



Are you a foreign citizen living in Hegyvidék?

FIND OUT THE MOST IMPORTANT INFORMATION ON THE DISTRICT IN ENGLISH!

Read the news in English in the Hegyvidék bi-weekly newspaper! Coming in September!

To receive English-language newsletters, register here: hegyvidek.hu/english/newsletter

Be an up-to-date Highlander!

Municipality of 12th District of Budapest



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

Hosszú szünet után újból ülésezett a képviselő-testület

A normafai lombkorona-tanösvény, „A Hegyvidék főutcája” projekt és a Böszörményi úti irodaház bontásával járó ingatlanfejlesztés is téma volt a képviselő-testületi ülésen, amelyet a járvány miatti hosszú kényszerzünet után az idén először hirdetett meg a Hegyvidéki Önkormányzat.

Hogyan néz majd ki a normafai lombkorona-tanösvény, amit a lebontott Budai Sport Hotel telkén valósítana meg a Hegyvidéki Önkormányzat? Erről tartott ismertetőt tervezőként a Hello Wood Studio a júniusi képviselő-testületi ülés kezdetén. Huszár András ügyvezető elmondta, hogy a Magyar Turisztikai Ügynökség

által javasolt első változathoz képest – ami a hegygerincet egy kilométer hosszan követő sétányt, annak végén pedig harminc méter magas kilátót képzelt el – cége egy „szelídített”, kilátó nélküli, több szakaszra bontott nyomvonalat vázolt fel.

Civil szervezetek bevonásával készült el végül a harmadik, széles körű támogatást élvező változat, ami alapján kizárólag az egykori hotel területén, egy szennyezett erdőrésszal revitalizációjával valósulna meg a fejlesztés. Vadász Gábor (Momentum) és Vágó István

(DK) érdeklődésére Pokorni Zoltán polgármester arról beszélt, hogy a tanösvény a Magyar Turisztikai Ügynökség támogatásával épülne meg – a kivitelezés pontos költségét a közbeszerzést

követően lehet majd tudni –, míg a fenntartási kiadásokat a belépődíjak fedezhetik.

„A Hegyvidék főutcája” programról az önkormányzat munka-

társa, Hölzel Gábor projektvezető tartott ismertetőt. A Tér_Köz forrást nyújtó Budapest Fővárosi Önkormányzat négy alprojekt tartalmát és költségvetését fogadta el. Ezek közé tartozik a Hollósy Simon utcai játszótér fejlesztése, aminek tervei a környékeliekkel folytatott egyeztetések alapján váltak véglegesé. A reformkorhoz és a Hegyvidék történetéhez is kapcsolódó játszótéren több egyedi játék kap helyet, ezek a egyebek közt a Lánchidat, a Kisfaludy gőzhajót és a gözmozdony vontatata első fogaskerekű

vasutat idézik vissza. A közelben, a Böszörményi út több részén közösségformáló gyermekprogramok valósulhatnak meg.

Támogatott alprojektként interaktív digitális adatbázis készül a Böszörményi út épített és kulturális örökségéről, ami a társasházak falán elhelyezendő QR-kódok segítségével tárul majd fel az érdeklődők előtt. A Városháza téren és a Királyhágó téren felállított digitális információs oszlopok helytörténeti érdekességek mellett a környékbeli szolgáltatásokról nyújtanak tájékoztatást. Tervezés alatt áll még a portálfelújítási program, aminek keretében számos üzlethelyiség kirakata újulna meg az egységben, rendezett utcakép érdekében.

(Folytatás az 5. oldalon)



Új mellkassebészeti részleg az onkológián

Semmelweis-nap alkalmából új mellkassebészeti műtőblokkot és intenzív terápiás részleget avattak az Országos Onkológiai Intézet-

Kásler Miklós emberierőforrás-miniszter, az intézet korábbi főigazgatója arról beszélt, hogy a Semmelweis Egyetemmel együtt-



ben. A kormány közel hárommilliárd forintos támogatásával megvalósuló beruházás nemcsak a mellkasi daganatok legkorszerűbb, 21. századi ellátását teszi lehetővé, hanem azt is, hogy szélesedhessen a hazai tüdő-transzplantációs program – mondta el az átadás alkalmából Polgár Csaba, az intézet főigazgatója.

A vezető nagy ugrásnak nevezte a fejlesztést, eddig ugyanis a központi műtőket használta a Mellkasi Központ, most viszont már önálló helyen, három vadanatúj műtőben lehet folytatni a mellkassebészetet. A tervek szerint az egyik új műtőben hamarosan megkezdődhetnek a robotsebészeti beavatkozások is.



működve 2015-ben zajlott le az első tüdő-transzplantáció, és azóta már százánál is többet hajtottak végre a szakemberek. Ennek hozadékeként indultak el Magyarországon a műtűdős kezelések is, amik nagy segítséget jelentettek a pandémia idején.

„A világjárvány megmutatta, hogy a problémáinkat magunknak kell megoldani. Korábban volt rá lehetőség, hogy egyes kezelések miatt más országba küldjünk betegeket, a járvány idején azonban ez szóba sem jöhetett” – mondta Rényi-Vámos Ferenc, a Mellkasi Központ vezetője, aki megerősítette, hogy a műtűdős kezelésekkel kapcsolatban szerzett tapasztalataikat kiemelkedő eredményekkel tudták hasznosítani a legsúlyosabb COVID-betegek kezelésekor. Kitért arra is, hogy a minimál invazív tüdőműtétek terén úgyszintén az élen jár az intézet, már nagyrészt a tüdőrákot is kis lyukon keresztül operálják.

A Hegyvidéki Önkormányzat az építési szabályozással tette lehetővé, hogy a beruházás megvalósulhasson – emelte ki Pokorni Zoltán polgármester az avatón. Több egészségügyi intézmény, kórház esetében is hasonló módon támogatta a fejlesztéseket a kerület vezetése, jó példa erre a Szent János Kórház, az Országos Gerincgyógyászati Központ, valamint az Országos Onkológiai Intézet területének szabályozása.

k.

Jelszó: változatosság

Mindenütt jó vakációzni, de hol a legjobb? Hát, a Mátyás-táborban! – vágta rá azok a gyerekek, akik az idén már visszatérő vendégek a hegyvidéki napközis táborban. Ugyanezt mondták az „újoncok” is, miként abban sem volt vita köztük, hogy ilyen időben az a legjobb, ha a medencében pancsolhatnak.

„Készítettem karkötőket, vasalós gyöngyökből figurákat, festettem, rajzoltam, és sokat lehettem együtt a barátnőimmel. Közösen néztük meg a kutyás bemutatót, amin két keverék kutyus mindenféle trükköket mutatott be. Igazán

legyenek” – kezdte élménybeszámolóját Alíz, aki a többiekhez hasonlóan a strandolást és a számháborúzást nevezte meg a legizgalmasabb időtöltéseknek.

„A keringőbogár nagyon vicces, úgy forog körbe a vízben,

ugyanis a tetőtér egy közel 60 négyzetméteres részét is birtokba vehetik. „Jobb kint, mint bent, ez a mottónk, míg a változatosság az egyik jelszavunk – folytatta. – Ennek megfelelően minden héten más kínálattal várjuk a táborozókat. Ami állandó, azok a kézműves foglalkozások, a számháború és a sport. Büszkék vagyunk a sportfelszereléseinkre, nyugodtan mondhatom, hogy nálunk semmi hiány.”

Az ELTE Gyertyánffy István Gyakorló Általános Iskola peda-



Abban az összes táborozó egyetért, hogy ilyen időben a legjobb a medencében pancsolni

jó móka volt!” – mesélte lelkesen Bori az idei Mátyás-táborban gyűjtött legelső élményeit. Némi gondolkodás után azt is hozzátette, hogy egy kiskutyát szívesen hazavinné.

Noéminek a számháborúzás a kedvence, no meg a hintázás, ami órákig képes lekötöni. „Minden délután karkötőket és még sok ajándékot készítettem. De ennél is jobban szerettem a medencében lenni, mert ott jókat lehet játszani” – mondta az ötödikes diák.

„Kedvesek a tanárok, megengedik, hogy a barátok egy helyen

mint a motolla” – jegyezte meg Anna, felidézve a tábor meglátogató Dunavirág vízbuszban látottakat. Az interaktív laboratóriumban jó néhány apró és még érdekes élőlényrel ismerkedett meg, mint említette, nem is gondolta volna, milyen mozgalmasság az élet a víz alatt.

Párkányi Zsuzsanna táborvezető arról beszélt, hogy a vírushelyzetre való tekintettel igyekeztek minél több programot a szabadban megtartani. Ha netán mégis az épületbe kényszerülnek, ott is levegősebben lehetnek a gyerekek,

gógusa külön szolt a strandröplabdapályákról, valamint a homokozók fölé szerelt napvitorlákról és a kültéri matracokról, amik lehetővé teszik, hogy a kicsik akár egész nap a szabadban játszhasanak. A röplabdázáson kívül lehet focizni, kosarazni, pingpongozni, tollasozni, a jelentkezők függvényében mindegyik sportágban bajnokság keretében. Sőt, van tábori olimpia is, amelyben nemcsak az erő és az ügyesség kap szerepet, hanem a kvíztájkában az agyat is meg lehet tornáztatni.

(Folytatás a 4. oldalon)

Ünnep a Felsőkrisztinavárosi templomban

A Keresztelő Szent János védelmébe ajánlott Felsőkrisztinavárosi plébánia búcsúnapja az év leghosszabb napjára esett. Az idei esemény alkalmával Erdő Péter bíboros, prímás, esztergom-budapesti érsek ünnepi szentmise keretében elvégezte a templom felszentelését.

Bevezetőnk azonnal két kérdést is felvet. Ha a Felsőkrisztinavárosi plébánia védőszentje Keresztelő Szent János, akkor miért van a búcsúnapja június 24-én, a Szent Ivánról elnevezett napon? A látványos ellentmondást dr. Pákozdi István plébános egyszerűen oldotta fel: a népnyelvben szentivánként ismert nap a katolikus naptárban Jézus előfutárának a születésnapja.

Szent Iván a nyugati egyházban kevésbé ismert bolgár szent, míg Keresztelő Szent János Jézus előképe, olyan tiszteletnek örvend, hogy még a születését is

A Felsőkrisztinavárosi templom építését az 1920-as évek végén határozta el a benépesülő Hegyvidék egyre gyarapodó katolikus közössége. A Széchenyi esküvőjének is helyet adó Krisztinavárosi Havas Boldogasszony Templom (az alagútnál) megszűnt, és a hegyen sehol máshol nem volt népesebb közösség befogadására alkalmas templom. Az építés megkezdődött, a ma is álló plébánia és a közösségi házunk szánt, egyszerű épület is elkészült 1934-re.

Ekkor a hívek, a mai Apor Vilmos térre tervezett, háromtornyú, impozáns nagytemplom elkészültéig, a közösségi házban alakították ki az átmeneti misézóhelyet. A né-



A Felsőkrisztinavárosi Keresztelő Szent János Plébánia

A városmajori hívek jártak a legjobban, mert a kistemplom 1923-as megnyitása után tíz évvel sikerült befejezni a nagytemplo-

csúfolta, ma viszont művészeti alkotás-ként tiszteljük.

Az ezredfordulóra ismét kiürülő Apor Vilmos téri diszkó épületét ugyan vissza tudta vásárolni a plébánia közössége, de mára végérvényesen eldőlt, hogy – sem az eredeti tervek, sem a sok vitát kiváltó, Makovecz Imre által készített organikus bazilikatervek szerint – nem lesz belőle templom. Ezzel a döntéssel a kistemplom épület használatának átmeneti jellege megszűnt, és elérkezett a felszentelés ideje.

Természetesen nincs szó arról, hogy az elmúlt nyolcvan évben a templom engedély nélkül vagy egyházi szabályok megszegésével adott volna orthont a szentmiséknek – hangsúlyozta dr. Pákozdi István. A használatbavételkor történő megáldás, a hívek imádkozó jelenléte, a bemutatott ezernyi szertartás akkor is megszentelte ezt az épületet és a benne virágzó közösséget, ha eddig nem volt formális ceremónia.

Most már azonban ez is lezajlott: Erdő Péter bíboros szentelvízzel meghintette a falakat, ezzel jelképesen tisztára mosta az épületet és a benne imádkozó közösséget, majd Isten bőséges áldását kérve szentelt olajjal (krizmával, ami növényi olaj és balsam keveréke) megkenste az erre az alkalomra készített márványkereszteket a templomhajó több pontján. A szentmisén szolgáló gregorián kórus által megszólaltatott ünnepi énekek pedig nyilvánvalóvá tették, hogy a Felsőkrisztinavárosi Keresztelő Szent János Plébánián a jövőbe vetett remény mellett jelen van a már eltelte évtizedek sorának gazdagító bizonyossága is.

Barta István



Erdő Péter bíboros, prímás, esztergom-budapesti érsek szentelte fel a templomot

ünnepejük. A Bibliában azt olvashatjuk, hogy Jézus világító lámpaként jellemzi Jánost. Így került fő ünnep az év legvilágosabb, leghosszabb napjára, a nyári napfordulóra (ami egyébként Jézus születésnapjától, a téli napfordulótól legtávolabbi időpont az évben).

A másik – az egyszerű logikát is megtornáztató – kérdés: ha jellemzően újonnan elkészülő épületeket szoktak templommá szentelni, akkor a Felsőkrisztinavárosival, amelyet már több mint nyolcvan éve felépítettek és használnak, miért nem tették meg ezt azonnal a megépítése után? Röviden azt lehetne válaszolni, hogy a megáldása megtörtént, de a formális szentelést elmosta a 20. század viharos történelme. Részletesebben kifejtve feltárul a templom és ezzel mindannyiunk múltjának egy szelete.

hány évre tervezett helyzet a háború és az azt követő időszak miatt állandósult, és ma már ezt az épületet ismerjük templomunkként. A nagytemplom építése megakadt, az elkészült alapok sokáig üresen álltak, aztán előbb szolgáltatóház, majd szórakozóhely lett belőle.

Hasonlóan alakult a tér aljára tervezett református templom sorsa is. A Böszörményi út–Beethoven utca sarkán ma álló istenháza egy korábbi mulató átalakításával jött létre, és átmeneti szerepet szánt neki a gyülekezet: csak addig akarta használni, amíg pár száz méterre tőle elkészül a templom. A munkálatok azonban meg sem tudtak kezdődni a háború miatt, utána pedig nem a templomépítések időszeke következett. Az üresen álló, hatalmas telken épült fel végül a MOM Művelődési Ház.

mot is. Igaz, a ma már ünnepeket építészeti bravúrunk tekintett épületet akkor elutasította a környék lakossága, „istengarásznak”



Összetartó közösség alakult ki az elmúlt nyolcvan évben

Zenei utazás a Divertimento Kamarazenekarral

A Divertimento Kamarazenekar vonószekari szerenádokat adott elő a Cziffra 100 Fesztivál keretében a MOM Kulturális Központ előtti Sirály sétányon. A házigazda a zenekar karmestere, Bolyky Zoltán volt, aki a tőle megszokott módon ezúttal is közvetlen, improvizatív stílusban mutatta be

a hallgatóság számára a felcsendülő zeneművek érdekes vonatkozásait, még inkább fokozva ezzel az élményt. A koncert zenei utazás is volt egyben, amely Norvégiától Salzburgon át egészen Oroszországig repített – tele boldog pillanatokkal, táncosan lüktető dallamokkal.



Felhívás

Jövőre lesz 75 éve, hogy Mindszenty József bíboros meghirdette a Boldogasszony évét. Ebből az alkalomból szeretnénk egy kiadványt megjelentetni, amelybe az 1946. május 5-én és 1947. szeptember 14-én a bíboros által a Városmajorból Máriaremetére vezetett, százezer fős férzfizáródklat még megmaradt dokumentumai, emlékei is bekerülnének.

Tisztelettel kérem, hogy akinek fényképe, újságcikke, tárgyi emléke van a záródklatokról vagy arról, amikor Mindszenty József a Városmajorban járt (templomon belül vagy kívül), jelezze az alábbi telefonszámon vagy e-mail-címen: dr. Boldvai József, 06-20/9410-731, j.boldvai@boldogbt.hu.

A fényképekről, újságcikkekről, tárgyi emlékekről csak másolatot készítünk.

Dr. Bernyák Adrienn
a Sztehlo Lili Kulturális Egyesület elnöke

Önkormányzati segítség iskolások táborozásához

A Hegyvidéki Önkormányzat az idén nyáron is segítséget nyújt a XII. kerületi általános iskolások gyerekek táborozási költségeinek megfizetéséhez. A támogatás az iskola és a Családsegítő és Gyermekjóléti Központ által szervezett táborok mellett egyéb nyári táborok költségeihez is igényelhető, a támogatás összege a tábor árának 80%-a. Egy gyermek naptári évenként 30 000 Ft-ban részesülhet, a keretösszeg kimerítéséig, tehát az év folyamán többször is kérelmezhető az ellátás.

A táborozási támogatásra az az általános iskolában tanuló gyermek jogosult, akinek családjában az egy főre jutó havi nettó jövedelem nem haladja meg a 69 900 forintot, fokokozottan rászoruló gyermek esetén a 80 800 forintot, valamint a család meghatározott vagyonnal.

A kérelem-formanyomtatvány átvehető a polgármesteri hivatal népjóléti irodáján, valamint letölthető a www.hegyvidek.hu oldalról, a Támogatás, gondoskodás menüpontból.

A támogatás iránti kérelem – amelyhez mellékelni kell a tábor jellegéről és költségéről szóló igazolást – a népjóléti irodán ügyfélfogadási időben egész nyáron benyújtható, **előre egyeztetett időpontban.**

Cím: Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Polgármesteri Hivatal Népjóléti Iroda, 1126 Budapest, Böszörményi út 20–22. 2. emelet.

Ügyfélfogadás: hétfőn 13.00–17.30, szerdán 8.00–16.00, pénteken 8.00–12.00.

Időpontfoglalás: 06-1/224-59-32, 06-1/224-5900/mellékek: 5154, 5111, 5146.

Pályázati felhívás

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat a tulajdonában álló ingatlanok bérbeadására pályázatot hirdet a **2021. július 6. napjától 2021. július 20. napjáig** terjedő időszakban.

A pályázható ingatlanok címe:

1. Bp. XII., Tartsay Vilmos u. 16. as. 1. ajtó és 3. ajtó alatti, 36 m² és 32 m² alapterületű helyiségek,
2. Bp. XII., Meredek utca 1. szám alatti ingatlan 1. emeletének 75 m² alapterületű része,
3. Bp. XII., Alkotás utca 21. szám alatti, 111 m² alapterületű helyiség,
4. Bp. XII., Alkotás utca 21. szám alatti, 109 m² alapterületű helyiség,
5. Bp. XII., Városmajor utca 40. szám alatti, 74 m² alapterületű helyiség,
6. Bp. XII., Greguss utca 6. as. 3. szám alatti, 43 m² alapterületű helyiség,
7. Bp. XII., Greguss utca 3. 1. ajtó alatti, 102 m² alapterületű helyiség,
8. Bp. XII., Csörsz utca 9. psz. alatti, 28 m² alapterületű üzlethelyiség,
9. Bp. XII., Csörsz utca 9. szám alatti, 44 m² alapterületű üzlethelyiség-funkciójú örökklakas,
10. Bp. XII., Böszörményi út 3/c sz. alatti, 15 + 30 m² alapterületű üzlethelyiségek,
11. Bp. XII., Bán utca 6–8. psz. alatti, 115 m² alapterületű üzlethelyiség.

A pályázati hirdetmény, amely részletesen tartalmazza az ingatlanok 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 20. napján 16.00 óráig nyújthatók be.

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

Dr. Gottfried-Tusor Gabriella jegyző

Az önkormányzat ingyenesen hívható zöldszáma:

06-80/200-907

„A betegeket és az egészségügyi dolgozókat is meg kellett védenünk”

Rendkívül gyorsan terjed, és emberléteket követel – a koronavírus miatt szinte pillanatok alatt megváltozott az életünk. A külföldi történeteket látva pedig okkal tarthatunk attól, hogy a betegeket gyógyító és ápoló egészségügyi dolgozók is elkapják a fertőzést. Ezért is volt kiemelten fontos a kórházi óvintézkedések precíz kidolgozása, szigorú betartása. A járvány elleni védekezés kihívásairól a nemrég Semmelweis-gyűrűvel elismert **dr. Rákay Erzsébetet, a Szent János Kórház Kórházhigiénés Osztályát vezető főorvost** kérdeztük.

– *Neurologia, ortopédia, belgyógyászat – az elnevezések alapján könnyen kitalálható, hogy mivel foglalkoznak ezek a kórházi osztályok. A kórházhigiénés osztály munkáját azonban kevesen ismerjük.*

– A mi feladatunk megvédeni betegeinket a kórházi fertőzésektől. Megpróbáljuk megakadályozni azt, hogy a gyógyulni vágyók megfertőződjenek, a műtétek során sebfertőzést, vérmérgezést, egyéb úgynevezett egészségügyi ellátással összefüggő fertőzést kapjanak. Ezek egy része elkerülhető, ugyanakkor mindig van a betegek állapotából adódó kockázati tényező, és ők maguk is „behozhatnak” olyan kórokozókat, amik másokra veszélyt jelenthetnek.

– *Tavaly márciusban egy új, addig ismeretlen veszély jelent meg az életünkben. Hogyan tudták felvenni a harcot a gyorsan terjedő koronavírusral, az emberléteket követelő vilájjárvánnyal?*

– A pandémia óriási kihívást jelentett számunkra; a betegeket és

az egészségügyi dolgozókat is meg kellett védenünk. COVID-osztályok létrehozása mellett az oktatás is a feladataink közé tartozott és



tertozik. A kollégáknak meg kellett tanulniuk megvédeni magukat a vírustól, hiszen ha megfertőződnek, akkor a betegek ellátása is veszélybe kerül. Habár a járvány elején még ismeretlen volt a kór-

okozó, hamar kiderült, hogy elsősorban cseppfertőzéssel terjed, de a tárgyak közvetítő szerepe sem kizárható. A legnehezebben kivédhető fertőzések közé tartozik ez a vírus, hiszen rövid idő alatt nagy távolságokat tud megtenni. A maszk, a kesztyű és a védőöltözet használata mellett zsilipeket alkalmaztunk, tehát a COVID-osztályokat izoláltuk annak érdekében, hogy a kórokozó ne juthasson ki, és ne veszélyeztesse a többi, nem fertőző beteget. Úgy gondolom, a kollégáknak sikerült jól elsajátítani és maximálisan betartani az

legerősebb védelmet a betegség ellen, ezért aki még nem vette fel az oltást, arra biztatjuk, hogy tegye meg.

– *A járvány idején nem csak COVID-fertőzötteket láttak el. Mennyire okozott nehézséget az olyan betegek kiszűrése, akikről nem derült ki azonnal, hogy koronavírusosak?*

– Nem volt egyszerű dolgunk. A COVID-fertőzöttek a betegség lappangási időszakában nem feltétlenül produkálnak tüneteket. A hullámok idején elkerülhetetlen volt, hogy olyan emberek is kórházba kerüljenek, akikről aztán kiderült: fertőzők. A mi feladatunk volt megakadályozni azt, hogy esetleg egy teljes osztály elkapja a vírust.

– *A Szent János Kórházban több osztály is COVID-részként működött. Van mitől tartaniuk azoknak, akik olyan osztályokon gyógyulnak, ahol néhány héttel ezelőtt még koronavírusal fertőzött betegek voltak?*

– Nagyon szigorúan betartottuk a fertőtlenítési szabályokat – az ortopédia és a belgyógyászat esetében is a honvédség segítségét kértük. Nem egy-két napunk volt a feladatra, ami szintén sokat jelent,

hiszen a felületeken megtapadó koronavírus egy idő után egyébként is elpusztul. Az épületekben minden olyan eszközt megsemmisítettünk, ami veszélyt jelenthet. Többször végeztünk már ilyen visszaalakításokat, soha nem volt gond, a kifertőtlenített osztályokon senki nem fertőződött meg. Ezek az osztályok már teljesen biztonságosak, nincs mitől tartaniuk a betegeknek.

– *A tömeges megbetegedések miatt a Szent János Kórháznak sokszor csúcsterhelés mellett kellett működnie. Ön hogyan bírta a folyamatos terhelést?*

– Azt gondolom, hogy mindegy, ki milyen osztályon dolgozott, a koronavírus minden kollégám számára óriási megméretés volt. Ugyanakkor nem mehetünk el a járvány pozitív hozadéka mellett sem: a Szent János Kórháznak mindig is nagyon jó csapata volt, ezek a kihívások pedig még inkább megerősítették a kórházhigiénia és a betegellátó osztályok közötti kapcsolatot.

– *Rendkívül fontos szerepe volt a járvány elleni harcban – ezért is*



döntött úgy a Szent János Kórház főorvosi kara, hogy az idén önnel adományozza az intézmény által alapított díjat, a Semmelweis-gyűrűt. Szívből gratulálok az elismeréshez!

– Óriási öröm ez számomra, ugyanakkor úgy gondolom, a csapat minden tagja megkaphatná, megérdemelné ezt a díjat. Fantasztikus érzés volt átvenni a gyűrűt, aminek a legfőbb értéke számomra az, hogy a közösség adta.

B. M.

„Természetes lesz, mint más oltások”

A betegek iránti elkötelezett munkájáért és kiemelkedő szakmai tevékenységéért Semmelweis-nap alkalmából díszoklevelet kapott **dr. Janecskó Mária, az Észak-Közép-budai Centrum, Új Szent János Kórház és Szakrendelő oltóközpontjának koordinátora**. A doktornő, aki a tiszteletet és szeretetet is jelző vastaps kíséretében vette át a díjat, azt mondja: számára ez az elismerés az egyik legfontosabb a pályája során.

– *Most, amikor a beszélgetésünk legelején kérdeztem a kitiüntetéséről, hallottam a hangján, hogy elérik a könnyeket. Pedig először nem is akarta átvenni!*

– Jaj, ne is mondja, kicsit szégyellem magam emiatt! Én ugyanis azt hittem, hogy az oltóponton végzett munkámat akarják jutalmazni, és mindaz, amit csináltunk, nem egyedül az én érdemem, hanem az összes itt dolgozó orvosé, ápolóé és egészségügyi személyzeté. Úgy gondoltam, nem érdemlem meg, hogy engem kiemeljenek ebből a csapatból. Aztán megnyugtattak, hogy nem erről van szó, nemcsak az elmúlt fél évi munkámért jár a díj, hanem mindazért, amit több évtizeden át előtte is végeztem. Így már nem volt rossz érzésem, sőt, nagyon megtisztelő volt a felajánlás! Számomra ez a legkiemelkedőbb díj, ami létezik.

– *Sok elismerést kapott már itthon is, külföldön is, állami, szakmai kitiüntetések, díjakat. Miért volt önnel ennyire fontos ez a díszoklevél?*

– Egyrészt mert Semmelweis Ignác születésnapján kaptam. Amit egykor ő hirdetett, és amit orvosként tesztünk, az manapság valóban felértékelődött. Ez az elismerés eddig is megbecsült volt az egészségügyben dolgozók körében, most még inkább azzá vált. Másrészt az, hogy most kaptam meg, azt is jelentette, elértünk valami nagyon nagy dologra, nevezetesen az oltópont ösz-

szekovácsolta a János kórház Diós árokbéli és Kútvolgyi úti dolgozóit. Annak ellenére, hogy a díjat az évtizedes munkásságomért vehetem át, úgy érzem, benne van az is, hogy segítőkkel sikerült kialakítani azt az egységet, ami összehozott bennünket emberileg és szakmailag is. Azok, akikkel dolgozom, a hely és a helyzet, így együtt, sokkal értékesebb teszik számomra az elismerést. Sajnos nem tudok mindenkit név szerint kiemelni, pedig megérdemelnék, ezért a közvetlen segítőknek szeretnék köszönetet mondani: Brandhuber Máriaának, Erdei Filoménának és Virányi Csillának. Ők voltak az én jobb kezem, részt vettek minden munkában, szerve-

közönöm a támogatást, mert bármit kértünk, maximálisan segítettek az oltópont munkáját.

– *Hogyan élte meg a pandémiás időszakot?*

– Amikor kiderült, hogy megvan az oltás, és a Kútvolgyiben lesznek oltópontok, számomra nem volt kérdés, hogy elvállaljam a szervezést. Én aneszteziológus, intenzív terapeuta és belgyógyász vagyok. Úgy voltam vele, hogy ha már nem dolgozhatok az intenzív osztályon a COVID-ellátásban, akkor azzal segítek, ha megpróbálom megátolni, hogy sokan kerüljenek oda. Nyilvánvalóan azok a kollégák, akik a COVID-betegeket gyógyították, ápolták a nap huszonnégy órájában, embert próbáló munkát végeztek, mégis, mi is fennkölt feladatnak éreztük a miénket. Ha viszont a tavalyi évet nézzük, amikor még nem volt meg az oltóanyag, azt nehezen éltük meg. Nem csak azért, mert nem tudtuk gyógyítani a betegséget. Én belgyógyászati rendelést is folytattok, és a betegekkel való

– *Ha a legjellemzőbb szavakkal kellene leírnia az elmúlt két évet...?*

– Tehetetlenség, aggodalom. Tehetetlenség a járvánnyal szemben, hogy hiába az eddigi tapasztalat, tudás, nem tudunk tenni ellene. És az aggodalom, amit folyamatosan éreztünk, hogy esetleg ilyen körülmények közt elnézünk valamit; hogy nehegy olyan probléma adódjon a betegekkel, aminek a megoldásával elkésünk. Borzasztó rossz érzés volt.

– *Azt hittem, a fáradságot is mondja majd.*

– Dehogyan, a fáradság fel sem merült! Legfeljebb a mentális elfáradás, abból a szempontból, hogy a betegellátást olyan körülmények között végeztük, amiket nem ismertünk, amikhez nem voltunk hozzászokva sem mi, orvosok, sem a betegek. Hiszen az orvos-beteg kapcsolatban nagyon fontosak a találkozások, a személyes vizsgálatok. Most pedig az éteren keresztül kommunikálva próbáltunk gyógyítani. Sokat segített ebben az Elektronikus Egészségügyi Szolgáltatási Tér. Nem hittük volna a múlt év elején, amikor beléptünk ebbe a rendszerbe, hogy ekkora jelentősége lesz majd.

– *És marad is? Sokszor beszélünk arról, hogy mennyi mindent megváltoztatott a pandémia az életünkben, például felgyorsította a digitális fejlődést. Vajon az egészségügyben a járvány után is helye lesz az új technológiának?*

– Biztos, hogy sok területen igen! Az, hogy nem kell orvoshoz szaladgálni a receptekért, hanem felküldjük azokat a felhőbe, a betegek életét és a miénket is megkönnyíti. Az is kiderült, hogy nem kell mindig mindennel azonnal lemenni a rendelőbe. Nyilván vannak olyan szakterületek, betegsé-

gek, amiknél elengedhetetlen a személyes találkozás. Ugyanakkor sok esetben elég egy internetes kapcsolat, egy fénykép elküldése ahhoz, hogy a beteg és az orvos érdemben kommunikálhasson az adott problémáról. A telemedicinának biztosan meglesz a helye és a létjogosultsága az egészségügy-

tudomány? Miközben önök mindennap szembesültek a járvány okozta tragédiákkal.

– Akiikkel mi találkoztunk és találkozunk, hisznek az oltásban, vagy legalábbis nem gondolják, hogy ez árt. Nagyobb baj, hogy sokan csak az első oltást vették fel, aminek az egyik oka lehet a ko-



Dr. Ralovich Zsolt főigazgató adta át a díszoklevelet dr. Janecskó Máriaának

ben. Ez egyáltalán nem rossz dolog, sőt!

– *Ha már a jövőről beszélünk: vajon félünk kell a negyedik hullámtól? Eltűnik valaha a COVID az életünkben?*

– Nem vagyok virológus, de vannak olyan magyar és külföldi szakemberek, akiknek adok a véleményemre, és én is azt gondolom, lesz negyedik hullám, ha nem is olyan súlyos formában, mint a korábbiak voltak. Félek, hogy öszszel visszatér a vírus, és azt hiszem, szükség lesz harmadik oltásra. De hát végül is az influenzaoltást is évenként adjuk. Ha velünk marad ez a vírus, márpedig úgy néz ki, legalábbis egy ideig velünk marad, hozzá kell szoknunk. Az oltás pedig természetes lesz, mint más oltások.

– *Értékelte az elmúlt időszakban, hogy az emberek be legyenek oltva, hogy felvilágosítsák őket ennek fontosságáról. Hogyan tudták elviseelni a járványtagadókat, az oltászskeptikusokat, akik megkérdőjelezték a*

rábban megkapott védettségi igazolvány is. Most, hogy itt a nyár, és utazni akarnak, rájöttek, hogy hibát követtek el. Szomorú, hogy bár szakmailag, emberileg elmondtuk az érveinket a második oltás mellett is, náluk nem tudtuk elérni, hogy ezeket meghallják. Ám hadd mondjak pozitív élményeket is, hiszen az első pillanattól részünk volt ezekben is! Most már nagyon sok gyereket oltunk. Hozzák őket a szülők, sőt, a legtöbbjük magától is akarja a vakcinát. Szoktam velük beszélgetni, és meghatározó, mennyire pontosan tudják, mi ez a járvány, miért kell beoltni magukat. Azt is elmondják, hogy nemcsak a saját egészségük érdekében vállallják, hanem azért is, hogy ők ne fertőzzék meg a szeretteiket. Néha tényleg az ez ember érzése, hogy a gyerekek okosabban, mint mi, felnőttek, sokkal jobban és tisztábban látják a dolgokat. Ha ilyenek maradnak, és az ő kezükben lesz majd a mi sorsunk idősorunkban, az jó lesz.

K. A.



Jelszó: változatosság

(Folytatás az 1. oldalról)

Nem hiányozhat a zene sem, a szakképesítéssel rendelkező pedagógusok népi táncot tanítanak a vállalkozó kedűeknek, még-

tatója és foglalkozása – a látványos program során az egész naprendszer a táborba költözik. A másik a születése óta vak Karvai Sándor érzékenyítő elő-

István iskola sajátos nevelési igényű diákjaival. Az összes fiatalra hat pedagógus és szociális munkások figyelnek, őket közösségi szolgálatot végző középiskolások segítik.

A napközis tábor augusztus 19-ig, hétköznaponként 8.00-tól 16.00 óráig tart nyitva 6–14 évesek számára. Az idén is érvényben maradt a vírushelyzet miatt tavaly bevezetett turnusonkénti 95 fős létszámkorlátozás. Jelentkezéskor előnyt élveznek a Közép-Budai Tankerületi Központ fenntartá-

zart részén fekszik, ezért a résztvevőket busz szállítja a Svábhegyi Jókai Mór Általános Iskola és Német Nemzetiségi Általános Iskolától, majd oda is viszi vissza őket. Az első jármű 8.00 órakor, az utolsó 8.40-kor indul, a táborból 15.20 és 16.00 között járnak a buszok.

A táborozók napi háromszori étkezést kapnak. Erre csak az online regisztrációs űrlap kitöltése után, az OTP SimplePay rendszerén keresztül, online bankkártyás fizetéssel vagy átutalással lehet befizetni. Határidő: a turnust megelőző hét keddjén 24.00 óráig. Kizárólag online jelentkezés lehetséges, a tábori díjat csak átutalással vagy online fizetéssel lehet rendezni.

A XII. kerületben működő, Közép-Budai Tankerületi Központ fenntartásához tartozó intézménybe járó vagy hegyvidéki lakóhellyel rendelkező tanulók esetében az étkezés díja napi 935 forint, a táborhasználati díj napi 850 forint. Külsősök 1500 és 1950 forintot fizetnek. Az étkezési térítési díjból 50 százalékos kedvezményre jogosult a nagycsaládos és a táplálékallergiás táborozó, valamint a rendszeres gyermekvédelmi kedvezményre (RGYK) jogosultságot is figyelembe veszik.

sm.

■ **További tudnivalók:** hegyvidekport.hu/hegyvideki-matyas-tabor



Apró vízi élőlényekkel ismerkedtek meg a gyerekek az interaktív laboratóriumban

hozza igencsak nagy sikerrel. Persze olimpia ide, néptánc oda, azért mégiscsak a pancsolás a legnépszerűbb, amire mindenkinek alkalma nyílik a nagyméretű, ám a gyerekek magasságára szabott medencében.

A táborvezetők minden héten szerveznek valamilyen kirándulást. Az első turnusban a gyermekvasút volt a célpont, később pedig mennek majd a Normafára, a Cerka-firka mesejátsszótérre, a Hősök terére, a Margaréta játszótérre, a Tűzoltó parkba és a Benczúr-kertbe is. Két egész napos túra színesíti a programot: az egyik a székesfehérvári Koronás Parkba, míg a másik a felcsúti Pancho Arénába vezet. A stadionbejárás lehetőség lesz leülni az idén ezüstérmes NB I-es focicsapat kispadjára, sőt, egy kis labdázás sem elképzelhetetlen.

Párkányi Zsuzsa két helyben megtartott eseményre is felhívta a figyelmet. Az egyik a Svábhegyi Csillagvizsgáló interaktív bemu-



Van mivel elfoglalniuk magukat a táborozóknak, a játszótér sosem üres

adása, amin arról beszél, hogy a fogyatékosokkal élők is teljes jogú tagjai a társadalomnak. Amellett, hogy boldogan élnek, értéket is képesek teremteni.

Ezt egyébként a táborlakók is naponta megtapasztalhatják, mivel együtt vakációznak a Fekete

sához tartozó XII. kerületi intézménybe járó, valamint a XII. kerületi állandó lakóhellyel rendelkező tanulók. Külsős jelentkezők csak a fennmaradó helyeket vehetik igénybe.

Fontos tudni, hogy a tábor a Mátyás király út sorompóval le-

vezetőkön keresztül, online bankkártyás fizetéssel vagy átutalással lehet befizetni. Határidő: a turnust megelőző hét keddjén 24.00 óráig. Kizárólag online jelentkezés lehetséges, a tábori díjat csak átutalással vagy online fizetéssel lehet rendezni.

Diákönkormányzati nap az Arany János iskolában

Évtizedes hagyomány, hogy a diákönkormányzat „veszi át a hatalmat” az utolsó tanítási napon a Sashegyi Arany János Általános Iskola és Gimnáziumban. A diáképviselők ilyenkor szervezik meg a DÖK-napot. Mivel a járvány-

vevőből a végső győzelmet a 11. évfolyam több osztályból összeálló gárdája szerezte meg, a pedagógusok azért megmutatták, hogy a pályán is komolyan kell venni őket.

Közben azok sem unatkoztak, akik inkább az egyéni sportágakat



A hosszú bezártság után mindenkinek jólesett az egész napos mozgás

helyzet miatt hosszú ideig tartott a kényeserű bezártság, ezúttal az egész program a sportra, a mozgásra épült.

Éppen ezért nemcsak a „kötelező” elemnek számító hatórás foci szerepelt a kínálatban, hanem kosárlabda- és röplabdabajnokságot is hirdettek a rendezők. Mind-egyikre bőven akadt jelentkező, ráadásul erre az alkalomra mindig eljönnek az öregdiákok is, hogy megmérkőzzenek a maiakkal, így igazi presztízscsacákat láthatott a szurkolócsereg, amit tovább fokozott, hogy a tanárok fociban saját csapattal indultak. Bár a tíz részt-

reszesítik előnyben, ők egyebek közt csocsózhattak, pingpongozhattak. Természetesen a tánc sem hiányozhatott, az interaktív Just Dance videójáték zajos sikert aratott a nézők és a táncosok körében egyaránt.

A diákönkormányzati nap előtt két környezeti akció is színesítette az Arany János iskola közösségi életét. A 4. b osztály tanulói az általuk gondozott kiskertben vadszőlőt, rózsat és vérszilvát ültettek, míg a végzős nyolcadikosok facsemetékkel gazdagították az oktatási intézmény kertjét.

MM.

A Hegyvidéki Önkormányzat honlapjának címe:
www.hegyvidek.hu

Pályázati felhívás

civil szervezetek 2022. évi közösségfejlesztő programjainak támogatására

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat pályázatot hirdet a 8/2021. (VI. 24.) képviselő-testületi határozatával elfogadott pályázati felhívás szerint civil szervezetek közösségfejlesztő programjainak támogatására.

TÁMOGATÁSI CÉL

Az önkormányzat Budapest XII. kerületében, a Hegyvidéken 2022. december 31-ig a kerületi lakosoknak szervezendő nyitott, közösségteremtő, közösségfejlesztő tevékenységek, programok támogatására hirdet pályázatot.

A PÁLYÁZÓK KÖRE

Pályázni lehet Budapest XII. kerületében aktív, tevékenykedő, illetve olyan személyeknek és szervezeteknek, amelyekben a tagok többsége a XII. kerületben él. A pályázaton indulhatnak a XII. kerületben tevékenykedő civil szervezetek közül – a civil társaságok kivételével – az egyesületek és alapítványok, intézmények és olyan természetes személyek, akik vállalják, hogy a rendezvény megvalósítása érdekében legkésőbb a rendezvény időpontjáig egyesülettől vagy alapítvánnyá alakulnak. Ez utóbbi esetben a támogatási szerződés kizárólag a már megalakult, bejegyzett egyesülettel vagy alapítvánnyal kerülhet megkötésre.

A MEGPÁLYÁZHATÓ ÖSSZEG

Összesen bruttó 10 millió Ft a pályázati keret. Egy pályázó minimum 50 ezer Ft, maximum 1 millió Ft pályázati támogatásban részesülhet.

A pályázati összeg felhasználható a támogatási szerződés alá-

írásának napjától 2022. december 31-ig megrendezett közösségfejlesztő programokra.

A PÁLYÁZAT BENYÚJTÁSÁNAK MÓDJJA

A pályázatot pályázati adatlapon, a pályázati felhívásban megjelölt mellékletekkel, Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat polgármesteréhez címezve a polgármesteri hivatal oktatási és közművelődési irodájára kell benyújtani (1126 Budapest, Böszörményi út 23–25. fszt. 29. szoba). A pályázatok benyújtására elektronikusan is van lehetőség, az oktatás12@hegyvidek.hu e-mail-címen, ebben az esetben az eredeti iratokat aláírva, pecséttel ellátva, szkennelve szükséges csatolni és beküldeni.

A pályázati adatlap beszerezhető a polgármesteri hivatal ügyfélszolgálati irodáján (1126 Budapest, Böszörményi út 23–25.), valamint letölthető a Hegyvidéki Önkormányzat honlapjáról (www.hegyvidek.hu/palyazatok/ önkormányzat által meghirdetett pályázatok).

A pályázat benyújtásának határideje:
2021. szeptember 30.

A PÁLYÁZAT ELBÍRÁLÁSA

A benyújtott pályázatokat egy háromtagú bizottság értékeli, amelynek tagjai az oktatási és kulturális bizottság elnöke és a polgármester által kijelölt két személy. A támogatásról az önkormányzat képviselő-testülete az oktatási és kulturális bizottság javaslata alapján dönt.

A pályázat eredményéről – a döntést követő 15 napon belül – a pályázók írásban értesítést kapnak. Amennyiben a pályázó támogatásban részesülhet, a döntéssel egyidejűleg tájékoztatást kap a támogatási szerződés megkötésének tervezett időpontjáról.

Az önkormányzat nem támogat olyan pályázatot, amelynek célja nem egyeztethető össze az egyesülési jogról, a közhasznú jogállásról, valamint a civil szervezetek működéséről és támogatásáról szóló 2011. évi CLXXV. törvényben foglaltakkal vagy pályázó létesítő okiratában meghatározott céljában foglaltakkal.

A kiíró fenntartja a jogot, hogy a pályázatot eredménytelennek nyilvánítsa, amennyiben támogatásra érdemes pályázatok a beadási határidőig nem érkeznek be.

A PÁLYÁZATI TÁMOGATÁS IGÉNYBEVÉTELE

A támogatott szervezettel az önkormányzat támogatási szerződést köt.

Csak az a szervezet részesülhet támogatásban, amely az előző években a civil szervezetek közösségfejlesztő programjainak támogatására meghirdetett pályázatokon elnyert támogatással a támogatási szerződésben foglaltak szerint az elszámolást teljesítette.

A pályázatra és támogatásra vonatkozó egyéb szabályokat a hatályos magyar jogszabályok határozzák meg.

Pokorni Zoltán polgármester

A pályázat teljes kiírása a www.hegyvidek.hu honlapon olvasható.

ARE YOU A FOREIGN CITIZEN LIVING IN HEGYVIDÉK?
READ THE LOCAL NEWS IN ENGLISH!

Find out the most important information on the district in the Hegyvidék bi-weekly newspaper delivered right to your post-box, beginning in September!

To receive English-language newsletters, register here:
hegyvidek.hu/english/newsletter

Cultural news

Sport activities

Green info

Road constructions

Local tax info

Be an up-to-date Highlander!

HEGYVIDÉK MUNICIPALITY

Municipality of 12th District of Budapest
www.hegyvidek.hu • www.facebook.com/Hegyvidek

Hogyan védekezhetünk a tomboló forráság ellen a városokban?

A városi hőstressz zölddel történő csökkentési lehetőségeiről rendezett nemzetközi online akadémiát a Hegyvidéki Önkormányzat a „Zöld Környezet és Egészség” projekt keretében. Jobb időpontot nem is lehetett volna találni ennek a mindenki számára nyitott rendezvénynek, mint az év első hőszezonjának napjait.

Egy közelmúltban tartott fővárosi, szabadtéri koncerten a hallgatóság nem a számára előkészített párnákon foglalt helyet, hanem a színpad mögötti terebélyes juharfa alatt keresett menedéket a délutáni napsütés és meleg elől. A példa jól mutatja, hogy a téma mennyire aktuális. Még ha nem is találkozunk mindennap a városi hősziget és hőstressz szavakkal, ezek napi szinten érintik az életünket. Minderről a rendezvény házigazdája, Kállay Tamás, a projekt vezető szakértője beszélt bevezetőjében.

Az első előadó Birgit Georgi klímaadaptációs szakértő volt, aki elmondta, hogy a hőség – azonkívül, hogy kellemetlen – milyen drasztikusan emeli a veszélyeztetett korosztályok és betegek halálozási kockázatát, hat azonban a fiatal és egészséges emberekre is. A klimatizált irodaházak déli oldalán dolgozók – az azonos hőmérséklet dacára – 4%-kal keve-

sebb időt töltenek munkával, mint az árnyékos oldalon ülő kollégáik. Mindemellett a munka hatékonysága is sokat romlik, ami már kimutatható nemzetgazdasági következményeket is maga után von.



Akár már egyetlen fa is képes érzékelhető mértékben javítani mikroklímáját

Mit lehet tenni a városok felmelegedése ellen? A települések ellenálló képességével és klímaadaptációs lehetőségeivel foglalkozó szakértő szerint három lehetőség van: hűvös helyre menekülni a hőségnapokon, technológiai megoldásokat keresni és zöldíteni. A klimatizálás gyors megoldás, de egészségügyi kockázatai és tetemes energiaigénye miatt nem ajánlható. A légűtés visszásságára példa, hogy a német fővárosban a korábbi berendezések már nem voltak képesek hatékony megoldást nyújtani az utóbbi évek hőszezonjai ellen.

Ugyanakkor egyszerűen kimutatható, hogy az utcai fák alatt

akár 10-12 fokkal hűvösebb van, vagy egy zöld tető 2-4 fokkal hűti le az alatta lévő helyiségeket. A hegyekkel körülvett Salzburgra kidolgozott modell szerint ha az szeretnénk elérni, hogy a hőségnap-

pok száma ne növekedjen a következő harminc évben, akkor 30%-kal kellene csökkenteni a burkolt felszín arányát, fűvel bevetni a csupasz talajfelszínt, 50%-kal növelni a fák és a zöld tetők mennyiségét. A feladat nem tűnik könnyűnek, de a tét az egészségünk és a lakókörnyezetünk élhetősége!

A Wageningeni Egyetem munkatársa, Sanda Lenzholzer szavaihoz további részletek rajzolódtak ki a városok által nappal eltárolt és éjszaka visszasugárzott hő hatásáról, a városi zöld területek, parkok hűtőhatásáról. A mérések szerint az árnyékolás és az elpárologtatott nedvesség által akár már egyetlen

fa is képes mérhető és érzékelhető mértékben javítani mikroklímáját, ami különösen szembetűnő egy hasonló hatású burkolt területtel vagy épülettel összehasonlítva.

Meglepő lehet, hogy az európai szinten is a legészakibb városok kutatásokat folytató egyetem érdeklődésének fókuszában nem a dél-európai városok állnak, hanem többségében az északi, skandináv területek, amelyek messziről nézve talán mentesek a problémától, ám a valóságban ugyanolyan sérülékenyek, mint a hagyományosan forró vidékek. Sanda Lenzholzer arról is beszélt, hogy milyen szerepet játszanak az álló- és folyóvizek a városok hőháztartásában. Egy tó napközben alig melegszik fel és hűti környezetét, ugyanakkor éjszaka megtartja viszonylag állandó hőmérsékletét és stabilizálja a klímát.

Budapest hőtérképén is jól látható, hogy a Duna vonala mennyivel hidegebb a belvárosi kerületeknél, és ez a hatás a partoktól néhány utcányira is érezhető hatását. A zöld területek különösen akkor tudnak hatékonyan hűsíteni, ha tervezésüknél a levegő mozgását is figyelembe vesszük a szakemberek. Ezt érezhetjük a Hegyvidéken, amikor a nyugati hűvös szelek átbuknak a Normafa vonula-

ra, és hűtik a magasabban fekvő hegyoldalakat.

Végezetül az OASIS program vezető szakértője, Maria Sitzoglou mutatta be, hogyan sikerült párizsi iskolaudvarokat hűsítő menedékekkel alakítani. A koncepció célja nemcsak egy élhető zöld terület tervezése volt, hanem az iskolások bevonása és a lehető leg szélesebb szempontrendszer figyelembevétele a tényleges tervezés megkezdése előtt. A végeredményként kialakított udvarokon sok és nagyon sokféle növény kapott helyet, és kis patakok formájában a víz is megjelenik. Mindemellett természetesen a szokásos játékok, mászóakák, csúszdák, hinták is a

lett a kertek az oktatásban is segítséget nyújtanak. A komplexitást jól szemlélteti, hogy a forró tanítási napokon speciális étrend szerint érkeznek a tanulók. Az iskolaudvarokat a tanítási idő után a környékeliek is használhatják, élvezhetik.

Az immár negyedik online akadémián elhangzó kutatási eredményeket – a szakmai nézetek részleteinek nagyvonalú negligálásával – igen egyszerűen össze lehet foglalni: nem nyugtathatjuk meg magunkat azzal, hogy zöld kerületben élünk, tovább kell (okosan) zöldíteni az ablakpárkányainkat, tetőinket, falainkat és kertjeinket! Minden egyes fa, áll-



Hűsítő menedékek, játszóhelyek, és az oktatást is szolgálják a párizsi iskolaudvarok

gyerekek rendelkezésére állnak, és szolgálják az egészséghez nélkülözhetetlen mozgást.

A kellemes környezet pihentet, és teret ad a beszélgetésekre, emel-

son akár a kerületi erdőben, vagy a forgalmas utcák valamelyikén, segít, hogy évről évre melegebb városaink élhetőek maradjanak.

(Barta)

Húsz tonna veszélyes hulladék

Sikerrel zárta a Hegyvidéki Önkormányzat által szervezett veszélyeshulladék-gyűjtést. Persze kérdés, hogy a sok hulladékot lehet-e sikerként ünnepelni, de az mindenképpen örömteli, hogy a lakók ezen a – legjobbnak nevezhető – módon szabadultak meg tőle.

20 tonna különböző kategóriába tartozó veszélyes hulladék gyűlt össze.

Az már a helyszínen is érzékelhető volt, hogy folytatódik az elektronikai hulladékok arányának növekedése. Ezúttal a teljes felhozatal nagyjából fele az árammal, akkumulátorral vagy elem-

leadása az év bármely napján megoldott.

A Hegyvidéki Zöld Iroda szerződött partnereinek keresztül gondoskodik arról, hogy az egyes hulladéktípusok, szétválogatva, az ártalmatlanítás megfelelő helyre kerüljenek, és amennyiben lehetséges, az újrahasznosításuk is



Az összes leadott hulladék mintegy fele árammal, akkumulátorral vagy elemmel működő készülék volt

Az utolsó alkalommal 2019-ben megszervezett hasonló akció alkalmával mintegy 14 tonna szemét gyűlt össze. Tavaly a járványhelyzet miatt elmaradt a gyűjtés, az idén pedig már nem a Fővárosi Közterület-fenntartó Zrt., hanem a Hegyvidéki Zöld Iroda szervezte meg. A Tamási Áron utcai parkolóban egyetlen szombaton összesen több mint

mel működő gépekből, készülékekből került ki. Hoztak az emberek jármű-akkumulátorokat, festékes és egyéb vegyszeres flakonokat is. Az intézményekben, iskolákban leadható elemekből, a legtöbb gyógyszerértékesítőben gyűjtött, lejárt gyógyszerekből és a MOL-töltőállomáson átvett használt sütőolajból kevesebb érkezett, hiszen ezeknek a hulladékoknak a

megvalósuljon. Ez a gondoskodás adhatja a gyűjtésben részt vevők számára a megnyugvást, hogy hulladékaik nem terhelik a környezetet, és a jelenleg elérhető legelőnyösebb módon kezelik azokat a szakemberek. Az iroda folytatja a kampányt, így ami most otthon maradt, azt legközelebb lehet majd leadni.

B. I.

Ismét országos tűzgyújtási tilalom!

Az elmúlt hetek időjárása nemcsak a melegrekordok megdőléséhez vezetett, hanem a hőségnapok sorozata és a tartós csapadékhiány miatt a tűzveszély is fokozódott. Ezért az erdőgazdálkodásért felelős miniszter kihirdette a fokozott tűzveszély időszakát, azaz a tűzgyújtási tilalmat. Ebben az időszakban tilos tüzet gyújtani erdő-

ben vagy fás területen és annak 200 méteres körzetében. Ez a tiltás vonatkozik a hegyvidéki parkerdők, pihenőerdők és parkok kijelölt tűzrakó helyeire is.

A jelenlegi meleg és száraz időszakban elég egyetlen meg gondolatlanul eldobott cigarettacsikk is ahhoz, hogy értékes és szeretett erdeink nagy területen a lángok

mortalékává váljanak. A tűz pusztításának megfékezése komoly emberi és anyagi erőfeszítéssel jár, a leégett erdő lehangelő látványa pedig hosszú időn át kísért. A veszteség pótlásához a természetnek – még hatékony emberi segítséggel is – évtizedekre van szüksége, miközben a megelőzés csak egy kis odafigyelést igényel.

Védelmesző kövirózsa

A kövirózsa egyike a legelterjedtebb növényeinknek. Őshonos a Kárpát-medencében, és igénytelensége, szépsége miatt a kertekbe is szívesen ültetik. Sokféle nevelik gyógynövényként.

A mindenki által jól ismert kövirózsa csúcsos leveleket nevelő pozsgás növény, amely kis, kerek levélrozsát alkot. Virágzás idején ennek a levélkoszorúnak a közepéből emelkedik ki a virágtengely, amelynek tetején a vékony, rózsaszín szirmokból álló virágok nyílnak. A rozetta virágzás és magérés után elpusztul, de helyét gyorsan átveszi körülötte élő társai.

A sekélyen gyökerező növény húsos leveleiben tárolja a nedvességet, így hosszabb száraz időszakokat is károsodás nélkül átvészel. Ez a tulajdonsága teszi lehetővé, hogy a csupasz sziklákon, vagy nagyon sekély termőrétegen is megéljen. Tápanyagot főleg az esővel lemosódó porból szerez. Ahol gyökeret ver, ott folyamatosan termeli maga körül a sarjakat (erre utalva angol nyelvterületen „tyúk és csirkék” néven ismerik).



A kövirózsa virága

Mire egy levélrozsza annyira megerősödik, hogy virágozzon, addigra több tucat sarj veszi körül. Az előregedő levelek a növény alatt komposztálódnak, így az öregebb tövek közepe párnaszerűen megemelkedik. Élő, örökzöld növény, amely ahol megél, ott rendszerint konkurencia nélkül fejlődik, akár a kertben, akár a természetben.

átka elleni védelemnek (is) vélték. Persze meglehet, hogy arrafelé a gonosz banyák főleg villámszórással átkoztak. Az ókori Rómában egyszerre tartották Jupiter növényének a villámhárító funkció miatt, és előszeretettel ültették ablakpárkányokra, hogy bekukuskáljon a házba a szerelem.

A vélt hasznok után áttérhetünk



Leveleiben tárolja a nedvességet, így a hosszabb szárazságot is kibírja

Hazánkban két fajta őshonos vadon, mindkettő védett. A mediterrán kötődésű fali kövirózsa a Mecsekben és a Villányi-hegységben tenyészik, a sárga kövirózsa a mészkőhegységek nyitott gyepeiben, így a Budai-hegységben is több helyen előfordul. Kerületünkben leggyakrabban az alacsony tölgyesek alatt kibúvó sziklákon lehet megtalálni.

A kövirózsa régen úgy tartották, hogy véd a villámszap ellen, ezért sokszor a háztetőre ültették. Nehéz lenne megmondani, hogy a növény települt a csupasz sziklára emlékeztető cseréptetőre, és aztán ragadt rá a hiedelem, vagy valóban védelmi célokot szolgált. Mindenesetre remekül megél a napsütötte, száraz cserépben, ahol lassan vastag párnaszerű családokat hoz létre.

Nyugat-Európában a háztetőn lakó kövirózsa egy a boszorkányok

a növény gyógyászati alkalmazásainak széles körére! A pozsgás levelekből kipréselt lével gyulladt szemet, irritált bőrt nyugtattak, de a lé a fül fájdalmát is mérsékelte. Emellett mézzel keverve szájiüregi fertőzések kezelésére alkalmazták, és a lé minden bajra külsőleg-belsőleg használható csodaszerek kedvelt alkotóeleme is volt.

Fogyasztása nem rejtett kockázatot, legfeljebb túladagolva meg hánytatta a szerencsétlen páciens. A *Sempervivum* tudományos neve „örökké élő” jelent, de ez nem a vele kezelt emberre, hanem magára a növényre vonatkozik, annak is leginkább az örökzöld mivoltára.

A napsütötte sziklakertekben a leghálásabb, de cserépben, erkélyládában is nevelhető. Ezernyi nemesisített változatából akár gazdag gyűjtemény is létrehozható néhány tenyérnyi területen.

B.

Az elfeledett zugligeti Szarvas-fürdő

Az elmúlt hetekben végérvényesen beköszöntött a nyár, talán túlságosan is. Fák hűsítő árnyékából nincs hiány a Hegyvidéken, de ha fürdőt, vagy forrást keresünk itt, akkor bajban lennénk. Nem volt ez mindig így. Éppen 170 évvel ezelőtt adtak hírt a Zugligetben arról, hogy gyógyfürdő nyílt a Szarvashoz címzett vendéglő mellett. A korabeli lapok segítségével utánajártunk, mi lett a sorsa a helynek.

Érdekes hírről számolt be a Hölgyfutár című folyóirat 1851 nyarán: „A szarvashoz címzett zugligeti vendéglő mellett gyógyvízre bukkantak, mely már fürdőre használtatik. Ha jó és bő lesz e forrás,

Nem így volt ez a múltban. A budai hegyvidék bővizű forrásokban, patakokban bővelkedett. [...] A Zalai út mentén a Zalai út és a Dániel út sarkától lefelé számított első vízbukató alatt van egy bővizű forrás,



„A szarvashoz címzett zugligeti vendéglő” megjelölése egy 1878-as térképen

úgy a zugliget kellemei rendkívül emelkedni fognak.” (Hölgyfutár, 1851. augusztus 21.)

Alig néhány nappal később a Pesti Napló már így fogalmazott a fantasztikus látványosságról: „A Zugligetből írják, hogy ott az elkomorult idő daczára is igen jól mutatnak a bájos természet kedvelői. A Fácán vendéglőnél mindenkor terített asztal várja őket, s Pini Miska »lelkes magyar nótákat« húz nekik jó pénzért. Nagy kényelmére van a bájos természet kedvelőinek a vas fürdő is, mely ez idén nyitattatott meg először a »Szarvashoz« címzett vendéglőnél. E fürdő szembetűnő gyönyörűsége, mely miatt már eddig is számos látogatónak örvendett, jövőre pedig még többre tarthat számot. Ez évben ugyan nem volt oly élénk sem a Zugliget sem a Svábhegy, mint előbbi években, s ezt a nem igen kedvező időjárásról kívül a laktulajdonosok túlságzott követeléseinek róhatni fel. Jövőre bizo-

nyosan alábbhagynak, s észreveszik, hogy csakugyan jobb a sok garas, mint a kevés forint.” (Pesti Napló, 1851. augusztus 23.)

Eperjessy István, a működését 1891-ben megkezdő Zugligeti Iskola igazgatója, az 1892. július 13-án megalakuló Budapest-Zugligeti Egyesület titkára, pénztárosa számtalan cikket írt a Hegyvidék forrásairól és vizeiről. Az Eltemetett források című tanulmánya a kerületi források érdekes történetét taglalta. Ezekben többször megemlítette a zugligeti Szarvas-fürdőt is.

„A budai hegyvidék, amely ideális fekvésénél, pormentes özondús levegőjénél fogva a legszebb és legkiválóbb üdülőhelyek és kirándulóhelyek egyike, jelenleg vízben szegény.

lenne e vidékre, ha az említett kényszerű forrás felkutatható lenne és annak vizéből, vagy esetleg a Zalai út mentén, városi területen ma is meglévő hideg forrás napon meglévő vizének felhasználásával egy uszoda vagy strandfürdő létesíthetnék. A közterületen a közönség elől elzárt források, továbbá a magánterületen levő források megnyitása által az eltilkadt kiránduló közönség üdítő tiszta forrásvízhez jutna.” (Budai Napló, 1928. április. 29.)

Az egyik 1931-es lapban azt olvashatjuk, hogy „özv. Schillingerné, aki a Szarvas vendéglőt körülbelül 30 évvel ezelőtt bérelte, még emlékezett a fürdőre, amelynek kazánja még 20-25 évvel ezelőtt a Szarvas telep udvarán hevert. A Szarvas telepen levő 3 kút, amelyet a múltban már csak tűzbiztonsági okokból tartottak fenn, annyira vastagtalmú volt, hogy a csöveket évente kellett tisztítani.” (Budai Napló, 1931. szeptember 1.) Egy másik beszámoló meg-

említi, hogy „a hegyvidék új képviselői sem röstelhetik, ha a Szarvas vendéglőnél, a 70 év előtt (tehát 1860-ban – a szerző) elűnt kényszerű forrás felkutatását és ott ismét egy kényszerű vizű fürdő létesítését vallják programjuk egyik sarkalatos tételének”. (Budai Napló, 1931. február 14.)

Az 1873-as és az 1882-es térképen sem látható vízfelület a Szarvas vendéglőnél, így feltételezhető, hogy a mellette létrejövő gyógyfürdő nem volt hosszú életű. Ezt támasztja alá az is, hogy számtalan ilyen vízzel kapcsolatos vállalkozás ment tönkre a Zugligetben az 1800-as évek közepén. A Szarvas-fürdő tehát valamikor az 1860-es évek végéig működhetett. Az eltemetett meleg forrás azonban folyamatosan foglalkoztatta a közvéleményt, és szinte tíz-, húszévente keresték azt, hogy újraélesszék.

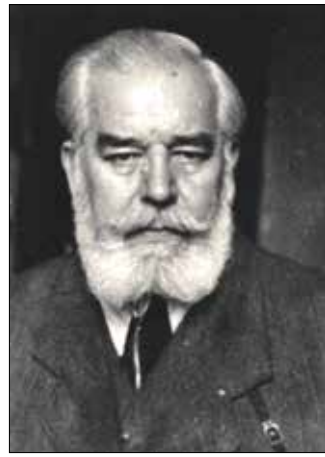
A Budai Napló 1929-ben ezt a kérdést tette fel: „Kiesne a világ kereké, ha már a fáma úgy tudja, hogy a Zugliget tornácában, a Szarvas-vendéglőnél kényszerű vizű fürdő volt, egy kicsit széjjel néznénk, nem lehetne-e azt a vizet megint megkeresni valahol?” Pár évvel később a Zugligeti Egyesület is foglalkozott a témával az egyik 1934-es ülésén, amiről „Zugliget keresi régi kényszerű fürdőt” címmel közölt hírt a Budai Napló: „A budai hegyvidék egyik romantikus része ez, amely nemcsak mint üdülőhely, mint a főváros nyaralóhe-

lye, de száz évvel ezelőtt, mint Buda egyik jelentős forró kényszerű fürdője szolgálta már a fürdőügyet és a mai Szarvas vendéglő helyén 60 vendégszobával rendelkező fürdőtelep állott. Hogy pusztult el, hová vészett el forrása, ma nehezen megállapítható, de Budapest történetírói majd kikutatják ezt is. Tény, hogy erősbetűs, forró fürdője volt s ennek újbóli feltárása képezi ma a zugligeti társadalom egyik jelentős óhaját, mert ennek révén fürdőhelyé emelkednék, szaporítva fürdőink számát olyan helyen, ahol a környezet méltó a fürdőhöz.” (Budai Napló, 1934. december 6.)

Az ülés végén Oszoly Kálmán, a Zugligeti Egyesület elnöke indítványozta, kérjék fel Pávai Vajna Ferencet, aki az ország első geoló-

gusa és Buda fürdőügyének fellendítője volt, hogy – a Zugliget fürdőügyeit és forrásviszonyait ismerve – segítse az egyesületet a régi forrás újbóli feltárásában, ami fürdőjelleg adhatna Zugligetnek. Nem tudjuk, lett-e ebből valami, de valószínűleg nem, mivel négy évvel később lakossági összefogás nyomán a helyiek arra kérték a kormányt, rendezze az egykori zugligeti fürdő kérdését.

„Második pont, melynek megvalósításai nélkül minden út, nyaralótelep, szálló és vendéglő építése illuzórikus: a strandfürdő kérdése.



Pávai Vajna Ferenc (1886–1964)

Tudvalevő dolog, hogy a Szarvas-vendéglő egy fürdőtelep középpontja volt. A víz, amely ezt a fürdőt szolgálta, nem tűnt el. Még ma is pince-mélységű helyen buzog ez a bővizű melegforrás, egy pár csákányvágással felszínre lehet hozni ezt a megfizethetetlen kincset, mely gazdaggá és virágzóvá teheti az egész környéket. A legeldugottabb kis porfészkek is »strand«-ot építenek és itt befallazkák a forrásokat, nehogy egy zugligeti fürdő konkurenciát teremtsen a Gellértnek, a Császárnak, vagy, mondjuk, a Csillaghegynek. Hagyjuk abba végre a balogtás politikáját! Mi is kérünk egyszer egy kis nagyvonalúságot! Itt nem 10-15 telektulajdonos egyéni érdekéről van szó, a tervék sürgős megvalósítása nemcsak az egész vidéknek, hanem a köznek, a fővárosnak is bőven kamatozó érdeke. Lássunk hozzá a munkához. Az eredmény biztos szép lesz.” (Budai Napló, 1938. augusztus 18.)

A kezdeményezés azonban nem talált nyitott fülekre, mivel néhány héttel később a Budai Napló arról számolt be, hogy az „államtitkár úr memorandumunkra a



A Zugliget már az 1840-es években Budapest kedvelt kirándulóhelye volt

legnagyobb udvariassággal válasszolt, de kénytelen – mint mondja – anyagi okokból a kérés elől elzárkózni. A Szarvas Gábor-út kiszélesítése és a telkein nyitandó fürdő ügyében folytatott számításai szerint a hatalmas telekkomplexum felosztása 150-160.000 pengő költséggel járna, márpedig a mai gazdasági körülmények között kilátástalan, hogy egy ilyen összeg hamarosan megterüljön. Sajnálja, hogy a jelen helyzetben a kérés megoldására nem talál lehetőséget.”

Erre újabb lakossági levél érkezett, amelyet több mint négyszáz magas rangú ember és ingatlantulajdonos írt alá, azonban erre már nem jött válasz, így a strandfürdő létesítése álom maradt.

A második világháború, majd az 1956-os forradalom után újra előtérbe került a kérdés, amikor a XII. kerületi tanács kezdett el nyomozni az eltűnt fürdő után, és tervezte annak helyreállítását. „A XII. kerületben, a Zugligeti út kanyarulatában, a régi Szarvas-vendéglő helyén egy fürdő állott. Zugliget lakossága gyakran emlegeti a

dezik. A múlt rendszer mulasztásait kívánjuk most pótolni, hogy a Zugliget ismét a budapesti közönség egyik kedvenc kirándulóhelye legyen és emellett az idegenforgalom szolgálatába állítsuk. A Zugliget festői környéke is megérdemli, hogy az elhanyagolt területeket rendbe hozzuk, parkírozunk, átrendezzük. A Szarvas-fürdő feltárása szorosan belekapcsolódik városrendezési tervünkbe. A fürdő kettős célt szolgálna, a forrás vizét bekötőnk a vízhálózatba, amivel újabb vízmenyiséget nyerünk. Ezenkívül a fürdő helyén strandfürdőt létesítünk, ami idegenforgalmi szempontból sem közömbös. Egyelőre azonban meg kell találni az elveszett Szarvas-fürdőt. A nyomozás megindult. A Zugliget alapos ismerőjének, dr. Pápa Miklósnak vezetésével egyelőre munkaközösség vállalta a források feltárását. A kutatók optimizmusát növeli, hogy az egész Szarvas-telep berendezése fürdő képét mutatja. Egy másik föltevés szerint a fürdőt nem forrásvíz táplálta, hanem az udvaron fellelt kutakból vitték a vizet a fürdőház medencéjébe. Szak-



A hatalmas esőzések sok gondot okoztak a Zugligetben a 19. század közepén

Szarvas-fürdőt, amelynek, a régiéket szerint langyos, kényszerű vize volt. A mostani vízellátási zavarok a XII. kerületi tanács figyelmét felhívták az elveszett fürdőre. Megindult a nyomozás a forrásvíz felkutatására. Ezenkívül a tanács városfejlesztési tervébe tartozik, hogy a Zugligetet bekapcsolják az idegenforgalomba és ezért a Zugligeti út és a Szarvas Gábor utca környékét korszerűen átren-

dezik. A múlt rendszer mulasztásait kívánjuk most pótolni, hogy a Zugliget ismét a budapesti közönség egyik kedvenc kirándulóhelye legyen és emellett az idegenforgalom szolgálatába állítsuk. A Zugliget festői környéke is megérdemli, hogy az elhanyagolt területeket rendbe hozzuk, parkírozunk, átrendezzük. A Szarvas-fürdő feltárása szorosan belekapcsolódik városrendezési tervünkbe. A fürdő kettős célt szolgálna, a forrás vizét bekötőnk a vízhálózatba, amivel újabb vízmenyiséget nyerünk. Ezenkívül a fürdő helyén strandfürdőt létesítünk, ami idegenforgalmi szempontból sem közömbös. Egyelőre azonban meg kell találni az elveszett Szarvas-fürdőt. A nyomozás megindult. A Zugliget alapos ismerőjének, dr. Pápa Miklósnak vezetésével egyelőre munkaközösség vállalta a források feltárását. A kutatók optimizmusát növeli, hogy az egész Szarvas-telep berendezése fürdő képét mutatja. Egy másik föltevés szerint a fürdőt nem forrásvíz táplálta, hanem az udvaron fellelt kutakból vitték a vizet a fürdőház medencéjébe. Szak-

vélemények szerint a Szarvas-fürdőnek 16-18 fokok langyos, kényszerű vize volt. Erre utal, hogy a régi Szarvas-vendéglő helyén és környékén a hó jóval hamarabb olvad el, mint a Zugliget többi részén. Jó helyen keresik tehát a Szarvas-fürdőt, amelyet egyébként történelmi levegő vesz körül. A tanács ideai költségvetésébe azonban nem fért bele a Szarvas-fürdő feltárása és egyelőre a Zugliget és környékének rendezésére szorítkoznak.” (Magyar Nemzet, 1958. február 11.)

Hiába a sok terv, az utolsó mondatban ott rejlik az örökös probléma: nem volt pénz a megvalósításra. Azóta a tér teljesen átalakult, a vendéglő épületének nyoma sincs, így bizonyára már sosem nyit ki újra az egykori zugligeti Szarvas-fürdő. Mi is csak annyit tehetünk most, hogy továbbadtuk híret az utókornak.

F. G.



Carl Vasquez: Az Auwinkel, Buda mellett (színezett metszet a Zugligetről 1837-ből)

nyosan alábbhagynak, s észreveszik, hogy csakugyan jobb a sok garas, mint a kevés forint.” (Pesti Napló, 1851. augusztus 23.)

Eperjessy István, a működését 1891-ben megkezdő Zugligeti Iskola igazgatója, az 1892. július 13-án megalakuló Budapest-Zugligeti Egyesület titkára, pénztárosa számtalan cikket írt a Hegyvidék forrásairól és vizeiről. Az Eltemetett források című tanulmánya a kerületi források érdekes történetét taglalta. Ezekben többször megemlítette a zugligeti Szarvas-fürdőt is.

„A budai hegyvidék, amely ideális fekvésénél, pormentes özondús levegőjénél fogva a legszebb és legkiválóbb üdülőhelyek és kirándulóhelyek egyike, jelenleg vízben szegény.



A Szarvas vendéglő egy 1909-es képeslapon

„Nincsen hátra, csak előre!”

Csete György és Csete Ildikó tiszteletére emléktáblát avatott a Hegyvidéki Önkormányzat. A Kossuth-díjas építész, a Nemzet Művésze és felesége, alkotótársa, a Magyar Örökség díjas textilművész fél évszázadon át élt és alkotott a Nárcisz utca 48. szám alatti házban, amely előtt pályatársak, rokonok és barátok gyűltek össze ünnepelni. A hangulatot Juhász Monika és Mautner-Zsida Ramóna, a Solti György Zeneiskola művész-tanárainak hegedűjátéka tette teljessé.

„Ritka, hogy közös emléktáblát avatnak férjnek és feleségnek, és ritka az ilyen alkotó házaspár is” – kezdte köszöntőjét Pokorni Zoltán, a Hegyvidék polgármestere. Egy emléktábla mindenkinek kicsit más jelent – folytatta a gondolatot. – Aki erre sétál, talán megjegyzi a neveket, és elgondolkodik, milyen jó helyen élünk, hogy alkotó emberek évtizedeken át egy lakásban, nyugodtan élhettek az életüket. A barátoknak együtt töltött időket idéz fel, a családtagoknak érzelmeket, nevelést, az egész életüket feleleveníti.

A polgármester arról is beszélt, hogy ismeretése az építéssel egy sajátos találkozásban gyökerezik: 1998-ban Csete György a MIÉP, Pokorni Zoltán pedig a Fidesz képviselőjelöltje volt: „Szókimondó, határozott, szálfagyenes férfit láttam benne, aki nem vált politikussá, hanem a politika közelébe kerülő közember volt, hallatlan építészeti múlttal a háta mögött

– és nagyon jó, hogy ilyen neves emberek is szerepet vállaltak a rendszerváltás évtizedében.”

Virágzó cseresznye, bodzszörp és Csete Ildikó fehérrel fehérre nyomott textiljei személyes élményként jelentek meg dr. Keszérú Katalin művészettörténész, akadémikus ünnepi beszédében. A család régi barátja visszaemlékezett a vendégszerető, tartalmas, vidám összejövetelekre, majd a házaspár munkásságát elemezve arról is szólt, hogy a Nárcisz utcai modernista épületet ugyanaz a

alapítójaként tisztelt építész és felesége életműve a Nárcisz utcai épületben született, lakásuk egyben a műtermük is volt.

Az orfűi Forrásházat az élő építész kezdetének tekintik, ugyanakkor egy része vasbetonból épült, a kör alapú épületet szakemberek űrhajóként is emlegetik. A centrális, közösségi tér megvalósítása Csete György egész munkásságára, különösen szakrális épületeire jellemző, de a Paksi Atomerőmű lakótelepére is, amelyet a Forrásházzal párhuzamosan tervezett. A

tott betonelemek. Az ornamensek felazították a szigorú geometrikus formát, elrendezésük humánusabbá tette a lakótelepi lakásokat.

A paksi lakótelep kapcsán pattant ki 1975-ben az úgynevezett tulipánvita. „Az erős kritika, élete végéig rányomta a bélyegét” Csete György munkásságára. Néha végtelenül el tudott keseredni, rendszerint azonban az alkotókedv hevítette” – mondta Keszérú Katalin.

Csete Ildikó kézzel készített munkáit a természetközelség, a népművészet kincsestára és a magyarság szolgálatának igénye jellemezte. Alkotásai a férje által tervezett templomokban, középületekben és közgyűjteményekben is megtalálhatók. Keszérú Katalin felhívta a figyelmet a textilművész egyedi műveire is, amelyek hungarikumok, gyártani kellene ezeket, hogy bárki megvásárolhassa.

Összegzőként megfogalmazta, mi a leginkább közös a művész házaspár munkásságában: a modern gondolkodás, a struktúraelv és az ornamentika. Ezek között pedig nemcsak az összhangot találták meg, hanem azt az utat is, amin egy-egy motívum rendszerizhetővé, újrendezhetővé válik ezen túlmenően olyan struktúrák



Az Erdők temploma Ópusztaszeren Csete György tervei alapján készült

erednek belőlük, amik addig nem szerepeltek a magyar művészetben – és azóta sem.

A Csete-hagyaték gondozását tavaly kezdte meg a házaspár fiai által életre hívott Csete Alapítvány, első lépésként a rajzok, tervek, fotók, textíliák felleltározásával. Ebben az évben a táblaavatás mellett egyebek közt konferenciát rendeznek Csete György és a hetvenes évek progresszív építész közössége, az általa vezetett Pécs Csoport emlékére.

„Apukánk egy térdére fektetett A4-es iskolai rajztablán dolgozott. Ez nekem mint hagyaték gondozónak azért jó, mert az életműve kezelhető méretű pauszrajzokon hozzáférhető – ezért különösen hálás vagyok” – mondta avatóbeszédében Csete Örs, a Csete Alapítvány elnöke, aki szüleikhez fűződő gyermeki emlékeit is felelevenítette.

A házról megtudtuk, hogy az Országos Érc- és Ásványbányák felső vezetésének épült, és tervezője, az akkor 28 éves, fiatal házaspár, Csete György is kapott benne egy földszinti, 56 négyzetméteres lakást. Ez a szám később is felbukant az életben: 1956-ban kezdte a Műszaki Egyetemet Budapesten, így az '56-os forradalom, mint sok kortársának, neki is releváns élmény volt.

A Csete házaspár művészetgyökerét a népművészetben, a magyar történelmi hagyományban találta meg, ugyanakkor Györgyöt rendkívül érdekelte az űrkutatás is, több száz könyve volt e témában. Egyfajta sírfeliratként a halála ötödik évfordulóján felavatott emléktáblán is olvasható jelmondatot képzelte el: „Nincsen hátra, csak előre!”

SzD



Keszérú Katalin, Csete Örs és Pokorni Zoltán a táblaavatáson

Csete György tervezte, aki az orfűi Forrásházat, az ópusztaszeri emlékpark jurtáit vagy a debreceni református templomot. A magyar organikus építészeti irányzat

kétszobás lakások lényege a család közös helye, az előtér volt; emellett olyan technikát dolgozott ki, amivel egy-egy nagy minta, hajlékony forma elhelyezhető az előre gyár-

Fedezzük fel hazánk értékeit!

Felszabadult hangulatban nyílt meg a Galéria 12 Egyesület tagjainak új közös kiállítása. Az Itthon vár a nyár... cím utal arra, hogy a hosszú járványidőszak után végre kinyílt a világ, kedvünkre utazhatunk, de nem feltétlenül kell külföldre mennünk: hazánkban is rácsodálkozhatunk megannyi szépségre, értékre és látványosságra.

„Különös örömmel jöttem ma ide, és szerintem valamennyien így vagyunk ezzel, mert hosszú és nehéz időszakot hagytunk a hátunk mögött – kezdte köszöntőjét Fonti Krisztina alpolgármester a Galéria 12 nyári kiállításának megnyitóján. – Mindenkinek megvan a maga története az elmúlt másfél évről, arról, hogyan élte át a COVID-ot. Voltak, akik betegek lettek, voltak, akik megúszták – a magam részéről átstem a betegségen, sok más emberrel együtt. Sajnos tragédiákat is láttunk magunk körül, és mindnyájunknak át kellett egy kicsit gondolnia az életét, azt, hogy mi fontos, és mi nem.”

Az alpolgármester arról is beszélt, hogyan változtak meg a szokásaink, a szórakozási formáink: „Ebben a körben – akár egy hónappal ezelőtt is – elképzelhetetlen lett volna, hogy maszk és távolságtartás nélkül, így és ennyien egybegyűljünk. Nagy öröm, hogy ismét személyesen találkozhatunk, mert nagyon fontos, hogy a közösségek újra össze tudjanak jönni.”



Fonti Krisztina és Borza Teréz a kiállítás megnyitóján

„Így aztán nagy öröm, hogy újra össze tudunk jönni a szereteteinkkel, a művésztársakkal, és közösen tarthatunk rendezvényeket – folytatta, majd áttért a mostani tárlat üzenetére. – Itthon vár a nyár...”

Már a cím is felhívja a figyelmet a természetben való kikapcsolódásra, a szabadidő hazai környezetben való eltöltésére. Mindez pozitívumnak tekinthető, és fel is értékelődött a járvány alatt. A másik közkezdelt programlehetőség az utazás, amely

hogy végre lehetőségünk nyílik együtt lenni, találkozni, közös programokat szervezni. Mindenképp arra biztatok, hogy élvezze a szabadságot, hogy nem kell maszkot viselni – menjünk, és ismerjük meg szép hazánkat! Remélem, és bízom abban, hogy a járvány nem tér vissza olyan súlyossággal és megszorításokkal, amilyeneket átélünk az elmúlt időszakban” – zárta szavait Fonti Krisztina.

A huszonnégy kiállító – Angyal Júlia, Azbej Kristóf, Borza Teréz, Donáth Lajos, Holló Katalin, Kápolyi Márta, Kádár Katalin, Károlyi András, Kecskeméti Kálmán, Maczkó Erzsébet, Mihályfy Anna, Miroljuba Gendova, Németh Andrea, Orient Enikő, Pató Károly,



Károlyi András: Nyári ábránd

Rainer Péter, Ruttká Andrea, Szabó Endre, Szamos Iván, Széchy Bea, Székács Zoltán, Tóth József Füles, Vida Zsuzsa és Víz László – különböző technikákkal készített alkotásait hozta el a nyári tárlatra. Van, amelyek emlékeket idéz fel, mint például Székács Zoltán Londonja, vagy Kápolyi Mártától a Kréai emlékképek. Többeket

az elemek működése inspirált, ilyen Szamos Iván Délibábja, valamint Víz, víz, víz című festménye, vagy Angyal Júlia Fények című képe. Absztrakt módon is meg lehet fogalmazni ezt a nagyon is konkrét évszakot, ahogy például Károlyi András tette Nyári ábránd, Kecskeméti Kálmán Madár a városban, Miroljuba

Gendova Nyár, Mihályfy Anna Sárga pont című munkáján, valamint Ruttká Andrea iparművész gombostűkből alkotott képen, amelynek a Horizont címet adta.

A megnyitó vidám, családias hangulatához Károlyi András grafikus, a Galéria 12 Egyesület tagja billentyűs hangszeren előadott játékaival járult hozzá.

szd



Mihályfy Anna: Sárga pont



Szamos Iván: Délibáb



Székács Zoltán: London

■ A kiállítás szeptember 4-ig látható, vasárnap kivételével minden nap 16.00–22.00 óráig. Cím: Galéria 12 Kézvő és Borbár – XII., Hajnóczy József utca 21.

**ÚJRA SZÍNHÁZ
A VÁROSMAJORBAN**

Színház
Koncert
Szemle
Gyerekkoncert
Kertmozai

TÖBB MINT 70 PROGRAM

Városmajori Szabadtéri Színpad

www.varosmajoriszinpad.hu




Müller Péter Sziámi AndFriends

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



Simply the best

Horgas Eszter — Falusi Mariann és a ClassJazz Band koncertje

2021. július 11. vasárnap 20:00



Palya Bea — Életöröm

2021. július 17. szombat 19:00



Second life — avagy Kétéletem —

2021. július 25. vasárnap 19:00

A hegyvidéki kulturális intézményekben kötelező betartani az előírt járványügyi intézkedéseket!



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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Klassz.lépcső. Július 18. 19.00 Volver La Vida: Bachianas Latinas. Latin népek zenéje Dél-Amerikától Spanyolországig, a mexikói daloktól a forró tangóig. Az együttes tagjai: Bojta Zsuzsanna és Manuel B. Camino énekművészek, Csáki András gitárművész, Miskolczi Anita csellóművész. Vendég: Thiago Bertoldi zongoraművész.

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

Zurgó – táncház felnőtteknek
július 30-án 20.00. Moldvai csángó
népzene, táncitanítás, daltanítás.

Érted – Sebestyén Sára fotóki-
állítás a Reich Károly Lépcsőgalé-
riában. Megtekinthető: augusztus
31-ig. (A Cifra Fesztivál rendez-
vénye.)

A beltéri rendezvények – a 18 év
feletti vendégek számára – érvé-
nyes belépőjeggyel, valamint vé-
detség igazolvánnyal/applikáció-
val és az azt hitelesítő okmánnyal
látogathatók. Kiskorúak kizárólag
védetség igazolvánnyal rendelkező
szülők/gondviselők kíséretében
vehetnek részt a programokon. A
MOM Café, valamint a jegypénztár
a programokhoz igazodóan vehe-
tő 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 könyvil-
lusztrációiból** szeptember 3-ig.

Gavarin újabb kalandja – me-
seírő pályázat általános iskolások-
nak. Beküldési határidő: szeptem-
ber 20.



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

A szervezők a programváltoztatás
jogát fenntartják!

**Egészségmegőrző erdőjá-
rás nyugdíjasoknak** a budai
hegyekben szerdán, szombaton
és vasárnap 9.30. A Hegyvidéki
Szomszédok közösségfejlesztő
önkéntescsoport programja. Je-
lentkezés: Turcsányi Magdi, 06-
70/576-7253.

SMART Start tábor tanulástré-
ninggel 10–14 éves gyerekeknek
augusztus 23–27-ig 9.00–16.30.
Tematika: hasznosat a kellemes-
sel, tanulást az élménnyel! Tanu-
lástréning – motiváció, tanulási
cél kitűzése, tanulási technikák a
gyorsabb és hatékonyabb tanulá-
sért, stresszkezelés, sport – intenzív
mozgás (úszás a MOM Sportban,
foci, erősítés), együttműködést,
alkotóképességet, kreativitást

fejlesztő foglalkozások. Részvé-
teli díj: 43 500 Ft/fő/5 nap. Rész-
letes program, jelentkezés: www.kooplab.hu. További informáci-
ók: 06-20/980-7709, szervezes@
kooplab.com, www.facebook.com/tanulastrening.

**Dráma- és mozgásfejlesztő
tábor ovisoknak és kisiskolá-
soknak** július 19–23-ig. Tematika:
mindennap dráma- és játékos
mozgásfejlesztő foglalkozás, ezen-
felül kreatív/kézműves programok,
csapatjátékok, számháború. Rész-
vételi díj: 40 000 Ft/gyermek (10%
testvérvédelem). Részletes
napirend, további információk:
Földes Fanni, 06-30/426-6932,
fannifoldes@gmail.com.

Kerekítő mondókás móka 3
éves korig, ölbéli játékokkal, mon-
dókákkal, hangszeres játékkal, au-
gusztus 27-ig, péntekenként 10.00
(kivételem: augusztus 20.). Jegyár:
1500 Ft/alkalom/család, 7000 Ft/5
alkalom/család. A foglalkozást ve-
zeti: dr. Bogdán Dóra. Jelentkezés:
06-30/205-5703, www.kerekito.hu.

Kerekítő bábos torna 1–3 éve-
seknek, ölbéli játékokkal, bábjele-
nettel, tornaszerez játéktérrel, sok
mozgással, augusztus 27-ig, pént-
ekenként 10.45 (kivételem: 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 védetség
igazolvánnyal lehet belépni, az
érintett programok online kom-
munikációjában meghatározott
idő szerint.

Jegypénztár, információs szol-
gálat: telefonos és online ügyin-
tézés minden hétköznap 10.00–
16.00. Személyes ügyintézésre
egyelőre nincs mód. A szervezők
kérlik, hogy a rendezvényekre szol-
ló regisztrációs és belépőjegyeket
mindenki online vásárolja meg.
Információ: 06-1/202-2509, info@kulturalisszalon.hu.

GAVARIN ÚJABB KALANDJA – MESEÍRÓ PÁLYÁZAT ÁLTALÁNOS ISKOLÁSOKNAK!

- LABODA KORNÉL, A GAVARIN ÉS AZ ÁLOMANTENNA CÍMŰ SCI-FI MESEREGÉNY ÍRÓJA ÁLTALÁNOS ISKOLÁSOK SEGÍTSÉGÉT KÉRI GAVARIN ÚJABB KALANDJÁNAK BEFEJEZÉSÉHEZ!
- OLVASSÁTK EL HONLAPUNKON, A WWW.JOKAIKLUB.COM OLDALON A MEGKEZDETT MESÉT, ÉS PRÓBALJÁTOK KITALÁLNI, HOGY VAJON MI FOG EBBŐL KIKEREDNI: KIK ZÖRGETNEK AZ ŪRHAJÓSKABIN AJTAJÁN, MIÉRT OLYAN IZGATOTT MAKSZIMOV ÉS EGYÁLTALÁN: MI A GOND A SEGÍTŐ KULLANCSOKKAL?
- ÍRJÁTK MEG NEKÜNK MAX. 2000 KARAKTER TERJEDELEMBEN SZEPTEMBER 20-IG! A SZERZŐ ÉS AZ ILLUSZTRÁTOR FOGJÁK ZSŪRIZNI, A LEGJOBBAK ÉRTÉKES EGYEDI GAVARIN-AJÁNDÉKSOMAGOT NYERNEK! ÁLTALÁNOS ISKOLÁSOK ÍRÁSAIT VÁRJUK A JOKAIKLUB@JOKAIKLUB.HU EMAILCÍMRE. A LEVÉL TÁRGYÁBAN NE FELEJTSÉTEK EL FELTŪNTETNI A JELIGÉT: GAVARIN ÚJABB KALANDJA!



Laboda Kornél:
Gavarin és az
álmantenna című
ifjúsági regénye
Jásdi Juli
illusztrációival a
Pagony Kiadó
gondozásában jelent
meg 2021-ben.



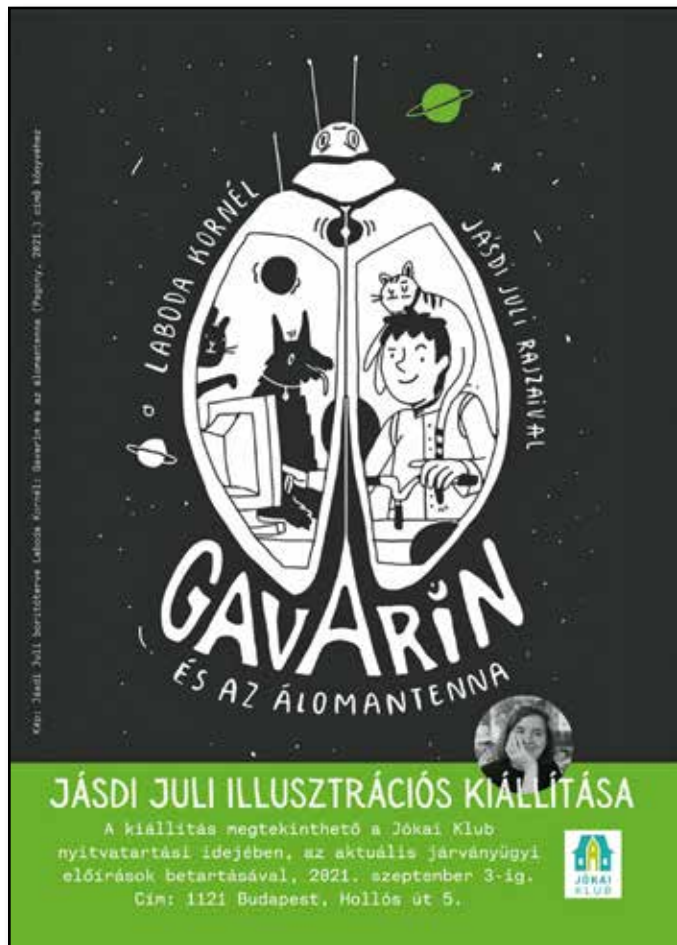


XII., Királyhágó tér 10. hegyvidekgaleria.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

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

Egy pokoli színjáték díszletei – Kovalovszky Dániel fotográfus kiállítása. Megnyitja: július 15-én 18.00. Megnyitja: dr. Müller Rolf, az Állambiztonsági Szolgálatok Történelmi Levéltárának történe-



sz. A kiállítás fotói a Rákosi- és a korai Kádár-korszak börtönvilágát, valamint a kommunista diktatúra meghatározó helyszíneit térképezik fel, mutatják be jelenkori állapotukban, és olyan idős emberek portréival, személyes történetivel egészülnek ki, akik a művész által dokumentált helyeken raboskodtak politikai fogolyként. Az 1945–1963 közötti időszak fotókon történő feldolgozásával részben azt kutatja a fotográfus, arra keresi a választ, hogyan lehetett túlélni az embertelen meghurcoltatásokat és a bezártságot, megőrizve közben az emberi méltóságot. A tárlaton való részvétel ingyenes, de regisztrációhoz kötött. Regisztrálni a Hegyvidék Galéria honlap-

ján, közösségi oldalain, valamint személyesen a helyszínen lehet. Maximális létszám: 30 fő. A kiállítás megtekinthető: augusztus 28-ig, keddtől péntekig 10.00–18.00, szombaton 10.00–14.00.

Kovalovszky Dániel tárlatvezetése július 27-én 18.00. A részvétel és a kiállítás megtekintése regisztrációs jegy (200 Ft) megvásárlásával lehetséges. Jegyek kaphatók a hegyvidekgaleria.jegy.hu weboldalon és a Hegyvidék Galériában.

A galériába kizárólag az léphet be (életkortól függetlenül), akinek a nevére szóló, érvényes védettségi igazolványa és a személyazonosságát igazoló fényképes okmánya van.



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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Állandó kiállítások:
Herceg a vasfüggöny mögöl – Róna Viktor-kiállítás.

Bács Ferenc (1936–2019).

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

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

Nyári táborok:

Augusztus 9–13.: Csapj fel vándorszínésznek! Korosztály: 7–12 év. „A tábor 5 napja alatt a gyerekek egy vándorszínész-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 vándorszínésznek!”

Augusztus 23–27.: Mesélnek a tárgyak! Korosztály: 7–12 év. „A Bajor Gizi Színházmúzeumban rengeteg különleges tárgy látható. Ha szeretnétek megismerni a hozzájuk kapcsolódó meséket, tartsatok 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/oszmi.hu, valamint Szebenyi Ágnes táborvezetőnél. Telefonszám: 06-30/317-1671. E-mail-cím: szebenyi.agnes@oszmi.hu. Jelentkezési határidő: augusztus 1.



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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Itthon vár a nyár... – a Galéria 12 Egyesület kiállítása. Megtekinthető: szeptember 4-ig, vasárnap kivételével mindennap 16.00–22.00. (A kiállításról lapunk 9. oldalán olvashatnak részletesen.)

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 anyagnak indult azzal a céllal, hogy 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 szókép vagy betűelem érdekes, újszerű hatásokkal való kialakítására épül. A lapokat később továbbfejlesztettem, így alakult ki ez a sorozat, aminek pár oldala már megjelent a XX. Országos Tervezőgrafikai Biennálén 2016-ban, de így együtt még nem volt alkalmam bemutatni” (Szamos Iván).



XII., Zugligeti út 64. helytortenetigyujtemeny.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Jelenleg a Budapesti Városvédelmi Egyesület XII. kerületi csoportjának vándorkiállítása. Az eltűnt idő nyomában című tárlat látható a Lóvasút gyűjteményi épületében lévő kiállítóterben. 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 megszokott nyitvatartás szerint, szerdtől vasárnapig 10.00–18.00 óráig látogatható. Egyszerre maximum 8 fő tartózkodhat a kiállítóterben, ahová kizárólag azok léphetnek be, akiknek névre szóló érvényes védettségi igazolványuk van.

**Az önkormányzat
ingyenesen hívható
zöldszáma:**

06-80/200-907

„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 hétfőn és szerdán 11 óra és 11:30-ig	SZEPTEMBER 11. Szepetvárszéki Művelődési központ 11 óra és 11:30-ig	VÁRKERT BAZÁR - ZÁRKERT Közösségi hangszerek kiállítása, interaktív térzene minden szerdán és pénteken 17 óra és 17:30-ig	MARGITSZIGETI ZENÉLŐ UTCA Közösségi hangszerek kiállítása, interaktív térzene minden szerdán és pénteken 16:30-ig, 17 óra és 17:30-ig	SZENT ISTVÁN PÁZSITA Közösségi hangszerek kiállítása, interaktív térzene minden szerdán és pénteken 16 óra és 16:30-ig	MAYNAR MENEZSI MŰZEUM Közösségi hangszerek kiállítása, interaktív térzene minden szerdán és pénteken 11 óra és 11:30-ig	KÖZÖSSÉGI HANGSZEREK KIÁLLITÁSA, INTERAKTÍV TÉRZENÉ MINDEN KÖZÖSSÉGTALÁN LÓVASÚT KOMPLEXUM, DRZNY-PARK Közösségi hangszerek kiállítása, interaktív térzene minden szerdán és pénteken 16:30-ig és 17:30-ig	HEGYVIDÉKI KULTURÁLIS SZALON Közösségi hangszerek kiállítása, interaktív térzene minden szerdán és pénteken 16:30-ig és 17:30-ig	HELLÉNŐS SÉLLAPU PARK Közösségi hangszerek kiállítása, interaktív térzene minden szerdán és pénteken 16 óra és 17 óra-ig
--	--	--	--	---	--	--	---	---

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

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

2021 JÚN JÚL AUG

NYÁRESTI KONCERTEK

Június 24. 19.00: Hegyvidéki Smooth Jazz Klub
INTERMEZZO együttes
Siadik Nóra - ének
György Ákos - billentyűs hangszerek
Eged Márton - basszusgitár
Takács Bálint - dob

Július 02. 18.00: Hegyvidéki Smooth Jazz Klub
Király Martina - ének
Barta Zsolt - gitár

Július 09. 19.00: Klassz.lépcső
CANTORES ECCLESIAE RÉZFŰVÓS EGYÜTTES

Július 23. 19.00: Klassz.lépcső
DEBRECEN SAXOPHONE QUARTET

Július 30. 18.00: Hegyvidéki Smooth Jazz Klub
GERŐ és ÉVI
Kolipka Éva - ének, Nagy Gregely - zongora

Jegyinfo//A belépés díjtalan. Helyszín | Szalon terasz

HEGYVIDÉKI KULTURÁLIS SZALON
H-1124 Budapest, Törpe u. 2.
tel: +36 (1) 202 2509
info@kulturalisszalon.hu
www.kulturalisszalon.hu
@kulturalisszalon



MAGYARORSZÁG

ÉLETRE KELT A TÁJ!



GYULA

magyarorszagujraindult.hu

Paradicsomi pillanatok a konyhában

A paradicsomi jelző a címben ez esetben többjelentésű: egyfelől az édeni helyzet szinonimája (miután minden rendelkezésünkre áll a konyhában, ami csak szem-szájnak ingere), és utal az egyik legkedveltebb, legüdítőbb zöldségféléinkre is. A paradicsom valamilyen tartalmaz ugyanis C-vitamint, antioxidánsokat, az immunvédekezésben és az anyagcserében is fontos szerepet játszó, sejtvédő likopineket. Ezek nagyrészt csak zsírban oldódnak, ezért a paradicsomos fogásokat tanácsos mindig néhány csepp olajjal, köztük is a sok telítetlen zsírsavat tartalmazó olívaolajjal készíteni.

A címben szereplő pillanatok kifejezés pedig arra utal, hogy ilyenkor, nyár közepén, a kánikulai napokon elég, ha a lehető leg-
rövidebb időt töltjük a meleg tűzhely mellett, a sütőt pedig, ha lehet, be se kapcsoljuk! Grillezünk, turmixolunk, együnk, amit csak lehet, nyersen, kellemesen pikánsra ízesítve, fűszerezve. A paradicsomnál jobb alapanyagot nem is lehet elképzelni erre a célra.

JEGES, ANDALÚZ PARADICSOMLEVES

A világhírű andalúziai gazpacho eredetileg nem volt sem piros, sem hideg, sem spanyol. Eredete Európa régmúltjában keresendő, az akkoriban elterjedő, egyszerű kenyérlevesben, ami kenyér, fokhagyma, olívaolaj, ecet és só felhasználásával készült. Az andalúziai változat csak a paradicsom és a paprika európai megjelenését követően alakult ki, de azóta meghódította a világot.

Hozzávalók (4 személyre):
½ szelet szikkadt, fehér kenyér
50 dkg érett paradicsom
1 kisebb fej vöröshagyma
2 gerezd fokhagyma
1 kisebb kígyóuborka
4 evőkanál olívaolaj
2 evőkanál sherry ecet vagy fehérborecet
só, őrölt bors

Elsőként a kenyeret vízbe áztatjuk. Ezt követően a megtisztított hagymát és fokhagymát apróra vágjuk, a meghámozott uborkát és paradicsomot is feldaraboljuk,



A híres gazpacho eredetileg nem volt sem spanyol, sem hideg, sem piros

és mindet turmixgépbe dobjuk. A kinyomkodott kenyeret belemorzsoljuk, az olívaolajat és az ecetet ráöntjük, megsózzuk, megborsozzuk, majd néhány perc alatt krémesre turmixoljuk. Ezután vízzel ki-ki az ízlésének megfelelő sűrűségűre hígíthatja, és jégkockákkal jegesre hűtheti. Levesbetétnek pirított kenyérkocka, apróra vágott uborka, paprika, hagyma jár bele. Ezek nélkül, mindössze egy

nagy pohárban, sok jégkockával is kínálható.

ZÖLDBABOS PARADICSOM SALÁTA FETÁVAL

Játékosan, zöldpaprikatányérban tált nyári leje saláta ez. Inkább önálló fogás, mint klasszikus saláta, noha egy-egy grillezett hússzelet mellett is jól megállja a



A tányérként szolgáló zöldpaprikát a végén akár meg is ehetjük

helyét. Aki nem szereti a szalonát, tonhallal is elkészítheti, amihez a tonhalkonzerv levét alaposan le kell csöpögtetni, és a halat tálaláskor villával kissé szétnyomkodva a saláta tetejére szórní.

Hozzávalók (4 személyre):
20 dkg zsenge, zöld ceruzabab néhány friss bazsalikomlevél
só
8 dkg húsos füstölt szalonna
4 szál újhagyma
30 dkg koktélparadicsom
10-15 dkg feta sajt
...a salátához:
4 evőkanál fehérborecet
2 kiskanál frissen facsart citromlé
5 evőkanál hidegen préselt olívaolaj
só, frissen őrölt fehér bors
1 mokkáskanál méz
...a tálaláshoz: 2 nagy, zöld kaliforniai paprika

A zöldbabot megmossuk, és 3 centis darabokra vágjuk. Előbb a bazsalikomlevelet, majd az összes zöldbabot forrásban lévő, sós vízbe dobjuk, és roppanásra főzzük. Leszűrjük, hideg vízzel leöblítjük, és alaposan lecsöpögtetjük. A szalonát kis kockákra vágjuk, a töpörttyűjét kisütjük, majd kiszedjük, és félretesszük. Visszamaradt zsírjában a 2 centis darabokra vágott újhagymát megforgatjuk, 1-2 percig pirítjuk, majd a párolt zöldbabbal összekeverjük.

A salátához az ecetet 2 evőkanál vízzel, a citromlével és az olajjal simára keverjük, sóval, borssal,

ként szolgáló zöldpaprikát is megehetjük, amely az evés közben kicsorgó páclétől kellemes ízt kap.

TÖLTÖTT PARADICSOM HIDEGEN-MELEGEN

A töltött paradicsomok mérhetetlen előnye, hogy akár hidegen, akár melegen percek alatt elkészíthetők. Mennyiségük könnyen

CUKKINIS-GOMBÁS RIZZSEL TÖLTVE, SÜTVE

Hozzávalók (4 személyre): 10 dkg rizs, 4 nagy paradicsom, 3 szál újhagyma, 3 evőkanál olívaolaj, 1 közepes cukkini, 10 dkg csiperke, őrölt bors, 1 evőkanál apróra vágott, friss bazsalikom, 1 evőkanál reszelt parmezán sajt

A rizst sós vízben félig puhára főzzük. A megmosott, szárazra törölt paradicsomok tetejéből egy-egy kalapot levágunk, és félretesszük. A paradicsomokból a magos „velőt” kikaparjuk, az üregeket csipetnyit megsózzuk. A megtisztított, fél centi vastagra felkarikázott újhagymát az olajon megfuttatjuk. A megmosott, héjastól apróra vágott cukkinit és a gombát rádobjuk, majd sajt levében 5 percig kevergetve pirítjuk, közben a paradicsomlevőt is hozzáadjuk. Megsózzuk, az őrölt borssal és a bazsalikommal fűszerezünk, végül a rizzsel összekeverjük.

A keveréket púpozva a paradicsomokba kanalazzuk, megszórnuk a parmezánnal, a kalapokat a tetejükre illesztjük, és forró sütőben 15-20 percig sütjük.

JUHSAJTAL TÖLTVE, HIDEGEN

Hozzávalók (6 személyre): 6 közepes, kemény paradicsom, só, 20 dkg juhsajt, 2 dkg vaj, 2 evőkanál tejföl, 1 gerezd fokhagyma, késhegynyi őrölt fehér bors, 1 kis csokor petrezselyem



Nem szokványos, mutatós, laktató előétel

A paradicsomokat megmossuk, a szárukat kimetesszük. A tetejük-ből éles késsel egy „kalapot” levágunk, a belsejüket kiskanállal kivájjuk. Ezután az üregeket kissé beszózzuk, és a szemeket fejfelé lefelé szűrőrácsra állítjuk. A juhsajt

CSIRKE PARADICSOMOS BARBECUE-PÁCBAN

A pácolástól nemcsak ízezebb lesz a sütnivalónk, hanem az olajtól puhábbá, omlósabbá válnak a hús- és zöldségszokrok. A pácolás ideje a nyersanyagtól függően né-



A pácolástól ízezebb, omlósabb lesz a csirkehús

hány órától egy-két napig is eltart. Jelen esetben elég 1-2 óra, a sütésre pedig, csirkehúsról lévén szó, csak igazán rövid időt kell száznunk.

Hozzávalók (4 személyre):
2 csirkemell (kifilézve kb. 80 dkg)
...a páchoz:
1,5 dl olívaolaj
2 evőkanál, kb. 80 g paradicsompüré
3 gerezd fokhagyma
só, frissen őrölt bors
egy csokor friss bazsalikom

Hozzávalók:
fél görögdinnye
...a tejszínes dinnyefagyltához:
20 dkg dinnyehús
10 dkg málnadzsem
4 tojás sárgája
5 dkg porcukor
3 evőkanál vörösbor
4 dl tejszín

A csirkemellekből kifilézés után 4 húsdarabot kapunk, de az egyszerűség kedvéért vehetünk csont nélküli filétet is. A pácléhez az olajat a paradicsompürével és a megtisztított, ápréselt fokhagymával összekeverjük, majd sóval, borssal ízesítjük. A csirkemell-darabokba éles, hegyes késsel zsebeket vágunk, és amennyire csak tudjuk, a páclével megtöltjük. Kívülről is alaposan bekenetjük, és az így bepácolt filétet, nyílásával felfelé fordítva, szorosan egymás mellé egy mélytányérba fektetjük. Legalább 2 órán át így hagyjuk pácolódni, majd grillel vagy megolajozott tepsi feketve hagyományos módon megsütjük. Sütés közben a visszamaradt páclével locsolgatjuk. Frissen apróra vágott bazsalikommal megszórva tálaljuk.

DINNYEKIRÁLY UZSONNÁJA

Kánikulában valóban királyi édességet varázsolhatunk egy cakkosra vágott fél görögdinnyéből. A csodás desszert megkoronázásához két megoldás is kínálkozik: vagy elkészítjük a különleges tejszínes dinnyefagylaltot, vagy egy-



Királyi édesség görögdinnyéből

A dinnye közepéből kb. 20 dekányit kivágunk, kimagozzuk, és turmixoljuk. A málnadzsemet a vörösborral együtt belekeverjük. A tojások sárgáját a porcukorral vízfürdőben, azaz gyöngyözve forró vízzel teli lábos fölé állított tálnban krémesre keverjük, majd hűtőbe téve megvárjuk, amíg teljesen kihűl. Ekkor a tejszín keményre verjük, és először a dzsemes dinnyemasszát, majd a tojáskrémet óvatosan beleforgatjuk. Egy mély tálna öntjük, és legalább 12 óra mélyhűtőbe tesszük, hogy megfagyjon; közben néhány-szor megkeverjük. Tálaláskor a cakkosra vágott, jól behűtött „görögdinnyetálat” a tejszínes dinnyefagylaltból kivágott gombócokkal rakjuk tele.

Frappans frissítő a frappé

A görögök legnépszerűbb és világszerte ismert nyári itala a frappé, amit akár nevezhetnénk egyszerűen jegeskávénak is, hiszen tejjel és cukorral ízesített, habosra kevert, jéghideg hosszú kávéról van szó. A hozzáértők szerint azonban csak azt szabad frappénak nevezni, ami fel van rázva, mert ez a lényege, erről kapta a nevét is. A frappét rázzák, a jegeskávé keverik – ez köztük a mindent eldöntő különbség.

Görögországban hosszú nyakú, három-négy decis poharakban árulják lépten-nyomon, még a legkisebb görög vegyesboltban is kapható – fillérekkért – frappé-készítő „séker”, azaz olyan műanyag pohár, amiben a hideg kávé, tej vagy gombócnyi vaníliafagylalt, cukor, esetleg egy csipet fahéj jégdarabokkal habosra összerázható és szívószállal azonnal fogyasztható.

A frappé története jelentős híre ellenére nem hosszú. 1957-ben a Thessaloniki Nemzetközi Kereskedelmi Vásáron a Nestlé egy új terméket dobott piacra: egy gyereknek való instant kakaóitalt, amit tejjel kellett összekeverni és egy shakerben összerágni. A cég egyik alkalmazottja a szokásos napi instant kávéját szerette volna elkészíteni, de a vásár területén nem volt módja vizet forralni, ezért gondolt egyet, és a kávéport hideg vízzel a kakaóitalhoz szolgáló shakerbe öntötte, majd felrázta, hogy feloldódjon. Ezzel megszületett az első és azóta egyre nagyobb népszerűségnek örvendő frappé.

Mára háromféle édesítéssel is kínálják a görögök: édes, közepesen édes és cukor nélkül készült módon. Közben további változatai is születtek, likőrrel vagy kakaóval is ízesítik, sőt, egyes helyeken vaníliafagylaltot tesznek a hideg

kávéba, ami ettől kezdve már nem frappé, hanem közönséges jegeskávé, mert nincs felrázva.

A kávéimádó olaszok a felrázás technikáját alkalmazva kifejlesztették a saját hidegkávét-változataikat, az espresso freddót és a cappuccino freddót. A különbség az, hogy instant kávé helyett hosszú eszpresszó kávé ráznak fel kis, tört jégdarabkával. A cappuccino freddót pedig tejhabbal szolgálják fel, a tetejére kakaót vagy fahéjat szórnak, hogy jobban hasonlítson a cappuccinóra.

De nem lenne ember az ember, ha alábbhagyna a kísérletező kedve: a habosra rázott jegeskávé után kitalálta a fűszeres, illatos teából készíthető frappét is. Ehhez 4 deci vizet felforralunk, a teafőzöt lehűzzük a tűzről, majd 3 teafiltert vagy 3 kiskanál teatojásba töltött fűszeres (fahéjas, szegfűszeges, kardamomos stb.) teafüvet lóga-



tunk bele. Legalább 10 percig állni hagyjuk, majd kivesszük. Ezután a teát hagyjuk teljesen kihűlni. Végül 25 deka vaníliafagylaltot a turmixgép keverőpoharába töltünk, a teával felöntjük, fél percig keverjük, hogy jó habos legyen, és az így elkészült teafrappét, azonnal hosszú poharakba öntve, már kínálhatjuk is. Kánikulában kitűnő hűsítő!

Pákozdi Judit

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-, szűnyogháló-, függönymunkák, javítás, -készítés. 356-4840, 06-30/954-4894.

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

ANTIALKOHOLISTA csapat: szobafestés, mázolás, tapétázás, csempézés, gipszkartonozás, szőnyegpadlózat, víz-, villanszerelés, nagykaritást, parkettázást, favágást, ács-alpinista-, kőművesmunkát vállal. delabt@vipmail.hu, 06-20/998-2369.

ASZTALOSMUNKÁK / KÁRPITOSMUNKÁK

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

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

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

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

IDŐSEGÍTŐ DEDISZITTER pedagógus I., II., XII. kerületi napi támogatása: látogatás, beszélgetés, séta, bevásárlás, csekkfeladás, gyógyszerkiváltás. 06-70/310-9919.

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

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

NEHEZEN JÖN KI a nyugdíjából? Egyedül van? Nincs kire számíthat? Mi segítünk! Kössön velünk életjáradéki szerződést, havi fix fizetéssel! Hogy napjai gondtalanul teljenek, hívjon bizalommal! Már pár napon belül biztonságban érezheti jövőjét! Tel.: 06-70/420-7737.

ingatlanROBOT ingatlan hirdető portál

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

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

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

BIZTOS ANYAGI HÁTTÉRREL rendelkező fiatal nő életjáradéki vagy eltartási szerződést kötne ügyvéd vagy közjegyző jelenlétében. 06-70/758-4908.

HÁZTARTÁSI GÉPEK, ELEKTRONIKA

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

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

MIKROHULLÁMÚ SÜTŐ javítása és sugárgásmérése, 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, ereszcsonna-tisztítás hegemászó technikával, reális áron, referenciamunkákkal. 426-5000, 06-30/942-6500, a@prodiver.hu

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

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

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

FAANYAGVÉDELLEM, Elérhetetlen faszerekkel, ereszaljak, oromdeszkák, faanyagvédelme alpin technikával is. Korona Alpin Kft. 06-30/952-6096, petranialpin@gmail.com

ingatlanROBOT ingatlan hirdető portál

FAVÁGÁS ALPIN TECHNIKÁVAL! Vállalunk faápolást, metszést, gallyazást, bozótírtást, tuskókivárást, fakivágást, ereszcsonna-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, fűtélés korrekció, korrekció 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 ügyintézés, precíz munkavégzés. Igény esetén kartondobozt biztosítok! Lomtalanítást is vállalunk. T.: 06-70/214-4235. T.: 280-2542.

KŐMŰVESMUNKÁK

HEGYMÁSZÓ TECHNIKÁVAL: műkövezés, vakolás, festés, tető-, csatornájavítás, -szigetelés, ereszcsonna-tisztítás. 426-5000, 06-30/942-6500. @prodiver.hu

KŐMŰVESMUNKÁK, térékövezés, kerítés, járdák, vízóráknak készítése, javítása. Tel.: 06-30/341-3423.

LAKÁSSZERVIZ

LAKATOS, zárcsere, kerítés, korlát, rács, rácsos ajtó, féltető, üsző- és tolokajtó javítása, ajtóbeühözök cseréje, aknafedések, épületlakatos-munkák. 06-20/380-8988.

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

SZOBAFESTÉS, tapétázás, mázolás, parkettacsiszolás, lamináltlerakás. Pap Gábor: 06-30/942-4735, 360-2345. www.festes-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 György.

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

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

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

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

LAKÁSFELJÚTÁS, SZOBAFESTÉS, tapétázás, parkettázás, csempézés, vízszereles, villanszerelés, kőművesmunkák garanciával. Halász Tibor. Tel.: 202-2505, 06-30/251-3800.

Lapunk az interneten is olvasható: hegyvidekujsg.hu

TAVNYITO.HU +36 20 533 8118



Több százféle kapu távirányító, kiegészítők és alkatrészek.

GATECONNECTION.HU

TÖLTSE OTTHON E-AUTÓJÁT!

GENERÁLKIVITELEZŐKÉNT teljes körű lakásfelújítást vállalok, referenciákkal. Tisztasági festés, burkolás, kőműves munkálatok, térékövezés, tetőbeázások javítása vagy felújítása, takarítás akár hétvégén 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, MEGSÜLLYEDT, REPEDT falazatú lakóházak, társasházak, szakszerű alapmegerősítése saját cölöp technológiával. Talajvizsgálat, műszeres diagnózis, statikus szakértés, kivitelezés 10 év garanciával. Lakásfelújítást támogatás igényelhető. www.muaszasi.hu. Tel.: 06-30/695-812.

TAKARÍTÁS

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

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

TÁRSASHÁZAK

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

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

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

TÁRSASHÁZAK/LAKÁSSZÖVETKEZETEK könyvelését, beszámolókat elkészítését vállalk. 10 000 Ft/hó díjtól. Érdeklődés napközben: 06-1/605-5000 vagy www.petpek.hu.

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

ingatlanROBOT ingatlan hirdető portál

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

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

VÍZ, GÁZ, VILLANY, FÜTÉS

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

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

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

VILLANSZERELÉS AZONNAL! Hibaelhárítástól a teljes felújításig. Petrács József villanszerelő mester. Tel.: 246-9021, 06-20/934-4664. ELMŰ-üg्यintézés.

HEGYVIDÉK HIRDESSZEN A HEGYVIDÉKBEN!

Hasznos tanácsok a leendő elsőszülők szüleinek

MOMSPORT USZODA ÉS RENDEZVÉNYKOZPONT

NYÁRI TÁBOR



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

Szinkronúszó tábor **Kreatív - Élmény - Úszótábor** **Lego - Exathlon - Úszótábor** **Vízlabdatábor**

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

1123 Budapest, Csörsz utca 14.
06 70 371 0487

tabor@momsport.hu
intenzivuszas@momsport.hu

A Hegyvidék Televízió műsorai (hegyvidektv.hu)

HÉTFŐ	22.45 Ziccer	21.00 Budai Híradó	17.00 Sportjól velünk
7.00 Útinform	23.00 Budai Híradó	21.15 Film: Vajda László díszműkövác	17.30 Gázfróccs
10.00 Budai Híradó	23.15 Kultúrpoint (ism.)	22.15 Forgószínpad	18.00 Képzőművészet
10.15 Duet	23.45 Vadörz	22.45 Ókopakk	19.00 Budai Hét
11.00 Sportjól velünk	0.00 Hírek	23.00 Budai Híradó	19.15 Minőségi idő
12.00 Budai Híradó	0.05 Ismétlés	23.15 Gázfróccs	19.45 Ziccer
12.15 Film: Esterházy Móric	4.00 Képzőművészet	0.00 Hírek	20.05 Duet
14.00 Budai Híradó	SZERDA	0.05 Ismétlés	20.30 Creative Chef
14.15 Film: Ökumené a hannoveri világkiállításán 2000.	7.00 Útinform	4.00 Képzőművészet	21.00 Budai Hét
16.00 Alfa és Omega - katolikus mise	10.00 Budai Híradó	PÉNTEK	21.15 Film: Varázslatos Etiópia 3. rész
17.00 Sportjól velünk	10.15 Ókopakk	7.00 Útinform	22.15 Euro Infó
17.30 Diagnózis	11.00 Sportjól velünk	10.00 Budai Híradó	22.45 Vadörz
18.00 Képzőművészet	12.00 Budai Híradó	10.15 Vadörz	23.00 Budai Hét
19.00 Budai Híradó	12.15 Film: Magyarok Dél-Amerikában 2. rész	11.00 Sportjól velünk	23.15 Ókopakk
19.15 Kvantum - tudományos magazin	14.00 Budai Híradó	12.00 Budai Híradó	23.30 Kvantum - tudományos magazin
20.00 Hírek	14.15 Film: Játékos képfestés	12.15 Film: Vajda László díszműkövác	0.00 Hírek
20.05 Pénz - Tárca	16.00 Alfa és Omega - katolikus mise	14.00 Budai Híradó	0.05 Ismétlés
20.30 Euro Infó	17.00 Sportjól velünk	14.15 Film: Berettyó-Ér	4.00 Képzőművészet
21.00 Budai Híradó	17.30 Úzleti Negyed	16.00 Alfa és Omega - katolikus mise	VASÁRNAP
21.15 Film: Simon Károly ipari formatervező	18.00 Képzőművészet	17.00 Sportjól velünk	7.00 Kommentár nélkül (ism.)
22.15 Kultúrpoint	19.00 Budai Híradó	17.30 Kvantum	8.00 A szomszéd vár (ism.)
22.45 Ókopakk	19.15 Pénz - Tárca	- tudományos magazin	8.30 Pénz - Tárca (ism.)
23.00 Budai Híradó	19.45 Vadörz	18.00 Képzőművészet	9.00 Kultúrpoint (ism.)
23.15 Ziccer	20.05 Kultúrpoint	19.00 Budai Híradó	9.30 Sportjól velünk
23.30 Gázfróccs	21.00 Kultúrpoint	19.15 Kultúrpoint	10.00 Alfa és Omega
0.00 Hírek	21.15 Film: Magyarok Dél-Amerikában 1. rész	19.45 Kempo Magazin	- katolikus mise (ism.)
0.05 Ismétlés	22.15 Ziccer	20.00 Hírek	11.30 Film: Vallomások és várakozások az új évezred küszöbén
4.00 Képzőművészet	22.30 Diagnózis	20.05 Budai Magazin	12.00 Budai Hét
KEDD	23.00 Budai Híradó	21.00 Budai Híradó	12.15 Duet (ism.)
7.00 Útinform	23.15 A szomszéd vár	21.15 Film: Varázslatos Etiópia 2. rész	13.00 Irányvonal - bibliai ismeretterjesztő sorozat
10.00 Budai Híradó	0.00 Hírek	22.15 Creative Chef	13.30 Creative Chef
10.15 Pénz - Tárca	0.05 Ismétlés	22.45 Ókopakk	14.00 Budai Hét
11.00 Sportjól velünk	4.00 Képzőművészet	23.00 Budai Híradó	14.15 Film: Varázslatos Etiópia 3. rész
12.00 Budai Híradó	CSÜTÖRTÖK	23.15 Úzleti Negyed	16.00 Nyitott Egyetem
12.15 Film: Simon Károly ipari formatervező	7.00 Útinform	23.45 Ziccer	17.00 Sportjól velünk
14.00 Budai Híradó	10.00 Budai Híradó	0.00 Hírek	17.30 Minőségi idő
14.15 Film: Varázslatos Etiópia 1. rész	10.15 Kultúrpoint	0.05 Ismétlés	18.00 Képzőművészet
16.00 Alfa és Omega - katolikus mise	11.00 Sportjól velünk	4.00 Képzőművészet	19.00 Budai Hét
17.00 Sportjól velünk	12.00 Budai Híradó	SZOMBAT	19.15 Alfa és Omega - katolikus mise
17.30 Forgószínpad	12.15 Film: Magyarok Dél-Amerikában 1. rész	7.00 Alfa és Omega	21.00 Budai Hét
18.00 Képzőművészet	14.00 Budai Híradó	- katolikus mise (ism.)	21.15 Film: Magyarok Dél-Amerikában 3. rész
19.00 Budai Híradó	14.15 Film: Partizán szerelem	8.30 Úzleti Negyed (ism.)	22.15 Forgószínpad
19.15 Minőségi idő	16.00 Alfa és Omega - katolikus mise	9.00 Creative Chef (ism.)	22.45 Kempo Magazin
19.45 Ókopakk	17.00 Sportjól velünk	9.30 Sportjól velünk	23.00 Budai Hét
20.00 Hírek	17.30 Euro Infó	10.00 Budai Hét	23.15 Épitész
20.05 Duet (ism.)	18.00 Képzőművészet	10.15 Pénz - Tárca (ism.)	0.00 Hírek
20.30 Nyitott Egyetem	19.00 Budai Híradó	11.00 Budai Magazin (ism.)	0.05 Ismétlés
21.00 Budai Híradó	19.15 Pénz - Tárca	12.00 Budai Hét	4.00 Képzőművészet
21.15 Film: Magyarok Dél-Amerikában 2. rész	1		

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

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

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

ingatlanROBOT
ingatlan hirdető portál

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

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

LAKÁS/INGATLAN/BÉRELEMÉNY

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

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

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

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

II., FÉNYES ELEK utcában, pár lépésre a Margit körülről, 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, téglapályánál 3. emeleten komfortos, 53 nm-es, 2 szobás, étkezős lakás eladó tulajdonostól. Ár: 54,9 M Ft. 06-30/441-7236.

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

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

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

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

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

HEGYVIDÉKI egyszobásra cserélném Buzén uti kétszobás lakásomat. Elérhetőségem: e.a.levele@gmail.com

IDŐSEK, MOZGÁSKORLÁTOZOTTAK! Elcserélnék 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.

KULTURÁLT KÖRNYEZETBEN keresek eladó lakást, vagy minimum egy évre bérelnek. Tel.: 06-30/729-7546.

APRÓHIRDETÉS
Guru
www.AprohirdetesGuru.hu

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

KIADÓ FELÚJÍTOTT LAKÁST keresek, bútorozva vagy bútor nélkül, 2-3 szobás, 200 M Ft-ig. 06-70/949-4013.

ingatlanROBOT
ingatlan hirdető portál

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

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

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

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

GARÁZS

A VÁROSMAJOR UTCÁBAN teremgarázshely kiadó. 38 ezer/hó. Tel.: 06-30/921-1750.

APRÓHIRDETÉS
Guru
www.AprohirdetesGuru.hu

RÁTH GYÖRGY
UTCÁBAN,
Onkológiai intézet mellett
kétbélállásos, utcai garázs egyik
beállólhelye, 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 nyelvoktatást vállal. Korrepetálás, nyelvvizsgafelkészítés, gazdasági nyelv oktatása. A bemutatkozó óra ingyenes. Tel.: 06-30/602-0094. richterzsuzsanna36@gmail.com

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

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

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

VEGYES

APRÓHIRDETÉS
Guru
www.AprohirdetesGuru.hu

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

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

ingatlanROBOT
ingatlan hirdető portál

KERESKE HASZNÁLT Zepter Biopton Lámpát, Szinterápiát, Légterápiát és Ceragem ágyat készpénzért! Érdeklődni: 06-20/529-9861.

RÉGISÉG

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

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

ÉLNI ÉS ÉLNI HAGYNI. Megvásároljuk mindennemű régiségeit, hangszer, 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.

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

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

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

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

WWW.MAGYARANTIK.HU, régiség, teljes hagyaték felvásárlása: vitrin-, dísz tárgyakat, ezüstműveket, ékszert, antik órákat, festményeket, bútorokat (koloniált is), csillárt, szőnyegeket, kitüntetés, pénzérmét, zongorát. Hához megyünk, készpénzben fizetünk. T.: 06-70/673-7787.

KIEMELT MAGAS ÁRON VÁSÁROLUNK! Festményeket, bútorokat, herendi, Zsolnay porcelánokat, könyveket, írógépeket, arany-, ezüstartgyakat, 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, kitüntetés, régi pénzt, játékokat, kristályt, teljes hagyatékot, díjtalan kiszállással. 06-30/308-9148.

SZÉLL KÁLMÁN GALÉRIA és antikvítás, 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.szelmangaleria.hu

KÉSZPÉNZERT VÁSÁROLOK színházak, kastélyok részére is bútorokat, festményeket, dísz tárgyakat, ezüstöket, réz-bronz tárgyakat, gyűjteményeket, szőnyeg, csillárokat, bizsukat, szőrméket, teljes hagyatékot. Díjtalan kiszállás! Tel.: 06-30/943-5583.

EMÁNUEL GALÉRIA VÁSÁROL azonnali készpénzért, díjtalan kiszállással, régi porcelánokat, étkészleket, antik ezüstartgyakat, fali-, asztali, karórákat, teljes hagyatékot, aranyat, ezüstöt. Hívjon bizalommal a nap bármely szakaszában. Tel.: 06-70/420-7737.

APRÓHIRDETÉS
Guru
www.AprohirdetesGuru.hu

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

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

ARANY, EZÜST, RÉGISÉG felvásárlása Bp. legmagasabb árnál! Bőszörményi Aranyház, Bőszörményi 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.antiklakberendeszes.hu

ingatlanROBOT
ingatlan hirdető portál

ARANY-EZÜST-BRILIÁNS, 20 000 Ft/gr (1 karától) ékszerek, dísz tárgyak, mechanikus kar-, zseb-, falióra, hagyatékfelvásárlás. 1117 Bp., Fehérvári úti Vásárcsarnok, virág-sor. 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, metszeteket, kéziratosokat, 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. Aranyárfolyam: 10 000–20 000 Ft/g Üzletcím: XII. kerület, Bőszörményi út 16. Tel.: 06-70/407-3898.

EGÉSZSÉG/SZÉPSÉG

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

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

ÚJRA NYITUNK! Állapotfelmérések (kézi, gépi), talpmasszázs, fülgymnastyás, nyirok-, visszérterápia, mágneses bioresonancia, egyéni, számítógépes lúdtalpbetét-készítés, allergiabevizsgálás, -kezelés, gyógytorna, gyógyterápia, kinesi tape. Bjelentkezés: 06-20/254-4633, 06-1/316-2596. www.vivientalpai.hu. 1024 Budapest, Filler u. 10/a. Vivien Talpai Gyógyterápia.

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

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

SZAKÁPOLÁS, GYÓGYTORNÁ, rehabilitáció, gondozás, akár 24 órában. Mindezt otthonában. info@meoapalus.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 megtaláljal! Személyre szabott, színvonalas, diszkrét társkövetítés professzionális támogatással. Mándoki Györgyi. Tel.: 06-30/630-1136.

KÖNYV

ANTI KVÁRIUMUNK 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.

Fotó: Lakatos Jenő

Nemzeti Táncszínház

Nemzeti Táncszínház

2021. júl. 14–22.

TÁNC PARK

TERASZT NYIT

A TÁNCMŰVÉSZET

NYÁRESTI ELŐADÁSOK A MILLENÁRISON

#kövesdaritmust www.tancszinhaz.hu

AKTÍV HEGYVIDÉK

A foglalkozások csak védettségi igazolvánnyal és/vagy érvényes versenysportolói engedéllyel látogathatók!

USZÁS
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: Norma, 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)

TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA
Túra a Felvidékre augusztus 8–15-ig. A szállás Korompán, a Hotel Plejsyben, 2 ágyszobában lesz. Onnan naponta indul program a környező hegységek, látványosságokhoz. A várható költség: 400 euró + 38 000 forint
Az érdeklődők a sutonagy.istvan@gmail.com e-mail-címen kérhetnek részletes programot Sütő-Nagy Istvántól.

DIGITÁLIS AKTÍV HEGYVIDÉK

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

AEROBIK/KÍMÉLŐTORNA
Kedden 17.00–18.00
Pénteken 16.00–17.00

ZUMBA
Kéthetente szerdánként 18.30–19.30

„Nekünk szólt a himnusz, jó volt magyarnak lenni”

Európa-bajnok lett tavaly a magyar kadét leány kardcsapat tagjaként Fenyősi Zita Júlia. A hegyvidéki sportoló már előretéteket, vágya, hogy a következő olimpiát megelőző nemzetközi és hazai versenyei is jól sikerüljenek.

– *Először is „tegyük rendbe”: mi a különbség a kardvívás, a törvívás és a párbajtörvívás között?*

– Nemcsak a szabályok, hanem az érvényes találati területek is eltérnek. A törnél a felsőtest, a karok fejjel, a kardnál a kézfejek kivételével a test egészét a cipő is. A párbajtörnél az egész test érvényes találati felület, még a cipő is. A párbajtör, a másik két fegyvernemtől eltérően, nem konvencionális. A kard különösen dinamikus, így külső szemlélő számára talán az a leglátványosabb.

– *Te miért a kardvívást választottad?*

– Második osztály után, nyáron találtam ki, hogy vívni szeretnék, így a harmadik osztály elején – többszöri kéresemre – édesanyám elvitt a városmajori vívóterembe. Az akkori iskolámhoz legközelebbi sportklubot választottuk, ami a BSE volt, de pár évré a rá az MTK lett. Ott csak kard szakág volt, így rögtön ebbe csöppentem bele, amit egyáltalán nem bántam, mert a három közül ezt találtam a legkreatívabbnak. Gyorsan befogadtak, Sárközi Ger-

gely személyében kiváló edzőt kaptam, és rövid idő alatt bekerültem a versenyzők közé. Edzőm klubváltásakor követtem őt a Vasasba.

– *Vívásban sok minden fejben dől el a páston. Mik az arányok, mi kell a győzelemhez?*

– Nagyon fontos a koncentráció, de ugyanúgy az állóképesség is. Egy-egy asszó viszonylag gyorsan lezajlik, ami azt jelenti, hogy



Aranyérem az Európa-bajnokságon

rövid időn belül kell minden tekintetben a topon lenni. Ez elég erős stressz is egyben, tehát nyomás alatt kell a legjobb formát hozni. Nagyon jó technikai-taktikai felkészültségre, ezzel együtt fizikai és mentális állóképésre van szükség. A másodpercek tört része alatt dől el a tus. Olyankor

teljes mértékben kikapcsolom a környezetet, hogy a leghatékonyabban tudjak összpontosítani. Még a bekiabálásokra, biztatásokra sem szoktam emlékezni.

– *Hogyan fejleszted ezeket a képességeket?*

– Hetente öt alkalommal van másfél-két órás edzésem, ezenfelül két erőnléti edzés és hetente egy reggeli külön „iskolázás”. Ez utóbbi egyéni foglalkozás, különböző

volt a pályafutásomban, amikor nálam idősebbek közt indulva, 2–8-ról fordítva, 15–8-ra nyertem meg az asszót és a versenyt. Utólag felidézve a történeteket a pást mellett felállított asztalon csillogó kupa és az ellenfelem edzőjétől elhangzó „kisóvodás” jelző adta meg azt a pluszmotivációt, ami a győzelemhez segített...

– *Tavaly Európa-bajnok lettél a magyar kadét leány kardcsapat tagjaként. Hogyan emlékszel vissza a történetekre?*

– Erős kerettel mentünk Porečbe, jó helyezéskor reménykedtünk, de az aranyérem álmunk tűnt. A harmadik kiemelt voltunk. A beloruszokat simán vertük, majd a törökök ellen nagy csatában, 45–43-mal jutottunk tovább. Következtek a románok, 45–39 lett a végeredmény a javunkra. Végül a nagyon erős oroszok ellen 45–41-es győzelem aranyat ért!

Nehéz szavakkal leírni egyrészt azt a szorongást, amit az asszók során átélünk, másrészt a felszabadult örömet, ahogyan Sugi (Battai Sugi – a szerk.) győztes tusa után egymást ölelgetve, örömkönyveket hullajtva ugrádoztunk. A dobogó tetején állva nekünk szólt a himnusz, jó volt



Fenyősi Zita Júlia vívó

magyarnak lenni. Az öröm elfeledtette az edzéseken végzett kemény munkát, fájdalmat, szorongást.

– *Hogyan tovább, mi a célad a jövőre?*

– Nem könnyű előre látni, merre tart a vívósport, a járvány nagyon visszavetette a sportág fejlődését. Nem tudjuk, milyen módosítások várhatók a nemzetközi versenyeken, milyen változásokat kell bevezetni a klubedzéseken és a hazai viadalokon. Nagyon fontos időszak esett ki, persze mindnyáknál, de eltérően reagáltunk erre. Sajnos nálam egy tartós hátsérülés és térdfájás is előjött ebben a szezonban, ezért az első juniorévet nem tudtam végigversenyezni. Jövőre érettségizem, és készülök a továbbtanulásra is. 2024-ben a kedvenc városomban, Párizsban rendezik az olimpiát. Akkor még csak 21 éves leszek, jó lenne ott lenni!

sm.

Az angoloké a Városmajori Foci Kupa

Nyolc „ország” részvételével egy napos, pörgős mini labdarúgó-Európa-bajnokságot szervezett a Hegyvidéki Szabadidősport Non-profit Kft. a Városmajori Gimnázium mellett műfüves pályákon.



A fehér mezű „angolok” mindenkit legyőztek, méltó helyre került a kupa

Csak amatőrök indulhattak, még hozzá a jelenleg is zajló, részben hazai rendezésű Eb-re kijutó csapatok színeiben. Kizárólag 16 éven felüli, védettségi igazolvánnyal rendelkező játékosok nevezhettek, és igazolt NB 1-es vagy NB 2-es labdarúgók nem szerepelhettek, hogy ily módon is biztosítva legyenek az egyenlő esélyek.

A magyar színeket a XII. kerületi rendőrkapitányság képviselte. „Fiainknak” nem sikerült megismételni az Európa-bajnokságon látott nagy bravúrokat, de a hatodik helyre így is odaétek.

Ez annak fényében egyáltalán nem rossz eredmény, hogy a négyes csoportjukból került ki

az első két helyezett, jelesül az angolok és a németek, akik – a három nappal később az Eb-n is létrejövő angol–német nyolcadöntőhöz hasonló – izgalmas, parázs finálét játszottak. Az élet ismételte önma-



kifejezettel erre a pillántról álltak össze a focisták. Elmondták, hogy Újpestről és Dunakeszről érkeztek, és bár ismerik egymást, még soha nem játszottak együtt. A szervezéssel, a pályákkal és az ellátással – a szervezők zsiros kenyérről, izotonias italokról és frissítőkről is gondoskodtak – nagyon elégedettek voltak, s külön kiemelték, hogy jó lenne minél több hasonló programot szervezni Budapesten, mivel láthatóan van rá igény. Részükről biztosan: minden vágyuk, hogy az esetleges következő tornán megvédjék a bajnoki címüket.

A mostani győzelemből orosz-lánrészt vállalt a 18 gólt szerző Barta Simon, aki valójában nem csatár, hanem balszélső. „Az UTE Labdarúgó Akadémián nevelkedtem, ahonnan éppen most öregedtem ki, úgyhogy csapatot keresek. Nagypályán érzem magam igazán jól, de korábban futaloztam is, így a terem sem idegen tőlem” – nyilatkozta a Városmajori Foci Kupa gólkirálya. Természetesen neki is járt a győzteseket megillető magyar válogatott szurkolói foci-mez, valamint a kupa és az aranyérem, míg a második és harmadik helyezett csapat érmeiket kapott.



A „magyarok” (pirosban) jól helytálltak nehéz csoportjukban

M.

1122 Budapest, Városmajor u. 29.

Nyári Úszó- és Sportmix Tábor

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 uszás: hétfőn és szerdán 18.30-19.30)

Árak:
7.700 Ft / 4 alkalom
Testvérkedvezmény: - 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.)

Nyári Úszó- és SportMix tábor:

1. turnus: 2021. 06. 14. – 06. 18.
2. turnus: 2021. 06. 21. – 06. 25.
3. turnus: 2021. 06. 28. – 07. 02. (+ kézilabda)
4. turnus: 2021. 07. 05. – 07. 09. (+ kézilabda)
5. turnus: 2021. 07. 12. – 07. 16.
6. turnus: 2021. 07. 19. – 07. 23.
7. turnus: 2021. 07. 26. – 07. 30.
8. turnus: 2021. 08. 02. – 08. 06.
9. turnus: 2021. 08. 09. – 08. 13.
10. turnus: 2021. 08. 23. – 08. 27.

Árak:
1 hetes turnus: 28.000 Ft / hét
Testvérkedvezmény: - 500 Ft/gyermek

HEGYVIDÉKI USZÓISKOLA

HEGYVIDÉKI SPORT