A XII. Kerületi Polgárok Lapja

HEGYVIDÉK

LII./11.

WWW.HEGYVIDEKUJSAG.HU • MEGJELENIK KÉTHETENTE • 2022. MÁJUS 31.

NEWS FROM HEGYVIDÉK – PAGE 2

Családi piknik a Gesztenyés kertben

Különleges alkalomhoz különleges beszámoló dukál. Az önkormányzat az idén először rendezte meg a Hegyvidéki Nyári Pikniket, amely a Hegyvidéki Napok „utódja", egy közvetlenebb, csendesebb, családiasabb hangulatú közösségi programsorozat. Kollégánk az unokahúgával járta körbe a Gesztenyés kert színpadjait, persze mindenekelőtt a játékra csábító helyszíneket, és le is írta mindazt, amit tapasztalt – habár a szót legtöbbször, egy 9 éveshez illő módon, Lia vitte.

– Tudod, mi az a piknik?

– Persze hogy tudom! Anyuval és apuval szoktunk menni a Margitszigetre piknikezni. Eszünk a fűben, és sokat játszunk, meg várjuk aput, mert mindig otthon felejt valamit – vágta rá az unokahúgom, a 9 éves Lia, akit arra kértem, kísérjen el a Hegyvidék első saját nyári piknikjére. Arra a programra, amit hagyományteremtő szándékkal rendezett meg az önkormányzat és a MOMkult a korábbi Hegyvidéki Napok helyett, hogy egy kicsit bensőségesebbé, családiasabbá tegye a XII. kerület egyik legnagyobb közösségi eseményét.

Erről beszélt a megnyitón Pokorni Zoltán polgármester, aki elmondta, hogy az eddigiektől eltérően ezúttal nem „sztárfellépőkben, monstre koncertben" gondolkodtak, inkább kisebb, „leülős programokat" és játékokat szerveztek a Gesztenyés kertbe, mert ezek összehozzák az embereket. Hiszen egy jó pikniken az ismeretlenek is elkezdenek beszélgetni egymással, és éppen ez volt a szervezők célja – fogalmazott a polgármester.

Rövid volt a köszöntő, amit egyvalaki biztosan értékelt. Lia apró sóhaj kíséretében megjegyezte, hogy ennyi éppen elég a felnőttek beszédéből, jöhet is a mese. A színpadon már készülődött a Meseszálak produkció négyfős csapata, hogy zenei kísérettel, bábokkal, homokanimációval, árnyjátékkal színesített előadással szórakoztassa a gyerekeket. Annyi bizonyos, hogy értik a dolgukat, a kicsik pillanatok alatt bekapcsolódtak a meseszövésbe, ott találták magukat a tündér és a békakirályfi mellett, együtt ropták a martfűi táncoló csizmával, vagy éppen aranyszigonyt kerestek a Tisza-tóban.

– Jók ezek a mesék, mintha a barátnőimmel írtuk volna! Tetszik, hogy sok az érdekes szereplő, és nem jöttem rá rögtön, mi lesz a történet vége – értékelt sebtében Lia, hamarosan pedig az is kiderült, hogy érdemes hallgatni a gyermeki megérzésre. Mint Danyi Zsuzsi mesemondótól megtudtuk, a meséket valóban gyerekek írták, illetve az ő történeteikből állt össze a műsor.

(Folytatás a 11. oldalon)

Javaslatok az irodaházak bontásáról

Mindenekelőtt a közlekedők biztonsága és a porterhelés csökkentése érdekében a Böszörményi úti irodaházak bontása kapcsán komplex javaslatcsomagot szavazott meg a képviselő-testület a legutóbbi ülésén. Az önkormányzati óvodákat érintően arról döntöttek a képviselők, hogy mindegyik intézmény arányosan elosztva tudjon fogadni sajátos nevelési igényű gyerekeket, a Hegyvidéki Mesevár Óvodában és a Normafa Óvodában pedig az alacsonyabb kihasználtsághoz igazodjon a maximálisan felvehető gyereklétszám.

A környéken élők panaszaira, észrevételeire reagálva, Sikota Krisztina képviselő (Fidesz–KDNP) előterjesztése alapján, több javaslatot is elfogadott május 26-i ülésén a Hegyvidéki Önkormányzat képviselő-testülete a Böszörményi úti irodaházak bontására vonatkozóan. A képviselők arra kérték a BBSZ Ingatlan 2022 Kft.-t, hogy a bontási munkálatok folytatása során még intenzívebben locsoltassa a területet a porszennyezés csökkentése érdekében, rendszeresen takarítsa a környékbeli utakat, járdákat, továbbá tegye közzé a már elvégzett azbesztmentesítéssel kapcsolatos dokumentumokat.

A testület felszólította továbbá a kft. vezetését, hogy fordítson fokozott figyelmet a gyalogos közlekedés biztonságára, a bontási munkák idején a védőtávolság növelése mellett gondoskodjon az érintett útszakaszok lezárásáról, és további garanciákat alakítson ki a balesetek megelőzése érdekében.

A környéken élők hatékonyabb tájékoztatása céljából egy rendszeres online hírlevél elindítása is szerepel az ajánlások között.

A beruházással kapcsolatos lakossági vélemények bemutatására, Vadász Gábor (Momentum) kezdeményezésére, szót kapott az ülésen egy Beethoven utcai lakó. Antal Márta a környékbeliek képviseletében arról beszélt, hogy nem a fejlődés ellen vannak, de szeretnék, ha az illetékesek jobban figyelembe vennék a véleményüket. A legnagyobb problémájuk a porszennyezés, ennek megakadályozására megfelelő locsoló- és takaróeszközök használatát kérik. A tervezett mélygarázs be- és kijáratának felülvizsgálatát is javasolják, a Beethoven utcában ugyanis, ahol egy iskola is működik, reggelente már most is nagyon nehéz autóval közlekedni.

A BBSZ Ingatlan 2022 Kft. ügyvezetője, Orbán Imre elmondta, hogy a tűzcsapok igénybevételével és egy vízporlasztó-berendezés üzembe helyezésével jelentősen megnövelték a locsolási lehetőségeket a porszennyezés enyhítésére. A közlekedők biztonsága érdekében bővítették a bontási zóna területét, továbbá már a veszélytelenítés idején is tárcsás őrök állították meg a forgalmat. A Budapest Közúttal egyeztetve táblákat helyeztek ki a Böszörményi úton a gyalogosforgalom szemközti oldalra történő áttelerélése érdekében, ideiglenes zebrát azonban – a főváros hozzájárulása híján – nem festhetnek fel.

Pokorni Zoltán polgármester azzal a javaslattal állt elő, hogy a lakók által jelzett forgalmi problémák megoldására még az idén – az előzetes elképzelésekkel szemben nem csak a beruházás végeztével – készüljön előterjesztés a Beethoven utca egyirányúvá tételéről. A polgármester kezdeményezését, Sikota Krisztina javaslatcsomagjával együtt, egyhangúlag elfogadta a képviselő-testület.

Az alkalmazotti közösségekkel és a szülői szervezetekkel való egyeztetéseket követően az önkormányzat módosította az általa fenntartott óvodák alapító okiratait. Ennek egyik célja, hogy mindegyik intézmény arányosan elosztva tudjon fogadni sajátos nevelési igényű gyerekeket.

Az egyre alacsonyabb kihasználtság miatt a Hegyvidéki Mesevár Óvodában és a Normafa Óvodában 275-ről 225-re, illetve 250-ről 150-re csökken a maximálisan felvehető gyereklétszám. Az utóbbi intézmény Őzike úti tagóvodájában megszűnik az óvodai nevelés, az ott működő csoportokat a Normafa úti székhelyóvoda veszi át. A polgármester tájékoztatása szerint a Mesevár óvoda felszabaduló termeiben a Fekete István iskola autizmus-spektrumzavarral küzdő gyerekek fejlesztésére indít csoportokat.

(Folytatás a 3. oldalon)

Rendészeti ellenőrzések a közterületeken

Minden évben várjuk, de közben tartunk is a lomtalanítástól, mert ilyenkor néhány napra megváltozik a közterületek rendje, előfordul némi káosz, és történnek furcsaságok is, amikhez nem vagyunk hozzászokva. Ezúttal sem volt ez másként, ám a többi között a Hegyvidéki Rendészet munkatársai járőrözésének köszönhetően nem adódott nagyobb probléma. És ha már a „nyakukba vették" a kerületet, a gyakori szabálytalanságoknak is utánanéztek – mi pedig végigkísértük őket útjukon.

Alighogy elindultunk, máris bejelentés érkezett, hogy a budapesti kollégák, azaz a Fővárosi Önkormányzati Rendészeti Igazgatóság közterület-felügyelői a lomtalanításhoz kapcsolódó illegális hulladéklerakást hiúsítottak meg, és kérik a hegyvidékiek közreműködését. Mégis mi történt – érdeklődtünk –, hogyan lehet szabálytalan a hulladék kihelyezése ilyenkor?

A járőrök elmondták, hogy a közhiedelemmel ellentétben a lomtalanítás nem a szemét kidobásáról szól. Nem lehet kitenni az utcára kommunális hulladékot, sittet, autógumit, festékeket és még sok mást sem. A bejelentés azonban nem emiatt érkezett.

A Kútvölgyi úti helyszínre kiérve egy ponyvás teherautót láttunk, előtte, a járdán pedig felhalmozott bútorokat. A fővárosiak elmondták, hogy lakossági jelzést kaptak, a jármű ellenőrzésekor pedig kiderült, hogy a lomok tulajdonosai a szomszédos második kerületből jöttek. Úgy gondolták, megragadják az alkalmat, és a hegyvidéki lomtalanításon szabadulnak meg a felesleges holmitól. Ez azonban szabálysértés, ugyanis kizárólag a saját lakóhelyen lehet kitenni a lomokat, máshová vinni tilos! Mivel az érintettek együttműködők voltak, egy kisebb pénzbírsággal megúszták a kalandot. A lepakolt bútorokat természetesen vissza kellett rakodniuk a teherautóra.

Más komolyabb incidens nem történt. A lomok hívatlan begyűjtőire ugyan érkeztek panaszok, de leginkább a hangoskodásuk miatt, a régebben elő-előforduló agressszív fellépésüknek ezúttal nyoma sem volt.

(Folytatás a 3. oldalon)

Illegális hulladéklerakást hiúsítottak meg a közterület-felügyelők

Folytatódhat a bontás a Böszörményi úton

Az építésügyi hatóság engedélyezte a Böszörményi út 20–22. szám alatti irodaház két héttel ezelőtt leállított bontásának újraindítását. Az eddig elvégzett veszélyelhárításról, valamint a további bontási munkákról és a várható forgalmi korlátozásokról Orbán Imre, a BBSZ Ingatlan 2022 Kft. ügyvezetője beszélt lapunknak.

– *Előző számunkban arról adtunk hírt, hogy a május 16-án történt váratlan omlás után leállították a bontási munkákat a Böszörményi úton. Kiderült azóta az omlás oka, és elvégezték a szükséges veszélyelhárítást?*

– A nyomozóhatóság jelenleg is vizsgálja szakértő bevonásával az omlás okait. Május 16-án délután a Böszörményi út 20–22. számú épület bontása közben a felső két szint összedőlt, és az utcai homlokzati fal egy része az utcára omlott. Szerencsére nem sérült meg senki, de az épület veszélyes állapotba került. A rendőrség, a katasztrófavédelem és az építésügyi szakhatóság munkatársainak helyszíni szemléjét követően még aznap este visszakapta a vállalkozó a munkaterületet, kizárólag azzal a céllal, hogy az éjszaka folyamán elvégezze a veszélyelhárítást. Ennek nagy része teljes útzár mellett megtörtént, így másnap reggel újraindulhatott a forgalom a Böszörményi úton. A veszélyelhárítás teljes egészében május 20-ig zajlott le, ennek során az épület egyik felét a második szint tetejéig visszabontották. A továbbiak feltételeül azt szabta az építésügyi hatóság, hogy nyújtsuk be számukra a biztonságos bontás feltételeit írásban rögzítő statikai szakértői anyagot. Erre sor került a múlt héten, a május 27-én kelt határozatában pedig a szakhatóság engedélyezte a bontás folytatását, a statikai szakértő által megfogalmazottak szigorú betartásával. A határozatban kiemelten megjelölt utasítás alapján statikus szakértő folyamatos jelenlétében kell folytatni a bontási munkálatokat.

– *Mi várható a bontási területen a következő napokban?*

– Megkezdődik a bontás előkészítése a Böszörményi út 20–22. számú épület már nagyrészt lebontott részénél, a megmaradó két szint elhordásával, valamint a pinceszint törmelékkel való feltöltésével. Erről a feltöltött területről „csipegeti” majd a bontógép a még teljes magasságában meglévő épületrészt. A kritikus bontások időszakában, a hatóságokkal együttműködve, a Beethoven utca és a Királyhágó tér között teljes út- és villamospályazárat szeretnénk igénybe venni a Böszörményi úton néhány napig, a közlekedők biztonsága érdekében. Előreláthatólag három-négy napig, amíg a felső három szintet le nem bontjuk, ezen a szakaszon sem gépjárművel, sem villamossal nem lehet majd közlekedni. Erről már szórólapokon tájékoztattuk a környéken élőket, továbbá a Facebook-oldalunkra (facebook.com/BBSZ2022) és a www.bbsz2022.címen elérhető honlapunkra is kikerültek az információs anyagaink. A lezárások konkrét időpontjáról rövidesen széles körben tájékoztatjuk a lakosságot.

– *Több önkormányzati bizottsági ülésre is meghívták az elmúlt napokban. Miről tájékoztatta a képviselőket?*

– A bizottságokban jellemzően az omlás okaival, a bontás folytatásával, az azbesztmentesítéssel, a porszennyezéssel, valamint a lakosság tájékoztatásával kapcsolatban tették fel kérdéseiket a képviselők. A bizottsági ülések után, múlt csütörtökön a képviselő-testület elfogadta Sikota Krisztina, a környék önkormányzati képviselője javaslatait, így ezek teljes körű figyelembevételével folytatjuk a bontási munkákat *(A javaslatokról a képviselő-testületi ülés összefoglalójában, az 1. oldalon olvashatnak bővebben – a szerk.)* Az üléseken is elmondtam, hogy a porszennyezést igyekszünk a lehetőségeinkhez képest a legcsekélyebb mértékűre szorítani, ennek érdekében a maximumra emeltük a locsolási kapacitást. Azbeszt nincs az épületekben, így a bontás következtében nem kerülhet szálló azbesztpor a levegőbe. A zajterhelés kapcsán felreppentek olyan hírek, hogy a vállalkozó a helyszínen darálja majd a betondarabokat, de ez tévedés, minden építési törmeléket elszállít innen. A Böszörményi út 24. szám alatti épületben a 20–22.-vel párhuzamosan zajlanak a munkálatok: most kezdődik a tetőszerkezet eltávolítása, valamint a belső terek előkészítése a bontásra.

n.

News from Hegyvidék

Pentecost carnival in Svábhegy. Diana Park in Svábhegy will host a variety of programs on Saturday, June 4, from 4 to 9 pm, on Sunday, June 5, from 9 am to 10 pm, and on Monday, June 6, from 10 am to 7 pm. The organizers are waiting for those who want to relax with the programs of traditional German bands and dance ensembles, children's sessions, a craft fair, as well as Swabian gourmet snacks, beers and locally baked strudel.

Fabulous adventures on the main street of Hegyvidék. Family programs continue in the area in front of the Town Hall Square, in front of the Hegyvidék Cultural Salon. On Saturday, June 11, from 10 am to 1 pm, children can make creative objects from recycled materials, gain insight into the lives of plants and their pollinators in an interactive science playhouse, and attend a fairytale concert and puppet show. On Sunday, June 12, from 10 am to 1 pm, a craft session using traditional techniques, a dance house, and more musical and puppet productions will entertain the little ones and their parents.

Hegyvidék Unloader. Next time, the regular community fair will not be held at the end of the month but on June 12th, waiting for the citizens of XII. district at the Town Hall Square. Used, bored but still in good condition clothes, books, utility and ornaments can change hands in the „flea market”.

Collection of hazardous waste. The Green Office of the Hegyvidék Municipality will organize the collection of hazardous waste for the public on June 11, from 8 am to 12 noon. In the parking lot at 51 Tamási Áron St., among other things, electronic waste, used batteries, light bulbs, fluorescent lamps, paint residues, adhesives, solvents, thinners, pesticides and insecticides, used oil and used cooking oil, oily solid waste, disposable medicines, empty spray cans and used tires can be disposed, up to a maximum of four pieces per person.

Movies in English. The superhero film Doctor Strange in the Multiverse of Madness, the new Top Gun: Maverick and the historical action film drama The Northman can also be seen in CinemaMOM (53 Alkotás St.) in English (with Hungarian subtitles). The latest Jurassic World film, Dominion, will be screened from June 9th.

Exhibitions in the salon. Gábor Füzér's surreal, fairy-tale paintings can be seen in the Tamási Áron Hall of the Hegyvidéki Cultural Salon (2 Törpe St.) from June 2. From June 3, photographer Abonyi Maya, head of APS Photo Studio, will present her work in the Gallery Hall.

Klezmer Karma. The internationally acclaimed violinist Roby Lakatos and his band will present the musical world of Yiddish culture to students in a modern orchestration at MOMkult (18 Csörsz St.) on June 4, from 7 pm. The star guest of the special production in the framework of the Jewish Art Days is jazz singer Gigi Radics.

Serbian folklore evening. The Tabán Serbian Dance Group will hold its large-scale evening at MOMkult (18 Csörsz St.) on June 11, from 7 pm. The Serbian dance group KUD Sumadija will perform as a guest. After the performance, the band Zora from Tökül will play with Agatity Krunoszlav in the dome hall.

Jazz concert. Trumpeter Rezső Bálint and his team, the Chameleon Jazz Band, are waiting for their audience for a friendly evening on June 12, at 8 pm, at the Horse Railway Culture and Event Center (64 Zugligeti St.). Guests are greeted with a welcome drink and artisan delicacies from the award-winning Bake My Day Bakery from 7 pm.

FOLYTATÓDIK A GARÁZSVÁSÁR A HEGYVIDÉKEN!

HEGYVIDÉKI KIPAKOLÓ

Időpontok:

MÁJUS 29.✔
(jelentkezés április 25-től az eugyintezes.hegyvidek.hu weboldalon)

JÚNIUS 12.
(jelentkezés május 30-tól az eugyintezes.hegyvidek.hu weboldalon)

Részletek a honlapon:
garazsvasar.hegyvidek.hu

Legyél Te is környezettudatos,
HASZNOSÍTS ÚJRA!

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

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

HEGYVIDÉK NEWS

Are you a foreign citizen living in Hegyvidék?

To receive English-language newsletters about the most important local information, register here:
hegyvidek.hu/english/newsletter

HEGYVIDÉK MUNICIPALITY
www.hegyvidek.hu

Fórum a turulszoborról

A Magyar Urbanisztikai Társaság, a hazai urbanisztikai szakembereket tömörítő szervezet a Hegyvidéki Önkormányzat megbízásából szakmai kerekasztalt szervez, amelyben építészek, tájépítészek, történészek és más szakemberek beszélgetnek és járják körbe a Böszörményi úti turulszobor környéke tervpályázatának tanulságait, a fejlesztés főbb szempontjait. A beszélgetést dr. Kocsis János Balázs, a Magyar Urbanisztikai Társaság alelnöke moderálja.

A kerekasztal ideje és helyszíne: **június 8. 17.00, Hegyvidék Galéria** (XII., Királyhágó tér 10.).

A helyszín korlátozott befogadóképessége miatt **a részvétel visszaigazolt regisztrációhoz kötött.** Regisztrálni június 6-ig lehet Tóth Bálintnál, a b.toth@mut.hu e-mail-címen.

Közbiztonsági fórum

A Hegyvidék közbiztonsági és bűnügyi helyzete, a bűnmegelőzés, valamint a lakosság szubjektív biztonságérzetét leginkább javító, a prevenciót előtérbe helyező rendőri intézkedések végrehajtása a témája a **június 14-én 15.00 órakor** kezdődő közbiztonsági fórumnak.

Helyszíne: BRFK XII. kerületi Rendőrkapitányság – XII., Maros utca 3–5. I. emeleti tanácsterem.

Mozi a szabadban

A MOMkult-ban húsz éve megkezdett nyári szabadtéri mozivetítések eleinte egyedülállónak számítottak Budapesten; az egyik első helyszín volt, ahol előkerült ez a hangulatos műfaj. Azóta számos hely, kávézó, bevásárlóközpont, kerület szervez hasonlókat, esetenként önálló tematikára fűzve, vagy l'art pour l'art filmválasztással.

A MOMkult az elmúlt két évtizedben megőrizte azt a spontán hangulatot, egyszerű atmoszférát, ami szerethetővé és – a tapasztalatok alapján – kedveltté tette a mozis szerda estéket. A kezdetektől úgy állította össze a nyári sorozatot, hogy a lehető legtöbb műfaj helyet kapjon, és széles igényt is kiszolgáljon: a friss közönségfilmek, a romantikus filmek, a természetfilmek és a vígjátékok ugyanúgy vászonra kerültek, mint a művészfilmek, vagy az animációs filmek.

A vetítések ezen a nyáron szerdánként 21.00 órakor kezdődnek. A filmekre a momkult.jegy.hu oldalon lehet 400 forintos regisztrációs jegyet vásárolni.

A PROGRAM:

CASABLANCA
Június 8. 21.00
(amerikai romantikus dráma, 102 perc, 1942, 12, fekete-fehér, szinkronos)
R.: Michael Kurtiz/Kertész Mihály
Sz.: Humphrey Bogart, Ingrid Bergman, Paul Henreid

Az egykori szerelmespárt, Ricket és Ilsát a történelem vihara egy váratlan helyen sodorja egymás karjaiba: a címadó és elragadó Casablancában. Kertész Mihály klasszikusa az évtizedek során semmit sem vesztett az erejéből, 2022-ben éppen olyan szívet melengető, izgalmas és drámai, mint a nyolcvan évvel ezelőtti bemutatóján.

HOOK
Június 22. 21.00
(amerikai kalandfilm, 144 perc, 1991, 12, színes, szinkronos)
R.: Steven Spielberg
Sz.: Robin Williams, Dustin Hoffman, Julia Roberts, Maggie Smith

Pán Péter történetén nemzedékek nőttek fel, így hát nem is meglepő, hogy az álomgyár legnagyobb mesemondója, Steven Spielberg is érdemesnek találta a vászonra varázsolni Sohaországot és az Elveszett Fiúkat. Egy megunhatatlan családi film az ezerarcú Dustin Hoffmannal, az örök kölyök Robin Williamsszel és az elragadó Julia Robertsszel.

L'ECSÓ (RATATOUILLE)
Július 6. 21.00
(amerikai animációs film, 107 perc, 2007, színes, szinkronos)
R.: Brad Bird, Jan Pinkava

Párizs, a szerelem városa. A romantikához pedig gyertyafény és ínycsiklandó vacsora dukál, ezért is az egyetlen plusz egy fő, akire egy kapcsolatnak szüksége van, a mesterséf. De a konyhafőnök vajon az-e, akinek gondoljuk, vagy lehet, hogy álmaink vacsoráját egy rágcsáló is meg tudná csinálni? A Pixar egy csodálatos mesét főzött ki barátságról, álmokról és elfogadásról. Kicsik és nagyok egyaránt fogyaszthatják.

SZERELMÜNK LAPJAI
Július 27. 21.00
(amerikai romantikus film, 123 perc, 2004, 12, színes, szinkronos)
R.: Nick Cassavetes
Sz.: Rachel McAdams, Ryan Gosling

A nézők szívét egyszerre szorongató és felhevítő romantikus film Allie és Noah egy életen át kitartó szerelméről, amely egy forró nyári napon indult, és még a világháborút is megjárta, csak hogy a jelenben tanítson meg minket a legfontosabb leckére: a szerelem nem a tied vagy az enyém, hanem a miénk.

ÉRKEZÉS
Augusztus 3. 21.00
(amerikai sci-fi, 116 perc, 2016, 16, színes, szinkronos)
R.: Denis Villeneuve
Sz.: Amy Adams, Jeremy Renner

Egy feszültséggel teli sci-fi, ami nem rakétákkal és géppuskákkal, hanem nyitott füllel és szótárral várja a földönkívüliek érkezését. Egyszerre körmöt rágóan izgalmas és mélyen elgondolkodtató alkotás szeretetről, veszteségről és a kommunikáció mindent legyőző erejéről.

A TÖKÉLETES TRÜKK
Augusztus 17. 21.00
(amerikai-angol thriller, 130 perc, 2006, 16, színes, szinkronos)
R.: Christopher Nolan
Sz.: Hugh Jackman, Christian Bale, Michael Cane, Scarlett Johansson, David Bowie

Csak a filmemet nézzék, mert csalok! – mondhatná a közönséget zavarba ejtő alkotásairól elhíresült Christopher Nolan. Az Eredet és a Batman-trilógia rendezőjének egyik legkiemelkedőbb filmje az orrunknál fogva vezet minket át a trükkökkel, csalással és ármánnyal teli kulisszán, hogy végül a rivaldafényben úszó színpadon csináljon bolondot belőlünk David Bowie asszisztálásával.

Rendészeti ellenőrzések a közterületeken

(Folytatás az 1. oldalról)

Ha már illegális hulladéklerakásba „futottunk", megnéztünk néhány helyet, ahol ez gyakrabban előfordul. A Normafa térségében nem találtunk kidobált szemetet, és ezúttal a szelektív gyűjtőszigetek sem voltak tele oda nem illő szeméttel. Ez utóbbi ugyanis még mindig gyakori, a rendészet munkatársai láttak már heverőt, asztalt, nagy háztartási gépeket, sőt mosdót is az üveggyűjtő konténerek mellett… A szankcionálás nehéz, ahhoz tettenérés szükséges, vagy legalább egy jól sikerült és egyértelmű fotó a szemetet odaszállító autóról.

Egyszerűbb a bizonyítás az engedély nélkül – a papíralapú engedélyt a helyszínen kérésre be kell mutatni – vagy nem az engedélyben foglaltaknak megfelelően kihelyezett konténerek esetében. Ilyenkor a megrendelő tartozik felelősséggel, ha pedig az ő személye nem állapítható meg, mert épp nincs jelen, akkor a rendészet felveszi a kapcsolatot a konténer tulajdonosával. Ez egyszerű, mert a vállalkozás telefonszámát kötelező feltüntetni a tároló oldalán. A tapasztalatok szerint a cég kiadja a megrendelő adatait, ami nem csoda, mert ellenkező esetben neki kellene kifizetnie a büntetést, ami akár 50 ezer forint is lehet.

Utcai csendélet lomtalanítás idején

Nincs olyan nap, hogy ne találkoznának autós kihágást elkövetőkkel a rendészet járőrözői. Főleg a szabálytalan parkolás gyakori, a sofőrök egyszerűen nem vesznek tudomást a KRESZ rendelkezéseiről, sőt az egyértelmű táblákról sem.

Állandó vita a járdára parkolás, holott a szabályozás egyértelmű: járdára akkor lehet állni, ha azt tábla vagy útburkolati jelzés kifejezetten engedi, és akkor is csak úgy, ha másfél méter távolság megmarad a gyalogosoknak. Tévedés, hogy ha nincs tiltó tábla, akkor szabályos a parkolás. További kikötés, hogy a járművek tengelyterhelése ne haladja meg az 1000 kilogrammot.

Szintén tévhit, hogy a járda mellett szabad a menetiránnyal szemben parkolni, ha a várakozás csak az egyik oldalon megengedett. Sokan nem törődnek a zöld területek védelmével, autójukat az úttest és a járda közötti zöld sávon állítják le, ami büntetést von maga után. Ugyancsak büntetendő, ha valaki a gyalogátkelő vagy kereszteződés előtt 5 méteren belül hagyja a kocsiját.

A szabálytalan parkolás mindennapos probléma a Hegyvidéken is

A szabálytalan parkolás helyszíni bírsága 10 ezer forinttól indul, ha pedig feljelentés lesz belőle, ennek a sokszorosát kell kifizetni. A legdrágább a mozgássérült-parkoló engedély nélküli használata, ami 50 ezer forinttal „könnyíti meg" a vétkes autós pénztárcáját. Azért ez ritkán fordul elő, és a mozgássérült-engedély illegális használata is visszaszorulóban van.

A járdák melletti zöld területek használata más miatt is problémás. A főváros vonatkozó rendelete úgy szól, hogy a csatlakozó ingatlan tulajdonosának (kezelőjének, használójának) kötelessége az ingatlan – beleértve az ingatlan-nyilvántartásban közterületként jelzett belterületi földrészletet is – és az ingatlan előtti járda, továbbá a járda és a kocsiút közötti, kiépített vagy kiépítetlen terület rendben tartása. Ez utóbbi a zöld sávokra, sövényekre, virágágyásokra, földdel borított részekre vonatkozik, különös tekintettel a gyommentesítésre, az elvadult növényzet visszavágására és a fűnyírásra, valamint a kerítésen túllógó ágakra. Ha ezek nincsenek rendben, a rendészet először mindig figyelmeztet, és csak a következő ellenőrzéskor büntet, amennyiben még akkor is fennáll a szabálytalanság.

Nemcsak a parkolás, hanem a védett övezetekbe, jelesül a Normafára behajtás is visszatérő jelenség. Bár az új Eötvös út elején kint van a tábla, hogy csak engedéllyel lehet továbbmenni a régi parkoló irányába, ezt – főleg hétvégén – nem mindenki veszi figyelembe. Pedig érdemes komolyan venni a tiltást, ugyanis akit rajtakapnak, 30 ezer forintot fizet, és még négy büntetőpontot is kap.

A kisebb súlyú szabálytalanságok esetében a Hegyvidéki Rendészet munkatársai elsődlegesen nem a bírságolásra törekednek. Ha a szabálytalankodó elismeri a hibáját, és nem keres kifogásokat, jó eséllyel megússza egy figyelmeztetéssel. Ennek pedig, a tapasztalatok szerint, igenis van visszatartó ereje.

MM.

Javaslatok az irodaházak bontásáról

(Folytatás az 1. oldalról)

Elfogadták a képviselők a múlt évi költségvetésről szóló beszámolót, aminek kapcsán Szűtsné Kiss Zsuzsanna, a polgármesteri hivatal költségvetési tervezésért felelős munkatársa kiemelte: a járványhelyzet miatt 2021 első félévében sok volt a bizonytalanság, ami takarékos gazdálkodást igényelt. Szerencsére év közben többletforrásokhoz jutott az önkormányzat, támogatásokat kapott például támfal- és útfelújításokhoz, egészségügyi fejlesztésekhez, továbbá kedvezően alakultak az iparűzési és a saját helyi adóbevételek is.

Élő Norbert (DK), a pénzügyi bizottság elnöke elismerően szólt a „stabil, jó költségvetésről". Szerinte a többletbevételek lehetőséget teremthetnek arra, hogy a hegyvidékiek különböző formában több segítséget kapjanak.

Az idei költségvetés vita nélkül elfogadott módosítása kapcsán Szűtsné megemlítette, hogy a gyermekétkeztetés üzemeltetési kiadásaira 72 millió forint, míg a „Találkozzunk újra a Normafán!" című, jelenleg is zajló ingyenes programsorozatra 45 millió forint állami támogatást kapott az önkormányzat. Kitért arra is, hogy az év közbeni, esetleges átmeneti likviditási problémák kezelése érdekében, biztonsági eszközként, bankszámla-hitelkeretet igényelnek. Ilyen költségmentes hitelkerete már tavaly is volt az önkormányzatnak, de eddig nem kellett igénybe vennie hitelt.

A képviselők jóváhagyták, hogy újabb öt évre a GM-AUDIT Kft. lássa el az önkormányzati tulajdonú Fáber Kft. könyvvizsgálatát, a felügyelőbizottsági tagságáról lemondó dr. Felső Gábor helyére pedig dr. Péchy László kerüljön. A Természet- és Környezetvédelmi Polgárőr Egyesületnek – amelynek a székhelye a Hajnóczy József utca 16. szám alatt, egy önkormányzati helyiségben található – az általa ellátott közfeladatokra tekintettel bérletidíj-mentességet szavaztak meg. A testületi ülés végén Élő Norbert bejelentette, hogy lemond önkormányzati képviselői tisztségéről, miután tagja lett a fővárosi közgyűlésnek.

n.

ÜVEG.HÁZ – kiállítás, zene, lazulás

A MOMkult 2022 nyarán nyitja meg közösségi kiállítóterét az épület mellett fekvő Sirály sétányon található kioszkban, ahol képzőművészek, dizájnerek számára ad lehetőséget kétheti időszakokra, hogy bemutathassák munkáikat, kiléphessenek az eddigi kereteikből, közvetlen kapcsolatot teremtve a látogatókkal. A kiállítási periódusokhoz szabadtéri programok kapcsolódnak: koncertek, könyvbemutatók, közönség- és partnertalálkozók.

A MOM Kulturális Központ célja, hogy a klasszikus beltéri rendezvényein túl olyan programokat kínáljon, amik kisebb közösségeknek adnak otthont, valamint népszerű kültéri találkozóhelyként felpezsdítse, élettel töltse meg a nyári estéket, hangulatos fényekkel, kulturális eseményekkel, zenével, beszélgetésekkel. Fontos küldetés az is, hogy az egyes kreatív tartalmak szélesebb körben elérhetővé váljanak.

Az ÜVEG.HÁZ projekt során többek között fellép Žagar, a hazai és nemzetközi elektronikus zene kiemelkedő és meghatározó alakja; a Magyarországon élő ír énekes-dalszerző, Ian O'Sullivan, aki a népszerű Mongooz and the Magnet egyik frontemberéként vált ismertté, de 2020 óta szólóelőadóként találkozhatunk vele; valamint Kaptay Annamari és Finta Míra művészeti formációja, a Bored Groupies, amely minden túlzás nélkül képes arra, hogy elrepítsen minket valami egészen fantasztikus világba, ahol maximálisan garantált a feltöltődés és kikapcsolódás.

Az ÜVEG.HÁZ első kiállítóművésze Romvári Márton képzőművész lesz. Az ő színes, dinamikus, absztrakt festményei nemzetközi szinten is komoly elismerést kaptak.

Megnyitó: 2022. június 16-án, csütörtökön 20.00 órakor.

„Hiányzott az átívelő politikai tartalom és üzenet”

Az ellenzéknek technikai értelemben ez volt az egyik legjobb kampánya, de hiányzott az átívelő politikai tartalom – mondja Hajnal Miklós azok után, hogy az ellenzéki pártok minden várakozást alulmúltak választási eredményükkel. A Hegyvidék újonnan megválasztott országgyűlési képviselőjével, a Momentum politikusával az egyesült ellenzék bukásának okairól, az együttműködés jövőbeni lehetőségeiről, valamint a kerületi feladatairól beszélgettünk.

– Mi lepte meg jobban, a Hegyvidéken elért egyéni győzelme, vagy az egyesült ellenzék országos bukása és a Fidesz újabb kétharmados többsége?

– Számomra a Fidesz kétharmada a legnagyobb és egyben a legszomorúbb meglepetés. Ezzel a forgatókönyvvel nem számoltam, és vélhetően a Fidesz sem számított a kétharmadra. A saját győzelmem, illetve annak mértéke is meglepő volt. Közel 3500 szavazat előnnyel nyertem, ami egy erős, pozitív visszacsatolást, továbbá nagy felelősséget, komoly felhatalmazást is jelent.

– A Direkt36 oknyomozó portál napokban megjelent cikke szerint számos belső ellentét feszítette az ellenzéket a közös kampány idején. Ön, aki ott volt a pártok közti legmagasabb szintű egyeztetéseken, miben látja a gyászos ellenzéki szereplés okait?

– Az ellenzéknek technikai értelemben ez volt az egyik legjobb kampánya. Nagyon sok aktivista vett részt benne, jól mozgósítottunk egy-egy fórumra, rendkívül sokat voltunk terepen, sokat kopogtattunk és pultoztunk. Ami szerintem hiányzott, az az átívelő politikai tartalom és üzenet. Emellett túl sokat, túl sokfélét akart mondani az ellenzék, és nem volt határozott válasz arra a nagyon komoly kormánypárti kampányra, amit először az osztogatásra, majd pedig az ukrajnai háború kommunikációs keretezésére fűztek fel. A háború témájában az ellenzéknek óvatosabbnak kellett volna lennie, de nem így történt, és ezt a különböző kormányközeli médiumok könyörtelenül ki is használták az ellenzékkel szemben.

– Hogyan látja az ellenzéki pártok jövőjét? Fenn kell tartaniuk az összefogást, vagy valami másra van szükségük?

– A következő, 2024 tavaszán rendezendő európai parlamenti választáson, ami egy arányos rendszer, a pártok megengedhetik maguknak, hogy külön-külön induljanak, a 2024 őszi önkormányzati választáson viszont már szükségük lesz az együttműködésre. De most fontosabb ennél, hogy arról beszéljünk, az eddigi együttműködés miért nem volt sikeres, és hogyan lehet mégis az.

– Egyeztetnek az ellenzéki pártok az együttműködés további keretéről?

– Jelenleg inkább elemzői beszélgetések zajlanak. Stratégiát úgy érdemes alkotni, ha már tisztán látjuk, hogyan jutottunk el idáig, most viszont még a helyzetértékelési fázisban van az ellenzék. Szemben 2018-cal – amikor a választás után szinte rögtön levonhattuk a tanulságot, hogy a különböző indulás nem vezet eredményre – ezúttal hosszabb gondolkodásra lesz szükség arról, milyen politikai innovációval érhetünk el sikereket. A tanulságokat közösen kell levonni és értelmezni. Ebből a szempontból az a fajta sárdobálás és bűnbakkeresés, ami a választások után elindult, szerintem nem volt szerencsés.

– Donáth Anna, a Momentum leköszönő elnöke a választás után arról írt, hogy nincs szükség ennyi ellenzéki pártra. Ön mit gondol, mely pártokat kellene feloszlatni, vagy egybeolvasztani?

– Nem mutatunk rá senkire, hogy oszlassa fel magát. Az a cél, hogy értsük meg, a pártok között létrejött politikai szövetség csak néhány választókerületben, néhány városban bír kellő mélységgel. Ez a mélység vagy sokkal szorosabb koordinációval, vagy egy kevesebb szereplős dinamikával jöhet létre, mert minél többen ülnek az asztalnál, annál nehezebb megállapodni. Főleg kampányidőszakban, amikor nemcsak az számít, hogyan döntünk, hanem az is, milyen gyorsan. Én úgy fordítanám le Donáth Anna mondatait, hogy szorosabb integrációra van szükség a pártok között. Jó lenne, ha ezt meg tudná valósítani a hat párt, legkésőbb a 2024-es önkormányzati választásokig, de ha ez nem megy, akkor valószínűleg a kevesebb szereplős út a megoldás. Hogy a kettő közül melyik valósul meg, azt most nem tudom megtippelni. A szorosabb integráció, anélkül, hogy megszűnnének a pártok, a könnyebbik útnak tűnik, de valójában az is áldozatokkal jár minden párt részéről.

– Az ellenzéki pártok részéről még abban a kérdésben sem mutatkozott egység, hogy részt vegyenek-e az Országgyűlés alakuló ülésén, vagy sem…

– Ebben a kérdésben a Momentum húzott egy bátrat, mert abban bíztunk, hogy a többi ellenzéki párt majd követi a javaslatunkat, és a közös távolmaradás erős kiállás lesz az ellenzék részéről. Ez kétségkívül nem sikerült. Emiatt mérlegelni kellett, hogy kitartunk-e az eredeti elképzelésünk mellett, vagy ezt bármilyen módon korrigáljuk. Azt gondolom, végül a helyes utat választottuk abból a szempontból, hogy elvégezzük a parlamenti munkát. Engem is ezzel bíztak meg az itt élők, erre kaptam felhatalmazást. A parlamenti eskütétel utáni kivonulásunkkal mégis jeleztük a választási rendszerrel és a végeredménnyel szembeni ellenérzéseinket, fenntartásainkat.

– A Hegyvidék újonnan megválasztott országgyűlési képviselőjeként találkozott már a kerület polgármesterével, egyeztettek helyi ügyekről?

– Igen, a kezdeményezésemre sor került egy találkozóra Pokorni Zoltán polgármesterrel. Szerintem egy ilyen egyeztetés kutyakötelessége a megválasztott országgyűlési képviselőnek, függetlenül attól, ki milyen pártszínekben politizál. A megbeszélésünkön abban is maradtunk, hogy egy következő alkalommal közösen áttekintjük a helyi ügyeket, függetlenül attól, hogy azok kerületi, fővárosi vagy állami hatáskörbe tartoznak. Elöljáróban is kijelenthetem, hogy minden olyan ügyben, ami mögé én is be tudok állni, oda fogom tenni a munkámat.

– Mondana példát, milyen ügy megoldásában szeretne részt venni?

– Egy nagyon konkrét példa: néhány hete megkerestek a MOM-lakóparkból, ahol több száz ember él. Komoly vita van a fűtésköltségek elszámolásával kapcsolatban a lakók és a MOM Park között, amely a fűtést biztosítja számukra. Külön probléma, hogy a MOM-lakóparkban élőkre, speciális helyzetük miatt, nem vonatkozik a rezsicsökkentés, továbbá a távhő 5 százalékos áfája helyett 27 százalék áfát fizetnek, mert egy magáncéggel állnak kapcsolatban, amely nem élhet a lakossági kedvezményekkel. Ez például olyan probléma, aminek a megoldásával országgyűlési képviselőként foglalkoznom kell. *(Bár ez a probléma nem tartozik az önkormányzat hatáskörébe, Fonti Krisztina, a terület önkormányzati képviselője a témáról tartott lakógyűlésen is részt vett, és segítségét ajánlotta fel a megoldás megkeresésében – a szerk.)*

– Más témákkal is foglalkozik?

– Mióta megválasztottak országgyűlési képviselőnek, sok megkeresést kapok a Hegyvidéken élőktől. Nem biztos, hogy mindegyikre azonnal tudok választ vagy megoldást kínálni, de gyűlik egy hosszú feladatlista, amivel elkezdtem dolgozni. Sokan azt gondolják, hogy ebben a kerületben minden rendben van, ám én azt látom, bőven van még tennivaló. Vannak konfliktusos kérdések is. A Normafán történő beruházásokról például én másképp gondolkodom, mint a mostani kerületvezetés. Azt gondolom, hogy a Normafánál nem kellene hóágyúzott sípályát építeni.

– Fürjes Balázs, a Fidesz jelöltje közvetlenül a választás után gratulált önnek a közösségi oldalán, másrészt jelezte: ha bármikor szükség lesz rá, szívesen segít. Élne ezzel a lehetőséggel?

– A kerület érdekében igen, amikor olyan ügyről van szó, hogy a kormányhoz vagy az államhoz kell fordulnom. Egyébként én is gratuláltam neki nemrég a kinevezéséhez. Ellenzéki képviselőként nyilván kritikusan állok a rendszerhez, de én hegyvidéki és bel-budai képviselő is vagyok, ezért szükség esetén a kormány közreműködését kérem az itt élők érdekében. Ha a kormányt Fürjes Balázs képviseli – aki a továbbiakban Gulyás Gergely Miniszterelnökséget vezető miniszter helyettese és parlamenti államtitkára lesz –, akkor hozzá fordulok. Ez számomra pont ugyanúgy természetes, mint az, hogy újdonsült országgyűlési képviselőként találkozót kezdeményeztem a polgármesterrel.

n.

Útnak indultak a zarándokok

Az El Caminóhoz hasonló Magyar Zarándokút hivatalosan 2011-ben nyílt meg. Az északi országhatártól a déli határig metszi át Magyarország területét – a Pilisen, majd egy hosszú sík területen vezet végig, és a Mecsek, a Villányi-hegység déli oldalán, ismét hegyvidéki terepen fejeződik be –, szép keresztmetszetet adva hazánk természeti és történelmi értékeiről.

A 431 kilométeres útvonal többnyire földutakon, turistaösvényeken kanyarog a természetben, de érinti a közbeeső települések belterületeit, Esztergomtól Máriagyűdig 42 helységet. Az idei nyitózarándoklat résztvevőit Pokorni Zoltán polgármester indította útjára a hegyvidéki polgármesteri hivatal elől.

A Magyar Zarándokút Egyesület és a Magyar Zarándokút Önkormányzati Társulás 2010-ben alakult meg, ez utóbbinak a kezdetektől vezető tagja a Hegyvidéki Önkormányzat, háttérszervezetként működteti az utat. Az egyesület korábban évi 1200-1300 zarándokútlevelet állított ki, a visszatérőkkel együtt évente mintegy 2000 ember fordult meg a Magyar Zarándokúton. A járványidőszakban – más zarándokutakhoz hasonlóan – természetesen visszaesés volt tapasztalható, most kezd ezen a területen is visszatérni az élet.

A magyarzarandokut.hu honlapról letölthető részletes térképek és a felfestett – sárga nyíl kettős kereszttel – jelek alapján járható végig az út. A zarándokszállások kedvezményes igénybevételéhez zarándokútlevél kiváltása szükséges. A szállások önkormányzati, egyházi és civil összefogással jöttek létre és működnek.

Gyalogosan és a legtöbb szakaszon már kerékpárral is haladhatunk a Magyar Zarándokúton, amely mindhárom nagy történelmi zarándokutat érinti. Mehetünk rajta Jeruzsálem felé, Róma irányába és az arles-i úton Santiago de Compostelába. Részévé válhat a Czestochowa és Medugorje között tervezett nemzetközi zarándokútnak is.

Egyeztetés indulás előtt

A tavalyi évnyitó alkalmával az út által érintett települések polgármestereit kérte fel az egyesület a zarándoklat kísérésére; a Normafától indulva Pokorni Zoltán is a zarándokokkal tartott. A hegyvidéki polgármester az idén is arra bátorított mindenkit, hogy vágjon neki a Magyar Zarándokútnak, egy próbát megér; nem kell vonatra szállni, repülőre ülni, csak elindulni a szépen kitáblázott útvonalon. Mint fogalmazott, a program alkalmas arra, hogy kiszakadjunk a mókuskerékből, és feltöltődjünk. Különösebb felszerelés sem szükséges, csak kényelmes cipő, szalmakalap és egy kis naptej…

Ez alkalommal Rumi Imre, a Magyar Zarándokút Egyesület elnöke vezetésével kerékpárral indultak el a zarándokok, ugyanis az orosz–ukrán háború miatt sok zarándokszálláson ukrajnai menekülteket fogadtak be az önkormányzatok, és két keréken könnyebben elérhetők a még üres szálláshelyek. A résztvevőket Schmittné Makray Katalin – aki 2012-ben gyalog járta végig az utat – köszöntötte, és átadta a tavalyi évnyitó zarándoklatról készült, Polgármesterek a Magyar Zarándokúton című kiadványt Pokorni Zoltánnak. A színes fotókkal gazdagított kötetet az összes érintett település polgármestere megkapja, tiszteletpéldányként.

SzD

Ezúttal kerékpárral vágtak neki a zarándokok a 431 kilométeres távnak

Pályázati felhívás

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat a tulajdonában álló ingatlanok bérbeadására pályázatot hirdet a **2022. május 31. napjától 2022. június 14. napjáig** terjedő időszakban.

A pályázható ingatlanok címe:

1. Bp. XII., Alkotás utca 21. szám alatti, 111 m² alapterületű helyiség,
2. Bp. XII., Városmajor utca 40. szám alatti, 74 m² alapterületű helyiség,
3. Bp. XII., Greguss utca 4. pszt. alatti, 77 m² alapterületű helyiség,
4. Bp. XII., Greguss utca 3. 1. ajtó alatti, 102 m² alapterületű helyiség,
5. Bp. XII., Böszörményi út 3/c szám alatti, 15 m² és 30 m² alapterületű helyiségek,
6. Bp. XII., Bán utca 6–8. pszt. alatti, 115 m² alapterületű helyiség,
7. Bp. XII., Győri út 12. fszt. 2. szám alatti, 19 m² alapterületű helyiség,
8. Bp. XII., Győri út 12. fszt. 5. szám alatti, 32 m² alapterületű helyiség,
9. Bp. XII., Tartsay Vilmos utca 16. as. 1. ajtó és 3. ajtó alatti, 36 m² és 32 m² alapterületű helyiségek,
10. Bp. XII., Kiss János altábornagy utca 26. 5. ajtó alatti, 44 m² alapterületű helyiség,
11. Bp. XII., Németvölgyi út 12. fszt. 4. szám alatti, 29 m² alapterületű helyiség,
12. Bp. XII., Böszörményi út 19/a as. 1., as. 2. és as. 3. szám alatti, 43 m², 43 m², illetve 36 m² alapterületű helyiségek.

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

A pályázati ajánlatok 2022. június 14. napján 16.00 óráig nyújthatók be.

Az érdeklődők kérdéseire a polgármesteri hivatal vagyongazdálkodási irodájának dolgozói készséggel adnak felvilágosítást ügyfélfogadási időben vagy a 06-1/224-5943-as telefonszámon.

Dr. Gottfried-Tusor Gabriella
jegyző

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

Bíborosi áldás a Szent László Közösségi Házon

Három évvel ezelőtt tették le az Istenhegyi Szent László-plébánia közösségi házának alapkövét, és a koronavírus-járvány miatti lezárások ellenére mostanra el is készült a kétszintes, összesen 600 négyzetméteres létesítmény a Diana utcai parkban. Az épületet Erdő Péter bíboros áldotta meg. Az ünnepségen részt vett Orbán Viktor miniszterelnök, Áder János korábbi köztársasági elnök, Kásler Miklós, aki 2018–2022 között az emberi erőforrások minisztere volt, valamint Soltész Miklós, a Miniszterelnökség egyházi és nemzetiségi kapcsolatokért felelős államtitkára.

Kormányzati támogatással 1500 lelkészség, közösségi ház épült, vagy újult meg az utóbbi években a Kárpát-medencében. Budán a Felső-Krisztinavárosban, az egyetemi lelkészségen, Pasaréten, a ciszterciéknél és a szaléziaknál történt olyan hasonló beruházás, mint most Istenhegyen, ahol elkészült a Szent László Közösségi Ház. Az ünnepélyes megnyitó szentmisével vette kezdetét, amelyet Erdő Péter bíboros mutatott be az Istenhegyi Szent László-plébánián. Az új épületnél Soltész Miklós, a Miniszterelnökség egyházi és nemzetiségi kapcsolatokért felelős államtitkára mondott köszöntőt.

Mint kiemelte, „2010-ben gazdasági és erkölcsi rombolás közepette vette át a kormány az ország irányítását, és a morális káoszon az egyházakkal összefogva sikerült túllépni". Ennek eredménye, hogy mára megduplázódott az egyházi óvodákba és iskolákba járó gyerekek száma, a rászorulók jelentős részével egyházi szociális, segítőintézmények foglalkoznak, az abortuszok száma a felére csökkent – sorolta az eredményeket a politikus.

Arról is szólt, hogy tizenkét éve nem gondolták, milyen pusztítást hoz a társadalmainkat támadó agresszív ideológia. Erről beszélt tavaly a Magyarországra látogató Ferenc pápa is: „El kell menni egészen a misztikáig, meg kell keresni Európa gyökereit, és tovább kell vinni azokat. Igaz, bizonyos érdekek – talán nem európai érdekek – megpróbálják az Európai Uniót ideológiai gyarmatosításra használni, és ez elfogadhatatlan" – idézte az egyházfő szavait az államtitkár, hangsúlyozva, hogy előre kell haladni, és erősíteni Európa gyökereit, a krisztusi tanítást követve.

Kocsis István plébános arra hívta fel a figyelmet, hogy az új épület és annak környezete az állam segítsége mellett a helyi közösség összefogásával valósulhatott meg. Külön is megemlítette Taraczky Dániel nevét: az építész munkáját dicséri az óvoda, a közösségi ház és a templomhoz vezető keresztút is. Ez utóbbi stációit, a szobrokkal, a hívek adományaiból sikerült kialakítani. „Az épületegyüttes tökéletesen ide illik, olyan, mintha mindig is itt lett volna. Egységet és harmóniát sugároz" – szögezte le István atya.

A Szent László Közösségi Ház 150 fős nagyterme kulturális, szakrális programoknak ad otthont, de esküvők helyszíne is lehet. Egy kisebb helyiség áll a hittanosok rendelkezésére, a raktár pedig elengedhetetlen a karitásztevékenységhez. Az épület fedett átjárója szintén közösségi helyszín, miként az lesz a Padre Pio kávézó is, amely a szándékok szerint találkozóhelyként funkcionál majd – mondta el a templom plébánosa.

Erdő Péter bíboros mindezt azzal egészítette ki, hogy a keresztény közösség sohasem volt kizárólag liturgikus, a mindennapi életben is összetartó, igényli a világi összejöveteleket. Sokáig hiányoztak azonban a találkozási pontok, ezért annyira fontos az istenhegyi közösségi ház, amelyben a hívek mostantól együtt ünnepelhetnek, vehetnek részt kulturális és közéleti programokon. Mostanra szinte minden nagyobb plébánián megvalósult a régi törekvés, közösségi termek és házak jöttek létre, amelyek a hitnek és a szeretetnek, Krisztus békéjének otthonai. Ehhez olyan vezetők kellenek – fogalmazott a bíboros –, akik a közösségeket egybe tudják gyűjteni, hogy a találkozás ne csupán kellemes időtöltés legyen, hanem a hit és a krisztusi szeretet megerősítése és elmélyítése.

sm.

Fesztiválhangulat a Gennaro Verolino iskolában

Majdnem fél évszázados múlttal rendelkezik a Gyógypedagógiai Intézmények Fővárosi Kulturális Fesztiválja. Az immár huszonnegyedik alkalommal a hegyvidéki Gennaro Verolino iskolában megrendezett eseményen több mint ötszáz fellépő mutatkozott be öt művészeti ágban.

A társadalom szemléletváltásának elősegítése, az egymás iránti tolerancia, a másság elfogadása – ezeket az értékeket emelte ki a Gyógypedagógiai Intézmények Fővárosi Kulturális Fesztiváljával kapcsolatban Osztián Doris, a rangos rendezvénynek otthont adó Hegyhát úti Gennaro Verolino Általános Iskola, Készségfejlesztő Speciális Szakiskola és Kollégium igazgatója, aki a fentiek fontosságát egy közelmúltbeli eseményt felelevenítve támasztotta alá. Elmondta, hogy a Hegyvidéki Önkormányzat felkérte az iskolát, lépjen fel a madarak és fák napja alkalmából a Normafánál tartott dalos találkozón. Bár akkor még nem volt kórusuk, de énekelni szeretnek, ezért éltek a lehetőséggel, és gyorsan összeállítottak egy kis csapatot.

„Amikor megérkeztünk a találkozóra, rendkívül izgatottak voltunk, ámulva hallgattuk a jobbnál jobb előadásokat és a csodálatos dalokat. Kicsit szorongtunk, hogy mi lesz velünk. Aztán kimentünk, és a kórusunk gyönyörűen énekelt. Érdekes volt megtapasztalni, hogyan változott a közönség. A kezdeti beszélgetések, mozgolódások, nevetgélések helyett egyszer csak csend lett, elkezdtek ránk figyelni, a végén pedig vastapsot kaptak a tanulóink" – emlékezett vissza az igazgató.

„Minden napnak add meg az esélyt, hogy életed legszebb napja legyen" – Mark Twaint idézve köszöntötte az idei fesztivál résztvevőit Ammerné Nagymihály Emília. A Gennaro Verolino iskola korábbi vezetője nem győzte hangsúlyozni, hogy ez a program igazi jutalomjáték, a produkciókat bemutató fiatalok ünnepe. „Elismerjük a tehetségüket, a kitartásukat és a szorgalmukat, de különösen a bátorságukat, hiszen nem akármilyen tett kiállni ekkora közönség és a zsűri elé" – tette hozzá, azzal kiegészítve, hogy nem szabad elfeledkeznünk a gyerekeket felkészítő pedagógusokról sem.

A Közép-Budai Tankerületi Központot vezető Hajnissné Anda Éva arról beszélt, hogy az idén is több mint húsz speciális nevelési igényű óvodásokkal, diákokkal foglalkozó budapesti intézmény fogadta el a szervezők meghívását. „Valamennyi gyermekben van valamilyen tehetség, amit a mindennapokban velük foglalkozó és azt felfedező pedagógusok segítségével visznek a színpadra" – fogalmazott.

„Büszkék vagyunk, hogy több mint két évtizede a Hegyvidéken tartják ezt a kulturális seregszemlét, ami óriási érték. Ugyan a járvány miatt két év kényszerű szünetet kellett beiktatni, ám most még nagyobb az öröm, hogy ismét itt lehetünk" – jelentette ki Pokorni Zoltán. A polgármester köszönetet mondott az intézményvezetőkből, gyógypedagógusokból álló zsűrinek, az önkéntes segítőknek, a fellépőket felkészítő pedagógusoknak, a művészeknek és természetesen a fellépőknek is.

„A sajátos nevelési igényű gyerekeket nevelő családok és intézmények joggal számíthatnak segítségre, a közösség összefogására. Jár nekik a kiemelt gondoskodás, ahogyan az is fontos, hogy a most színpadra lépők érezzék azt a szeretetet, amit kiérdemeltek – folytatta a polgármester, majd a fiatalokhoz fordulva megjegyezte, szeretett volna mondani néhány megnyugtató szót is, ám a szereplőkön végignézve ez teljesen felesleges. – Senki sem ideges, mindenki felszabadult és vidám, ez pedig azt jelenti, hogy csodálatos produkciók várnak ránk."

Márkus Eszter, az Eötvös Loránd Tudományegyetem Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Kar docense szerint a művészetekkel olyasmit tudunk kifejezni, amire szavakkal nem biztos, hogy képesek lennénk. Manapság ez még lényegesebb, mivel hosszú ideig voltunk elzárva egymástól, és az online térben történő kommunikációból éppen ezek a mozgással, énekléssel, verseléssel megformált érzelmi megnyilvánulások hiányoztak. „Most azonban újra itt a lehetőség, hogy a gyerekek közönség előtt mutassák meg, mi lakik a szívükben" – zárta szavait.

A sajátos nevelési igényű tanulók kulturális versenyén a résztvevők öt kategóriában – vers- és prózamondás, ének, hangszeres zene, tánc és színjátszás – szerepeltek. A zsűri arany-, ezüst- és bronzfokozatú okleveleket adott át, az összes szereplő emléklapot és a szponzoroknak köszönhetően tárgyjutalmat kapott. A produkciók után közös zenélés és tánc, továbbá kutyaterápiás bemutató következett, majd a fesztivál végén a szervezők valamennyi résztvevőt megvendégelték.

MM.

A családdá válás kezdete – facsemete a meddőségi centrum kertjében

Amikor a nő anya, a férfi apa lesz: a gyermekáldás sokak számára az élet egyik legszebb ajándéka. Vannak azonban, akik bármennyire is szeretnének, csak segítséggel válhatnak szülőkké. Ezért is kiemelten fontos a szerepe a Budai Meddőségi Centrumnak (BMC), ahol a szakemberek 1991 óta több száz gyermek megszületését tették lehetővé. A világszínvonalú hegyvidéki intézmény most az országos családfaprogramhoz is csatlakozott, aminek a részeként minden lombikbébi-kezeléssel fogant gyerek tiszteletére facsemetét ültetnek. Az ünnepi eseményen a BMC orvosaival is beszélgettünk, akik az elmúlt harmincegy év legfontosabb pillanatairól, sikereiről és megdöbbentő tendenciákról meséltek, sőt, azt is megtudtuk tőlük, hogy mi az, amire egyelőre még a tudomány sem talál megoldást.

A Budai Meddőségi Centrum (BMC) évtizedek óta segíti növelni a meddőségi problémákkal küzdő emberek gyermekvállalási esélyeit. A világszínvonalú hegyvidéki intézmény programja révén több száz gyerek jöhetett világra.

A sikerhez a magas szintű szakmai tudás, az összehangolt folyamatok, a modern technikai háttér és a kezelések során alkalmazott innovatív készítmények is kellettek. Az eredményes megvalósításban fontos szerepe van a Ferring Magyarország Kft. által forgalmazott készítménynek – a cég ezért is kezdeményezte az országos családfaprogramot, aminek a részeként a családdá válást és az új élet kezdetét szimbolizáló facsemetét ültet a reprodukciós eljárás során az általuk forgalmazott gyógyszerrel kezelt édesanyától született gyerek tiszteletére.

A családfaprogram létrehozását kezdeményező Ferring Magyarország Kft. képviselője oklevelet adott át dr. Konc Jánosnak, a program hazai elindítójának

Az első fa éppen a BMC kertjében kapott helyet. Az ünnepélyes eseményen sokak mellett dr. Takács Péter egészségügyért felelős államtitkár, a Szent János Kórház korábbi igazgatója, valamint dr. Konc János centrumvezető főorvos, az orvostudomány kandidátusa is jelen volt.

Itt találkoztunk a Szűcs házaspár tagjaival is, akik nyolc hónapos kisbabájukkal, Balázzsal érkeztek. „Nagyon hálásak vagyunk az intézménynek. Az itt dolgozó szakembereknek köszönhetően foganhatott meg a gyermekünk. Sokat vártunk rá, a nyolcadik beültetés után lett pozitív a terhességi tesztem. Nem tudom szavakkal kifejezni azt az érzést, amit átélhettem…” – mesélte örömkönnyekkel a szemében Tímea, aki minden meddőségi problémával küzdő párnak azt tanácsolja, ne adják fel, egy napon ők is szülők lehetnek. „Nem vagyunk elfogultak, de jobb gyermeket kívánni sem lehetett volna!” – fűzte hozzá Tamás, a büszke apuka.

„Harmincegy éve itt kezdődött minden…” – mondta lapunknak dr. Kanyó Katalin biológus, kémikus, akivel a nemrég felújított BMC épületében idéztük fel az elmúlt évtizedek emlékeit.

– *Különleges nap a mai. Milyen visszagondolni a kezdetekre?* – kérdeztük őt.

– 1991-ben ismertem meg dr. Konc János tanár urat, aki akkoriban már komolyabban foglalkozott a lombikbébi-kezeléssel. Franciaországban Monsieur Sebestyén Győző doktor úr mutatta meg neki a módszert. Miután a tanár úr megtanulta ezt a szakmát, hazajött, és elkezdte megteremteni a feltételeket ahhoz, hogy itt, a Szent János Kórházban is elindulhasson a program. 1992 augusztusában volt az első petesejtvétel.

– *Sikerrel jártak?*

– Akkoriban nem volt olyan modern felszerelésünk és technológiánk, mint ma. Franciaországból bőröndben hoztuk el az alapvető eszközöket, volt, amit postáztak nekünk, mert nem lehetett csak úgy bármit megrendelni. Nem sokkal később eljött hozzánk Monsieur Sebestyén, aki nekem is megmutatta az eljárást. Ugyanebben az évben huszonhárom beavatkozást végeztünk, három gyermek megszületésében tudtunk segíteni. Ma már természetesen jóval eredményesebbek vagyunk, és az épületünk is bővült. Az elején csak egy apró szövettenyésztő laborunk, egy néhány négyzetméteres várónk, valamint egy hormonlaborunk volt. 1998-ban történt az első nagyobb bővítés, ma pedig már három szinten, nagyjából ezer négyzetméteren dolgozhatunk.

– *Ma már világszínvonalú intézményként tartják számon a BMC-t. Melyik sikerükre a legbüszkébbek?*

– Elsőként végeztünk fagyasztott hereszövet felhasználásával sikeres megtermékenyítést, de az első magyarországi lézeres embriókeltetés is nálunk volt. 2005-ben pedig megszületett az első magyar gyerek, aki fagyasztott petesejt felengedése és megtermékenyítése után itt fogant. A csapatunkkal igyekszünk mindent megtenni azért, hogy még több párnak segíthessünk a gyermekáldásban. Mert nincs is szebb a boldog szülők mosolyánál – zárta gondolatait dr. Kanyó Katalin, majd fotókat is mutatott az itt fogant babákról.

Az emeleten dr. Zeke Józseffel, a BMC főorvosával találkoztunk, akit a meddőséggel kapcsolatos legfontosabb tudnivalókról kérdeztünk.

– *Beszélgettünk egy házaspárral, amelynek tagjai meghatottan mondták, hogy megannyi próbálkozás után önöknek köszönhetően adhattak életet rég várt gyermeküknek. A mai ünnepségre meddőséggel küzdő párok szülőként látogattak vissza az intézményükbe.*

– Találkoztam ma én is két újszülöttel, akik az általam előírt kezelés eredményeként fogantak. Megkönnyeztem. Mi is elérzékenyülünk a boldog családok láttán. Ugyanakkor ez nem mindig van így: bármennyire is ügyeskedünk, sajnos vannak esetek, amelyekben nem járunk sikerrel, hiszen léteznek olyan akadályok, amiket még a tudomány sem tud leküzdeni.

– *Említene példát?*

– A nők életkora ilyen akadály, például. Ugyanakkor fontos kiemelni azt is, hogy meddőség esetén nem mindig a nőkkel van probléma, a nemzőképességi zavar a férfiakat is érintheti. Ha egy esztendő leforgása alatt, normál szexuális aktivitás mellett sem jön létre terhesség, akkor érdemes mielőbb szakemberhez fordulni, nem éri meg kivárni.

– *Náluk is az életkorral van probléma?*

– Ez kevésbé jellemző. A férfiaknál 72-80 naponta új spermiumok jönnek létre. A legnagyobb problémát a nők kora szokta jelenteni. Harminchat, harminckilenc és negyvenkettő: ez a három életkor az, amikor a statisztikák, kutatások alapján csökken a termékenység.

– *Többször említette, hogy a nők későn gondolnak a gyermekáldásra. Ez folyamatos tendencia?*

– Igen. Az intézményünkben kezelt nők harmada betöltötte a negyven évet. Ez az arány pedig növekszik, úgy tapasztalom. Megoldás lehet, hogy valaki húszévesen lefagyasztja a petesejtjét, mert a gyermekvállalás előtt a karrierre fókuszál. Ennek vannak ellenzői, de én azt gondolom, hogy előremutató dolog lehet.

– *Minden megszületett magyar gyermek tiszteletére elültetnek egy facsemetét. Az első itt kapott helyet, az intézmény bejáratánál. Mit gondol, lesz erdőnk?*

– Örvendetes, hogy az elmúlt években az állam már teljes körben finanszírozza a meddőségi kezeléseket. Államtitkár úr is mondta, hogy országos hálózatot szeretnének, amely arra hivatott, hogy a kezelésre szoruló párok eljussanak oda, ahová kell, annak érdekében, hogy minél előbb gyermekük születhessen. Így előbb-utóbb talán lesz egy kisebb ligetünk, aztán egy kontinentális erdőnk is.

B. M.

www.radivert.hu I 1047 Budapest, Baross utca 99. I +3630 241 49 60

RADIVERT diagnostic

Az MR-vizsgálatok szakértője

A RadiVert MR Diagnosztikai Központ 2020-ban nyitotta meg Budapest egyik legmodernebb képalkotó diagnosztikai, MRI központját, ahol **csúcskategóriás MRI berendezés biztosítja a teljes testre kiterjedő kompromisszum nélküli és nagypontosságú vizsgálatokat**, beleértve a speciális célzott diagnosztikai vizsgálatokat is.

- Speciális vizsgálatok Hölgyeknek: az emlő MR-től a kismedence MR-ig.
- Férfi MR-vizsgálatok: a prosztatától a hasi MR-ig.
- Betegbarát, kiemelkedő szakértelemmel bíró MR-operátorok.
- Azonnali időpontfoglalás, beutaló nélkül is.

„A tartozom valahová érzésnek óriási ereje van”

Pszichoterápiás csoport segíti a betegeket az Országos Gerincgyógyászati Központban

„A cél az, hogy a probléma felismerése után mindennap tegyenek magukért a betegek, tartsanak szüneteket, fókuszáljanak azokra a dolgokra, amik lelkileg jót tesznek nekik. A gyógyulás ugyanis nem csak az orvosokon múlik” – szögezte le **Bezzeg Dobrotka Katinka. Az Országos Gerincgyógyászati Központ pszichológusát** a gerincbetegek pszichés megpróbáltatásairól és a hamarosan induló pszichoterápiás csoportról kérdeztük, valamint sok más mellett arra is kíváncsiak voltunk, igaz-e a mondás, ami szerint a lélek nemcsak megbetegítheti, hanem gyógyíthatja is a testet.

– Az Országos Gerincgyógyászati Központ komoly fejlődésen megy keresztül. Néhány hónappal ezelőtt írtunk arról, hogy elindult a megújult gyermekkori gerincbetegségek teljes spektrumát felölelő programjuk, most pedig arról értesültünk, hogy a gerincbetegek számára szerveznek pszichoterápiás csoportot. Mesélne a részletekről?

– Az intézményünkben több mint húsz éve működik pszichológiai ambulancia, amely az elmúlt időszakban sokat fejlődött – felismertük, hogy nagy igény van a lelki segítségnyújtásra. A gerincbetegség ugyanis olyan degeneratív testi elváltozás, ami krónikussá válhat, ezért beárnyékolhatja a páciensek mindennapjait, különösen akkor, ha fájdalmat is okoz. A mi feladatunk a betegek lelki támogatása. Miután dr. Varga Péter Pál, az Országos Gerincgyógyászati Központ korábbi főigazgatója is támogatta a pszichológiai ellátás bevezetését, így a szakirodalmi kutatások után megvalósítottuk az ötleteket.

– Sokan tartanak a gerincműtéttől. Ha jól tudom, ez elég rizikós beavatkozás…

– Így van! A betegeknek nem mondhatjuk azt, hogy teljesen rutinműtétekről van szó, ugyanakkor orvosaink ma már olyan fejlett technológiával dolgoznak, ami jóval biztonságosabb, mint a korábbi módszerek. Ennek ellenére sokan félnek a műtéttől. Igény és szűrés alapján ezért is szoktuk

megvizsgálni a szorongás mértékét. Természetes, hogy a műtét előtti izgalomérzés, de bizonyos esetekben ez olyan mértékű lehet, hogy az már a páciens gyógyulását befolyásolhatja.

– Mire gondol pontosan?

– A hangulati labilitás vagy az erős szorongás többféle úton hat a felépülés folyamatára és a hosszú távú állapotjavulásra. Például egy erős szorongásos állapotban nehezebb mobilizálódni a műtét után, vagyis fokozottabb lehet a mozgástól való félelem. A fájdalom megélésére szintén hatással van a pszichés állapotunk. Ez összetett biológiai, pszichológiai és viselkedési folyamatok egyvelege, amelyekről a kutatásoknak köszönhetően egyre többet ismerhetünk meg.

– Említette, hogy komoly kutatómunkát végeztek. Milyen jól bevált módszerekkel segítik majd a gerincbetegeket?

– A műtét előtt és után is van lehetőség kapcsolatba lépni velünk. Előfordul, hogy az otthoni rehabilitáció idején is tartjuk a kapcsolatot a pácienssel. Visszajárhat hozzánk, és közösen tudunk gondolkodni arról, hogy mi segítené a minél hatékonyabb és nyugodtabb felépülését. Nagy hangsúlyt helyezünk a prevencióra, igyekszünk edukálni a betegeket, és relaxációs csoportot is indítottunk – ez a járványhelyzet miatt egyelőre szünetel, ugyanakkor egyénileg továbbra is fogjuk pácienseink kezét. Az autogén tréningrelaxáció hasznos módszer lehet az izmok ellazítására és a stresszel való hatékonyabb megküzdésre. Vannak olyan betegeink is, akiknek nincs szükségük műtétre, nincs morfológiai elváltozás, de túlterheltek, feszültek, ami hatással van a testi állapotukra. A programjaink között a fájdalomkezelésnek is fontos szerepe van.

– Kiket várnak a hamarosan induló pszichoterápiás csoportba?

– Olyan betegek számára hozzuk létre ezt, akik gerincbetegséggel, fájdalommal küzdenek – ez ugyanis sokszor érzelmi teherrel jár együtt, ami a társas kapcsolatokra is hatással van. A csoportban beszélgetünk a problémákról, együtt gondolkodunk, megpróbáljuk megfejteni, milyen külső és belső tényezők erősítik, vagy éppen enyhítik a fájdalmat. Az elsődleges célunk a közösségépítés és persze az összefüggések mélyebb megértése. Azokat is várjuk, akiknél már kialakultak a fizikai panaszok, például derék- vagy nyaki fájdalmak.

– A gerincbetegek a fájdalom ellenére is teljes életet élhetnek?

– A fő cél természetesen intézetünkben is a fájdalmas állapotok megszüntetése, enyhítése. Előállhat azonban, hogy a fájdalom krónikussá válik, és ilyenkor nem elegendő a szakszerű orvosi ellátás, hanem több oldalról kell beavatkozni. A gyógytorna, a mindennapos aktivitás, vagy éppen a pszichés állapot megvizsgálása elengedhetetlen ezekben az esetekben. Fontos, hogy mindennap tegyenek magukért a betegek, tartsanak szüneteket, fókuszáljanak azokra a dolgokra, amik lelkileg jót tesznek nekik. A csoportban is lesz lehetőség körbejárni ezeket a témákat. A gyógyulás ugyanis nem csak az orvosokon múlik.

– Igaz a mondás, ami szerint a lélek nemcsak megbetegíteni, hanem gyógyítani is tudja a testet?

– Abszolút! Ha eleve van egy alapfájdalma az illetőnek, akkor a pszichés terhek tovább fokozhatják azt. Mindez fordítva is igaz: ha pszichésen nincs túlterhelve valaki, akkor a gyógyulás is könnyebben megy. A különféle pszichoterápiás módszerek bizonyítottan hatékonyak tudnak lenni a krónikus fájdalmak multidiszciplináris kezelésében.

– Mit várnak az új programtól?

– Elsősorban a csoportkohézió élményét. A tagok számára reményt adhatnak a sikertörténetek, és nem érzik magukat egyedül a problémájukkal, hiszen láthatják, hogy sokan mások is hasonló gondokkal küzdenek. A közösségben lehetőség lesz a tapasztalatok megosztására, a közös, segítő technikák kifejlesztésére, elsajátítására. A „tartozom valahová” érzésnek óriási ereje van. Itt megtanulhatják kimondani és kifejezni a problémáikat. Teret kapnak arra, hogy felismerjék, a kapcsolataikban való történések hogyan hatnak rájuk testileg, lelkileg.

– Hol és hogyan jelentkezhetnek az érdeklődők?

– A csoportterápia keddenként 13.30 és 15.00 óra között lesz, jelentkezni egy rövid motivációs levéllel lehet kollégámnál, Bolczár Szabolcsnál, a szabolcs.bolczar@bhc.hu e-mail-címen. Fontos megemlíteni azt is, hogy januártól a pszichológiai ambulancia mellett pszichiáter szakorvos is dolgozik nálunk, dr. Gugán Enikőhöz is be lehet jelentkezni járóbeteg-ellátás keretében.

– A gyerekek és szüleik számára sem lehet könnyű szembenézni a gerincbetegséggel járó kihívásokkal. Vannak olyan speciális pszichológiai programjaik, amikkel őket segítik?

– A műtét előtt a családdal együtt átbeszéljük a részleteket, hiszen a gyermek érzelmi stabilitása a szülőktől is függ. A kicsiknek rendszerint bemutatjuk az orvosi eszközöket, de ügyelünk arra, hogy ne terheljük túl őket. Mesélünk az intenzív osztályról, a gyógytornáról, a felépülési időszakról. Így lesz elképzelésük arról, hogy mi vár rájuk. A szülőknek felkészítő anyagokat is szoktunk adni, amiket otthon elolvashatnak, a kórházban pedig konzultálni tudnak az őket érdeklő kérdésekről. Bizonyos esetekben a műtét után is támogatjuk a gyerekeket – főleg akkor, ha segítségre van szükségük, például a megváltozott testképük elfogadásához. Gerincferdülés után nem könnyű hozzászokni ahhoz, hogy most már egyenes a hát, ez a személyiségre is kihathat.

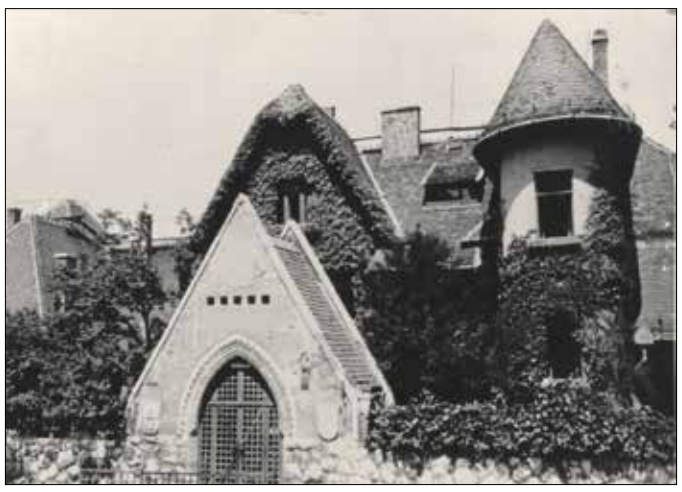
Boussebaa Mimi

Száztíz év a gyerekekért a Városmajorban

Országosan is ritka, hogy egy óvoda gyakorlatilag megállás nélkül működjön több mint száz éven át. A Városmajori Óvoda egyszerre felel meg a modern kor kihívásainak, nevel a környezet védelmére, és tartja fontosnak a hagyományok ápolását. A 110. születésnap alkalmából Bálint Beáta óvodavezetővel beszélgettünk.

– Hogyan festett ez a környék száztíz évvel ezelőtt?

– Annyit biztosan tudunk, hogy az 1900-as években kaszáló és majorsági épületek voltak itt. Innen ered a Városmajor elnevezés. Aztán ideért a nagybetűs város, megkezdődött a városrendezés, így épülhetett meg 1912-ben az óvoda- és iskolakomplexum, az erdélyi gyökerekkel rendelkező Kós Károly és Györgyi Dénes tervei alapján. Különleges épületek ezek, amelyek magukon hordozzák a népművészeti elemeket. Az óvoda egy csoporttal indult, és fokozatosan bővült, valamikor a hetvenes évek táján lett ötcsoportos. Annak idején a később önállósodó Mackós és a már megszűnt Csaba utcai óvoda is hozzánk tartozott, nem csak a Csermely. Ez utóbbi ma tagóvodaként működik.



1912-ben készült el a különleges külsejű műemlék épület

– Mennyire határozza meg az óvoda arculatát a története és az épített környezete?

– Biztosan befolyásolja, megadja azt az alaphangot, amire építkezni lehet. A műemlék épület élő történelem, a megjelenése, az apró részletei egyet jelentenek a néphagyományok továbbadásával. A romantikus, ősfás kert és a szomszédos Városmajor pedig a környezettudatosságra hívja fel a figyelmet. Igen, nyugodtan mondhatjuk, hogy maga az óvoda hordozza ezeket az értékeket.

– Mindez azonban önmagában nem lenne elég az óvodapedagógusok nélkül.

– Valóban így van! Az épület és a környezet a keretet adja, motivál, de a mindenkori szakembergárda tölti meg tartalommal. Az 1990-es évektől jelen van az intézményben a néphagyományok művelése, mi csak alakítjuk ezt a vonalat. A pásztorjáték, a háromkirályok-járás, a Mihály-nap, a pünkösdölés mind-mind egy szelete ennek a törekvésnek. Ahogyan a névnapokhoz társuló hiedelmek megjelenítése is: a gyerekek Erzsébet-napon kenyeret sütnek, András-napon túrógombócot főznek, Orsolya napján káposztasaláta van a menüben, és még sorolhatnám. Kázmér napja, ami régen a méhek kiengedésének ideje volt, jó alkalom a mézzel való foglalkozásra, a méhekkel kapcsolatos tudnivalók átadására. Ilyenkor elmondjuk, hogy nélkülük nem lenne az asztalon a sok finom gyümölcs, zöldség, nem lennének a kertben virágok, ezért kell védenünk őket.

– A néphagyományok ápolásának nagyszerű színterei lehetnek a családi programok.

– Ezt mi is így gondoljuk, ezért a családok bevonásával évente több nagyobb rendezvényt tartunk. A Mihály-napi őszi vásáron a gyerekek portékákat készítenek, hozunk be zöldségeket, gyümölcsöket, van sütis pult. Az óvodások úgy vásárolnak, mint a régi piacokon, a bevétellel a szülők az óvoda alapítványát támogatják. A lényeg, hogy megéljük a vásárok, vigadalmak élményét. Aztán ott van Márton napja, amikor Szent Márton püspökre emlékezünk. Tüzet gyújtunk, a gyerekek mártonos és libás énekeket, verseket mondanak, az egyik csoport bemutatja a szent legendáját. Közösen eszünk libazsíros kenyeret, együtt éneklünk. A harmadik nagy közös ünnepünk a pünkösd, amikor megválasztjuk pünkösd királyát és királynéját. A falvakban olyankor végigjárták a házakat, mi ezeket asztalokkal helyettesítjük, a vendégek jókívánságokat mondanak a „ház népének", cserébe jár a pogácsa. Végül egy óriási néptáncos vigasságot tartunk.

A születésnapi ünnepségre összegyűlt az óvoda apraja-nagyja

– Mi a valódi haszna a hagyományőrzésnek?

– Egyrészt múltidézés, a gyökereink megismerése, másrészt legalább ennyire fontos a közösségi életre gyakorolt hatása. Annak idején a vásárok, a fonók a társadalmi érintkezés színterei voltak. Most is összejönnek a családok az óvodában, és ha vége a programnak, senki sem megy haza azonnal, inkább maradnak beszélgetni. Ez óriási dolog a mai elidegenedő, digitális világban. A születésnapon is este tízig itt voltunk, a felnőttek leültek a fűre, társalogtak, ismerkedtek egymással, közben a gyerekek játszottak, mindenki boldog volt. Kell ennél több?

– Mint említette, a másik fontos vonal az óvodában a környezetvédelem.

– Ez az elköteleződés nem annyira régi, de ma már hagyománynak számít nálunk. Büszke vagyok arra, hogy másodszor nyertük el a „Zöld Óvoda" címet, úgyhogy nemsokára meglesz az örökös cím. Sikeresen pályáztunk az óvodakertprogramra, már megvettük a magaságyásokat, és szakemberek segítségével a gyerekekkel közösen termesztünk zöldségeket, fűszereket. Most ott tartunk, hogy az ágyások a helyükön vannak, a föld is megvan, ősszel minden a helyére kerülhet. Pályáztunk környezettudatos kültéri játszópark létesítésére, ez még folyamatban van, remélem, sikerrel járunk. Méhbarátpont vagyunk, ami azt jelenti, hogy az egész évünket átszövi a méhekkel való foglalkozás. Télen a mézeskalács-készítés, tavasszal a méhek kiengedése a kapcsolódási pont, aztán következnek az ültetések. Mindig megtartjuk a jeles napokat, az állatok, a Föld, a víz világnapját, az adott témát felölelő játékos feladatokat szervezünk, és persze előtte sokat beszélgetünk a gyerekekkel a tudnivalókról. Az idei Föld napján volt komposztáló- és gyógynövényes állomás, aminek pedig nagyon örültünk, hogy a programra megérkeztek a saját repoharaink. Igaz, akkor még nem tudtuk használni ezeket, de a születésnapi ünnepségen már igen. Jó dolog, mert alakítja a gyerekek gondolkodását, illik az óvodánkhoz. Van egyébként környezetbarát táskánk is, a logónkkal – ha sétálni, kirándulni megyünk, ezt visszük magunkkal.

A jubileum alkalmat adott a csoportnév-átkeresztelőre is

– Mit szólnak a gyerekek a programokhoz?

– Rendkívüli módon élveznek minden rendezvényt, főleg ha a szüleik ott vannak, és ez fordítva is igaz. A természetben való játékos tapasztalatszerzés nagyon motiváló a gyerekek számára. Ha ilyen foglalkozást tartunk, biztosan nem szélednek szét, mindenki részt akar venni benne. Imádják a kísérleteket, rájönni az ok-okozati összefüggésekre.

– Meg is fogadják azt, amit tanulnak?

– Igen! Ráadásul rajtuk keresztül egy kicsit a szülők is nevelhetők. A gyerekek elmesélik, ők bizony szólnak otthon apunak, anyunak, hogy kapcsolják le a villanyt, ne folyó vízben mosogassanak. A környezettudatos viselkedés, amit megtapasztalnak a komposztálással, vagy a repohár használatával, ragadós, a családok átveszik ezt. Mindig azt mondjuk, ideje visszaadni valamit a természetnek. Arra törekszünk, hogy a gyerekeink számára ez a tudatosság magától értetődő legyen, és majd ugyanígy neveljék a saját gyerekeiket.

– Hogy érzi, nem nagy teher megfelelni a száztíz éves múltnak?

– Egyáltalán nem! Nekünk az a dolgunk, hogy megóvjuk a műemlék épületünket és azt a hagyományt, hogy itt minőségi oktatás folyik. Remek, innovatív közösség dolgozik nálunk, nincs fluktuáció, stabil a gárda. Talán ennek is köszönhető, hogy népszerű az óvoda, évről évre egyre többen jelentkeznek hozzánk. Azt hiszem, ennél nagyobb dicsérete nem is lehet a munkánknak.

sm.

SZÜLETÉSNAP KŐLEVESSEL

Mesével, tánccal és persze tortával ünnepelte a 110. születésnapját a Városmajori Óvodák közössége. Sőt, volt kőleves is, ami kivételesen nem kőből készült, hanem csupa finomságból – no meg szeretetből.

A gyerekek és az óvodapedagógusok mellett a családok is hivatalosak voltak a programra. Bálint Beáta óvodavezető köszöntője után Gidófalvy Dénes, az önkormányzat oktatási és kulturális bizottságának elnöke arról beszélt, hogy ő a szomszédos Kós Károly iskolába járt, óvodába viszont nem. Emiatt a mai napig hiányérzete van. „Amikor bekerültem az iskolába, kiderült, hogy a többieknek már vannak közösségi tapasztalatai, méghozzá az óvodából. Ez a korai szocializációs élmény, sajnos, nekem nem volt meg" – mondta. Szerinte az óvoda már csak azért is fontos, mert ezt a társas élményt mindenkinek át kellene élnie.

Bálint Beáta bejelentette, hogy a születésnap egyben névadóünnepség is. Megfogadták ugyanis a korábbi óvónők tanácsát, és a jubileum alkalmából átnevezték az óvodai csoportokat. A Zöldből Pipacs, a Kékből Csicsergő fülemüle, a Sárgából Napraforgó, a Pirosból Levendula, a Rózsaszínből pedig Kökény lett. A Csermely tagóvodában a Lila csoportot Vackornak, a Narancssárgát Pitypangnak nevezik ezentúl. A keresztelők után mesemondás következett, majd a játékos akadálypálya, aminek az állomásain a versenyzők pecsétet kaptak, az út végén pedig a már említett, bográcsban rotyogó kőleves és más finomságok várták őket.

Gyereknapi tanévzáró úszóverseny

„Olyan gyorsan úsztam, mint a sárga halacska a képen" – mondta nevetve Marci, miközben rámutatott a Városmajor utcai sportközpont uszodájának falára, ahol a Hegyvidéki Úszóiskola kabalaállata mosolyog a gyerekekre. A tanévzáró versenyen rajta kívül több mint 120-an álltak rajthoz.

„Azok indulhattak, akik az úszóiskola legalább egy turnusára beiratkoztak, vagy részt vettek az éves kötelező úszásoktatáson, és nem igazolt versenyzők, a tudásszintjük pedig félhaladó vagy haladó" – beszélt a nevezési feltételekről Jasku Marcell, az úszóiskola koordinátora. A kisebbek 25 méteres mell-, gyors- és hátúszásban adtak számot tudásukról, míg az idősebbek 50 méteren versenyeztek, és pillangóúszásban is kipróbálhatták magukat. A hangulatra és a körítésre nem lehetett panasz, mivel a családi programra a szülők, nagyszülők, testvérek is hivatalosak voltak, így gyorsan megtelt a lelátó szurkolókkal.

Móczán Mónika, a Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. vezetője azt emelte ki, hogy ilyenkor nem is annyira a versengés, mint inkább a közösségi élmény a fontos: „Eljönnek a családtagok, és együtt drukkolnak, ami motiválja a gyerekeket. Jól érzik magukat, akkor sem csalódnak, ha nem ők nyernek. Egyébként sem az eredmény a lényeg, ezért is kap mindenki ajándékot, valamint emléklapot. A verseny után pedig az összes résztvevőt gyereknapi mulatságra vártuk a sportközpont udvarán."

Mindenki kapott ajándékot és emléklapot

Azért szakmai haszna is volt a sporteseménynek, az edzők, oktatók ugyanis éles helyzetben nézhették meg, meddig jutottak a tanítványaik, min kell finomítaniuk a jövőben. A szülőknek pedig kiváló alkalom kínálkozott arra, hogy meggyőződjenek gyermekük úszástudásáról.

Nem a győzelem volt tehát a fontos, az indulók mégis mindent megtettek azért, hogy minél előrébb végezzenek. A „sárga halacskához" hasonlóan gyors Marci ugyan nem lett első, mégsem szomorkodott. Elmondta, hogy igyekezett minél gyorsabban leúszni a távot, és csak kicsivel maradt le a dobogóról, jövőre viszont már biztosan felállhat rá. Ugyanígy gondolkodik Bogi, mert bár érmes lett, az első hely még nem jött össze neki. „Majd legközelebb sikerül!" – fogadkozott a kislány, aki megígérte, hogy nyáron folytatja a tanfolyamokat.

A versenyzés csak másodlagos, a legfontosabb a közösségi élmény

Erre minden lehetősége meglesz, mert az uszodában a szezonzárás után sem áll meg az élet. Hamarosan kezdődik a táborozás, a tematikus programokra az 5–15 éves gyerekeket várják a szervezők. Lesz úszó- és SportMix-tábor, ezekben a napi két úszóedzést csapatversenyek, vetélkedők, kézilabdázás, foci, kosárlabda és asztalitenisz egészítik ki. A reggeli úszás mellett másfél órás kézilabdázást kínál a kézilabdatábor, míg az intenzív úszásoktatás hétfőtől csütörtökig a délutáni órákban tart, négy alkalommal. Felnőttek is jelentkezhetnek, természetesen külön kurzusokba.

A nyári úszástanulás jó esély azoknak is, akik szeretnének komolyabban foglalkozni a sportággal. A tehetségesek akár már szeptembertől átkerülhetnek a versenyúszók közé, ahol Perjámosi Katalinnal dolgozhatnak. Ő valóban nagy név a szakmában, Gyurta Dániel, Gyurta Gergely, Burián Kata és Sztankovics Anna is a tanítványa volt. A MOL-díjas edzőnek komoly szerepe van abban, hogy több korosztályos ranglistát vezetnek a városmajori gyerekek, és egyre többen úsznak meg az országos bajnoki szintidőket.

mm.

■ *További részletek olvashatók a táborokról, tanfolyamokról a www.hegyvidekiuszoiskola.hu oldalon.*

Élő pipereszappan az illatos jezsámen

A jezsámént sokszor jázminként azonosítják, pedig csak a virág színe és illata hasonlít, a növény egészen más rendszertani csoportba tartozik. Május végétől egy hónapon át virító fehér bokrai a hegyvidéki kertekben is gyakoriak.

Előkelő tudományos nevét (*Philadelphus coronarius*, azaz görögül „testvérkedvelő”) II. Ptolemaiosz Philadelphosz egyiptomi királyról kapta. A hortenziák rokona, de jó hír a kertbarátoknak, hogy messze nem olyan igényes, mint színes virágfejeket nevelő társa. Jól fejlődik a kerület köves, gyakran gyenge termőképességű talajain, és elviseli a félárnyékos, sőt az árnyékos termőhelyeket is. Igaz, ilyen körülmények között hajtásai megnyúlnak, bokra kevésbé kompakt.

Jól fejlődik a hegyvidéki köves talajon is

Puha szövetű levelei sok szaponint tartalmaznak, vízben annyira felhabzanak, hogy akár kézmosáshoz is használhatók. Az illatos virágok tovább fokozzák a piperehatást; nemcsak a kertben, hanem a kivont illóolajok kozmetikai felhasználása miatt a drogériákban is találkozhatunk illatával. Szárított szirmaik házi készítésű potpurikban használhatók.

A Délkelet-Európában őshonos jezsámen gondozásának legfontosabb eleme a metszés, amit érdemes a virágzást követően elvégezni. A visszavágott hajtások gyorsan kifejlődnek, és a következő évben már virágokat is nevelnek. Ajánlják, hogy minden évben belülről kifelé haladva ritkítsuk, fiatalítsuk a bokrokat az ágak harmadának metszésével, így időről időre az egész tő megújul és folyamatosan virágzik. Metszéskor a gyökérhajtásokat is eltávolíthatjuk, ha kordában szeretnénk tartani terjedését. Az ilyen hajtások segítségével könnyen szaporíthatjuk is a jezsámént, de szinte a teljes tenyészidőszakban dugványozható, és a magvetése sem okoz csalódást (habár a virágmisztikában éppen ennek az érzésnek a szimbóluma).

Négyszirmú, illatos virágfürtjeinek tömege és egyszerű kezelése miatt ideális dísznövény. A Hegyvidék felhagyott, elvadult kertjeiben élő tövei bizonyítják, hogy évtizedekkel ezelőtt sokkal gyakoribb volt errefelé, mint manapság.

B.

A kerületi beporzókat vizsgálják ökológusok

A méhlegelők hatásainak tudományos igényű felderítésére kérte fel a Hegyvidéki Zöld Iroda az Ökológiai Kutatóközpontot. Az intézet munkatársai őszig több alkalommal számlálják a virláglátogató rovarokat a kijelölt XII. kerületi zöld területeken.

Dr. Kovács-Hostyánszki Anikó, a kutatást végző csapat ökológusa lapunknak elmondta, hogy tizenkét kerületi méhlegelőt választottak ki, ezek mindegyikén magról vetett egynyári virágok nyílnak. A fajösszetételük sem egyforma, ugyanis néhány helyen egy külföldi, főleg kerti virágokat tartalmazó magkeveréket használtak, többségében pedig hazai vadvirágok magjaiból összeállított magkeveréket vetettek a kertészek. A vizsgálat tehát nemcsak általában mutatja meg a méhlegelők hasznosságának mértékét, hanem a magkeverékek összehasonlító elemzésére is lehetőséget ad. Az egyes kutatási pontok közelében kontrollterületeket is kijelöltek a szakemberek, ahol – szintén közterületen – a hagyományos fajösszetételű és kezelésű városi zöld területek rovarvilágát lehet monitorozni.

Tarkalepke

A többségében nyírt gyep és méhlegelő párosokon tavasztól őszig öt-hat alkalommal történik mintavétel. A rovarok kímélete érdekében nem fogják be az egyedeket, csupán a kijelölt két méter átmérőjű mintaterületekre berepülő vadméhek, zengőlegyek, pillangók és társaik összeírásával gyűjtik a terepi adatokat. Az adott időegység alatt feljegyezhető rovarlátogatások számából jó következtetéseket lehet levonni a beporzók lokális egyedsűrűségére vonatkozóan, különösen hogy elsődlegesen nem az abszolút értékek, hanem az összehasonlítás lehetősége a vizsgálat célja.

Rózsabogár

Az Ökológiai Kutatóközpont részt vesz egy vidéki nagyváros zöld felületeinek beporzóvizsgálatában, valamint monitorozza a FŐKERT által tavaly elindított „Vadvirágos Budapest” program területeinek rovarlátogatottságát is. Ebbe a programba olyan kevésbé frekventált fekvésű területek kerültek, ahol a korábbi ötnyolc fűnyírás helyett évi egyre lehetett csökkenteni a kaszálás gyakoriságát. A Hegyvidéken az idén a BAH-csomópont terelőszigetén, valamint a XII. kerület határain kívül eső, de közeli Vérmezőn és Tabánban is vannak ilyen extenzív, vadvirágos rétek.

A SZERZŐ FELVÉTELEI

Bundásbogár

Az Ökológiai és Botanikai Intézet tudományos főmunkatársa a kutatással kapcsolatban kiemelte, hogy a beporzók táplálkozását szolgáló virágok akár pár száz méterről odavonzhatják a rovarokat, amelyek nem feltétlenül a méhlegelőkön szaporodnak majd. A talajban fészket készítő fajok esetében nem is kedvez az utódnevelésnek az évente elvégzett földmunka és újravetés. A ritkán kaszált gyepek kevesebbet nyújtanak virágból és általában táplálékból, ugyanakkor sok rovarfajnak zavartalan fészkelőhelyet biztosítanak.

Dongó

A méhlegelők szaporodásra gyakorolt hatásának megítélésére egyébként is kevés egyetlen évet vizsgálni, hiszen az azokon táplálkozó rovarok utódai többnyire – konkrét példaként említve a rovarhoteleket előszeretettel belakó faliméheket – báb/fiatal imágó alakban telelnek, és csak jövőre repülnek ki. Vannak azonban más stratégiát követő poszméhek, amelyeknek a királynője áttelel az avarban, majd tavasszal egyedül kezd neki a peterakásnak és a család gyarapításának. A kikelő leánygenerációk segítségével az anyától már az adott évben is nagyobb számú utód származhat, mint táplálékban szegény élőhelyen.

Dr. Kovács-Hostyánszki Anikó hangsúlyozta, hogy mi, hegyvidékiek, szintén sokat tehetünk a virláglátogató rovarok létszámának megőrzéséért, gyarapításáért, hiszen a virágládába, erkélyre vagy kertekbe ültetett lágyszárúak, a virágzó bokrok és fák is táplálékai a rovaroknak. A beporzóktól nem kell félni, nem ragadozók, a virágok érdeklik őket. A „rettegett” társas darazsak számára a rovarhotel nem vonzó hely, fészkeiket félreeső padlásokra, garázsokba építik. A monitoring eredményéről késő ősszel beszámolunk lapunkban.

(Barta)

Csapadékvíz-mérések kezdődnek

A Hegyvidéki Zöld Iroda is részese annak a széles partnerségben elnyert LIFE CSUKA (a villámárvizek kártételének mérséklését és a csapadékvíz hasznosítását célzó) pályázatnak, amiben két másik budapesti kerület mellett részt vesz a fővárosi önkormányzat és számtalan szakmai szervezet is, például az Országos Meteorológiai Szolgálat (OMSZ), a Fővárosi Csatornázási Művek, valamint a Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem. Ez utóbbi intézmény Vízi Közmű és Környezetmérnöki Tanszékének szakemberei az elmúlt hetekben mérőműszereket helyeztek el a XII. kerület több pontján.

Az áramlásmérő a hegyről lezúduló víz sebességét és szintjét is képes rögzíteni

A Svábhegyi Óvoda tetején egy csapadékmérő az OMSZ által gyűjtött adatokat egészíti ki és pontosítja. Segítségével a Hegyvidékre hulló eső mennyisége 0,2 milliméter pontossággal mérhető, és az időbeli eloszlása is nagyon pontosan követhető.

A felszínre hulló víz számára két út nyílik: a burkolatlan felületeken beszivárog a talajba, az utakról, tetőkről lefolyva pedig előbb-utóbb a csatornahálózatba kerül. A XII. kerület csatornarendszere szinte kizárólag egyesített – azaz a kommunális szennyvizet és a csapadékvizet együtt levezető – rendszerű. Örömteli kivételt képez a Normafa felújításakor alkalmazott megoldás, ami a parkolóból összefolyó vizet az út alatti, méteres átmérőjű csőbe vezeti. Az úttestről érkező víz általában túl szennyezett, ezért nehezen megoldható a további felhasználása, de a hegyen gyűlő víz mindenképpen tehermentesíti a csatornarendszert akkor, amikor a legintenzívebben esik az eső.

A Bürök utca tetején lévő árokban folyó víz dinamikáját mérik a szakemberek, de a Hegyvidék további nyolc pontjára is kerülnek olyan áramlásmérők, amik a lezúduló víz sebességét és szintjét is képesek rögzíteni. Ezek jó képet adnak a villámárvizek szempontjából leginkább érintett környékekről. A modellezés során figyelembe kell venni azt is, hogy például a Denevér út környékén a csatornákba ömlő víz nem feltétlenül ott helyben okoz problémát. Jellemzően a völgyben, így a Győri úton és mellékutcáiban alakul ki az összefolyási probléma, ami miatt a csatornákból kiönt az elfolyni nem képes víz.

A mérések célja egy olyan modell kialakítása, aminek a paraméterei nem becslésen vagy statisztikai értékek ismeretén alapulnak, hanem valós méréseken. A beszivárgás és a felszíni vagy felszín alatti lefolyás ismeretében pontosan meg lehet határozni a tárolók kialakításának optimális helyét. Az első csapadékvíz átmeneti megtartására és beszivárogtatására alkalmas műtárgyak várhatóan a jövő évben épülhetnek meg a közterületeken, de a Hegyvidéki Zöld Iroda a magánkézben lévő ingatlanokra is tervezi kiterjeszteni a vízgyűjtést, hiszen jelentős eredmény csak a két rendszer párhuzamos fejlesztésétől remélhető.

Ha már eljutottunk a csapadékvíz tárolásáig, akkor felmerülhet a felhasználás kérdése is. Mind közterületen, mind intézményeknél és magánházaknál a legkézenfekvőbb megoldás az öntözés, amire igény éppen a legnagyobb problémát okozó nyári záporok időszakában mutatkozik. Így az árvízveszély mérséklése során összegyűlő vízmennyiség helyben hasznosulhat, szebbé téve kertjeinket, parkjainkat.

b.

Lakossági veszélyeshulladék-gyűjtés

A veszélyes hulladék szakszerűtlen tárolása, elhelyezése igen jelentős kockázatot jelent a környezeti elemekre és az élővilágra nézve, így a Hegyvidéki Önkormányzat ismét veszélyeshulladék-gyűjtési akciót szervez e hulladékfajták leadására.

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

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

a **Hegyvidéki Önkormányzat zöld irodája** által szervezett gyűjtés során,
2022. június 11-én, szombaton 8.00 és 12.00 óra között,
a Tamási Áron utca 51. szám alatt található parkolóban.
(A helyszín a Thomán István utca felől is könnyen megközelíthető,
a Thomán István utca és Sólyom utca kereszteződésétől.)

Az alábbi veszélyes hulladékok adhatók le:

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

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

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

További információ a 06-70/953-1852-es vagy a 06-1/224-5961-es telefonszámon kérhető.

HEGYVIDÉKI ZÖLD IRODA

„Hegyvidék$_2$O – Egy csepp történelem”

Előző lapszámaink helytörténettel foglalkozó oldalain a Hegyvidék vízzel kapcsolatos természeti kincseiről, forrásairól, az itteni tavak, kutak történetéről, a Duna-víz-árusokról, a szóda- és a jégszállításról, fürdőkről, a tisztálkodásról is olvashattak, nem véletlenül. „Hegyvidék$_2$O – Egy csepp történelem” címmel új időszaki kiállítás nyílik a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjteményben június 1-jén 18 órakor. Ezúttal egy kis ízelítőt kínálunk abból, ami látható lesz, és természetesen mindenkit arra biztatunk, látogasson el a Lóvasút impozáns épületének kiállítótermébe.

Habár a XII. az egyetlen olyan budai kerület, amelynek nincs Duna-parti része, mégis mindig fontos szerepet játszott itt a víz. A forrásokban gazdag Hegyvidék már a középkor óta biztosította a budai vár ellátását, miután Mátyás király idejében fa-, agyag- és kőcsöveken vezették fel oda a Városkút – régebbi nevén Doktor-kút, majd Nádor-kút – vizét. A várhegynél 200 méterrel magasabban fekvő budai források vize, Bonfini szerint, nyolcstadionnyi távolságból ólom- és szurokkal bevont facsöveken, boltozott folyosón keresztül jutott fel a várba. A Svábhegyről a víz közlekedőedények segítségével ért el a Vérmezőig, ahol ezek egyesültek, onnan kerültek fel a várbéli közkutakig. Így a Dísz téren, az elöljáróság és az iskola épülete előtt is a svábhegyi források vizét lehetett megízlelni.

Számos fürdő, medence segítette a gyerekek fizikai és mentális gyógyulását

Bonfini a palota területén található díszkútról, valamint hidegmeleg vizes fürdőszobákról is beszámolt, más források pedig egy halastavat is említenek. Mindezek alapján a vár valószínűleg bőséges vízellátáshoz jutott.

Konrád jezsuita szerzetesnek és Tummler Henrik kútmesternek köszönhető, de a várbéli kutak rekonstrukcióján Mikovínyi Sámuel és Kempelen Farkas is dolgozott. „*Budának állandóan jó vize van, amely a pesti édes, bágyadt ízű kútvíznél határozottan jobb és a benne levő különböző ásványi anyagok következtében az egészségre hasznosabb is. A Király-kút és a Sváb-kút kemény vize ugyanis a Doctor-kút lágy vizétől megenyhül.”* (Schams Ferenc, 1822.)

Szappanreklám a régmúltból

József nádor ezekben az időkben fedezte fel a Város-kút („Doctor-kút”) friss vizét, így nem véletlen, hogy 1847-ben az ő nevét vette fel az építmény. „*József nádor is a svábhegyi városkút forrásából hozatta ivóvizét és ezért Buda város közgyűlése, hogy a jeles nádor emlékezete, aki a főváros emelése és szépítése érdekében annyit fáradozott, e szép virányú tájon is fenn tartassák, a városkutat Nádorkútnak nevezte el.”* (Budai Napló, 1928. december 16.)

FOTÓ: FORTEPAN.HU

Szódaszállítás (1968)

Buda török megszállásakor, bár több nyilvános fürdő is épült, a középkori vízvezetékrendszer pusztulásnak indult, és csupán a 18. század második felében történt meg a helyreállítása, a forrásházakkal együtt. Ez Kerschensteiner Érdekesség, hogy az 1848–49-es szabadságharc alatt Görgei parancsára a magyarok direkt megrongálták a vízvezetékeket, hogy a Heintzi által vezetett osztrák védők ne jussanak friss vízhez a budai várban. A Pesti Hírlap 1849. május 6-án ezt írta: „*Május 5. – Reggeli 6 óra. A támadást Görgei intézi, a Gellérthegyről borzasztóan dolgozzák a várfalakat, túlnan pedig a svábhegyről a bécsi kaput. Beszélik: hogy az éjjel a vizvezető is nagyon megrongáltatott.”*

Néhány évvel később, 1852-ben ifj. Palugyay Imre a „Buda-Pest szabad királyi városok leirása” című munkájában jobban kifejtette ezt: „*Miután a budai vár lakosai majdnem kizárólag az elősorolt vízvezeték s emelőgépek által nyerik az olly igen életszükségü ivó vizet, lehet képzelni: mennyire kettőzött törekvéssel igyekvék a várat 1849-dik évben ostromló sereg, a viznek a várba bejutását lehetőleg gátolni; e czélból tehát mindjárt az ostrom első napján a svábhegyi vízvezeték zúzaték szét…”*

A helyreállítás a 19. század második felétől kiépülő modern vízvezetékrendszer létrejötte miatt már nem történt meg, ám így is elmondható, hogy a 15. századtól az 1848–49-es szabadságharcig a budai vár vízellátása nagyrészt a svábhegyi forrásoknak volt köszönhető. Az egykori kútházakat a 20. században felújították, renoválták, vagy átépítették, közülük a Város-kút és a Béla-király kútja a mai napig megtekinthető.

A leghíresebb svábhegyi források mellett számos kisebb-nagyobb forrás működött a Hegyvidéken: a Sváb-forrás, az Orbán-forrás, az Ágnes-kút, a Hangya-forrás, a Szarvas-kút, a Darázs-forrás, valamint Zugligetben az egykor igen bő vizű Disznófő-forrás, amelyet korábban Mátyás csurgójának neveztek. Ezek jelentős része az idők folyamán elapadt, vagy városrendezési munkálatok következtében „megszökött” a vizük.

A számos forrás ellenére a vízhálózat nagyon sokáig nem épült ki a Hegyvidéken, így az is előfordult, hogy hatalmas vízhiány alakult ki a hegyen. Lapunk 2021. április 27-i és 2022. május 3-i számaiban is olvashatók cikkek minderről, így erre most nem térünk ki részletesen.

A Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjteményben „Hegyvidék$_2$O – Egy csepp történelem” címmel június 1-jén megnyíló időszaki kiállítás megemlékezik a víz múltbéli hasznosításáról, a Duna-vízárusokról (hosszabban lásd 2022. április 19-i lapszámunkban!), a víz- és a jégszállítás nehézségeiről. A Hegyvidéken számos nagyobb vendéglő és akár módosabb villa is rendelkezett kisebb-nagyobb jégveremmel, ahol a becsesebb portékákat tartották a tulajdonosok. Ehhez szinte mindig szükség volt jégre, így a vízárusok mellett a jegesemberek is szorgosan járták Budát, kiemelten a hegyvidéki részeket, ahol a kirándulók miatt sok vendéglő működött.

Az egyik legjelentősebb hegyvidéki kútház, a Város-kút a mai napig megtekinthető

Az igazi higiéniai szemléletmódváltás a 20. század elején alakult ki a fővárosban és a Hegyvidéken is. A polgári értékrendet képviselő családoknál a mosakodás a heti egyszeri teljes fürdésből és a felsőtest napi egyszeri megmosásából állt. Természetesen hét közben többször is megtisztították a nyakat, a hónaljat és az arcot.

A külön fürdőszobák csak az 1930-as években kezdtek elterjedni. Budapesten 1928-ban még mindössze hat bolt volt, amelyik kizárólag fürdőszoba-berendezéseket árult. A családok fontosnak tartották a gyerekek tisztaságra való nevelését, a rendszeres mosakodást, a gyakori kézmosást és a tiszta ruha viselését – ennek megfelelően az egykori nagymosás menetét is bemutatja az új tárlat.

Utazás közben embernek, állatnak létfontosságú volt a friss víz (1909-es grafika)

A Hegyvidék különleges klímájának gyógyítóereje számos szanatórium és gyógyászati intézményt vonzott ide. Az első 1837. május 7-én nyílt meg, Szuhányi Gyógysavóintézet néven. Az épület közel állt a mai Város-kúthoz, tíz szoba várta benne a betegeket. Valószínűleg még ugyanabban az évben egy hatalmas felhőszakadás miatt tönkrement. Hasonlóan gyorsan feledésbe merült az az 1851-ben épült, kénes hatású, gyógyvizes fürdő, ami a zugligeti Szarvashoz címzett vendéglő mellett állt. (Erről „Az elfeledett zugligeti Szarvas-fürdő” címmel olvasható cikk lapunk 2021. július 8-i számában.)

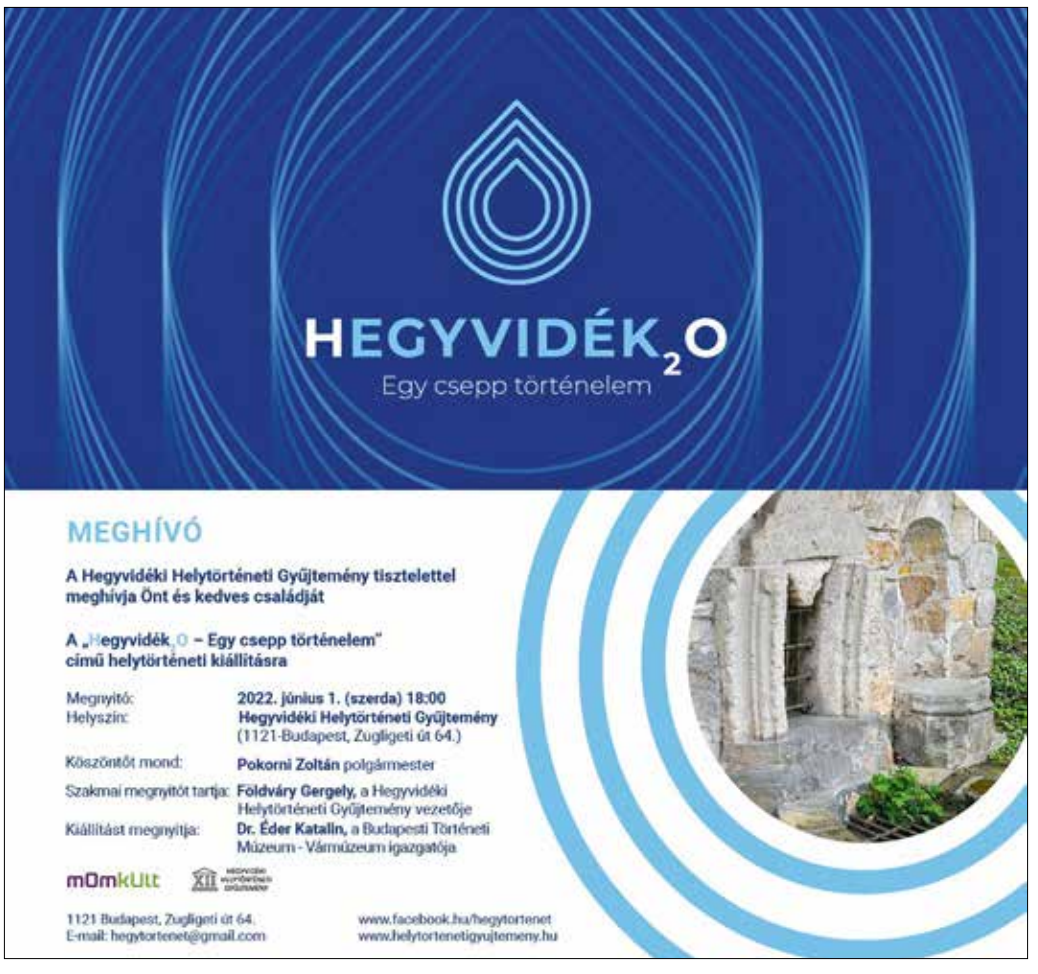
A Kis-Svábhegy lábánál, a Városmajorban ugyancsak akadt egy bő vizű meleg forrás, amelyet a 19. században már biztosan ismertek a helyiek. Az 1848–49-es szabadságharcot követően döntés született a kitisztításáról, majd 1854-ben Siklósy Károly orvos, a forrás gyógyítóhatását felismerve, vízgyógyintézetet alapított itt. Ennek fiókintézete is nyílt a Svábhegyen, abból lett később a híres Svábhegyi Szanatórium, ahol fürdő is épült 1934-ben.

A Hegyvidéken ezeken kívül több gyermekgyógyászati intézmény kapott helyet – például a zugligeti Révész Margit Gyógyszanatórium, vagy a svábhegyi gyermekszanatóriumok is –, ezekben számos fürdő és medence segítette a gyerekek fizikai és mentális gyógyulását. A legtöbb aztán megszűnt a kommunizmus éveiben, és helyüket lassan a nagyobb városi kórházak vették át, de az egészséges levegő és a természet a mai napig vonzza a gyógyulni és kirándulni vágyókat a Hegyvidékre.

A kiállításon látható lesz egy hatalmas, 4 méteres térkép is, azokkal a forrásokkal, kutakkal, vízzel kapcsolatos épületekkel, amelyek a Hegyvidéken találhatók, továbbá a vízművektől kölcsönzött svábhegyi víztorony makettje, valamint egy vízszállító kocsi is, amelyet a Mezőgazdasági Múzeumtól kapott kölcsönbe a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény.

A víz nemcsak a Hegyvidék, hanem az egész Kárpát-medence egyik legfontosabb természeti értéke. Értő felhasználása manapság az egyik legfontosabb feladat, és ez így marad a következő években, évtizedekben is. A kiállítás készítőinek nem titkolt célja, hogy felhívják a fiatalabb generációk figyelmét a jövő kihívásaira és a víz felbecsülhetetlen értékére.

Földváry Gergely



Családi piknik a Gesztenyés kertben

(Folytatás az 1. oldalról)

Mesét hallgatni és nézni minden apróság szeret, azért viszont valósággal rajonganak, ha ők maguk lehetnek benne a szereplők. Éppen ezt kínálta a Tündérkert-Meseösvény és Mester Tér, ahol izgalmas interaktív kalandjáték várta a bátrakat.

Útközben hét próbát kellett kiállniuk, fondorlatokkal megküzdeniük, ráadásul maguk készítették a tarisznyájukat, a lepényüket és a fegyverüket. Aki az összes próbatételt kiállta, s legyőzte a napot, a holdat és a csillagokat eltüntető gonosz sárkányt, a végén ajándékot kapott.

– Ahogy hazaérünk, mondom anyunak, hogy holnap én csinálom az ebédet – jelentette ki Lia. – Magos lepény lesz, mint a mesében, úgyis szereti a pizzát, ez meg olyasmi, csak nem lesz rajta paradicsom.

Miután visszaszerezte a világosságot, és jóízűen megette a kemencén sült finomságot, „űrhajóskiképzés!" felkiáltással szaladt is át a Fabatka Porta népi játszóterére. Persze a valóság ennél egyszerűbb, ami neki űrhajóskiképzés, az nem volt más, mint egy kézzel hajtott körhinta. A lényeg azonban, hogy a gyerekek a digitális korban is gyerekek maradnak, és dédanyáik játékaival ugyanúgy önfeledten tudnak játszani, ahogy a divatos kütyükkel teszik.

„A szülőknek nosztalgia, a kisebbeknek szórakozás, szóval mindenki jól jár velünk – mutatott a körhintára a faalkalmatosságot forgató Porkoláb Antal. – Akárhová visszük, nagy sikert arat, a gyerekek még a telefonjukat is eldobják, hogy beszállhassanak. Na jó, a legtöbbjüknek nincs is telefonja, a körhintát viszont a többi népi játékhoz hasonlóan tényleg szeretik."

A játékkészítő felhívta a figyelmet a szintén népszerű ördöglakatokra, térbeli amőbára, csigafutamra, mocsárjáróra, a kizárólag természetes anyagokból készült és a néphagyományokat felelevenítő térjátékokra. No meg a diótörő alkalmatosságra, ami egy ügyességi játék, siker esetén pedig dióbelet kínál. „Egy baj van vele, hogy két éve nincs rendes dió. Azért nem adjuk fel, előbb-utóbb biztosan belekerül egy ízletes példány."

Mi erről nem tudunk nyilatkozni, mert Liának meggyűlt a baja a kalapácsos diótöréssel, úgyhogy néhány sikertelen kísérlet után inkább úgy döntött, biciklizéssel vezeti le felesleges energiáját. Méghozzá nem akármilyen kerékpárokon: a Kezes-lábas játszóház rögzített roncsbringáit tekerve különböző játékokat lehetett életre kelteni. A kellemes elfáradást a még kellemesebb pihenés követte, egy kis Vitéz László-bábjáték, némi társasozás a Játszóház Projektnél, majd nyomdázás, festegetés, ültetés a Paradicsom Projekt kreatív foglalkozásain.

Aztán következett a szabadulószoba és a Trükkös szemüveg, amelyen keresztülnézve megváltozik a valóság.

– Fúúúú, milyen jó lenne otthonra egy ilyen! Ha felvenném, mindjárt nagyobb lenne a szobám. Vagy odaadnám a tanár néninek az osztályban, és nem látná, mit csinálunk a többiekkel, annyira messze lennénk tőle – lelkendezett Lia.

Hiába kérte, a szemüveg ott maradt, a kedvét azonban ez sem

vette el a mulatságtól. Főleg mert a nem is annyira távolból keleti dallamokat hallott.

– Az egyik kedvenc rajzfilmemben, tudod, az Aladdinban pont ilyen a zene, nézzük meg!

És máris futott a másik színpadhoz, ahol javában zajlott a Parvati autentikus hastánc-bemutató. Lia pedig fogta magát, és fülig érő szájjal elkezdte utánozni a mozdulatokat.

Amikor ezt elmeséltem a programot vezető Parvati Fritz Mónikának, az oktató egyáltalán nem lepődött meg. „A hastánc kortalan, kisgyerekek ugyanúgy művelhetik, mint szépkorúak, és a testalkat sem befolyásolja. Rendkívül egészséges, az életörömet kifejező mozgásforma, ami a test szinte minden porcikáját megmozgatja. Rendkívül jótékony hatást gyakorol testileg és lelkileg egyaránt. Olyannyira, hogy ortopéd orvosok ajánlják a hastáncot, mert javítja a testtartást, jól tartja az egész gerincet. Megszüntethetők vele az ülőmunka és egyéb ok miatt jelentkező nyak-, váll- és hátfájdalmak" – sorolta az előnyöket Mónika, majd még hozzátette, hogy hetente kétszer tartanak órákat a Hegyvidéki Kulturális Szalonban.

A táncos blokk ezzel nem ért véget, volt Nia és zumba, a végén pedig Szenior Örömtánc. Ezek Liát már kevésbé érdekelték, mert közben kinézte magának az ökohangszer-bemutatót, amin a különleges hangszerekkel rezgéseket is megfigyelhetett.

– Kíváncsi vagyok, miket varázsol a bűvész! Nagyon fogok figyelni, hogy én is megtanuljam, aztán megcsinálom az iskolában a mutatványt – ígérte Lia, és nyomban le is ült közvetlenül a színpad elé, nehogy lemaradjon valamiről.

Elkezdődött a műsor, eleinte kevesebb volt a néző, aztán egyszerre – mintegy varázsütésre – telt ház lett, és mindenki csendben figyelte az eseményeket. Rolando olvasott a fejekben, eltüntette a vizet, bankjegyet mozgatott téren és időn át, és a gyerekeket is bevonta az előadásba.

„A titok a figyelemelterelés, a kézügyesség, no meg a látvány. Azon múlik minden" – foglalta össze a bűvészet lényegét Rolando, azaz Kaszányi Roland. Arra a kérdésre viszont csak sejtelmesen válaszolt, hogy van-e varázslat, ez legyen meglepetés minden bűvésztanonc számára. Mert – ahogy hangsúlyozta – a trükköket bárki

megtanulja, kell hozzá némi tehetség, rengeteg szorgalom és még valami…

Erre a valamire volt Lia a leginkább kíváncsi, de mivel nem tudta meg, kijelentette, hogy majd rákeres a neten. Addig is belenézett Fabók Mancsi bábszínházába, és meghallgattuk Agócs Gergő meséjét a nagyétkű fiúról, kis figyelemelterelés gyanánt.

Merthogy nem kislányoknak való a sör, viszont érdekesnek ígérkezett Katona Csaba kóstolással egybekötött sörtörténeti előadása, úgyhogy az MTA munkatársát egyedül kérdeztem az érdekességekről. Elmondta, hogy a mai sört tulajdonképpen az 1516-ban kiadott bajor tisztasági törvény alapján definiáljuk, holott abból kihagyták az élesztőt. Maga a sörszerű, tehát gabonából erjesztett ital legalább 9000 éve létezik, viszont nem sok köze van a mostani nedűkhöz.

Ami a sztorizást illeti, az egyik legérdekesebb feljegyzés a londoni söröradatról szól. Az 1800-as évek legelején egy baleset következtében rengeteg hatalmas söröshordó tört össze, az emberek pedig a földről itták az italt. Nem kell

mondani, hogy alaposan lerészegedett a lakosság, sokan alkoholmérgezést kaptak, ráadásul többen meg is fulladtak a pincékben.

Kifejezetten érdekelt, hogy mi az igazság a szabadságharc utáni „nem koccintunk sörrel" fogadalommal. A szakember erre csak legyintett, és elmagyarázta, hogy ez egy városi legenda, ilyen tiltás sohasem létezett. Évtizedekkel a szabadságharc után a borlobbi találta ki a borfogyasztás felvirágoztatására.

A sörös érdekességek után a QuizNight műveltségi játék mozgatta meg a kis szürke agysejteket, míg a Gazdálkodj Ökosan workshopon a városi növénytermesztés titkai tárultak fel.

– Tudtad, hogy van saját bazsalikomom? – kérdezte Lia, és választ sem várva folytatta. – Kint van az erkélyen, magról neveltem. Az iskolában is termesztünk paradicsomot.

Ebből is látszik, hogy a mai gyerekeknek kevés újat lehet mondani. Még fontosabb, hogy nyitottak a környezetvédelemre, amihez a Hegyvidéki Nyári Piknik is hozzájárult.

A Bahorka Társulat és a M.É.Z. koncertje már a nagyoknak szólt, addigra Lia is hazament a szüleivel. Így azt sem látta-hallotta, hogy Szczuka Panka és Borcsa régebbi és mai pop-, jazz- és könnyűzenei feldolgozásokat játszott, Juhász Anna irodalmár Géczi Jánossal és Kollár-Klemencz Lászlóval beszélgetett, a Kodachrome akusztikus duó pedig Simon & Garfunkel-dalokat adott elő.

Közben az irodalmi színpadon, a Magyar Krónika májusi lapszámához kapcsolódva, a közösségteremtő, a gyerekek lelkivilágával foglalkozó gyógyítók és művészek munkájáról esett szó. Agócs Márton és Kemény Zsófi a népdaltól a slam poetryig számos stílust felvonultatott, a Sildervald koncertjén magyar népdalok és versek hangoztak el könnyűzenei formában, míg a „Játsszuk el, hogy semmiről sem tudunk…" című Cseh Tamás-esten a feledhetetlen énekes ikonikus dalai csendültek fel egyedi feldolgozásokban.

Így zajlott tehát az első Hegyvidéki Nyári Piknik. Sok mesével, zenével, tánccal, érdekes előadásokkal, amik valóban kicsiket és nagyokat, az egész családot leültették a Gesztenyés kertben.

•

Mielőtt Lia hazaindult, még egyszer körbenézett, és annyit mondott: „Jó volt ez a piknik, csak egyet felejtettünk el, piknikkosarat hozni. Nem baj, majd jövőre, mert lesz jövőre is, ugye?" – kérdezte bizakodva. A választ később Hambuch Gerda adta meg. Az eseményt szervező MOMkult vezetőjét a program megszületéséről és jövőjéről is kérdeztem.

– *Miért lett a többnapos Hegyvidéki Napokból egynapos családi piknik?*

– Természetesen, mint minden ágazatban, a kulturális szférában is érzünk változásokat a pandémia miatt a fogyasztói szokásokat illetően. Ehhez alkalmazkodnunk kell. A látogatók sok esetben késleltetik a jegyvásárlást, hosszabban kivárnak, vagy az utolsó pillanatban veszik meg a jegyet, mert még mindig bizonytalanok a programok megrendezhetőségével kapcsolatban. Érződik továbbá az is, hogy az emberek nyitottabbak a szabadtéri rendezvények iránt, amik a spontánabb, kötetlenebb jellegük miatt nagyobb biztonságérzetet nyújtanak. Ezekből a közelmúltbeli tapasztalatokból indultunk ki mi is a Hegyvidéki Nyári Piknik szervezésekor. Nem minden előzmény nélkül, hiszen tavaly, kora ősszel a pandémiát követő első szabadtéri rendezvényt a MOMkult belső kertjébe szerveztük, és azt láttuk, hogy a látogatók nagy örömmel érkeztek a családiasabb, csendesebb, bensőségesebb atmoszférájú, piknikezős jellegű Gesztenye Napra. A Hegyvidéki Nyári Pikniket ez alapján szerveztük, a megváltozott név is ezt tükrözi.

– *Mondhatjuk, hogy még családiasabb lett a rendezvény?*

– Ilyen értelemben is családiasabb, igen. Ha a Hegyvidékre mint tágabb családra gondolunk, mindenképpen. Létezik a visszatérő játszótéri, kávézóteraszi közönség, de a rendszeres klubok, tanfolyamok, vagy a szépkorúaknak szervezett programok közönsége is kis közösség, család. Van lokálpatriotizmus a Hegyvidéken, amire építeni lehet.

– *Mi a program legfontosabb célja?*

– Az egymás felé fordulás, a tartalmas kikapcsolódás lélekre gyakorolt jótékony hatásának elérése. Nem a nagyszínpados, hangos, túl nyüzsgő atmoszférára, hanem a – Gesztenyés kert pihenőparki jellegét kihasználva – fűbe heveredő, beszélgetős, intimebb közelségű, több interaktivitást lehetővé tévő programokra koncentráltunk. Ezért is alakítottunk ki kisebb „szigeteket" a parkon belül. Nem egy nagy-, hanem három kisszínpadot állítottunk fel, ezek a nevüket is – „Ötlevél", „Aprószirom", „Zöldtüske" – a gesztenyefáról kapták. Tudatosan törekedtünk arra, hogy a kert területén legyen lehetőség a félrevonulásra a kisebb csoportoknak, de közelebb is tudjanak húzódni a kisszínpadok valamelyikéhez az akusztikus koncertekre, irodalmi beszélgetésekre, gasztrotörténeti ismeretterjesztő előadásokra, kvízjátékokra. Szellős térelrendezéssel, ökotudatos és innovatív megoldásokat alkalmazva vártuk a látogatókat. Röviden: kevesebb csinnadratta, több közösségi élmény volt.

– *Lesz folytatás ebben a bensőségesebb formában, akár még az idén?*

– Ha az éppen aktuális járványhelyzet erre lehetőséget ad, ősszel természetesen megrendezzük a Gesztenye Napot, hasonló szellemiségben. És akkor már a Hegyvidéki Nyári Piknik tapasztalatainak tükrében.

sm.

A szépség esztétikája

Stacey Kent, a Londonban élő amerikai énekesnő már többször szerepelt hazai színpadon. Először 2006 nyarán a Müpában, két évvel később Debrecenben, majd 2011 őszén a Budapest Jazz Clubban. A MOMkult-os koncertjére sokat kellett várni: mint Kleb Attila, a GetCloser Concerts rendezvényiroda művészeti vezetője felvezetőjében elmondta, könnyebb egy új előadást tető alá hozni, mint egy elmaradót megvalósítani. Megköszönte azok türelmét, akik két éve váltották meg a jegyüket erre az eseményre…

FOTÓK: KLEB ATTILA / GETCLOSER CONCERTS

Stacey Kent és két társa bensőséges hangulatú koncertet adott

A jazzdíva New Yorkban nőtt fel, és miközben a 80-as években élvezte az ottani virágzó jazzkínálatot – érdekes módon főleg a hangszeresek játékát –, nagyon is prózai pályára készült: összehasonlító irodalomtudománnyal foglalkozott egyetemi éveiben. Aztán váratlan fordulattal Londonba költözött, neves zeneiskolákban képezte magát, és hivatásos jazzénekesnő lett.

Eleinte sztenderdeket énekelt, majd egyre inkább rátalált a saját útjára. Természetesen ma is szerepelnek a repertoárjában közkedvelt számok, ám műsora nagyobb részét nem „hozott anyag” képezi. Állandó kísérője, sok dalának komponistája és szövegírója, hangszerelője, sőt lemezeinek producere, valamint nem utolsósorban férje a neves brit szaxofonos, Jim Tomlinson.

Kent több évtizedes pályáján már számos lemezt készített, sikeres koncertkörutakon vett részt Európában és Amerikában is, kisegyüttessel éppen úgy, mint nagyzenekari háttérrel. Hosszú ideig élt Párizsban, így még francia nyelvű lemezei is születtek, a brazil bossa novákat pedig portugál nyelven énekli.

A szolid, nagy kockás nadrágkosztümben megjelenő világsztár ezúttal „mindössze” két hangszeres művésszel érkezett: férjével, aki tenor- és szopránszaxofonon és kétféle fuvolán játszott, valamint Art Hirahara japán származású amerikai zongoristával, aki az utóbbi években kísérője és új repertoárja jó pár dalának szerzője. A MOMkult az első állomása volt Stacey Kent Songs From Other Places című legújabb albuma bemutató körútjának, amely Nyugat-Európa legnevesebb jazzklubjaiban folytatódik Milánótól Londonig.

A koncertprogramban helyet kapott Hirahara több szerzeménye: a Bonita (szövegét a Nobel-díjas Kazuo Ishiguro írta), a Tango in Macao, a Waiter, Oh Waiter. Olyan sikerszámok is felcsendültek, mint Burt Bacharach dala az Alfie című híres filmhez, vagy Chaplin Smile című slágere, ezek mellett francia dalok, több bossa nova, a korábbi sikerek közül pedig az If You Go Away, vagy az I Wish I Could Go Travelling Again.

Ez utóbbi jól kifejezte Stacey Kent kényszerpihenő utáni szándékát. A közönséggel azonnal bensőséges kapcsolatot teremtő énekes kellemesen csevegett, előadásmódjában nem volt semmi mesterkéltség, manír. Nem vibrátózott, nem voltak eltúlzott gesztusai, üdén, nyugalmat árasztva, szinte kislányos stílusban énekelt, de sohasem édeskésen. Végre valami megnyugtatóban volt részünk, ami elsimíthatta feszült idegeinket.

A briliáns hangszerszólókat is olyan figyelem kísérte, hogy csak a szerzemények végén csattant fel a taps, de akkor annál erősebben. A tenorszólók leginkább Stan Getz játékát idézték, és még több volt az altfuvola-kíséret, a zongorista pedig szinte akkora szerepet kapott, mint maga az énekesnő. Felejthetetlen élménnyel gazdagodtunk.

Márton Attila

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!

A döntés – Tenki Réka és Csányi Sándor előadása június 9-én 19.00. Az előadás dr. Edith Eva Eger világsikerű művét dolgozza fel. Jegyárak: 4900 Ft, 5900 Ft, 6900 Ft.

Klezmer Karma – Roby Lakatos & Ensemble koncertje június 4-én 19.00 (Zsidó Művészeti Napok). Sztárvendég: Radics Gigi. A nemzetközileg is elismert hegedűművész, Roby Lakatos egyedi, virtuóz játékával évtizedek óta elkápráztatja a világ legrangosabb koncerttermeinek közönségét. Klezmer Karma című lemezén a jiddis kultúra zenei világát tárja a hallgatók elé modern hangszerelésben, a zenetörténetből jól ismert stílusok, mint például a tangó, a funky, a jazz és a keringő fúziójával.

Klassz.lépcső június 5-én 18.00. Az organikus térhasználat, a szabadtéri kamarazene, a nyári esték kellemes hangulata együttes élményként jelenik meg a Sirály sétány nagy lépcsőjénél tartott koncerteken. A közönség egy modern amfiteátrumként a Gesztenyés kertre nyitott lépcsősoron, párnákon, plédeken helyet foglalva vehet részt a Kovács Zalán László tubaművész, zenetudós által szerkesztett programokon. Igazi kamaramuzsika, klasszikus zeneszerzők művei!

Különkiadás – válogatás Örkény István és Esterházy Péter írásaiból június 6-án 19.00 (Zsidó Művészeti Napok). Mácsai Pál, Máté Gábor és Lukács Miklós idézik meg a két író gondolkodása közötti kapcsolatot egy zenei improvizációs színdarabban, amelyben Bartók, jazz- és népdalmotívumok egyszerre vannak jelen.

Tegyél valami jót magadért és a világért! – Kailash Beyer előadása június 7-én 19.00. A svájci pszichológus évek óta foglalkozik a meditáció emberre gyakorolt pozitív hatásaival, világszerte tart előadásokat és tanfolyamokat.

Mozi.kert. Június 8. 21.00 Casablanca. Az egykori szerelmespárt, Ricket és Ilsát a történelem vihara egy váratlan helyen sodorja egymás karjaiba: a címadó és elragadó Casablancában. Kertész Mihály klasszikusa az évtizedek során semmit sem veszített az erejéből, 2022-ben éppen olyan szívet melengető, izgalmas és drámai, mint a nyolcvan évvel ezelőtti bemutatójakor. Június 22. 21.00 Hook. Pán Péter történetén nemzedékek nőttek fel, így nem meglepő módon az álomgyár legnagyobb mesemondója, Steven Spielberg is érdemesnek találta, hogy a vászonra varázsolja Sohaországot és az Elveszett Fiúkat. Egy megunhatatlan családi film az ezerarcú Dustin Hoffmannal, az örök kölyök Robin Williamsszel és az elragadó Julia Robertsszel.

Magyar Krónika június 9-én 19.00. A Magyar Krónika kulturális magazin inspiráló portrékkal mutat be kiemelkedő magyar művészeket, tudósokat, innovációkat, történeteket. A beszélgetőest-sorozattal kilép a print és az online sajtó kereteiből, hogy a közönséggel szoros interakcióban, együtt gondolkodjanak a lap filozófiája mentén. A havi rendszerességű program célja a közösségépítés, a történetmesélés, az értékek közvetítése és bemutatása, a személyes találkozások megteremtése.

Tabán-est – a Tabán Szerb Tánccsoport 27. kulturális estje június 11-én 19.00. A Tabán Szerb Folklór Egyesület 1994-ben alakult meg Budapesten, azzal a céllal, hogy megőrizze a különböző autentikus táncokat, népdalokat és a szerb hagyományokat. A tánccsoport lelkes elhivatottságát repertoárjának sokszínűsége is tükrözi. Az egyesület számos hazai és nemzetközi előadást, fesztivált tud maga mögött. Az idén a KUD Sumadija szerb tánccsoport két koreográfiával gazdagítja az egész estés előadást. Az előadás után a tököli Zora zenekar zenél Agatity Krunoszláv vezetésével a kupolateremben.

Viszonylagos öröklét #6 június 15-én 19.00 (Nemes Nagy Ágnes 100). A sorozat hatodik, szezonzáró estjén különleges zenei előadás látható a MOMkult szabadtéri színpadján. Pátkai Rozina Minka: Versek és elektronika. Közreműködik: Pátkai Rozina – ének, Ávéd János – szaxofon, ifj. Tóth István – basszusgitár, Dóczi Bence – gitár, szintetizátorok, Fenyvesi Márton – laptop, Szabó Dániel Ferenc – dob, Székács Dániel VJ.

Jászai–Blaha – Páratlan párok. Bősze Ádám és László Ferenc közöse június 16-án 19.00. Két színpadi istennő, két napló- és emlékíró, két köztérnévadó: Blaha Lujza és Jászai Mari. A csalogány és a tragika, akik nélkül a magyar színháztörténet valósággal elmesélhetetlen lenne.

Folkfonics: Vándordal június 17-én 20.00. A zenekar sajátos, sokszínű zenei világában az irodalom, az elmúlt évtizedek ikonikus magyar dalszerzőinek népszerű számai szerepelnek, népzenei ihletettségű dallamokban, alternatív pop-funk-swing köntösbe bújtatva, finom vonós és fúvós hangzással.

Zurgó táncház június 24-én 20.00. Felnőtt-táncház, moldvai csángó népzene, tánctanítás, daltanítás.

Final Fantasy: A New World: Intimate Music From Final Fantasy június 25-én 20.00. Az előadás kamarazenekarra átírt darab, a nemzetközi hírű karmester, Eric Roth irányításával. A szakmai munkában Nobuo Uematsu, az egyik legnevesebb videojáték-zeneszerző, valamint Arnie Roth amerikai karmester és zeneszerző, a videojátékok zenéjének kiemelkedő alakja vett részt.

Nyugdíjastorna újra! Vezeti: Pintér Ágnes gyógytornász. További információ, részvételi feltételek a momkult.hu weboldalon. Jegyvásárlás: minden hétköznap 13.00–19.00.

Nosztalgia társastánc június 19-én 16.00–19.00. Tánc nosztalgikus dallamokra. Minden alkalommal táncbemutató nyugdíjas, amatőr táncosokkal. Standard táncok, latin táncok, swing, rock ‘n’ roll. A táncbemutatók között és után: össztánc! A belépés díjtalan. Információ: 06-30/231-7043, 06-1/202-1739.

Beszélő Babakezek – pillants bele babád gondolataiba! Hatékony kommunikáció a babákkal már a beszéd megindulása előtt is. A babajelbeszéd segíti a beszédfejlődést, erősíti a szülő-gyermek köteléket. Előzetes jelentkezés: info@babakezek.hu, 06-20/479-2829, www.babakezek.hu, www.facebook/babakezek.

Mozdulatművészet – az Óbudai Mozgásművészeti Iskola foglalkozásai hétfőn és csütörtökön 15.45. A mozdulatművészet a művészi torna legorganikusabb folytatása. Mozgásanyaga kiegészül a klasszikus balett és a modern tánc elemeivel. Az órák egyik legfontosabb része a koreográfiakészítés, ami műhelymunka keretei között zajlik, vagyis a csapat minden tagja rész vesz benne. Jelentkezés tanév közben: 06-20/946-0848, 06-1/200-0138, iroda@omisk.hu.hu.

Művészi torna – az Óbudai Mozgásművészeti Iskola tanfolyama hétfőn és csütörtökön. A tanfolyam alapja Berczik Sára esztétikus testképző és mozgásfejlesztő módszere. A tananyag a gyermek ösztönös mozgásából indul ki, és alakítja azt tudatos mozgássá. Jelentkezés tanév közben: 06-20/946-0848, 06-1/200-0138, iroda@omisk.hu.hu.

Tücsökzene hétfőn 10.00 és kedden 11.00. Ritmus-, ének-, zenefoglalkozás zenetanár vezetésével. Közös mondókázás, énekelgetés, zenélés. A legkisebb korosztály számára válogatott dalok, játékok, ritmushangszerek szinte észrevétlenül fejlesztik a zenei hallást, a ritmusérzéket, a mozgást, az összpontosítást, a memóriát. Célcsoport: 6 hónapos és 4 év közöttiek. Információ: tucsoktanc@gmail.com, 06-30/989-6040 (László-Pergel Tamara). Facebook-oldal: Tücsök-zene.

Grace balett – tanfolyam gyerekeknek kedden és szerdán 16.00. Korosztálynak megfelelő csoportbeosztás szerint, kis létszámú csoportokban. Vezeti: Stubna Enikő táncpedagógus. Információ: 06-30/994-3118, kapcsolat@mmistudio.hu, mmistudio.hu.

Ritmikus gimnasztika hétfőn és csütörtökön 16.30. A Hegyvidék SE szakosztálya versenyzőkkel és tanfolyami csoportokkal egyaránt foglalkozik. A tanfolyami órák elsősorban az alapok elsajátítására és a sportág megszerettetésére koncentrálnak, továbbá a zenére történő mozgással és a ritmikus gimnasztika kéziszereivel is megismerkednek a gyerekek. Célcsoport: 4–7 éves kislányok.

Nia kedden 19.00. A Nia technique (Neuromuscular Integrative Action) holisztikus fitneszirányzat, ami hozzásegít a test-szellem-lélek egészségének megteremtéséhez. Lehetőség a belső kutatásra és felfedezésre, út, ami saját egyéniségünkön át a végtelen kreativitás területére vezet.

Iciripiciri tücsöktánc csütörtökön 10.30. Játékos néptánctanítás, folyamatos csatlakozási lehetőséggel, néptáncpedagógus vezetésével. Az 1 és 4 év közötti gyerekek szüleikkel, kísérőikkel közösen kísérletezhetnek a tánclépések elsajátításában, miközben átitatódnak a népzene, a néptánc hangulatával. Célcsoport: 1–4 évesek. Információ: tucsoktanc@gmail.com, 06-30/989-6040 (László-Pergel Tamara). Facebook-oldal: Tücsök-zene.

Lóvasút Kulturális és Rendezvényközpont

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

Üvegfal – zenés szövegszínház Dobray Sarolta Üvegfal című könyvéből június 3-án 19.30. Közreműködik: Gryllus Dorka és Simon Kornél. Jegyár: 5900 Ft. Jegyek kaphatók a lovasut.jegy.hu oldalon, a MOMkult jegypénztárában és az előadás előtt a helyszínen.

XVII. Hangrózsa Növendékhangverseny június 5-én 16.00. A Hangrózsa Zongoraiskola hangversenyén fellépnek az iskola növendékei és tanáruk, Juhász Balázs. Meghívott vendégművész: Fülei Balázs Liszt Ferenc-díjas zongoraművész.

Márfi Márk: Telik június 10-én 20.30. Az előadás önadaptáció, egyfajta kísérlet a „szakdolgozatszínházi” formára, amely 26 évnyi emléktérképet terít ki azon nézők elé, akik szánnak egy órát az életükből ennek megismerésére. Jegyár: 3200 Ft. Jegyek kaphatók a lovasut.jegy.hu oldalon, a MOMkult jegypénztárában és az előadás előtt a helyszínen.

Chameleon Jazz Band június 12-én 20.00. A 2003-ban alakult budapesti, dallamos dzsesszt játszó formáció a jazz világnapja alkalmából egy standerdeket és saját szerzeményeket bemutató koncertprogrammal készül.

OMNIBUS-koncert június 15-én 17.00. Zene komolyan mindenkinek! Az OMNIBUS-koncerteket a Surján Kamaraegyüttes hívja életre. Surján Katalin és Surján Péter hegedűművész, valamint Surján Eszter csellóművész testvérek, akik sokgyermekes zenész családban nőttek fel Zugligetben, és ma már saját családjaik-

ban éltetik tovább a kamarazenélés hagyományát. Minden alkalommal egy-két vendégművésszel kiegészülve muzsikálnak. Jegyár: 2000 Ft (3 éves kor alatt ingyenes). Családi jegy ára: 4500 Ft. Támogatói jegy ára: 10 000 Ft. Jegyek vásárolhatók a lovasut.jegy.hu oldalon, a MOMkult jegypénztárában és az előadás előtt a helyszínen.

Női munka – performansz június 19-én 9.00–21.00. G. Szabó Zsuzsanna textilművész évek óta használja a kötést performanszai eszközéül. A mostani egész napos programban a kötést mint „tipikus női kézimunkát" vizsgálják MOME-hallgatók az ő vezetésével. A különleges helyszínen új kontextusba kerül az említett tevékenység, megidézi a hagyományos (paraszti) világban együtt kézimunkát végző női együttlétet, de mind időben, mind funkcióját vagy funkciótlanságát tekintve új értelemmel ruházza fel azt. Az installáció megtekinthető: június 20–22-ig 10.00–19.00.

BARABÁS VILLA
Városmajos utca 44.
barabasvilla.hu
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

villa.tárlat. Hétszer – Dabi-Farkas Rita képzőművész és Dabi István M. médiaművész kiállítása. Színek, ruhák, hétköznapok. Az emberi jellem, a gondolatok, az érzések, a tárgyi való, a környezet, amit magunk köré formálunk, mind nyomhagyások a világban. Ráták, rendszerek, szokások, módok a mozgatói. De milyen kötődések feszítenek, milyen fő részeink léteznek, amelyek a múltból, egy másik szférából vagy a jelen valóságából mozdítanak minket? Miből állunk mi? Mi hajt, és mi tart? Mi okoz hiányt, és mi teljesít be? Lehet-e ezt a művészet nyelvezetével vizsgálni? Tárgyak, festmények, fotó és videó. Különböző műfajok egymást kiegészítve adnak formát az emberi teljesség felé törekvés kísérleteinek, tanulási fázisainak, buktatóinak, direkt vagy váratlan beteljesüléseinek. A kiállítás megtekinthető: június 15-ig, a villa nyitvatartási idejében (kedd–csütörtök 9.00–16.00, péntek 9.00–12.00).

Médiaworkshop június 5-én 10.00–13.00. Mindenkinek van egy kedvenc csendélete. A kiállítótérben látható csendéletfotó kapcsán híres csendéleteket néznek meg a résztvevők. Megfejtik a jelentéseiket, végigveszik az attribútumaikat, megvizsgálják a színeket, a fényjátékokat. Majd egy-egy híres csendéletet megpróbálnak rekonstruálni, újra elkészíteni. Ajánlott korosztály: 12–99 éves korig. Fényképezésre alkalmas okostelefont vinni kell! A program a Hétszer című kiállításhoz kapcsolódik. A foglalkozást vezeti: Dabi-Farkas Rita képzőművész és Dabi István M. médiaművész. A belépés díjtalan, de regisztrálni kell a villa.barabas@gmail.com e-mail-címen.

villa.dráma. Premier! Büchner: Leonce és Léna (kedvjáték) – a Tim Studio haladó csoportjának vizsgaelőadása június 16-án 20.00. Huszonéves fiatalok lázadástörténete a hatalmi elrendelésekkel szemben. Kilátástalan jövőképpel rendelkező fiatalok bolyongása saját ambícióik és ideáljaik sűrűjében. Kétségbeesett kutatás az intellektuális kiégés közterén. Lehetőségeik nem elérhetetlenek, éppen csak korlátozva vannak. A fölöttük álló hatalom, ami egyben szülői kép is, homályos és élettelen, az általa kínált lehetőségek nem élhetők, így elindulnak megtalálni a saját útjukat. A nekik elrendelt sorssal csak akkor tudnak találkozni, ha maguknak tapasztalják meg, nem pedig külső nyomásra. Eközben észrevétlenül simulnak bele abba a rendszerbe, amitől menekültek. Helyszín: a villa rendezvényterme és kertje. További előadások: július 12. 20.00 (esőnap: július 17.), július 26. 20.00 (esőnap: július 31.), augusztus 9. 20.00 (esőnap: augusztus 14.), szeptember 13. 20.00. A programon való részvétel ingyenes, de regisztrációhoz kötött. Regisztráció a Barabás Villa honlapján!

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

Bran-koncert – ír népzenei est június 18-án 18.00. A Bran nagyon sokat tett azért, hogy Magyarországon is közkedveltté váljon az ír népzene és néptánc. A zenekar vezetője Kovács Gábor, mellette Császár Róbert gitáros, Mózer Tamás mandolinos és Nagy Katalin furulyás alkotják az együttest. Belépődíj: 1500 Ft.

Hétköznapi pillanatok és mindennapi álmok – Gaal Mici illusztrációi. A belépés díjtalan. A kiállítás megtekinthető: június 23-ig.

Budapest Musical Iskola. Művészeti vezető: Finta Gábor koreográfus, táncművész és táncpedagógus. Időpontok: hétfőn, csütörtökön 16.00–18.30, kedden, szerdán 16.00–17.00, pénteken 16.00–17.30. 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: +36-20/549-0893.

Zumba 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. Telefonszám: +36-30/241-2546. E-mail-cím: 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 9.30–11.30. Mozgáskoordináció- és ritmusérzék-fejlesztő gimnasztika Berczik Sára módszere alapján. Vezeti: Pataki Rita mozgáspedagógus. Telefonszám: +36-30/483-1897. E-mail-cím: 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 gyerekek a hétköznapitól eltérő mozgásformákkal ismerkedhetnek meg. Mivel a tornafoglalkozások nem egymásra épülnek, év közben bármikor lehet csatlakozni. Előzetes jelentkezés nem szükséges. Bővebb információ: Országczky 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 8.00–9.00. 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.

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 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

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

Nyugdíjasklub minden hónap első és harmadik csütörtökjén 14.30–16.30. Szabadtéri és beltéri programok, kulturális programok, egészségmegőrzés. Vidám társaság, családias közösség! A csatlakozási szándékról Kovács Edina művelődésszervezőt kell értesíteni a jokaiklub@jokaiklub.hu e-mail-címen.

Bridzsklub minden szerdán 13.30–18.00. Klubvezető: Kiss Géza (06-1/395-8907).

Hatha jóga csütörtökön 18.30–20.00. Fókuszban a törzs erősítése, nyújtása, stresszoldás relaxációval. Előzetes bejelentkezés szükséges. Vezeti: Pazonyi Mónika jógaoktató. Telefonszám: +36-20/952-4685.

Helen Doron angolnyelv-oktatás óvodásoknak kedden 17.00–18.00. Az első alkalom ingyenes! Bejelentkezés szükséges: hdangoltaborok@gmail.com.

Énektér – énektábor felnőtteknek. Öt és fél nap intenzív zene augusztus 9-én délutántól augusztus 14-én estig. Tanárok: Mózes Tamara (vezető), Marie-Sophie Talbot (vendégtanár, Belgium), Karosi Júlia (extra workshopok). Program: közös éneklés, közös dalírás, popdalok, jazzdalok, gospel; az improvizációs paletta bővítése, scat-játékok; body percussion, beatbox; groove-érzet és circle-songok tanulása. A tábor végén közös koncert a tábor résztvevőivel. Részvételi díj: 35 000 Ft/fő (diákoknak, szociálisan rászorulóknak: 30 000 Ft/fő). Alsó korhatár: 16 év. Nem ottalvós tábor, az étkezésről mindenki maga gondoskodik. Érdeklődés, jelentkezés: tamarazene@gmail.com, www.tamaramozes.com, https://www.facebook.com/tamaramozes.music.

Törpe utca 2.
06-1/202-2509
info@kulturalisszalon.hu
kulturalisszalon.hu
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Kortárs-Modern Art június 3-án és 17-én 13.00. Vezeti: dr. Schmidt Éva Piroska. Jegyár: 500 Ft. Hegyvidéki lakosoknak ingyenes.

Német társalgási kör június 3-án és 17-én 14.00. Vezeti: dr. Schmidt Éva Piroska és Schmidt Eddi. Jegyár: 500 Ft. Hegyvidéki lakosoknak ingyenes.

(Folytatás a 14. oldalon)

„Felix Kanitz utazásai a Balkánon: A bolgár föld a 19. században – illusztrációk” címmel látható a Hegyvidéki Önkormányzat és a Budapest XII. kerületi Bolgár Nemzetiségi Önkormányzat közös kiállítása a hegyvidéki polgármesteri hivatalban (Böszörményi út 23–25.). Megtekinthető: június 10-ig, ügyfélfogadási időben, hétfőn 13.00–17.30, szerdán 8.00–16.00, pénteken 8.00–12.00 óráig. (Képünkön: Trojani kolostor)

(Folytatás a 13. oldalról)

Tárlat szabadon – Abonyi Maya fotókiállítása. Megnyitó: június 3. 17.00. A belépés díjtalan, de regisztrációhoz kötött a szalon elérhetőségein.

MOM Nyugdíjasok klubja június 7-én 13.00. Információ: Fischer Péterné, 06-1/466-4973, 06-20/394-5473.

Derűs percek Dolnával. Június 7. 14.30 Albinoni Kamarazenekar. Barokk zene a duótól a trión át a kamarazenéig. Koncertmester: Tóth Judit hegedűművész és zenepedagógus. Művészeti vezető: Hadady László oboaművész. A műsor háziasszonya: Mihalekné Kádár Magdolna magyar–énekzene szakos tanár. Jegyár: 500 Ft. Hegyvidéki lakosoknak ingyenes, de regisztrációhoz kötött a szalon elérhetőségein.

Hogyan tegyünk közösen beporzó barátainkért? „Neked csak 5 perc, 150 méhnek az élete múlhat rajta” – Szabó Olivér makói méhész előadása június 7-én 16.30. Jegyár: 500 Ft. Hegyvidéki lakosoknak ingyenes, de regisztrációhoz kötött a szalon elérhetőségein. 14.00–19.00 óráig Szabó Olivér mézbemutatót tart. Mézkóstoló és vásárlási lehetőség a szalon aulájában.

„Magyarok a világ nyolcezresein” – előadás az expedíciók történetéről Erőss Zsolt emlékére június 7-én 18.00. Előadó: Kollár Lajos hegymászó. Jegyár: 500 Ft.

Segítő kéz a családban. Június 9. 18.00 Kiút a döntésképtelenségből. Előadó: dr. Domján Mihály pszichológus, családterapeuta. Jegyár: 500 Ft.

Szabadság és szerelem Partiumban – beszélgetéssel egybekötött filmvetítés június 10-én 17.00 (57 perc). A vetítés után Tamáska Jánosné Ilona, az Irodalmi Szalon vezetője beszélget a film alkotóival. A belépés díjtalan, de regisztrációhoz kötött a szalon elérhetőségein.

Kerekítő. Hívd apát is! – családi Kerekítő-foglalkozás gyerekeknek (4 éves korig) és családjaiknak június 11-én 11.00. Az eseményre bejelentkezés szükséges: dori.bogdan@gmail.com. Alkalmi belépőjegy ára: 2500 Ft/család.

Szupernagyi Népdalkör találkozója június 14-én 13.00. Alapító: Karcagi Gyuláné. Csatlakozási lehetőség a helyszínen.

Erőszakmentes kommunikáció június 14-én 18.00. Előadó: Rambala Éva tréner. Jegyár: 500 Ft.

Ingyenes meditációs tanfolyam június 14-én 19.00 (4 alkalom). Meditációs gyakorlatok, a hétköznapi élet és a meditáció kapcsolata, sport, művészet és meditáció, spirituális élet és önmegvalósítás, spirituális tapasztalatok, a spirituális mester szerepe. További időpontok: június 21., június 28., július 5. Szervező: Egységszív Alapítvány. A belépés díjtalan.

Vad horgolók klubja június 15-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. Jegyár: 500 Ft. Hegyvidéki lakosoknak ingyenes, de regisztrációhoz kötött a szalon elérhetőségein.

Kulisszák mögött. Június 15. 14.30 Soós Imre – egy kamasz angyal. „A zseni olyan, mint az üstökös. A semmiből jön, felszikrázik, elkápráztat, és újból visszahullik a semmibe. Nem tanul senkitől, nem oktat senkit, nincs kézzelfogható haszna, csak épp van. De amíg fénylik, felforrósodik a szívünk tája” (Darvas Iván megemlékezése Soós Imréről). Előadó: Szebényi Ágnes múzeumpedagógus, a Bajor Gizi Színészmúzeum munkatársa, színháztörténész. Jegyár: 500 Ft. Hegyvidéki lakosoknak ingyenes, de regisztrációhoz kötött a szalon elérhetőségein.

Mozgásos foglalkozások

Meridiántorna hétfőn 9.30. Júniustól a Gesztenyés kertben! Vezeti: Haide Éva. A részvétel ingyenes.

Gerinctorna hétfőn és szerdán 9.30. Vezeti: Glatz Zsuzsa. Információ: +36-30/295-1833, glatzzsuzsa@gmail.com. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Nyári szünet előtti utolsó alkalom: június 15.

Szenior Örömtánc hétfőn 11.00 és 12.15. Vezeti: Tóth Krisztina Apollónia. Információ: +36-70/7758-625, krisztina.apollónia.toth@gmail.com. Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom.

Meridiántorna kedden 8.30. Júniustól a Gesztenyés kertben! Vezeti: Péter Ildikó. A részvétel ingyenes.

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. Nyári szünet előtti utolsó alkalom: június 28.

Autentikus hastánc felnőtteknek (kezdő II.) kedden 19.00. Vezeti: Fritz Mónika Parvati. Információ: +36-70/621-3794. Részvételi díj: 8500 Ft/4+1 alkalom. A bérlet egy hónapig érvényes. Próbaóra ára: 1000 Ft.

Meridiántorna szerdán 11.00. Vezeti: Pál Szabó Gabi. Részvételi díj: 200 Ft/alkalom. Hegyvidéki lakosoknak ingyenes.

Nia szerdán 9.30. Vezeti: Balázs Mari. Információ: +36-30/973-2331, mari.maryss@gmail.com. Részvételi díj: 2000 Ft/alkalom. Nyári szünet előtti utolsó alkalom: június 29.

Szenior Örömtánc szerdán 11.00 és 12.15. Vezeti: Tóth Krisztina Apollónia. Információ: +36-70/775-8625, krisztina.apollónia.toth@gmail.com. Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom. Nyári szünet előtti utolsó alkalom: június 8.

Hangutazás Katával szerdán 18.00. Csoportos mélyrelaxációs jóllétprogram gongokkal és hangtálakkal. Bejelentkezés és információ: Farkas Kata, 06-30/485-6961, martonkata15@gmail.com. „Tedd szokásoddá, hogy eloszlatod a stresszt, és helyettesítsd lelki békével! A befektetés önmagadba: 5000 Ft/fő/alkalom. Páros részvétel esetén: 4000 Ft/fő/alkalom.”

Nia csütörtökön 19.00. Vezeti: Bodor Virág. Információ: +36-20/946-9171, bodor.virag@gmail.com. Részvételi díj: 2000 Ft/alkalom. Nyári szünet előtti utolsó alkalom: június 30.

Meridiántorna pénteken 8.30. Júniustól a Gesztenyés kertben! Vezeti: Péter Ildikó. A részvétel ingyenes.

Nyugdíjastorna pénteken 9.00 és 10.00. Vezeti: Latin Anikó. A részvételi díj: 500 Ft/alkalom, hegyvidéki lakosoknak 200 Ft/alkalom. Havi bérletet lehet váltani a hónap első alkalmával. Nyári szünet előtti utolsó alkalom: június 24.

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. Nyári szünet előtti utolsó alkalom: június 24.

Autentikus hastánc felnőtteknek (kezdő I.) pénteken 18.00. Vezeti: Fritz Mónika Parvati. Információ: 06-70/621-3794. Részvételi díj: 8500 Ft/4+1 alkalom. A bérlet egy hónapig érvényes. Próbaóra ára: 1000 Ft.

Hastánc szombaton 9.00. Vezeti: Rezes Molnár Eszter. Információ: +36-20/944-9799, erezesmolnar@gmail.com. Részvételi díj: 7500 Ft/4 alkalom. Nyári szünet előtti utolsó alkalom: június 11.

Szabadtéri mozgásformák

Monspart Sarolta által alapított gyaloglóklub. Foglalkozások: kedden 9.00-kor a Normafánál (június 7.) és a Margitszigeten (június 14.). Klubvezető: Korik Vera. A nordic walking csoport minden kedden 9.00-kor találkozik a Normafánál. Vezeti: Szász-Kerek Judit. További információk: Normafa–Margitsziget Gyaloglóklub Facebook-csoport.

Nordic klub kedden és csütörtökön 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. Nyári szünet előtti utolsó alkalom: június 30.

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

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

A művészet rejtett arcai 1945–49. – válogatás az Antal–Lusztig-gyűjteményből. A kiállítást 200 forintos regisztrációs jegy megvásárlásával lehet megtekinteni június 11-ig, keddtől péntekig 10.00–18.00, szombaton 10.00–14.00. Jegyek kaphatók a hegyvidekgaleria.jegy.hu oldalon és a Hegyvidék Galériában.

Figyeld a testem! – a Testbeszéd című interaktív művészeti-pszichológiai előadás-sorozat zárórésze június 7-én 18.00. Témája a test egésze, ami nem csupán pillanatnyi hangulat- és érzelmi állapotunk kifejezése. A hatalom, a dominancia és ezzel szemben az alárendelődés, behódolás is kifejezést nyer a testtartásunkban. Az előadásokon a közönség interaktív alkalmazások használatával szavazhat, nyilváníthat véleményt. A teljes élményhez a hallgatóság tagjai részéről okostelefon használata szükséges. Előadó: Katona Júlia Magdolna művészettörténész. 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!

Egyetemes Művészettörténeti Szabadegyetem VIII. Június 9. 19.00 A XX. század második felének művészete (1945–1968). Az előadás bemutatja és érzékelteti az absztrakt stílusok közötti különbségeket. Az amerikai és az európai művészet párhuzamos bemutatása közben a mára klasszikussá váló mesterek (Jackson Pollock, Francis Bacon, Andy Warhol) életművének rövid áttekintése adja a főbb fordulópontokat. Előadó: Gimesy Péter művészettörténész, filozófus. 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!

Munkácsy-díj 2022 – csoportos kiállítás megnyitója: június 16-án 18.00. Az 1950-ben alapított Munkácsy Mihály-díjat minden év március 15-én a kiemelkedő képzőművészeti tevékenység elismeréseként adományozza az emberi erőforrások minisztere. A Hegyvidék Galéria 2017 óta minden évben csoportos kiállítás keretében mutatja be az adott évben díjazott képzőművészeket. A 2022-ben Munkácsy Mihály-díjjal kitüntetett képzőművészek: Erdei Kvasznay Éva festőművész, Ernszt András festőművész, a Pécsi Tudományegyetem Művészeti Karának tanszékvezető oktatója, Koronczi Endre képzőművész, Matl Péter szobrászművész, Széchy Beáta képzőművész, Szegedi Csaba festőművész, a Moholy-Nagy Művészeti Egyetem egyetemi docense, Veres Gábor nyugalmazott szobrászművész. A kiállítást 200 forintos regisztrációs jegy megvásárlásával lehet megtekinteni július 16-ig (Hegyvidék kártyával ingyenes). Jegyek kaphatók a hegyvidekgaleria.jegy.hu oldalon és a Hegyvidék Galériában.

Egyetemes Művészettörténeti Szabadegyetem IX. június 23. 19.00. A sorozat utolsó részében Gimesy Péter az elmúlt harmincnegyven év legérdekesebb művészeti fejleményeiről ad áttekintést. A szelektálás még nem lehet teljes körű, hiszen ez a korszak jelenleg is tart. A hatvanas-hetvenes években induló performance-művészet (Hermann Nitsch) és a hiperrealizmus (Chuck Close) bemutatását követően a minimal art, a concept art és a legfrissebb kortárs tendenciák is terítékre kerülnek. 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!

GALÉRIA 12 KÁVÉZÓ ÉS BORBÁR
Hajnóczy József utca 21.
galeria12.hu
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Belső és külső terek – Véghseő Klára festőművész kiállítása. Megtekinthető: június 5-ig, mindennap 16.00–22.00 (szerdán és vasárnap zárva).

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

Esti extra Latinovits Zoltánnal június 7-én 18.00. Az egész életén át harcoló és gyötrődő művész alakját elsősorban írásain keresztül idézik meg, felhasználva a Ködszurkáló, a Verset mondok című köteteit, édesanyjához írott leveleit és néhány hozzá közel álló ember (Ruttkai Éva, Dajka Margit, Cserhalmi György) visszaemlékezését. A program fotók és filmrészletek vetítésével egészül ki. Közreműködők: Holl Zsuzsa, Végh Péter színművészek és Hrutka Róbert zenész. Belépődíj: 1000 Ft.

Művészek és művészportrék – képek az Egyetemi Színpad előadásairól 1969–73. – könyvbemutató június 17-én 17.30. Kádas Tibor sokáig lappangó anyaga végre könyv formájában is kézbe vehető (192 oldalon közel 300 fotó). A kötet korlátozott mennyiségben, kedvezményes áron, 5000 forintért megvásárolható lesz (a bolti ára 5900 forint). A belépés ingyenes.

Börcsök Enikő-emlékkiállítás. Megnyitó: június 18. 15.00. Megtekinthető: szerdától vasárnapig 14.00–18.00.

Nyárköszöntő Piknik – családi délután a Bajor-villa kertjében június 25-én 16.00. Fényből szőtt mesék – közreműködik: Fehérváry Lilla és Kecskés Karina. Színházi kézműves foglalkozás, rajzpályázat eredményhirdetése és kiállítás a legszebb munkákból. Színházi kvízjáték és jelmezes öltözködés fotózással. Belépődíj: 500 Ft/fő (3 év alatt ingyenes).

Egy éjszaka a csillagok közt – Múzeumok Éjszakája a Bajor Gizi Színészmúzeumban június 25-én 18.00–1.00. Koncert, szubjektív tárlatvezetések a Latinovits Zoltán- és Börcsök Enikő-kiállításokban. Száz éve született Agárdy Gábor és Pécsi Sándor – molinókiállítás a kertben, éjszakai kertmozi. Belépődíj: 2200 Ft/felnőtt, 1000 Ft/gyerek.

Kertmozi. Válogatás Latinovits Zoltán filmjeiből. Június 30. 20.00 Fotó Háber. Várkonyi Zoltán műfajklasszikusa állambiztonsági propagandafilm vagy magyar James Bond-mozi? Izgalmas krimi, remek színészekkel, a rettenthetetlen ügynök szerepében az ifjú Latinovits Zoltánnal. A további főbb szerepekben: Ruttkai Éva, Sulyok Mária, Szakáts Miklós, Csákányi László. Belépődíj: 1000 Ft.

„Embernek röpülni boldogság" – Latinovits Zoltán (1931–1976). 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. Hangsúlyosan megjelenik Latinovits előadóművészi tevékenysége is, amit nemzetépítésnek tartott: a múlt költőinek hangján kortársaihoz szólt. A belépés ingyenes. A kiállítás megtekinthető: augusztus 21-ig, szerdától vasárnapig 14.00–18.00.

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

„Hegyvidék$_2$O – Egy csepp történelem" – új időszaki kiállítás. *(Bővebben a 10. oldalon!)*

A gyűjtemény a megszokott nyitvatartás szerint, szerdától vasárnapig 10.00–18.00 óráig látogatható.

EGYSZÜLŐS KÖZPONT (Buda)
Magyar jakobinusok tere 1.
egyszulo@egyszulo.hu
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Derű és biztonság az egyszülős családban – a Gézengúz Alapítvánnyal közösen szervezett csoportos szűrés 0–2 éves kisgyereket nevelő egyszülős családok részére június 7-én 15.00. Gyermekorvos, gyógytornász, gyógypedagógus szakember a szülővel történő rövid beszélgetést követően játékos formában vizsgálja meg, hogy a csecsemő vagy kisgyerek mozgás- és értelmi teljesítménye megfelel-e az életkorának. A szűrés eredményéről a szülők rövid szóbeli értékelést kapnak, szükség esetén pedig javaslatot további vizsgálatokra, valamint terápiás vagy prevenciós ellátásra.

Állandó programok egyszülős családoknak

Egyedül a kezdetektől – szülőcsoport a gyermeküket egyedül vállaló vagy a terhesség alatt egyedül maradó anyukáknak kedden 17.00. Zárt csoport!

Egyszülős erősítő – workshopsorozat gyermeküket egyedül nevelő szülőknek szerdán 17.00.

Élményfestés – akvarellfestőkurzus Román Dóra festőművésszel kéthetente csütörtökön 16.00 (legközelebb: június 9-én).

Rejtett üzeneteink – nonverbális kommunikációs tréning kéthetente csütörtökön 17.00 (legközelebb: június 16-án).

Szolgáltatások egyszülős családoknak: jogi tanácsadás, lelki segítségnyújtás, gyermekvédelmi tanácsadás, coaching, coaching gyerekeknek, ultrarövid terápia, kamaszpanasz, lyukasóra – kamaszjelenlét, pénzügyi coaching, pénzügyek okosan, online családi mediáció szülőknek, vállalkozni egyszülősként okosan.

A programok egyszülős kártyával ingyenesek.

Nyitott programok nem csak egyszülős családoknak

Ringató szerdán 10.00.

Szalóki Ági-babakoncert június 11-én 10.00.

A Napközi Plusz tehetséggondozó, képességfejlesztő és szabadidőközpont (XII., 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.

Lapunk az interneten is olvasható:
www.hegyvidekujsag.hu

A Hegyvidék ingatlanosa

– A kerületben egyre több helyen tűnik fel a Hegyvidék ingatlanosa hirdetés, a MOM-garázslehajtón óriásplakát, a forgalmas csomópontban fényképes molinó, a kerítésen eladó ház felirat mellett Gyönös András neve. Hogyan lettél a Hegyvidék ingatlanosa?

– Gyermekkorom óta itt élek, az iskolák mellett a Fodor utcai kis élelmiszerboltban dolgoztam, hozzám járt a fél Hegyvidék vásárolni több mint 15 éven át, szerteágazó kapcsolatrendszert építettem, nem sejtve, hogy ez micsoda kincs lesz a későbbiekben. Az üzlet bezárt, az egyik vevőm elhívott egy kávéra, ebből lett tíz év sikeres munka a hegyvidéki ingatlaniroda munkatársaként. Az énmárka építésének időszaka következett, mert az ügyfelek nem az irodát, hanem az Andrást keresték. Így találkozott a szakma és a bolt korábbi több száz vevője.

– Akik nem a Hegyvidékről keresnek, azoknak mit mondasz?

– A siker fontos része a helyismeret, a sok ismerős, az évtizedes tapasztalat, ugyanakkor nem csak a kerületben értékesítek ingatlanokat. A bizalom nagy kincs, olykor utazni kell érte.

– Az internet világában mennyire van létjogosultsága a kerítésre kihelyezett, fényképes molinóknak?

– Amíg nem ezzel foglalkoztam, nem tudtam, mi az, hogy ingatlanpiac, hogy néz ki egy ingatlanos, mit csinál, mi ez az egész. Az emberek többsége így van ezzel, életében egy-két alkalommal változtat otthont. Az első lépés a tájékozódás, majd a kapcsolatfelvétel, ehhez kiváló felület a molinó, rajta a telefonszám. A fotó szintén a bizalmat építi, aki az arcát is adja a munkájához, rossz ember nem lehet.

– Hogyan telik egy ingatlanos napja, hol lehet téged megtalálni?

– Azt szoktam mondani, hogy ez egy 24 órás szolgálat, a bolt is akkor megy, ha a vevő mindig nyitott ajtót talál. A Hegyvidéken vagyok egész nap, gyakran hívnak egy kötetlen beszélgetésre, nézzem meg a lakást vagy a házat. Ilyenkor elmondom a véleményem az ingatlanról, az aktuális piacról, a lehetőségekről. Az üzletben a legnagyobb érték az ajánlás, ami a bizalomra épül, ezt mindennap őrizni kell. Ahogy a kis boltban megtanultam, egy vevőt megszerezni évek munkája, elveszteni egy pillanat műve.

– Mit látsz a piacon, mi várható a kerületben?

– A Hegyvidéket kicsit külön kezelném az országos trendektől, persze a piaci folyamatok itt is ugyanúgy érvényesek. Ide mindig szeretnek költözni az emberek, a kerület értékei, adottságai önmagukért beszélnek. Egy budai ingatlan mindig a legjobb befektetés volt, és az lesz a jövőben is.

(x)

Nyár eleji munkák a kertben

Május a „nevelő” hónap, ugyanakkor a fejlődés az idén nem tudott maradéktalanul megvalósulni, mert országszerte súlyos aszály van. Az elmúlt időszakban a sokéves átlagnál 160-180 milliméterrel kevesebb csapadék hullott, és a szárazság nemcsak a mezőgazdaságot, de a magánkerteket is sújtja.

A talajban kialakuló vízhiány gyéríti a talajéletet, ami csak tovább súlyosbítja a helyzetet, így aztán hiába vetünk, ültetünk, ha növényeink nem tudnak fejlődni. A talajélet fokozása érdekében most kiemelten fontos a rendszeres öntözés és a tápelemek szakszerű pótlása, ezzel tudjuk segíteni a hasznos mikroorganizmusok és a magasabb rendű talajlakók, például a giliszták fejlődését. Minderről Sipos József növényorvos, a Hegyvidéki Zöld Iroda kertészeti tanácsadója beszélt lapunknak, akit az aktuális kerti feladatokról kérdeztünk.

A XII. kerület számtalan kertjében megtalálható gyepek gondozásánál is figyelemmel kell lenni a szárazságra – mondta a címzetes egyetemi docens tanár. Érdemes tudni, hogy a víz kimossa a talajból a tápanyagokat, ezért azok pótlásáról is gondoskodni szükséges. A pázsitfüvek annál jobban bokrosodnak, minél többet nyírjuk őket, viszont az intenzív kezelés hatására a talajfelszínen filcszerű réteg alakulhat ki, amely akadályozza a víz és a levegő talajba jutását. Ennek a rétegnek a felszaggatását, eltávolítását gyepszellőztetővel végezhetjük el a nyár elején. A fellélegző fűcsomók a kezelés után még gyorsabb növekedésbe kezdenek.

A fűben megjelenő, jellemzően kétszikű gyomnövényeket lehetőleg vegyszermentes megoldással irtsuk. A legjobb acatoló segítségével gyökerestül és mihamarabb eltávolítani őket. Nem szabad tehát bedőlni annak a hiedelemnek, hogy az automata öntöző és a robotfűnyíró minden gyepápolási kérdést megold!

Nagyon népszerű a palántázás, hiszen a virágboltokban, kertészeti árudákban megvásárolt zöldség- vagy egynyárivirág-palántákat elültetve gyorsan szép eredményt kaphatunk. A zöldségek közül a legklasszikusabbak a paradicsom és a paprika, amelyeket bárki otthon is termeszthet, akár egy nagyobb edényben, dézsában. A palántákat este, borús időben a legjobb kiültetni, hogy a frissen kihelyezett és még gyámoltalan növénykék ne égjenek meg a tűző napon. Az évnek ebben a szakaszában már elültethetjük a melegkedvelő tököt és rokonait, például a padlizsánt, a cukkinit és a patisszont is.

A levéltetvek ellen a fertőzött ágak eltávolítása lehet a megoldás

Nyár elejére a kártevők és kórokozók is megjelennek a kertben. Komoly károkat okozhatnak a csigák, amelyek a szárazság ellenére a Hegyvidéken is tömegesen előfordulhatnak. Ellenük a megfelelő növénytársításokkal természetbarát módon védekezhetünk. Például a kényesebb vetemények vagy virágágyak köré ültetett torma, csalán, zsurló vagy fokhagyma távol tartja a falánk csúszómászókat. A zeller a lombrágó hernyók ellen használható, a hangyákat pedig a menta és a snidling szaga riasztja el.

A levéltetvek ilyenkor még csak egy-egy gazdanövény hajtásain jelennek meg tömegesen. Kártételük nemcsak a növényi nedvek szívogatásában és a gyümölcsök foltosodásában jelentkezik, hanem a vírusok terjesztésében is. Megoldás lehet a fertőzött ágak eltávolítása vagy a – Sipos József által kikísérletezett – fokhagymás, narancsolajos permetezőszer, amely megfelelő időben és gyakoriságban alkalmazva gátat vet a további inváziónak.

A gyakorló gazda azt ajánlja, hogy a kertben a dísznövények és a gyümölcsfák közelébe tegyünk ki a gazdaboltokban, vagy akár az interneten is beszerezhető sárga lapokat, amik levegőn nem száradó ragasztóval vannak bekenve. A koronába vagy a talaj közelébe helyezett lapok színe sok kártevő rovart csal lépre, például a cseresznyelegyeket, levéltetveket, molyokat, különféle bolhákat.

A SZERZŐ FELVÉTELE

Június elején érik a korai cseresznye

Június elején köszönt be a betakarítás ideje. Ilyenkor érnek a korai cseresznyék, már lehet szedni a termést, de fontos, hogy fogyasztásig hűvös helyen tároljuk, különben gyorsan romlásnak indul a ropogós csemege. Hasonlóan korán érik a szamóca, amely 25-28 nappal a virágzás után terem. Javában virágzik a bodza is, amiből ízletes szörpöt tudunk készíteni. Kerüljük azonban a forgalmas utak környékét, mert az állandó kipufogógázban élő növények fogyasztása nem egészséges!

A gyógy- és fűszernövények egy része is szedhető már. A citromfű friss hajtásaiból kellemes, nyugtató tea főzhető, a friss bazsalikom- vagy a rukkolalevelek pedig a konyhában használhatók fel. Ezeket a növényeket akár egy nagyobb cserépben is nevelhetjük az ablakpárkányon.

Általános jó tanács a gyümölcs- és díszfák gondozásához – akár a kertben, akár a ház előtt, a járdán állnak –, hogy időjárástól függetlenül heti 40-50 liter (4-5 vödör) vízzel öntözzük meg a törzs körüli tányért. Ha komposzttal is megszórjuk a fa tövét, akkor a tápanyagutánpótlást is biztosítjuk számukra a zavartalan növekedéshez.

B. I.

Ahol a szürke gém is megpihen

A Mártonhegyi úti iskola nyüzsgő zsivajától alig kőhajításnyira békét sugárzó magánkert bújik meg a kertváros zöld szövetében. Nehéz lenne kategóriába szorítani, mert szinte minden nézőpontból más arcát mutatja: átgondolt haszonkert, napsütötte sziklák közti száraz kőkert és hűs, árnyékos tavacska is van benne. A legkülönbözőbb elemek sokszínűsége élettel teli, mégis pihenésre csábító harmóniává áll össze.

A kertkaputól csak néhány lépcsőfok, és máris messzire távolodunk a városi forgalomtól. Egy oázisban találjuk magunkat a Mártonhegyi úton, ahol legutóbb jártunk kertmustrán. A ház 130 éve épült; abban az időben disznókat és teheneket is tartottak az akkor még a szomszédos telkeket is magában foglaló kertben.

A varjú a leggyakoribb vendég az itatónál

Ennek ma már semmi nyoma, de az egykori, kibetonozott, kacsa formájú kerti tó medrének maradványait néha még ma is kifordítja az ásó. Akkortájt csírázhatott ki az a két impozáns feketefenyő, amely ma a ház fölé magasodva uralkodik a környéken, és fenséges jelenlétére emlékeztetve teleszórja tobozaival a helyet. Az öles törzsek alatt százszorszépekkel tarkított gyep kanyarog, kitöltve az ágyások és kerti bútorok közötti területet.

A látogató tekintetét az első pillanatban a kerti tó vizének csillogása ragadja meg. A piros, fehér, fekete, foltos aranyhalak csapata némi eleséget remélve üdvözli az idegent. A meder elég mély ahhoz, hogy a népes kolónia biztonságban áttelelhessen. Sötét mélyéről most vízitök levelei sejlenek, a buzogányszerű bimbók még a színüket sem mutatják, de már a felszín fölé emelkednek.

A víz visszatükrözi az aranyeső éppen nyíló sárga virágfürtjeinek és a korallberkenye élénkvörös hajtásainak színét. Nem kell sok idő, hogy a fás bazsarózsa sötétrózsaszín virágai vonják majd magukra a figyelmet. A kertben egyébként vagy féltucatnyi tő él, köztük magról kelt, fehér virágú különlegesség is.

Az északi oldalt, a kerítés vonalát követve, fák szegélyezik. A foghíjban egy fiatal hárs növekszik, bambuszrudakkal szabályos és a legkevésbé árnyékoló formára alakítva. Alatta, egy termésövekkel szegett ágyáson a kutyatejgyűjtemény néhány darabja osztozik tulipánokkal, gyöngyikékkel és már virító szarkalábbal.

A gyepen több virágágy is helyet kapott szimmetriát nélkülöző, szabad és természetes elrendezésben. A legszembetűnőbb, kerek magaságyás alapját kockakövek adják, de a tetején természetközeli sziklakert ébredezik, vásárolt kökörcsinek gyapjas virágaival. A napon felmelegedő bazaltkockák rései a gyíkok számára képeznek bevehetetlen és kiismerhetetlen várlabirintust.

Az ágyás melletti lapos kőtálban víz várja a madarakat, amelyek közül a dolmányos varjak a leggyakoribb vendégek. Párpercenként érkeznek, és hoznak valamit, amit – ki tudja, miért – beáztatnak a vízbe, mielőtt megennék.

A kertvégi komposztálóban giliszták után kutató rigók nem jelentenek konkurenciát a kőtálnál, mert megtanulták, hogy a tó felszínén úszó hínárokra ráállva remek fürdőzési alkalom nyílik számukra. A kert legkülönlegesebb látogatója egy szürke gém volt, amely a vendégjoggal visszaélve elfogyasztotta a kisebb tocsogóból a vízi lófarkak között egykor szép számban úszkáló halakat.

Aranyhalak úszkálnak a kis tóban

Külön említést érdemel az önkormányzati komposztálóosztás sikerét is bizonyító komposztálósarok. A fa- és műanyag gyűjtők nemcsak gyorsan telnek, hanem a forgatás és rostálás útján gyorsan ürülnek is.

A gyenge minőségű, köves, hegyvidéki talajon mindig szükség van a rostos, tápanyagban gazdag közegre. Egy ültetés előtt az előkészítés sokszor tízszer annyi energiát emészt fel, mint végül a friss jövevény elhelyezése. A jótékony hatás viszont letagadhatatlan! A haszonkert életerős sóskái az idén már kétszer lettek betakarítva, a rebarbara óriási levelei sötétzöldek, a szeder hajtásai 6-7 méter hosszúak, az egyetlen ribizlibokorról évente 10 kiló termés kerül a befőttesüvegekbe. Jól terem a magyar nemesítésű Néró és Palatina muskotályos szőlő is.

Végezetül essék szó a kert közepén álló, távol-keleti hangulatot idéző kőszoborról is! A szabályos kockák és természet adta formák kreatív kombinációjából épp egy kacsa állt össze (vagy teve – döntse el a szemlélődő). Ám a szobor nem marad így örökre – ha előkerül egy alkalmasabb formájú vagy izgalmasabb színű, textúrájú kődarab, az egész kompozíció átalakul.

Élettel teli és látványos, harmonikus és vonzó, pihenésre és szemlélődésre csábító

Persze nem ez az egyetlen pont, ahol fel lehet ismerni a belsőépítész arányokat és harmóniákat teremtő kezének munkáját. A statikus, mesterséges terekhez képest itt többletet ad az idő múlása, ami folytonos változásban, forgásban láttatja a növényanyagot. A sok örökzöld hivatott télen is széppé, vonzóvá és használhatóvá tenni a kertet. A virágos dísznövények nyílásának egymásutánisága gondoskodik arról, hogy a tenyészidőszak teljes hosszában mindig legyen mit nézni, és sose váljon unalmassá a látvány.

A most még csak apró, piros rügyeket bontó, legalább tízéves gránátalma sűrű bokra majd két hónapon át bontja virágait. A tó is megváltozik nyár derekára, most még szabad felületét beterítik a tavirózsa levelei és virágai, árnyékot nyújtva a hőségben a halaknak. Kell is egy kis nyugalom, hogy zavartalanul növekedhessenek az évről évre kikelő ivadékok.

A kerttulajdonos vágya, hogy a felhalmozódó tudást és a megannyi magról kelő dísznövényt megoszthassa a környékbeli kertbarátokkal, hogy a kipróbált és bevált növénykért és módszerekért cserébe hasonlókkal gazdagodhasson, és hogy a „Kertemben a természet” pályázat által bemutatott sok értékes kert az élő ismeretátadás bázisává válhasson a résztvevők és mindannyiunk örömére!

A SZERZŐ FELVÉTELE

A komposztálók haszna kétségbevonhatatlan

(Barta)

Júniusi jó falatok a javából

Június nagyszerű hónap, mögöttünk a hűvös tavasz, előttünk a nyár, a vakáció ígérete. Kedvünkre válogathatunk a primőrökben, gazdag a választék a friss zöldfélékben és a csábító, piros gyümölcsökben. Már-már nehéz eldönteni, mi kerüljön az asztalra a legközelebbi hétvégén. Ilyenkor lehetünk egy kicsit bátrabbak, és elkalandozhatunk a kevésbé ismert fogások mezejére. Közben azért ne feledkezzünk el leszedni a bodzavirágot, a június illatos ajándékát, amit ellenszolgáltatás nélkül kínál mindnyájunknak!

SPÁRGÁS TYÚKLEVES

A legegyszerűbb húsleves is különlegessé tehető egy kevés spárgával. Fontos, hogy zöld legyen, mert a színektől – a sárgarépa narancssárgájától, a spárga zöldjétől – lesz igazán étvágygerjesztő a levesünk. Akár egy egész tavaszi menüsort is kitesz, hiszen a főtt hús mellé elég valamilyen pikáns mártást, például friss sóskát kínálni.

Hozzávalók (4 személyre):
1 kisebb tyúk
só, 5 szem egész fekete bors
1 kis fej vöröshagyma
2 gerezd fokhagyma
3 szál sárgarépa
2 kisebb petrezselyemgyökér
fél-fél fej zellergumó és karalábé
1 kis cikk kelkáposzta
1-1 zöldpaprika és paradicsom
csipetnyi szerecsendió-virág
3 szem szegfűszeg
fél kiskanálnyi köménymag
körömnyi babérlevél
késhegynyi sáfrányos szeklice
20 dkg zöld spárga

A tyúkot hideg vízben felteszszük főni. Megsózzuk, a vöröshagymát, a fokhagymát és a fekete borsot beledobjuk. Az első forrás után a habját leszedjük, és a lángot egészen kicsire állítjuk. Közben a sárgarépát, a petrezselyemgyökeret, a zellert, a karalábét megtisztítjuk, és a kelkáposztával, a paradicsommal, a zöldpaprikával együtt a leveshez adjuk. A szerecsendió-virággal, a szegfűszeggel, a köménymaggal és a babérlevéllel fűszerezzük, a sáfrányos szeklicével – még jobb, ha valódi sáfránnyal – szép színt adunk neki.

1,5-2 órán át – illetve addig, amíg a hús megpuhul – gyöngyözve főzzük. Az utolsó 5-10 percre a megtisztított, öt centiméteres darabokra vágott spárgát is beleszórjuk. Grízgombóccal tálaljuk.

CSÍPŐS, SPÁRGÁS RIZS RETEKKEL

Különleges, igazi június eleji köret, mert spárga még van bőven, a piros retek viszont a végét járja. Az erős ízek kedvelőinek ajánlott, akik reszelt tormával még csípősebbé tehetik. De ha ezeket elhagyjuk, akkor is finom, üde színű és ízű, ropogós köretet készíthetünk.

Hozzávalók (4 személyre):
1 vöröshagyma
20 dkg rizs
5 dkg vaj
só
25-25 dkg zöld és fehér spárga
1 evőkanál cukor
1 kiskanál vaj
1 csomó hónapos retek
1 csípős chilipaprika
2 evőkanál olívaolaj
őrölt bors

A megtisztított, nagyon apróra vágott hagymát az olajon megfuttatjuk, a megmosott rizst rádobjuk, egy percig együtt pirítjuk, majd kétszeres mennyiségű vízzel felengedjük, megsózzuk, felforraljuk, és lefedve még 2 percig forrni hagyjuk. Ezután a tűzről lehúzzuk, és többrétegű konyharuhával letakarva duzzadni, puhulni hagyjuk addig, amíg a többi hozzávalóval elkészülünk.

A spárgákat megtisztítjuk, egyforma, egy centiméteres darabokra vágjuk. Lobogva forró, cukros, vajas vízbe dobjuk először a fehéret, majd 3-4 perc múlva a zöldet. Együtt még 3-4 percig főzzük, majd leszűrjük, lecsepegtetjük, és a megpuhult rizzsel összekeverjük. (Ha kell, a spárga főzővizéből 2-3 evőkanálnyival lazíthatjuk.) A retket megmossuk, megtisztítjuk, vékony hasábokra vágjuk, a felaprított erős paprikával és az olajjal összekeverjük. Megsózzuk, megborsozzuk, és lazán a spárgás rizsbe forgatjuk.

TAVASZI TÖLTÖTT CSIRKECOMB

A csirkecomb hálás húsféle, ha csak megsütjük, már akkor is jó, ám megtöltve ünnepi fogássá válhat. Töltéshez mindig nagyobb és ép bőrű combokat válasszunk, a húsát alaposan sózzuk be, és ne takarékoskodjunk a fűszerezéssel! Köretnek is valami aktuálisan tavaszit válasszunk mellé.

Hozzávalók (4 személyre):
4-6 nagyobb csirkecomb, só
…a töltelékhez:
2 zsemle
1 közepes fej vöröshagyma
3 szál újhagyma
2 evőkanál olaj, só
5 dkg gomba, csirkecombonként
1 tojás
őrölt bors
1 csokor petrezselyem
fél-fél csokor friss zöldfűszer (majoránna, kakukkfű, zsálya)

Első lépésként a zsemlét vízbe áztatjuk, hogy felhasználásig megpuhuljon. A megtisztított vöröshagymát az újhagyma szárával együtt nagyon apróra vágjuk (a zöldjét majd a töltelékbe aprítjuk), és az olajon megsózva megpároljuk. A gombát alaposan megmossuk, a homokos talpát eltávolítjuk, a fejeket és a szárakat kisebb kockákra vágjuk, és a hagymához adjuk. Megborsozzuk, és addig pároljuk, amíg a levét elfövi.

Ekkor lehúzzuk, és a kicsavart zsemlét belemorzsoljuk, a tojást beleütjük, majd az apróra vágott petrezselyemmel, a zöldfűszerekkel és az újhagyma zöldjével megszórjuk. Alaposan összedolgozzuk, és megkóstoljuk, hogy ha kell, még sózzuk, borsozzuk. A csirkecombok bőrét a combtő felől az újunkkal óvatosan fellazítjuk, hogy a tölteléket bele tudjuk nyomkodni. Igyekezzünk egyenletesen elosztani a bőr alatt! Végül a nyílást hústűvel vagy fogpiszkálóval összetűzzük.

A megtöltött combokat kiolajozott tepsibe fektetjük, és 30 percig alufólia alatt sütjük, majd azt levesszük, és hagyjuk, hogy a húsok tovább süljenek, és szép ropogósra piruljanak. Ehhez még kb. 20 percre van szükség. Tálalás előtt egy ideig állni hagyjuk.

SPENÓTOS TOJÁSTEKERCS

Ez egy remek tavaszi vegetáriánus fogás. Gazdagíthatjuk néhány vékony szelet sajttal, amit a lepényre teríthetünk, mielőtt forrón felgöngyölnénk. Ha nem ragaszkodunk a húsnélküliséghez, akkor a sajtot hajszálvékonyra szeletelt sonkával, sült hússal helyettesíthetjük.

Hozzávalók (2-3 személyre):
6 tojás
5 evőkanál tejszín
só, őrölt bors
csipetnyi reszelt szerecsendió
fél piros kaliforniai paprika
10 dkg friss spenót
3 evőkanál olívaolaj

A tojásokat a tejszínnel simára verjük, megsózzuk, borssal és szerecsendióval fűszerezzük. A spenótleveleket és a kaliforniai paprikát megmossuk, és mindkettőt vékony csíkokra vágjuk, majd a tojásos masszába keverjük. Az olajat egy nagy serpenyőben megforrósítjuk, a tojásos masszát beleöntjük, és a lángot közepesre mérsékelve 8-10 percig sütjük. Ezután megfordítjuk, a másik oldalát már csak 1-2 percig pirítjuk. Végül a lepényt a serpenyőből kicsúsztatjuk, óvatosan felgöngyöljük, és ferde szeletekre vágva tálaljuk.

KIVIS-EPRES PISKÓTATORTA

Piskótát sütni nem ördöngösség, ráadásul ez a legegyszerűbb formája. A többi tennivaló is könnyű, csak tejszínhabot kell verni, gyümölcsöt szeletelni. Tény, hogy a díszítéshez szükségeltetik némi ügyesség, de az sem baj, ha nem lesz tökéletes, mert gyorsan el kell fogyasztani, mivel sem a gyümölcs, sem a tejszínhab nem tartható el sokáig.

Hozzávalók a tortalaphoz:
6 tojás
6 evőkanál liszt
…a forma kikenéséhez: vaj és liszt
…a töltelékhez:
3 dl tejszín
2 csomag vaníliás cukor
3 evőkanál porcukor
2 tasak habfixáló
4 kivi
25 dkg eper

A tojások sárgáját a cukor felével habosra keverjük, a fehérjüket a maradék cukorral kemény habbá verjük. A cukros sárgáját és a lisztet felváltva, kisebb adagokban a habba forgatjuk, óvatosan, nehogy összetörjön. Egy 23 centiméter átmérőjű tortaformát kivajazunk, a liszttel behintjük, és a tésztát belesimítjuk. Előmelegített sütőben 180 °C-on (légkeveréses sütőben 165 °C-on) kb. 20 perc alatt megsütjük. A karikát lepattintjuk róla, és a rácsra csúsztatva hagyjuk kihűlni.

A töltelékhez a tejszínt kemény habbá verjük, a vaníliás és a porcukorral édesítjük, a habfixálóval az állagát megszilárdítjuk. A kiviket meghámozzuk, kettőt vékony karikákra vágunk. Az epret néhány szép szem kivételével felszeleteljük. A kivi- és eperdarabokat a hab kétharmadába keverjük. (Egyharmadnyit félreteszünk a díszítéshez.)

A tortát lapjában kettévágjuk. Az alsó lapot a habos krémmel – amiből 3 evőkanálnyit szintén félreteszünk – megkenjük, a másikat ráillesztjük. A maradék krémet a tetejére simítjuk, majd a kivikarikákkal és az eprekkel kirakjuk. A félretett tejszínt habzsákba vagy levágott végű műanyag zacskóba töltjük, és ebből kinyomva díszítjük vele a tortát.

Ne maradjon bokron a bodza!

Kinyitotta gyönyörű, illatos, fehér virágernyőit a bodza, amelynek megbecsült helye volt elődjeink asztalán és házi patikájában. Felhasználták virágját, termését, levelét, ágát, még a gyökerét is. Fertőtlenítő és gyulladáscsökkentő hatását már az indiánok is ismerték. Mind a virágok, mind a bogyók az emberi szervezet számára fontos ásványi anyagokat, illóolajat, cukrot, enzimeket és vitaminokat tartalmaznak.

Napjainkban immunrendszerünk erősítésére az egyik legalkalmasabb háziszer a szárított bodzavirágból készíthető tea. Legegyszerűbb a hosszabb száraktól megtisztított virágokat „zörgősre” szárítani, így nagyon sokáig eltarthatók. A szárított virágból forrázott italt télen meghűléskor izzasztásra, köhögéscsillapításra használhatjuk, amihez 1-2 evőkanálnyit 1 liter forróvízzel le kell önteni, 5-10 percig állni hagyni, majd leszűrve meginni. Néhány kanál mézzel és egy kevés citrommal ízesíthető.

A friss virágból cukorral, citrommal készült üdítő tavasszal kitűnően helyettesíti az édes, színezett gyümölcsszörpöket. Ám nemcsak szörp és tea készülhet bodzavirágból, hanem remek desszert is. A jól megmosott ernyőket leszárogatva, sűrű palacsintatésztába mártva, bő, forró olajban kisüthetjük. Fahéjas cukorral meghintve különleges ízű édességet tálalhatunk.

NARANCSOS BODZABÓLÉ BULIBA

Nyolctenyérnyi bodzavirágot leöblítünk, a szárát lecsipkedve ötliteres befőttesüvegbe tesszük. Hozzáadunk 1 kiskanál citromsavat, 30 deka cukrot, egy megmosott, felkarikázott citromot, majd felöntjük 4 liter vízzel. Lefedjük, és 2 napig érleljük, közben néhányszor megkeverjük. Két nap múlva leszűrjük, és 2 liternyit bóléstálba öntünk. (A többit üvegbe töltve, behűtve, üdítőitalként a gyerekekkel közösen elfogyaszthatjuk.)

A bóléhoz két narancsot alaposan megmosunk, héjastól karikára vágjuk, és a bodzás-citromos alaplébe tesszük. Belecsorgatunk 1 deci vodkát, és lefedve jól behűtjük. Közvetlenül tálalás előtt egy üveg hideg, száraz pezsgővel feltöltjük. Forró napokon jégkockát tehetünk bele, a tetejére pedig friss bodzavirágokat szórhatunk.

Pákozdi Judit

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. 06-1/356-4840, 06-30/954-4894.

RÉZ- ÉS ROZSDAMENTES KÜSZÖBÖK, beszereléssel. Zárak, kilincsek, pántok, zsanérok cseréje, régi ajtók, ablakok felújítása, szigetelése. 06-20/381-6703, 06-1/251-9483.

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, 15 800 Ft. Igényes munka, rövid határidő. 06-30/368-1354.

BÚTORKÁRPITOZÁS. Márkó István. Tel.: 06-1/201-8780, 06-70/782-3422.

ELTARTÁS, GONDOZÁS, ÉLETJÁRADÉK

FIATAL ÚRIEMBER kötne életjáradékot. Teljes anyagi háttérrel rendelkezem. Idős hölggyel vagy úrral. Egynegyed és fél rész is érdekel. Tulajdonjog- és aranyfelvásárlás. Tel.: 06-30/083-2665.

ÉLETJÁRADÉKOT FIZETNE megbízható személy idős személy részére ingatlanért (lakás, ház, telek). Tel.: 06-20/629-0916.

KÖZÉPKORÚ FÉRFI, magyar, becsületes, eltartási, életjáradéki szerződést kötne örökös nélküli idős személlyel. Kocsim van. A lakást, házát is felújítom, ha akarja. Zobolyák György. Tel.: 06-30/474-3789.

ÉLETJÁRADÉKI vagy örökösödési szerződést kötne idős személlyel lakásért ügyvéd család. Életkörülményeinek javítása érdekében hatékony segítséget nyújtunk. Készpénz vagy havi járadék. 06-30/822-8050.

ELTARTÁSI SZERZŐDÉST kötnék ingatlanért cserébe! Havi jövedelmet biztosítok az ön számára, további segítséget biztosítok: bevásárlás, orvoshoz járás, takarítás, vagy bármit, amire szüksége van. Hívjon bizalommal a biztos jövő érdekében. Tel.: 06-70/601-0580.

ÉLJE ANYAGI BIZTONSÁGBAN nyugdíjas éveit! Életjáradéki szerződéssel egy egyszeri, nagyobb összeg mellett havi életjáradékot fizetek Önnek úgy, hogy Ön lakása kizárólagos használója, haszonélvezője marad. Érd.: dr. Dányi Roland, 06-70/391-8073.

SZAKÁPOLÁS, GYÓGYTORNA, REHABILITÁCIÓ, gondozás akár 24 órában, mindez otthonában. Tel.: 06-30/247-1095. E-mail: info@meoapolas.hu

LEINFORMÁLHATÓ, bejegyzett könyvvizsgáló életjáradéki szerződést kötne, ottlakás nélkül, biztos anyagi háttérrel. 06-30/990-0053.

IDŐSSEGÍTŐ DÉDISZITTERT keresek látássérült, idős Nagymamámhoz a kerületből a napi feladok ellátására, hétköznaponként pár órára. 06-20/348-9898.

ÉLETJÁRADÉK–GONDOZÁS–ELTARTÁS. Becsületes, keresztény, 3 gyermekes család vállalná hivatalosan gondozását. 06-70/610-3438.

EGYEDÜLÁLLÓ, ELVÁLT ASSZONY, őszinte, becsületes, eltartási örökösödési szerződést kötne idős, őszinte nénivel. Akinek nincs örököse. Azonnal segítek, ha szükséges. Tel.: 06-30/529-4423.

KÖZÉPKORÚ FÉRFI eltartási, életjáradéki szerződést kötne. Kocsi van. Egészségügyben dolgozom. Tel.: 06-30/474-3789.

FIATAL, GYERMEKTELEN, értelmiségi házaspár (mérnök, bölcsész) életjáradéki vagy eltartási szerződést kötne kölcsönös szimpátia és bizalom esetén. Lovas Zsolt, 06-30/487-6169.

ELTARTÁSI–ÉLETJÁRADÉKI szerződést kötnék idős személlyel. Ingatlanfejlesztő (akár ingatlan felújításáért cserébe is). Tel.: 06-70/407-3898.

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

ÉLETJÁRADÉK. Németországban élő, háromgyerekes család életjáradéki szerződést kötne idős Hölggyel/Úrral. Egyszeri nagyobb és havi fix járadékot fizetnénk, megegyezés alapján, élete végéig. Hívjon bizalommal. 06-30/960-5395.

BUDAPESTI, KÖZÉPKORÚ, özvegy hölgy életjáradékot, eltartást, gondozást vállal. Jogosítvány, autó van: 06-70/209-2945.

IDŐSGONDOZÁS. Családokhoz ajánlunk és keresünk házi időskondozókat, bejárással és bentlakással. Empátia. 06-70/380-5649.

NYUGDÍJASOKNAK! Bevezető kedvezményes áron házvezetést, ház közüli takarítást, bevásárlást, ebédszállítást, főzést, gondozást, teljes ellátást biztosítok. Autóval rendelkezem. 06-20/932-0983.

ELTARTÁSI, ILLETVE ÉLETJÁRADÉKI szerződést kötnék idős személlyel. 06-20/932-0983.

KÖZÉPKORÚ HÖLGY ÉLETJÁRADÉKI szerződést kötne, takarítással, bevásárlással, akár ottlakással is: 06-70/556-2574.

KEVÉSNEK ÉRZI NYUGDÍJÁT? Ki szeretné egészíteni? Egyedülálló, középkorú hölgy kötne eltartási, valamint életjáradéki szerződést haszonélvezeti jogfenntartással. 06-30/621-3857.

NYUGDÍJASOKNAK! Bevezető kedvezményes áron házvezetést, ház közüli takarítást, bevásárlást, ebédszállítást, főzést, gondozást, teljes ellátást biztosítok. Autóval rendelkezem. 06-20/932-0983.

ÉLETJÁRADÉKI ÉS ELTARTÁSI szerződést kötnék teljes ellátással, akár nagyobb összegű kezdőrészlettel, hívjon bizalommal! 06-20/229-0986.

HÁZTARTÁSI GÉPEK, ELEKTRONIKA

TV-JAVÍTÁS, távirányító-javítás. Tv-, videoszerviz, mikrosütő és háztartási kisgép javítása. Telefonszám: 06-1/249-3678, 06-20/961-4400.

HŰTŐGÉPJAVÍTÁS! Lehel, Zanussi, Gorenje, Whirlpool és Elektrolux hűtők szakszervize. Kiszállás 3 órán belül! Hétvégén is! Nyugdíjaskedvezmény! 06-1/215-6287, 06-30/222-0968.

MIKROHULLÁMÚ SÜTŐ javítása és sugárzásmérése, helyszínen is. Sági Pál, Istenhegyi út 27/b. 06-1/355-6377, 06-30/260-9995.

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

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

MOSÓGÉP JAVÍTÁSA több évtizedes tapasztalattal, garanciával. Bíró István, telefonszám: 06-20/937-8110.

KERT, FAKIVÁGÁS

FAKIVÁGÁS, gallyazás, ereszcsatorna-tisztítás hegymászó technikával. 06-30/942-6500, 06-1/426-5000. a@prodive.hu

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

KERTRENDEZÉS, fakivágás, szállítás, metszés, permetezés, fűnyírás. Tel.: 06-20/348-8753. Szőcsi Dénes.

FŰNYÍRÁST, fűkaszálást vállalok. 06-30/362-1893.

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

KŐMŰVES- ÉS KERTI MUNKÁKAT rövid határidővel vállalok. Tapasztalattal, precíz, megbízható szakember. 06-20/421-6707.

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

KŐMŰVESMUNKÁK

HEGYMÁSZÓ TECHNIKÁVAL: műkövezés, vakolás, festés, tető-, csatornajavítás, -szigetelés, ereszcsatorna-tisztítás. 06-1/426-5000, 06-30/942-6500. a@prodive.hu

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

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

LAKÁSSZERVIZ

ZÁRCSERE, KERÍTÉS, korlát, rácsos ajtó, fémajtók és fémkapuk javítása. Aknafedések, ajtóbehúzók cseréje. Tel.: 06-20/380-8988.

ANTENNASZERELÉS, -javítás leosztáshoz, beállításokk. Oltással. Tel.: 06-20/537-6281.

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

LAKÁSFELÚJÍTÁS, SZOBAFESTÉS, tapétázás, parkettázás, csempézés, vízszerelés, villanyszerelés, kőművesmunkák garanciával. Halász Tibor. Tel.: 06-1/202-2505, 06-30/251-3800.

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

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.

LAKÁSFELÚJÍTÁS, ÉPÜLETFELÚJÍTÁS, festés, burkolás, szigetelés, gipszkartonszerelés, tetőjavítás, minden, ami a ház, minden, ami lakás. Munkáinkra garanciát vállalunk. 06-20/320-6808. misidanyi567@gmail.com

LAKÁSFELÚJÍTÁS, -ÁTALAKÍTÁS. Összeszokott, budapesti kivitelezőcsapatunkkal vállaljuk valamennyi szakipari munka elvégzését. Kőműves-, burkoló-, festő-, víz-gáz-villanyszerelő munkálatok. Telefonszám: 06-70/245-8334.

KONTÉNERES SITTSZÁLLÍTÁS, sóder, termőföld, zöldhulladék. Tel.: 06-20/464-6233.

LAKÁSFELÚJÍTÁST VÁLLALOK, kisebb-nagyobb munkákat. Minőségi munka megfizethető áron! Vállalkozásom szolgáltatáskörei: generálkivitelezés, burkolás, bontás, zsaluzás, kőművesmunka, szigetelés, festés, benti munka. Hívjon bizalommal, és levesszük a terhet válláról. Tel.: 06-70/601-0580.

LAKÁSDOKI, szobafestés-mázolás, tapétázás. Ha fontos önnek a 32 éves tapasztalat, minőségi, tiszta munka. 06-30/505-8038.

MINŐSÉGI LAKÁSFELÚJÍTÁS. Komplex fürdőszoba-, konyhafelújítás, festés-mázolás-tapétázás, kültér, beltér. Ingyenes árajánlat, kiszállás, árubeszerzés. www.pecoproject.hu, 06-20/424-0227.

FESTÉS-MÁZOLÁS-TAPÉTÁZÁS kőműves javítással. Akár gyors kezdéssel, rövid határidő, katás vállalkozás. Tel.: 06-30/568-6255, Kovács Gergely.

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

SZOBAFESTŐ SZAKEMBER vállal szobafestést, tisztasági festést, díszítőfestést, mázolást, tapétázást, lépcsőház- és homlokzatfestést, számlával, garanciával. 06-30/609-4294.

CSÖPÖG? KILAZULT? LETÖRÖTT? Nem záródik? Fúrni kell? Kerületi vállalkozó lakáskarbantartási munkákat vállal garanciával. 06-30/515-2019. www.ezermesterhazhoz.hu

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

CSALÁDI CSAPAT ÁCS-, tetőfedő, bádogos munkát vállal 15 éves tapasztalattal. 10% év eleji kedvezményt adunk: 06-30/730-5030.

KÖLTÖZTETÉS, LOMTALANITÁS, áruszállítás, csomagolás, bútorszerelés, fuvarvállalás. Tel.: 06-20/972-0347, 06-30/589-7542.

FÜRDŐSZOBÁK akadálymentesítése, kád helyett zuhany kiépítése. 06-20/950-0035.

TAKARÍTÁS

A TAKARÍTÓOSZTAG felveszi a kesztyűt a rendetlenség ellen. Bízza ránk otthona tisztaságát. Takarítás Budapesten, akár 1 órán belüli kiszállással. Korrekt árak, megbízható csapat. Telefonszám: 06-30/411-1651.

TAKARÍTÓNŐT KERESEK Normafához. 06-30/519-5640.

LOMTALANÍTÁS HÉTVÉGÉN IS! Hagyaték felvásárlása? Lakáskiürítés? Szállítás a hét bármely napján! Kérjen díjmentes árajánlatot most! 06-20/294-9205, Németh Dániel.

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

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

TÁRSASHÁZAK

TÁRSASHÁZKEZELÉS, közös képviselet korrekt, megbízható módon, referenciákkal. 06-1/274-6135, 06-70/561-1174. E-mail: flotthometeam@gmail.com. www.tarsashazkezelobudapest.hu

TŰZ- ÉS GOMBAVÉDELEM fa tetőszerkezeteken. Lapostető-fényvédelem, szigetelés(javítás). 06-30/942-6500, 06-1/426-5000. a@prodive.h

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, bevallások, beszámolók elkészítését vállaljuk 400 Ft/hó/albetét díjtól. Érdeklődés napközben: 06-1/605-5000 vagy www.petpek.hu.

TÁRSASHÁZI LÉPCSŐHÁZAK TAKARÍTÁSÁT, télen hólapátolását vállaljuk 15 000 Ft/hó díjtól. Érdeklődés napközben: 06-1/605-5000 vagy www.petpek.hu.

12 ÉVES MÚLTTAL megbízható közös képviselet korrekt áron társasházkezelést vállal Budapesten. Tel.: 06-20/522-5454. prominens.tarsashaz@gmail.com

EZERMESTER segítségem ajánlom Önnek házában, lakásában, balatoni házában, nyaralójában. További részletek: barkacsolas.hu, 06-30/235-6058.

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

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

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, 06-1/402-4330.

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

GÁZSZERELŐ-IGAZOLVÁNNYAL rendelkező szerelő vállal FÉG, Junkers és más típusú gázkészülék javítását, tisztítását, karbantartását. Rövid határidők, korrekt árak, ingyenes kiszállás! Tel.: 06-70/327-4445.

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

VILLANYSZERELÉS A–Z-ig. Tel.: 06-30/512-6045.

KLÍMAMEN: klímatisztítás, karbantartás, új klíma telepítése, cseréje. Ingyenes kiszállással. Hívjon bizalommal! Tel.: 06-30/857-2653.

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

VILLANYSZERELÉS AZONNAL! Hibaelhárítástól a teljes felújításig. Petrás József villanyszerelő mester. Tel.: 06-1/246-9021, 06-20/934-4664. ELMŰ-ügyintézés.

FIZIKOTERÁPIA
- Hatékony gyógymód mozgásszervi, bőrgyógyászati, fül-orr-gégészeti panaszokra
- Csúcskategóriás gépekkel, beutaló nélkül
- 30 év kórházi tapasztalattal
FIZIKOTERÁPIÁS ESZTÉTIKA
- HIFU-lézer komplex arcfiatalítás
- Bőrkezelések (akne, hegek eltüntetése)
- BeSculpt alakformáló kezelés
MEDI THAI
2, 3, 4 Metró közelben, 1085 Budapest, Csepreghy utca 2.
Tel: +36 20 50 70 002 www.medi-thai.com

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

VÍZSZERELÉST VÁLLALOK. Felújítás, javítás, teljes körű kivitelezés. Séra Barnabás, 06-70/288-9954.

KLÍMA-KÁDÁR. Tel.: 06-70/555-2080. Klíma- és légtechnikarendszerszerelés. Telepítés, beszerzés, nyári/téli tisztítás, karbantartás, javítás. Klimakadar@gmail.com, Kádár József e.v.

LAKÁS/INGATLAN/BÉRLEMÉNY

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

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

KOMJÁDI USZODÁNÁL, Frankel León, 77 nm-es, napsütötte, polgári lakás, felújított házban, 73 000 000 Ft. 06-70/523-1969. www.budaihegyek.hu

LÖVŐHÁZ UTCÁBAN, sétálóutcában, 87 nm-es, emeleti, felújított, napsütötte, cirkós lakás, rendezett házban, 89 500 000 Ft. 06-70/523-1969.

GYÖNYÖRŰ VILLÁBAN, Pasarét felett, 288 nm-es, kétszintes lakás 430 000 000 Ft. 06-70/523-1969.

HELYISÉG KIADÓ 1126 Bp., Böszörményi út 2/b-ben irodajellegű használatra. Tizenhárom négyzetméteres, padlófűtéses, alagsori, világos, játszótérre néző ablakkal, beléptetőkártyás parkolóval. Tel.: 06-30/911-9576.

BAKOSLAK INGATLAN készpénzes ügyfelei részére keres eladó ingatlanokat, fizetéssel. Tel.: 06-1/326-0618, 06-20/974-0571.

BAKOSLAK INGATLAN keres hosszú távra kiadó, igényes házakat, ikerházat, sorházat és lakásokat külföldi és magyar ügyfelei és családjuk részére. Tel.: 06-1/326-0618, 06-20/974-0571.

I., TOLDY FERENC UTCÁBAN új építésű, már átadott, 3 szobás, teraszos lakás 2 teremgarázshellyel eladó. BakosLak Ingatlan, I., Batthyány utca 32. Tel.: 06-1/326-0618, 06-20/974-0571.

KERESÜNK jó állapotú, 3 szobás, erkélyes, zöldövezeti, emeleti lakást, kulturált házban, jó közlekedéssel. 06-30/559-5064.

INGATLANIRODÁNK eladó lakásokat keres! Jutalék 3,5%, ügyvéd ingyen, külföldi vevők elérése. Ismerős lakása eladó? Hívjon, Ön is jutalékot kap! 06-20/960-0600.

KERTET GONDOZNI VÁGYÓ fiatal pár Nyaralót/Hétvégi Házat venne a Balatonon vagy a Szentendre/Dunakanyar térségében 28 M Ft-ig. 06-20/454-9152.

FIATAL PÁR legalább 2 szobás, emeleti lakást vásárolna! Erkély előny. 06-30/373-7378.

ELADÓ-KIADÓ ingatlanokat keresünk érdeklődő ügyfeleinknek. Várjuk hívását, hogy segíthessünk. Radius Kft. Mobil: 06-20/946-8383, 06-20/414-9344.

HORÁNY, DUNA 5 perc, 300 négyszögöles, bekerített telek eladó. Tel.: 06-70/268-1596.

AZONNALI BEKÖLTÖZÉSSEL, bútorozottan vagy bútorozatlanul kiadó egy 54 nm-es lakás a XII., Istenhegyi úton. Tel.: 06-20/333-7076.

DIPLOMATA CSALÁD részére keresek lakást, sorházat. Hosszú távú bérlésre. Tel.: 06-30-924-7165

KERESEK ELADÓ LAKÁST vagy minimum egy évre bérbeadót. 06-30/729-7546.

INGATLANIRODÁNK eladó lakásokat keres! Jutalék 3,5%, ügyvéd ingyen, külföldi vevők elérése. Ismerős lakása eladó? Hívjon, Ön is jutalékot kap! 06-20/960-0600.

FIATAL PÁR nyaralót vásárolna 35M Ft-ig. 06-20/4549-152.

APRÓHIRDETÉS Guru www.AprohirdetesGuru.hu

A II. VAGY XII. KERÜLETBEN magánszemélytől 60-80 nm közötti, 2,5-3 szobás, emeleti, erkélyes lakást vásárolnék, lehetőleg gépkocsibeállóval vagy garázzsal. Hosszú távú kiköltözés nem akadály. Elérhetőség: 06-70/578-9626.

II., PASARÉT, HERMAN O. utcában 152 nm-es, 4 hálószobás, luxus módon felújított, kertes, panorámás, nagy teraszos villalakás 189,9 M Ft-ért eladó. 06-20/973-0711.

II., SZERÉNA ÚTI, 62 nm-es, magasföldszinti, felújítandó lakás 62 M Ft irányáron magánszemélynek eladó. Tel.: 06-20/487-7294.

INGATLANKÖZVETÍTÉS kedvező feltételekkel, 1%-tól. 06-30/324-8912. alacsonyjutalek.hu

GARÁZS

15 NM-ES GARÁZS KIADÓ! XII. kerület, Orbánhegyi út 8. Tel.: 06-1/213-5816.

OKTATÁS

MATEMATIKATANÁR felkészít: 06-30/749-2507.

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

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.

HÁZHOZ MEGYEK! Angoltanítás: 06-20/917-6604.

VEGYES

HAJTOGATÓGÉP, szórólapokhoz irodai méret, eladó. Tel.: 06-30/921-0823.

ÚJ ÉTKEZŐSAROK, sarokpad, asztal, 2 szék eladó. Tel.: 06-30/921-0823.

INGYENES kutya-, macskaeledel, illetve konzerv. 06-30/392-4354.

APRÓHIRDETÉS Guru www.AprohirdetesGuru.hu

FODOR GALÉRIA VÁSÁROL: neves magyar és külföldi festőktől: Aba-Novák, Scheiber, Kádár, Schönberger, Patkó stb. Mechanikus karórákat, Rolex, Omega, Iwc, Doxa, Breitling. Cím: 1124 Bp., Fodor u. 31/b (Tescóval szemben). Tel.: 06-20/229-7774.

BEMER CLASSIC/PRO készülékek bérbe adók, helyszíni beüzemeléssel, szakmai támogatással, már havi 50 ezer forinttól! Akkor is hívjon, ha szeretné eladni használaton kívüli BEMER készülékét! 06-30/211-9121.

RÉGISÉG

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

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

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

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.: 06-1/317-4757.

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.

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.

ELADNÁ RÉGISÉGEIT: karóra, asztali, falióra, tört és fazonarany. 10 000–16 000 Ft-ig. Ezüst 100 Ft-tól 350 Ft-ig, festményt, porcelánt, Zsolnay kerámiát, régi bizsut, kitüntetést, régi pénzt magas áron vásárolunk. Jöjjön el üzletünkbe. XII., Fodor u. 31/b. Tel.: 06-20/229-7774.

KÉSZPÉNZFIZETÉSSEL VÁSÁROLUNK mindennemű régiséget! Bútort, csillárt, festményt, könyveket, hanglemezeket, irha-, szőrmebundákat, dísztárgyakat, órákat, kitüntetéseket. Gyűjteményeket, teljes hagyatékot, kiürítéssel! Díjtalan kiszállás, értékbecslés. Jakab Dorina: 06-20/365-1042. www.antikceg.hu

ARANY–EZÜST–RÉGISÉG. Karóra-felvásárlás készpénzért! Bp. XII. ker., Böszörményi út 16/b. Tel.: 06-70/407-3898, info@boszormenyiaranyhaz.hu

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

ÉRTÉKES FESTMÉNYT, gyűjteményt venne ügyvéd család befektetés céljából, kizárólag magánszemélytől. Tel.: 06-30/822-8050.

NÉMETH DÁNIEL SZAKBECSÜS vásárol értékbecsléssel, festményeket, porcelánokat, bútorokat, bakelitlemezeket, műszaki cikkeket, régi pénzt, kitüntetést, szobrokat, órákat, könyveket, lakáskiürítést. Hagyatékfelvásárlás. Díjtalan kiszállással a hét mindennapján! 06-20/294-9205.

APRÓHIRDETÉS Guru www.AprohirdetesGuru.hu

NERC-, RÓKA-, MINDENFAJTA szőrmebundát vásárolok, teljes ruhanemű-hagyatékot, kiegészítőket. 06-20/229-0986.

SZÍNHÁZAK RÉSZÉRE mindennemű régiségek felvásárlása készpénzért. Dísztárgyak, festmények, bútorok, hagyatékok. Kiszállás, szakbecslés díjtalan! 06-30/419-2713.

RÉGISÉGEK–HAGYATÉK, örökség felvásárlása készpénzért. www.antikbudapest.hu, e-mail: antik@antikbudapest.hu. Telefonszám: 06-20/932-6495.

MÁRIA TERÉZIA GALÉRIA vásárol: régiségeket, arany ékszereket, ezüsttárgyakat, festményeket, bútorokat, porcelánt, karórákat, könyveket, teljes hagyatékot, zongorát. Tel.: 06-20/474-0948.

HAGYATÉKFELVÁSÁRLÁS, lomtalanítás, lakáskiürítés pincétől padlásig, értékbecsüléssel. 06-20/931-9793.

ARANY–EZÜST–RÉGISÉG–KARÓRA felvásárlása készpénzért! Bp. XII. ker., Böszörményi út 16/b. Tel.: 06-70/407-3898. info@boszormenyiaranyhaz.hu

EGÉSZSÉG/SZÉPSÉG

MALIBU SZÉPSÉGSZALON. Új helyen, kellemes környezetben várja régi és új vendégeit a régi csapat, a megszokott színvonalon! Fodrászat, manikűr, műköröm, gyógypedikűr, kozmetika, 3D szempilla és sminktetoválás. Cím: XII., Kiss János altábornagy 32/a. Tel.: 06-30/372-4665. facebook.hu/malibuszalon

LÉZERTERÁPIA, reumatológia, akupunktúra, gerincferdülés, csontritkulás, csípő- és térdkopás kezelése, fejfájásellátás, lumbágóügyelet, porckorongsérv ellátása. teledoktor.hu, lumbagougyelet.hu, surgossegireuma.hu, 06-1/368-6349, 06-20/968-6886.

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

FODRÁSZ HÁZHOZ MEGY. 5700 Ft vágás, szárítás. Érdeklődni: 06-30/295-1686.

LÉLEKCIRÓGATÓ BESZÉLGETÉSEK, életvezetési tanácsok otthonában. Tel.: 06-30/206-4801.

PEDIKŰRÖSKÉNT HÁZHOZ MEGYEK. Hívjon bizalommal! Tel.: 06-30/445-3876.

APRÓHIRDETÉS Guru www.AprohirdetesGuru.hu

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

ÁLLÁS

XII. KERÜLETI ÁLTALÁNOS ISKOLÁBA keresünk konyhai dolgozót 4, illetve 8 órás munkaidőben. Nyugdíjasokat is várjuk szeretettel. Buzadics Zsuzsanna, 06-30/144-7505.

ISKOLAI FŐZŐKONYHÁRA szakácsot keresünk, munkaidő: heti 40 óra, munkanapokon, hétfőtől péntekig. Bejárási költségtérítés és éjszakai pótlék 4.00–6.00 közötti időtartamra. Cím: Meredek utca 1. Tel.: 06-30/232-1402.

TÁRSKERESŐ

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

ÖZVEGY, NYUGDÍJAS HÖLGY barátkozna 80 körüli hölggyel vagy úrral. „Rossz egyedül." 06-70/534-0378.

FIATALOS, MŰVÉSZET-, szellemi sport-, zenerajongó, volt külkeres, ateista nő keres 70-78 éves, nem dohányzó, értelmiségi barátot/barátnőt. Tel.: 06-20/386-7828.

KÖNYV

APRÓHIRDETÉS Guru www.AprohirdetesGuru.hu

KÖNYVEKET, KÖNYVTÁRAKAT, MŰTÁRGYAKAT VÉRTESI ANTIKVÁRIUM VÁSÁROL! Díjtalan kiszállással. www.vertesiantikvarium.hu, tel.: 06-20/425-6437.

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

A Hegyvidék Televízió műsorai (hegyvidektv.hu)

HÉTFŐ
7.00 Útinform
10.00 Budai Híradó
10.15 Duett
11.00 Sportolj velünk
12.00 Budai Híradó
12.15 Film: Haáz Sándor zenetanár
14.00 Budai Híradó
14.15 Film: A modern cirkusz atyja
16.00 Alfa és Omega – katolikus mise
17.00 Sportolj velünk
17.30 Diagnózis
18.00 Képújság
19.00 Budai Híradó
19.15 Kvantum – tudományos magazin
20.00 Hírek
20.05 Pénz – Tárca
20.30 Generációnk
21.00 Budai Híradó
21.15 Film: Veteránfilm
22.15 Kultúrpont
22.45 Ökopakk
23.00 Budai Híradó
23.15 Ziccer
23.30 Gázfröccs
0.00 Hírek
0.05 Ismétlés
4.00 Képújság

KEDD
7.00 Útinform
10.00 Budai Híradó
10.15 Pénz – Tárca
11.00 Sportolj velünk
12.00 Budai Híradó
12.15 Film: Egy nap a világ
14.00 Budai Híradó
14.15 Film: Veteránfilm
16.00 Alfa és Omega – katolikus mise
17.00 Sportolj velünk
17.30 Forgószínpad
18.00 Képújság
19.00 Budai Híradó
19.15 Minőségi idő
19.45 Ökopakk
20.00 Hírek
20.05 Duett (ism.)
20.30 Kultúrpont
21.00 Budai Híradó
21.15 Film: Ahonnan elindultam…
22.15 Pénz – Tárca
22.45 Ziccer
23.00 Budai Híradó
23.15 Budai Magazin
23.45 Vadőrző
0.00 Hírek
0.05 Ismétlés
4.00 Képújság

SZERDA
7.00 Útinform
10.00 Budai Híradó
10.15 Ökopakk
11.00 Sportolj velünk
12.00 Budai Híradó
12.15 Film: Ahonnan elindultam…
14.00 Budai Híradó
14.15 Film: A reformáció emléknapja
16.00 Alfa és Omega – katolikus mise
17.00 Sportolj velünk
17.30 A szomszéd vár
18.00 Képújság
19.00 Budai Híradó
19.15 Pénz – Tárca
19.45 Vadőrző
20.00 Hírek
20.05 Kultúrpont
20.45 Budai Magazin
21.00 Budai Híradó
21.15 Film: Egy nap a világ
22.15 Ziccer
22.30 Diagnózis
23.00 Budai Híradó
23.15 Duett
23.45 Minőségi idő
0.00 Hírek
0.05 Ismétlés
4.00 Képújság

CSÜTÖRTÖK
7.00 Útinform
10.00 Budai Híradó
10.15 Kultúrpont
11.00 Sportolj velünk
12.00 Budai Híradó
12.15 Film: Egy nap a világ
14.00 Budai Híradó
14.15 Film: A Magyar Reformátusok Világszövetségének IV. világtalálkozója
16.00 Alfa és Omega – katolikus mise
17.00 Sportolj velünk
17.30 Kvantum – tudományos magazin
18.00 Képújság
19.00 Budai Híradó
19.15 Pénz – Tárca
19.45 Minőségi idő (ism.)
20.00 Hírek
20.05 Lélekemelő
21.00 Budai Híradó
21.15 Film: Alkohol és drogrehabilitáció nők részére – Emberbarát Alapítvány
22.15 Kultúrpont
22.45 Ökopakk
23.00 Budai Híradó
23.15 Kommentár nélkül
0.00 Hírek
0.05 Ismétlés
4.00 Képújság

PÉNTEK
7.00 Útinform
10.00 Budai Híradó
10.15 Vadőrző
11.00 Sportolj velünk
12.00 Budai Híradó
12.15 Film: Hungaria Regia
14.00 Budai Híradó
14.15 Film: Haáz Sándor zenetanár
16.00 Alfa és Omega – katolikus mise
17.00 Sportolj velünk
17.30 Duett
18.00 Képújság
19.00 Budai Híradó
19.15 Kultúrpont
20.00 Hírek
20.05 Kommentár nélkül
21.00 Budai Híradó
21.15 Film: Emberbarát Alapítvány a szenvedélybetegek felépüléséért
22.15 Pénz – Tárca
22.45 Ökopakk
23.00 Budai Híradó
23.15 Budai Magazin
23.45 Ziccer
0.00 Hírek
0.05 Ismétlés
4.00 Képújság

SZOMBAT
7.00 Alfa és Omega – katolikus mise (ism.)
8.30 Kultúrpont
9.00 Diagnózis
9.30 Sportolj velünk
10.00 Budai Hét
10.15 Pénz – Tárca (ism.)
11.00 Kommentár nélkül (ism.)
12.00 Budai Hét
12.15 Film: Szibériai passió
14.00 Budai Hét
14.15 Film: Jódal Rózsa írónő
16.00 Alfa és Omega – katolikus mise
17.00 Sportolj velünk
17.30 Gázfröccs
18.00 Képújság
19.00 Budai Hét
19.15 Minőségi idő
19.45 Ziccer
20.05 Duett
20.30 Creative Chef
21.00 Budai Hét
21.15 Film: Az elveszett nagypapa
22.30 Pénz – Tárca
23.00 Budai Hét
23.15 Vadőrző
23.30 Duett
0.00 Hírek
0.05 Ismétlés
4.00 Képújság

VASÁRNAP
7.00 Kommentár nélkül (ism.)
8.00 A szomszéd vár (ism.)
8.30 Pénz – Tárca (ism.)
9.00 Kultúrpont (ism.)
9.30 Sportolj velünk
10.00 Alfa és Omega – katolikus mise (ism.)
11.30 Film: Egy nap a világ
12.00 Budai Hét
12.15 Duett (ism.)
13.00 Irányvonal – bibliai ismeretterjesztő sorozat
13.30 Creative Chef
14.00 Budai Hét
14.15 Film: A völgy hangja
16.00 Kommentár nélkül
17.00 Sportolj velünk
17.30 Generációnk
18.00 Képújság
19.00 Budai Hét
19.15 Alfa és Omega – katolikus mise
21.00 Budai Hét
21.15 Film: Hauser Beáta gobelinművész
22.15 Forgószínpad
23.00 Budai Hét
23.30 Ökopakk
0.00 Hírek
0.05 Ismétlés
4.00 Képújság

AKTÍV HEGYVIDÉK

NYÁRI PROGRAMOK

GESZTENYÉS KERT FUTÓKLUB
Kedden 18.30–19.30
Gyülekező: 18.15
MOM Sport, passzázs

AEROBIK
Foglalkozások csak iskolai tanulmányi időszakban vannak, iskolai szünetekben nincsenek!
Hétfőn:
18.00–19.00 Jókai Mór iskola (Diana utca 4.)
19.30–20.30 Tamási Áron iskola (Mártonhegyi út 34.)
Szerdán:
19.30–20.30 Tamási Áron iskola (Mártonhegyi út 34.)
19.00–20.00 Jókai Mór iskola (Diana utca 4.)
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.)
18.30–19.30 Tamási Áron iskola (Mártonhegyi út 34.)
Szerdán:
18.00–19.00 Jókai Mór iskola (Diana utca 4.)
18.30–19.30 Tamási Áron iskola (Mártonhegyi út 34.)
Csütörtökön 17.30–18.30
Németvölgyi Általános Iskola (Németvölgyi út 42–46.)

STRETCHING
Foglalkozások csak iskolai tanulmányi időszakban vannak, iskolai szünetekben nincsenek!
Hétfőn 19.00–20.00
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
Minden páratlan hét csütörtökjén 10.00–11.00
MOM Sport balett-terme (Csörsz utca 14–16.)

ASZTALITENISZ
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 29. (tornaterem)

TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA
Június 18.: Bükk-hegység. Túravezető: dr. Arday Lajosné. **Találkozó:** 6.20-kor a Stadionok autóbusz-állomáson. **Indulás:** 6.35-kor, előre megvett jegygyel, a miskolci járattal, Tamás-kútig. **Útvonal:** Tamás-kút–Imó-forrás–Lökbérc–Bujdosó-kő–Barát-rét–Felsőtárkány. **Táv–szint:** 14 km, +– 300 m. **Érkezés:** 16.00 óra körül. **Költség:** 5000 Ft (teljes áron).
Túravezetők: Sütő-Nagy István – 06-1/202-7849, 06-30/934-6968. Dr. Arday Lajosné – 06-1/356-0073.

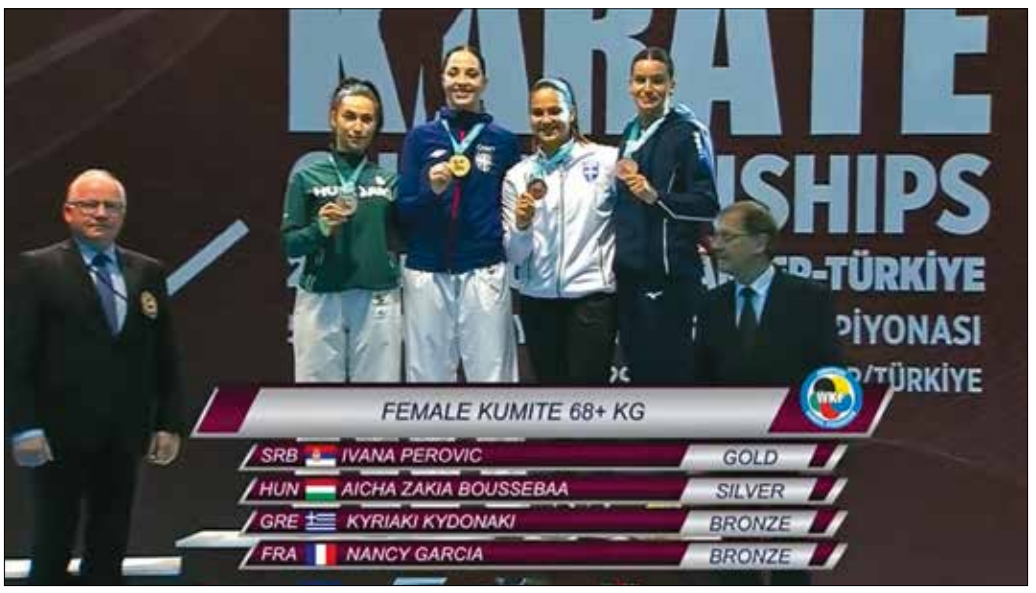
MOZGÁS EGYETEME
Foglalkozások csak iskolai tanulmányi időszakban vannak, iskolai szünetekben nincsenek!
Kedden 19.00–20.00
Testnevelési Egyetem, „K" épület, Athén-terem (Alkotás utca 44.)
Belépés csak XII. kerületi lakcímkártyával!

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.

„Még közelebb kerültem az álmomhoz"

Egyszer már abbahagyta a karatét, aztán tavaly visszatért, és azonnal magyar bajnoki címet szerzett Boussebaa Aicha. A Gastroyal SE versenyzője az idén sporttörténelmet írt: magyar női karatésként először jutott Európa-bajnokságon a finálába. A május végén Törökországban megrendezett kontinenstornán ezüstérmet szerző sportolóval, szerkesztőségünk munkatársával beszélgettünk.



Sporttörténelmi pillanat: Aicha az első magyar női karatés, aki a World Karate Federation Eb-döntőjébe jutott

– Mondhatjuk, hogy újra berobbantál a karate világába?

– Talán igen, így is fogalmazhatunk. Mindenesetre ez volt a célom, és úgy tűnik, jó úton járok.

– Néhány éve még nagyon másképpen nézett ki a pályafutásod.

– Ígéretes versenyzőnek tartottak kadétkoromban, vezettem a World Karate Federation világranglistáját. Aztán magánéleti okok miatt a felnőttlét küszöbén abbahagytam a sportolást, és valóban, akkor nem gondoltam, hogy egyszer még ott leszek egy világversenyen a dobogón.

– Mi történt?

– Győzött a karate! Négy évre elszakadtam a sportágtól, de óriási hiányérzet volt bennem. Mindennap azon tűnődtem, hogy valahogyan vissza kellene térni, hiszen hatéves korom óta a karateterem a második otthonom. Aztán 2020 februárjában kimentem szurkolni a hazai rendezésű korosztályos Európa-bajnokságra, és akkor már tudtam, hogy nekem itt a helyem. Onnan ment minden a maga útján.

– Pedig éppen a koronavírus-járvány kellős közepén voltunk.

– Az biztos, hogy a COVID nem segítette a visszatérésemet, például az első hullám idején csak online edzések voltak. Később kicsit könnyebb dolgunk lett, igazolt versenyzőként engedélyezték a személyes jelenlétet, sőt, versenyezni is tudtunk. Csupa apró lépés és kapaszkodó, amik nagyon fontosak voltak számomra. És még valami, pontosabban valaki kellett ahhoz, hogy minden a helyére kerüljön: véletlenül összetalálkoztam korábbi edzőmmel, Klima Zsuzsannával. Tulajdonképpen ő vitt vissza az edzőterembe.

– Ez olyan jól sikerült, hogy azonnal felnőtt magyar bajnok lettél.

– Borzasztóan boldog voltam, leírhatatlan érzés a felnőttek között ott állni a dobogó legfelső fokán, ráadásul magyar bajnokként! Ami talán még fontosabb, hogy végig jól éreztem magam a tatamin.

– Hogyan alakult ezt követően a sportkarriered?

– Volt megint egy kisebb szünet a versenyzésben, igazából most januárban álltam neki újra komolyabban. Korábban inkább arra törekedtem, hogy visszaszerezzem a versenyrutint; hogy megnézzük, mi a helyzet velem, hol tartok a nemzetközi mezőnyben. Ahhoz, hogy elindulhassak az Európa-bajnokságon, három kvalifikációs versenyen kellett jól teljesítenem.

Boussebaa Aicha

Az első az idei magyar bajnokság volt, ezt követte egy lengyel és egy szlovák verseny. Itthon ezüstérmet szereztem, a két külföldi megméretésről pedig bronzzal tértem haza, ezzel én lettem a legtöbb pontot szerző magyar versenyző, így készülhettem az Európa-bajnokságra.

– Hogy ment a felkészülés?

– Így az Eb után, persze, könnyű kijelenteni, hogy jól. De egyébként sem mondanék mást. A válogatott edzőtáborában jól mentek az edzések, kiegyensúlyozott voltam, nagyszerű hangulatban készülhettünk. Mindenki támogatott mindenkit, igazi csapattá értünk. Ez nagy lendületet adott.

– Hogyan alakult a törökországi verseny?

– Nem tartoztam az éremesélyesek közé, úgy álltunk hozzá, hogy jussak minél tovább, mert így lehet tapasztalatot szerezni a nemzetközi mezőnyben. Mindenféle nyomás nélkül versenyezhettem, és csak a következő meccsre koncentráltam. Nehéz volt a sorsolásom, mondhatni, a legnehezebb ellenfeleket kaptam. Mindjárt az első meccsen a korábbi Európa-bajnok osztrák lánnyal kerültem össze, és 4–3-ra nyertem. A nyolcaddöntőben a hazai favorittal versenyeztem, bírói döntéssel győztem 3–2-re. Utána a skót lányt két ponttal vertem, a döntőbe jutásért a francián az utolsó másodpercekben hoztam a győzelmet jelentő pontot. Ők mindannyian korábbi Eb- és vb-érmesek, úgyhogy én már azzal maximálisan elégedett voltam, hogy rajtuk túljutottam.

– Majd jött a döntő…

– Újra meg kell szoknom, hogy nyomás alatt teljesítsek. Sajnos a döntőben nem tudtam hozni a selejtezőkön produkált formámat. Az edzőm azt mondta, próbáljam meg, de nem elvárás a győzelem. Egyébként ez sporttörténeti pillanat is volt, mert magyar karatés még nem jutott be a World Karate Federation Eb-döntőjébe. Egy–nullára kikaptam a szerb lánytól, szóval nemigen lehetett volna szorosabb. Sokat tanultam belőle; most úgy érzem, ha legközelebb találkozunk, más lesz az eredmény.

– Mi a következő lépés?

– Jön a nyár, ez nálunk az edzőtáborok időszaka. Motivált vagyok, az Eb bebizonyította, hogy ott a helyem a legjobbak között. Óriási lökést adott. Még inkább hiszek abban, hogy ha beleteszem a munkát, annak meglesz a gyümölcse. Szerencsésnek mondhatom magam, mert sokan állnak mögöttem. Az edzőm, Klima Zsuzsanna a kezdetektől fogta a kezem, biztatott, hajtott előre. A munkahelyemen, a Hegyvidék lap szerkesztőségében mindenben támogatnak. Az is óriási segítség, hogy a kerületi Fecskeházban, önkormányzati lakásban élhetek, másképpen nagyon nehezen tudnám megoldani az edzésre járást. Most úgy érzem, minden összeállt az életemben, és még közelebb kerültem az álmomhoz, a felnőttvilágbajnoki cím megszerzéséhez.

sm.

Mesés futás a Normafánál

A tájfutás, vagy tájékozódási futás egyike a természetben űzhető sportágaknak. Egyszerre szellemi és fizikai kihívás, így összetett teljesítmény szükséges az eredményességhez. Mindezt a hegyvidéki diákok is megtapasztalhatták az Anna-réten és környékén rendezett versenyen.

Az általános iskolások és gimnazisták részére meghirdetett program a diáksportsorozat része, a befutó eredménye azonban nem számított bele az iskolák közötti pontversenybe. Ami ezúttal fontos volt, az a résztvevők száma, azaz a mozgósítás. Az az oktatási intézmény kapott több pontot, amelyik a méretéhez képest nagyobb létszámú csapatot állított ki.

Természetesen mindez nem befolyásolta a futók lelkesedését, akik – pontverseny ide vagy oda – mindent elkövettek a minél jobb helyezés elérése érdekében. A középiskolákat a Városmajori Gimnázium, az általános iskolákat pedig a Zugligeti, a Kós és az ELTE képviselte.

A kisebbeknek a futás mellett különböző feladatokat is teljesíteniük kellett az egyes állomásokon

A szervezők két pályát jelöltek ki, a kisebbek az Anna-rétet és közvetlen környezetét futották be, méghozzá szó szerint mesés körülmények között. Egy történetet játszhattak el ugyanis: azt a feladatot kapták, hogy mentsék meg a rét állatait a gonosz sárkánytól. Ehhez nemcsak meg kellett találniuk az összes állomást, hanem az ott kapott feladatokat is teljesíteniük kellett. Ha ez sikerült, egy számkombinációhoz jutottak, ezzel kinyithatták a varázsdobozt, amelyben ott lapult a sárkányt legyőző csodafegyver – egy teniszlabda. Aztán már csak jól kellett célozni, és a környék állatai máris megszabadultak a fenevadtól.

Míg a kicsik útját a biztonság kedvéért szalagokkal is megjelölték, a nagyok a kapott térkép alapján futottak. Nekik egészen a kilátóig tartott a pálya, majd onnan tértek vissza az Anna-réti célig. A feladatot mindenkinek sikerült teljesítenie, senki sem tévedt el. Legalább ennyire lényeges, hogy láthatóan az összes induló nagyszerűen érezte magát, a tájfutóverseny tehát elérte a célját: a természeti környezetben sportolás népszerűsítését.

M.

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!