezután jöhet bele

az alján, majd sütőpapírt borítunk rá, és sütőgyöngyöt öntünk bele, hogy ne nőjön meg túlságosan. Körülbelül negyedóra alatt aranybarnára süljen. Hagyjuk teljesen kihűlni, majd leöntjük róla a gyöngyöket, és lehúzzuk a sütőpapírt a tetejéről.

A töltelékhez világosbarna karamellkrémet készí-

tünk. Ehhez egy üres serpenyőben karamellizáljuk a cukrot a közémorzsoltsolt vaníliamagokkal. Ha szép, fényes a karamell, lehúzzuk a tűzről, és hozzáadjuk a vajat. Elkverjük, ezután jöhet bele

az alján, majd sütőpapírt borítunk rá, és sütőgyöngyöt öntünk bele, hogy ne nőjön meg túlságosan. Körülbelül negyedóra alatt aranybarnára süljen. Hagyjuk teljesen kihűlni, majd leöntjük róla a gyöngyöket, és lehúzzuk a sütőpapírt a tetejéről.

A töltelékhez világosbarna karamellkrémet készí-

tünk. Ehhez egy üres serpenyőben karamellizáljuk a cukrot a közémorzsoltsolt vaníliamagokkal. Ha szép, fényes a karamell, lehúzzuk a tűzről, és hozzáadjuk a vajat. Elkverjük, ezután jöhet bele

az alján, majd sütőpapírt borítunk rá, és sütőgyöngyöt öntünk bele, hogy ne nőjön meg túlságosan. Körülbelül negyedóra alatt aranybarnára süljen. Hagyjuk teljesen kihűlni, majd leöntjük róla a gyöngyöket, és lehúzzuk a sütőpapírt a tetejéről.

A töltelékhez világosbarna karamellkrémet készí-

tünk. Ehhez egy üres serpenyőben karamellizáljuk a cukrot a közémorzsoltsolt vaníliamagokkal. Ha szép, fényes a karamell, lehúzzuk a tűzről, és hozzáadjuk a vajat. Elkverjük, ezután jöhet bele

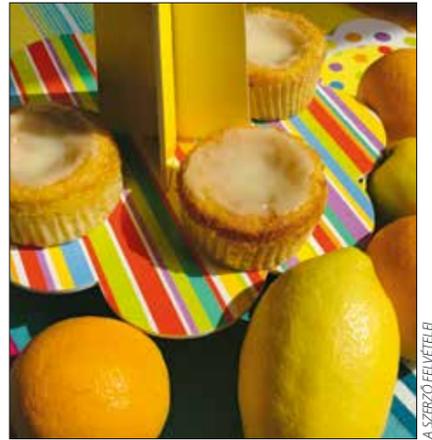
az alján, majd sütőpapírt borítunk rá, és sütőgyöngyöt öntünk bele, hogy ne nőjön meg túlságosan. Körülbelül negyedóra alatt aranybarnára süljen. Hagyjuk teljesen kihűlni, majd leöntjük róla a gyöngyöket, és lehúzzuk a sütőpapírt a tetejéről.

A töltelékhez világosbarna karamellkrémet készí-

tünk. Ehhez egy üres serpenyőben karamellizáljuk a cukrot a közémorzsoltsolt vaníliamagokkal. Ha szép, fényes a karamell, lehúzzuk a tűzről, és hozzáadjuk a vajat. Elkverjük, ezután jöhet bele

a mézzel vegyített tejszín. Csomómentesen elkeverjük, majd visszatesszük a tűzre, és addig forraljuk, amíg jól besűrűsödik. Hozzákeverjük a durvára tört, pörkölt kesudiót, majd beleöntjük a tésztaformába, és hűlni hagyjuk.

Ha megdermedt, elkészítjük az étcsokoládé-ganache-t. Ehhez felforraljuk a tejszínt, egy percig for-



Citromos verzióban is finom a muffin

rásban tartjuk, majd ráöntjük a csokoládéra, és azt ily módon felforraljuk. Homogénre keverjük, végül hozzáadjuk a hideg vajat is. Befedjük vele a tortát, és hűtőbe tesszük. Hidegen tálaljuk.

CITROSOS MUFFIN

Nekem a muffin eddig mindig nagy csalódást okozott. Vagy túl könnyű, vagy túl száraz, vagy ízletlen volt, amit kóstoltam, és ezt annál inkább zokon vettem, minél csábítóbb külsőbe burkolózott a kis süti. Ezzel a citromos verzióval azonban csak most tálaloktam.

Hozzávalók:

3 citrom héja
4 ek citromlé
2 narancs héja
15 dkg vaj
20 dkg liszt
2 kk sütőpor
½ kk szódabikarbóna
2 tojás
20 dkg cukor
1,5 dl tejszín
...a citrommázhoz:
3 ek porcukor
pár csepp narancs

A vajat habosra keverjük a cukorral, majd egyenként hozzáadjuk a tojásokat is. A lisztet elkeverjük a szódabikarbónával és a sütőporral, s ezeket is belevegyítjük a keverékbe, közben fokozatosan hozzáadagolva a tejszínt, végül a citromlé is. 180 fokban sütjük ki, a tetejére citrommázat csorgatunk. Ehhez 3 evőkanál porcukorban annyi csepp citromot oldunk fel, hogy sűrű, de folyékony masszát kapjunk. Ezt még forrón a muffinok tetejére kenjük.

Sashegyi Zsófia

Miért szeresselek? – durum búzaliszt

Bár a boltok polcain régóta elérhető, nálunk mégsem igazán elterjedt a legkeményebb búzafajtából öröklött liszt használata, jöllehet, a durumliszt lassú felszívódású tápanyagnak számít magas, de nehezen lebontható fehérjetartalmának köszönhetően. Épp emiatt fogyókúrásoknak és cukorbetegeknek kifejezetten ajánlott a fogyasztása, továbbá a koleszterinszegény étrendbe is bátran beilleszthető.

Minél délebbre megyünk, annál elterjedtebb a használata. Afrikában és a Közel-Keleten búzadara formájában, kuszkuszként vagy bulgurként fogyasztják szívesen, az olaszok pedig fantasztikus tésztákat készítenek a lisztjé-

ből, amely béta-karotin-tartalmának köszönhetően általában kissé sárgás színű. Tulajdonképpen a



Kissé sárgás színű, jól feldolgozható

durumliszt az egyik titka annak, hogy az olaszok körében, habár sok tésztát fogyasztanak, nem jellemző az elhízás. A durumlisztből

készült tészták összetevői közül ugyanis még a tojást is nyugodtan ki lehet hagyni, az állaga így is ruganyos, jól feldolgozható lesz, az íze pedig teljes.

Egyetlen ételhez nem ajánlott tisztán a durum búzából készült lisztet használni, ez pedig a kenyér. Nem véletlen, hogy a lepénykenyerek országában annyira elterjedt a használata. Ez a liszt fajta ugyanis magasabb és kötőtebb gluténtartalmának köszönhetően nem engedelmesebb olyan könnyen az élesztő kelesztőhatásának. Ha mégis kenyér készítéséhez akarjuk felhasználni, érdemes más, szabadabb gluténtartalmú lisztekkel keverni.

Kövesdy Zsuzsanna

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

SZOLGÁLTATÁS

ABLAK, AJTÓ, REDŐNY

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

REDŐNY-, relaxa-, 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, mázolás, tapétázást, csempézést, gipszkartonozást, szőnyegpadlózat, víz-, villanszerelést, nagytakarítást, parketázást, favágást, ács-alpínistát, 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.

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

ELTARTÁS, GONDOZÁS, ÉLETJÁRADÉK

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

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

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

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

IDŐSSÉGÍTŐ DÉDISZITTER pedagógus I., II., XII. kerületi napi támogatása: látogatás, beszélgetés, séta, bevásárlás, csekk-feladás, gyógyszerkiváltás. 06-70/310-9919.

ELTARTÁSI ÉS ÉLETJÁRADÉKI szerződést kötne középkorú hölgy idős személyel. 06-70/945-4140.

ÉLETJÁRADÉKOT fizetnék nyugdíjas személynek ott lakás nélkül! Gondoskodó édesanya vagyok, megbízható anyagi háttérrel. Hívjon bizalommal, hogy személyesen is bemutatkozhatok: 06-30/948-8344.

ingatlanROBOT ingatlan hirdető portál

KÖZÉPKORÚ HÖLGY idősgondozást vállal a XII. és III. kerületben, 10 éves gyakorlatlaltal, 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 FIZETNEK 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! Hétfégen is! Nyugdíjaskedvezmény! 215-6287, 06-30/222-0968.

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

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

KERT, FAKIVÁGÁS

FAKIVÁGÁS, gallyazás, ereszcatorna-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, kertesztel kapcsolatos munkák elvégzése. Tel.: 06-70/617-7940.

FAANYAGVÉDELLEM. Elérhetetlen faszervezetek, ereszaljak, oromdeszkák, faanyag védelme alpin technikával. Korona Alpin Kft. 06-30/952-6096, petryanialpin@gmail.com

ingatlanROBOT ingatlan hirdető portál

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

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

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

FAVIZSGÁLAT, FAKOPP, faápolás, fakivágás, faveszélytelenítés alpin technikával, szakvélemény, faületés korrekciót, 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 ügyintéssel, precíz munkavégzéssel. Igény esetén kartondobozt biztosítok! Lomtalanítást is vállalunk. T.: 06-70/214-4235. T.: 280-2542.

KŐMŰVESMUNKÁK

HEGYMÁSZÓ TECHNIKÁVAL: műkövezés, vakolás, festés, tero-, csatornájavítás, -szigetelés, ereszcatorna-tisztítás. 426-5000, 06-30/942-6500. a@prodive.hu

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

LAKÁSSZERVIZ

LAKATOS, zárcsere, kerítés, korlát, rács, rácsos ajtó, feltető, úszó- és tolokajuk javítása, ajtóbehúzó cseréje, aknafedések, épületlakatos-munkák. 06-20/380-8988.

KŐMŰVESMUNKÁT, szobafestést-mázolást, felújítást vállalkozó (kisebbit is!), anyagbeszeréssel, szállítással, elérhető áron. Az áfát elengedjük. 06-20/941-4200.

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

FESTÉS: 2000 Ft-tól, tapétázás: 2500 Ft-tól, duguláshárítás. 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 ereszcatornák 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 áron. (Alapítva: 1998.) Csapó György. Tel.: 06-30/780-6430, 06-1/229-5694. www.festestma.iwk.hu

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

LAKÁSFELJÁRÁS, SZOBAFESTÉS, tapétázás, parketázás, csempézés, vízszelvény, villanszerelés, kőművesmunkák garanciával. Halász Tibor. Tel.: 202-2505, 06-30/251-3800.

GENERÁLKIVITELEZŐKÉNT teljes körű lakás felújítást vállalkozó, referenciákkal. Tisztasági festés, burkolás, kőműves munkálatok, térkövezés, tero-beázások javítása vagy felújítása, takarítás akár hétfégen is. Hívjon bizalommal! Tel.: 06-30/149-7767.

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

SZOBAFESTŐ mester: 06-30/609-4294.

FÜRDŐSZOBA-felújítás: 06-20/950-0035.

ingatlanROBOT ingatlan hirdető portál

ALAPMEGERŐSÍTÉS. MEGSÚLYLYEDT, REPEDT falazatú lakóházak, társasházak, szakszerű alapmegegerősítése sajátolt cölöp technológiával. Talajvizsgálat, műszeres diagnosztika, statikus szakértés, kivitelezés 10 év garanciával. Lakás felújítási támogatás igényelhető. www.muszasi.hu. Tel.: 06-30/695-8120.

TAKARÍTÁS

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

TAKARÍTÓI, HÁZVEZETŐI ÁLLÁS keresek Budán. 53 éves, megbízható, leinformálható, diplomás közalkalmazott vagyok, és mellékállásban végezném a munkát. Vízszahívom. Telefonszámom: 06-20/500-5149.

TÁRSASHÁZAK

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

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

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

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

TÁRSASHÁZAK, lépcsőházak takarítását, hólapátolását vállalkozó. 10000 Ft/hó díjtól. Érdeklődés napközben: 06-1/605-5000 vagy www.petpek.hu.

ingatlanROBOT ingatlan hirdető portál

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

TÁRSASHÁZKEZELÉS, közös képviselőt, megbízható, komplex szolgáltatások. Tel.: 06-30/206-5242. E-mail: info@interhaz.hu, www.interhaz.hu

VÍZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS

HEGYVIDÉKI VILLANYSZTAG kiváló referenciákkal, garanciával vállalja családi házak, lakások, társasházak beltéri és kültéri villanszerelését. Ügyfélbarát hozzáállás, lelkiismeretes munkavégzés. Forduljon hozzánk bizalommal! Elérhetőségeink: 06-30/400-2718, henrik.kiss@villanosztag.hu. www.villanosztag.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, Petrács József villanszerelő mester. Tel.: 246-9021, 06-20/934-4664. ELMŰ-ügyintézés.

DUGULÁSELHÁRÍTÁS! Fix 25000 Ft-tól, kamerás csővizsgálat 25000 Ft-tól. Tel.: 06-70/250-9132.

VILLANSZERELŐ vállalkozó hibaelhárítás, felújítás, elektromos tűzhely beüzemelését, bojler javítását, vízkötelenítést, elektromos fűtés kivételését. 06-70/432-2962.

ingatlanROBOT ingatlan hirdető portál

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

SZABÓ BALÁZS VÁLLALJA kémények bélést, építését, kondenzációs kazánok telepítését teljes körű ügyintéssel. 06-20/264-7752.

LAKÁS/INGATLAN/ BÉRLEMÉNY

„BUDAVAR '89” Ingatlanközvetítő Magániroda! 201-7719, Zwilling.

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.

1122 Budapest, Városmajor u. 29.

Nyári Úszó- és Sportmix Tábort

HEGYVIDÉKI ÚSZÓISKOLA

Úszótanfolyam:

1. turnus: 2021. 06. 14. – 06. 17.
2. turnus: 2021. 06. 21. – 06. 24.
3. turnus: 2021. 06. 28. – 07. 01.
4. turnus: 2021. 07. 05. – 07. 08.
5. turnus: 2021. 07. 12. – 07. 17.
6. turnus: 2021. 07. 19. – 07. 22.
7. turnus: 2021. 07. 26. – 07. 29.
8. turnus: 2021. 08. 02. – 08. 05.
9. turnus: 2021. 08. 09. – 08. 12.
10. turnus: 2021. 08. 23. – 08. 26.

Hétfőtől-csütörtökig (16.15 - 17.00, 17.00 - 17.45, 17.45 - 18.30)
Felnettől úszás: hétfőn és szerdán 18.30-19.30)

Árak:
7.700 Ft / 4 alkalom
Testvéredvezmény: - 500 Ft
Nincs pótlás.

Kapcsolat és információ:
e-mail: info@hegyvidekiuszoiskola.hu
www.hegyvidekiuszoiskola.hu
www.facebook.com/hegyvidekiuszoiskola

Telefon: 06-70/490-3045
(hétfőtől - péntekig, 10-19 óra között.)

HEGYVIDÉKI SPORT

MOMSPORT USZODA ÉS RENDEZVÉNYKÖZPONT

NYÁRI TÁBOR

Úszótábor **FitKid torna - Úszótábor** **Foci - Úszótábor**

Szinkronúszó tábor **Kreatív - Elmény - Úszótábor** **Lego - Exathlon - Úszótábor** **Vízilabdátábor**

Akrobatikus Tánc-tábor **Ping-pong - Úszótábor**

MOMSPORT USZODA ÉS RENDEZVÉNYKÖZPONT

1123 Budapest, Csörsz utca 14.
06 70 371 0487

tabor@momsport.hu
intenzivuszas@momsport.hu

VLD

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

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

II., FÉNYES ELEK utcában, pár lépésre a Margit körülettől, 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.

XII., THOMÁN I. utcában, téglalapú 3. emeleti 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 üdülőház eladó. 06-20/241-0000.

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

ELCSERÉLNÉM RÓZSAKERTI, 49 nm-es lakásomat (bölcsi, ovi, általános iskola, gimnázium 100 nm-es körzetben) hasonlóra a XII. kerületben. Tel.: 06-1/201-8780, 06-70/406-061.

HEGYVIDÉKI egyszobásra cserélném Buzsáki úti kétszobás lakásomat. Elérhetőségem: e.a.level@gmail.com

IDŐSEK, MOZGÁSKORLÁTOZOTTAKI Elcserelelném akadálymentesített, belbuda, földszinti, kétszobás lakásunkat, autóbérlési lehetőséggel a kertben. Fonódó villamosok, 19, 17, 4, 1-es vonalán. Gyógyfürdők, kórházak szomszédságban. Önkormányzati öröklakásra. Gondozását is vállaljuk. Tel.: 06-70/7039-799.

BEFEKTETÉS! Királyföldnél 90 nm-es lakás eladó, plusz 70 nm-es tetőtér-beépítési lehetőséggel. Apartman, kis lakások kialakíthatók. Irányár: 79 M Ft. Tel.: 06-70/7039-799.

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

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

KIADÓ FELÚJÍTOTT LAKÁST keresek, 200000 Ft-ig. 06-70/949-4013.

ingatlanROBOT ingatlan hirdető portál

INGATLANIRODÁNK eladó lakásokat keres! Jutalék 3,5%, ügyvéd ingyen, külföldi vevők elérése. Isterős 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 sikerdíjjel. Odafigyelünk az Ön igényeire, és a lehető legjobb árat alkudjuk ki. Avitek Ingatlan: avitekingatlan@gmail.com, 06-30/3600-068.

KERTET GONDOZNI VÁGYÓ fiatal pár nyaralót/hétfégi házat venne a Balatonon vagy Szentendre/Dunakanyar térségében, 18 millió forintig. Tel.: 06-20/4549-152.

GARÁZS **APRÓHIRDETÉS GURU** www.AprohirdetesGuru.hu

RÁTH GYÖRGY UTCÁBAN, Onkológiai intézet szemben kétbeállós, utcai garázs egyik beállóhelye, nagyméretű személygépkocsi részére is, kiadó. Tel.: 06-30/397-6449.

OKTATÁS **MATEMATIKATANÁR** felkészít: 06-30/749-2507. **ANGOLTANÁR** vizsgákra felkészít: 06-30/343-8351.

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

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

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

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

VEGYES **APRÓHIRDETÉS GURU** www.AprohirdetesGuru.hu

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

RÉGI FILMES GÉPET, Praktika, Rolleiflex stb. keresek. 06-70/949-4013.

ingatlanROBOT ingatlan hirdető portál

KERESEK HASZNÁLT Zepter Bioptron Lámpát, Szinterápiát, Légtérápiát és Ceragem ágyat készpénzért! Érdeklődni: 06-20/529-9861.

RÉGISÉG **FELVÁSÁROLNÉK:** Herendi, Zsolnay tárgyakat, illetve férfi karórákat és zsebórákat. VI. kerület, Teréz krt. 47. Tel.: 06-70/345-8959.

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

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

Lapunk az interneten is olvasható: www.hegyvidekujzag.hu

KÉSZPÉNZES FELVÁSÁRLÁSI Arany 14900 Ft-ról, ezüst 350 Ft-ról, ékszereket, borostyán-korall, bizsukat, régi dísz tárgyakat, herendi, Zsolnay, órákat stb. Teljes hagyatékot, régi pénzeket, érméket, kitüntetések. 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., Andrassy 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-, dísz tárgyakat, ezüstműveket, ékszert, antik órákat, festményeket, bútorokat (kolonizált 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, dísz tárgyakat, 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 dísz tárgyakat, órákat, tört és fazonaranyat, ékszereket, hagyatékot. Tel.: 06-20/310-0243. Üzletcím: Széll Kálmán tér 3. Web: www.szellkalmangaleria.hu

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

MÁRIA TERÉZIA GALÉRIA vásárol: festményt, bútort, porcelánt. Arany: 12000-25000 Ft/gr, ezüst: 300-500 Ft/gr áron. Karórákat, teljes hagyatékot. 06-20/229-0986.

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

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

SZÍNHÁZAK RÉSZÉRE mindennemű régiségek felvásárlása készpénzben. Dísz tárgyak, bútorok, festmények stb. Kiszállítás, szakbeszélés díjtalan. 06-30/419-2713. Diszkrét ügyintézés, korrekt árajánlat. www.antiklakberendezes.hu

ingatlanROBOT ingatlan hirdető portál

ARANY-EZÜST-BRILIÁNS, 20000 Ft/gr (1 karáttól) ékszerek, dísz tárgyak, mechanikus kar-, zseb-, falióra, hagyatékfelvásárlás. 1117 Bp., Fehérvári úti Vásárcsarnok, virágsor. Porcelán-Ezüst Üzlet, 06-1/209-4245, 06-20/200-6084, dinasztia.galeria1@gmail.com. www.dinasztia.galeria.hu

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

ARANY, EZÜST, RÉGISÉG. Svájci karóra felvásárlása Budapest legmagasabb árnál. kp. Aranyárnyalom: 10000-20000 Ft/gr Üzletünk: XII. kerület, Böszörményi út 16. Tel.: 06-70/407-3898.

EGÉSZSÉG/SZÉPSÉG **MALIBU SZÉPSÉGSZALON.** Új szolgáltatás: hétfőnként nyírókaszászs. Fodrászat, manikűr, műköröm, gyógyepedikúr, 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, fogyaszts, szénanátha, gerincferdülés, csonttrikulás, csípő- és térdkopás kezelése, fejfájásellátás, lumbágóügyelet, územorvosi vizsgálatok. Arcrevitalizálás biomaszázs. teledoktor.hu, lumbagougyelet.hu. 368-6349, 06-20/968-6886.

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

CSONTKOVÁCS-akupresször Szilágyi Erzsébet fasor 51. alatt. Idegbecsüldések, ízületi blokkok, lumbágó-izsias megszüntetése. Térdblokkok, gerincservek, szédülések műtét nélküli, eredményes gyógyítása. Fülakupunktúrás foyókúra. Dr. Garzó Péter természetgyógyász, 06-30/945-8477. www.drgarzo.segitek.hu

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

SAKÁPOLÁS, GYÓGYTORNÁ, rehabilitáció, gondozás, akár 24 órában. Mindez otthonában. info@meopolas.hu, 06-30/870-5287.

ingatlanROBOT ingatlan hirdető portál

HÁZHÓZ MEGYEKI! Fogorvosi 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 dísz tárgyakat (kerámia, porcelán stb.). Tel.: 06-20/922-0001, 06-1/266-3277.

GYORS KÉNYELMES E-ÜGYINTÉZÉS a Hegyvidéken RUGALMAS KÖRNYEZETBARÁT

Intézzze ügyeit online! Regisztráljon!

<https://eugyintezes.hegyvidek.hu>

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

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

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

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

Fodor Antikvitás
Arany-Ezüst, Antiktárgyak vásárlása
Azonnali készpénz!
Arany-Ezüst tárgyak • Festmények
Műtárgyak • Porcelánok • Érmék-Kitüntetések
www.fodorantikvitas.hu
1126 Budapest, Fodor utca 31/B.
Nyitvatartás: H - P: 10 - 17 óráig
06 20 229 7774

ÁCS, TETŐFEDŐ, BÁDOGOS

- szindelyezés
- szelvényezés
- szegőelemek cseréje
- beázások javítása
- ereszcsatorna javítása, cseréje, takarítása
- tetőszerkezet teljes cseréje és fedése

Ács tetőfedő bádogos mesterek
Alpintechnikával.
Kedvező árak!
06-30/919-4694
SZAKKÉPZETT MESTEREK

TAVNYITO.HU +36 20 533 8118

Több százféle kapu távirányító, kiegészítők és alkatrészek.

GATECONNECTION.HU
TÖLTSE OTTHON E-AUTÓJÁT!

A XII. KERÜLETI POLGÁRMESTER HEGYVIDÉK

Hasznos tanácsok a leendő elsőők szüleinek

HIRDESSZEN A HEGYVIDÉKBEN!

ONLINE APRÓHIRDETÉS-FELVÉTEL A NAP 24 ÓRÁJÁBAN

ingatlanROBOT
ingatlan hirdető portál

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

VAGY

APRÓHIRDETÉS
GURU www.AprohirdetesGuru.hu

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

AKTÍV HEGYVIDÉK

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, gyalogláshoz kényelmes sportcipő. A botokat a szervezők biztosítják
 További információk: Schwarz Mária, 06-30/961-7731

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

NORMAFA FUTÓKLUB
Csütörtökön 18.30–19.30
 Helyszín: NormaFA, volt buszvégállomás

ZUMBA
Hétfőn 18.30–19.30
 Helyszín: Gesztenyés kert

FUNKCIONÁLIS EDZÉS
Hétfőn 17.00–18.00
Szerdán 17.00–18.00
 Helyszín: Városmajor utca 71. (a műfüves labdarúgó pályák mellett)

DIGITÁLIS AKTÍV HEGYVIDÉK

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

AEROBIK/KIMÉLŐTORNA
Kedden 17.00–18.00
Pénteken 16.00–17.00

ZUMBA
Kéthetente szerdánként 18.30–19.30
(Legközelebb június 30-án)

MUDITAYOGA
Kedden 17.30–19.00

...és akkor Fiola Attila elindult, néhány másodperc múlva pedig hangrobbanás rázta meg a MOM Sport környékét. Az epicentrum természetesen a MOM Beach volt, ahol száznál is többen drukkoltak a magyar válogatottnak a világbajnok franciák elleni Európa-bajnoki csoportmeccs idején. Akkor sem csöndesedtek el a szurkolók, amikor az ellenfél egy elkerülhető góllal egyenlített, sőt, döntelennél talán még többször hangzott fel a „Hajrá, magyarok!”, vagy a jól ismert „Ria, ria, Hungária!” rigmus. Kétségtelen tehát, hogy a Hegyvidéken is egymásra talált a válogatott és a közönség. Kritikákat ezúttal még hébe-hóba sem lehetett hallani, biztató szavakat – mit szavakat, üvöltést! – viszont annál többet.

„A portugálok elleni meccsen is itt ültünk, parádés volt a hangulat. Kár azért az utolsó öt percért, de így sem bántotta senki a fiúkat, mert mindent megtettek a győzelemért. Másnapra teljesen bereked-

„Nincs legyőzhetetlen ellenfél”

A cselgáncs az ellenfelek kölcsönös tiszteletén alapul, és a cél sohasem a támadás, vagy a sérülés okozása, hanem az önvédelem – mondja a többszörös magyar bajnok Ötvös Patrik. A Testnevelési Egyetem Gyakorló Általános Iskola és Gimnáziumban az idén végző diák hosszú távra tervez kedvenc sportágában, és fő célja, hogy eljusson az olimpiára.

– Jól gondolom, hogy nem ijedsz meg a saját árnyékodtól?

– Ez pontosan így van, sőt, másnak az árnyékától sem. A judo megtanít arra, hogy a szőnyegen mindenki egyenlő, és nincs legyőzhetetlen ellenfél. Ahogyan azt is megtanuljuk, hogy nem szabad félelemmel szőnyegre lépni.

– Amúgy melyik a helyes: cselgáncs vagy judo?

– Tulajdonképpen mind a kettő. De a judo az elterjedtebb, mert a cselgáncs egy magyarosított név, amit igazából csak mi használunk, az egyszerűség kedvéért.

– Hogyan ismerkedtél meg a sportággal?

– Óvodáskorom óta „jó viszonyban” vagyok a judóval. Az UTE nagyon fontosnak érzi az utánpótlás biztosítását, így nálunk is újpesti edző tartotta az edzéseket. Főleg a sportág megszerettetéséről szóltak a foglalkozások, és az eséstechnikák megtanulásáról, ami nagyon fontos a kisgyerekeknek.

– Kiválasztottad, vagy téged választott ki ez a sportág? Előtte más is kipróbált?

– Számos másik sportágot kipróbáltam, például a focit, a kézilabdát, az atlétikát. Mindegyikben voltak sikerélményeim, de a judótól sohasem szakadtam el. Az edzőte-

rem a második otthonomná vált, szeretem az ottani mentalitást és a családi légkört, rengeteg barátot szereztem a sport révén. Összességében úgy gondolom, a judo választott engem.

– Mitől lesz valaki jó judós?

– Ahhoz hogy valaki sikeres judós legyen, nagyon sok területen van szükség jó képességekre. Elengedhetetlen az erő, a gyorsaság, a hajlékonyság, de fejen is ott kell lenni. Kedvelem a küzdelmi helyzeteket és az ezzel járó kihívásokat.

– Mennyire sport és mennyire filozófia a judo?

– Mindkettő egyaránt jellemző. A judo az ellenfelek kölcsönös tiszteletén alapul. A tisztelet mellett az alázatnak és a szorgalomnak is jelentős szerepe van. A sportág alapítója számára fontos szempont volt, hogy kivegye belőle a testi épségre veszélyes technikákat.

– Ebbe beletartozik az is, hogy az önvédelem van a hangsúly, nem a támadáson?

– Igen! Mint az előbb is mondtam, a judo célja nem az, hogy sérülést okozzunk az ellenfélnek, hanem a saját testi épségünk megővése. Éppen ezért számos technika az ellenfél egyensúlyvesztésére épül.

– Az ellenfél földre dobása, gáncsolása, leszorítása, karfeszítés, fojtó-

más, ezért sokszínűnek kell lenni, nem működhet mindenkinél ugyanaz az egy technika. Az egyik erősségem, hogy több technikai elemet is magabiztosan tudok alkalmazni a különböző szituációkban. Állóharc mellett a földharc sem áll távol tőlem, ott inkább a fojtásos mozdulatokat helyezem előtérbe. Mivel meglehetősen hosszú kezeim és lábaim vannak, az állóharcban van némi előnyöm, ezekben a helyzetekben rendkívül kellemtelen ellenfél lehetek. Nem mellesleg a balos fogás az erősségem, ami ritka a judósok között. Kedvenc dobástechnikám az uchi-mata, amivel már számos küzdelmet sikerült megnyernem. Versenyeken inspirálóan hat rám a küzdelmi helyzet, és olyan technikákat is szoktam alkalmazni, amiket edzéseken ritkán. Ennek is köszönhetően, hogy többszörös magyar bajnoknak mondhatom magamat.

– És mi a helyzet a tanulással?

– Eleinte nem okozott különösebb problémát a versenysport, heti öt edzést könnyen be lehet iktatni a napirendbe. Később a heti nyolc, de inkább tíz tréning mellett azért sokkal nehe-



Ötvös Patrik judós

zebb volt összeegyeztetni a tanulást és a sportot, tekintettel arra, hogy az iskolában is magasak az elvárások velem szemben. Szerencsére olyan középiskolába jártam, ahol a tanulás mellett a sportot is fontosnak tartották. Egyéni tanrend segítségével könnyebben tudtam mindkét területen jól teljesíteni.

– Mit ad hozzá a mindennapijához a judo?

– Fejleszti az önfegyelmet, és jelentős önbizalmat ad. Egy-két eset kivételével sohasem kerültem konfliktusba másokkal, de ezekben a helyzetekben mindig hasznos volt a cselgáncstudás.

– Mi lehet a célja egy judósnak, mi az, amit mindenképpen szeretnél elérni a sportban?

– Minél több technikai elem megtanulása és eredményes alkalmazása a küzdelmek során! Természetesen, mint minden sportoló, én is szeretnék kijutni az olimpiára, és minél eredményesebben képviselni az országomat. Addig is az a célom, hogy nemzetközi szinten sikeres legyek.

sm.



Kedveli a küzdelmi helyzeteket és az ezzel járó kihívásokat

fogás – van-e kedvenced, és miért éppen az?

– Mindig éppen az a kedvencem, amelyikkel sikerül megnyernem a küzdelmet. Minden ellenfél

okozott különösebb problémát a versenysport, heti öt edzést könnyen be lehet iktatni a napirendbe. Később a heti nyolc, de inkább tíz tréning mellett azért sokkal nehe-

Ria, ria, Hungária!

tem, féltem is kicsit, hogy a mai meccsre nem marad hangom, de aztán minden rendben volt. Megint alaposan kiüvöltöttem magam!” – mesélte nevére Robi, aki a magyar gólnál akkortágra ugrott, hogy sikeresen magára borította a sörét.



„Ha ezen múlik a magyar gól, én is leöntöm magam” – vette át a szót Csaba, aki a közelben lakik, és az esti meccsre, no meg persze a magyarok mérkőzéseire mindig eljön a MOM Beachre. „Egészen más itt szurkolni, mint otthon,

tévé előtt. Hatalmas a kivetítő, senki sem szól, ha kiabálunk, a szabad levegőn vagyunk, ráadásul jó sokan, úgyhogy majdnem olyan, mint a stadionban” – foglalta össze a közös meccsnézés előnyeit.

A társaságot emelte ki mint vonzerőt Márta. Bár ő a fociért annyira nincs oda, a barátai és a magyar válogatott kedvéért már másodszer járt itt. „Többen vagyunk, fiúk és lányok vegyesen, ha nem értek valamit, van kitől kérdezni. Jövök a németmeccsre is, és remélem, nem az lesz az utolsó! Én itt leszek a magyarok összes mérkőzésén!” – ígérte az egyetemista.

A jó hangulat tehát adott – és nem csak Magyarország meccsein –, valamint nézőkből és izgalomból sincs hiány. Ez utóbbit a szervezők is fokozzák azzal, hogy tombolat hirdetnek. A biletákkal a szponzorok által felajánlott ajándékokat vihetnek haza a szerencsések.

M.



MOM SPORT
 ULSZODA ÉS RENDEZVÉNYKÖZPONT
 1123 BUDAPEST, CSÖRSZ UTCA 14.

FB Szurkolói Zóna
 Foglalás: 06 20 290 9603
 vagy a MOM Beach FB oldalán

MOM BEACH

COVINA HEP GriffSoft CEL

A Hegyvidéki Sportcsarnok és Sportközpont Kft. (MOM Sport)

az alábbi helyiséget nyilvános pályázati eljárás keretében bérbeadásra kínálja:

	Cím, a bérlet tárgya	A teljes ingatlan helyrajzi száma	A bérelt helyiség teljes alapterülete (m ²)	Bérleti díj minimális összege (Ft/hó)	Egyéb feltételek
1.	1123 Budapest, Csörsz utca 14. alatti ingatlanban található, fodrászat funkciójú üzlethelyiség	7911/2	34,18 m ²	197 000 Ft + áfa/hó	Előzetes egyeztetés alapján, a pályázati dokumentáció szerint a helyiség megtekinthető. A bérleti szerződés 2023. február 28. napjáig tartó határozott időre jön létre. A pályázat nyertesével a helyiség-birtoktruházásra a helyiség jelenlegi bérlőtől történő visszavételét követően kerülhet sor.

A pályázati eljárás feltételeiről érdeklődni és a pályázati dokumentációkat megvásárolni a 1126 Budapest, Böszörményi út 23–25. I. emelet 108. számú irodában lehet (nyitvatartás: munkanapokon 9.00–17.00 óra között; telefonszám: +36-70/333-5110) **2021. június 22. napján 9.00 órától 2021. július 6. napján 12.00 óráig.** A pályázati dokumentáció díja 10 000 Ft + áfa/csomag. A pályázati csomag díját a Hegyvidéki Sportcsarnok és Sportközpont Kft. Raiiffeisen Banknál vezetett 12001008-01769252-00100001 számlaszámára történő átutalással lehet megfizetni, az átutaláskor a közlemény rovatba a „**pályázati díj – fodrászat**” megjelölés feltüntetése szükséges. A pályázati dokumentáció megvásárlása a helyiség megtekintésének és a pályázati eljárásban való részvételnek a feltétele.

Mócán Mónika ügyvezető