A XII. Kerületi Polgárok Lapja

HEGYVIDÉK

LI./18.

WWW.HEGYVIDEKUJSAG.HU • MEGJELENIK KÉTHETENTE • 2021. OKTÓBER 19.

NEWS FROM HEGYVIDÉK – PAGE 2

Élete a kutatás: díszpolgári címet kapott Roska Botond

A Nobel-díj várományosaként tekintenek kollégái Roska Botond neurobiológusra, aki korszakalkotó sikereket ért el az általa kidolgozott látás-visszaállító terápiával. Csodaszámba menő eredményeivel nemcsak a szakmájában, hanem a szülőföldjén is elismerést vívott ki: a jelenleg Svájcban élő, de a XII. kerülethez ezer szállal kötődő professzor a „Hegyvidék Díszpolgára" címet vehette át.

Három és fél éves korában megszökött az óvodából, mert unalmasnak találta az alvást. Általános iskolában annyi intőt kapott, hogy betelt az ellenőrzője. Ezek a kis történetek nehezen társíthatók egy nemzetközi hírű tudóshoz, pedig így áll a dolog: prof. dr. Roska Botond a Hegyvidék Televízió által készített és az októberi díszpolgáravató ünnepségen levetített riportfilmben mesélte el, mennyire rossz gyerek volt.

A professzor nem tartja magát tudós alkatnak, tény ugyanakkor, hogy a kíváncsiságtól hajtva gyerekkorában szinte mindent kipróbált, amit csak lehetett. A Jókai iskolában a sorozatos intők ellenére valószínűleg azért „kegyelmezett meg" neki az igazgató, mert látta, hogy jól szerepelt a matematikaversenyeken.

Csellózni tanult, és már tizenhárom évesen felvették a Zeneakadémia különleges tehetségűek osztályába, így magántanulóként végezte el a gimnáziumot. Minden jel arra mutatott, hogy híres csellóművész lesz belőle, karrierjét azonban tizennyolc évesen kettétörte a kezét ért baleset.

Miután nem zeneművészeti pályára lépett, mint édesanyja, Esztó Zsuzsanna zongoraművész, édesapja, Roska Tamás akadémikus példáját követte – az ő nevéhez fűződik a neurális hálózatok kutatásának megindítása Magyarországon. Roska Botond diplomát szerzett a Semmelweis Egyetem általános orvosi karán, emellett matematikát is elkezdett tanulni az ELTE-n, a műszaki egyetemen pedig az elektromossággal, programozással kapcsolatos tárgyakat hallgatott.

A kaliforniai Berkeley Egyetemen folytatta neurobiológiai PhD-tanulmányait, majd bekapcsolódott a Harvardon folyó genetikai és virológiai kutatásokba. Ezt követően Svájcba, a bázeli Friedrich Miescher Orvosi Kutatóintézetbe került, ahol 2010 óta irányítja a látás interdiszciplináris vizsgálatával foglalkozó kutatócsoportot. Az egyik alapítója volt 2018-ban a bázeli Molekuláris és Klinikai Szemészeti Intézetnek, amelynek jelenleg is a vezetője.

Pokorni Zoltán adta át az elismerő címmel járó oklevelet Roska Botondnak

„Svájcban nyílt lehetőségem arra, hogy a különböző tudományterületeket, a virológiát, a molekuláris biológiát, a matematikát és a fiziológiát kombinálhassam. Itt már az első évemben beindítottam azt a látórendszerrel foglalkozó kutatást, ami mára odáig vezetett, hogy vak emberek valamilyen szinten vissza tudják nyerni a látásukat" – mutatta be egyszerűen meglehetősen komplikált munkáját a kutató.

Néhány éve kezdődött meg az a retina működésével kapcsolatos tudományos együttműködés, aminek eredményeképpen rövid időn belül remélhetőleg magyar betegek is részesülhetnek a Roska Botond által kidolgozott terápiában – mondta el az ünnepségen dr. Nagy Zoltán Zsolt, a Semmelweis Egyetem Szemészeti Klinikájának igazgatója. A speciális kezelésen olyan vírusvektorokat tudnak a retina alá juttatni, amik arra kényszerítik a nem működő fotoreceptor sejteket, hogy fényfelvevésre legyenek alkalmasak, és újra lásson a beteg. Ez a látás ugyan még nem olyan, mint amit mi tapasztalunk, de önálló életvitelre lehet képes a kezelésen áteső páciens.

„Humor, vidámság, játékosság jellemzi őt. Ezek a tulajdonságok rendkívül fontosak egy kutató számára, hiszen érdekessé tudja tenni nemcsak a saját személyiségét, hanem azt a témát is, amivel foglalkozik" – folytatta a klinika-

(Folytatás a 3. oldalon)

Budapestre figyel a nemzetközi zenei élet

A Hegyvidéknek és a MOM Kulturális Központnak nagy szerepe van abban, hogy Cziffra György munkássága és emléke ilyen erőteljesen a magyar kultúra részévé válhatott, hiszen a 2016 óta évente megrendezett fesztivál gyökerei ide vezetnek – hangzott el a Cziffra Fesztivál és -emlékév újabb eseményeit beharangozó sajtótájékoztatón. Pokorni Zoltán polgármester azt is hozzátette, büszke rá, hogy innen indult a külföldön is jegyzett fesztivál, valamint arra is, hogy a Hegyvidék továbbra is otthont ad a rendezvénysorozat programjainak.

Jelentős programokkal folytatódik a Cziffra Fesztivál – hangzott el a sajtótájékoztatón

Közeledik Cziffra György századik születésnapja – kezdte Balázs János, a Cziffra Fesztivál művészeti vezetője, aki elmondta, hogy a legrangosabb magyar és külföldi intézmények, a világ vezető művészei, szervezetei egy emberként álltak a Cziffra-ügy mellé. A közeljövő eseményei közül két koncertet emelt ki.

A híres '56-os hangverseny felidézésével veszi kezdetét az ünnepi sorozat, amin elhangzik Bartók II. zongoraversenye, ezúttal nem az Erkel Színházban, hanem a Zeneakadémia Nagytermében. Cziffra György 100. születésnapján, november 5-én a nemzetközi zenei élet figyelme minden bizonnyal Budapestre irányul. A világhírű magyar zeneszerző, Eötvös Péter első zongoraversenyének, a Cziffra Psodia – Versenymű zongorára és zenekarra című darabnak az ősbemutatóját az Orchestre Philharmonique de Radio France adja elő Mikko Franck vezényletével a Müpában. A zenemű dedikáltja és szólistája Balázs János. Érdekesség, hogy a zenekari kíséretben, Cziffra György édesapja tiszteletére, a cimbalom is szerepet kap, ezt a szólamot Lukács Miklós játssza majd. A koncerten Liszt Ferenc Magyar fantáziája is felcsendül.

A hazai premier után november 7-én Párizsban, 2022 áprilisában pedig Genfben is elhangzik Eötvös Péter műve. A centenáriumi programok emlékkoncerttel folytatódnak a londoni Covent Gardenben. Emellett fiatal tehetségek hazai és külföldi koncertjei, mesterkurzusok, zenetörténeti előadások, szoboravatás, kiállítások várják a kultúrakedvelőket.

Dr. Vigh Andrea Liszt-díjas érdemes művész, a Zeneakadémia rektora a tehetséggondozás fontosságáról beszélt. A fiatalok viszik tovább ugyanis azt a kulturális örökséget, amit Liszt Ferenc hagyott ránk, és amelyből Cziffra György is táplálkozott. A sajtótájékoztató ünnepi hangulatát emelte két kiváló Cziffra Fesztivál Tehetségdíjas fiatal, Horti Lilla ének- és Szabó Marcell zongoraművész fellépése, akik Mozart Cloénak című dalát adták elő. Ez a tétel is része lesz november 12-i, bécsi koncertjük programjának.

A Cziffra-emlékévhez kapcsolódva Árnyékból a fénybe címmel tablókiállítás nyílik a Müpa Zászlóterében, amely október 26-tól november közepéig díjtalanul látogatható. Ugyancsak a Müpa ad otthont Denis Matsuev zongoraestjének november 4-én. Folytatódik Bősze Ádám nagy sikerű szórakoztató zenetörténeti sorozata, a Forradalmi etűdök a Lóvasút Kulturális és Rendezvényközpontban, míg a Hegyvidéki Kulturális Szalonban a korábbi Cziffra Alapítvány-ösztöndíjas festőművész, Kürthy Hanna műveiből nyílik kiállítás december 1-jén.

SzD

■ *További részletek a programokról: cziffrafesztival.hu*

Új rendelet védi építészeti értékeinket

A Hegyvidék egyedi és területi építészeti értékeinek megőrzését szolgálja a képviselő-testület által elfogadott új településképi rendelet, valamint az ehhez kapcsolódóan módosított településképi arculati kézikönyv. Hapszné Tarcsafalvi Eszter kerületi főépítész lapunknak elmondta, hogy már nemcsak a helyi, hanem a fővárosi védelem alatt álló épületek esetében is lefolytatható a településképi bejelentési eljárás és szakmai konzultáció, így a fővárosi védett házak felújításának tervei is a kerületi tervtanács elé kerülnek.

Hollósy Simon utca

A környező kerületekhez képest a Hegyvidéken kifejezetten sok az országosan, fővárosi szinten vagy helyileg védett építmény. Eddig is a helyi védett épületekből volt a legtöbb, a számuk azonban az új rendelet elfogadásával közel negyvennel bővült, így már 279 egyedileg védett házat tart nyilván az önkormányzat. Ezekhez adódik hozzá az a 82 épület, ami a Hollósy Simon utcában, a Margaréta utca páratlan oldalán, továbbá a Tartsay Vilmos utca és a MOM Park közötti sávban található. Ezek a házak a beépítési karakter megőrzése érdekében immáron területi védelmet élveznek, ami szintén új elem a XII. kerület értékvédelmi rendszerében.

A kerület építészeti örökségének védelem alatt nem álló, ugyanakkor előzetes vizsgálat vagy lakossági kezdeményezés alapján helyi védelemre javasolt elemei a korábbiakhoz képest már nem „elővédelem", hanem védési folyamat alatt állnak, ám továbbra is ugyanazok a településképi követelmények vonatkoznak rájuk, mint a védett épületekre. A főépítész arról is szólt, hogy az értékvizsgálati folyamatot ezentúl az önkormányzat tulajdonosi és városfejlesztési bizottsága indíthatja el. A 2021 végéig megkezdett eljárások legfeljebb öt, a későbbi ügyek legfeljebb három évig tarthatnak: ez idő alatt kell elkészíttetni az értékvizsgálati dokumentációkat és a képviselő-testületnek döntést hozni a védetté nyilvánításról.

Brassai Sámuel utcai épületek

A településképi előírások nem változtak lényegesen, de a követelmények jól érthetően, a különböző védettségi szintekhez igazítva szerepelnek az új rendeletben. Bitumenes zsindelyt például sehol sem lehet használni tetőfedéshez, ugyanakkor a telepszerű, csoportos jellegű beépítéseknél már arra is kell figyelni, hogy a tető anyaga egységes maradjon, míg a védett épületeknél a tetőhéjalást csak az eredeti vagy azzal azonos minőségű anyagra lehet lecserélni.

Bizonyos előírások a gyakorlati visszajelzések alapján finomodtak. Eddig az üzletek egy meghatározott méreten belül csak egyetlen cégtáblát helyezhettek ki, ez a felület azonban az építészeti tagozatok, párkányok miatt mostantól megosztható.

Az új településképi rendelet megemlíti, hogy az építészeti értékek megőrzését a többi között az évente kiírt értékvédelmi pályázattal kívánja támogatni, ösztönözni az önkormányzat. Hapszné Tarcsafalvi Eszter emlékeztetett rá, hogy a kerületi építési szabályzatban is vannak kedvezmények, amik a védett épületek méltó megújulását segítik.

A főépítész arra biztat minden hegyvidéki ingatlantulajdonost, hogy amennyiben a birtokában lévő, építészetileg értékes ingatlan felújítását tervezi, de még nincs tisztában a pontos szabályokkal, lehetőségekkel, vegye fel a kapcsolatot a városrendezési és főépítészi irodával, ahol segítséget kaphat ahhoz, hogy megtalálja az értékvédelmi és a praktikussági szempontoknak egyaránt megfelelő, legjobb megoldást. Az új településképi rendeletről egy képekkel illusztrált, közérthető prezentáció is készült, ami megtekinthető az önkormányzat honlapján, a www.hegyvidek.hu/ugyintezes/telepuleskepi-rendelet/osszefoglalo-tkr-tak címen.

k.

News from Hegyvidék

Honorary Citizen Award. Prof. Dr. Botond Roska neurobiologist research doctor was awarded the title of „Honorary Citizen of Hegyvidék", who has achieved a revolutionary breakthrough in the treatment of certain types of blindness with the vision-restoring therapy he has developed. The professor, who was born in the District 12, currently lives in Switzerland and heads the Basel Institute for Molecular and Clinical Ophthalmology.

Garage fair. There will be a community fair again in the square in front of the mayor's office (XII, Böszörményi út 23-25) from 10 am to 2 pm on 31 October. The „Hegyvidéki Kipakoló" is both a market, a community experience and a step towards more sustainable, environmentally friendly shopping. Clothes, books, utility and ornaments used, bored but still in good condition, can change hands in the „flea market" of the people of the District 12.

Movies in English. The CinemaMOM (XII, Alkotás utca 53) will screen in English (with Hungarian subtitles) the James Bond film titled 007 – No Time To Die, Ildikó Enyedi's film, The Story of My Life, the Venom 2 action thriller, and The Dissident documentaries about the A-ha band and the Hasogji murder. The Hungarian political crime novel „Elk*rtuk", which deals with real events, will be shown in English, and once (from 3 pm 31 October) Carmen – the brand new opera film based on the performance of the Zurich Opera House.

Anouar Brahem Quartet. As part of the Get-Closer Jazz Fest, Anouar Brahem, Grand Master of Arabic Classical Music, will perform on 24 October at 8 pm on the MOMkult stage (XII, Csörsz utca 18).

Las Migas. Las Migas, consisting of five Spanish ladies playing flamenco melodies, will give a concert at MOMkult (XII, Csörsz utca 18) on 25 October from 8 pm.

Marcin Wasilewski Trio & Joe Lovano. The band of Polish jazz pianist Marcin Wasilewski and Joe Lovano, American Grandmaster of the Saxophone, will give a joint concert on 26 October from 8 pm at MOMkult (XII, Csörsz utca 18).

Classical music in the salon. The Hang(s)zó Zenei Műhely of Térszínház will perform a selection of works by Bartók, Händel, Kodály, Mendelssohn, Schubert, Spohr, Vivaldi and Magor Bucz, as well as gems of Hungarian poetry, on 27 October from 2.30 pm at Hegyvidéki Kulturális Szalon (XII, Törpe utca 2).

Antonio Sanchez Bad Hombre. The five-time Grammy Award-winning Mexican-born jazz drummer Antonio Sanchez and his band will perform on 29 October from 8 pm at MOMkult (XII, Csörsz utca 18).

Richard Bona & Alfredo Rodriguez Band. Cameroon-born bassist, singer and composer Richard Bona will perform with Cuban virtuoso pianist Alfredo Rodriguez and several other musicians also from the Caribbean on 02 November from 8 pm at MOMkult (XII, Csörsz utca 18).

Moldavian Csango dance house. The Zurgó band is waiting for its old and new members in the Moldavian Csango Hungarian dance house on 22 October from 8 pm. The venue of the joint dance and singing is the dome hall of MOMkult (XII, Csörsz utca 18).

Presentation of book illustrations. As a related event of the 2nd Budapest Illustration Festival, Lilla Turi's drawings can be seen until 10 November in the Jókai Club (XII, Hollós út 5). The illustrations were made for Krisztián Tóbiás's volume of poems titled „A Mikulás rakétája" (Santa's Rocket).

Artistic portraits. An exhibition of the works of Andrea Németh, a photographer and graphic artist celebrating her 75th birthday this year, has opened in Galéria 12 (XII, Hajnóczy József utca 21). In addition to portraits of famous artists, the exhibition entitled „Évek és képek" (Years and Images), which runs until October 30, also features poster designs from the 1970s and 1980s.

The Cog-Wheel is out of service. Due to track maintenance work, the cog-wheel railway will not run until 16 November. Replacement bus 60 travels between Svábhegy and Széchenyi-hegy. Replacement buses 60A and 60B depart from Szent János Kórház to supply the area around the Orgonás and Esze Tamás school stops. The latter operate outside peak hours on weekdays (9 am to 2 pm and 6 pm to 7 pm) and on weekends and public holidays on a full-time basis (6 am to 7 pm), that is, you must indicate your travel request online at telebusz.bkk.hu or at the customer service telephone number +36-1/3-255-255.

Major utility works. In the second half of October 2021, the following major utility works are expected in the district: on Városkúti út, Gázkar Kft is carrying out the reconstruction of a gas pipeline on behalf of MVM Főgáz Földgázhálózati Kft. In the pavement between Fodor lejtő and Szúnyogh út, Észak-Budai Zrt is laying an electric cable on behalf of ELMŰ Hálózati Kft. The work is expected to last until the end of October. Road congestion and parking restrictions are to be expected during the works.

Felhívás

A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat kézműves termékek forgalmazásával foglalkozó bérlők jelentkezését várja a Hegyvidéki Karácsonyi Vásár pavilonjainak bérbevételére.
A vásár helyszíne: a hegyvidéki polgármesteri hivatal előtt és mellett kialakított közösségi tér (a Böszörményi út–polgármesteri hivatal–Kiss János altábornagy utca által határolt terület).
A vásár időpontja: 2021. november 27. – december 24.
(A vásári terület beépítése november 25–26-án történik.)
A bérbe vehető fapavilonok mérete: 4 m².
Bérleti díj: 11 088 Ft/nap.
Jelentkezési határidő: 2021. november 20.

A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat **gesztenyeárusok jelentkezését is várja** a Hegyvidéki Karácsonyi Vásárba.
Jelentkezési határidő: 2021. november 20.

Jelentkezés és további információk:
Budapest Főváros XII. Kerület Hegyvidéki Önkormányzat
Gazdasági Ellátó Szolgálat – Nóvé Katalin igazgató
Cím: 1126 Budapest, Királyhágó utca 18.
(Postacím: 1537 Budapest, 114. Pf.: 453/404)
Telefonszám: 06-1/488-7924, 06-1/488-7925, 06-1/488-7927, 06-1/488-7928
Faxszám: 06-1/201-8716
E-mail-cím: novek@gesz12.hu

Nemzetiségi közmeghallgatás

A **Budapest XII. kerületi Bolgár Nemzetiségi Önkormányzat** 2021. november 3-án (szerdán) 17.00 órától tartja közmeghallgatását a polgármesteri hivatal alagsori tanácstermében (XII., Böszörményi út 23–25.).

Névtelen utak újulnak meg

Két útszakasz kap szilárd burkolatot a XII. kerületben a földutak megszüntetését célzó program keretében. Hamarosan aszfalton közlekedhetnek az arra járók a Lóránt út és a Gyöngyvirág utca közötti, valamint a Moha út feletti, úgynevezett névtelen utakon.

Még októberben megújul a meglévő, de balesetveszélyes támfal a Lóránt közben. Rövidesen megkezdődik a Pagony utca melletti lépcső átépítése. A szakemberek felszedik az elhasználódott hasítottkő-burkolatot, felbontják a felépítmény alapját, majd azt visszaépítve térkő burkolatot raknak le.

Jól halad a néhány hete a Diós árokban megkezdett járdaépítés. Erről korábban helyi szavazást tartott a Hegyvidéki Önkormányzat, a környéken élők döntöttek a fogaskerekű megállója és a 10/b épület közötti nyomvonalról. A lakók azt a megoldást választották, ami a parkolóhelyek kárára megkíméli a fákat.

A balesetveszélyes úthibákat a bejelentéstől vagy az észleléstől számított 72 órán belül kijavítják a karbantartók. A kerületi utakon észlelt kátyúkat a www.hegyvidek.hu oldalon lehet jelezni, fővárosi kezelésű utak esetében pedig a 06-1/301-7500-as telefonszámot kell hívni. Ez utóbbiak közé (fő szabály szerint) a főutak és a tömegközlekedéssel érintett útszakaszok tartoznak.

M.

A Hegyvidéki Önkormányzat honlapjának címe:
www.hegyvidek.hu

Díszpolgári címet kapott Roska Botond

(Folytatás az 1. oldalról)
igazgató. Hozzátette: Roska Botond több olyan díjat is kapott az elmúlt években, amit a szemészetben a Nobel-díj előszobájaként szoktak emlegetni.

„A díszpolgári cím idézőjelbe teszi azt a bibliai eredetű mondást, miszerint senki sem lehet próféta a saját hazájában" – fogalmazott az önkormányzati kitüntetés átadása alkalmából Pokorni Zoltán polgármester. Mint mondta, büszkeséggel tölthet el mindannyiunkat, hogy tudjuk, honnét indult a Bázelben önálló intézetet vezető, nemzetközileg elismert professzor, akire kollégái a Nobel-díj várományosaként tekintenek.

A polgármester szerint Roska Botond története is azt igazolja, hogy az oktatás rendkívül fontos része az életünknek. Nagy szerepe van a korai iskolai időszaknak, és annak, hogy a pedagógusok képesek legyenek felkelteni a gyerekek érdeklődését, vagy legalább ne törjék le azt. „A világhoz való pozitív odafordulás attitűdjét kell átadni gyermekeinknek, ami több, mint a szorzótábla, vagy a periódusos rendszer ismerete" – zárta szavait Pokorni Zoltán.

A díszpolgárrá avatott professzor arról beszélt, hogy születésétől, 1969-től huszonöt évig élt „paradicsomi állapotok között" a Kikelet utcában. Bár élete másik felét nem itt töltötte, most is otthon érzi magát a Hegyvidéken. Örömmel idézte fel gyermekkora helyszíneit, valamint iskoláját, a Jókait, ahol gondolkodni tanították a pedagógusai. Ez, mint mondta, óriási adomány, hiszen gyerekkorban alakul ki az agyunkban, hogyan gondolkodunk később, ez lesz az alapja annak, hogy milyen irányba fordul az érdeklődésünk.

„Engem nagyon sokáig bolondnak tartottak, máig is sokan bolondnak tartanak, de ez nem nagyon izgat, mert jól érzem magam" – jelentette ki a kutató. Szerinte mindenkinek meg kellene tanulnia a saját módján gondolkodni, mert csak így lehetünk innovatívak, így vagyunk képesek az emberiség szolgálatába állítani a tudásunkat.

Roska Botond neurobiológus

n.

Emléktábla Tárkány Szücs Ernő tiszteletére

Emléktáblát avatott a Hegyvidéki Önkormányzat dr. Tárkány Szücs Ernő, a néprajztudományok doktora, a jogi népszokáskutatás nemzetközi hírű néprajztudósa születésének 100. évfordulóján egykori lakóházánál, a Kék Golyó utca 4. szám alatt. Tárkány Szücs Attila, a tudós fia köszöntőjében elmondta, hogy édesapja életművét méltán nevezik tudományos hungarikumnak, hiszen a bányajogban és a jogi népszokások kutatásában is világhírűt alkotott.

A neves jogtudós életútját Nagy Janka Teodóra professzor, a Pécsi Tudományegyetemen működő Tárkány Szücs Ernő Jogi Kultúrtörténeti és Jogi Néprajzi Kutatócsoport elnöke méltatta. A pályája Hódmezővásárhelyről indult, később Kolozsváron jogi tanulmányai mellett a város közéletében is részt vett. Néprajzosokkal szociográfiai kutatótáborokban tevékenykedett. Kalotaszegi gyűjtése a második világháború miatt nem fejeződhetett be. Szegeden vette át a diplomáját 1948-ban. Ebben az időben alapította meg kollégáival Hódmezővásárhelyen a Puszták népe című folyóiratot, amely szorosan kötődött Németh Lászlóhoz is.

Budapestre költözve 1949-től jogtanácsosként dolgozott, a Belkereskedelmi, utána a Nehézipari Minisztérium jogászaként folytatott joggyakorlatot, és hivatali munkája mellett továbbra is történeti, jogi-néprajzi kutatásokat végzett. Mártély népi jogszokásairól írt 1944-ben, majd 1961-ben a hódmezővásárhelyi testamentumokat tette közzé, ezzel különleges formáját adva egy várostörténeti monográfiának és példát mutatva a források interdiszciplináris értelmezéséhez.

A magyar bányajog kialakítóját nemzetközi szinten elismert alkotóként tartották számon. 1975-ben lehetősége nyílt hivatásszerűen is – a Magyar Tudományos Akadémia néprajzi kutatócsoportjának munkatársaként – a jogi népszokásokkal, jogszokásokkal, jogi néphagyományokkal foglalkoznia. 1981-ben megjelent az azóta már három kiadást megélt Magyar jogi népszokások című monográfiája.

Tárkány Szücs Ernő születésének 90. évfordulóján, 2011-ben jogászok, jogtörténészek, néprajzosok, történészek, levéltárosok közreműködésével interdiszciplináris kutatócsoport alakult a Pécsi Tudományegyetem kultúratudomány és pedagógusképző karán. A jogtudós szellemi hagyatékának továbbadását, gazdagítását céljául kitűző csoport megalakításában részt vett Tárkány Szücs Attila és a hódmezővásárhelyi Testamentum Alapítvány is. Ez utóbbi szervezet kezeli a tudományos hagyatékot, támogatja a jogi-néprajzi, helytörténeti kutatások folyamatát és a következő nemzedékek munkáját.

A centenárium évében Hódmezővásárhelyen rendezett konferencián Tárkány Szücs Ernő szimbolikusan hazatért; tudományos munkásságát a város értéknek tartja, teret neveztek el róla. A szülőházán elhelyezett táblával a kutatócsoport szellemi otthonát is megjelölték.

Gazdag örökség, egyben komoly kötelezettség, feladat és hagyatéki teher Tárkány Szücs Ernő könyve – hangsúlyozta beszédében Csiszár Pál, az Európai Bizottság Versenypolitikai Főigazgatóságának igazgatója. Mint mondta, a magyar jogszokások területközi és személyközi kollízióját vizsgálva Tárkány Szücs Ernő tulajdonképpen már a mai nemzetközi magánjog és az európai polgári eljárásjog alapkérdéseivel foglalkozott, amik komoly jelentőséggel bírnak az unión belüli jelenlegi jogalkotásban.

SzD

Pályázati felhívás

óvodavezetői beosztás megbízással történő betöltésére

A pályázatot meghirdető szerv: Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat, 1126 Budapest, Böszörményi út 23–25.

A közalkalmazotti jogviszony időtartama: határozatlan idejű közalkalmazotti jogviszony, 3 hónap próbaidő kikötéssel.

A foglalkoztatás jellege: teljes munkaidő.

A meghirdetett munkahely neve: **Orbánhegyi Óvodák.**

A munkahely címe: 1126 Budapest, Orbánhegyi út 3/a és 1126 Budapest, Kiss János altábornagy utca 31–33/a.

A munkakör megnevezése: óvodapedagógus.

A beosztás megjelölése: óvodavezető.

A vezetői megbízással járó lényeges feladatok: az óvoda szakszerű és törvényes működtetése; takarékos gazdálkodás; munkáltatói jogok gyakorlása; kapcsolattartás a fenntartóval.

A vezetői megbízás időtartama: a vezetői megbízás határozott időre, 5 évre szól, 2022. január 1-jétől 2026. július 31-ig.

A megbízás feltételei: felsőfokú óvodapedagógusi végzettség és szakképzettség; cselekvőképesség; büntetlen előélet; vagyonnyilatkozattételi eljárás.

A megbízáshoz előírt kiegészítő feltételek: pedagógus-szakvizsga keretében szerzett intézményvezetői szakképzettség; legalább öt év pedagógus munkakörben szerzett szakmai gyakorlat.

A beosztáshoz kapcsolódó juttatások: illetmény és pótlék a nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXC. törvény és a 326/2013. (VIII. 30.) Kormányrendelet előírásai szerint.

A pályázatnak tartalmaznia kell: szakmai önéletrajz; vezetési program; végzettséget igazoló okiratok hiteles másolata; 3 hónapnál nem régebbi erkölcsi bizonyítvány; nyilatkozat arról, hogy a pályázati anyagban foglalt személyes adatainak a pályázati eljárással összefüggésben szükséges kezeléséhez, továbbításához hozzájárul.

A pályázat benyújtásának határideje: **2021. november 14.**

A pályázat benyújtásának helye, módja: Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Polgármesteri Hivatal Oktatási és Közművelődési Iroda, 1126 Budapest, Böszörményi út 23–25. A pályázatot (3 példányban) személyesen vagy postai úton kell benyújtani.

A pályázattal kapcsolatban érdeklődés: Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Polgármesteri Hivatal Oktatási és Közművelődési Iroda, Csepreginé Volosinovszki Mária irodavezető. Telefonszám: 06-1/224-5994.

A pályázat elbírálásának határideje: a személyügyi központ internetes oldalán (www.kozigallas.gov.hu) való megjelenéstől számított 90 nap, vagy az annak elteltét követő első képviselő-testületi ülés napja.

A kiíró az esetleges hiányok pótlására nyolc napot biztosít, amely határidő a hiánypótlási felszólítás pályázó általi kézhezvételének napjától kezdődik.

A kiíró fenntartja a jogot, hogy a pályázatot eredménytelennek nyilvánítsa, amennyiben a megadott határidőben megfelelő pályázatok nem érkeznek.

KORMÁNY INFORMÁCIÓ

AZ OLTÁS MŰKÖDIK, MAGYARORSZÁG MŰKÖDIK.

Prof. Dr.
Merkely Béla,
a Semmelweis Egyetem rektora

Készült Magyarország Kormánya megbízásából.

Ingyenes edzési lehetőség a TE-n

Hat hónapon át tartó edzési lehetőséget biztosít a Molekuláris Edzésélettani Kutató Központ a Testnevelési Egyetem kampuszán. A szervezők olyan 55 és 65 év közötti egészséges érdeklődők jelentkezését várják, akik nem rendelkeznek sportolói múlttal, és elszántságot éreznek magukban ahhoz, hogy fél éven át heti háromszor járjanak felügyelt körülmények között edzésekre. Az ingyenes, személyre szabott edzésprogram lehetősége mellett a jelentkezők dietetikai tanácsadáson is részt vehetnek.

Számos tudományág évtizedes kutatómunkája bizonyítja, hogy a rendszeres testmozgásnak széles körű, gazdasági és élettani előnyei vannak, emellett tény, hogy a fizikai inaktivitás világszerte a negyedik vezető halálok. Tudjuk, hogy edzés során nagyon különböző a szervek tápanyag-, oxigén- és vérellátása, ehhez képest minden szerv hasznot húz a rendszeres testedzésből.

A maximális oxigénfelvételi képességünk szintje meghatározza a szív- és érrendszerünk edzettségét, ami fontos mutatója az élet minőségének, mivel a magas oxigénfelvételi képesség összefüggésben van az inaktív életmódból adódó betegségek csökkenésével. E hatások magyarázata ismeretlen, de lehet, hogy a maximális oxigénfelvételben vagy az általa szignifikánsan létrehozott változásokban rejlik.

Edzés hatására a megnövekedő oxigénfelvételi képesség hozzájárul a szervek reprodukciós és funkcionális képességeinek javulásához. A mostani kutatás célja, hogy feltérképezze az összefüggések mögött rejlő biokémiai útvonalakat.

A kutatás során háromszor tartanak felmérést a szakemberek: az elején, a harmadik hónapnál, majd a végén. Rögzítik a mentális képességeket, a testösszetételt, a maximális oxigénfelvételi képességet, vér-, vizelet- és székletmintát gyűjtenek be és elemeznek.

Az edzésekre jelentkezni a mekk.tf@gmail.com e-mail-címen vagy a +36-70/658-2914-es telefonszámon lehet.

Figyeljünk oda a csontritkulásra!

Október 20-a a csontritkulás nemzetközi napja. Az oszteoporózis népbetegség, hazánkban minden tizedik embert érint. Mivel sokáig nem okoz tüneteket, „néma kórnak” is nevezik, oda kell tehát figyelni a veszélyeztetettek időben történő kiszűrésére. Az életkori tényezőkön túl a kalciumhiányos táplálkozás, a mozgásszegény életmód, továbbá a dohányzás és a rendszeres alkoholfogyasztás is jelentősen növeli a csontritkulás előfordulásának kockázatát. Rendkívül fontos a D-vitaminpótlás, amire különösen a téli, sötétebb hónapokban van szükség. Ez a vitamin ugyanis 80%-ban a bőrben, a napsugárzás hatására képződik, a táplálékkal csak 10-20%-ban kerül a szervezetünkbe. *(n.)*

Megelőzéssel a mellrák ellen

Európában a 35 és 59 év közötti nők körében a mellrák a leggyakoribb halálok, holott a betegség esélye harminc százalékkal csökkenthető lenne rendszeres szűréssel és az időben megkezdett terápiával. Erre hívja fel a figyelmet a „Rózsaszín október” nemzetközi kezdeményezés, amihez az Észak-Közép-budai Centrum, Új Szent János Kórház és Szakrendelő mammográfiás szűrési akcióval kapcsolódott. A mellrák elleni küzdelemről **dr. Nahm Krisztinával, az egészségügyi intézmény radiológus osztályvezető főorvosával** beszélgettünk.

– Mennyire gyakori Magyarországon a mellrák?

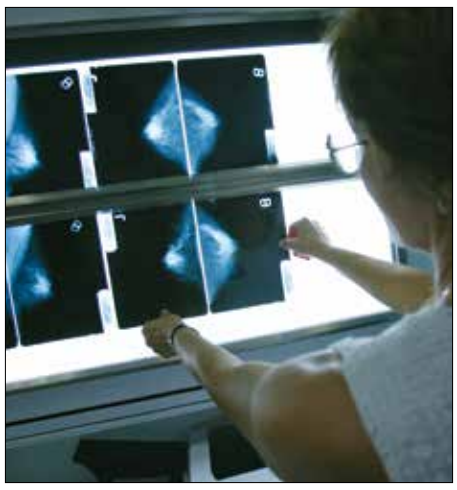
– Sajnos azt kell mondanom, hogy rendkívül sokakat érintő betegségről van szó. Hazánkban az emlőrák az egyik leggyakoribb daganatos betegség, a harmadik helyen áll a sorban a tüdő és a bélrendszer rosszindulatú elváltozásai mögött. Ha csak a női daganatokat nézzük, akkor a méhnyak- és az emlőrák fordul elő a legtöbbször. Évente nyolc-kilencezer új megbetegedést diagnosztizálunk, a halálesetek száma kétezer-kétszáz körül van a nők esetében. Hozzá kell tenni, hogy a kór a férfiakat is megtámadja, igaz, náluk lényegesen kisebb arányban fordul elő.

– Mit lehet tenni, hogy javuljon a helyzet?

– Mint minden betegség, az emlőrák is akkor gyógyítható a legnagyobb eséllyel, ha korán felismerik. Ehhez pedig elengedhetetlen a szűrés. Rendszeres mammográfiás szűréssel nagyjából két évvel korábban diagnosztizálható, mint mielőtt klinikai panaszokat, tapintható csomót okoz. Ha az érintett korú nők nyolcvan százaléka rendszeresen eljárna a szűrésekre, azzal országos szinten harminc-negyven százalékkal csökkenne a halálozás.

– Ehhez képest hol tartunk most?

– Finoman szólva az út elején, ami a lehetőségeket tekintve rendkívül szomorú. 2000 óta folyik rendszeres területi adatbázishoz kötött mammográfiás emlőrákszűrés, viszont a megjelenési arány maximum negyven százalék. Ez nagyon kevés! Pedig a szűrésből kiemelt, nem tapintható daganatok gyógyulási aránya kilencven százalék körüli. Ezért is mondjuk, hogy a mammográfia életet menthet.



Évente egyszer javasolt szűrésen részt venni

– Kiknek kellene mindenképpen megjelenni a szűréseken?

– A behívóleveles szűrés a 45–65 éves korcsoport tagjait szólítja meg, mert a hazai statisztikák szerint az összes emlőrák fele őket érinti. A többi eset nagyjából felefele arányban oszlik meg a fiatalabb és az idősebb korosztályokban.

– Milyen gyakran javasolt a mammográfia elvégzése, és a köztes időben mit érdemes tenni a felismerés érdekében?

– Évente egyszer javasolt a szűrésen való részvétel. Legalább enynyire fontos az önvizsgálat, mert az összes mellrák hét-tíz százaléka gyorsan növekedő, agresszív daganat, ezeket a betegek maguk is észreveszik. Ám ehhez elengedhetetlen az önvizsgálat, amit havonta egyszer, a menstruációt követő ötödik-hatodik napon érdemes elvégezni. Amennyiben nincs menstruáció, akkor minden hónapban ugyanazon a napon.

– Mire kell figyelni?

– Ha csomót lehet kitapintani, a bimbó elkezd befelé fordulni, véres váladék ürül belőle, vagy ekcémaszerűen kisebesedik, akkor azonnal orvoshoz kell fordulni, nincs veszíteni való idő! Már csak azért sem, mert a kezdeti állapotú emlőrákok esetében – szükség szerint – emlőmegtartó műtét végezhető, ami kevésbé agresszív kezelés.

– Sokan félnek a mammográfiától, mert attól tartanak, hogy a besugárzás daganatot okoz. Jogos az aggodalmuk?

– Egyáltalán nem! A mammográfia sugárterhelése nagyon kicsi, körülbelül egy interkontinentális repülőútnak megfelelő. Teljesen veszélytelen, nem okoz emlőrákot, ahogyan ütéstől vagy összenyomástól sem alakul ki rosszindulatú daganat. Ugyanakkor csak a mammográfiával látható a mellrák egyik mikromeszesedéssel járó in-situ formája, a DCIS, ezért negyvenéves kor felett nem elég csupán az ultrahang elvégzése. Érdemes hozzátenni, hogy az alternatív módszerek, így a CT-lézer-mammográfia vagy az elektroakusztikus impedanciavizsgálat nem alkalmas a korai diagnózisra.

– Hogyan zajlik a vizsgálat?

– A felvétel elkészítése talán egy kicsit kellemetlen, de gyakorlatilag fájdalommentes. Az elkészült képeket a személyes adatlapok ismeretében két orvos leletezi, és ha szükséges, akkor kiegészítő vizsgálatra hívja vissza a pácienst. Ez nem azt jelenti, hogy mellrákja van: ilyenkor ultrahangvizsgálatot, kiegészítő célzott-nagyított felvételeket, biopsziát végeznek, és az összes eredmény ismeretében születik meg a pontos diagnózis.

– Mi a következő lépés?

– Ha rosszindulatú daganatot találtak, akkor a beteget onkoteam elé irányítják. Ebben a bizottságban az emlőrák kezelésében részt vevő minden szakma képviselője jelen van. Együtt döntik el a további teendőket, és javaslatot tesznek a beteg számára legkedvezőbb kezelésre.

MM.

„SZÍVSN A KERINGÉSI BETEGSÉGEK MEGELŐZÉSÉÉRT”

mozgalom a Hegyvidéken

A **Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat** a kerületi felnőtt lakosság számára 2021-ben is elindítja azt a **prevenciós programot,** amellyel megelőzhető a **keringési betegségek** kialakulása, és lehetővé válik a már fennálló betegségek mielőbbi kezelésének megkezdése a kialakított, stabil betegút segítségével.

A Hegyvidéki Önkormányzat az elmúlt évekhez hasonlóan a SZÍVSN Országos Betegegyesülettel, valamint a Semmelweis Egyetem Városmajori klinikájával együttműködve biztosít rizikófaktor szűréseket *(vérnyomás-, vércukor- és koleszterinszintmérés, valamint EKG, két pozitív érték esetén további vizsgálatok történnek)*. A szűrések eredménye az értékelések után lesz átvehető, a SZÍVSN Beteg- szervezet szakmai bemutatkozását követően. A vizsgálatok éhgyomorra történnek, folyadékként vizet lehet fogyasztani. A vizsgálatra érkezők enni- és innivalót hozzanak magukkal.

A szűrőnapok időpontjai:

2021. október 2., szombat	**8.00-14.00** ✔
2021. november 6., szombat	**8.00-14.00**
2021. december 4., szombat	**8.00-14.00**

A szűréseket előzetesen telefonos bejelentkezéssel tudják az érdeklődők igénybe venni az aktuális szűrést megelőző két hétben.

Telefonos bejelentkezés: Gyüge Mariannál munkanapokon 10-tól 15 óráig. **Telefonszám:** 06 (20) 825-8084

A vizsgálatokra a Semmelweis Egyetem Városmajori Klinikáján kerül sor (1122 Budapest, Városmajor utca 68.). A helyszínről pontos tájékoztatást a szűrés hetében adunk.

A járványügyi helyzetre való tekintettel a szervezők a változtatás jogát fenntartják!

TÖRŐDJÖN EGÉSZSÉGÉVEL, A KERINGÉSI BETEGSÉGEK MEGELŐZHETŐK!

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

EGÉSZSÉGES HEGYVIDÉK

Vadaskert kórház a gyerekekért

A II. kerületben, a Lipótmezei út 1–5. szám alatt található Magyarország legnagyobb gyermekpszichiátriai gyógyintézete, a Vadaskert Gyermek- és Ifjúságpszichiátriai Kórház és Szakambulancia. Az intézményt dr. Baji Ildikó kórházigazgató főorvos asszony vezeti. Harmincegy esztendeje kapnak itt szakszerű segítséget a rászoruló kiskorúak.

A Vadaskert kórház alapítója, dr. Gádoros Júlia olyan helyet akart létrehozni, ami a lehető legjobban igazodik a kórházi ellátást igénylő gyerekek szükségleteihez, és a gyermekpszichiátriai problémák lehető legmagasabb szintű diagnosztizálását és kezelését szolgálja. Az elmúlt években az osztályon kezelt gyerekek száma a többszörösére nőtt, ma már éves szinten az 5000-es ellátotti létszámot is meghaladja.

Az elmúlt időszakban ebben a mentális tekintetben mindenképpen sebezhető társadalmi környezetben, a járványhelyzetben a fokozott egzisztenciális szorongásnak kitett szülőknél, felnőtteknél is nagyobb mértékben érte érzelmi megterhelés a kortárs kapcsolataik által meghatározott korosztályokat, a gyermekeket. Az ő pszichés vonatkozású szenvedéseiknek a figyelmen kívül hagyása súlyos következményekkel járhat és tragédiákat okozhat. A szülőknek, szakembereknek ezért közös felelősségük biztosítani a szükséges támogatást.

A társadalombiztosítással szerződésben levő gyógyintézményben, a segítségre szorulók számára ingyenesen elérhető, gyermekbarát környezetben, nagy hivatástudattal végzett munka optimális intézményi szerkezet kialakítása mellett zajlik. A szakambulanciára könnyen átlátható online felületen jelentkezhetnek a családok. Osztályos ellátás keretében diagnosztika és terápiás segítségnyújtás is történik. A diagnosztikus jellegű részlegek korosztályos bontásban látják el a gyerekeket.

A terápiás csoportok a leghatékonyabb segítségnyújtás szempontjával lettek kialakítva, szülőtréningek és pszichoedukáció biztosítása mellett. A kórház a területi ellátással együttműködésben a szükséges kontrollvizsgálatokat is biztosítja. Az ingyenes ellátások mellett költségtérítés ellenében magánellátások, egyéni pszichoterápia, családterápia, tréningek, képzések is megvalósulnak.

A gyógyítás nem zárul le a kórházi diagnózissal. Az orvosi intervenciós javaslatok között gyakran szerepel az online formában, ingyenesen tartott szülőtréning, ami a serdülőkori sajátosságokkal kapcsolatban biztosít szülőedukációt.

Az ellátást nyújtó szakemberekkel történő további együttműködés érdekében szükséges a megfelelő képzési lehetőségek elérhetővé tétele. A képzésekre nemcsak az egészségügy területéről, hanem a pedagógiai, a szociális területek és más szakterületek részéről is jelentkeznek szakemberek. Az egyes képzések új szempontokat, módszereket, eszközöket és lehetőségeket nyújtanak a kiskorúak effektív megsegítése, a saját szakmai szerep megújítása terén.

Az alábbi képzések elérhetők az érdeklődő szakemberek és szülők számára:

- Korai intervenció és az autizmus korai tünetei és fejlesztése
- Bevezetés a játékterápiába
- Óvodás- és kisiskoláskorú gyermekek kortárs közösségben tapasztalható magatartás-problémáinak hatékony megoldási stratégiái
- A serdülőkkel folytatott munka sajátosságai – elmélet és gyakorlat
- Érzelmi és viselkedészavarok kezelése játékterápiával
- Az autizmus spektrumzavarban érintett gyermekpopuláció ellátásához szükséges alapvető elméleti és gyakorlati ismeretek
- A mesterséges megtermékenyítéstől a szülés utáni depresszióig. A szülészet pszichológiai-pszichiátriai problémái és terápiás eszköztára
- Alkalmazott meseterápia
- Tanulástechnika
- A csecsemő-/kisdedkori funkcionális zavarok eredete és gyógyítási lehetőségei a perinatális tudomány és a szülő-/csecsemőpszichoterápia fényében
- A hiperaktivitás-figyelemzavar viselkedésterápiája
- Tanulási, figyelem-, kontroll-, hiperaktivitás- és autizmuszavar közös neurológiai háttere és a 3 labdás zsonglőrtechnika megelőző, valamint terápiás hatása
- A felnőttkori ADHD felismerése és kezelési lehetőségei
- Autista gyerekek (1,5–6 év) hatékony korai fejlesztése játéktevékenységen keresztül, szociális-kommunikációs készségekkel a fókuszban – workshop
- Tik taktika. Pszichoedukációs előadás a tikekről, Tourette-szindrómáról szülőknek
- A figyelemhiányos hiperaktivitás-zavar (ADHD) jellegzetességei és terápiás megközelítése – online minikonferencia

További információk és könyvajánlatok a Vadaskert kórház honlapján: www.vadaskertem.hu.

Méz, méz, de milyen méz?

Az influenzaszezon kezdetén a forró teával együtt előkerül a spájzból a mézescsupor is. A méz fontosságáról, a jó mézről és a fajtamézek optimális felhasználásáról beszélgettünk Dombi Nándor méhésszel, méhegészségügyi felelőssel, népművelővel, aki a kezdetektől állandó szereplője a hegyvidéki termelői piacnak.

Dombi Nándor a fővárosban született, de ma már vidéken él. Nyolc éve minden kedden feltűnik a polgármesteri hivatal előtt, a Városháza téren. Sok kerületi számára ő „a” méhész, aki nemcsak eladja a mézeit, de – vérbeli népművelőként – mesél, tanácsot ad, és szívesen válaszol a mézekhez kötődő minden kérdésre. Most is ezt tette lapunk hasábjain.

– Ezernyi egészségesnek mondott édesítő sorakozik a polcokon. Miért érdemes mégis mézet fogyasztani?

– Márai a Füveskönyvben azt írja, hogy „valami van a mézben, amit a természet tiszta erői csempésznek bele, a szervezet hálásan fogadja”. Minden méz fertőtlenítő, gyulladáscsökkentő, nyákoldó hatású. A méz tulajdonképpen gyógynövénykivonat, a virágok, gyógynövények legjavát sűríti magába. A növények virágzáskor, életük pompájában éltető nedveiket, nektárjukat a gyűjtő méheknek adják, azok gondosan tartósítják és eltárolják. A méhész pedig az érett, viaszlappal fedett mézet kipergeti a lépekből, és üvegekbe zárja.

– Tévhit, hogy a méz hizlal a magas szénhidráttartalma miatt?

– A méz energiatartalma a harmadával kevesebb, mint az azonos mennyiségű finomított cukoré. Ez a méhek által feldolgozott, átalakított cukor, ami kevéssé terheli szervezetünket, a májat, az epét, a veséket, a hasnyálmirigyet. A méz gyorsan felszívódik és energiát ad. Azt viszont tévesen mondják, hogy tele van vitaminnal. Természetesen tartalmaz, de nem ez a meghatározó, jelentősebbek az antioxidánsok és a fontos nyomelemek, amik védik a szervezetet.

– Milyen a jó méz?

– A jó méz az, amit egészséges méhek gyűjtenek, nem kap hőkezelést, és később sem kerül bele semmilyen idegen anyag. Ha zárt üvegben tároljuk, nem tud megromlani. A magyar élelmiszerkönyv meghatározása szerint az első osztályú méz a pergetéstől számított két évig őrzi meg a minőségét.

– A jó méz tehát a nyers méz?

– Sokszor találkozom ezzel a kifejezéssel. Amerikában íródott cikkek hatása ez, ott több mint százéves hagyománya van a méz hőkezelésének, az ilyen méz azonban az én megfogalmazásomban „halott”. Ott megkülönböztetik ettől a nyers mézet *(raw honey)*, ami hőkezeletlen, tehát teljes értékű. Jó hírem van! Magyarországon a hatályos törvényi szabályozás szerint minden méznek hőkezeletlennek kellene lennie. Ha így akarunk fogalmazni, akkor elviekben minden magyar méznek nyers méznek kellene lennie.

A méz mindig zárt üvegben legyen, és kellemes szobahőmérsékleten tároljuk!

– Mi a helyzet a hamis mézekkel?

– A méz a világ egyik leginkább hamisított élelmiszere, és a mézhamisítás a világ egyik legjövedelmezőbb üzlete. A bolygó lakosságának mézéhsége természetes mézzel kielégíthetetlen – némi malíciával fogalmazva a „segítő szándékú” nagyiparosok megláttták ebben a lehetőséget. Ma a fogyasztók többsége, sokszor önhibáján és szándékán kívül, minőségi hibás és – ami még rosszabb – műmézet fogyaszt.

– Hogyan szerezhetünk bizonyosságot arról, hogy a megvásárolni kívánt méz valódi?

– A méz bizalmi termék! Ha van lehetőség, akkor a fogyasztó alakítson ki személyes kapcsolatot a méhésszel. A jó méz sűrű. Ez a gyakorlatban 17-19% víztartalmat jelent, ami a méhész gondosságán múlik. Ha vásárlás előtt elfordítjuk a jól lezárt üveget, és a méz híg, „szalad” ide-oda, akkor alacsonyabb minőségű termékkel van dolgunk. Természetesen a méz is másként viselkedik télen és nyáron, hidegben és melegben – a legjobb szobahőmérsékleten vizsgálódni. A jó, az igazi méznek, telt íze van. Aki kóstolt már ilyet, tudja, hogy miről beszélek. Előfordul, hogy mutatnak nekem vásárlók olyan hamisított mézeket, amiket üzletben vásároltak, számomra a „se íze, se bűze” kategória, egyhangúan édes, a virágméz nem sokszínű és fűszeres, az akácméz nem selymes és nemes. Aki egyszer belefutott ilyenbe, inkább tanuljon a hibából, próbáljon ne mézgyári silány terméket vásárolni, megéri!

Dombi Nándor nemcsak eladja a mézeit, de szívesen mesél, tanácsot is ad

A SZERZŐ FELVÉTELE

– Hogyan kell tárolni a mézet, hogy a fogyasztásig megőrizze a minőségét?

– A méz ideális tárolási hőmérséklete a számunkra is legkellemesebb szobahőmérséklet. Lehetőség szerint kerüljük a hűvös kamrában, pincében való tartást. Mindig zárt üvegben legyen, mert higroszkópos, azaz nedvszívó hatású, így magába szívja a környezetéből származó párát, nedvességet. Kellemetlen meglepetésként érhet minket, ha az egyébként jó helyen, konyhapulton tárolt, de fedetlen mézesüvegünk tartalma meghígul, vagy erjedésnek indul, mert magába szívta a főzésből származó vízpárát. Erre mindenképpen figyeljünk oda!

– Sokan ódzkodnak a cukrosodó, opálos, sűrű mézektől. Van alapja az ellenérzésnek?

– Valóban sokan megijednek, ha egy méz besűrűsödik, pedig ez nem baj. A cukrosodik kifejezés egyébként helytelen, az igazi méz kristályosodik! Az élő anyag folyamatosan változik, de nem veszít az értékéből. A hőkezeletlen, valódi méz kristályosodásra hajlamos anyag. A benne megtalálható szőlő- és gyümölcscukor-tartalom aránya határozza meg ennek mértékét. Minél több a szőlőcukor, annál hajlamosabb a méz a kristályosodásra. Akit ez zavar, egy kíméletes, langyos vízfürdőbe téve az üveget könnyen visszaállíthatja a méz eredeti állagát. De vigyázni kell, nem lehet gyors a kimelegítés, mikrohullámú sütő például szóba sem jöhet! A másik megoldás, ha akácmézet veszünk, amely a természetéből fakadóan nem kristályosodik. Szerencsére ebből a fajtamézből hazánkban termeljük a legtöbbet a kontinensen.

– Felhasználás szempontjából van különbség a fajtamézek között?

– Természetesen! A különböző mézeknek különböző élettani hatásai vannak. Gyógynövénykivonatokról beszélünk – a példánál maradva akácot vagy hársat ajánlunk, ha fáj a torkunk, repcét, ha gyomorégésünk van. Konyhai felhasználásonként is érdemes különbséget tenni. Nincs olyan, hogy legjobb méz, ahogyan nincs legjobb gyógynövény és legjobb zene sem. Felhasználás szerint érdemes dönteni, és persze az egyéni ízlésünk is számít.

(Barta)

Komposztálókeretek térítésmentesen

Tisztelt Hegyvidéki Polgárok! A Hegyvidéken az intézmények és lakóépületek túlnyomó részét zöld felület, kert övezi, amelyek gondozása során nagy mennyiségű zöldhulladék keletkezik. Ahogy a papír-, üveg-, fém- és műanyaghulladékok körében a szelektív gyűjtés egyre inkább terjed, úgy válhat általánossá a szerves hulladékok szelektálása és helyben történő hasznosítása.

A felmérések szerint **jelenleg a kukákba kerülő háztartási hulladék közel egyharmada olyan szerves anyag, amit komposztálni lehetne**, azaz ennyivel csökkenthető a kommunális lerakókba hordott szemét mennyisége.

Az idei évben is szeretnénk támogatni azokat a hegyvidéki kerttulajdonosokat, akik elkötelezettek e környezetkímélő módszer mellett, és vállalják azt, hogy a háztartásukban keletkező szerves hulladékokat komposztálják.

Önkormányzatunk az idén is **lehetőséget biztosít *komposztálókeretek* térítésmentes átvételére, a készlet erejéig.**

A komposztálóeszközök igénylése ingyenes, azonban *előzetes jelentkezéshez kötött*, ennek hiányában nincs lehetőség a komposztálókeretek átvételére. Az eszközök igénylésének további feltétele a ***bejelentett kerületi lakcím***. A korlátozott készlet miatt egy ingatlanra – annak méretétől függetlenül – egy komposztálókeret igénylésére van lehetőség.

A jelentkezés módja 2021. október 11-től:

– online a **https://eugyintezes.hegyvidek.hu/** honlapon, a Zöld Iroda fül alatt várjuk a jelentkezését **2021. október 29. (kedd) 13.00 óráig**.

Az eszközöket a jelentkezés sorrendjében, **a készlet erejéig tudjuk biztosítani**.

A komposztálóeszközök átvételének további **feltétele** egy kb. 60 perces, komposztálással kapcsolatos, érdekes **oktatáson való részvétel**.

Az oktatások időpontja és helyszíne:

– **2021. november 3-án (szerdán) 16.30 óra és 18.00 óra, Hegyvidéki Kulturális Szalon I. emeleti nagyterme**, 1124 Budapest, Törpe utca 2.

– **2021. november 4-én (csütörtökön) 16.30 óra és 18.00 óra, Hegyvidéki Kulturális Szalon I. emeleti nagyterme**, 1124 Budapest, Törpe utca 2.

Az eszközök az oktatást követően a helyszínen vehetők át.

HEGYVIDÉKI ZÖLD IRODA

Táplálékkiegészítő fekete berkenye

A berkenye tucatnyi növény közös elnevezése. Ezek a fajok az almafélék nagy családjába tartoznak, de azon belül nem alkotnak egyetlen szűk rokonságot. Idesorolható a közepes fává növő, hazánkban is honos barkócaberkenye, a kerületünkben is előforduló, védett budai berkenye és a kevéssé ismert fekete berkenye is.

Ez utóbbi növény mostanában egyre nagyobb ismertségnek és kedveltségnek örvend. A fekete bogyó íze fanyar, kicsit a kökényére emlékeztet, de egyáltalán nem kellemetlen. Sőt, ha végigolvassuk a benne lévő nyomelemek, vitaminok, szerves savak, pektinek, cseranyagok, antioxidánsok és társaik tekintélyes listáját, már kevéssé számít az íz, inkább úgy viszonyulhatunk hozzá, mint a reggelire „elfogyasztott” vitamin- és táplálékkiegészítő kapszulákhoz. Azokat sem az élvezeti értékük, hanem a jótékony hatásuk miatt esszük.

A fekete berkenye sűrű bokorrá vagy alacsony fává növekedő, lombhullató, évelő növény, eredendően Észak-Amerikában él. Mintegy száz éve került Európába. Alapvetően a kissé savanyú talajt kedveli, amelybe sekély gyökérzetet ereszt, ezért nyáron, a kánikula heteiben öntözést igényel.

A bokor sűrű hajtásrendszert nevel, feladatot adva a kertésznek. Az idősebb hajtásokat, a gyökér- és tősarjakat érdemes évente kivágni, hogy a bokor belső részei is elég fényt kapjanak. Kedveli a napos termőhelyet, nem fagyérzékeny. Egyes források szerint a poros, szennyezett városi levegőt is elviseli, de ilyen körülmények között nevelve nem javasolt hamvas gyümölcseinek fogyasztása.

Virágzása igazi tavaszi látványosság

A SZERZŐ FELVÉTELE

Növényvédelmi szempontból kifejezetten ellenálló, nincs ismert kártevője. Több fajtája is elérhető a kertészeti árudákban, ahol hagyatkozhatunk az eladó tanácsára, vagy kiválaszthatjuk a legerőteljesebb példányokat a készletből.

Bogyóinak különösen gazdag a vitamintartalma

Sokszor dísznövényként ültetik, mert április második felében fehér virágai tömött bugákban nyílnak. Ilyenkor kifejezetten csinos, ráadásul sok virláglátogató rovart vonz. A sötétzöld levelek között megjelenő sötétlila-fekete termések is jól mutatnak, a fokozatos őszi lehűlésben élénkpirosra színeződő lomb pedig tetszetős dísze lehet a kertnek.

Persze a termesztés fő célja a gyógyhatású és magas tápértékű, borsónyi bogyó, amelyet júliustól szeptember végéig szedhetünk. Ebből szörpöt, lekvárt lehet készíteni, vagy gyümölcsturmixba keverni. Itt mutatkozik meg legmarkánsabban erős színező hatása. Leveléből tea készíthető. Gyógynövényként főleg emésztőrendszeri és érrendszeri betegségek kezelésére használták, de fogyasztása mindenki számára ajánlott, különösen a fertőző betegségek terjedésének kedvező őszi időszakban.

B.

Harmincéves a Sas-hegy Védő Egyesület

A Sas-hegy legértékesebb részei szigorú természetvédelmi oltalom alatt állnak, a környező területek védett pufferzónaként szolgálnak. Abban, hogy a hivatalosan korábban nem védett zöld területek megmaradtak, oroszlánszerep hárult az egyik első ilyen civil szervezetként harminc éve megalakuló Sas-hegy Védő Egyesületre. Az évforduló alkalmat ad a visszatekintésre és az erőgyűjtésre, erről is beszélgettünk Kugler-Bedő Imolával, az egyesület elnökségi tagjával.

Kugler-Bedő Imola

Kugler-Bedő Imolát a Sas-hegy Védő Egyesület évfordulós kiadványa úgy jellemzi, mint a friss erőt, az új nemzedék képviselőjét, akinek a lakókörnyezete természeti értékei olyannyira szívügyévé váltak, hogy családanyaként gyermekeiből is természetvédőt nevel. A leírás – legalábbis a friss erőre vonatkozó része – már az első találkozás előtt bizonyítást nyert: egy félmaraton és a mindennapi „óvodajárat" között találtunk alkalmas időt a beszélgetésre.

– *A sas-hegyi bozótos harminc évvel ezelőtti dzsungelharcos kislánya ma már a dzsungeléért harcol?*

– Nincs már benne harc, küzdés… Az egy kedvelt játékunk volt gyerekként a társaimmal a vadregényes és rendezetlen hegyoldalon. A Sas-hegy Védő Egyesület megalakulása idején volt még harc, de mára ez inkább a jó alapokra történő építkezéssé szelídült.

– *Belenőtt a civil természetvédelem feladatába, vagy saját indíttatásból vállalta a küldetést?*

– Szüleim alapító tagok voltak, ezt a mintát kaptam. A Sas-hegy Védő Egyesület célja a hegy természeti adottságait, élőlényeit, páratlan élőhelyeit védeni, és minél több fát ültetni. Ez messze több, mint a Sasliget gondozása. Aztán amikor gyerekeim lettek, állandóan kint voltunk a hegyen. Foglalkoztatott, hogyan lehetne megszerettetni a területet a környékbéliekkel. Szerveztünk fülemülefülelést, madárodú-kihelyezést, családi sportnapot. Ez már a saját érintettségem az ügyben.

– *Ha ez egy hivatalos természetvédelmi terület, miért nem elég az anyagi forrásokkal és szakértelemmel is rendelkező szakhatóságokra bízni a természetvédelmet?*

– Nem mindig volt ez védett terület. Először a Sas-hegy Védő Egyesület ismerte fel a fontosságát, és küzdött azért, hogy jogi védelem alá kerüljön. Ha a harminc évvel ezelőtti beépítési tervek megvalósulnak, akkor az nemcsak a környékbéliek életminőségét rontotta volna, és a mai védett területet érinti, hanem a tovaterjedő hatások miatt a hegy felső részét is degradálja. A fokozottan védett természetvédelmi terület alatt egy védett pufferzónát jelöltek ki, így lehetett elérni, hogy ne lehessen gépi munkát végezni, felparcellázni, beépíteni. Éghajlati szempontból molyhostölgy-erdőnek kellene lenni itt, ahol most bozótos, erdős, elhanyagoltnak tűnő területek vannak. A Duna-Ipoly Nemzeti Park Igazgatóság, a DINPI munkatársai az élőhelyek rehabilitációját az „Élettel teli tölgyesekért" (Life4Oak Forests) keretében valósítják meg. A mai munka gyümölcsét azonban a gyerekeink élvezik majd – száz év múlva.

– *Miután a terület már rendezett helyzetű, ma hol a helye, mi a szerepe a lakosság kezdeményezésének?*

– A mi feladatunk civilként a figyelem felkeltése és fenntartása. Összekötő kapocs vagyunk a hivatásos természetvédők és a lakók között. Emellett közösséget építünk. A DINPI szakmaisága mellett mi segítünk kipótolni az éppen hiányzó erőforrásokat, például oly módon, hogy fát ültetünk, vagy ha jelzik, hogy szemetes az erdő, akkor takarítást szervezünk. Arra is volt példa, hogy az egyik tagunk vett észre egy eldobott csikk okozta tüzet az erdőben, így gyorsan megkezdődhetett az oltás.

– *Egy nonprofit kezdeményezés nem éli meg a harmincadik születésnapját, ha nincsenek sikerei. Ön melyik diadalt érzi a legszemélyesebbnek?*

– Annak örülök a legjobban, hogy nem nyitották egybe a Dayka Gábor utcát. Az eredeti tervek szerint ötven-hatvan fa kivágásával összeköttetés nyílt volna a Hegyalja és a Budaörsi út között. A nagy átmenő forgalom komoly környezetterhelést okozna. A korábbi helyzet fenntartásával létrejöhetett a Sasliget, amely létével azóta is védi a hegyet a forgalomtól. Az elmúlt időszakból a Márton-napi lampionos felvonulás a legnagyobb büszkeségem, mert annak családommal együtt mi vagyunk az ötletgazdái. Az idén hetedszer szervezzük meg, november 13-án délután öt órakor lesz. Mindenkit szeretettel várunk az Őrség utcai cseppfordulónál. Énekszóval, lámpásokkal végigvonulunk a hegyoldalon, a séta végén, tábortűz mellett, Róka Szabolcs mesemondó várja a gyerekeket, ő vezeti – és változatos hangszereken kíséri – a szombathelyi születésű szent életét ismertető Márton-játékot.

– *Mi a legjobb ma a hegyben?*

– Az, hogy a négy évszak színvilágában gyönyörködhetünk, madárcsicsergést hallgathatunk, egyre népesebb költési hullámot figyelhetünk meg tavasszal, mindeközben a nagyváros közepén csend és nyugalom van. Mindig jó a levegő, mert a budai szélcsatornában helyezkedik el.

– *Mi a közeljövő legfontosabb feladata?*

– Rengeteg ötletünk van, így sok a feladat is. Őszi kertészeti munkálatokat végzünk, invazív fákat, például japán keserűfüvet, bálványfát irtunk. Egy csúnya betontámfalat is szeretnénk valahogy rendbe hozni, de az még maradjon titok, hogyan. Egy ilyen egyedülállóan patinás egyesületként feladatunknak érezzük a harminc év tapasztalatának átadását, megosztását. Pikniket szerveznénk a tágabb környék hasonló kezdeményezőinek részvételével, amin kötetlen beszélgetésekben közösen tudnánk gondolatokat, működő megoldásokat cserélni.

– *Van, ami aggasztja?*

– Kutyabarát vagyok, nekem is voltak kutyáim, talán épp ezért értetlenül állok a rengeteg hátrahagyott ürülék problémájával szemben. Pályáztunk és nyertünk speciális kukákat, ennek ellenére – tisztelet a kivételnek – sokan nem használják ezeket. Hasonlóan felfoghatatlan dolog a szemetelés, amikor egy jó hangulatú szabadtéri étkezés után hátramarad a hulladék. Ugyanannyi fáradtságba kerülne visszapakolni a hátizsákba, és elvinni a következő szemetesig.

– *Mit szeretne viszontlátni a Sas-hegy Védő Egyesület hatvanéves jubileumi kiadványában?*

– Szeretném, ha a mai tagok mind ott lennének, és a képeken újakat is felfedezhetnék. Jó lenne látni a pici tölgyeket, amiket ültettünk, amint már árnyat adó, fiatal fák. Örülni annak, hogy a környékbeliek és az erre járók szívesen vannak itt, élvezik a terület értékeit. Úgy érzem, most jó a helyzet, ez maradjon is így. Maradjon és erősödjék a tisztelet e zsebkendőnyi terület iránt!

(Barta)

A SZERZŐ FELVÉTELE

Természetközeli nyugalom, madárcsicsergés, jó levegő – mindez a nagyváros közepén

■ *Aktuális hírek: www.sashegyvedo.hu, facebook.com/sashegyert*

Megszűnik a Kútvölgyi úti hulladékgyűjtő

A hosszabb ideje tarthatatlan viszonyok és a környékbeli intézmények panaszai miatt a Hegyvidéki Önkormányzat zöld irodája kénytelen kezdeményezni a Kútvölgyi úti szelektív hulladékgyűjtő sziget megszüntetését. A konténereket várhatóan november elején viszi el az FKF Zrt.

Minden újrahasznosítható hulladék gyűjtésére alkalmas konténerrel büszkélkedhet(ett) a Kútvölgyi út 6–10. szám alatt, a parkolóban található szelektív hulladékgyűjtő sziget – talán ez is lett a veszte. A könnyen megközelíthető helyen, ahol mindig rendelkezésre álltak szabad parkolók, igazán kényelmes volt kipakolni a csomagtartóból az otthon összegyűjtött szemetet. Sajnos azonban ugyanilyen könnyű volt az építési hulladékokat is lerakni.

A Fővárosi Közterület-fenntartó (FKF) Zrt. által végzett rendszeres konténerürítés és takarítás mellett a Hegyvidéki Önkormányzat is számtalan alkalommal segédkezett a konténerek körül növekedő szeméthegyek elszállításában. Mindemellett a hulladék egy része a parkoló melletti erdőben kötött ki, ahonnan még nehezebb volt eltávolítani. Önmagában már ez a helyzet is indokoltté tette a sziget elhelyezésének felülvizsgálatát, ehhez azonban még hozzáadódtak a környező egészségügyi intézményektől érkező bejelentések.

A szelektív hulladékgyűjtés lehetőségének megtartása érdekében az önkormányzat párbeszédet kezdeményezett a szigeteket üzemeltető FKF Zrt.-vel, hogy közösen kulturált működést garantáló helyet találjanak a Kútvölgyi úti gyűjtő számára. A bejárások azonban nem hoztak megnyugtató eredményt, így nem maradt más megoldás, mint a sziget megszüntetése, amire várhatóan november első hetében kerül sor.

A nagyobb feleslegessé váló hulladékok – azaz hétköznapi nevükön a lomok – az évente megrendezett lomtalanítások közötti időszakban is leadhatók a fővárosi hulladékudvarok valamelyikében. Ezek listája itt olvasható: https://www.fkf.hu/jelenleg-leadhato-hulladekfajtak (a szelektív gyűjtőkbe ki nem dobható egyéb hulladékot, szemetet, még akár az építési törmeléket is fogadó címek is találhatók).

A szelektív hulladékgyűjtés ösztönzését az önkormányzat továbbra is fontos küldetésének tartja, de a szigetek használatából adódó társadalmi, környezeti konfliktusok kezelésének ezúttal nem mutatkozott más megoldása. A Kútvölgyi úti példa alapján, a XII. kerületben működő tizennyolc szelektív sziget működésének hosszú távú fenntartása érdekében, az önkormányzat Hegyvidéki Zöld Irodája arra kéri a lakókat, hogy használják rendeltetésük szerint a szigeteket. Kizárólag a konténereken feltüntetett hulladékféleségeket dobják azokba, és – közös környezetünk tisztaságára figyelemmel – ne rakjanak le semmilyen hulladékot, szemetet a konténerek mellé.

BI.

A SZERZŐ FELVÉTELE

A Kútvölgyi úti szemétsziget egy átlagos vasárnapon

„A TERMÉSZETKÖZELI KERTEK ÉRTÉKEI ÉS SZÉPSÉGEI"
MEGHÍVÓ A KLÍMABARÁT ESTÉK ELŐADÁSÁRA

ÉRDEMES TERMÉSZETKÖZELIVÉ ALAKÍTANUNK A KERTÜNKET?

IGEN!

A határozott válasz mögött rejtőző miérteket járjuk körbe az est folyamán.

- Mit tehetünk azért, hogy változatos növény- és állatfajok találhassanak otthonra a kertünkben?
- Hogyan védjük a talajéletet?
- Mennyit nyerhetünk a csapadékvíz helyben tartásával; avagy a természetes építőanyagok használatával?

A fenti kérdések mellett beszélgetünk arról is, miként lehetünk a kertünk természetközeli kialakításával tevékeny részesei a természet működésének.
Az est keretében adjuk át a díjakat a Kertjeinkben a természet c. pályázatunk nyerteseinek.

Előadó: **Kremnicsán János környezeti nevelő**
Helyszín: **Hegyvidéki Kulturális Szalon** (1124 Budapest, Törpe u. 2.) – Tamási Áron terem
Időpont: **2021. október 28. 18:00**
REGISZTRÁCIÓHOZ KÖTÖTT, INGYENES PROGRAM

Minden érdeklődőt szeretettel várunk!

Regisztrálni a **https://eugyintezes.hegyvidek.hu/** oldalon a regisztrációt/bejelentkezést követően, a Zöld Iroda menüpont alatt lehet.

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

KEHOP-1.2.1-18-2019-00242

HEGYVIDÉKI ZÖLD IRODA
KLÍMABARÁT TELEPÜLÉSEK SZÖVETSÉGE
SZÉCHENYI 2020
MAGYARORSZÁG KORMÁNYA
Európai Unió Kohéziós Alap
BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

A program az aktuális járványügyi helyzet szerint kerül megrendezésre.

A tébolydától az onkológiai intézetig

Száz éve, 1921 áprilisában nyílt meg a kerület egyik legendás hírű egészségügyi intézménye, a Siesta Szanatórium. Nemzetünk kiemelkedő költője, a Nyugat nemzedékének meghatározó alakja, Babits Mihály itt szenderült örök álomra nyolcvan éve, 1941 augusztusában. A kettős évforduló kapcsán feleleventjük a Ráth György utca és a Kék Golyó utca sarkán működő szanatórium elődd- és utódgyógyintézményeinek történetét, ami egyben a magyar egészségügy históriájának fontos fejezete is.

Az elmebetegségek kezelése, az elmebajosokról való gondolkodás az elmúlt évezredekben más-más formát öltött a különböző emberi kultúrákban és civilizációkban. Volt, amikor szentekként tiszteltek őket, és szakrális jellegű tudás birtokosaiként tekintettek rájuk, máskor bűnösökként a társadalom peremére szorultak.

Európában a középkor és a korai újkor évszázadaiban jellemzően különböző kínzó módszerekkel próbálták meg kezelni a betegeket. A 18. században azonban, a felvilágosodásnak köszönhetően, megváltozott a róluk való közgondolkodás. Kezdetben elkülönítették és elzárták őket, éppúgy, mint a bűnözőket, de a polgári gondolkodás egyre fontosabbnak tartotta olyan intézmények létrehozását, amik gyógyítani, segíteni tudták az elmebetegeket, nem pedig kitaszítani a társadalomból.

Az Osztrák–Magyar Monarchiában II. József idején kezdtek el foglalkozni velük állami szinten. Az első bécsi elmegyógyintézet, a Narrenturm, vagyis a „Bolondok tornya” 1784-ben jött létre, egy ötemeletes, kör alakú épület volt. (Ma is áll még, jelenleg múzeumként funkcionál.)

Ebben az intézményben praktizált Viszánik Mihály, aki az elmekórtan akadémiai professzora volt a Bécsi Egyetemen. Nagyrészt neki köszönhető, hogy az elmebetegekről való gondolkodás új szelleme a császárvárosban is megjelent, máig őt tekintik az osztrák elmebetegügy egyik legfontosabb úttörőjének. Az ő tanítványa volt a magyar tudományos elmekórtan létrehozója, Schwartzer Ferenc.

Schwartzer Ferenc magán-elmegyógyintézetének régi épülete

A Horánszky-emlékpad, felújítva, ma is az eredeti helyén és formájában látható

A HAZAI KEZDETEK

Hazánkban többször is felmerült egy országos elmegyógyintézet felállításának igénye a 19. században, ám ez különböző okok miatt több évtizeden keresztül nem valósult meg. Az első hazai tébolyda Pólya József magánvállalkozónak köszönhetően jött létre 1842-ben a Városliget közelében, ám csupán három évig működött, ugyanis a magas ápolási díjak miatt nem volt igazán népszerű.

Ezt követően – 1850-ben – Schwartzer Ferenc is engedélyt kapott egy magán-elmegyógyintézet megalapítására, amely Vácott kezdte meg működését. Intézménye 1852-ben Budára költözött, a Kék Golyó utcába, itt vált a magyar elmekórtan és pszichiátria bölcsőjévé. A korszak legnevesebb elmegyógyászai dolgoztak Schwartzer mellett: Bolyó Károly, Niedermann Gyula, Laufenauer Károly, Lechner Károly, valamint a fia, Schwartzer Ottó is. Mindannyian a magyar elmegyógyászat hőskorának nagynevű orvosai, ők tették le a hazai pszichiátria alapjait. Schwartzer Ferenc nevéhez fűződik az első tankönyv is ebben a témában, A lelkibetegségek általános kór- és gyógytana, ami 1858-ban jelent meg.

Magyarországon ők alkalmazták először gyógymódként a sport- és munkaterápiát, szemben a korábbi, kényszerítésen alapuló „gyógyászati” megoldásokkal. Bolyó Károly a Vasárnapi Ujságban azért megemlítette, hogy van egy eszköz, amelyet itt is használtak: *„Még a legingerültebbeknél is kerülve van minden, a mi fájdalmat vagy félelmet gerjesztene; azért minden ezelőtt általánosan alkalmazott kínzó eszköz száműzve van, egyedül a kényszerköntös (Zwangjacke) használtatik, mellynek alkalmazása meglepő csillapultságot idéz a betegek nagyobb részénél elő.”* (Vasárnapi Ujság, 1859. március 27.)

Az érintettek családtagjait a szakemberek arra biztatták, hogy ne rekesszék ki elmebetegnek titulált rokonaikat, hanem látogassák őket, amilyen gyakran csak lehet, ezzel is segítve a gyógyulásukat és a társadalomba való visszailleszkedésüket. Schwartzer maga is példát mutatott ebben, az esti vacsorát rendszerint közösen költötte el betegeivel, az orvosi kar tagjaival együtt.

A sajtó több ízben írt erről az egész országban egyedülálló intézményről. A Vasárnapi Ujság 1860. április 8-i számában a következőket olvashatjuk: *„E mindkét nembeli gyógyítható őrültek-gyógyintézete, melyet dr. Schwartzer hazánkfia alapított és tart fenn s mely Budának igen egészséges és szép táján a Krisztina-városi Kékgolyó-utczában áll, mintegy 50 beteg befogadására van elrendezve. Az intézet egy nyugatról keletnek nyúló, két mellék szárnynyal ellátott fő és egy különálló mellék-épületből áll. A betegek nemökre nézve ugy vannak elhelyezve, hogy a főépület jobb oldalszárnyát, és középrészének jobb felét a férfiak, a mellék-épületet pedig a nők lakják. A nyugtalan, dühöngő betegek a csöndesektől elválasztvák és szobáik a főépület bal mellékszárnyában vannak.”*

Az intézményben a magas árak miatt jórészt a tehetősebbek találtak menedékre, de közülük sem kerülhetett be mindenki. Az imént idézett cikk kitér arra is, mely csoportok voltak kizárva a tébolydából: *„Az intézet czélja a reá bizott elmebetegek gyógyitása. A fölvétel föltéte vagy a gyógyithatási remény, vagy a közbátorságtól az elmebetegekre vonatkozó szükséges gondoskodás. Föl nem vétetnek: az idióták, hülyék (cretin), a baj legmagasb fokán álló buták, az egyszersmind nehézkóros elmebetegek; továbbá oly elmebetegek, kik külső, nagy mértékben eltorzitó és undort gerjesztő vagy ragályos bajokban szenvednek, milyenek a rák, átalános bujasenyv stb.”*

Schwartzer Ferenc után Ottó vezette az intézményt, amely 1910-ig a család fenntartásában működött. Akkor azonban egy részvénytársaság megvásárolta, és más típusú filozófia szerint kezdte meg az üzemeltetését. Emiatt Horánszky Nándor (aki Schwartzer Ferenc unokája volt) egy másik intézményben válhatott csak főorvossá az 1940-es években: a legendás Siesta Szanatóriumban.

A Siesta épülete 1931-ben

SIESTA SZANATÓRIUM

A Ráth György utca ősparkjában, a magántébolydával azonos telken nyílt meg 1921 áprilisában a Siesta Szanatórium. A korabeli lapok sokszor foglalkoztak az új gyógyintézménnyel, például a Nyugat 1921. október 16-i számának hátoldalán ez olvasható: *„A Siesta-szanatórium új orvosi vezetéssel, ideg-bel-, és üdülőbetegek részére, központi fűtéssel téli üzemre berendezve, rendelkezésre áll. Vezető-főorvos: dr. Stockinger János. A belgyógyászati és diétás osztály vezetője dr. Radó Vilmos. Vegyi- és Röntgen-laboratórium, vízgyógy-, elektromos gyógyosztály és géptorna, valamint Bergonio soványító kezelés bejárók részére is. Napi árak teljes ellátással 500-600 korona. I. Ráth György utca 5. Telefon: 113-87. Délivasúttól 2 perc.”*

A Siesta ötven szobával és vízgyógyintézettel kezdte meg működését. Emellett teniszpályák, napfürdő és egyéb szórakozási lehetőségek álltak a vendégek rendelkezésére. Rendkívül fényűzőnek tűnt a korszak más szanatóriumai mellett, nem csoda, hogy politikusok és művészek fordultak meg benne a leggyakrabban. Egy alkalommal Perzsia (később: Irán) uralkodója, Reza Pahlavi töltött ott hosszabb időszakot. Horthy Miklós menye, Edelsheim-Gyulai Ilona 1941-ben a szanatóriumban szülte meg gyermekét, ifj. Horthy Istvánt. Mások mellett Babits Mihályt, József Attilát is kezelték a gyógyintézetben.

A szanatórium főbejárata az 1930-as években

A főépületet Kotsis István tervezte, 1921-ben készült el. 1923-ig folyamatosan új épületekkel bővült a hely, a korábbiakra pedig újabb emeletek épültek. Így jött létre a Rózsa és a Stefánia épület, valamint az egyszintes, akantuszos oszlopfőkkel díszített Kaszinó, amely árkádos folyosóval kapcsolódott a főépülethez. A Kaszinóval együtt született meg az Otthon és a Terézia pavilon is, amik a nyári időszakban szolgálták ki a vendégeket.

A ma is látható főépület az egykori Mária pavilon átépítésével alakult ki. Az épület homlokzata ugyan kissé megváltozott az elmúlt száz évben, de a fehér márvány burkolatú főbejáratot eredeti formájában csodálhatjuk meg napjainkban is.

Babits Mihály a betegágyában

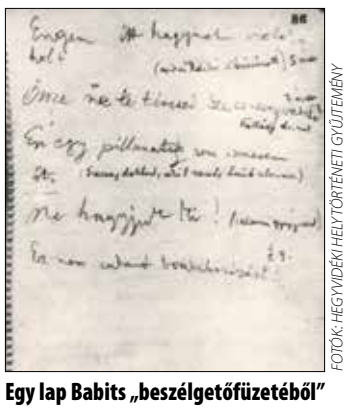
BABITS HALÁLA

Babits Mihály állapota 1940-re olyan rosszra fordult, hogy mesterséges táplálására dr. Schmidt Lajos gastrostomiát végzett el rajta a Siestában. Ez azt jelentette, hogy sebészeti operációval megnyitotta a has üregét, felhasította a gyomor falát, és a nyíláson keresztül lehetett ételt, italt a gyomorba juttatni.

Babits a műtét után rövidebb-hosszabb időszakokra elvesztette a hangját. Gondolatait különböző formájú és alakú papírlapokra írta fel. Ezekben a „beszélgetőfüzetekben” tudatta a betegségével, fájdalmaival, testi szükségleteivel, étkezésével kapcsolatos kéréseit és kívánságait, a diribdarab papírokon fejtette ki kulturális elgondolásait, valamint véleményét a magyar és a nemzetközi irodalomról, az olvasmányairól, a napi politika változásairól. A sokrétű, szerteágazó, de mindig mélyreható és logikus gondolatok hűen tükrözik a költő hatalmas tudását és irodalmi tájékozottságát. A feljegyzések létrejötte nemcsak a magyar, hanem a világirodalom egyik legfájóbb és legdrámaibb fejezete.

Babits állapota a gyomorműtétje után napról napra romlott. Légzési és étkezési szenvedéseihez vese- és hólyagbántalmak is csatlakoztak, így valósággal megváltást jelentett számára 1941. augusztus 4-én bekövetkező halála.

A második világháborúban, 1942-től a Magyar Posta kezébe kerültek a területen lévő ingatlanok, így a korábbi két intézmény Postás Alapítványi Kórház néven egyesült. Ezekben az években épült fel a kápolna, vélhetően szintén Kotsis Iván tervei alapján. Az 1944-es pusztítás a kórházat sem kerülte el, Buda ostroma idején a hely gyakorlatilag hadszíntérré változott, a harcok következtében több épület és a berendezések nagy része megsemmisült.



Egy lap Babits „beszélgetőfüzetéből”

FOTÓK: HEGYVIDÉKI HELYTÖRTÉNETI GYŰJTEMÉNY

A VILÁGHÁBORÚ UTÁN

A romok eltakarítását követően 1950-ig működött a gyógyintézmény a Magyar Posta kezelésében, majd összevonták az addig a Bakáts téren lévő Eötvös Loránd Rádium és Röntgen Intézettel. Így jött létre a Schwartzer-féle gyógyintézet születésének centenáriumán, 1952-ben az Országos Onkológiai Intézet, amely azóta a magyarországi daganatos megbetegedések első számú gyógyközpontjává vált.

Az 1980-as években új főépület készült a telek Kék Golyó utcai oldalán, ezzel együtt épült meg a Ráth György utca felőli porta. Ezek Bihari László és Skrabski György építészek nevéhez fűződnek. A kápolna mellett 1986-ban újabb épülettel bővült a gyógyközpont, amelyben az onkológia Képalkotó és Invazív Diagnosztikai Központja kapott helyet.

A fejlesztések folyamatosan zajlottak az elmúlt három évtizedben is, ám a régmúlt öröksége nem veszett el teljesen. Megújult a kápolna és a Horánszky-emlékpad is, amelyek eredeti helyükön és formájukban ma is az intézmény ékességei, továbbá az épületek között és azokon belül több helyen is találkozhatunk az elmúlt száz év különböző korszakainak emlékeivel.

A Ráth György utca ősparkjában nyílt meg a Siesta Szanatórium 1921 áprilisában

Tüske Tamás

■ *(További felhasznált források: Rosch Gábor: A Hegyvidék épített öröksége III. „Emlékkönyv – 70 éves az Országos Onkológiai Intézet” – Szücs Gábor által szerkesztett kiadvány.)*

Ahány gyermek, annyi mese

Piroska nagyon szeret könyvtárba járni, ám egy szép őszi napon eltéved a hazafelé vezető úton, és találkozik Bukéval, az elegáns borzzal… Így kezdődik Gévai Csilla története, aminek a befejezését az Ugocsa utcai könyvtár a gyerekekre bízta a „Ketten írtuk” című rajz- és meseíró pályázat keretében.

Kertész Boróka (2. osztályos) 1. helyezett rajza

A mesekezdet sok hegyvidéki iskolás fantáziáját megmozgatta, a rövid határidő ellenére több mint kétszáz pályamű érkezett – mondta el az eredményhirdetésen az egyik szervező, Parilla-Nagy Judit. A könyvtáros arról is beszélt, hogy számtalan kedves és szellemes mesebefejezés született, köztük egészen szokatlan megoldások is. Akadt, akinél az egész mese csak a főszereplő álma volt, vagy épp Piroska szülei találták ki, hogy kiderüljön, megbízhatnak-e a kislányukban.

„A művészet nem verseny” – jelentette ki az idei pályázatra felkért szerző, Gévai Csilla, hozzátéve: a gyerekek által készített összes mese és illusztráció szívből jövő, varázslatos munka. Azoknak, akik most nem kaptak díjat, tanulságképpen elmesélte, hogy gyerekkorában ő is indult egy versenyen, mert úgy érezte, csodálatos dolgot írt, ám nem nyert semmit. Ez mélyen megsebezte a lelkét, de nem hagyta abba az írást és a rajzolást, s végül meseíró és illusztrátor lett belőle.

A mára nagykorúvá váló, tizennyolcadik alkalommal meghirdetett „Ketten írtuk” pályázaton korábban többek között Lázár Ervin, Varró Dániel, Lackfi János és Berg Judit keresett „szerzőtársakat” a történetéhez. Volt olyan író, aki a pályázatra írt meséjét később könyvben is kiadta – így született meg Balázs Ágnes Tésztapacsnija, Bosnyák Viktória Szomorú kacagánya, vagy épp Lázár Ervintől a Kalapba zárt lány.

Gévai Csillát először illusztrátorként ismerhette meg a nagyközönség, Berg Judit köteteiben jelentek meg a rajzai. Íróként 2011-ben debütált a Nagyon Zöld Könyvvel. Egyik legismertebb mesekönyve a Baranyai András illusztrációival 2013-ban megjelenő Amíg utazunk, amit az elmúlt években több hasonló tematikájú kötet követett. Ezek is részei voltak a „Ketten írtuk” pályázat közel ötven díjazottja jutalmainak, sőt a szerző kérésre alá is írta könyveit néhány személyes gondolat kíséretében.

n.

A művészet megfiatalít

A kor valóban csak egy állapot, nem több. Ezt mindenki beláthatja, aki elmegy megnézni az idősek világnapja alkalmából rendezett képzőművészeti tárlatot, amely a Hegyvidéki Kulturális Szalon által szervezett Művészeti Napok keretében jött létre. A hegyvidékiek munkái ugyanis tele vannak életkedvvel, vidámsággal, szinte kicsattannak a pozitív életszemlélettől.

Erről beszélt a kiállítást megnyitó Lázár Zsuzsa, a Hegyvidék új díszpolgára is, aki szerint némi bátorítással bárkit el lehet indítani az alkotás útján, és végigvezetni ezen az izgalmas folyamaton. „Fejet kell hajtani mindenki előtt, aki a művészetek terén valódi értéket hoz létre. Így van ez a mostani kiállítással is, amely ünnepe annak, hogy tudunk befelé fordulni, egy közösség részeként maradandót felmutatni” – fogalmazott a Budai Rajziskola alapító-igazgatója, kiemelve, hogy a bemutatkozó művészek többsége időskorban próbálta ki magát olyan területen, amivel korábban nem foglalkozott. Ez a minta egyben példamutatás is: bizonyítja, hogy az alkotás nem korfüggő, bármikor érdemes elkezdeni.

Mint Lázár Zsuzsa elmondta, a Budai Rajziskola létrejötte is ennek a felismerésnek az eredménye. Az oktatási intézményben a hatéves gyerekek és a szépkorúak egyaránt segítséget kapnak az önkifejezés elsajátításához.

„Huszonnégy kiállító jelentkezett a felhívásunkra, és hozta el a munkáit. A grafikák, fotók, festmények, textilképek, iparművészeti tárgyak nagy számára tekintettel a tárlat két helyiségben, a Tamási- és a Galéria-teremben kapott helyet” – szólt a háttérről Menyhárt Éva, a Hegyvidéki Kulturális Szalon vezetője.

Schmidt Éva: Színes kompozíció

Nem volt meghatározva sem az alkalmazott technika, sem a téma, talán ennek is köszönhető a bemutató sokszínűsége. Ez utóbbi szó szerint is értendő, ugyanis szinte kivétel nélkül ragyogó színvilágú munkákat láthatunk, ha végignézzük a válogatást. „Örömmel tapasztaltuk, hogy ennyire pozitív a kiállítás üzenete, hiszen ezzel másoknak is utat mutathatunk – folytatta Menyhárt Éva. – A művészetekkel való gyakorlati foglalkozás különösen a nyugdíjas években terápia: melengeti a lelket, támogatja a mentális egészséget. Egyszerűen jobban leszünk tőle.”

Lázár Zsuzsa, a Budai Rajziskola igazgatója nyitotta meg a kiállítást

A Művészeti Napok szervezői a tárlat mellett további programokkal is kedveskedtek a kultúra szerelmeseinek. Tréfás történetek hangoztak el a zenekari turnék világából a Con Fuoco klarinétkvartett, Szepesi János, Csalló Roland, Pálfi Csaba és Salamon György közreműködésével. Edith Piaf, Ady Endre és Johannes Brahms művei álltak a középpontban azon a sanzonesten, amelyen a francia sanzon és a magyar irodalom kapcsolatára derült fény.

Az önmegvalósításra nyílt lehetőség a Kortárs Alkotó Körben Schmidt-Szilágyi Éva művésztanár, festőművész és Schmidt Eddi vezetésével. A szalonban működő Alzheimer Café is csatlakozott a rendezvénysorozathoz, a művészetterápia szerepéről beszélgetett a résztvevőkkel Kocsis Judit, a Hegyvidéki Szociális Központ Demencia Irodájának vezetője.

-os

■ *Az idősek alkotásaiból készült kiállítás megtekinthető: november 4-ig. Cím: Hegyvidéki Kulturális Szalon – XII., Törpe utca 2.*

Pázsit Marika: Falusi utca

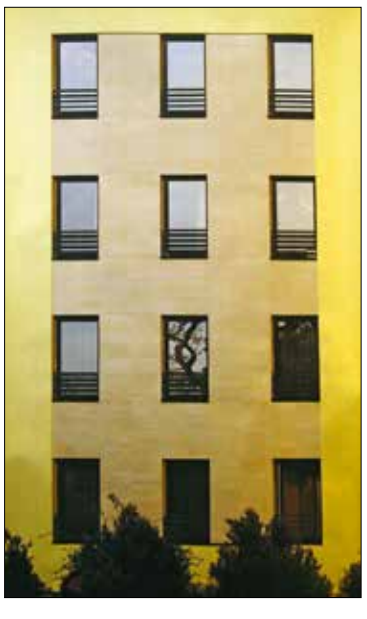
Perlitzy Géza: Krumplihámozók

„Zanzásított korrajz” – Németh Andrea születésnapi kiállítása a Galéria 12-ben

Érvek és képek címmel nyílt meg Németh Andrea önálló kiállítása a Galéria 12 Kávézó és Borbárban. Az idén a 75. születésnapját ünneplő fotóművész az életművéből válogatott, de mint elmondta, a felvételek egy része a jelenlegi lelkiállapotát tükrözi.

„Ha nem tudnám, hogy Németh Andrea grafikus- és fotóművész kiállítására lépek be e helyiségbe, akkor is jól érezném magam a jól ismert képek kisugárzásától” – kezdte beszédét Bráda Tibor festő- és üvegművész a Galéria 12 új tárlatának megnyitóján. „Zanzásított korrajz” – jellemezte a látottakat, Németh Andrea életművének egy parányi részét, a művészi formában megjelenített fotókat, amik felvillantják az ábrázolt korszak hangulatát, a reklámgrafika akkori stílusvilágát.

Németh Andrea művészcsaládból származik, így teljesen nyilvánvaló, hogy témái is zömmel ebből a miliőből kerültek ki. Bráda Tibor, akiről szintén készített egy őt jól jellemző portrét, a kiállított képeket bemutatva, azokhoz kapcsolódva néhány bensőséges kis történetet is megosztott a jelenlévőkkel. A kortársak közül feltűnik Fehér László Kossuth-díjas festőművész arcképe – ő Szentiványi Lajos Kossuth-díjas festőművész tanítványa volt a Képzőművészeti Főiskolán, míg Bráda Tibor akkoriban már a mester tanársegédjeként dolgozott… Németh Andrea és Bráda egyébként jól ismerik egymást, az üvegművész üvegablakokat készít a dunaújvárosi Krisztus Királytemplomban, a fotóművész pedig hűségesen dokumentálja a munkafolyamatot.



A portréfotók alanyai között ott van az imádott apa, Németh József fotóművész, továbbá Balla Margit grafikus, Rácz Edit szobrász, Madarassy István ötvös- és szobrászművész, Schubert Éva és Paudics Béla színművész, Schéner Mihály és id. Bér Rudolf festőművész, Tóth József Füles fotóművész, aki Németh József kollégája és nagy tisztelője volt, Jankovics Marcell rajzfilmrendező, grafikus, könyvillusztrátor, kultúrtörténész, valamint Gyurkovics Tibor író is. Az egyik képen – plasztikái között – Borza Terézt, a Galéria 12 Egyesület vezetőjét és egyik ikonikus művét, A tenger születését, a Galéria 12 logóját láthatjuk.

A tárlókban a 70-es, 80-as évekből származó, könyvvásárra és ünnepi könyvhétre készült, szellemes, lakonikus gondolatokat tükröző, az alkalmazott grafika minden kritériumának megfelelő plakáttervek kaptak helyet. Itt van Bayer Ilona és Németh Andrea közös alkotása, a Fészek, otthonok, művészek, valamint Németh Andrea műve, a Budapest fényei is. Mellette Gyurkovics Tiborral közös szellemes könyvei, a Fényének művészekről és az Énképek – fényképek művészekről, a fotókhoz írt versekkel.

Az egyik plakáton Patz Dorotytya, az első magyar sztármodell, manöken és divattervező szemüvegeket reklámoz, mellette Pataki Ágnes a híres Fabulon reklámon. Ez utóbbi felvétel volt a művész diplomamunkája az Iparművészeti Főiskolán, erről készült a hatalmas mozaik a Kálvin tér egyik tűzfalán – és talán ennek is köszönhető, hogy a kép még mindig él az emberek tudatában, a női szépséget hirdetve.

„A bárpult bal oldalán lévő falon elhelyezett fotók arról tanúskodnak, hogy Andrea uralja a fényképezés csínját-bínját, és témaválasztáskor a képzőművészet eszköztárát használja” – fogalmazott Bráda Tibor azokról a felvételekről, amelyekről Németh Andrea a megnyitót követően úgy beszélt: ezek a jelenlegi lelkiállapotát tükrözik, és kifejezetten erre a kiállításra választotta ki őket.

A tárlat meghívóján is látható lépcsőház fotóján, ha jobban szemügyre vesszük, felfedezhetjük a 75-ös szám formáját – a művész az idén tölti be a hetvenötödik életévét, játékosan, egyben szimbolikus módon így ünnepli a születésnapját. Kedveli az építészetet, valaha építész is szeretett volna lenni, ezért választott egy kicsit plakátszerű, vasarelys épületképet.

A táncosnőt ábrázoló felvétel kapcsán kiderült, hogy bár táncolni nem tanult, nagyon szereti a mozgásformákat. A felhő és a tűz is kedvelt témája; a felhők változó formájára, a bennük látható arcokra az édesapja hívta fel a figyelmét még gyermekkorában. A Balatonban úszva az idén nyáron is figyelte a felhőket, mindenképpen akart egy ilyen képet is választani, de a tűzben felbukkanó izgalmas formák is érdeklik. Kellemes emlékei a tábortüzek, amikor esténként átjöttek a barátok egy kis rágcsára, pohár borra… Az árnyképeket ábrázoló fotó egy kiállítás megnyitóján készült, a Barabás-villában. Az épületből fotózta, így az árnyak tükröződését kapta le.

Németh Andrea fotóművész

SzD

■ *Az Érvek és képek című tárlat megtekinthető: október 30-ig, mindennap 16.00–22.00 óráig (vasárnap zárva). Cím: XII., Hajnóczy József utca 21.*

Belendültek a „verslábak”

A Magyar Írószövetség, a Magyar Napló Kiadó és az MTVA tizedik alkalommal rendezi meg a Kárpát-medence legnagyobb költészet napi programsorozatát, a Versmaratont, ami a Költők futásával vette kezdetét. A könnyed, sportos, csodálatos környezetben – a Költő utcában, a Jókai Mór iskola előtti Diana parkban, a Kálváriát és a Szent László-plébániát is érintve – megszervezett irodalmi rendezvényhez családok, fiatalok és idősebbek egyaránt csatlakozhattak, ha futni, vagy csak találkozni, beszélgetni szerettek volna kortárs költőkkel.

A program lényege, hogy Az év versei 2021 antológiában szereplő költők 42 kört futnak, amit megafonon kommentálnak az épp nem futó szerzők. Az idén tizenhárom vállalkozó szellemű irodalmár jött el, ezért mindegyiküknek többször kellett megtennie a távot, mert a cél az, hogy együtt mindenki teljesítse az előirányzott 42 kört – ami egyébként költői túlzással a maratoni futás 42 kilométerét hivatott jelképezni. Prózaírók, irodalomtörténészek is csatlakoztak, az Országos Széchényi Könyvtár főigazgatója és a Központi Statisztikai Hivatal könyvtárának vezetői is részt vettek a futáson.

A stafétabot a Magyar Napló néhai főszerkesztője, Oláh János foteljának karfája volt

Pokorni Zoltán hegyvidéki polgármester köszöntőjében tartott egy kis helytörténeti ismertetést, megemlítve, hogy a téren lévő Jókai iskola helyén 1859-ben épült fel a falu első iskolája, egy földszintes épület. A tanintézmény – amely előtt az író szobra is helyet kapott – nem véletlenül viseli Jókai Mór nevét, aki 1853-ban vásárolt itt telket, ez ma a Jókai-kert. A polgármester egy Shelleynek tulajdonított mondatot idézett, amely a 19. század felfogásaként élt a költészetről: „A költők a világ el nem ismert törvényhozói”. Majd tréfásan hozzáfűzte: „Ma már úgy látom, hogy a költők a világ el nem ismert futóbajnokai cím felé haladnak.”

Jánosi Zoltán, a Magyar Napló Kiadó irodalmi vezetője megköszönte a polgármesternek, hogy ilyen irodalmi környezetben futhatnak. A költészet napi dátumtól a járvány miatt ugyan eltávolodtak, ám a cél nem változott: a költők mutassanak példát a testedzésben.

„Manapság ráfér az irodalmárokra néhány ilyen akció, mert ha a fizikumunk kiesik alólunk, a fejünk sem tud olyan jól teljesíteni” – fogalmazott. Arról is beszélt, hogy az első futásokat, József Attilához kötődve, a Ferenc téren rendezték, míg a mostanit, a közelgő október 23-i ünnephez kapcsolódva, Gérecz Attila emlékének szeretnék ajánlani, aki egyszerre volt költő, sportember és szabadságharcos. „Úgy fussunk, hogy a szívünkben vigyük magunkkal a többi októberi áldozat és harcos nevét, akik nem futamodtak meg, hanem szembeszálltak a legnagyobb túlerővel” – zárta szavait Jánosi Zoltán, aki maga teljesítette az első kört.

A résztvevők összesen 42 kört futottak

A futók egymásnak adták a stafétabotot, a Magyar Napló néhai főszerkesztője, Oláh János foteljának a karfáját, amelyre József Attilát idézve ezt írták: Levegőt! „Nem könnyű költőnek lenni – kommentált az eseményt levezető Nemes Attila, a Magyar Napló Kiadó rovatvezetője, PR-vezetője –, mert csak ma többen megjárták a Kálváriát!”

SzD

Programajánló

MOM KULTURÁLIS KÖZPONT
Csörsz utca 18.
momkult.hu
06-1/319-9854/222-es mellék
06-70/908-4105
jegy@momkult.hu
Jegyvásárlás:
momkult.jegy.hu
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Vintage Irons – Sós Gábor grafikusművész fotográfikáinak kiállítása október 31-ig. „Ezeknek az »öreg vasaknak« lelkük van. Akár rozsdásak, évtizedek nyomait hordozva, akár csillogva, régi fényükben. Ezért készítek a szó igazi értelmében portrékat róluk. Nyitott szemmel vadászok fotótémákra az oldtimer eseményeken. A kompozíció megtalálását követi a digitális grafikai alkotó folyamat, amely során a megkomponált fotóból valódi grafika jön létre. A lényeges részleteket kiemelve, a lényegtelent elhagyva, a színeket és tónusokat minimálisra redukálom. Ezt a technikát fotólitográfiának nevezem.” (Sós Gábor grafikusművész)

Zurgó táncház október 22-én és november 5-én 20.00. Moldvai csángó népzene, tánctanítás, daltanítás.

Anouar Brahem Quartet (GetCloser Jazz Fest) október 24-én 20.00. Anouar Brahem az arab klasszikus muzsika nagymestere. Hangszere, az oud finomságát a modern jazz harmóniáival ötvözi.

Las Migas október 25-én 20.00. Öt gyönyörű hölgy, flamenco ritmus és érzéki koreográfia.

Marcin Wasilewski Trio & Joe Lovano október 26-án 20.00. A trió a lengyel jazz egyik legnagyobb sztárja, a nemzetközi kritikusok évek óta generációja egyik legkiemelkedőbb és legegyedibb jazzformációjának tartják.

Anyatigrisek – előadás október 28-án és november 5-én 19.00. A zenés komédia tabuk nélkül, rengeteg humorral mutatja meg, mit is jelent szülőnek lenni. A „fekete öves anyukákon” és a fiatal kismamákon túl mindenkit megszólít fergeteges stílusával, ami garantáltan jobb kedvre deríti a nézőt.

Antonio Sanchez Bad Hombre október 29-én 20.00. Antonio Sanchez zenekarával aktuális társadalmi kérdésekre reflektál. Zenei állásfoglalásban áll ki az igazságtalanság ellen, és tiszteleg minden bevándorló útja előtt.

Csányi Sándor: Hogyan értsük félre a nőket? – előadás október 30-án és november 12-én 19.00.

Richard Bona & Alfredo Rodriguez Band november 2-án 20.00. Bona jelenlegi turnéján a kubai virtuóz zongorista, Alfredo Rodriguez és a szintén karibi térségből érkező zenészek a társai a színpadon.

Vijay Iyer Trio november 3-án 20.00. Vijay Iyer nagyon energikus új trióval mutatkozik be, amelyben a kreatív zene két kulcsfigurája, Tyshawn Sorey (dobok) és Linda May Han Oh (bőgő) csatlakozik hozzá.

Jazzgenerációk – három korosztály egy színpadon november 4-én 19.00. A Jazzgenerációk célja emléket állítani hazánk kiemelkedő jazzalapító művészeinek, és színpadra vinni a kor ikonikus művészeit, a középgeneráció aktív jazz-zenészeit és a most tanuló új generációt. Az interaktív előadás beszélgetésekkel, a háttérben vetítéssel, kortörténeti áttekintéssel mutatja be a műfaj hazai alapítóit és zenei utódjaikat.Az exkluzív előadás a most 30 éves Magyar Jazz Szövetség évzáró eseménye.

Rymden november 10-én 20.00. A Rymden egy új supergroup Skandináviából. 1993-tól 2008-ig, a zenekarvezető tragikus haláláig Európa egyik legmeghatározóbb jazz-zenekara volt az Esbjörn Svensson Trio (e.s.t.). A ritmusszekciót alkotó svéd zenészek, Dan Berglund (bőgő) és Magnus Öström (dobok) a szintén világhírű norvég zongoristával, Bugge Wesseltofttal kiegészülve keltették életre az új formációt, amely a megalakulása óta telt házas koncertekkel járja a világot. A két „erőmű” találkozására régóta vártak az európai jazz rajongói.

Grace Mozgásművészeti Stúdió – gyermek-balett-tanfolyamok 3-tól 12 éves korig, minden korosztályban, kis létszámú csoportokban. Jelentkezés: kapcsolat@mmistudio.hu, 06-30/6994-3118, www.mmistudio.hu.

Nia kedden 19.00. A Nia holisztikus fitneszirányzat, hozzásegít a test–szellem–lélek egészségének megteremtéséhez. A foglalkozást vezeti: Balázs Mari (mari.maryss@gmail.com, 06-30/973-2331).

Ritmikus gimnasztika hétfőn és csütörtökön 16.30. A Hegyvidék SE szakosztálya versenyzőkkel és tanfolyami csoportokkal egyaránt foglalkozik. A tanfolyami órákon a szakemberek elsősorban az alapok elsajátítására és a sportág megszerettetésére koncentrálnak, valamint a zenére történő mozgással és a ritmikus gimnasztika kézi szereivel is megismertetik a gyerekeket. Célcsoport: 4–7 éves kislányok. Jelentkezés: Mochlár Emese, 06-30/241-8352.

Óvóka hétfőn és szerdán 9.00 A népművészet játékos megismerését szolgáló, zenés, táncos, népmeséket dramatizáló, néphagyományokat, népi mesterségeket felelevenítő, komplex, tematikus, kis csoportos foglalkozássorozat. Óvoda-előkészítő a kis közösségbe való beilleszkedéssel (szocializáció, tolerancia). Célcsoport: akik keresik a játszótársat, akik óvodába készülnek. Jelentkezés: Csiszér Jolán, 06-20/594-4957, csiszer.jolan@gmail.com.

Csipkeverők baráti köre minden páratlan hét szombatján. Információ: Semsey Ágnes, 06-20/573-2775.

Iciri-Piciri Tücsöktánc kedden 17.15, csütörtökön 10.00. Játékos néptánctanítás folyamatos csatlakozási lehetőséggel, néptáncpedagógus vezetésével. Az 1–4 éves gyerekek szüleikkel, kísérőikkel közösen kísérletezhetnek a tánclépések elsajátításával, miközben átitatódnak a népzene, a néptánc hangulatával. További információk: László-Pergel Tamara, 06-30/989-6040, http://www.tucsok-zene.hu, tucsoktanc@gmail.com. Fb-oldal: Tücsök-zene.

Tücsök Zene hétfőn 10.00, kedden 10.30. Ritmus-, ének-, zenefoglalkozás zenetanár vezetésével. Közös mondókázás, énekelgetés, zenélés. Célcsoport: 6 hónapostól 4 évesig. További információk: http://www.tucsok-zene.hu, tucsoktanc@gmail.com, László-Pergel Tamara, 06-30/989-6040. Fb-oldal: Tücsök-zene.

Modern tánc hétfőn és pénteken 16.00. A modern tánc a klasszikus balett elemeit ötvözi a kortárs és modern technikákkal. A kurzus csak 12 éves kortól ajánlott, de előkészítő csoport indul 6 éves kortól. A foglalkozásokat vezeti: Csöngei Barbara moderntánc-pedagógus. Információ: 06-20/946-0848, 200-0138, www.omisk.hu, iroda@omisk.hu.

Lóvasút Kulturális és Rendezvényközpont

Zugligeti út 64.
lovasut.hu
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

67-es korongok. Zenei ikonok, korszakalkotó albumok – művészettörténeti megközelítésben október 25-én 19.00. The Beatles és a pop art, Jim Morrison (The Doors) költészete, a Pink Floyd művészi kidolgozású albumai, rengeteg zenével. Gimesy Péter művészettörténész rocktörténeti sorozatában minden alkalommal egy különleges és fordulópontnak számító albumot mutat be. Ezek a lemezek ma már megkerülhetetlenek, mérföldkőnek számítanak minden azóta alakult rockbanda számára, minden megjelent album tekintetében, alakítják a legtöbb zeneszerető ember ízlését.

Márfi Márk: Telik – egy óra az életedből október 27-én, november 7-én és 23-án 19.30. Márfi Márk 2020-ban végzett az SZFE prózai színész szakán. Szakdolgozatát tavasszal, a koronavírus-járvány idején írta otthon, vidéken. Eddig talán soha nem volt diplomázó színészeknek ennyi koncentrált idejük a dolgozataik megírására, tehát a helyzet kettős volt: egyfajta bezártságból lehetett fogalmazni, de ebből következően nagyobb alkotói szabadsággal. Az előadás önadaptáció, egyfajta kísérlet a „szakdolgozatszínházi” formára, amely huszonhat évnyi emléktérképet terít ki azon nézők elé, akik szánnak egy órát az életükből ennek megismerésére.

A nő, ha elmúlt negyven… – Janikovszky Éva képzeletszínháza felnőtteknek november 3-án 19.00. Egyfelvonásos előadás: emberi játszmák női hangokon. Abszolút szórakoztató színház: egy óra nevetőizom-tréning. A lemez A-oldalán hallható: Szamosi Zsófia színésznő. A lemez B-oldalán hallható: Szalontay Tünde színésznő. Az est házigazdája, moderátora, beszélgetőtársa: László Kriszta.

Forradalmi etűdök – Vladimir Horowitz. Bősze Ádám zenetörténész előadás-sorozatának következő része november 8-án 19.30.

JÓKAI KLUB

Hollós út 5.
06-1/395-8284
jokaiklub.com
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

A Mikulás rakétája – kiállítás Turi Lilla rajzaiból. Az 1. Budapesti Illusztrációs Biennálén a legjobb pályakezdő illusztrátor díjat elnyerő Turi Lilla számos sikert könyvelhet el magának 2019-es indulása óta (Szép Magyar Könyv 2020 illusztrációs díj, World Illustration Award longlist-válogatás). Tóbiás Krisztián A Mikulás rakétája című könyvéhez készült rajzai különleges világot ragadnak meg, amely a felnőtteket is bevonja a mesés történetbe. A kiállítás november 10-ig tekinthető meg a galériában, a ház nyitvatartási idejében (hétfőtől csütörtökig 9.00–20.00, pénteken 9.00–18.00, vasárnap 13.00–19.00). November 5-én 18.00 órától Turi Lilla szakmai tárlatvezetést és workshopot tart a kiállítás helyszínén. Mindkét programra díjtalan a belépés, de regisztrációhoz kötött. Regisztrálni a jokaiklub@jokaiklub.hu e-mail-címen lehet.

15 nm alapterületű irodahelyiség kiadó a Jókai Klubban. Külön bejáratú, napfényes helyiség, széles sávú internetkapcsolattal. Érdeklődni a +36-70/334-4469, 06-1/395-8284 telefonszámokon, valamint a jokaiklub@jokaiklub.hu e-mail-címen lehet.

Budapest Musical Iskola. Művészeti vezető: Finta Gábor koreográfus, táncművész és táncpedagógus. Időpontok: hétfőn 16.00–18.30, kedden 16.00–17.00, pénteken 16.00–18.00. A szervezők olyan diákok jelentkezését várják, akik szeretnek táncolni és/vagy énekelni, és szívesen részt vennének profi színvonalú gyermekmusical-produkciók létrehozásában. A növendékek alapos táncképzésben részesülnek, megismerkednek a balett, az akrobatika és a különböző táncstílusok alapjaival. Rendszeres ének-, színjátszási és beszédtechnikai tréninget kapnak. A tantárgyak külön-külön is felvehetők. Jelentkezés online: bpmusicaliskola@gmail.com, www.musicaliskola.hu. Telefonszám: +06-20/549-0893.

Zumbafoglalkozás felnőtteknek kedden és csütörtökön 20.00–21.00. Egyszerű, de eredeti és izgalmas latin mozdulatokkal, fülbemászó ritmusokkal. Vezeti: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató. Telefonszám: +36-20/549-0893.

Szivárvány Táncszínház formációs tánc, show-tánc és hiphop oktatása 7 éves kortól hétfőn 18.30–20.00, kedden 17.00–20.00, csütörtökön 16.30–20.00. Vezeti: Balázs Márta táncpedagógus. Telefonszám: +36-30/409-2400.

NTC School Budapest (holland bölcsőde-óvoda) 20 hónapos és 4 éves kor közöttieknek kedden 8.30–15.00, pénteken 8.30–11.30. Holland tanmenet szerinti foglalkozások flamand és holland anyanyelvű családok részére. Vezeti: Bori Martina (+36-30/241-2546, lesbories@t-online.hu).

Klasszikus balett szerdán 17.00–18.00. Klasszikus balett oktatása kezdőknek és haladóknak, már óvodáskortól. Vezeti: Kiss Stefánia balettművész. Telefonszám: +36-20/269-2314.

Művészi torna szombaton 9.30–13.30. Mozgáskoordináció- és ritmusérzék-fejlesztő gimnasztika Berczik Sára módszere alapján. Vezeti: Pataki Rita mozgáspedagógus (+36-30/483-1897, patakiri@gmail.com).

Csiri-biri torna pénteken 10.00–10.45. Az országos népszerűségnek örvendő Csiri-biri mozgásfejlesztő torna olyan 45 perces, dalolós, mondókázós, irányított foglalkozás, amin a gyermek a hétköznapitól eltérő mozgásformákkal ismerkedhet meg. Mivel a tornafoglalkozások nem egymásra épülnek, év közben bármikor lehet csatlakozni. Előzetes jelentkezés nem szükséges. Bővebb információ: Orszáczky Ildikó, www.csiri-biri.hu, info@csiribiri.hu.

Zumba Gold kezdőknek, újrakezdőknek hétfőn és szerdán 9.00–10.00. Ízületkímélő, táncos mozgás latin zenére, egyszerű, de látványos koreográfiákkal, korhatár nélkül. Vezeti: Barta Sylvia zumbafitnesz-, Zumba Gold-, Zumba Kids-instruktor és aerobikoktató. Telefonszám: +36-30/625-6065.

Beauty body hétfőn és szerdán 10.00–11.00. Heti egészségmegőrző, alakformáló, preventív edzésprogram. Vezeti: Barta Sylvia zumbafitnesz-, Zumba Gold-, Zumba Kids-instruktor és aerobikoktató. Telefonszám: +36-30/625-6065.

Fit-ball gerinctorna pénteken 8.30–9.30. A Fit-ball segítségével harmonikusan fejleszthetők a kondíció és a koordinációs képesség, az egyensúlyozó képesség, valamint a gerinc, a hát és a törzs izmai. Hatékony a különféle eredetű hát- és derékfájások megszüntetésében, így iskoláskorú gyerekeknek, aktív dolgozóknak és idősebbeknek egyaránt ajánlott. Vezeti: Barta Sylvia okleveles aerobikoktató és Zumba Basic-, Zumba Gold-instruktor. Telefonszám: +36-30/625-6065.

Meridiántorna kedden 15.00–16.00. „Élj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridiángyakorlatokkal!” Egészségvédelem az évezredes kí-

nai tapasztalatok alapján. A torna a meridiánokból áramló energiaegyensúly helyreállításával a szervezet immunrendszerét erősíti. Nincsenek mellékhatásai, bármikor, bárhol gyakorolható. A tornán való részvétel ingyenes. Vezeti: Hóka Ildikó. Telefonszám: +36-70/546-6498.

Jiu-jitsu hétfőn 17.30–20.30, szerdán 16.30–20.00. A jiu-jitsu rugalmas küzdősport, a csavarásokat, dobásokat, gáncsokat részesíti előnyben. Sokoldalú és változatos önvédelmi irányzat. Vezeti: Derkényi László. Telefonszám: +36-20/323-8160.

Kagami-ryu harcművészeti tanfolyam szerdán 18.30–20.30. Jelentkezni személyesen edzésnapokon lehet. Az edzésekre 14 éven felüliek részére folyamatos a jelentkezési lehetőség. Vezeti: Horváth Attila 2 danos mester. Telefonszám: +36-20/945-3901. www.jokaiklubdojo.hu

Etka-jóga erőgyűjtő módszer kedden és csütörtökön 9.00–10.30. Hogyan szerezzük vissza gyermekkori rugalmasságunkat, frissességünket, velünk született légző- és mozgáskészségünket, tartásunkat, energiaszintünket? Erre bárki képes lehet, nemtől, kortól, egészségi állapottól függetlenül. Vezeti: Nyerges Margit, az Etka-jóga Erőgyűjtő Módszer oktatója. Telefonszám: +36-30/354-4399.

Hatha-jóga csütörtökön 18.30–20.00. A hatha-jóga rendkívüli hatással van a testre és a lélekre egyaránt. A jóga az egészségvédelem és betegségmegelőzés mindennapos eszköze. Vezeti: Pazonyi Mónika jógaoktató, rekreációs sportoktató. Telefonszám: +36-20/952-4685.

Zsibongóra szerdán 11.00–11.45. Játékos mozgásfejlesztés 1–3 éveseknek. Vezeti: Kuti Judit Ágnes jógaoktató (+36-20/932-8038, kutijudit@gmail.com).

Baba-mama jóga szerdán 10.00–10.45. Vezeti: Kuti Judit Ágnes jógaoktató (+36-20/932-8038, kutijudit@gmail.com).

A Harmónia Táncklub társastánctanfolyamai vasárnap 13.30–19.00. Kezdő versenytánc, felnőtt-tánciskola. Vezeti: Székely Attila tánctanár. Telefonszám: +36-30/952-9477. www.harmoniatancklub.hu

Indonéz tradicionális tánc november 5-én 15.00–16.30. Ősi mozdulatok és mudrák Jáva szigetéről. A tanfolyamot Bárdos Yvette és Novák Anikó tartják, az első alkalom ingyenes. Telefonszám: +36-30/755-3465. E-mail-cím: ybar2008@gmail.com.

Helen Doron angol nyelv óvodásoknak kedden 17.00. Információ: Endre Judit, +36-30/313-6822.

HEGYVIDÉKI KULTURÁLIS SZALON

XII., Törpe utca 2.
06-1/202-2509
info@kulturalisszalon.hu
kulturalisszalon.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Szabadpolc október 25-én 10.00–15.00. Régi, megunt, esetleg több példányban meglévő könyveket lehet cserélni a Szabadpolcon megtalálható kötetekre. A jó állapotban lévő szépirodalmi vagy ismeretterjesztő becserélhető könyvek száma maximum 10 darab.

Szupernagyi népdalkör október 26-án 13.00. Alapító: Karcagi Éva. Énektanár: Bucsai Anikó.

Az ősi és modern India – előadás október 26-án 18.00. Az előadás hallgatói az ország közepére „utazhatnak". Számos indiai vallás gyönyörű templomainak felkeresésén kívül ellátogathatnak Gandhi szülőföldjére, hogy róla is megemlékezzenek. Végül szó esik Bombay gazdagságáról és nyomoráról, valamint a hindu–muszlim-együttélésről. Előadó: dr. Kapitánffy Krisztina, a Kelet felől hajnalodik című könyv írója. Jegyár: 500 Ft, kerületi lakosoknak ingyenes, de regisztrációhoz kötött a szalon elérhetőségein.

Vad horgolók klubja október 27-én 10.00. A kézimunkaklub tagjai mindenkit várnak: azokat is, akiknek hobbija a horgolás, kötés, hímzés és egyéb kézimunka, valamint azokat is, akik szeretnék megtanulni a kézimunkázás valamelyik formáját, élvezni annak örömét, jótékony hatását. Klubvezető: Lepenyéné László Teréz önkéntes.

Szalonegyetem október 27-én 14.30. Előadás: Derűs percek Dolnával. Bemutatkozik a Térszínház Hang(s)zó Zenei Műhelye – énekkel és szóval. Műsoron: Bartók, Händel, Kodály, Mendelssohn, Schubert, Spohr, Vivaldi és Bucz Magor zeneművei, valamint a magyar költészet gyöngyszemei. Jegyár: 500 Ft, kerületi lakosoknak ingyenes, de regisztrációhoz kötött a szalon elérhetőségein.

Mosható Pelenka Klub október 28-án 10.00–12.00. Minden hónap utolsó csütörtökjén várja a klub az érdeklődő kismamákat, apukákat és anyukákat, akik a mosható pelenka használatát szeretnék elhelyezni a mindennapjaikba, és akik érdeklődnek a mosható pelenkázás és a fenntarthatóbb megoldások iránt. Lehetőség van tapogatni és próbálni, felhelyezést tanulni, bérelni, mosási és egyéb praktikus tanácsot kérni. A klubot tartja: Gémes Zsófi és Szász Annamária. A foglalkozásokra a pelenkatanacsadas@gmail.com e-mail-címen lehet jelentkezni.

MOM-208 és Hegyvidéki Bélyeggyűjtők Klubja október 29-én 13.00.

MOM Nyugdíjasok klubja november 2-án 13.00. Információ: Fischer Péterné, 06-1/466-4973, +36-20/394-5473.

Alzheimer Café. November 3. 14.00 A természetjárás hatásai a testi és lelki egészségre. A beszélgetést vezeti: Kocsis Judit, a Hegyvidéki Szociális Központ Demencia Irodájának vezetője. Téma: a természetjárás hatásai a testi és lelki jóllétre. Beszélgetőtárs: Kremnicsán János (DINPI), a Sas-hegyi Látogatóközpont munkatársa. A belépés díjtalan, de regisztrációhoz kötött a szalon elérhetőségein.

Mozgásos foglalkozások

Meridiántorna hétfőn 9.30. Vezeti: Bessenyey Johanna. Részvételi díj: 200 Ft/alkalom. A hegyvidéki lakosoknak ingyenes.

Gerinctorna hétfőn és szerdán 9.30. Vezeti: Glatz Zsuzsa. Információ: +36-30/295-1833, glatzzsuzsa@gmail.com. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom.

Baba-mama hastánc hétfőn 10.00. Vezeti: Fritz Mónika. Információ: +36-70/621-3794, 8.parvatisiva@gmail.com. Részvételi díj: 9000 Ft/4 alkalom. A bérlet egy hónapig érvényes.

Nyugdíjastorna hétfőn 11.15. Vezeti: Latin Anikó. Részvételi díj: 500 Ft/alkalom, hegyvidéki lakosoknak 200 Ft/alkalom.

Székes jóga kedden 9.00. Vezeti: Ott Cecília. Információ: +36-20/917-8127, ott.cecilia@gmail.com. Részvételi díj: 2000 Ft/alkalom.

Hatha-jóga kedden 10.15. Vezeti: Ott Cecília. Információ: +36-20/917-8127, ott.cecilia@gmail.com. Részvételi díj: 2000 Ft/alkalom.

Szivárvány showtánc – modern jazztánc gyerekeknek kedden és csütörtökön 15.30. Művészeti vezető: Balázs Márta. Információ: +36-30/409-2400, szivarvanytancszinhaz@gmail.com.

Grace balett. Balett-előkészítő 3-4 éveseknek kedden és csütörtökön 17.00. Vezeti: Stubna Enikő. Információ: +36-30/994-3118, kapcsolat@mmistudio.hu.

Autentikus hastánc felnőtteknek kedden 19.00. Vezeti: Fritz Mónika. Információ: +36-70/621-3794, 8.parvatisiva@gmail.com. Részvételi díj: 8000 Ft/4 alkalom. A bérlet egy hónapig érvényes. Próbaóra: 1000 Ft.

Nia szerdán 9.30. Vezeti: Balázs Mari. Információ: +36-30/973-2331, mari.maryss@gmail.com. Részvételi díj: 2000 Ft/alkalom.

Szeniorörömtánc szerdán 11.00 és 12.30. Vezeti: Tóth Krisztina Apollónia. Információ: +36-70/775-8625, krisztina.apollónia.toth@gmail.com. Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom.

Meridiántorna szerdán 11.00. Vezeti: Pál-Szabó Gabriella. Részvételi díj: 200 Ft. A hegyvidéki lakosoknak ingyenes.

Meridiántorna csütörtökön 9.00. Vezeti: Haide Éva. Részvételi díj: 200 Ft/alkalom. A hegyvidéki lakosoknak ingyenes.

Nia csütörtökön 19.00. Vezeti: Bodor Virág. Információ: +36-20/946-9171, bodor.virag@gmail.com. Részvételi díj: 2000 Ft/alkalom.

Nyugdíjastorna pénteken 9.30. Vezeti: Latin Anikó. Részvételi díj: 500 Ft/alkalom, hegyvidéki lakosoknak 200 Ft/alkalom. Havi bérletet lehet váltani a hónap első alkalmával.

Kerekítő Mondókás Móka (3 éves korig) pénteken 9.30, 10.00 és 10.45. Vezeti: dr. Bogdán Dóra. Információ: +36-30/205-5703, www.kerekito.hu. Részvételi díj: 1800 Ft/alkalom/család, 8500 Ft/5 alkalom/család.

Kerekítő Manó Torna (1–4 éveseknek) pénteken 10.45. Vezeti: dr. Bogdán Dóra. Információ: +36-30/205-5703, www.kerekito.hu. Részvételi díj: 2000 Ft/alkalom/család, 9500 Ft/5 alkalom/család.

Zumba Gold pénteken 11.30. Vezeti: Veronika Berger. Információ: +36/30-609-9369, berger@veronikaberger.com.

Csicsergő Táncház és Kézműves Műhely gyerekeknek pénteken 16.30. Október 29.: Dömötör-napi mulatság – kézműves foglalkozás, játék. November 5.: Mackó-nap. Váltócipő szükséges! Foglalkozásvezetők: Kovács Annamária népjátszóház-vezető, kézműves és Márton Piroska néptáncos, óvodapedagógus, népjátszóház-vezető, mozgásterapeuta. Információ: +36-20/220-8564, csicsergotanchaz@gmail.com, facebook.com/csicsergotanchaz. Részvételi díj: 1200 Ft/fő.

Hastánc szombaton 9.00. Vezeti: Rezes Molnár Eszter. Információ: +36-20/944-9799, erezesmolnar@gmail.com. Részvételi díj: 7500 Ft/4 alkalom.

Szabadtéri mozgásformák

Meridiántorna kedden 8.30. Találkozó: a Gesztenyés kertben, a Larus étterem előtt.

Monspart Sarolta által alapított gyaloglóklub. Foglalkozások kedden 9.00, a Normafánál november 2-án, a Margitszigeten október 26-án és november 9-én. Klubvezető: Korik Vera. A nordic walking-csoport minden kedden 9.00 órakor találkozik a Normafánál. Vezeti: Szász-Kerek Judit. További információk: Normafa-Margitsziget Gyaloglóklub Facebook-csoport.

Nordic klub kedden 9.30. Helyszín: Gesztenyés kert. Vezeti: Mészáros Lászlóné Vali. Információ: +36-30/306-0760, meszaroslaszlone@t-online.hu. Találkozó: a Larus étterem előtti sétányon, az első padnál.

Egészségmegőrző erdőjárás a budai hegyekben szerdán, szombaton és vasárnap 9.30. A Hegyvidéki Szomszédok közösségfejlesztő önkéntescsoport programja. Információ: T. Magdi, +36-70/576-7253.

Meridiántorna pénteken 8.30. Találkozó: a Gesztenyés kertben, a Larus étterem előtt.

Egyéb állandó program

Őszi érzések, gondolatok, pillanatok címmel tematikus irodalomterápiás csoport indul november 2-tól keddenként 17.30-kor (6 alkalom). Az irodalomterápia (más néven biblioterápia) a művészetterápiák egyik ága, olyan személyiségfejlesztő módszer, ami egy irodalmi műből kiindulva, illetve arról beszélgetve segít, hogy jobban rálássunk saját működésünkre, elakadásainkra, lehetőségeinkre. Az alkalmak 60 percesek, és azt a célt hivatottak szolgálni, hogy egy-egy

(Folytatás a 12 oldalon)

WIDEX HALLÓKÉSZÜLÉK STÚDIÓ

INGYENES HALLÁSVIZSGÁLAT ÉS PRÓBAHORDÁS!

PRÓBÁLJON WIDEX HALLÓKÉSZÜLÉKET INGYENESEN **KÉT HÉTIG AZ OTTHONÁBAN!**

Egyeztessen velünk időpontot!
audiokutvolgyi@widex.hu
06 (30) 622 1661
H-Cs: 8:00-16:00,
P: 8:00-15:00

BUDAPEST, XII. kerület

Kútvölgyi út 4.
/földszint audiológia/

www.widex.hu

„BORDÓ KRIZANTÉM"
A nők elleni erőszak megszüntetésének világnapjához kapcsolódó „Orange the World" rendezvénysorozat a Soroptimist International Budapest CORVINUS Club szervezésében (2021. november 12 – 29.)

nov. 12. 18⁰⁰
Megnyitó
• Marik Anikó festmény- és
• Nagy Katalin Matild fotókiállítása
(Megtekinthetők november 29-ig)
• KAMÉLEON improvizációs színház előadása

nov. 25. 18⁰⁰
„Láthatatlan erőszak"
• Róza Ráchel klinikai szakpszichológus,
• Dr. Preisz É. Eszter pszichiáter, pszichoterapeuta és
• Hunyadi Krisztina egyetemi szakvezető, válási szakmediátor előadása

nov. 26. 18⁰⁰
„Kiszabadult szavak"
Kortárs, zenés irodalmi est a Litera-Túra Művészeti Magazin alkotóival és
• Villuth András zeneszerző, zeneterapeutával

A rendezvény INGYENES!
Az előadásokra és az irodalmi estre ELŐZETES REGISZTRÁCIÓ szükséges, de a szabad helyek függvényében, van lehetőség az adott napon, a helyszínen is érdeklődni.

REGISZTRÁCIÓ:
• Danyi Zsuzsanna: 0620 319 0736 (S.I. Budapest CORVINUS Club képviseletében)
• Személyesen: Kulturális Szalon – InfoPult
• Telefonon: +36 1/202-2509
• Interneten: info@kulturalisszalon.hu

Budapest CORVINUS Club

Hegyvidék Kulturális Szalon, Budapest, XII. kerület, Törpe utca 2.
A rendezvény az aktuális járvány helyzet szerint kerül megrendezésre.

(Folytatás a 11. oldalról)

vers segítségével beszélgessünk magunkról, önmagunkhoz fűződő viszonyunkról, emberi kapcsolatainkról – ezáltal közelebb kerülhessünk önmagunkhoz, a minket foglalkoztató kérdésekhez. Segít feldolgozni az élethelyzetek sajátosságaiból adódó problémákat, krízishelyzetekben megoldási mintát nyújt, a csoportnak köszönhetően pedig nemcsak önmagunkhoz, másokhoz is könnyebben kapcsolódhatunk. Vezeti: Ladányi Ágnes fejlesztő irodalomterapeuta. A részvétel ingyenes, azonban regisztrációhoz kötött. Jelentkezni október 29-ig lehet a következő e-mail-címen: ladanyiagi@gmail.com. A csoport minimum 3 fő jelentkezése esetén indul, és összesen 8 főt tud fogadni.

HEGYVIDÉK GALÉRIA

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

Aba-Novák Vilmos és Itália (1930–1942): a „caposcuola" megszületése – művészettörténeti előadás Aba-Novák Vilmos (1894–1941) festőművész halálának 80. évfordulója alkalmából október 28-án 18.00. Aba-Novák Vilmos 1930 és 1942 között a magyar modernizmus legnépszerűbb képviselője volt Olaszországban. Művei nemcsak az olasz állami múzeumokba vagy magángyűjteményekbe kerültek, hanem felkeltették az itáliai műkritikusok és kultúrpolitikusok érdeklődését is. Díjakat nyert Milánóban, Velencében, Padovában, Mussolini 1932-ben személyesen is fogadta. Noha szakmai hírnevét a „caposcuola" titulus megszerzésével érte el, vizuális nyelvezetét az „olasz nézőpont" alapján lehetne új perspektívába helyezni. Előadó: Juhász Bálint művészettörténész, aki azt szeretné bemutatni, hogy milyen kapcsolat van Aba-Novák vizuális nyelvezete és az olasz modernizmus között, valamint hogyan vált a neves „caposcuola" az olaszmagyar kultúrpolitika eszközévé. Részvételi díj: 600 Ft, Hegyvidék Kártyával 200 Ft. Jegyek kaphatók a hegyvidekgaleria.jegy.hu oldalon és a Hegyvidék Galériában. Az eseményre érkezéskor a Hegyvidék Kártya felmutatása kötelező! Maximális létszám: 40 fő.

Műterem-látogatás Gáspár György képzőművésznél október 30-án 11.00. A programsorozat következő alkalmán a Ferenczy Noémi-díjas képzőművész műhelytitkaiba nyerhetnek betekintést az érdeklődők, aki a szobrászat területén, üveggel dolgozik, merészen kísérletezik a tradicionális hazai üvegformálástól eltérő eljárásokkal, a casting technikától kezdve egészen az üveglapok laminálására és precíz tömbbé alakítására épülő módszerekig. Találkozó a helyszínen: VIII., Práter utca 65. Részvételi díj: 600 Ft, Hegyvidék Kártyával 200 Ft. Jegyek kaphatók a hegyvidekgaleria.jegy.hu oldalon és a Hegyvidék Galériában. Az eseményre érkezéskor a Hegyvidék Kártya felmutatása kötelező! Maximális létszám: 15 fő.

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

Pincétől a padlásig – villaséta Bajor Gizi egykori otthonában október 22-én 19.00. Regisztráció szükséges: szebenyi.agnes@oszmi.hu. Belépődíj: 2000 Ft.

Janovics Jenő és a némafilm – vetítés beszélgetéssel október 28-án 18.00. Vendég: Kurutz Márton (Nemzeti Filmarchívum). Beszélgetőtárs: Huber Beáta (OSZMI). Belépődíj: 1000 Ft. Az esemény része a Múzeumok Őszi Fesztiváljának.

„Embernek röpülni boldogság" – Latinovits Zoltán (1931–1976) – kiállításmegnyitó október 31-én 15.00. „A színész halála után csak emlékek maradnak. Játékemlékek, kellékek. Halálával művészete megszűnik. A kortársak halálával emléke is kivész. Festmény vagy fénykép marad utána, halott mozgókép, valamely régi pillanat viaszlemeze, kellékek, rossz kalap, sétabot, sír. Élete szűntével varázsa is megszűnik" – írta Latinovits Zoltán a Ködszurkáló című, 1973-as művében. A tárlat a Latinovits-legendán áttörve megidézi az alkotás minden gyötrelmével, örömével, bánatával küzdő, teremtő ember alakját. Bemutatja azt a társadalmi környezetet, amiben a meg nem értett művész létezett. Bár voltak támogatói és szövetségesei, az ellenfelek nagyobb táborba tömörültek. Hivatalos levelek, szerződések, kritikák, újságcikkek tanúsítják, hogyan szűkült egyre keskenyebbé művészi tevékenységének színtere, hogyan akadályozták küldetésének beteljesülését. A kiállításban hangsúlyosan megjelenik Latinovits előadóművészi tevékenysége is, amit nemzetépítésnek tartott: a múlt költőinek hangján kortársaihoz szólt. Rövidre szabott művészi pályáját sok ezer ember követte kitüntetett figyelemmel, tragikus halála az egész országot mélyen megrendítette. A kiállításra a belépés ingyenes. Az esemény része a Múzeumok Őszi Fesztiváljának.

Villakoncert november 3-án 18.00. Közreműködik: Concentus Consort régizene-együttes. A zenekar a középkori és a reneszánsz zene korhű megszólaltatását tűzte ki céljául, történelmi hangszerekkel előadva. A zenetörténetnek ez az egyedülállóan szép része, valamint a korabeli hangszerek különleges formája és hangszíne felejthetetlen élményt nyújt. Az együttes repertoárjában a 13–17. század zenéje szerepel, nagy mesterek gyakran játszott művei éppúgy, mint ismeretlen szerzők nehezen hozzáférhető vagy elfeledett kompozíciói. Ez alkalommal reneszánsz kori művek hangoznak el. Belépődíj: 1000 Ft.

„Nemes nyomokon…" – Színház a kolozsvári Farkas utcában. Az 1821. március 12-én megnyíló Nemzeti Játékszín kőszínház kivételes intézmény volt, mivel korábban a hivatásos magyar vándortársulatok alkalmi játszóhelyeken, lehetetlen körülmények között léptek fel. Kolozsváron az erdélyi magyar főnemesség felkarolta és támogatta a magyar színészet ügyét, hiszen az anyanyelvi kultúra és műveltség terjesztésének egyik fő eszközét látta benne. A kamarakiállítás a kolozsvári színjátszás és történetének kivételes eseményeit és szereplőit mutatja be, gazdag képes, írásos és tárgyi anyaggal illusztrálva. A tárlathoz kapcsolódó színháztörténeti társasjáték a múzeumpedagógia eszközeivel nyújt betekintést a vándorszínészet és az állandósulás színházi korszakába. A kiállítás megtekinthető: szerdától vasárnapig 14.00–18.00.

Színről színre. Színjátszás vidéken 1854–1945. A vidéki színjátszás 1854-ben kezdődő és 1945-ig tartó korszaka a magyar színháztörténet egyik legsokszínűbb, legmozgalmasabb periódusa. A városról városra járó színtársulatok útvonalát, a színészek pályafutását, a jelentősebb előadások helyét és idejét bemutató színháztörténeti leírások és lexikoncikkek bővelkednek az adatokban. A virtuális kiállítás ezt a hatalmas lexikális anyagot képekkel, szemelvényekkel, hangfelvételekkel és filmösszeállításokkal eleveníti meg. Megtekinthető: www.oszmi.hu.

GALÉRIA G12

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

Évek és képek – Németh Andrea kiállítása. Megtekinthető: október 30-ig, vasárnap kivételével mindennap 16.00–22.00. *(Bővebben a 9. oldalon!)*

XII HEGYVIDÉKI HELYTÖRTÉNETI GYŰJTEMÉNY

Zugligeti út 64.
info@hegytortenet.hu
helytortenetigyujtemeny.hu
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Az eltűnt idő nyomában – a Budapesti Városvédő Egyesület XII. kerületi csoportjának vándorkiállítása. Műemlékek, helyi védettségű épületek és más kevésbé ismert, de művészettörténetileg vagy építészetileg jelentős villák és lakóházak történetét ismerhetik meg a látogatók.

Az épületben található könyvtár újból várja az olvasni vágyókat és a kerület múltja iránt érdeklődőket.

A gyűjtemény a megszokott nyitvatartás szerint, szerdától vasárnapig 10.00–18.00 óráig látogatható. Egyszerre maximum 8 fő tartózkodhat a kiállítótérben.

MAKOVECZ KÖZPONT ÉS ARCHÍVUM

Városkúti út 2.
06-30/314-4879
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!
A rendezvényekre a belépés ingyenes, de a ház befogadóképességére való tekintettel regisztrációhoz kötött. Regisztrálni az office@makovecz.hu e-mail-címen vagy a 06-30/314-4879-es telefonszámon lehet. Regisztráció nélkül a belépés a fennmaradó helyek függvényében lehetséges.

Makovecz Imre és Cseh Tamás találkozása – kamarakiállítás és előadóestek a két művész munkáiból. A „Fűszál szobám" című kiállítás a „Kelet-Európa vagy Kelet-Közép-Európa" című esttel zárul december 8-án 19.00 órakor. Az estéken Cseh Tamás archív felvételei hallhatók, párbeszédben Makovecz Imre gondolataival, Hüse Csaba előadásában.

Magyar táncház és tánctanítás november 7-én 17.00. Vezeti: László Csidu. Kezdőket, haladókat, újrakezdőket is szívesen látnak.

•

A Napközi Plusz tehetséggondozó, képességfejlesztő és szabadidőközpont (Szépkilátás út 3.) svábhegyi tanulószobája hétfőnként 17.00 órától díjmentes integrációs, felzárkóztató és felvételi előkészítő foglalkozásokat, próbafelvételiket szervez a kerületben lakó vagy itt tanuló diákoknak. Jelentkezni lehet a helyszínen személyesen, vagy írásban a Szent László-plébánián (Diana utca 15/a), vagy a +36-20/985-5137-es telefonszámon, vagy az info@napkoziplusz.hu e-mail-címen.

•

Megemlékezést tart a Keresztény Konzervatív Egyesület Mindszenty József bíboros, hercegprímás 1956-os szabadságharcosok által történő kiszabadításának 65. évfordulóján, október 30-án 16.00 órakor. Helyszín: XII., Mindszenty bíboros tér (az 53-as busz XII. kerületi végállomása, a bíboros, hercegprímás emlékhelye).

•

Sipos Imre: Az evolúció misztériuma című könyvét ismertetik beszélgetéssel egybekötve november 7-én, november 21-én és december 5-én 16.00–18.00 óráig a Városmajori Jézus Szíve Plébánia templomtornyának földszinti termében (XII., Csaba utca 5.).

Székelyföld ismerős őszi ízei

Az itthoni mellett a minket körülvevő, magyarlakta vidékek konyháival is szeretnénk megismertetni olvasóinkat. Kárpátalja után utunk ezúttal a székely vidékekre vezet, amelyek ételei olyannyira ismertek és kedveltek szerte a Kárpát-medencében, hogy sok fogás már a nevében is utal az eredetére. Elég csak a székely káposztára, a székely töltött káposztára vagy a székely lakodalmi húslevesre gondolni.

Három meghatározó alapanyaga van a székely konyhának: a pityóka, azaz a krumpli, a káposzta és a kukorica. Ezeket kínálta mindig megbízhatóan az amúgy elég zord vidék és az éghajlat, ezekből kellett gazdálkodni.

Az ott élők éppen ezért igyekeztek mindig beosztóan és leleményesen főzni. Mindent felhasználtak, amit a ház körül és erdőn-mezőn meg lehetett kapni – s mindez máig érvényes. Disznóvágás idején a sertés legapróbb részét is feldolgozták, a zsírt, a szalonnát nagy becsben tartották. A székely embert nehezen lehetett volna elképzelni a mezőn egy darabka szalonna, hagyma és házi kenyér nélkül.

A csirke, a kacsa, a liba is megélt a ház körül, a húsukat előszeretettel fogyasztották sütve, főzve vagy paprikásnak. Káposzta is volt szinte egész évben, savanyú káposztás ételeiknek se vége, se hossza. A bátran fűszeres levesek sora sem rövid: a tárkonyos, köményes, csomboros, kapros, petrezselymes, babérleveles, rozmaringos és lestyános változatok mellett a legmeglepőbbek az aszalt gyümölcsökkel gazdagított húsos változatok.

A tejből túrót, sajtot, ordát, zsendicét készítettek, ezzel gazdagították a kukoricadarás puliszkát és az édes házi tésztákat, süteményeket. Ezekből volt bőven, mert a székelyek nagyon édesszájúak. Nem véletlen, hogy tőlük indult el világ körüli útjára a kürtőskalács. Most néhány olyan ételhez szeretnénk kedvet csinálni, ami ősszel könnyen elkészíthető.

ASZALT SZILVÁS FÜSTÖLTHÚS-LEVES

Az aszalt gyümölccsel való főzés nem idegen a falusi konyháktól; ahol sok gyümölcs terem, ott magától értetődő a tartósításnak ez a módja. Az édes aszalt szilva és a füstölt hús együttese ugyan szokatlan, de székely módra, merészen párosítva kitűnő, laktató, mégis könnyű levest eredményez.

Könnyű, mégis laktató leves

Hozzávalók (4 személyre):
40-50 dkg füstölt hús
2 szál sárgarépa
1 petrezselyemgyökér
diónyi vaj
2 evőkanál rizs
só, őrölt bors
15-20 szem aszalt szilva
2 evőkanál olaj
1 púpozott evőkanál finom liszt
fél citrom
1 dl tejföl

A füstölt húst nagyobb darabokra vágva bő 1 liter vízben feltesszük főni. Ha megpuhult, a megtisztított, karikákra vágott sárgarépát és a petrezselyemgyökeret a vajon kissé átforgatjuk, a rizst is rászórjuk, együtt néhány percig sütögetjük, majd a füstölt húsos léhez adjuk. Addig főzzük, amíg ezek is megpuhulnak. Ezt követően az olajon a liszttel rántást pirítunk, és a levest besűrítjük vele. Az aszalt szilvát beledobjuk, felforraljuk, megborsozzuk, és ha kell, megsózzuk (óvatosan, mert a füstölt hús is sós). Ízlésünk szerint néhány csepp citromlével megízesítjük, és megtejfölözve tálaljuk.

KIBÉDI BABSALÁTA FLEKKENNEL

Kibéd, a Marosszék legnagyobb és legszebb faluja a Kis-Küküllő partján fekszik. A település a sonka alakú, lágy ízű lila hagymájáról híres. Ősszel a házak kerítésére akasztott hagymafüzérek kelletik magukat, a turisták nagy örömére. A lila hagyma különösen finom a salátákhoz, amelyek pedig nagyszerű kísérői a legzamatosabb erdélyi rostonsültnek, a flekkennek.

A hagymás saláta nagyszerű kísérője a frissen sült flekkennek

Hozzávalók (4 személyre):
…a babsalátához:
50 dkg szárazbab
2 babérlevél
1 kiskanál só
3 fej kibédi lila hagyma
1-2 evőkanál tárkonyecet
1-2 evőkanál olaj
…a flekkenhez:
8 szelet hosszúkaraj
só, őrölt bors, pirospaprika
5 dkg szalonna

A salátához a babot egy éjszakára beáztatjuk, majd másnap leszűrjük, és babérlevelekkel ízesített sós vízben puhára főzzük. Közben a lila hagymákat meghámozzuk, vékony karikákra vágjuk, és a megfőtt, leszűrt, lecsöpögtetett és kihűlt babhoz adjuk. Tárkonyecettel és olajjal meglocsoljuk, lazán összekeverjük, ha kell, még sózzuk, és a frissen sült flekken mellé tálaljuk.

A flekken szűzpecsenyéből vagy hosszúkarajból készül. A kissé kivert hússzeleteket megsózzuk, megborsozzuk, leheletnyi pirospaprikával megszórjuk. Még zamatosabbak lesznek, ha sütés előtt néhány óráig érlelődni hagyjuk. Végül roston a szeleteket mindkét oldalalukon szép rózsaszínűre sütjük. Mielőtt a húst sütni kezdjük, a felforrósított fémbordákat olajjal vagy szalonnával kell bekenni. A flekkenhez bármilyen évszakhoz illő salátát kínálhatunk.

LUDASKÁSA

Ősszel, tél közeledtén roppant kedvelt a mindenféle libahússal készült étel. A ludaskása annyira jóízű, kiadós, könnyen elkészíthető fogás, és úgy elterjedt szerte e hazában, hogy már kevesen ismerik ennek a csavarosan egyszerű ételnek a székely eredetét.

Hozzávalók (4 személyre):
1 libaaprólék
1 csomó leveszöldség
2 fej vöröshagyma
2 evőkanál olaj vagy libazsír
só, őrölt bors
1 kiskanál pirospaprika
1 babérlevél
1 kiskanál majoránna
25 dkg rizs vagy árpagyöngy
2 evőkanál olaj
…a hagymakarikák sütéséhez: liszt

A libaaprólékot megmossuk és feldaraboljuk, ha találunk rajta tolltokokat, azokat eltávolítjuk. A leveszöldséget megtisztítjuk, megmossuk, és karikákra vágjuk. A hagymákat lehéjazzuk, az egyik fejet egészen apróra vágjuk, a másikat karikákra (ezt tálalásig félretesszük.) A felaprított hagymát az olajban vagy a libazsírban megpirítjuk, pirospaprikával megszórjuk, a libaaprólékkal összekeverjük. 4-5 percig sülni hagyjuk, majd megsózzuk, megborsozzuk, a fűszerekkel megszórjuk (van, aki 3-4 fokhagymagerezdet is ad hozzá). Végül annyi vízzel engedjük fel, amennyi bőven ellepi. Kis lángon addig főzzük, amíg a hús majdnem megpuhul, majd a karikákra vágott zöldséget a húshoz adjuk, és további 20 perc alatt együtt teljesen puhára pároljuk. Innen válik el a kétféle készítési mód.

A ludaskása könnyen elkészíthető, kiadós étel

A rizses változathoz a rizst az olajban kevergetve megforrósítjuk, majd annyi forrásban lévő vizet öntünk rá, hogy bőven ellepje. A zöldséges libaragut belekeverjük (kicsumázott és kis kockákra vágott paprikát és paradicsomot is adhatunk hozzá). Amint felforrt, fél kiskanál sóval ízesítjük, lefedjük, kis lángon 10 percig főzzük, majd a tűzről lehúzva, szorosan letakarva, 15 percig pihentetjük. Ez idő alatt a rizs teljesen megpuhul a gőzben. (A fedő alá megnedvesített konyharuhát is teríthetünk, ez segíti a puhulást.) Tálaláskor a rizses húst előmelegített tálba halmozzuk – lehetőleg úgy, hogy a főtt aprólék a tetejére kerüljön –, és az egészet beboríttjuk lisztbe mártott, bő, forró olajban kisütött, ropogós hagymakarikákkal.

Az árpagyöngyös változathoz a zöldséges libaragut bővebb vízben főzzük puhára, a levét leszűrjük, és ebben puhítjuk meg az előzőleg beáztatott, majd leszűrt árpagyöngyöt. (Ha kell, a főzéshez még adunk vizet.) Végül a puha árpagyöngyöt a zöldséges hússal összekeverjük, és ugyanúgy tálaljuk, mint a rizses változatot.

PADLIZSÁNKRÉM-VARIÁCIÓK

A padlizsánkrémet kis eltérésekkel ugyan, de más-más módon ízesítik a székely családok. Hol kerül bele fokhagyma, hol nem, de sült paprikával, paradicsommal, egyéni fűszerezéssel számtalan változatát készítik. Most a klasszikus mellett a Hargita megyei Kányádon kóstolt, tojássárgájával kevert krém receptjét is közreadjuk.

Hozzávalók (4 személyre)
…a klasszikushoz:
4-5 kisebb padlizsán
2 vöröshagyma
1,5 dl olaj
citromlé
só, őrölt bors
…a kányádihoz:
5 kisebb padlizsán
1 csapott kiskanál só
1 mokkáskanál őrölt bors
3-4 gerezd fokhagyma
2 tojás sárgája
2 dl olaj

A klasszikus krémhez a padlizsánokat parázson, a tűzhely lángján, vaslapon vagy sütőben alufóliával bélelt tepsiben körösköröl megsütjük. Ezután a héját lehúzzuk, a belsejét összevagdaljuk (fa- vagy rozsdamentes késsel, nehogy megfeketedjen), és a meghámozott, nagyon finomra vágott, esetleg lereszelt hagymával összekeverjük. Közben citromlevet csöpögtetünk rá, hogy megőrizze a szép, világos színét, majd vékonyan csurgatva az olajat is beledolgozzuk. Megsózzuk, megborsozzuk, és jó krémesre keverjük.

A padlizsánkrémnek számtalan változata létezik

A kányádi padlizsánkrémhez a klasszikus módon megsütött és összetört padlizsánhoz hagyma helyett meghámozott, lereszelt fokhagymát és két tojás sárgáját adunk. Citromlevet csöpögtetünk rá, megsózzuk, megborsozzuk, és jó krémesre keverjük. Kenyérre, pirítósra kenve azonnal fogyasztható, de hűtőszekrényben napokig eláll.

VARGABÉLES

A vargabéles az a sajátos erdélyi tésztaétel, aminek jobbnál jobb készítési módjaiban valaha nemcsak a háziasszonyok, hanem Kolozsvártól Marosvásárhelyig a legismertebb vendéglők is vetélkedtek. Igaz, manapság a réteslapot többnyire már mindenki boltban vásárolja, de egy-egy tepsi rezgősre, illatosra sikerült béles ma is a készítője dicséretére válik.

Hozzávalók (6 személyre):
15 dkg cérnametélt
fél kiskanál só
4 tojás
6 evőkanál kristálycukor
1 csomag vaníliás cukor
2 dl tejföl
80 dkg tehéntúró
10 dkg mazsola
1 púpozott evőkanál búzadara
1 nagyobb citrom reszelt héja
3 dkg vaj
1 csomag (6 lapos) réteslap
…a sütéshez:
3 dkg vaj
3-4 evőkanál olvasztott zsír vagy olaj
1 evőkanál zsemlemorzsa
…a tetejére: porcukor

A cérnametéltet enyhén sós vízben kifőzzük, leszűrjük, és hideg vízzel átöblítjük. A tojások sárgáját 4 evőkanál cukorral és a vaníliás cukorral sűrűn folyósra keverjük konyhai robotgéppel, majd a tejfölt, az áttört túrót, a mazsolát és a búzadarát hozzáadjuk. Reszelt citromhéjjal fűszerezzük, és a jól lecsöpögtetett tésztát belekeverjük. A tojásfehérjét kemény habbá verjük, a vége felé evőkanalanként a maradék cukrot is beleszórjuk. Óvatos mozdulatokkal a túrós masszába forgatjuk.

Egy 20x30 centis tűzálló tálat vagy kisebb tepsit kivajazunk, morzsával meghintjük, 3 réteslapot belesimítunk úgy, hogy a közüket egy kevés zsírral vagy olajjal meglocsoljuk, és morzsával megszórjuk. A tölteléket egyenletesen ráhalmozzuk. A maradék réteslapokkal befedjük, miután ezeket is rétegenként megolajoztuk, és morzsával meghintettük. A felsőt megkenjük vajjal. Sütőben, a közepesnél kicsit nagyobb lánggal (190 °C; légkeveréses sütőben 175 °C) kb. 50 percig sütjük. Mielőtt felszeletelnénk, 20 percig pihentetjük. Tálaláskor porcukrot szitálunk a tetejére.

Sajátos erdélyi édes tésztaétel a vargabéles

Kürtős, a nemzeti sütemény

A kürtőskalács erdélyi, pontosabban székely specialitás, amelyet régen csak esküvők, egyházi ünnepek, keresztelők és vendégek fogadásakor készítettek, mára azonban mindennapos édességgé vált. Lényege: a tésztát egy farúdra tekerik, bevonják cukorral, és addig forgatják parázs fölött, amíg a kalács átsül, a cukor pedig karamellizálódik rajta. Eredetével kapcsolatban máig többféle feltevés él.

Kérdés, hogy *kürtös kalácsról* vagy *kürtőskalácsról* van-e szó? Némelyek úgy tartják, hogy az előbbi elnevezés a találóbb, mert a sütemény keletkezése a honfoglalás kori időkig vezethető vissza, ugyanis a portyázó magyarok a tésztát kürtjeikre csavarva sütötték meg a tábortűznél. Mások úgy vélik, a kürtőskalács a kályhacsőről kapta a nevét, hiszen Székelyföldön a kályhacsövet kürtőcsőnek nevezik, és a kürtőskalács sütőfájának nagysága, átmérője is hasonló. A leleményes székelyek a keményfa parazsát, amit a főzéshez és a melegedéshez használtak, kitették a kályha tetejére vagy a kemence elé, és a parázs fölött forgatva sütötték meg a kalácsot.

Bárhogy legyen is, a kürtőskalácssütő mára elengedhetetlen vendégcsalogató látványossága a vásároknak, rendezvényeknek, kirándulóhelyeknek és a nagyvárosok utcáinak itthon, sőt lassan a nagyvilágban is. Egyes vidékeken a még forró kalácsot tört, cukrozott dióbélben vagy mandulaforgácsban is megforgatják, újabban kakaóporral, fahéjjal, kókuszreszelékkel vagy egyéb rafinált ízesítőkkel szórják meg.

Azoknak pedig, akik elég bátorságot éreznek magukban, és van sütőfájuk meg parazsuk, álljon itt a nevezetes kalács elkészítési módja!

Egy kiló liszthez hozzáadunk 2 egész tojást és 4 tojás sárgáját, 15 deka olvasztott vajat, 15 deka porcukrot, egy csapott kiskanál sót, majd beledolgozunk 0,5 deci édes tejben feloldott 5 deka élesztőt és még 4,5 deci tejet. Az így kapott tésztát jól kidolgozzuk, 3-4 cipóra osztjuk, és kelni hagyjuk.

Amikor félig megkelt, a tésztát belisztezett deszkán kisujjnyi vastagságúra nyújtjuk ki, szalagszerűen felvágjuk, majd megvajazott kürtőskalácsformákra csavarjuk. Parázs fölött forgatva sütjük, és amikor pirulni kezd, forró vajjal meglocsoljuk. Miután megsült, a parázs fölött cukorporral megszórjuk úgy, hogy az karamellizálódva mázat képezzen rajta. Ezután óvatosan lehúzzuk a sütőfáról, és már kínálhatjuk is.

Pákozdi Judit

Lesz programod!

További részletek: oszihacacare.hu

10.22.

Göd
Sülysáp

őszi
HACACÁRÉK

MAGYAR
TURISZTIKAI ÜGYNÖKSÉG

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

SZOLGÁLTATÁS

ABLAK, AJTÓ, REDŐNY

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

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

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

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

ASZTALOSMUNKÁK/ KÁRPITOSMUNKÁK

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

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

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

ELTARTÁS, GONDOZÁS, ÉLETJÁRADÉK

ÉLETJÁRADÉKOT FIZETNÉK havonta budapesti vagy vidéki ingatlanért. Tel.: 06-20/629-0916.

SEGÍTEK NYUGDÍJASNAK nehézséget jelentő feladatai teljesítésében. Gépkocsival rendelkező hölgy várja megkeresését. Elérhetőség: 06-30/743-3530.

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

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

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

NEHEZEN JÖN KI a nyugdíjából? Egyedül van? Nincs kire számítson? 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.

LEINFORMÁLHATÓ, BEJEGYZETT könyvvizsgáló életjáradéki szerződést kötne, ott lakás nélkül, anyagi háttérrel. 06-30/990-0053.

ingatlanROBOT ingatlan hirdető portál

FIATAL, ÉRTELMISÉGI HÁZASPÁR életjáradékot fizetne. Keressen bizalommal: 06-70/252-48-97.

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 kisgép javítása. Telefonszám: 249-3678, 06-20/961-4400.

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

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

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

KERÜLETI MOSÓGÉP SZERELÉSE. Automata mosógépek helyszíni javítása hétvégén is. Javítás 1 év garanciával. 06-1/421-5959, 06-30/942-2946.

KERT, FAKIVÁGÁS

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

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

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

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

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

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

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

ingatlanROBOT ingatlan hirdető portál

FAVÁGÁS ALPIN TECHNIKÁVAL! Vállalunk faápolást, metszést, gallyazást, fakivágást, bozótirtást, ereszcsatorna-takarítást, veszélytelenítést alpin technikával. Korrekt árak, szakszerű munka, díjmentes felmérés Budapesten. Kapcsolat: Korondi Áron, 06-70/413-9959.

VÁLLALUNK HÁZIKERTGONDOZÁST, zöldfelület-karbantartást, favágást, fapolást kötéltechnikával, őszi diófametszést, illetve egyéb kerti munkálatokat. Hívjon bizalommal. 06-20/357-5881.

KÖLTÖZTETÉS, LOMTALANÍTÁS, SITTSZÁLLÍTÁS

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

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

KŐMŰVESMUNKÁK

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

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

LAKÁSSZERVIZ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

GENERÁLKIVITELEZŐKÉNT teljes körű lakásfelújítást vállalok, referenciákkal. Tisztasági festés, burkolás, kőműves munkálatok, térkövezés, 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.

TETŐFEDŐ, BÁDOGOS ácsmester, lapostető-szigetelés, plusz anyagot is biztosítok. Tel.: 06-20/281-2547.

TETŐDOKTOR.
Régi, hajlott tetők javítása, cseréje, beázáselhárítás, bádogozás, Lindab tető, új tető cserepezése, kisebb javítások, SOS munkák:
06-30/622-5805,
06-20/492-4619.

TAKARÍTÁS

BEJÁRÓNŐ. 900 Ft/óra. Tel.: 06-30/127-4152.

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

MEGBÍZHATÓ, LEINFORMÁLHATÓ HÖLGY kizárólag rendszeres takarítást vállal. Budapest területén. Tel.: 06-1/222-2664.

TAKARÍTÁST VÁLLAL megbízható, nyugdíjas hölgy. Telefonszám: 06-30/538-7904.

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

TÁRSASHÁZAK LÉPCSŐHÁZ-TAKARÍTÁSÁT, kertjeik gondozását, közintézmények takarítását vállaljuk. Érdeklődni: 06-30/453-2832.

LAKÁSOK KIS- ÉS NAGYTAKARÍTÁSÁT vállalom, gyors, precíz munkavégzés. Referenciával rendelkezem. Ónodi Szilvia, 06-30/090-5448.

FIATAL, ÉRETTSÉGIZETT, MEGBÍZHATÓ, leinformálható, hegyvidéki lakos nő magánlakások takarítását vállalja. Tel.: 06-30/391-6295.

TÁRSASHÁZAK

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

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

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

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

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

VÍZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS

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

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

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

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

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

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

ingatlanROBOT ingatlan hirdető portál

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

LAKÁS/INGATLAN/ BÉRLEMÉNY

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

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

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

XII., KISSVÁBHEGY csendes, zöldövezeti utcájában, 1970-es években épült, 2 emeletes társasház földszintjén eladó kiváló elosztású, 50 nm-es, 1 + 2 félszobás, erkélyes, összkomfortos lakás. BakosLak Ingatlan, I., Batthyány utca 32. Tel.: 06-1/326-0618, 06-20/974-0571.

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

DEÁK TÉRNÉL, Paulay Ede utcában 79 nm-es, felújított, emeleti, napos lakás 67 500 000 Ft. 06-70/523-1969, www.budaihegyek.hu

VÁROSMAJOR UTCÁBAN PARKRA NÉZŐ, 139 nm-es, emeleti, gépészetileg felújított, cirkós lakás 88 500 000 Ft. 06-70/523-1969, www.budaihegyek.hu

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

BP. XII., GYÖRGY ALADÁR u., felújított, 55 nm-es, 2,5 szobás, kertkapcsolatos lakás igényes berendezéssel együtt eladó. Kocsibeálló és nagy tároló is tartozik hozzá. Irányár: 62,6 M Ft. Tel.: 06-70/237-9030.

II. KERÜLET, Pasaréti úton belső kertre néző, déli fekvésű, 52 nm-es lakás kiadó. Tel.: 06-30/607-7242.

ELCSERÉLNÉM BUDATÉTÉNYI-RÓZSAKERTI LAKÁSOMAT (bölcsőde, óvoda, általános iskola, gimnázium 100 méteres körzetben) a XII. kerületben. Tel.: 06-70/406-0061, 06-1/201-8780.

ingatlanROBOT ingatlan hirdető portál

NYARALÓT VAGY TELKET VENNÉK! Vízparthoz közeli nyaralót vagy telket vásárolnék. 06-30/452-5074.

GARÁZS

HOSSZÚ TÁVRA KIADÓ ÖNÁLLÓ GARÁZS, 18 NM-ES. Budapest XII. kerület, Bürök u. 13. Havi 35 000 Ft-ért. Tel.: 06-30/952-5991.

OKTATÁS

MATEMATIKATANÁR felkészít: 06-30/749-2507.

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

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

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

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

MATEKTANULÁS félelmek nélkül, örömmel, általános iskolásoknak, gyakorlott pedagógussal a Lauder iskolánál. Felkészítés középiskolai felvételire. Franciatanítás középiskolások részére. 06-20/571-7554. 06-1/950-2285.

MATEMATIKAKORREPETÁLÁS középiskolásoknak online! Pótvizsgára, érettségire, középiskolai felvételire való felkészítés. Hiányosságok pótlása, felzárkóztatás. Matekozzunk örömmel, szorongás nélkül! Tel.: 06-20/273-7701.

EMELT SZINTŰ matematikaoktatás helyben általános és középiskolás fiatalok részére. Tel.: 06-20/459-9024. E-mail-cím: educate@sznet.hu

ingatlanROBOT ingatlan hirdető portál

NÉMETOKTATÁS, -korrepetálás kezdő és haladó szinten. 06-30/948-0955.

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

ÉRETTSÉGIRE FELKÉSZÍTÉS BUDÁN, emelt/alap történelem. 5000 Ft/óra. 06-70/310-9919.

VEGYES

ELADÓ: neoreneszánsz bútor, 3 ajtós szekrény, sófa, komód, kis szekrény, zsúrkocsi, dohányzóasztal. Tartozékok: 1-6 mm aranyozott tükör, 8 ágú csillár, 2 falikar. Költözés miatt áron alul eladó. Tel.: 06-1/213-5816.

ELADÓ: 2 személyes, ágyneműtartós, mintás huzatú rekamié. 2 nagy fotellel és egy dohányzóasztal. Költözés miatt olcsón eladó. Tel.: 06-1/213-5816.

IDŐS, BETEG ÉRTELMISÉGI keresi egy kezdő-középhaladó bélyeggyűjtő érdeklődését. Főleg európai országok, katalógus fél árán. 06-1/395-5326.

JÓGA BUDA SZÍVÉBEN, a Mechwart ligetnél (Erőd utca 16.) kezdőknek és haladóknak, babáknak és senioroknak. Bővebb infó: hanumanjoga.hu, 06-20/481-2810.

FEKETE PERZSABUNDA, 46-48 m, fehér percgallérral és fehér nercsapkával olcsón eladó. Valamint 38-as, vadonatúj, körömbarna és fekete gyík cipő, magassarkú cipő méltányos áron eladó. 3 ajtós barokk szekrény jó állapotban eladó. Tel.: 06-1/356-5297.

RÉSZLETRE ELADÓ: 6 darabos, neoreneszánsz bútor költözés miatt. Tel.: 06-1/213-5816.

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

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

RÉGI JÁTÉKOKAT KERESEK! Nagyszüleid vagy saját 1990 előtti játékaidat megvásárolom! 06-30/991-0700.

RÉGISÉG

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

FODOR UTCAI üzletbe keresünk: arany ékszereket (tört): 10 000–20 000 Ft-ig. Ezüsttárgyakat: 100–300 Ft-ig. Karórákat, Zsolnayt, numizmatika, festményeket, műtárgyakat. Tel.: 06-20/229-7774.

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

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

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

SZÍNHÁZAK RÉSZÉRE mindennemű régiségek felvásárlása készpénzben. Dísztárgyak, bútorok, festmények stb. Kiszállás, szakbecslés díjtalan. 06-30/419-2713. Diszkrét ügyintézés, korrekt árajánlat. www.antiklakberendezes.hu

MINDENNEMŰ RÉGISÉGET vásárolok díjtalan kiszállással. Teljes lakáskiürítéssel! Híradástechnikát, bakelitlemezeket, bútort, könyvet, kerámiát, porcelánt, bronztárgyakat, órákat, kitüntetést, papírrégiséget, pénzeket, játékokat. Pintér Nikoletta, 06-1/466-8321, 06-30/973-4949.

AZONNALI KÉZPÉNZÉRT VÁSÁROLNÉK festményeket, porcelánokat, kerámiákat, szobrokat, órákat, ezüstöt, dísztárgyakat, bútort, könyveket, varrógépet, csipkéket, valamint teljes hagyatékot. Értékbecslés díjtalan. Kérem, hívjon bizalommal. Kollár István, tel.: 06-20/472-5952.

MÁRIA TERÉZIA GALÉRIA vásárol: régiségeket, arany ékszereket: 12 000–25 000 Ft/gr, ezüsttárgyakat, festményeket, bútorokat, porcelánt, karórákat, könyveket, teljes hagyatékot. Tel.: 06-20/229-0986.

ingatlanROBOT ingatlan hirdető portál

FIATAL HÖLGY RÉGI, angol porcelántárgyakat keres. Készlet, vagy egy-egy darab is érdekel. Telefonszám: 06-20/463-8383.

MEGNYITOTTUK ÜZLETÜNKET! Vásárolunk: írógépeket, varrógépeket, könyveket, régi bundákat, festményeket, porcelánokat, karórákat-zsebórákát, arany ékszereket, ezüsttárgyakat. Teljes körű hagyaték felszámolása. II. kerület, Török utca 4. Tel.: 06-20/231-0572, 06-20/324-6562.

EGÉSZSÉG/SZÉPSÉG

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

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

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

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

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

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

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

VAN ÖNNEK DERÉK-, hát- stb. fájdalma? Lágy kötőszöveti technikaként ismert Bowen-technika segítséget nyújthat a különböző mozgásszervi problémák esetén kialakult izomfeszültségek csökkentésében. 06-70/967-9468, Árendás Orsolya. www.holisztikaszalon.hu

TÁRSKERESŐ

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

65-75 ÉVES nem dohányzó, értelmiségi lelki társát keresi volt külkeres. Zenét, Balatont, biciklizést szerető nő. Tel.: 06-20/386-7828.

KÖNYV

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

ingatlanROBOT ingatlan hirdető portál

KÖNYVEKET, KÖNYVHAGYATÉKOT vásárol Vértesi Antikvárium! Díjtalan kiszállással. www.vertesiantikvarium.hu, 06-20/471-6410.

AKTÍV HEGYVIDÉK

ŐSZI PROGRAMOK

VÁROSMAJORI FUTÓKLUB
Kedden 18.30–19.30
Gyülekező: 18.00
Városmajori futópálya (a rajt helye)

AEROBIK
Csütörtökön 18.30–19.30
Németvölgyi Általános Iskola (Németvölgyi út 42–46.)
Pénteken 17.00–18.00
Arany János iskola (Meredek utca 1.)

KÍMÉLŐTORNA
Foglalkozások csak iskolai tanulmányi időszakban vannak, iskolai szünetekben nincsenek!
Hétfőn 18.00–19.00
Jókai Mór iskola (Diana utca 4.)
Csütörtökön 17.30–18.30
Németvölgyi Általános Iskola (Németvölgyi út 42–46.)

STRETCHING
Foglalkozások csak iskolai tanulmányi időszakban vannak, iskolai szünetekben nincsenek!
Hétfőn 18.00–20.00
Jókai Mór iskola (Diana utca 4.)

GERINCTRÉNING
Foglalkozások csak iskolai tanulmányi időszakban vannak, iskolai szünetekben nincsenek!
Pénteken 16.00–17.00
Arany János iskola (Meredek utca 1.)

ZUMBA
Hétfőn 18.30–19.30
Szerdán 18.00–19.00
Városmajor utca 29. (tornaterem)

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

NIA MAMÁKNAK-BABÁKNAK
Csütörtökön 10.00–11.00
MOM Sport balett-terme (Csörsz utca 14–16.)

ASZTALITENISZ
Foglalkozások csak iskolai tanulmányi időszakban vannak, iskolai szünetekben nincsenek!
Hétfőn 18.00–19.00
Szombaton 9.00–10.00
Városmajor utca 29. (tornaterem)

FUNKCIONÁLIS EDZÉS
Hétfőn 17.00–18.00
Szerdán 17.00–18.00
Városmajor utca 71. (a műfüves labdarúgópályáknál)

TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA
November 6.: Gödöllői-dombság. Túravezető: Sütő-Nagy István. **Találkozó:** 7.50-kor a Keleti pályaudvar pénztárcsarnokánál (jegyet Pécelig kell venni). **Indulás:** 8.05-kor a Gödöllőre induló vonattal. **Útvonal:** Pécel, végállomás–Pap-hegy–Lebuki tanya–Hársas–Tusák árok–honvédsírok–isaszegi csata emlékműve–Isaszeg, végállomás. **Táv–szint:** 13 km, +– 240 m. **Érkezés Budapestre:** 16.00 óra körül. **Költség:** 1100 Ft.

MOZGÁS EGYETEME
Foglalkozások csak iskolai tanulmányi időszakban vannak, iskolai szünetekben nincsenek!
Kedden 19.00–20.00
Testnevelési Egyetem, barakképület (Alkotás utca 44.)
Belépés csak XII. kerületi lakcímkártyával!

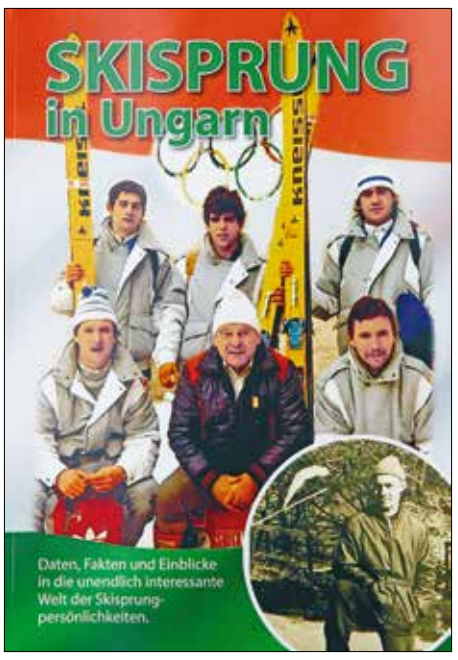
MUDITAYOGA
Kedden 17.30–19.00
Csütörtökön 17.30–19.00
Győri út 2/b
Előzetes bejelentkezés szükséges: info@muditayoga.hu

INTEGRAL YOGA
Szerdán 19.45–20.45
Városmajor utca 29.

HARCMŰVÉSZETI EDZÉSEK
Wing Tsun kung-fu-edzéseket tartanak hétfőn és csütörtökön 18.30–20.00 óráig a BGSZC Budai Középiskolában. Cím: XII., Márvány utca 32.

Képes almanach a magyar síugrókról

Az első budapesti síugrósáncot 1919. január 26-án adták át a Normafánál. Ezt követte a faszerkezetes nagysánc megépítése 1924-ben a Szent Anna-kápolna és a János-hegy közötti réteken, amelyet nyolc évvel később vasszerkezetes sánc váltott. Később ez PVC-borítást kapott, így nyáron is használhatták a sportág szerelmesei, egészen a kilencvenes évekig. Az utolsó komolyabb verseny 1971-ben zajlott itt, a MOM színeiben induló Szilágyi Gyula nyerte meg 40 és fél méteres ugrással.



A magyar síugrás tehát ezer szállal kötődik a Normafához, nem véletlen, hogy a nemrég átadott Normafa Kapuja Látogatóközpont adott otthont a Síugrás Magyarországon című képes almanach bemutatójának. A német nyelvű kiadvány szerzője az osztrák Siegmund Schmolli, a sportág nagy rajongója, aki fotókon, adatokon, eredményeken keresztül korábban már több nemzet síugrótörténetét is feldolgozta. Árulkodó a korabeli képekkel gazdagon illusztrált kötet alcíme: Adatok, tények és betekintés a síugró-személyiségek végtelenül érdekes világába.

Erről is szó esett a könyv hivatalos magyarországi premierjén, amelyen Mikó Gergely, a házigazda Normafa Park Fenntartó és Üzemeltető Intézmény vezetője a környéken megvalósuló és a téli sportokat kedvező helyzetbe hozó fejlesztésekről beszélt. Elmondta, hogy a látogatóközpont egy teljesen újjáépített, helyi védettséget élvező villában kapott helyet, ahol különböző szolgáltatások állnak a kirándulók, sportolók rendelkezésére, így például a síkölcsönzés, vagy a turistatérképek árusítása.

A magyar síugrás doyenjei is meghívást kaptak a német nyelvű kiadvány hazai bemutatójára

Sikerült megoldani a hóágyú kérdését, ehhez egy 2000 köbméteres víztározó társul, amelynek köszönhetően hómentes időben is lehetőség nyílik majd a téli sportok űzésére. Hóágyúzott, nemzetközi színvonalú sífutópálya készül, mellette egy szintén hóágyúzott szánkópálya kap helyet. Nem feledkeztek meg a síugrósáncról sem, ennek megvan a helye a sífutórész közelében, így – ha kedvező döntés születik – nem lesz akadálya a megépítésének.

A Magyar Síszövetséget irányító Petráhn Barbara lenyűgözőnek nevezte a hazai síugrás múltját. A főtitkár szerint az utóbbi évtizedekben, sajnos, némileg a háttérbe szorult a sportág, ám a szövetség szeretne változtatni ezen.

A most bemutatott kötetben azok a síugrók kaptak helyet, akik 1950 és az internet megjelenése közötti időszakban külföldi versenyeken vettek részt, és adataik megtalálhatók a nemzetközi síszövetség dokumentumaiban. Éppen emiatt sok nagyszerű sportember hiányzik az összeállításból, egyszerűen azért, mert az akkori rendszer nem engedte őket nyugatra utazni – beszélt a könyv tartalmáról Siegmund Schmolli. Hozzátette, bár ő maga sohasem volt síugró, ám nagy rajongója a sportágnak. A magyar kiadvány összeállításakor a legkomolyabb nehézséget az eredeti fotók megszerzése jelentette számára.

Kelemen Zoltán, a nyolcszoros magyar bajnok síugró hiánypótlónak tartja a kiadványt. Mint kiemelte, a teljességre törekedő képanyagnak hála a magyar síugrás nagy generációja újabb nyomot hagyott maga után a sporttörténelemben.

MM.

„A sebesség olyan élményt ad, amit nehéz nem megkedvelni”

A sebességet és a meredek lejtőket szereti leginkább a sízésben Fockt Lili. A Sashegyi Arany János Általános Iskola és Gimnázium diákja fiatalkora ellenére máris igyekszik átadni a tudását, segédedzőként gyerekekkel foglalkozik a Fogarasi Síiskolában.

– Milyen érzés lenézni egy meredek hegyoldalról?

– Mindig is csodálattal töltött el a hegyek látványa, olyan érzés ott lenni, mintha a világ tetején állnék. Biztosan van, akinek félelmetes lenézni a meredek hegycsúcsról, nekem azonban sohasem volt az, inkább azon járt az eszem, hogy milyen nagy sebességgel száguldhatnék lefelé onnan…

– Ez az élmény is közrejátszott abban, hogy ezt a sportágat választotta?

– Annyi bizonyos, hogy a „száguldozásnak” komoly szerepe volt benne. A sebesség olyan élményt ad, amit nehéz nem megkedvelni.

– Hogyan lett ebből síelés?

– A szüleim hároméves koromban írattak be síelni, ők is nagy rajongói ennek a sportágnak. Az inkább csak egy próbálkozás volt, egy évvel később a Fogarasi Síiskolában Karcsi bácsi szerettette meg velem a sízést. Nem voltam a legbékésebb kisgyerek, de neki volt hozzám elég türelme. A sí mellett nagy szerepet játszott az életemben a kosárlabda, amelyet még kisiskolásokoromban a Batthyány Lajos Általános Iskolában Hallgató Csaba, a testnevelő tanárom ismertetett meg velem. Néhány évvel később a Vasas Akadémián egyszerre kosaraztam és síeltem. Amikor létrejött a síiskolában a versenycsapat, a sízés mellett döntöttem. Kiegészítésként atletizálok és futóedzéseken veszek részt, mivel a combizmokat nagy teher éri a sípályán.

– Az alpesi sízés szakágai, a lesiklás, a műlesiklás, az óriásműlesiklás és a szuperóriás-műlesiklás közül ön melyikben jeleskedik?

– Műlesiklásban és óriás-műlesiklásban versenyzem. A műlesiklás, más néven slalom, gyors, ritmusos mozgást kíván, amihez nem árt a nagy koncentráció. Ez a versenyszám rövidebb, mivel sokkal fárasztóbb, és komoly technikai követelményeket támaszt. Hozzám ez a szakág áll közelebb. A legtöbbször jobban is megy a slalom, mint az óriás-műlesiklás. Amikor a nagy „stanglikkal” tanultam érintkezni, fizikai kontaktusba lépni, eleinte meg voltam szeppenve, nem igazán ment. Sok gyakorlással, befektetett energiával és az edzőim segítségével aztán könnyebbé vált. A gátlásaim és a félelmeim leküzdése olyan euforikus érzést adott, amit szavakkal nem igazán tudok leírni. Az óriásműlesiklást nagyobb sebesség jellemzi, nagyobb a távolság a kapuk között. Jóval hosszabb a pálya is. Ezt a számot a gyorsaság miatt szeretem.

– Mely eredményeire a legbüszkébb idáig?

Fockt Lili síelő

– A 2021-es országos bajnokságon elért teljesítményemre vagyok a legbüszkébb: műlesiklásban és óriásműlesiklásban hatodik, alpesi kombinációban pedig ötödik helyet szereztem az U21-es korosztályban. Ezenkívül a kétszeres országos sí cross bajnoki címemre és a 2021-es Magyar Kupában elért első helyezésemre emlékszem vissza szívesen.

– Itthon, ahol nincsenek magas hegyek, hogyan tud tréningezni?

– Síelőszemmel nézve valóban nincsenek komoly hegyeink, de a Mátrába, amikor van hó, sűrűn járunk edzeni. Ausztriában is sokszor megfordulunk edzőtáborban és versenyeken a csapatommal, a Rozmaring SE-vel. A havas edzések mellett rengeteg száraz edzésre van szükség, hogy megmaradjon az állóképesség, a robbanékonyság.

– Van kedvenc pályája?

– Nincs, de ha választani kellene, akkor a kreischbergit mondanám, a sí cross miatt. Gerlitzenen egy hét kilométer hosszú pálya a kedvencem, mert jó hosszan lehet „csapatni”. A nassfeldi pályákon barátokkal és a családommal szoktam „élménysíelni”, ekkor a mozgással kapcsolatban nem kell annyira koncentrálni a kis részletekre, és el lehet merülni a táj szépségében.

– A versenyzés miatt nincs problémája az iskolában?

– Támogatják a sportkarrieremet, mindig elengednek edzőtáborokba, a sok hiányzás ellenére is. A tanárok megértők velem, ha szólok, hogy esetleg később tudok megírni egy dolgozatot. De amúgy elvárom magamtól, hogy a síelés ne befolyásolja a jegyeimet.

„...mintha a világ tetején állnék”

– Ha már edzés, felmerül a kérdés: mit csinál a síző nyáron?

– Olyankor is szoktunk havas edzőtáborokba járni Ausztriába. Olyan hegyet választunk, ahol nyáron is van hó, erre a legjobb valamelyik gleccser. Jól le is barnul az arcunk, kivéve a sízemüveg alatt, úgyhogy elég viccesen nézünk ki utána. Nyáron száraz edzőtáborok is vannak, erősítünk, biciklizünk és futunk, néha vitorlázunk.

– A korosztályában már letette a névjegyét. Mi lehet a következő lépés?

– Szeretném ezt a sportágat ugyanolyan szeretettel és odaadással űzni, mint eddig, később pedig átadni a tudásomat másoknak. Erre készülök azzal is, hogy a Fogarasi Síiskolában segédedzősködöm.

sm.

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