



NEWS FROM HEGYVIDÉK – PAGE 2

„Vajon felfogjuk, milyen törékeny a béke?”

A mártírok áldozata csak akkor nyer értelmet, ha képesek vagyunk megőrizni azt, amiért az életüket adták: a békét és a szabadságot – mondta október 23-i köszöntőbeszédében Fonti Krisztina alpolgármester, aki szerint ez a nap annak a vérről kiharcolt szabadságnak az ünnepe, amelynek a megőrzése ma is feladatunk. A Hegyvidéki Önkormányzat koszorúzással egybekötött megemlékezése az '56-os hősök előtti tiszteletadásra és a kiemelkedő oktatói, nevelői munkát végző pedagógusok elismerésére is alkalmat adott.

„Ezek az utcák, amelyeken idejöttünk, ezeken a köztéren, ahol az életünket éljük békésen, valódi, az életünket veszélyeztető kockázatok nélkül, valamikor fegyverek ropogtak, emberek haltak, vagy sebesültek meg. Az 1956-os forradalom a huszadik századi magyar történelem egyik legdicsőségesebb és egyben legtragikusabb eseménye” – emlékeztetett nemzeti ünnepünk

legfontosabb üzenetére Fonti Krisztina hegyvidéki alpolgármester október 23-i köszöntőbeszédében a MOM Kulturális Központban.

Felidézte, hogy az 1956-os forradalom és szabadságharc idején több hegyvidéki helyszínen, a Diós ároknál, a Déli pályaudvarnál, a Széll Kálmán téren és a XII. kerülettel szomszédos Széna téren is zajlottak harcok. A Hegyvidéki



Pokorni Zoltán polgármester és Fonti Krisztina alpolgármester közösen rótták le tiszteletét a hősök előtt

Helytörténeti Gyűjteményben megtalálható forrásokra hivatkozva elmondta, hogy kerületünk területén a legidősebb hősi halott egy 71 éves nyugalmazott tanárnő volt, a két legfiatalabb pedig egy mindössze 7 hónapos kisfiú és egy 7 éves kislány.

„Hatvanhat év távlatából is köszönettel tartozunk nekik. Hála-telt szívvel hajtunk fejet a mártírok, az elesett forradalmárok emléke előtt” – fogalmazott az alpolgármester, aki kitért arra is, hogy a forradalom emléke még mindig itt él velünk, szüleink és

nagyszüleink révén sokunknak személyes viszonyunk van a küzdelemmel elért szabadsághoz.

„Édesanyám tizenegy éves kislány volt 1956-ban. Ő adta tovább nekem nagyapám és a családjuk történetét...” – említette meg Fonti Krisztina, aki arról is be-

szélt, hogy nagyapját politikai nézetei miatt először 1952-ben zárták börtönbe.

„Egy ideig egy cellában raboskodott az ugyancsak kényszer-munkára ítélt, később Párizsba emigráló Cziffra Györggyel, együtt építették Miskolcon az egyetemi várost. Nagyapám és ötgyermekes testvére is elhatározta 1956-ban, hogy disszidálnak. A nagyapám egy kollégája által szerzett teherautó már a házuk előtt állt, hogy azzal elmeneküljenek az országból. Nagyapám azonban az utolsó pillanatban úgy döntött, hogy mégsem hagyja el a hazáját. »Jó, hát akkor itt fogunk élni! – ahogy a Megáll az idő című film-ben is elhangzott egy a nagyapámék történetéhez kísértetiesen hasonló jelenetben – folytatta az alpolgármester.

(Folytatás a 3. oldalon)



Két generáció főszerepben: a Svábhegyi Jókai Mór iskola 7. c osztályos diákjai a Naplőoldalak című műsorukat adták elő, míg a nyugdíjas pedagógusok munkáját díszdiplomákkal, díszlevelekkel köszönte meg az önkormányzat



Ősfogas és gőzhajó a megújult játszótéren

A Lánchíd, a budai Váralagút, a Kisfaludy gőzhajó és egy gőzmozdony fogaskerekű-szerelvény is az új látványosságok közé tartozik a Hollósy Simon utcában. A környékbeliek bevonásával, a Hegyvidéki Önkormányzat beruházásában, a főváros társfinanszírozásában elkészült ugyanis a reformkort idéző, teljes egészében megújuló játszótér, amelyet közösen adott át Pokorni Zoltán hegyvidéki polgármester és Karácsony Gergely főpolgármester.

„A három dimenzió mellett itt van egy negyedik, az idő, amit be tudunk mutatni a gyerekeinknek” – utalt a reformkori temati-

korszakot bemutató képeket, leírásokat és QR-kódokat találni. Ez utóbbiak mobiltelefonos beolvasásával a táblákon látható isme-



A Kisfaludyt, a Balaton első gőzhajóját 1846. szeptember 21-én bocsátották vízre

kára Pokorni Zoltán, a Hegyvidék polgármestere a Hollósy Simon utcában épült új játszótér átadásán. Mint mondta, a Hegyvidék és a főváros múltját idézik fel a különleges játékok, valamint azok a táblák, amiken a szülők a

retterjesztő anyagok online változatai érhetőek el, archív fotókkal, híradókkal és számos más érdekességgel bővítve.

„Példamutató a főváros és a kerületek együttműködésével megvalósuló TÉR_KÖZ program.

Reméljük, lesz folytatása, amikor jobb idők járnak majd a költségvetés szempontjából az önkormányzatokra” – jelentette ki Pokorni Zoltán. Mint elmondta, a játszótér-felújítás a „Hegyvidék főutcája” programhoz kapcsolódik, aminek az a célja, hogy a Bősziroményi út és környéke a jelenleginél jobban betölthesse a Hegyvidék központjának szerepét.

A polgármester kiemelte, hogy a játszótér tervezésekor öt alkalommal is kikérték a környéken lakók véleményét – háromszor személyesen, kétszer pedig írásos formában. A környékbeliek javaslatára lett a tervezetthez képest kicsivel kevesebb a játék és több a zöld felület. Az is a szülők kérése volt, hogy a tér legyen áttekinthető, könnyen szemmel lehessen tartani a gyerekeket.

„A megújult játszótér és a Hegyvidék főutcája koncepció nagyon közel áll a várospolitikai stratégiánkhoz, hogy legyenek lokális városközpontok, a városi létben megtaláljuk a kisvárosi otthonosságot” – fogalmazott Karácsony Gergely főpolgármester. Szerinte a Hollósy Simon utca különleges hangulatához méltó lett az új játszótér, amelynek

egyedi játéka a Hegyvidékhez, Budapesthez és Magyarországhoz való kötődésünket erősítik. „A játékok egy olyan korszakot idéznek meg számunkra, ami a mai napig is iránymutató – tette hozzá –, hiszen a reformkorban épült Budapest nagy része, Magyarország ekkor lett a polgári Európa egyik fontos országa.”

A főpolgármester arról is beszélt, hogy a későbbiekben szeretnék újraindítani a Tarlós István idejében elindított TÉR_KÖZ pályázatot. Kicsit továbbgondolva,



Az ünnepélyes játszótérátadás résztvevői

az „Egészséges utcák” koncepció mentén, újabb közösségi terek és még több zöld terület létrehozását célozva folytatnák a progra-

mot, aminek a finanszírozásába európai uniós forrásokat vonnának be.

A teljesen egészében megújuló, de a családi hangulatát megőrző Hollósy Simon utcai játszótér a lakók kérésére elsősorban a 2–10 éves korosztálynak készült. A fő attrakciókat a reformkor kiemelkedő építészeti, ipartörténeti emlékeit felidéző, egyedi fajtájú játékok jelentik. Ezek között a legnagyobb építmény a Kisfaludy gőzhajó, amely hatalmas árbocával már messziről hívogatta a gyerekeket.



Az 1874-ben útjára induló fogaskerekű gőzmozdony és szerelvénye is begördült a terre

(Folytatás a 3. oldalon)

Hegyvidéki nemzetiségi közmeghallgatások (1.)

Képzőművészeti kiállításokkal, ismeretterjesztő előadásokkal, könyvbemutatókkal, fotótárlatokkal és sok minden mással színesítik a Hegyvidék kulturális és közéletét a XII. kerületi nemzetiségek tagjai. Az őket képviselő önkormányzatok minden év végén megtartják közmeghallgatásait – ezúttal a görögök voltak a legfrissebbek.

Évek óta hagyományos rendezvényeket szervez a Budapest XII. kerületi Görög Nemzetiségi Önkormányzat, és a nagy érdeklődés-

Papadimitriu Athina Jászai Mari-díjas színművésznő és Kolatosz Fotiosz színművész, rendező közreműködésével meghirdetett vers-



„Parafrazis minden kép” – kiállítás megnyitóját az Actor hotelben

re való tekintettel ezen az idén sem változtatott – mondta el a közmeghallgatásukon Kökény Konstantin elnök. Ilyen program a görög zeneiskola és zenetábor, a

mondó tábor, valamint a hagyományörző táncoktatás és a rajzoktatás. Ez utóbbit Papageorgiu Andrea festőművész tanította a jelentkezőket.

„Valamennyi tábor és oktatás ingyenes volt. Jónak bizonyultak az időpontok, mindegyik program nagy sikert aratott. Nem is akarunk változtatni, hiszen ezek az alkalmak összehozzák a közösséget” – emelte ki Kökény Konstantin. Külön is szólt az október 15-i „Parafrazis minden kép” című kiállításról, aminek az Actor szálloda díszterme adott otthont. Az eseményen egyszerre lehetett élvezni a képeket és a kulináris élményeket, mivel a megnyitón Görögország legjobb borászata, a Kir-Yianni Boutari termékeit kóstolhatták meg a vendégek. Ez jó alkalmat biztosított arra is, hogy az alkotókkal beszélgessenek a munkásságukról.

Természetesen a hegyvidéki görög önkormányzat képviselői az idén is részt vettek és koszorúztak a március 15-i és az október 23-i ünnepi megemlékezéseken. Ami a terveket illeti, az elnök megemlégette, hogy szeretnének életműkiállítást szervezni Papageorgiu Szteliosz festményeiből. A Hegyvidék Galéria ideális helyszín lenne, mert akár hatvan alkotás bemutatására is alkalmas.

M.

■ A további nemzetiségi közmeghallgatásokról következő lapszámban olvashatnak.

További nemzetiségi közmeghallgatások

Az idei hegyvidéki nemzetiségi közmeghallgatások időpontjai és helyszínei:

– **Budapest XII. kerületi Örmény Nemzetiségi Önkormányzat** – 2022. november 16. 17.00 – polgármesteri hivatal, tanácssterem (XII., Böszörményi út 23–25.)

– **Budapest XII. kerületi Horvát Nemzetiségi Önkormányzat** – 2022. november 19. 10.00 – polgármesteri hivatal, tanácssterem (XII., Böszörményi út 23–25.)

– **Budapest XII. kerületi Ukrán Nemzetiségi Önkormányzat** – 2022. november 21. 11.00 – polgármesteri hivatal, tanácssterem (XII., Böszörményi út 23–25.)

– **Budapest XII. kerületi Szlovák Nemzetiségi Önkormányzat** – 2022. november 21. 17.00 – polgármesteri hivatal, tanácssterem (XII., Böszörményi út 23–25.)

– **Budapest XII. kerületi Lengyel Nemzetiségi Önkormányzat** – 2022. november 22.

10.00 – polgármesteri hivatal, tanácssterem (XII., Böszörményi út 23–25.)

– **Budapest XII. kerületi Bolgár Nemzetiségi Önkormányzat** – 2022. november 28. 17.00 – polgármesteri hivatal, tanácssterem (XII., Böszörményi út 23–25.)

– **Budapest XII. kerületi Német Nemzetiségi Önkormányzat** – 2022. november 28. 17.30 – polgármesteri hivatal, tanácssterem (XII., Böszörményi út 23–25.)

Még két hétig nem jár a fogaskerekű

Pályafelújítás miatt előreláthatólag november 17-ig nem közlekedik a fogaskerekű. A BKK közleménye szerint a Széll Kálmán tér és a Svábhegy között a 21-es, a 21A és a 221-es, a Királyhágó tér és a Svábhegy között a 212-es és a 212A autóbusszal, míg a vonal felső szakaszán, a Svábhegy és a Széchenyi-hegy, Gyermekvasút között a 60-as pótlóbuszsal lehet utazni.

A 60-as a Svábhegyről a 21-es autóbussz Normafa irányú megállójából indul, a Széchenyi-hegy, Gyermekvasút állomásnál megáll a Golfpálya úton, a fogaskerekű végállomása mögött és a gyermekvasút végállomása előtt is. A fogaskerekűhöz hasonlóan a pótlóbusz hétköznapokon üzemkedettől 5.30-ig, valamint 22.00 órától üzemzárásig, hétvégi napokon üzemkedettől 7.30-ig, valamint 22.00 órától üzemzárásig igényvezérelten közle-

kedik. Ez azt jelenti, hogy ezekben az időszakokban az utazási szándékot előre be kell jelenteni a megfelelő online felületen vagy telefonszámon. Amennyiben a busz még nem telt meg utasokkal, a járművezetőnél jelentkezve előzetes regisztráció nélkül is lehet utazni rajta.

A 60-ason nem lehet kerékpárt szállítani, míg a 21-es, a 21A, a 221-es, valamint a 212-es és a 212A autóbusszokon az utasforgalom függvényében mindennap teljes vonalon lehetséges. A fogaskerekű által érintett megállók eléréséhez szükséges átszálláskor az egyszerű utazásra szolgáló jegyek használatakor nem kell új jegyet kezelni, a már kezelt jeggyel lehet továbbutazni. A kezelt vonal- és gyűjtőjegyeket átszállás után a jegy számkocka nélküli végén ismét kezelni kell.

További részletek: bkk.hu/hirek

News from Hegyvidék

A historic playground was built. The playground on Hollósy Simon Street, which was completely renewed, was enriched with play equipment reminiscent of one of the most successful periods in Hungarian history, the 19th century reform era. The steam locomotive train, commissioned in 1874 on the line of the Chain Bridge, the Buda Castle Tunnel, the Kisfaludy steamboat and the mountain cogwheel railway, was also installed on the square, in the form of unique toys. The playground, designed for 2-10 year olds, also features a traditional and a nest swing, two spring-loaded horses, a large sandbox and a rubber-covered small bike track. For the safety of the children, the possibility of passage through the area was eliminated, but the ping-pong table and camel statue remained. At the request of the families, a drinking fountain and toilet were built, the public lighting was renewed, and grassy areas suitable for picnics were also built.

Collection of hazardous waste. The improper storage and disposal of hazardous waste poses a very significant risk to wildlife, so the Hegyvidék Green Office is once again organizing an action to deliver these types of waste. On Saturday, November 12, from 8 am to 12 pm, in the parking lot at 51 Tamási Áron Street, among others, electronic waste, used batteries, cells, light bulbs, fluorescent lamps, as well as paint residues, adhesives, solvents, thinners, pesticides, waste oil and used cooking oil, oily solid waste, medicines to be discarded, empty propellant spray bottles, and used tyres – up to four per person – may be delivered.

Concerts in the Hegyvidék. On November 12 at 8 pm, the world-renowned downtempo nu jazz band De-Phazz will perform at MOMkult (18 Csörsz St.). On 9 November, from 7 pm, the „violinist of the angels”, Lajos Sárközy and his trio will play their music, and

on November 13 at 7 pm Tamás Szarka and his orchestra will present the material from his album Esthajnal. At the Hegyvidék Cultural Salon (2 Törpe St.), the members of the band Sixtones Acapella will sing together on November 5 from 7 pm, and on November 11 from 7 pm the virtuoso harmonica player Mátyás Pribojszki and his band will entertain the audience with their blues music with full of improvisations. The Lóvasút (Horse Railway) Cultural and Event Centre (64 Zugligeti Rd.) the Oriolus choir and the Surján Chamber Ensemble will present classical music pieces on November 8 from 7 pm and November 13 at 5 pm. At the Barabás Villa (44 Városmajor St.) November 10 from 7 pm pianist Alex Szilasi will give a concert on the occasion of Polish Independence Day.

Fine art exhibitions. On 4 November, Enikő Gábor's retrospective exhibition entitled Fényfogások (Light Catches), presenting photographs and photoplastics, opens in the Hegyvidék Gallery (10 Királyhágó Sqr.). The Hegyvidék Cultural Salon (2 Törpe St.) presents photos by Lili Jakobovits from November 2, and paintings by Emília Istenes from November 9. In the Jókai Club (5 Hollós Rd.) from November 11 the works of the painter Ágnes Kelemen can be seen, while in the Barabás Villa (44 Városmajor St.) you can see the landscape painting works of Szilárd Cseke until November 23.

Movies in English. The concert film Duran Duran: Hollywood High will be screened at CinemaMOM (53 Alkotás St.) on November 3 and 10. As part of the Temples of Art series, viewers will be able to watch a special documentary about the latest Tutankhamun exhibition in Egypt on November 5 and 6, and on November 12 and 13 about Napoleon's relationship to fine art, who died two hundred years ago.

FOLYTATÓDIK
a Hegyvidéki Önkormányzat
által szervezett
SZÜLŐI AKADÉMIA

ÓVODÁS KORÚ
GYERMEKEK SZÜLEINEK
**AZ OKOSESZKÖZÖK
ÉS AZ OVISOK**

Mit? Mikor?
Hogyan? Mit ne?
Mire figyeljünk?

ÉS MINDEN EGYÉB,
AMI A SZÜLŐKET ÉRDEKL!

Online ZOOM
előadás keretében
DR. BERNSCHÜTZ MÁRIA
kutató, szakértő
BÁLINT BEÁTA
óvodavezető
Városmajori Óvodák
részvételével.

Időpontok:

- 2022. november 8. 18 óra
- 2022. november 15. 18 óra
- 2022. november 22. 18 óra

A részvétel ingyenes, de regisztrációhoz kötött. Regisztrálni a molnar.viktoria@hegyvidek.hu e-mail címen tudnak, az előadásokat megelőző hét péntekig. A csatlakozáshoz szükséges linket az előadást megelőző napon kapják meg a résztvevők. Kérdés esetén, szintén a fenti e-mail címen állunk rendelkezésükre.

WWW.HOP12.HU

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

Ősfogas és gőzhajó a megújult játszótéren

(Folytatás az 1. oldalról)

A pallókon, köteleken, létrákon megközelíthető fedélzeti részek remek terepet nyújtanak a mászóházhoz és a képzeletbeli hajós kalandokhoz, míg a zegzugos belső terek a bújócskázáshoz biztosítanak



Az 1849-ben átadott Lánchíd volt az első állandó híd Buda és Pest között

ideális helyet. A gépek működése iránt érdeklődők figyelmét garantáltan leköti majd a fogaskerekű hajó játéka a „gépházban”. A gőzhajó amúgy szinte mindig mozgásban van a játszótér nyitvatartási idejében, a két nagy, mókuskerekűként funkcionáló lapátkerek ugyanis megunhatatlan szórakozási lehetőséget kínál a gyerekeknek.

Míg a valódi, felújítás alatt álló Lánchidat még legalább egy évig nem használhatjuk, annak játszótérre áldozott, kicsinyített másán

már bárki átkelhet. Igaz, ehhez némi egyensúlyérzék is szükséges, hiszen csak a láncokra függesztett, billegő pallókon és tuskókon lépdelve lehet eljutni az egyik partról a másikra. Azok, akik Pestről érnek át Budára, az

mélyszállító kocsik gyerekekre optimalizált változatát.

Az 1838-as pesti árvíz hőseire, Wesselényi Miklósról utalva készült el egy többszemélyes, csónak alakú mérleghinta. A Wesselényi és Széchenyi által meghonosított magyarországi lóversenyezés hőskorszakának és az akkor feltűnő két világhírű versenylónak, Kisbérnek és Kincsemnek egy-egy rugós lovacska állít emléket. A tér többi játéka ugyan nincs az előbbiekhöz hasonló történelmi üzenete, ez azonban semmit sem von le az élvezeti értékükből: a négy hagyományos és egy fészekhinta, a kis csúszás mászóka, a hatalmas homokozó, valamint a gumiborítású kis motorpálya egyaránt remekül betölti funkcióját.

A kicsik biztonsága érdekében megszünt az átjárás lehetősége a játszótéren keresztül. Megmaradt viszont a pingpongasztal és a teveszobor. A családok kérésére ivókút és illemhely épült, megújult a közvilágítás, továbbá az igényeknek megfelelően piknikezésre alkalmas füves részek kialakítására is gondoltak a tervezők.

A több mint 2100 négyzetméteres játszótéren nagyjából 1500 négyzetméternyi zöld felület újult meg. Háromezer-ötszáznál is több cserjét, évelőt és nyolc fát ültettek el a szakemberek, úgy, hogy a meglévő fák is megmaradtak. Mintegy 400 négyzetméternyi betonból sikerült megszabadítani a teret, a helyére növényzet, valamint a játszószerkezetek környezetében ütésálló gumiburkolatot került.

Budapest Főváros Önkormányzata és a Hegyvidéki Önkormányzat a múlt év végén kötött támoga-



Több mint 2100 négyzetméteres a felújított tér, sok növényvel, pihenési lehetőséggel

tási szerződést a „Hegyvidék főutcája” című pályázat megvalósítására. A főváros a TER_KÖZ-forrásból 250 millió forinttal támogatja a teljes projektet. Ennek csak

egy része a Hollósy Simon utcai játszótér tematikus fejlesztése, emellett egy családi programsorozat is megvalósult a nyár elején a Hegyvidéki Kulturális Szalon előtti téren, „Mesés kalandok a Hegyvidék főutcáján” címmel. Kivitelezés előtt áll a Böszörményi úti portál felújítási program, valamint az úgynevezett digitális helytörténeti séta kialakítása a környéken.



A reformkort idéző játszótéren hagyományos játékok is helyet kaptak

■ Az új játszótér történelmi háttéréről helytörténeti rovatumkban, a 11. oldalon olvashatnak bővebben.

„Vajon felfogjuk, milyen törékeny a béke?”

(Folytatás az 1. oldalról)

– A bérházuk aljában volt egy ruhatisztító üzlet, oda húzták be a szovjet katonák által meglőtt sebesülteket. A gyerekek pedig, köztük édesanyjuk is, lepedőkből téptek kötszereket, azzal kötötték be a sérülteket. Olyan közelről látták háborút, vért és halált, amilyen közelről egyetlen gyermeknek sem szabadna látnia azt.”

Fonti Krisztina a szomszédunkban jelenleg zajló háborúról is szólt. „Vajon felfogjuk, milyen törékeny a béke, amihez hozzászoktunk, amihez a gondolataink, a szokásaink oly természetesen igazodnak? Vajon azok az emberek, akik a háborút támogatják, tudják azt, hogy valójában miről beszélnek? – kérdezte, és kiemelte: október 23-a az emlékezés és a köszönet ideje is. – Annak a vérről kiharcolt szabadságnak az ünnepe, amelynek a megőrzése ma is feladatunk. De feladatunk az is, hogy megértsük, a mártírok áldozata csak akkor nyer értelmet, ha képesek vagyunk megőrizni azt, amiért az életüket adták: a békét és a szabadságot” – zárta gondolatait.

A MOM Kulturális Központban tartott megemlékezésen a pozsonyi Ifjú Szívek Táncszínház autentikus előadása repítette vissza a múltba a közönséget, majd a Svábhegyi Jókai Mór Általános Iskola és Német Nemzetiségi Általános Iskola 7. c osztályos tanulói osztályfőnökük, Vukovári Nóra rendezésében egy 12 éves budai kisfiú hatvanhat évvel ezelőtt megírt naplóját elevenítették meg. A Naplóoldalak című előadásnak köszönhetően gyermeki szemmel tekinthetünk vissza az '56-os eseményekre.

„Ha a számokat nézzük, valahogy hirtelen összezsugorodik az idő. Hatvanhat évvel ezelőtt 1956. október 23-a sokkal emberközelibb számunkra, mint március 15-e vagy a Rákóczi-szabadságharc, amelyek a nemzeti mitológiánk részei. '56 átélethető,

mert ott vannak a szüleink, nagyszüleink, akik megélték az akkor történeteket. Éppen ezért október 23-a sokkal inkább felszólítás arra, hogy egy kicsit eltávolodjunk a mindennapi gondjainktól azzal



Részletek az ünnepi műsorból: a pozsonyi Ifjú Szívek Táncszínház...

az intenzitással, amit a személyes történetek hálója jelent” – fogalmazott Pokorni Zoltán.

A polgármester a pedagógusok megbecsüléséről is beszélt lapunknak: „A visszajelzés nagyon fontos, hiszen még a negatív kritika is jobb, mint az, ha nem figyelnek ránk. A tanárok fizetés-emelésével több kormány is próbálkozott. Az Orbán-kormány is nekifutott, amiben nekem is részem volt. Hoffmann Rózsa idején szintén jelentős fizetésemeléssel próbálkozott az oktatáspolitikai. Én azt gondolom, hogy pusztán a pénz nem elég. Ha nem tudjuk összekötni valódi tartalmi változásokkal, akkor nem érjük el azt a stabil közfigyelmet és megbecsülést, amire mindenki vágyik. Látunk pár példát a világban, ahol ez megadott, de ott sem huszárvágással, hanem kitarató, hosszú munkával érték ezt el. Szükség lenne arra, hogy az oktatás és a pedagógusok fontossága ne csak a tüntetéseken hangozzon el: a mindennapi reflexeinkben, ösztöneinkben is jelen kell lennie!”

A hagyományokhoz híven az ünnepség részeként Pokorni Zoltán Fonti Krisztinával közösen

kitüntetések adott át hegyvidéki pedagógusoknak. Több mint huszonöt éve kiemelkedő színvonalon végzett oktatói, nevelői munkájáért Életmű Díjat kapott Balogh Erika Mária, aki harminckilenc éve dol-

ga óvodavezető-helyettese, Koudela Judit magyar nyelv és irodalom, valamint történelem szakos középiskolai tanár, a Sashegyi Arany János Általános Iskola és Gimnázium intézményvezető-helyettese, továbbá Schultheisz György, a Városmajori Gimnázium történelem–földrajz szakos középiskolai tanára.

Hegyvidék Ifjú Pedagógusok Díjat – ami a 35. életévét be nem töltő, kiváló nevelői, oktatói tevékenységet végző pedagógusoknak adományozható – Csonka Zsófia óvodapedagógusa, a Normafa Óvoda óvodavezető-helyettese, Rév Júlia, a Városmajori Óvodák óvodapedagógusa, Vörös Miklós, a Sashegyi Arany János Általános Iskola és Gimnázium történelem–földrajz szakos tanára, valamint Tibély Lilla, a Fővárosi Pedagógiai Szakszolgálat XII. kerületi Tagintézményének logopédusa vehetett át. Hegyvidék Gyermekéért Díjat kapott Kelemen Endréné, a Mackós Óvoda dajkája és Ilea Gyöngyi Magdolna, a Normafa Óvoda dajkája. A Segítő Kéz Díjat Tóthné Réti Ágnesnek, a Hegyvidéki Mesevár Óvoda titkárnak, valamint Nagy Istvánnak, a Sashegyi Arany János Általános Iskola és Gimnázium konyhai dolgozójának ítélte oda.

A nyugdíjas pedagógusoknak díszdiplomákkal, díszoklevelekkel köszönte meg az önkormányzat a hosszú, fárasztó munkával eltöltött éveket. Aranyoklevelet kapott a diplomáját legalább ötven évvel ezelőtt megszerző dr. Füzer László Miklósné, Palotai Istvánné, dr. Németh Ákos István és Téglás Klára. Gyémántoklevelet vehetett át a hatvan évvel ezelőtt végző Hartmann Tivadarné, dr. Gyurkovics Sándorné, dr. Winkler Márta és Molnár Károly Lászlóné. Vasoklevelet kapott Balkovitz Lajosné, aki hatvanöt évvel ezelőtt diplomázott a Budapesti Felsőfokú Tanítóképzőben.

A díjak átadását követően találkozott Palotai Istvánnal, Lia

nénivel, a KIMBI Óvoda korábbi vezetőjével.

„1982-ben a külker vállalatok óvodájaként nyitotta meg kapuját a KIMBI. Akkor tizenkilenc olyan óvodapedagógussal kezdtem, aki tizenhét éves volt. Azóta eltelt negyven év. Közösen alakítottuk ki az óvoda identitását és funkcióját, amely szerintem a kerület egyik legszínvonalasabb óvodája ma is. Jelenleg Marosi Hedvig vezeti, aki tizenhét éves kora óta dolgozik ott – mesélte lapunknak Lia néni, aki meghatottan beszélt legkedvesebb élményéről. – Az óvodában a mozgástermet Lia-teremnek nevezték el, mert az volt a lételemem. Boldogsággal tölt el, hogy még mindig emlékeznek rám!”

– Gratulálunk az Eötvös József-gyűrűhöz és az elmúlt harminchat évhez – szólítottuk meg Radnai Andreát, a Németvölgyi Általános Iskola magyar nyelv és irodalom szakos tanárát.

– Megható és felemelő érzés volt átvenni! – mondta. – Különös érzés arra gondolni, hogy több évtizede tanítok; repül az idő...

– Azt mondják, az iskolában nemcsak a diákok tanulnak, hanem a tanárok is. Ez tényleg így van? – Abszolút! Anyaként és pedagógusként is azt gondolom, hogy szerintem többet tanultam, mint amennyit tanítottam. Megtanultam a türelmet, az empátiát, az egyéni motivációk megértését. Néha döbbenetes belelátni a gyere-

kek által a családok életébe, örömeibe, fájdalmaiba. A nevelés szerintem fontosabb, mint az oktatás. Nevelni pedig csak akkor tud az ember, ha hiteles. A tanórán rá kell csodálkoznunk a gyerekeknek például arra, hogy miért jó József Attila-verset olvasni. Ha magammal tudom ragadni őket, akkor elültethetek egy szikrát, ami lángra lobbanhat bennük. Ezért is szeretnék jó osztályfőnök lenni, fenntartani az érdeklődést a tantárgyaim, a művészet és a kultúra iránt.

– Hosszú ideje tanít, sokat változott a világ. Hogyan látja, mennyire fogékonyak ma a gyerekek ezekre az értékekre? – Nehéz dolgom van, mert a családok sok esetben a megélhetéssért küzdenek, nem mindig jut pénzükhöz a kultúrára. Éppen ezért nemcsak az iskolában, hanem azon kívül is szeretném ezt életben tartani a gyerekekben.

– Az ünnepi megemlékezés a Gesztenyés kertben ért véget. Az 1956-os forradalom és szabadságharc 60. évfordulója alkalmából felavatott szobornál a nemzetiség-

gek, egyházak, hagyományörző és bajtársi szervezetek, a helyi közösségek, kulturális, oktatási intézmények, a rendőrség és a pártok képviselői helyezték el koszorúikat. A Hegyvidéki Önkormányzat nevében Pokorni Zoltán és Fonti Krisztina együtt róta le tiszteletét a Szabadság szobornál a nemzetiség-

Boussebaa Mimi



...és a Svábhegyi Jókai Mór iskola tanulóinak előadása

– Azt mondják, az iskolában nemcsak a diákok tanulnak, hanem a tanárok is. Ez tényleg így van?

– Abszolút! Anyaként és pedagógusként is azt gondolom, hogy szerintem többet tanultam, mint amennyit tanítottam. Megtanultam a türelmet, az empátiát, az egyéni motivációk megértését. Néha döbbenetes belelátni a gyere-

gek, egyházak, hagyományörző és bajtársi szervezetek, a helyi közösségek, kulturális, oktatási intézmények, a rendőrség és a pártok képviselői helyezték el koszorúikat. A Hegyvidéki Önkormányzat nevében Pokorni Zoltán és Fonti Krisztina együtt róta le tiszteletét a Szabadság szobornál a nemzetiség-

Szívultrahang-készüléket is kapott a kardiológiai rendelő

Az Egészséges Budapest Program keretében 300 millió forint támogatást kapott a kormánytól a XII. kerület. Az összeg egy részéből – saját forrásokkal kiegészítve – a Hegyvidéki Önkormányzat korszerű orvosi eszközöket vásárolt a Kútvolgyi úti szakrendelőnek. A kardiológiai szakrendelés számára beszerzett készülékeket Pokorni Zoltán polgármester adta át az egészségügyi intézményben.

„A János kórház sorsa számunkra kulcskérdés, ez a mi kórházunk, nagyrészt ide járnak gyógyulni a hegyvidéki polgárok, legyen szó fekvőbeteg- vagy járóbeteg-ellátásról” – hangsúlyozta Pokorni Zoltán. Felidézte, hogy a Kútvolgyi úti szakrendelő épülete néhány évvel ezelőtt azért került át a Semmelweis Egyetemtól a Szent János Kórházhoz, hogy végre „ne keveredjen a pizsama a télikabátal”, azaz a hegyvidékieket kiszolgáló járóbeteg-rendelések a fekvőbeteg-ellátásoktól fizikailag is külön, önálló épületben, integráltan működjenek.



Terheléses EKG-vizsgálat

„A kardiológiai járóbeteg-rendeléseinken évente mintegy 25-30 ezer páciens fordul meg. Eddig

évi 5-6 ezer szívultrahang-vizsgálatot tudunk elvégezni, ezek száma a most átvett berendezésnek köszönhetően jelentősen bővíthet, a várakozási idő pedig „rövidülhet” – mondta dr. Ralovich Zsolt, az Észak-Közép-budai Centrum, Új Szent János Kórház és Szakrendelő főigazgatója.

Dr. Kazinczy Rita, a III. számú belgyógyászat kardiológiai osztályának vezetője arról beszélt, hogy az önkormányzat által átadott modern szívultrahang-készülék alapvető fontosságú a szakrendelésre érkező panaszos betegek vizsgálata során. A berendezéssel egybekel mellet azt tudják kideríteni, mennyire erősen ver a szív, van-e billentyűbetegség, gyulladás, netán olyan terület, ami egy szívinfarktus miatt esetleg rosszabbul mozog.

A szintén most beszerzett, kéreppárral kombinált terheléses EKG-val azokat a kardiológiai megbetegedéseket – főként a koszorúér-betegséget – lehet kiszűrni, amik nyugalomban nem, csak terheléskor okoznak tüneteket. Huszonnégy órás vérnyomásmérésre, valamint EKG-vizsgálatra alkalmas hordozható készülékeket is kapott a szakrendelő: előbbiek a magasvérnyomás-betegség, utóbbiak pedig az időközönként jelentkező ritmuszavarok felismerését teszik lehetővé.

sz.

Jól halad az útfejlesztés a Normafánál

Az idei év legnagyobb önkormányzati útfejlesztése az Eötvös út felső szakaszának rekonstrukciója a Normafa út és a Jánoshegyi úti sorompó között. A nagyberuházás részeként a teljes útpálya és a térföldes járda is megújul.

A sorompótól a síházig az útépitők félpályásan már felbontották az úttestet, jelenleg a járdaszegély és a futótút kivitelezése zajlik. Ez utóbbi egy sportcélú fejlesztés, ugyanis a meglévő futópálya meghosszabbodik a Konkoly-Thege Miklós úti parkolóiig, egészen pontosan a síház előtti területig.

Már megtörtént a víz- és a szennyvízcsatorna kiváltása, hátravan a gyengeáramú vezetékek cseréje. Lesz új közvilágítás, ezért a szakemberek leszerelik a villanyoszlopokat, az elektromos kábelek a földbe kerülnek, a DIGI és a Telekom vezetékkeivel együtt.

Szám talszor kérte a Hegyvidéki Önkormányzat a fővárost, hogy újítsa fel a Béla király utat, és az évek óta tartó „levelezés” most végre eredményt hozott. A koporéteg részleges aszfaltozásával nagy felületű javítás történt a Kútvolgyi út és György Aladár utca közötti szakaszon.

Befejeződött a Lóránt út felújításának első üteme: a Lóránt köz és a Lóránt út 5/a között már új úttesten közlekedhetnek az autók. Az Istenhegyi útig tartó részen jelenleg is dolgozik a kivitelező, elvégezte a teljes földmunkát, emellett a pályaszerkezet is megújult a beton szintig, a kiemelt és a behajtóknál lerakott szegéllyel együtt. Novem-



A teljes útpálya és a járda is megújul az Eötvös úton

berben következnek a pályaszerkezet aszfaltozása, valamint a munkálatok miatt elbontott sebességcsökkentő küszöb visszaépítése.

Véget ért a járdafelújítás a Kútvolgyi út 49–51. között. A sebes-

János altábornagy utca 35/b-nél lévő gyalogátkelőhely.

Mindkét oldalon elkészült a járdaszegélyek akadálymentesítése a Városmajor utcában, a Szamos utcánál létesített zebránál. Az átkelést segítő középsziget kialakítása jelenleg is zajlik. A munkálatok befejezése november végére várható, addig egy lámpaoszlop segíti a biztonságos áthaladást.

Folyamatosan zajlik a XII. kerületi utak kátyúzása, legutóbb az Árnyas úton és a György Aladár utcában javították ki az úthibákat a szakemberek. Az illetékesek továbbra is várják a lakossági jelzéseket: a fővároshoz tartozó főutak és a tömegközlekedéssel érintett utcák esetében a 06-1/301-7500-as telefonszámot kell hívni, míg a többi útszakaszon észlelt hibákat a www.hegyvidek.hu honlapon keresztül lehet bejelenteni.

Ami a közműépítéseket illeti: az ELMŰ Hálózati Kft. megbízásából az Álomszer Kft. elektromos kábelt fektet a Fodor utca-Vöröskő utca sarka és a Gyimes utca 5. között, míg az ELMŰ Hálózati Kft. megrendelésére az Észak-Budai Zrt. ugyancsak elektromos kábelt telepít az Ózike úton, az Alkonyi út és az Ózike út 22. között.

sm.



Az új készülékek köszönhetően jelentősen rövidülhet a várakozási idő

Pályázati felhívás a XII. kerületi sportszervezetek 2022. évi támogatására

BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLETI HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT PÁLYÁZATOT HIRDET A 111/2022. (IX. 22.) KÉPVISELŐ-TESTÜLETI HATÁROZATÁVAL ELFOGADOTT PÁLYÁZATI FELHÍVÁS SZERINT SPORTSZERVEZETEK TÁMOGATÁSÁRA.

Forrás: Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat 2022. évi költségvetésében kerül biztosításra.

Támogatási cél:

Az Önkormányzat Budapest XII. kerületében, a Hegyvidéken működő, kerületi lakosok sportolását lehetővé tevő sportszervezetek működésének elősegítésére (terembérlésre, sportfelszerelésre, eszközök beszerzésére), rendszeres sporttevékenységének támogatására és a tevékenységi feltételek javítására pályázatot hirdet szabadidő-, diák-, illetve tömegsport területen.

A pályázók köre:

Budapest XII. kerületében működő sportszervezetek, amelyek rendszeresen, széles körben igénybe vehető szabadidős sporttevékenységet, valamint egészségmegőrző testedzési lehetőséget biztosítanak a kerület lakossága számára. Civil szervezetek, alapítványok, melyeket sportszervezetként vettek nyilvántartásba, és a cél szerinti tevékenysége sporttevékenység, valamint sportiskolák, illetve azok a gazdasági társaságok által működtetett csapatok, amelyek nem alkalmaznak hivatásos sportolókat, csak amatőröket.

A pályázatban nem vehetnek részt:

- azok a személyek, illetve szervezetek, akik a közpénzekből nyújtott támogatások átláthatóságáról szóló 2007. évi CLXXXI. törvény szerinti nem indulhatnak pályázóként, és nem részesülhetnek támogatásban,
- valamint, akik az államháztartásról szóló 2011. évi CXCV. törvény alapján nem lehetnek a támogatási jogviszonyban kedvezményezettek,
- azok a sportegyesületek, amelyeknek az Önkormányzattal, önkormányzati költségvetési szervvel és az Önkormányzat kizárólagos tulajdonában álló gazdasági társasággal szemben tartozása van.

Azok a szervezetek, amelyek önkormányzat felé elszámolási kötelezettségüknek nem tettek eleget a szerződésben meghatározott időpontig,

A megpályázható összeg:

A pályázat keretösszege: összesen bruttó 10 millió Ft. Egy pályázó minimum bruttó 50 ezer Ft, maximum bruttó 1 millió Ft pályázati támogatásban részesülhet.

A pályázati összeg felhasználható a támogatási szerződés aláírásának napjától 2023. december 31-ig.

A pályázat benyújtásának módja:

A pályázatot a mellékelt pályázati adatlapon, a jelen pályázati felhívásban megjelölt mellékletekkel Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Polgármesteréhez címezve a Polgármesteri Hivatal Oktatási és Közművelődési Irodájára kell benyújtani (1126 Budapest, Böszörményi út 23–25. fszt. 29. szoba). A pályázatok benyújtására elektronikusan is van lehetőség az oktatas12@hegyvidek.hu e-mail-címen, ebben az esetben az eredeti iratokat aláírva – ahol rendelkezésre áll – pecséttel ellátva, szkennelve szükséges csatolni és beküldeni.

A pályázati adatlap beszerezhető a Polgármesteri Hivatal Ügyfélszolgálati Irodáján (1126 Budapest, Böszörményi út 23–25.), valamint letölthető a Hegyvidéki Önkormányzat honlapjáról (www.hegyvidek.hu/palyazatok/önkormányzat) által meghirdetett pályázatok).

Kötelező mellékletek:

A. Alapítványok és egyesületek esetében:

- az **alírási címpeldány** közjegyző által vagy a számlavezető bank által hitelesített eredeti példánya, valamint a szervezet **hatályos létesítő okiratának** vagy a működési egyéb alapküldetésének a szervezet törvényes képviselője által hitelesített másolata (amennyiben a szervezet az előző év(ek)ben részesült támogatásban, melynek során ezen dokumentum(ok) t már benyújtotta, és az azóta eltelt időszakban változás nem történt, e dokumentum(ok) benyújtása – a pályázó írásbeli kérésére, mentességi nyilatkozat csatolásával – mellőzhető);
- **nyilatkozat** a közpénzekből nyújtott támogatások átláthatóságáról szóló 2007. évi CLXXXI. törvény szerinti **összeférhetetlenség**, illetve **érintettség fennállásáról**, vagy hiányáról; és érintettség fennállása esetén közzétételi kérelem;
- **nyilatkozat köztartozás-mentességről**;
- **nyilatkozat** arról, hogy a működésére irányadó jogszabályban meghatározott megszüntetési eljárás **elene nincs folyamatban**;
- nyilatkozat **áfa-visszaigénylési** jogosultságról;
- nyilatkozat a 1407/2013/EU rendelet szerinti **csekély összegű támogatások**okról.

A nyilatkozatokat kitöltve és a szervezet törvényes képviselője által aláírva (alírási, bélyegző) **egy eredeti példányban** kérjük benyújtani vagy **elektronikusan az eredeti iratokat aláírva, pecséttel ellátva, szkennelve szükséges csatolni és beküldeni**.

B. Civil társaságok esetében:

- a civil társaság **hatályos társasági szerződésének** másolata (amennyiben a szervezet az előző év(ek)ben részesült támogatásban, melynek során a társasági szerződést már benyújtotta, és az azóta eltelt időszakban változás nem történt, e do-

kumentum benyújtása – a pályázó írásbeli kérésére, mentességi nyilatkozat csatolásával – mellőzhető);

- **nyilatkozat** a közpénzekből nyújtott támogatások átláthatóságáról szóló 2007. évi CLXXXI. törvény szerinti **összeférhetetlenség**, illetve **érintettség fennállásáról**, vagy hiányáról; és érintettség fennállása esetén közzétételi kérelem;
- **nyilatkozat köztartozás-mentességről**;
- nyilatkozat a 1407/2013/EU rendelet szerinti **csekély összegű támogatások**okról.

A nyilatkozatok a civil szervezetben részt vevő valamennyi természetes személy vonatkozásában kitöltendő, tanúk közreműködésével aláírandók és **egy eredeti példányban** nyújtandók be, vagy elektronikusan az eredeti iratokat aláírva, szkennelve szükséges csatolni és beküldeni.

A pályázat benyújtásának határideje: 2022. november 10.

A pályázat elbírálása:

A benyújtott pályázatokat egy háromtagú bizottság értékeli, amelynek tagjai a Képviselő-testület Oktatási és Kulturális Bizottságának elnöke és a polgármester által kijelölt két személy. A támogatásról az Önkormányzat Képviselő-testülete az Oktatási és Kulturális Bizottság javaslata alapján dönt.

A pályázat eredményéről – a döntést követő 15 napon belül – a pályázók írásban értesítést kapnak. Amennyiben a pályázó támogatásban részesülhet, a döntéssel egyidejűleg tájékoztatást kap a támogatási szerződés megkötésének tervezett időpontjáról. Az Önkormányzat a benyújtott pályázatok ellenőrzését követően hiánypótlásra szólíthatja fel a pályázót. Ha a pályázó a felszólításnak a megadott határidőig maradektalanul nem tesz eleget, úgy pályázata érvénytelen, a további eljárásban nem vesz részt.

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

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

A csekély összegű támogatásokokról:

A támogatás odaítélésének feltétele, hogy az az Európai Unió működéséről szóló szerződés 107. és 108. cikkének a csekély összegű támogatásokra való alkalmazásáról szóló, az Európai Bizottság 1407/2013/EU rendeletével (2013. december 18.) összhangban történjen. Ennek érdekében a pályázónak nyilatkoznia kell arról, hogy a rendelet 3. cikk (2) bekezdésében foglalt feltételeknek megfelel, tehát az egy és ugyanazon vállal-

kozás részesedésként csekély összegű támogatás összege az előző három pénzügyi évben együttesen nem haladja meg a 200 000 EUR-t.

A pályázati támogatás igénybevétele:

A támogatott szervezet az Önkormányzat támogatási szerződést köt.

A közpénzekből nyújtott támogatások átláthatóságáról 2007. évi CLXXXI. törvény 3. § (1) bekezdése alapján a közérdekből nyilvános adat a pályázati kiírást előkészítő, a pályázatot kiíró, a támogatási döntést előkészítő és a támogatási döntést meghozó szerv vagy személy által a pályázattal, a pályázati eljárással, a támogatási döntéssel összefüggésben kezelt, közérdekből adatnak és különleges adatnak nem minősülő adat.

A közpénzekből nyújtott támogatások átláthatóságáról 2007. évi CLXXXI. törvény 5. § (1) bekezdése alapján az Önkormányzat a jogszabályban meghatározott feltételek szerint közzéteszi a pályázat tárgyát és kiíróját, a pályázat benyújtóját, az igényelt összeget, a 8. § szerinti érintettségét, majd a pályázat elbírálását követően törli a támogatást el nem nyert pályázat adatait, vagy közzéteszi az elnyert támogatás összegét, és – a számlák és bizonylatok kivételével – közzéteszi a benyújtott és elfogadott pályázati elszámolást.

A pályázati támogatás felhasználásának, elszámolásának rendje:

A támogatás kifizetésére, felhasználására és elszámolására a támogatási szerződésben meghatározottak az irányadók.

A támogatott a támogatás felhasználásáról szakmai és pénzügyi beszámolót készít a támogatási szerződésben meghatározott határidőig. A beszámolót a Polgármesteri Hivatal Oktatási és Közművelődési Irodájára kell benyújtani, amely a beszámoló a jogszabályi előírások alapján kerül ellenőrzésre. Az ellenőrzés eredményéről a támogatott írásban értesítést kap.

Jelen pályázati felhívás melléklete: pályázati adatlap,

amely a szükséges pályázati mellékletek formanyomtatványát is tartalmazza.

A pályázatra és támogatásra vonatkozó egyéb szabályokat a hatályos magyar jogszabályok, így különösen

- Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testületének 5/2014. (III. 4.) önkormányzati rendelete az államháztartáson kívüli források (támogatások) átadásának, átvételének rendjéről,
- a közpénzekből nyújtott támogatások átláthatóságáról szóló 2007. évi CLXXXI. törvény,
- az államháztartásról szóló 2011. évi CXCV. törvény határozzák meg.

Pokorni Zoltán polgármester

Szívesen segítenek a szívünk egészségéért

Évek óta rendszeresen kardiológiai szűréseket szervez a XII. kerületben élők részére a SZÍVSN Országos Betegegyesület, a Semmelweis Egyetem Városmajori Szív- és Érgyógyászati Klinikájával együttműködve, a Hegyvidéki Önkormányzat támogatásával. Legközelebb november és december első szombatján várják a szervezők a regisztrált jelentkezőket. A városmajori klinika szakdolgozói és betegei által alapított egyesület a szűrőszombatok mellett előadásokkal és eszközkölcsonzással segít – mondta el lapunknak Bernáth-Lukács Zsuzsa elnök.

– Jövőre lesz tizedik éve annak, hogy a SZÍVSN Országos Betegegyesület a Hegyvidéki Önkormányzat támogatásával szűrőprogramot indított a városmajori klinikán. Mik a tapasztalataik? Kik mennek el a vizsgálatokra, és a megjelentek hány százalékánál derül ki, hogy valamilyen keringési betegsége van?

– Eddig mintegy 1400 hegyvidéki lakost vizsgáltunk meg a szűrőszombatokon. Túlnyomórészt hölgyek jelentkeznek, a férfiak aránya nagyjából 25%. Mindig örülök, amikor házastársak együtt jönnek, hiszen ha a férj és a feleség hasonló életmódot folytat – például keveset mozognak, sok szénhidrátot fogyasztanak –, nagy valószínűség szerint a problémáik is hasonlóak. A megjelentek közel 10%-ánál mutattunk ki olyan értékeket, amik alapján további vizsgálatokat javasoltunk. Előfordult, hogy sürgős beavatkozásra volt szükség: egy idős bácsinak néhány napon belül pacemakert kellett beültetni, míg másnál szívkatéterezésre került sor a koszorú-ér-szűkítése miatt.

– Leginkább kinek javasolják a szűrővizsgálatot? Mit érdemes tudni ennek menetéről?

– Főleg középkorú érdeklődőket várunk, akik legalább öt éve nem voltak semmilyen kardiológiai vizsgálaton, és nincs ismert, kezelt szívbetegségük. A szűrő-

vizsgálat időtartama körülbelül huszonöt perc. Van, aki tojásrántottát, vagy cukros üdítőt fogyaszt a szűrés előtt, a fiatalok egy része pedig energiáit kortyolgatva állít be. Ilyen esetekben felesleges elvégezni a vizsgálatot, mert nagyon magas koleszterin- és vércukorérték jönne ki. Alapszabály, hogy ha szűrésre, vérvételre, ki-vizsgálásra megyünk, nem szabad reggelizni, kizárólag vizet lehet inni. Hatvan főből – alkalmanként ennyi ember szűrését tudjuk elvégezni – négy-öt esetben nem tudunk szólni azoknak, akik szívésen eljöttek volna, de helyhiányában nem kaptak időpontot az általuk kiválasztott napra. Ha bárki a túljelentkezés miatt marad a valamelyik szűrőszombatról, a következő alkalommal előnyt élvez a jelentkezők között. Ebben az évben november 5-én és december 3-án lesz még szűrés a Városmajori Szív- és Érgyógyászati Klinikán, de jövőre is szeretnénk folytatni a programot.

– Pontosan milyen vizsgálatokat végeznek?

– Vércukor-, koleszterin- és vérnyomásmérést, kiegészülve EKG-val, ami a rejtett szívritmuszavart mutathatja ki. Amennyiben

a szívlejtetlenség jeleit látjuk, részletes kivizsgálást javasolunk. A kardiológus által kiértékelt eredményt mindenkinek elküldjük, általában három héten belül. A szűrésen részt vevőket később meghívjuk az online előadásainkra, amiken hasznos tanácsokat kaphatnak betegségmegelőzési témákban.

– Egyesületük az idén új kampányt hirdetett a „női szívekért”. Miért tartják fontosnak, hogy kiemelt figyelmet kapjon a nők kardiológiai szűrése?

– Magyarországon kardiovaszkuláris betegségben hal meg a nők 57 százaléka, ami nagyon súlyos adat. Közülük 43 százalék nem ismert fel időben a betegségét. Tapasztalataink szerint a házasságok esetében a nők sokkal hamarabb hívnak mentőt párjuknak, mint fordítva. Ezért tervezünk egy olyan kampányt is, ami a férfiakat arra szeretnénk buzdítani, hogy a legelső olyan, a feleségüknél észlelt tünetnél hívjanak mentőt, ami korábban nem fordult elő. Inkább a mentőorvos mondja azt, hogy nem kardiológiai eredetű a panasz, mint hogy orvosi segítség nélkül maradjon valaki, és végzetes kimenetelű legyen a rosszullét.

– Ma már számos diagnosztikai eszköz viszonylag olcsón beszerezhető. Melyek azok a készülékek, amiket a kardiológiai betegségek meg-

előzése érdekében érdemes otthon használni?

– Az otthoni koleszterin- és vércukorszintmérő készülékek beszerzését mindenkinek javasolom, hiszen ha időben észrevesszük, hogy magas a vércukor vagy a koleszterin szintje, még vissza tudjuk fordítani a kedvezőtlen folyamata-



A SZÍVSN az idén új kampányt hirdetett a „női szívekért”

kat. A rendszeres vérnyomásmérés is hasznos, a magasvérnyomásbetegség ugyanis nem jár tünettel, de ha éveken át nem kezeljük, vérzéses stroke lehet a szövődménye.

– Egyesületük eszközkölcsonzással is foglalkozik, úgynevezett INR-mérőt tudnak a betegek rendelkezésére bocsátani. Mire való ez a készülék?

– A műbillentyűvel élőknl és a véralkadásgátló gyógyszerrel szedő betegeknél különösen hasznos a véralkadás szintjének folyamatos vizsgálata. A gyógyszer nem megfelelő alkalmazása esetén a vér besűrűsödhet, emiatt stroke alakulhat ki. A vér túlzott hígulása is kockázatos: ha valaki elvágja magát borotválkozásakor vagy zöldségszeleteléskor, fennáll a veszélye, hogy elvérzik. Ezért fontos az otthoni INR-mérés. A koronavírus-járvány kezdetén, amikor az idősök nem hagyhatták el lakásaikat, a háziorvosokon keresztül felvettük a kapcsolatot azokkal a XII. kerületi betegekkel, akik régi típusú vérhígítószerrel szednek. Összesen 105 idős embert kerestünk fel, és az otthonaikban mért eredményeket elektronikus formában továbbítottuk a kezelőorvosainknak.

– Említette, hogy előadásokat is tartanak az érdeklődőknek. Miről esik szó ezeken?

– Szervezetünk működésének egyik alappillére – a szűrések és az eszközkölcsonzások mellett – az oktatás, ami a járvány alatt sem szünetelt. Az online, zoomos előadásainkat hetente, csütörtökön vagy pénteken tartjuk a különböző betegségszempontok által érintett páciensek, például a szívritmus-szabályozóval, műbillentyűvel, genetikailag magas koleszterinszinttel

élők, vagy az infarktuson átesettek számára. Az előadásokat rendszerint a kérdésekre adott válaszok kísérik, vagy a saját tapasztalataikat osztják meg a betegek, segítenek egymásnak erőt adni a gyógyulás sokszor nehéz folyamatához. Havonta egy-két alkalommal szélesebb körű programokat is szervezünk. Novemberben egy országos Zoom-konferencián hirdettünk a pitvarfibrilláció témájában, szakemberek, betegek, érdeklődők részvételével. Kevesen tudják, hogy ez a speciális ritmuszavar, ami Magyarországon mintegy 300 ezer embert érint, ma már meg is szüntethető speciális kezelési lehetőségekkel. Szintén ebben a hónapban izgalmasnak ígérkező előadást tart a SZÍVSN „nagykövete”, Suhajda Szilárd, akinek ez év tavaszán magashegyi teherhordók és pótlólagos oxigén használata nélkül sikerült feljutnia a Föld negyedik legmagasabb hegyére, a nepáli Lhocéra. A magyar hegymászó azért áll ki a betegek elé, hogy példájával bizonyítsa: ahogy egy csúcs meghódítása, úgy a betegségekkel való felépülés is csak akaraterővel, akár éveken át tartó testi-lelki felkészüléssel lehetséges. Arra biztatok mindenkit, „mondjon igent a SZÍVSN-re”, csatlakozzon a programjainkhoz, és akár tagként vegyen részt szervezetünk prevenció és betegségtől munkájában, amit a városmajori klinika szakdolgozói, valamint maguk a betegek látnak el önkéntesként immár több mint tíz éve.

■ A SZÍVSN Országos Betegegyesület által szervezett programokról és a csatlakozás lehetőségéről a szivsn.hu weboldalon olvashatók részletek.

„SZÍVSN A KERINGÉSI BETEGSÉGEK MEGELŐZÉSÉÉRT”

mozgalom a Hegyvidéken



A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat a kerületi felnőtt lakosság számára 2022-ben is elindítja azt a **prevenációs programot**, amellyel megelőzhető a **keringési betegségek** kialakulása, és lehetővé válik a már fennálló betegségek mielőbbi kezelésének megkezdése a kialakított, stabil betegút segítségével.

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

A szűrőnapok időpontjai:

• 2022. július 2., szombat	08:00 - 14:00 -ig ✓
• 2022. augusztus 6., szombat	08:00 - 14:00 -ig ✓
• 2022. szeptember 3., szombat	08:00 - 14:00 -ig ✓
• 2022. október 1., szombat	08:00 - 14:00 -ig ✓
• 2022. november 5., szombat	08:00 - 14:00 -ig ✓
• 2022. december 3., szombat	08:00 - 14:00 -ig ✓

A szűréseket előzetesen telefonos bejelentkezéssel tudják az érdeklődők igénybe venni az aktuális szűrés megelőző két héten.

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

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

TÖRŐDJÖN EGÉSZSÉGÉVEL, A KERINGÉSI BETEGSÉGEK MEGELŐZHETŐK!



Online memóriaszűrés a Hegyvidéken

Tisztelt Hegyvidéki Polgár! Felhívjuk a figyelmét egy egyedülálló lehetőségre: hazánkban elsőként a Hegyvidéken vehet részt ingyenes online memóriaszűrésen. A Hegyvidéki Önkormányzat, valamint egy egyetemi kutatókból, fejlesztőkből, orvosokból, pszichológusokból és más szakértőkből álló csapat jóvoltából olyan online felület készült el, ahol gyorsan, egyszerűen tesztelheti a memóriáját.

Az online szűréssel támogatni szeretnénk Önt abban, hogy egészségesen teljenek idősebb napjai – hiszen mindannyian idősödünk, de nem mindegy, hogy milyen az életminőségünk. Ön is sokat tehet azért, hogy a memóriazavarok ki se alakuljanak!

Vegyen részt szűrőprogramunkban, amihez mindössze regisztrációra van szükség, meg kell adnia az e-mail-címét, az életkorát, a nemét és az iskolai végzettségét. A szűrésen való részvétel teljesen ingyenes és anonim, Ön semmilyen módon nem lesz be-

kel, akkor lehetősége van arra, hogy a Hegyvidéki Szociális Központ Idősek Nappali Klubjában hétköznap, nyitvatartási időben az

mindhárom tesztjéték mindegyiket legalább háromszor elvégezze, és legalább egyszer kitöltse a hangulatfelmérő kérdőívet. A szűrés



1. Ide kattintva juthatunk el a bejelentkezés/regisztráció oldalra

ott található gépet használja (előzetes időpont-egyeztetés után az alábbi telefonszámon: 06-1/457-0648, cím: 1126 Budapest, Kiss János altábornagy utca 33/b).

A szűrés négy kötelező és egy opcionális részből áll. A sikerességéhez szükséges, hogy a regisztrálást követően egy hónapon belül

pontosabban teheti az opcionális állapotfelmérő kérdőív kitöltését. A memóriaszűrés az alábbi linken érhető el 2023. január végéig:

<https://memoriaszures.hegyvidek.hu>

A szűrés végén tájékoztatást kap arról, hogy van-e további tennivalója. Javaslatot kaphat arra, hogy egyéni egészség-tanácsadáson vegyen részt a Szent János Kórház és Szakrendelő Egészségfejlesztési Irodájában, így segítve azt, hogy sikerüljön megfelelő életmódot kialakítani, ha ugyanis időben közbeavatkozunk, akkor a memóriazavarok ki sem alakulnak, vagy a kialakulásuk jelentősen késleltethető. A szintén ingyenes egészség-tanácsadás csak azután érhető el, miután részt vett az online memóriaszűrésen, és legalább a kívánt számú alkalommal kitöltötte a játékos teszteket, valamint a kérdőívet.

Van lehetőség tehát a változtatásra, és sohasem késő!

Hegyvidéki Önkormányzat



2. Itt lehet belépni vagy regisztrálni

ÚJDONSÁG!

ONLINE ÜGYFÉLFOGADÁS

A HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZATNÁL!



Intézze ügyeit akár a hivatalos ügyfélfogadási időn túl!

MELYIK IRODA NYÚJT ONLINE ÜGYFÉLFOGADÁS SZOLGÁLTATÁST?

Adóigazgatási Iroda
Városrendezési és Főépítészeti Iroda

KI JELENTKEZHET AZ ONLINE ÜGYFÉLFOGADÁSRA?

Bárki.

KELL-E REGISZTRÁLNI A HEGYVIDÉK e-ÜGYINTÉZÉSI RENDSZERÉBEN?

Az Adóigazgatási Iroda esetében igen, feltétel az azonosított ügyfélként történő regisztráció. Az azonosítás elvégezhető Ügyfélkapun keresztül vagy személyesen a Hegyvidéki Polgármesteri Hivatal Ügyfélszolgálatán. A Városrendezési és Főépítészeti Iroda esetében az eljárás ettől eltérő is lehet.

MIT JELENT A REGISZTRÁCIÓ ÉS AZ AZONOSÍTÁS?

A regisztrációhoz és azonosításhoz segítséget itt érhet el: <https://eugyintezes.hegyvidek.hu/hegyvidek-fiok-sugo>

KELL-E ELŐZETESEN IDŐPONTOT EGYEZTETNI AZ ONLINE ÜGYFÉLFOGADÁSHOZ?

Igen. A szolgáltatásra külön erre a célra létrehozott online űrlap kitöltésével lehet jelentkezni. Az időpontegyeztetésre ezt követően kerül sor az ügyintézővel.

HOL ÉRHETŐ EL EZ AZ ŰRLAP?

A Hegyvidéki Önkormányzat honlapján:
<https://hegyvidek.hu/adougy-online>
<https://hegyvidek.hu/foep-online>

HOGYAN LEHET AZ IDŐPONTOT EGYEZTETNI?

Az időponttal kapcsolatban ügyintézőnk telefonon vagy az e-Ügyintézési rendszeren keresztül fogja keresni Önt.

MILYEN APPLIKÁCIÓN KERESZTÜL ZAJLIK AZ ONLINE ÜGYFÉLFOGADÁS?

Az ingyenesen letölthető ZOOM-szolgáltatáson keresztül. Nem szükséges a használathoz a ZOOM alkalmazás telepítése, a kapott link böngészőben megnyitható.

HOGYAN KAPOM MEG AZ LINKET A SZOLGÁLTATÁSHOZ?

A Zoom-linket az e-Ügyintézési rendszeren keresztül küldjük meg.

CSAK A HIVATALOS ÜGYFÉLFOGADÁSI IDŐBEN VAN LEHETŐSÉG AZ ONLINE ÜGYFÉLFOGADÁSRA?

Nem, azon kívül is, előre egyeztetett időpontban, hétfőtől csütörtökig 8.00 – 18.00 óra között.

VAN-E MÓD TOVÁBBRA IS A SZEMÉLYES ÜGYINTÉZÉSRE AZ ÖNKORMÁNYZATNÁL?

Igen, választhatja a személyes ügyintézését is a hivatalos ügyfélfogadási időpontokban.

**INTÉZZE ÜGYEIT
KÉNYELMESEN A FOTELBŐL
EGY ÖNNEK ALKALMAS IDŐBEN!**

Égbe küldték jókívánásaikat a gyerekek

„Az összes ember legyen egészséges!” „Éljen mindenki boldogan!” „Senki se cigarettázzon!” „Legyen jó az égben a dédnagypapámnak!” Ezekkel és hasonló gondolatokkal engedték el a sárga jókívánászlufikat a hegyvidéki óvodások és kisiskolások a Királyhágó téren. A Magyar Hospice

Alapítvány és a Hegyvidéki Önkormányzat szervezésében megtartott programon a gyerekek nárciszhagymákat ültettek a kifejezetten erre a célra kialakított virágágyásban a Böszörményi út mellett.

Világszerte a végstádiumban lévőket támogató hospice ellátás

és a rák elleni küzdelem jelképe a sárga nárcisz, amely egyben az elesettek, a betegek segítésének fontosságát is hirdeti. Erre hívta fel a figyelmet Fonti Krisztina alpolgármester, aki elmondta, hogy már hosszú időre tekint vissza a hagyomány, tizenegy éve minden októberben a Magyar Hospice Alapítvánnyal közösen ültetik el a remény virágait.

„Jövő tavaszszal megnézhetjük majd, ahogy előbújnak ezek a kis növénykék. Virágot bontanak, és itt fognak virítani, még szebbé téve a Királyhágó teret – fogalmazott az alpolgármester. – Aztán szép lassan elhervadnak, a növények elhalnak, és átadják a helyüket

másnak. Ez maga az élet körforgása, amin mi, emberek, is keresztül megyünk. megszületünk, felnövünk, és öregkorunkban egyszer itt hagyjuk a földi léte. Mert a születés és az elmúlás ugyanúgy része annak a csodának, amit úgy hívunk: élet.”

Fonti Krisztina külön köszönetet mondott a Magyar Hospice Alapítványnak, amellyel hosszú ideje dolgozik együtt az önkormányzat. A nárciszültetés mellett a mindig nagy sikerű Nárcisz-futást is közösen szervezik meg, ezen évről évre száznál is több óvodás és iskolás vesz részt. Elismerően szólt a gyerekeket elkísítő pedagógusokról, akik segítenek abban, hogy a kicsik megértsék, mennyire fontos a gondoskodás, mások támogatása. Ha pedig ezt már kiskorukban megtanulják, felnőttként természetes lesz számukra az elesettekkel való törődés. Végezetül arra emlékeztetett, hogy a környezetvédelem



Felnőttként természetes lesz számukra az elesettekkel való törődés

érdekében biológiailag lebomló lufikat használnak, megóvva a természetet.

Az alpolgármester után a gyerekek mondták el gondolataikat, és azt kívánták, hogy minden ember legyen boldog és egészséges. „Sajnos ez nem mindenkinek adatik meg, de akkor még mindig ott

van az a támogató ápolás, amit a Magyar Hospice Alapítvány nyújtani tud” – hangsúlyozta Korda Nikolett, az alapítvány programigazgatója, aki megígérte, átadja az üzeneteket a betegséggel küzdőknek, hogy ezzel is szebbé tegye a mindennapjaikat.

MM.



A gyerekek ezúttal is nárciszhagymákat ültettek el a Királyhágó téren

Avargereblyezés a Városmajorban

Az Élhető Hegyvidékért Egyesület, a Városmajori Komposztbarátok és a Városmajori Parkbarátok november 12-én 10.00 órától avargereblyézést szervez a Városmajorban. A tavalyi, nagy sikerű eseményt megismételve újra várnak mindenkit egy kis könnyed mozgásra.

A leveleket kedvenc parkunk fái, a gereblyéket a FŐKERT biztosítják. Diákok a munkát közösségi szolgálat keretében elszámolhatják. Találkozó: a templom mögött.

További információ: www.facebook.com/ElhetoHegyvidek

A Hegyvidéki Önkormányzat honlapjának címe:
www.hegyvidek.hu

A Normafa Park Fenntartó és Üzemeltető Intézmény

az alábbi ingatlanrészeket nyilvános pályázati eljárás keretében bérbeadásra kínálja:

	Cím, a bérlet tárgya	A teljes ingatlan helyrajzi száma	A bérelt ingatlanrész teljes alapterülete (m ²)	Bérleti díj minimális összege (Ft/hó)	Megtekintés
1.	1121 Budapest XII. kerület, Eötvös út 48–50. szám alatti ingatlanban lévő 18,91 m² irodahelyiség	9128/3	18,91 m ²	100 000 Ft + áfa/hó	Előzetes egyeztetés alapján, a pályázati dokumentáció szerint.
2.	1121 Budapest XII. kerület, Eötvös út 48–50. szám alatti ingatlanban lévő 21,41 m² irodahelyiség	9128/3	21,41 m ²	110 000 Ft + áfa/hó	Előzetes egyeztetés alapján, a pályázati dokumentáció szerint.

A pályázati eljárás feltételeiről érdeklődni és a pályázati dokumentációt átvenni a pályázati dokumentáció díjának megfizetését igazoló banki kivonat ellenében a 1126 Budapest, Böszörményi út 23–25. I. emelet 108. számú irodában (nyitvatartás: munkanapokon 9–16 óra között; telefon: +36-70/333-5110, munkanapokon 9–12 óra között) **2022. november 7. nap 9.00 órától 2022. november 22. nap 12.00 óráig** lehet.

A pályázati dokumentáció díja 10 000 Ft + áfa/csomag.

A pályázati dokumentáció díját a Normafa Park Fenntartó és Üzemeltető Intézmény 12001008-01442441-00100005 számlaszámára történő átutalással lehet megfizetni, az átutalásakor a közlemény rovatba az ingatlanrész alapterületének megfelelően a „Pályázati díj – 18,91 m² iroda” vagy a „Pályázati díj – 21,41 m² iroda” megjelölés és a pályázó nevének feltüntetése szükséges.

A pályázati dokumentáció megvásárlása az ingatlanrészek megtekintésének és a pályázati eljárásban való részvételnek a feltétele.

Mikó Gergely igazgató



IRMÁK

Idősothoni ellátás

Az Irmák Nonprofit Kft. kiemelt profiljai közé tartozik az idősothoni ellátás, aminek szakmai múltja 25 évre tekint vissza. Akár azonnali férőhelyet tudunk biztosítani Csobánkán, Albertirsán és Püspöcsabán található idősothonainkban.

+36-30/222-0575
www.irmak.hu



ELSŐ ÉLETJÁRADÉKI ZRT.

Tartási-, és életjáradéki szerződés

Egyedi kombinált tartási csomagajánlatunk keretein belül ingatlanáért cserébe akár egyszeri, nagyobb összegű kifizetést biztosítunk, **élete végéig tartó biztos ellátással kiegészítve.** Gondoskodjon Ön is a jövőjéről, hogy nyugodt és biztonságos körülmények között tölthesse mindennapjait!

www.elsoeletjaradeki.hu
+36-30/500-6677

Játszókert a Németvölgyi úton

Ahogy egyre több hegyvidéki kerttel ismerkedünk meg a „Kertemben a természet” pályázat kapcsán, szinte már meglepő, hogy még mindig nem válik unalmassá egy-egy újabb hely bejárása. A mostani főszereplő jellegében jelentősen eltér a korábbiaktól, amelyek főleg természetességük és finom kidolgozottságuk miatt tartottak számot az érdeklődésre.

„Arra szolgál, hogy jól érezzük magunkat benne” – fogalmazta meg a Németvölgyi úti kert lényegét egy hangsúlytalannak tűnő félmondatban a társasház egyik lakója. Közben pedig tovább labdázott a gyerekeivel.

A harmincas évek elején épülő bérvilla akkori ízlés szerint beültetett kertjéből – a régi megőrzése mellett – két éve lett valami új. A XII. kerületben szokásos elvadult növényállomány helyén a járványhelyzet nyomására fejlesztés kezdődött. A játszóterek bezártak, de ettől még a gyerekek mozgásigénye nem szűnt meg egyik napról a másikra. Ezért hamar megszületett a felismerés, hogy a kert parlagon hever. Igaz: fává nőtt orgonák, magról cseperedett cse-

resznyék, elvadult tulipánligetek és a mindenre felfutó borostyán-szövedék átláthatatlan dzsungelje jelentette a parlagot.

A társasház kisgyerekes családjainak összefogásával indult a tervezés, de szakember segítségét is kérték. A cél egy szép, ám főleg jól használható hely kialakítása volt, amire a forgalmas utcákon mögötti terület mutatkozott a legalkalmasabbnak. Itt a sűrű, magas sövény jól véd a zaj, a por és a belátás ellen.

A kissé lejtős részből hamarosan rönkfa lépcsőkkel átívelt teraszok lettek, és egy íves ágyás is készült. Nem is kellett sok növényt átültetni, csak néhány bokor vándorolt a fűvesített terület peremére. A nyári melegben jótékony



Madáritató a cseresznyefa alatt

árnyékról két hársfa gondoskodik, mellettük az öreg almafa a termését ajándékozta a kertészkedőknek. Tavaly olyan rengeteg gyümölcs érett rajta, hogy minden lakónak bőven jutott a helyben termő csemegéből.

Hasonló történetet őriz a szomszédos „borostyánfa” is. No, nem az örökzöld futónövény bogyci, hanem az egykori cseresznyefa miatt, amely ugyan mára elpusztult, de törzsének torzója még támasztékot biztosít a formás koronát nevelő borostyánnak. Egykor a cseresznye szüreteléséhez még a szomszédokból is hívtak gyerekeket, annyi termett.

A kert közösségépítő erejét már a fentiekben is meg lehet tapasztalni, de a folyamat nem ért véget.

Tervben van egy kerti grillezésre alkalmas hely kialakítása is, hogy az újabb kellemes szabadidős csábítson kicsiket és nagyokat.

A kerítés mellett, kissé feljebb, a kert bokrai alatt komposztáló rejtőznek. A gyorsabb érlelés érdekében konyhai zöldhulladékot kevernek a fűnyesedék közé, így már tápanyagban gazdag komposztot is lehetett „szüretelni” és szétteríteni a növények töve körül. Mellette, egy kerítésfontból készült

tárolóban gyűlnek a levágott ágak, amik a hegyvidéki ágaprítási akció keretében alakulnak jól hasznosuló mulcsá a kertben.

A rangidős, göcsörtös, öreg cseresznyefa alatt, egy méretes cserépalátéban mindig van víz a madaraknak. Télen néha össze kell törni



A hívogató kerti pad sokszor foglalt

a jeget az itató felszínén, de megéri, mert a színpompás vendégsereg az ablakból is jól megfigyelhető. Az italért cserébe a szárnyasok ajándék tiszafamagot hoztak – lassan derékgig ér a formás bokor –, és az illatos alkörmösnek is segítettek meghódítani a kertet. A kertészeti szempontból nehezen kihasználható, árnyas rézsűkön vadszőlő és borostyán fut, és szépen betakarja a talajt a mahónia és társai körül.

Van füge is, és bár a szomszédokban gyökeredzik, szürke ágai átnyújtóznak a kerítés felett, fittyet hányva (még inkább fügét mutatva) a birtokviszonyoknak. A termés ajándék az édesszájúaknak, de figyelni kell, mert ha a lehullott, ragacos gyümölcs a cipőtal-

pakon a lakásba jut, akkor sok bosszúságot okoz.

A kert természetessége talán nemcsak a lakók lábujjára, de lelkére is ráragadt, ezért tudja mindenki megtalálni benne azt, amitől jól érzi magát itt. Az is, aki a gyerekeivel naponta hintázik és labdázik; aki a nosztalgikus málnabokrok termésére vár; aki a madarakat és a mókust figyeli a monitor felett; és az is, aki csak keresztülmegy rajta, napi dolgait intézve. Bár a „Kertemben a természet” pályázati kiírásában nem jelent meg szempontként ez a fajta természetesség, mégis jó szembeülni vele – akkor is, ha csak vendégként kukucsálgunk be ide.

(Barta)



Kerti lépcső természetes anyagból

Mutasd a lábnymod, megmondom, ki vagy!

Bár legjobb lenne a fogalmat sem ismerni, mégis egyre több szó esik az ökológiai lábnymorról. Vajon kinek mekkora? Mi a nagy, és mi a kicsi? És mi dolgunk ezzel a Hegyvidéken?

Az ökológiai lábnymor egy olyan mérőszám, ami megmutatja és összehasonlíthatóvá teszi életmódunk erőforrásigényét. Azt fejezi ki, hogy egy személy vagy kisebb-nagyobb közösség mindennapjai által előidézett igény kielégítésére hány Föld lenne elegendő, ha (igazságos módon) a világon élő összes ember ugyanolyan erőforrás-mennyiséget használna fel.

A természetben az egy területen élő állatok létszámát a táplálék mennyisége és az egyéb környezeti körülmények szabályozzák. Például ha sok a termés, pocokinvázió alakul ki, és több fiókat nevelnek a ragadozó madarak is. A következő évben aztán a rágcsálók száma visszaesik arra a szintre, amit a terület el tud tartani egy átlagos vagy szűkös esztendőben.

Az emberek esetében azonban a lélekszám nem csökken a természeti környezet eltartóképességétől függően, legfeljebb máshonnan hozzák az élelmiszert és a többi erőforrást. Így lehetséges, hogy a forró arab sivatagban – ahol egyébként közel s távol nem élne senki – fényűző nagyvárosok állnak.

Az ökológiai lábnymorot lehet országokra is értelmezni. Ha az egész világ az USA átlagpolgárának életszínvonalán élne, akkor 5 (öt!) Föld kellene az erőforrások évről évre történő előállításához. Persze mi, szegény kelet-európaiak, nem élünk ennyire nagy lábon: ha minden ember a mi életszínvonalunkon létezne, akkor „csak” 2,3 Földre lenne szükség az életmódunk hosszú távú fenntartásához. Ez úgy képzeltető el, mintha a magyar lakosság – ha-

zánkon kívül – felhasználna még egy lakatlan horvátországi, szlovéniai és szlovákiai területet is!

Ha arra vagyunk kíváncsiak, hogy a Hegyvidék életszínvonalán milyen ökológiai lábnymorok felel meg, akkor kiindulhatunk dr. Pálvölgyi Tamás egyetemi docensnek a Klímabarát Esték keretében elhangzó előadásából. A XII. kerületi klímastratégia alapjául is szolgáló felmérések során a kutatók összevetette a szén-dioxid-kibocsátási adatokat a fővárosi átlaggal. A kibocsátás fele a lakossághoz kötődik, a másik fele a

aki még jobban... Másrészt a feleslegesen használt, tárolt vagy éppen szemétként kerülő javak ügyében ritka az önkritika, ezeket a „fogyasztásokat” inkább szükségesnek szokás beállítani, semmint pazarlásnak.

Mégis be kell látnunk: ha jogosnak is érezzük az összes fogyasztásunkat, figyelembe kell vennünk a Föld eltartóképességének korlátait, és ehhez kell igazítani az igényeinket. Ma még önként, néhány évtized múlva pedig azért, mert az erőforrások kimerülnek.

Az egyéni, családi ökológiai lábnymor könnyen kiszámolható



Az erdők nyelik el a legtöbb szén-dioxidot

szolgáltatóépületekhez, és a mértéke egy főre vetítve összesen mintegy 22%-kal több, mint a budapesti átlag. A háztartásoknál ez a többlet 40%! Az adatok láttán kissé remegő kézzel, de leírható, hogy egy átlagos hegyvidéki polgár – beleértve a nagyszámú nyugdíjast és a több gyereket nevelő családokat is – életszínvonalát és környezetterhelését kissé meghaladja a nyugat-európai átlagot.

Őn nagy lábon, netán pazarlóan él? Ritkaság, hogy valaki – életkörülményeitől és életmódjától függetlenül – erre a kérdésre igennel felel. Egyrészt mindenki szereti a jó körülményeket, és nem azt nézi, micsmida tömegek élnek nála rosszabbul, hanem hogy van,

akár a Magyar Nemzeti Bank (okokalk.mnb.hu), akár más szervezetek honlapján szereplő, valamint okostelefonos alkalmazásokban fellelhető kalkulátorok segítségével. Az alig néhány perc alatt elvégezhető, kérdőívre alapozott számítás nem öncélú, az eredmény láttán meghatározhatjuk a feladatainkat is.

A lábnymor csökkentése ugyanis mindannyiunk személyes érdeke. Már ma is a Föld „jövőben termelő” erőforrásait éljük fel, ami a saját gyerekeinknek bizonyosan hiányzik majd. Ezek pedig pénzzel csak nagyon korlátozottan vagy egyáltalán nem pótolhatók.

B.

Karbonnyelő kert

Mostanában hajlamosak vagyunk más szemmel nézni kertjeinkre: ahol ma gyeppel, ott akár zöldségeskert is lehetne, vagy beporzóbarát rét vadvirágokkal, vagy a környezetet hűtő és csapadékvíz-tároló kis tó. Sőt: a kert lehet szén-dioxid-csapda is!

De miért gyűjténénk egy láthatatlan gázt a kertünkben? Azért, hogy a légkörben kevesebb legyen belőle, és ezzel a lépéssel is lassítsuk a felmelegedést – válaszolják a jövőért aggodalmat érző kertész szakemberek.

A légkör szén-dioxid-tartalma nagyjából állandó szinten mozogott évmilliókon át, ám az utóbbi évtizedekben ez a szint – a fosszilis energiahordozók nagymértékű égetésének köszönhetően – hirtelen megemelkedett. Részben ez okozza bolygónk felmelegedését. Természetükönl fogva a növények növekedésük során megkötik és szervezetük építésére használják ezt a gázt, tehát nincs más teendő, mint erősíteni a természetes folyamatokat, és a legtöbb szén-dioxidot elnyelni a kerti növényekkel. Ehhez vajon hogyan kezdjünk hozzá?

Nemrégiben a brit Királyi Kertészeti Társaság (Royal Horticultural Society), nem titkolt háborús áthallásokkal, nyomtatékosított

ként a nem komposztáló szigetországi kertészek bő harmada azért nem teszi ezt, mert az önkormányzattól várja hozzá a segítséget. Nálunk ez nem lehet kifogás, hiszen a Hegyvidéken a kerttulajdonosok már bő egy évtizede minden évben kapnak kereteket, amik



Buja díszkert

a kertekben komposztálóra építve szorgalmasan gyűjtik magukba a zöldhulladékot. Akinek nincs kertje, a háztartási zöldhulladékot közösségi komposztálóba viheti a Városmajorba és a kerület határon kívül már kívül eső, de könnyen elérhető helyekre.

A karbonmegkötés szempontjából érdekesebb vizsgálati eredmények a következők:

- 1 négyzetméter lágyszárú, évelő növény évente 3,2 kg szenet von ki a légkörből;
- ugyanekkora terület cserjével vagy bokrokkal beültetve 19,5 kg-ot;
- egy kis termetű fa testében 370 kg szén raktározódik, míg egy



Szénmegkötő virágosítás egy kerítés mellett

terebélyes matuzsálem akár 3 tonna szenet is megköt a testében;

- minden kg komposzt 10 dkg szenet tartalmaz.
- (Összevetésképpen: egy gépkocsi átlagosan kilométerenként 11-12 dkg szén-dioxidot bocsát ki. Ha már itt tartunk: aggasztó tény, hogy mivel Európában a nehéz terepjárók és nagy teljesítményű

luxusautók száma gyorsabban nő, mint az elektromosoké és a hibridké, ezért az európai gépjárműpark átlagos kibocsátási értéke 2016 óta évről évre emelkedik.)

A kert ugyanakkor kibocsátó is, mivel a kerti eszközök nagy része motoros. A Nagy-Britanniában eladott eszközök 80%-a elektromos, mégis a kertészek 40%-a rendszeresen robbanómotoros gépet, és ezek évente átlagosan 9 liter üzemanyagot getnek el, 7,6 kg fosszilis karbon bocsátanak a légkörbe.

Persze a fűvet nem lehet kézi ollóval nyírni, de érdemes átgondolni a kéthetes fűnyírás periódusok létjogosultságát. A tavaszi időszakban elég lehet havonta, utána pedig még ritkábban vágni. Ha nem versenyszerűen golfozni szeretnénk a kertben, akkor nem vesszük észre a különbséget.

Az ültetés ösztönzése mellett a karbonnyelő kert művelésénél az ellenállóbb helyi fajok és fajták használatát, a mulcsozást, a csapadékvíz gyűjtését, a beporzók és általában a kerti állatok itatásátétését, továbbá a konyhakertek kialakítását ajánlja a tanulmány. Az otthon megtermelt zöldség ugyanis – túl azon, hogy vegyszermentes, és ízletesebb, mint a vásárolt – nem terheli szállítási szennyezéssel a környezetet.

Például: egy otthon vagy legalább helyben termelt virágszokor akár 8 kilogrammal kevesebb szén-dioxid kibocsátásával jut el a vázáig, mint az importált vágott virág – áll a fenntartható kertészkedést népszerűsítő felhívásban.

A társaság célja, hogy 2030-ra a brit kertek több szenet kössenek meg, mint amennyit kibocsátanak. A feladat nem elérhetetlenül ambiciózus, kis odafigyeléssel a Hegyvidéken is megvalósítható lehet. Hátha egyszer nálunk is kiszámolják kertjeink szénmegkötési eredményeit.

B.I.

Madárbarát kertekkel védelmezhetjük a szárnyasokat

A környezetünkben élő szárnyasok helyzetéről, életéről, védelméről beszélt dr. Benedek Veronika, a Magyar Madártani és Természetvédelmi Egyesület munkatársa a Hegyvidéki Kulturális Szalonban tartott előadásában. A kérdés egész évben aktuális, de az őszi időszakban, etetés előtt talán még inkább időszerű.

A madarakat valójában saját magunktól, a civilizált élet természetére gyakorolt káros mellékhatásaitól kell megvédeni. Ha ugyanezek az állapotok természetesen környezetünkben élhetnek, nem szorulnának segítségre. Így az intézkedések egy

Minderről dr. Benedek Veronika beszélt a madarakról szóló előadásában. A Magyar Madártani és Természetvédelmi Egyesület munkatársa a futónövények közül kiemelte a borostyánt, amely sötétzöld leveleivel egész évben rej-



Fontos, hogy biztonságos madárodúkat helyezünk ki a kertekbe

része is inkább a megelőzés kategóriájába sorolható, azaz ha elkerüljük a szemetelést, az élőhelyek rombolását, akkor a védelem is sokkal kevesebb erőfeszítést jelent.

Az egyik leghatékonyabb eszköz a madárbarát kert, amely élelmet és búvóhelyet biztosít a szárnyasoknak. Azért, hogy minél többet találják vonzóknak a kerteket, érdemes mozaikos növényállományt kialakítani. A sokszínűségbe befér a nyírt gyep is, ahol például a fekete rigók keresik csigákból, gilisztaból álló táplálékukat, de legyenek bokros búvóhelyek és lehetőleg néhány örökzöld is, amely a téli időszakban kínál menedéket.

tek helyet biztosít a szárnyasoknak, emellett pedig télen érleli bogyóit, és ezek az inséges időszakban sok kerti énekesmadár túlélését biztosítják.

A növények összeválogatásánál törekedjünk a hazai, őshonos fajták beszerzésére, amik – a messziről érkező nemesített változatokkal szemben – nem „hígtják” a környék genetikai állományát. Az is fontos, hogy növényeink lehetőleg maradjanak a kerítés belső oldalán, mert ami ott kívánatos, az a környező erdők alján gyakran csak gyom, rosszabb esetben veszélyesen terjedő inváziós faj.

Persze nem kell nagy kertet művelni ahhoz, hogy a madarak

kedvébe járassunk. Már egy ablakpárkányon is elférnek a legfontosabb eszközök és néhány cseres növény. Az itatás egész évben lényeges feladat, amit a gyakran visszatérő tollasok látogatásai is jeleznek.

Az elmúlt időben terjedni kezdett néhány madárparazita hazánkban, ezért az itató vizét ajánlott naponta cserélni. Azért is, mert a szárnyasok nemcsak isznak a vízből, hanem fürdenek is benne, és belemosják tollaikat a városi port.

Az etetés már sokkal nehezebb kérdés: van, aki elengedhetetlenül fontosnak tartja, és van, aki szerint felesleges, sőt akár káros is lehet. A madártani egyesület álláspontja szerint a fagyok beköszöntétől a felmelegedés kezdetéig hasznos lehet, de még fontosabb, hogy ha már elkezdtek, akkor abban a szezonban ne is hagyjuk abba.

Az etetőbe kerülhet magasabb olajtartalmú, fekete héjú napraforgó vagy más kisebb mag. A cinkgolyók és társaik csak a legzordabb időben vonzzák a madarakat, enyhébb teleken érintetlenek maradnak. A kenyér és társaik viszont kifejezetten nem valók az etetőbe, különösen nem a vízmadarak (kacsák, hattyúk) csőrébe. A kenyérral történő etetésnek súlyos egészségkárosító hatásai is vannak.

A madárvédelem részét képezi a fészkelőhelyek biztosítása. A természetes faürekeket helyettesítő hagyományos madárodúba leggyakrabban a cinkék költöznek be. Fontos, hogy a fadóbozok teje nyitható legyen, és évente egyszer – ősszel – ki lehessen takarítani belőlük a fészkekmaradékokat. Emellett azt is meg kell oldani, hogy az éhes mókusok és varjak ne tudják felnyitni az odút és felfalni a fészkekaját.

Bár kerületünkben ritka vendégek a fecskék, jó tudni, hogy az eresz alatt sorakozó fészkeik eltávolításához hatósági engedélyt kell kérni, amit a hivatal megszokott adni, de azonos számú műfészkek visszatelepítését írja elő. Az egyesület környezeti nevelési ügyekben jártas munkatársa szerint azonban nem mindig a műfészkek a legjobb megoldás, megfontolást érdemel a sárgyűjtő hely biztosítása is, ahonnan a fecskék építőanyagot szedhetnek, és felpaszthadják fészkeiket. Egyébként a szemetelés miatt néha bosszantó fecskéfészkek egyre nagyobb kiváltsága egy ingatlanok, mert a Dél-Afrikáig ingázó vándormadarakat mind jobban veszélyezteti a klímaváltozás, így számuk folyamatosan csökken.

A szerencsésebb fekete rigók a leggyakoribb kerti madaraink, csak a szaporodó varjúkolóniák miatt szorulnak ki a városokból, a



A borostyán sötétzöld levelei kiváló rejtékhelyet biztosítanak

megjelenő népes hallgatóság sorából érkező kérdésekre válaszolva, a szakember kitért a városi környezetben egyre nagyobb számban megjelenő varjakra is. A nagy testű, fekete madarak rengeteg kidobott szerves anyagot találnak, sokszor még a kukákat sem kell szétválasztani. Ezért aztán a sokkal tápláléksegg-

szokott állatok visszavadtak, és elárasztották a városokat. Jelenlétük egyetlen előnye, hogy felcsipegetik az ételmaradékokat, ezzel eleszik a táplálékot a rágcsálók elől (a galambok nem terjesztenek emberre veszélyes betegséget, míg a patkányok igen). A sokszor közti tisztasági problémát okozó helyzet kezelése érdekében a fővárosi kertészet munkatársai már kísérleteznek olyan szeméttárolókkal, amikből az intelligens és erős varjak sem tudják kicsenni a szemetet.

A madárvédelemről sok részletes információ található az egyesület honlapján (mme.hu), sőt a webshopban minden szükséges felszerelés meg is vásárolható. Az előadó mégis minden résztvevőt arra biztatott, hogy a leírások alapján nyugodtan álljon neki otthon egy kis barkácsolásnak. Egy madáretető vagy odú elkészítése nem igényel különösebb szakértelmet, viszont a házilag fabrikált eszközök több örömet jelentenek, mint a boltban vásároltak.

(Barta)

■ Az előadás a Hegyvidéki Zöld Iroda szervezésében, a Széchenyi 2020 KEHOP 1.2.1. pályázati program keretében valósult meg.



Csinos kis kerti madáretető

keretekben általában a sűrű bokrokban fészkelnek. Őket fészektálcákkal segíthetjük, de fontos, hogy elég magas, a tollas és szőrös ragadozóktól védett helyet keressünk az egyszerű fatálcáknak.

Az előadást követően, a Hegyvidéki Kulturális Szalonban

nyebb szántóföldekről beköltöznek a kényelmes városokba, azaz végső soron mi tehetünk a megjelenésükről és dinamikus szaporodásukról is.

A galambok esetében ugyanez a helyzet: az ember háziiasította a szirti galambot, majd a kézhez

A kudarcokból is lehet tanulni

A XII. kerületi intézmények energiamegtakarítását segítő épületfenntartói fórumnak adott helyet a Hegyvidéki Kulturális Szalon. A kivételesen nagy érdeklődéssel kísért találkozó a 2019 óta rendszeresen megrendezett épületüzemeltetési fórumok sorába illik, és témáját az élet, a pillanatnyilag legaktuálisabb kérdések határozták meg. Rózsa Zoltán, a Hegyvidéki Zöld Iroda vezetője köszöntőjében elmondta, hogy a rendezvény célja nem változott az elmúlt években: lehetőséget biztosítani a beszélgetésre, aminek során a környékbeli intézmények képviselői bemutatják a bevált tapasztalatokat, és tanulhatnak, ötleteket leshetnek el egymástól.

tételre, hiszen a sok nyitott kérdést felvető helyzet közös minden érintett számára. Megjegyezte, hogy a hegyvidéki oktatási, kul-

mányi Egyetem docense, a BME Innovációs Tanács tagja, aki szakértőként vett részt több XII. kerületi fejlesztési projektben, így jól



Az aktuális helyzet miatt kivételesen nagy érdeklődés kísérte a szakmai találkozót

turális, sport- és egészségügyi intézményekben jelenleg folyó monitoring már eddig is sok tanulsággal szolgált, és látszólag egyszerű, mégis erőforrásokat felemésztő megoldást igénylő problémákkal szembesítette az üzemeltetőket és a dolgozókat.

ismeri a Hegyvidék adottságait. Az önkormányzat és intézményei energetikai kérdéseiben hosszabb ideje közreműködő Pannon Építőműhely Kft. munkatársa, Lengyel Kristóf épületenergetikus is releváns, a napi gyakorlatot tükröző szempontokkal gazdagította a beszélgetést.

A téma időszerűségét mi sem igazolja jobban, mint az, hogy a találkozón magas szinten képviselték magukat az Új Szent János Kórház és Szakrendelő, a Moholy-Nagy Művészeti Egyetem, a MOM Sport, a Csörst utcai irodaházak, az ELTE, a KFKI, az Országos Onkológiai Intézet, a Hegyvidék Bevásárlóközpont, valamint a kerületi óvodák többsége is. Az energiaválság nem volt tervezhető, és nem is lehet külföldi példák alapján megoldani, mivel minden ország más helyzetben szembesül a kihívásokkal. Ilyenkor felértékelődik az együttműködés és a közvetlen szomszédságban szerzett tapasztalatok megosztásának szerepe – indokolta a rendezvény szükségességét Pokorni Zoltán.

BI.



Még a legfelkészültebb intézmények is energetikai kihívások előtt állnak

A jó gyakorlatoknál talán csak a kudarcokból lehet többet tanulni – hívta fel a figyelmet Pokorni Zoltán polgármester, ezzel bátorítva a résztvevőket az energetikai kihívások mélységeit érintő kiér-

A fórum tudományos és szakmai hátterét energetikai szakértők is biztosították. Gyakorlati kérdésekre összpontosító kiegészítéseket tett dr. Pálvolgyi Tamás, a Budapesti Műszaki és Gazdaságtudo-

Lakossági veszélyeshulladék-gyűjtés

A veszélyes hulladék szakszerűtlen tárolása, elhelyezése igen jelentős kockázatot jelent a környezeti elemekre és az élővilágra, így a Hegyvidéki Önkormányzat ismét veszélyeshulladék-gyűjtési akciót szervez a 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, elhasznált elektronikai eszközök esetében pedig, a begyűjtést követően, kézi és gépi bontósoron nyerik ki a hasznosítható anyagfajtákat, amelyek ezután a hazai fémfeldolgozókhöz kerülnek, míg a további már nem használható anyagfajtákat ártalmatlanítják.

Kérjük, hogy járuljon hozzá környezetünk megóvásához, és a háztartásában feleslegessé váló veszélyes hulladékokat hozza el és adja le a **Hegyvidéki Zöld Iroda** által szervezett gyűjtés során, 2022. november 12-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 Sólom utca kereszteződésénél.)

Az alábbi veszélyes hulladékok adhatók le:

- elektronikai hulladékok (olyan gépek, készülékek, amik árammal, akkumulátorral vagy elemmel működnek),
- festékmarmadékok, ragasztók, csiszoló- és korrózióvédő anyagok és göngyölegeik (kivéve: hajtógáz sprayflakonok), ecset, rongy stb.,
- bőrhulladékok,
- szerves oldószerek, hígítók,
- olajos szilárd hulladékok (rongy, szűrő-, felitatóanyagok),
- fémvázis olajsűrűk,
- növényvédő és rovar-, rágcsálótörő szerek, fakonzerváló anyagok és göngyölegeik (kivéve: hajtógáz sprayflakonok),
- kiürült hajtógáz sprayflakonok (légfrissítők, hajlakkos, csavarlazítók, gyógyszeres, festékes stb.),
- használt akkumulátorok,
- „szárazelem” (kis kapacitású galvánáramforrások: gombelem, lúgos akku),
- fűrészes olaj és használt étolaj,
- emulzióhulladék, kondenzvíz,
- gyógyszerhulladék,
- klf./vegyes, kis kiserelésű, háztartási, fotó- és finomvegyeszer (savak, lúgok, fertőtlenítő- és tisztítószerek, kozmetikumok, hívó, fixír stb.),
- egyéb szennyezett csomagolási hulladékok (kivéve: hajtógáz 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 06-1/224-5961-es telefonszámon kérhető.

Megelevenedő történelem a Hollósy Simon utcában

Megnyílt a Széchenyi játszótér a Hollósy Simon utcában, amely a reformkorhoz és Széchenyi István nevéhez kapcsolódó nevezetes építményeket, fejlesztéseket mutatja be játékok formájában. (A megnyitóról lapunk 1. és 3. oldalán olvashatnak bővebben.) A kihelyezett tablók helytörténeti érdekességek találhatók, érdemes minden érdeklődőnek végigolvasni ezeket, valamint a QR-kódok mögé rejtett további történeteket. Alábbi cikkünkben a hegyvidéki Széchenyi-émlékekről lesz szó.

A most átadott Széchenyi játszótér kapcsolatot teremt múlt és jelen között. A legtöbb játékelem Széchenyi István személyéhez kapcsolódik, aki áldásos munkája révén tulajdonképpen a mai modern Magyarország egyik megteremtője volt.

Érdemeit felsorolni is nehéz, mégis a talán legfontosabbak: megalapította a Magyar Tudományos Akadémiát és a Nemzeti Kaszinót, bevezette a lótenyésztés és a lóversenyüzlet modelljét, irányította a Tisza szabályozásának előkészületeit, az Al-Duna és a Vaskapu szabályozását, kezdeményezte a balatoni gőzhajózást, az Óbudai Hajógyár létrejöttét és a Lánchíd felépítését. Továbbá a korszerű bortermelés, a selyemhernyó-tenyésztés, a cukorgyártás, a gázvilágítás, az országos vasútfejlesztés egyik előmozdítója is ő volt.

Nem véletlen, hogy megkapta a „legnagyobb magyar” jelzőt, ami Kossuth Lajos 1840-ben elmondott beszédéből eredeztethető: „...kinél nagyobb magyart nemzetem évkönyveiben nem ismerek, s kinek nevét, a Széchenyi István nevet csak buzgó hálával és hű lelkesedéssel emlegetni minden magyar, amíg lesz magyar.”

HEGY

Széchenyi István 1860. április 8-án hunyt el. A hegyvidékiek – csakúgy, mint Kossuth Lajos esetében, amiről előző lapszámunkban olvashattak – igyekeztek azonnal lépni, és alig egy hónappal a halála után, már májusban elkezdték a Svábhegy egy részét Széchenyi-heggynek nevezni.



Az emlékhely és környezete korabeli képeslapon

A Pesti Napló 1860. május 17-én így fogalmazott: „A budai hegyek már számos látogatóknak örvendenek s az idén, ha az élnék májusi előzményekből következtetni lehet, az ottani nyári időszak sok kellemes kirándulásra fogja fővárosunk lakóit csábítani. E kirándulások legtömegesebben történnek éppen ebben a hónapban s főleg pünkösdi táján. Mint halljuk csakugyan vasárnap délután számosan készülnek a Svábhegyre (mely legkiesőbb helyet többektől hallottunk már Széchenyi-heggynek is nevezni), hol csakugyan kedves alkalom nyílik az országszerte mély nemzeti gyász után a kedélyeket fölleveníteni s egyúttal a legnagyobb magyar emlékezetén kedvesen elmerengni.”

Néhány nappal később, 1860. május 20-án Scitovszky János hercegprímás hivatalosan is elnevezte a helyet Széchenyi-heggynek, amit egy emlékkő is megörökített.

EMLEKKŐ

A Széchenyi-hegyi emlékkövet gr. Nádasdy Ferencz és Thaly Kálmán készítette, és a pesti fiatságból megbízásból jött létre. Azonban

csak két évvel később került a helyére, amit a Vasárnapi Ujság írt meg 1862. május 25-én: „Azon gránit-emléket, melyet ezelőtt két évvel készítették, – csak (1862. május – a szerk.) hó 15-én állíthatták



A Széchenyi-kilátó 1930-ban, előterében az emlékkövel

fel az illető helyre, a Széchenyi-hegy egyik legmagasb ormára. E tekintetben különös elismerés illeti Emich Gusztávot, ki mint az illető orom tulajdonosa, nemcsak az emlékkő árának még ki nem fizetett felezését sajátjából pótolta, hanem a 60-70 mázsás emlékeknek a magas hegy-omorra felszállítási és felállítási költségeit is magára vállalta.”

A fényképek tanúsága szerint mindössze ennyi állt az emlékköven: „SZÉCHENYI HEGY 1860 MÁJUS 20.” A hagyomány szerint ez a hivatalos elnevezés időpontja, de az újságok később arról írtak, hogy igazából csak 1864-ben lett bejegyezve az új név. Erre utal a Nefelejcs lap 1874. július 5-i száma, amelynek egyik cikkében ez olvasható: „1864-ben a svábhegy

szított, mely egyúttal mint semmi kifogás vagy ellenvetés alá nem eshető emlék, maradandóan jelölné a Széchenyi halomnak elnevezett kies pontot, s e célból egy szép fölirattal is el van látva. A márvány ülőke fölállítására múlt csütörtökön ment végbe, s némi ünnepélyes színt nyert azáltal, hogy az eszme teremtője és végrehajtója, odagyűjtven hegyi lakostársait, egy tartalomdús rövid beszéddel avatta föl a Széchenyi jól példázó, hasznos és kényelmet egyesítő szerény emléket. Ezenkívül még egy zárral ellátott szekrény is állandóan itt, hová a látogatók

emlék-lapjaikat helyezhetik. A derék hazafi, kinek e jó eszmét s annak kivételét köszönhetjük, Erköly Adolf a »Magyar Gazda« szerkesztője.”

Az emlékpádon ma is olvasható egy felirat, amelyből ugyan már hiányzik két szó, de 2019. április 9-i lapszámunkban írtunk arról, hogy sikerült megtalálni az eredeti szöveget. Ez így hangzik (a két hiányzó szó kiemelve): „Vándor! kit utad erre hoz; E kézhordta kő-rakáshoz; Tudd: a legnagyobb magyar nevé; A dicsők dicsője, a nagy Széchenyiét; Keresztelője volt a honf-kegyelet; Tiszteve, áldva a nemes érdemet; Viseli ez orom; Most és mindenkoron.”

A korabeli lapok arról is írtak, hogy az ülőkének Széchenyi arcképe látható, körülölvén egy örökzöld koszorúval. Valószínűleg tehát a két szót nem véletlenül törtek le a padról, hanem azért, mert épp ott kapott helyet az aprócska portré.

MELLSZOBOR

1886-ban a halomhoz és a padhoz vezető utat is elnevezték a nagy magyarról: Széchenyi-emlék útnak. Széchenyi születésének 100. évfordulójára egy Stróbl Alajos által készített, félalakos mellszobor került a későbbi kilátó lejtő felőli lábánál kialakított díszes fülkébe.

Az átadóünnepség 1891. augusztus 30-án zajlott, amiről a Vasárnapi Ujság 1891. szeptember 6-án így számolt be: „A szoborhoz vezető út lobogódiszben állott. Az ünnepélyen ott voltak a Széchenyi-családból: Széchenyi Béla gr. és leánya Széchenyi Alice grófnő, Széchenyi Ödön pásztor Konstantinápolyból táviratban fejezte ki sajnálatát, hogy nem lehet jelen az ünnepen. Jelen voltak még: Ráth Károly főpolgármester, Gerlóczy Károly polgármester, Podmaniczky Frigyes báró, Jókai Mór, Eötvös Loránd



„Széchenyi jól példázó, hasznos és kényelmet egyesítő szerény emlék”



A mellszobor 1891-ben, amikor még nem állt mögötte a kilátó

báró, a tudományos akadémia elnöke, dr. Müller Kálmán egyetemi tanár és még sokan a főváros közéletének szereplői közül. Az ünnep azzal kezdődött, hogy a svábhegyi iskola növendékei elénekelték a himnuszt. Ezután Mérő János az ünnepély rendezőbizottságának elnöke mondott beszédet, kiemelve, hogy a fővárost környező bértek enyhülő s vígadó közönsége épen a természet legszebb napjaiban akar legelőször megemlékezni Széchenyi születésének százados évfordulójáról, mert valamint e bértek évente megújuló zölddel gyönyörködteik lelkiüket, gyógyítják szívüket, úgy kell évről évre, napról napra megújulni Széchenyi emlékének minden magyar szívében. Az ő emlékezete a bánatos magyar szívében gyógyul: az ünnepelő magyarnak gyönyör és büszkeség. A beszéd alatt, melyet élénken megélezték, lehullt a szobrot takaró lepel. Az érc mellszobor hű képe a nagy embernek.”



Kétszer is ellopták a szobrot

Az átadó után a vendégek az Eötvös-nyaralóba vonultak, ahol 200 terítékű díszebéd várta őket. A társaság a késő délutáni órákig maradt együtt, majd este táncmulatsággal ért véget az ünnepség.

A 130 kilós bronzszobor 1900. szeptember 14-én eltűnt a helyéről, ellopták. A Budapest-hegyvidéki Turistaegyesület 100 korona jutalmat tűzött ki annak, aki előkeríti.

„Egy Farkas nevű pénzügyőr a budaörsi vámnál aznap éjjel látta a szobrot, melyet egy tolókosin négy ember szállított, mivel azonban a szobor nem volt elvámolni való dolgoz, tovább engedte. A budapesti és bécsi rendőrség karöltve dolgozott és sikerült is az orgazdát Bécsben megtalálni s a tolvajokat rövidesen kézrekeríteni. A szobrot a bécsi északi vasút pályaudvarán találták meg, ahova a tolvajok, mint gyorsárut

adták föl. A szobor teljes épségben megkerült és 1901. október 22-én újra elhelyezték a régi helyén.” (Liber Endre: Budapest szobrai és emléktáblái.)

Sajnálatos módon azonban a szobrot 1995-ben ismét ellopták, és ezúttal nem lett meg a tettes. Ezért



A későbbi Széchenyi-kilátó még a Hősök terén az 1890-es években

Kampf József szobrászművész 1991-es békéscsabai alkotásának másolatát helyezték el a kilátónál 2004-ben. Azért, hogy ne vigyék el újra, nem a hegy felőli, kevésbé látható fülkébe került az új szobor, hanem az 1862-ben állított Széchenyi-emlékkő megmaradt felületére, a kilátó út felőli részére.

KILÁTÓ

Az Ybl Miklós által épített városligeti gloriette-et 1895-ben el akarták bontani az Andrássy út torkolatából, mivel a millenáris kiállítás és a tér rendezése miatt útban volt. A Svábhegyi Egyesület javaslatára és Mérő János segítségével sikerült elérni, hogy a Széchenyi-hegyre kerüljön. „A gloriette a svábhegyi turisták akarják megszeretni, hogy a Széchenyi-hegyet díszítsék vele. A turisták nevében Mérő János már folyamodott is a tanács-

pompás ünnepség keretében. A Budapesti Hírlap 1898. július 10-i beszámolója:

„Nagy ünnepe volt ma a Svábheggynek. Az Andrássy-út végén volt gloriettet avatták föl a Széchenyi-hegyen. A svábhegyiek boldogok, hogy a gloriettet, amely az andrássy-uti közönségnek állandóan szálka volt a szemében, maguknak meghódíthatták. A gloriett vasrészét újra befestették s csak a piros zászlórúd árulta el, hogy nem új gloriette került a Széchenyi-hegyre. A mint a fogaskerekű elhagyta az Eötvös-villát, föltűnt a zászlókkal s gályákkal díszített gloriette. A pesti közönség csodálkozva nézte s alig akarta hinni, hogy ez a műemlék állott az Andrássy-úton s már irigyelték, hogy odaadták a svábhegyieknek. A kiránduló társaságot Halmos János polgármester vezette. Számos fotisztvisező, városatyja és turista töltötte meg a fogaskerekű külön vona-

tát. A Széchenyi-hegyen Mérő János fogadta a társaságot s Halmos polgármester feleségének s leányának remek csokrot adott át. A gloriette elé érve a svábhegyi iskolagyermekek elénekelték a Szózatot. [...]

Halmos János polgármester hosszabb beszéd kíséretében adta át a gloriettet a közhasználatnak, azzal az óhajattal, hogy ne csak a svábhegyi, hanem az egész főváros közönségének nyugvós üdülőhelye legyen a gloriette. A fővárosba jövő idegenek pedig innen gyönyörködjenek Budapest remek panorámájában. A nagyszámú közönség zajosan megélezték a beszédet s a svábhegyi gyermekek elénekelték a Himnuszt. Oláh Lajos pedig tárogatón fújta el néhány Lavota-Bihari-féle kurucnótát. A közönség Halmos polgármesterrel élén fölment a glorietterre s onnan bámulta Budapestnek remek szép panorámáját.”



Az új játszótér kapcsolatot teremt múlt és jelen között

hoz, hogy a gloriettet ingyen kapják meg.” (Pesti Napló, 1895. május 9.)

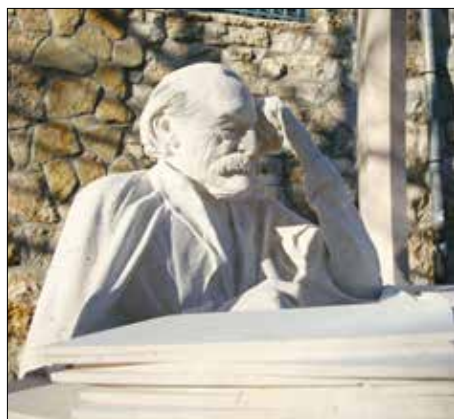
Az építményt végül a Hősök tere rendezése miatt távolították el 1898-ban, amiről a Kert című lap így írt: „Az Andrássy-út egyik díszes volt az az erkélyes gloriette, mely az artézi kút fölött emelkedett és hatalmas zászlórúdjával betekintett a városba. Ezt most bontották le, mert az ezredévi emlék számára helyet kell csinálni. A gloriett köveit vigyázva szedték szét és a Svábhegy legmagasabb csúcsára, a Széchenyi-hegyre vitték, ahol ismét fölállítják.” (Kert, 1898. június 1.)

A Széchenyi-kilátót 1898. július 9-én adták át a nagyerdeműnek,

A Hegyvidék azóta is tiszteli és ápolja Széchenyi István múltját és eredményeit. Jókai Mórt idézve: „A nép szava e címmel dicsőíti meg az ünnepelt alakot: »a legnagyobb magyar«. S az utókor annál nagyobbak látja őt, mentül tovább halad az idővel, mert Széchenyi István alakja együtt nő a nemzetével.”

A most megnyílt reformkori Széchenyi játszótér is ennek a tiszteletadásnak az egyik szép formája. Nemcsak a felnőtteknek, hanem a gyerekeknek is újabb lehetőség, hogy még jobban megismerjék a „legnagyobb magyart”.

Földváry Gergely



Melocco Miklós Kós Károly-élműve

Kós Károly halálának 45. évfordulója alkalmából életmű-előadást szervezett a Budapesti Városvédő Egyesület XII. kerületi csoportja és a Hegyvidék Galéria. Az „Október az Építész Hónapja” című sorozat részeként megvalósuló programon szakemberek mutatták be a neves építész legfontosabb munkáit, máig élő hatását.

Beöthy Mária építész, a Budapesti Városvédő Egyesület elnökségi tagja elmondta, hogy Kós Károly 1883-ban Kolozsvárot született. 1902-ben iratkozott be a budapesti József Nádor Műegyetem mérnöki szakára, de két év múlva átment az építész szakra, ahol 1907-ben szerzett diplomát. Egyetemistaként az egyik alapítója volt a magyar népies nemzeti szecesszióknak, amely egész későbbi munkásságát meghatározta. Igazi reneszánsz ember volt: politikai szerepet is vállalt, említést érdemel szépirodalmi munkássá-



Erdélyi jellegzetességeket mutat az állatkerti fácánház

ga, de tipográfusként, grafikusként, tanárként és lapszerkesztőként is maradandót alkotott.

Beöthy Mária részletesen beszélt Kós Károly budapesti állatkertben végzett munkájáról. Ennek előzménye, hogy 1896-ban, a millennium évében ott is óriási beruházások indultak, utána viszont csökkent a hely látogatottsága. Ezért egy állatkertépítő bizottság alakult, amely a felújítás mellett döntött. Végh Gyula építész állította össze a koncepciót, három fiatal építész, Kós Károly, Neuschloss Kornél és Zrumeckzy Dezső pedig a megvalósítással

szigorú alaprajzú, amit old a tető változatossága. Boronafából épült a bölényház, amely akár egy havasi ház is lehetne.

A kenguruház egy kereszt alakú, kisebb épület, festett fehér falak és zsindefedés uralják. A rácsalóház is hasonló stílusú, bár ott van egy íves térgörcsület, ezzel szemben a nagyragadozók háza szigorú szerkesztettségével tűnik ki a pavilonok közül. A tornác árkádsorral zárul, a sarkokon megjelenik a karcú toronymotívum.

A zsiráfház kicsit egy prériháza emlékeztet, akkoriban ezek nagy népszerűségnek ör-

foglalkozott. Hamburgba küldték ki őket, az ottani állatkert tanulmányozására. Ekkor írta Kós Károly, hogy kőből és fából olyan kert szerethetőnek építeni, amiben az állatok is viszonylag jól érzetik magukat.

Zrumeckzy és Kós bátran alkalmazták az erdélyi építészet hagyományait. Kettejük stílusa annyira közel áll egymáshoz, hogy amit egyikük reggel elkezdett, azt a másik minden további nélkül folytatni tudta este.

A napjainkban is látható állatkerti paraszttudvar az erdélyi gazdaságok mintájára épült, meredek és változatos tetőidomok jellemzik. Nincs már meg a strucház, amelyet afrikai motívumai tettek különlegessé. A nagy madárház központi része, a hatalmas, égbetörő torony a kalotaszegi toronykialakítás hangulatát idézi.

Szintén erdélyi jellegzetességeket mutat a fácánház, amelyet a magasba szökő tornyok és tetőidomok mellett a fatornác határoz meg. Az egzotikus krokodilház az indiai építészet elemeit alkalmazza, nagy, karakteres tetőidom és bambuszsnád oszlopok jellemzik. Skandináv stílusú a Norvég-ház, míg a majomház szimmetrikus,

Kós Károly hagyatéka nyomában

vendtek Amerikában. A szarvasház kisebb, ám emblematikus épület, tömör terméskő lábazata felett boronafás szerkezetet kapott. Neuschloss Kornél munkája a főkapu és az elefántház, ez utóbbit a Zsolnay kerámiagyár díszíti teszik egyedivé.

Beöthy Mária szerint elmondható, hogy az állatkerti pavilonok tervezésekor az erdélyi, szűkebben a kalotaszegi, valamint a skandi-

ta fel koncepcióját a zsűri előtt, így nyerte el a munkát. Az ő javaslata volt a zárt sorú beépítés. Előírásához alkalmazkodtak az őt követő, általa meghívott építészek. Noha a terve szerint épült meg a tér, ő maga azonban sohasem látta megvalósulva.

Sokan tévesen azt hiszik, hogy az egész Wekerletelepet Kós tervezte, de az ő zsenialitását a téren álló 2. és 3. számú házak, vala-

Károly Györgyi Dénessel közösen készítette el magyar nemzeti szecessziós stílusban 1910-ben, és az építkezés két évvel később már be is fejeződött. Pavilonrendszerben

nek elhelyezése céljából. Az emlékművet Melocco Miklós szobrászművész tervezte.

Bálint Imre, a Szecessziós Magazin főszerkesztője arról beszélt



A kispesti Wekerletelep épületei erőt és méltóságot sugároznak

náv iskolát követték a készítőik, ezekből hoztak létre valami teljesen újat. Az összes épület hasonlít ugyan egymásra motívumaiban, mégis teljesen önálló alkotás.

A magyar nemzeti szecesszió páratlan épületegyüttese a kispesti Wekerletelep. Ennek szellemi atyjai Bárczi István főpolgármester és Wekerle Sándor pénzügyminiszter voltak, akik elhatározták, hogy egy munkás- és tisztviselőtelepet építenek, kertvárosi jelleggel. Fleischl Róbert építész javaslatát fogadták el, majd 1908-ban nyilvános tervpályázatot írtak ki a telepítési koncepcióra és külön pályázatot az épületek kialakítására. Az előkép az angol kertváros-építészeti mozgalom volt, amit Ebenezer Howard indított el 1898-ban.

Kós Károly kapta a főtér és az ehhez kapcsolódó házsor megvalósításának lehetőségét. A legenda szerint egy táblára krétával rajzol-

mint a köztük feszülő kapu dicsérik. Kós határozta meg az építendő házak legfontosabb építészeti paramétereit. Tömegformálásukra az erdélyi gótika lehetett a legnagyobb hatással. Építészeti világukat festői tömeg, hatalmas tetők, „nyomott” arányok jellemzik. Viszonylag kevés díszítést használtak a tervezők. Az épületekből erő és méltóság sugárzik. Sokkal gazdagabb formakincs jellemzi ezeket, mint a telep többi lakóházát.

A főtér építési munkálatait Kós után Tornallyay Zoltán irányította. A főtéri házak többségét az a „Fiatalk” nevű csoport tervezte, amely Kós Károly egyetemi társaiból szerveződött. A zárt sorú beépítésnek köszönhetően igazi városi tér alakult ki. Először a keleti és a nyugati, majd jóval az első világháború után az északi és a déli oldal épült meg.

A Városmajor utcai iskola és óvoda együttesének terveit Kós



Különleges, boronafás szerkezete van az állatkerti szarvasháznak



Kós Károly téri ház a Wekerletelepen

gondolkodtak; az iskolaszárnyat előadásában, hogy Kós Károly polihisztorsága tette lehetővé ösztönözti alkotásait. Janszky Bélával közösen terveztek meg a zebegényi templomot, amin például az üvegablakok is az ő munkáját dicsérik. Később Körösfői-Kriesch Aladár festette meg a templombelsőket. Kós Károly írta, hogy rengeteget tanult ebből az

előadásában, hogy Kós Károly polihisztorsága tette lehetővé ösztönözti alkotásait. Janszky Bélával közösen terveztek meg a zebegényi templomot, amin például az üvegablakok is az ő munkáját dicsérik. Később Körösfői-Kriesch Aladár festette meg a templombelsőket. Kós Károly írta, hogy rengeteget tanult ebből az



A Városmajori Óvoda gyönyörű műemlék épülete

hajlású, változatos tetőidomokkal fedve.

A faszerkezetek, nyílászárók színe egységesen jellegzetes, úgynevezett „Kós-kék”. Ezt a színezést talán Kós Károly használta először. Beöthy Mária elmondta, hogy létezik egy terv a tornaterem bővítésére, amely a tetőterasz alatt, a földbe süllyesztve helyezkedne el, viszont a Maros utca felé már kiemelkedne, és ennek köszönhetően elegendő ablakkal rendelkezne.

Az iskola és óvoda megépülése centenáriumának időszakában az iskolavezetés kezdeményezésére – az épületegyüttes mellett, elhanyagolt Temes lépcső és a kapcsolódó parkolóterület rendezésével – közösségi funkciók befogadására is alkalmas, körkörös agora készült Kós Károly emlékművé-

épületből, hiszen az Angliából induló szecessziós ösztönözti alkotásait. Janszky Bélával közösen terveztek meg a zebegényi templomot, amin például az üvegablakok is az ő munkáját dicsérik. Később Körösfői-Kriesch Aladár festette meg a templombelsőket. Kós Károly írta, hogy rengeteget tanult ebből az

A Wekerletelepen, a templomokban mind tetten érhető, hogy Kós mennyire a részletekbe menően foglalkozott az épületeivel. Hozzá kötjük a nemzeti architektúra ösztönözti alkotásait. Janszky Bélával közösen terveztek meg a zebegényi templomot, amin például az üvegablakok is az ő munkáját dicsérik. Később Körösfői-Kriesch Aladár festette meg a templombelsőket. Kós Károly írta, hogy rengeteget tanult ebből az

Kós Károly emberi példáját mutatta be saját művészetében Erhardt Gábor. Az építész elmondta, hogy Makovecz Imre folyamatosan hivatkozott Kós országépítő hitvallására. Szerinte valódi kortárs építész volt, egyetemes, egyben lokálisan kalotaszegi. Hatása a falurombolásokra válaszó falumentés idején is megmutatkozott, majd a faluházak építéskor bontakozott ki igazán. MM.

Kossuth-díjasok a MOMkult-ban

Bereményi Géza, Szörényi Levente, Udvaros Dorottya és Cserhalmi György lesznek a Kossuth-díjasok című pódiumműsor-sorozat következő vendégei a MOM Kulturális Központban. A nemrég induló, Gundel Takács Gábor által vezetett programról az egyik szervezővel, Chlebda Istvánnal beszélgettünk.

– Több mint hetvenéves múltat tekint vissza a magyar kultúra művelésének és ápolásának elismeréséért járó legmagasabb magyar állami kitüntetés, a Kossuth-díj. Miért épp most indítottak beszélgetéssorozatot az elismerésben részesülők bemutatására?

– Minden évben, amikor március 15-én átadják a Kossuth-díjakat, készül néhány fotó a kitüntetettokről, aznap írunk nekik az újságok, de aztán feledésbe merül az a teljesítmény, amiért a díjat átvehették az érintettek. Gundel Takács Gábor kollégámmal együtt – akivel az elmúlt időszakban az UP Rendezvényteremben dolgoztam együtt – azt éreztem, a legkiválóbb művészek jelentős része annak ellenére sem kapja meg a neki járó figyelmet, hogy

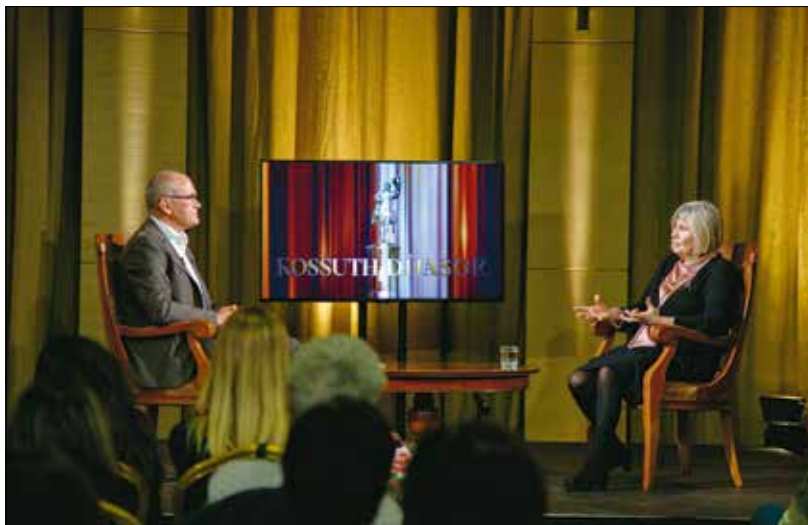
a legnagyobb presztízsű állami kitüntetésben részesült. Ezért döntöttünk nemrégiben úgy, hogy elindítjuk ezt a hiánypótló sorozatot.

– Milyen témákra fókuszálnak a beszélgetések?

– Azt szeretnénk, ha vendégeink nemcsak az életpályájukat mutatnák be, hanem olyan dolgokról is mesélnének, amik segítenek megérteni, mitől válik valaki igazi művésszé. Mi kell ahhoz, hogy egy alkotó kitűnjön a szakmája többi képviselője közül, és nagy hatást gyakoroljon ránk, a művészeti alkotások befogadóra.

– Hogyan választják ki a vendégeiket?

– Akit csak lehet, szeretnénk megszólaltatni. Persze ez egy hosszú távú vállalkozás, és a díjazottak listájának teljes ki-



Gundel Takács Gábor egyik első vendége Halász Judit színművész, énekesnő volt

merítése nem is lehet reális célkitűzésünk, hiszen mintegy háromszáz élő Kossuth-díjasunk van. Első körben azokkal a népszerű művészekkel találkozzunk a közön-

ség, akiket sikerült megnyerni a beszélgetésre. Szervezői szempontból a legnehezebb feladat az időpont-egyeztetés: eddig mindenki örömmel fogadta a felkérésün-

ket, de a programokkal sűrűn betáblázott előadók esetében nem könnyű szabad időpontot találni.

– A sorozat első két vendége Vidnyánszky Attila és Halász Judit volt. Kik lesznek a következők?

– November 7-én a Hegyvidék díszpolgára, Bereményi Géza író, filmrendező beszélget Gundel Takács Gáborral. November 24-én Szörényi Levente, december 5-én Udvaros Dorottya, nem sokkal karácsony előtt, december 20-án Cserhalmi György lesz a vendégünk. Erdemes tudni, hogy a helyszínnek, a MOMkult kupaletérnek a korlátozott befogadóképessége miatt gyorsan fogyanak a jegyek – legutóbb Halász Juditra is olyan sokan voltak kíváncsiak, hogy rövid időn belül telt házas lett a rendezvényünk. A pódiumműsorra Hegyvidék kártyával kedvezményes áron, 500 forintért vásárolhatók jegyek. A beszélgetésekről felvételek készülnek, ezeket várhatóan jövőre lehet megnézni a tévében.



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 november 6-án és 18-án 19.00–21.00. A színművészek első közös színházi munkája dr. Edith Eva Eger világsikerű művét dolgozza fel.

Kossuth-díjasok – Gundel Takács Gábor pódiumműsora. A Kossuth-díj a kulturális életben adható legmagasabb állami kitüntetés, jelenleg a művészi kvalitás legnagyobb hivatalos értékmérője. November 7. 19.00–20.10 Bereményi Géza. November 24. 19.00–20.10 Szörényi Levente.

Magyar Hősök – Szabadulósínház november 8-án 19.00–20.30. Huszadik század aréna – Diktatúrák szorításában. „Szabadulj ki a múltból!” Az előadás történetében öt középiskolás diák vállalkozik arra, hogy tanáruk vezetésével egy rendhagyó történelemóra keretében ellátogasson egy speciális szabadulósínházba.

Dr. Csernus Imre előadása: Lépj tovább! november 9-én 19.00–21.00.

Sárközy Lajos Trió: Az angyalok hegedűse – koncert november 9-én 19.00–21.00. Kevesek tudnak olyan virtuozitással, belső szenvedéllyel és karizmatikusan zenei költeményeket varázsolni, mint Sárközy Lajos és zenésztársai. Koncertjükön klasszikus zenei darabokat és ismert melódiákat adnak elő, játszi könnyedséggel megszólaltatott hangszerekkel nyújtanak lelket bizsergető zenei élményt.

Frenák Pál szülőestje november 10-én 19.00–19.50.

Bolgovics Gergő kiállításának megnyitója november 10-én 17.30. Megnyitja: Váradi Levente.

Képmás-est: Színház és pszichológia november 10-én 19.00–21.00. Önazonosság. Közreműködők: Szám Kati, Kozma-Vízkeleti Dániel.

Nemes Nagy Ágnes 100. Gálaest november 11-én 19.00–21.00. Vendégek: Grecsó Krisztián író, költő, Becz Zoltán zenész, irodalomtörténész, Hámosi Gabriella színművész, Ugron Zsolna író, Takács Dorina/Deva zenész, énekes. „Nem akarok” előadás: Vecsei H. Miklós színművész, Hegedűs Bori énekes, Tempfli Erik zenész. Házigazda: Juhász Anna irodalmár.

PR – Evolution Dance Company: Lúdanyó meséi november 12-én 11.00–12.00. Tánclőadás óvodásoknak, ami a környezettudatos életre hívja fel a gyerekek figyelmét mesés, játékos formában.

De-Phazz: Jazzy & Jazzpiknik november 12-én 20.00–22.00. A De-Phazz egy heidelbergi illetőségű downtempo nu jazz együttes, amely a modern zenei irányzatokat a soul, a latin zene, a trip hop és a drum and bass elemeivel ötvözi lounge-os hangkörnyezetben. Vezetője: Pit Baumgartner. Vokalistái: Barbara Lahr, Karl Frierson és Pat Appleton. A zenekar állandó tagja Otto Engelhardt harsonna.

Szarka Tamás és Zenekara: Esthajnal – lemezbemutató koncert november 13-án 19.00–21.00. Szarka Tamás legújabb zenei dramaturgiájában egy cigánytáborban szövődő, fájdalmasan végződő szerelem történetét meséli el a rá jellemző, a Ghymes zenekarból megismert egyedi hangzásvilággal.

Hitel-est november 17-én 18.00. **Csányi Sándor színházi estje** november 17-én, 23-án és 29-én 19.00–21.00. Hogyan értsük félre a nőket?

Wéninger Dalma: Stations – tánclőadás és beszélgetés november 19-én 19.00–20.00. Szereplők: Darabont Áron, Ivanov Gábor. Zene: Mádi László. Fény: Fogarasi Zoltán.

Mária Rádió: A válság lehetősége – kerekasztal-beszélgetés november 23-án 18.00–20.00. Téma: a válságok által születő új élethelyzetek lehetőségei, a krízisek okozta változások és az újrapiálás pozitív hatásai.

Páratlan párok – Bösze Ádám és László Ferenc közös kortárskereső sorozata. Az új évadban az operett nagy alkotói, kiemelkedő személyiségei állnak a középpontban. November 29. 19.00–20.30 Ifj. Johann Strauss és Suppé.

Állandó programok
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.com/babakezek.

Grace Mozgásművészeti Stúdió – gyermek-balet-tanfolyamok. A képzésben 3–12 éves korig minden korosztályban működnek csoportok. A kisebb gyerekek játékos formában, a nagyobbak pedig már összetettebb gyakorlatokon keresztül ismerkednek meg a klasszikus balett mozgásrendszerével. Az oktatás kis létszámú csoportokban történik. Jelentkezés: kapcsolat@mmstudio.hu, 06-30/994-3118, www.mmstudio.hu.

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

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

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

Nosztalgia Társastánc – táncnosztalgikus dallamokra. Minden alkalommal táncbemutató nyugdíjas,

amatőr táncosokkal. Standard táncok, latin táncok, swing, rock 'n' roll, salsa. Táncbemutatók között és után: össztánc! A belépés díjtalan. Időpontok: november 6., december 4., vasárnap 16.00. Információ: 06-30/464-7376.

Iciri-Piciri Tücsöktánc csütörtökön 10.30. Játékos néptáncoktatás folyamatos csatlakozási lehetőséggel, néptáncpedagógus vezetésével. Az 1 és 4 év közötti gyerekek szüleikkel, kísérőikkel közösen kísérletezhetnek a tánc lépések elsajátításával, miközben átítatódhatnak a népzene, a néptánc hangulatával. Információ: László-Pergel Tamara, 06-30/989-6040, tucsoktanc@gmail.com, Tücsök-zene Facebook-oldal, www.tucsok-zene.hu.

Tücsök Zene hétfőn 10.00, kedden 11.00. Ritmus-, ének-, zenefoglalkozás zenetánc vezetésével. Közös mondókázás, énekelgetés, zenélés. Célcsoport: 6 hónaptól 4 évesig. Információ: László-Pergel Tamara, 06-30/989-6040, tucsoktanc@gmail.com, Tücsök-zene Facebook-oldal, www.tucsok-zene.hu.

Óbudai Mozgásművészeti Iskola hétfőn és csütörtökön 16.30. Testképző és mozgásfejlesztő gimnasztika sok tartásjavító gyakorlattal, zenei kísérettel. Mozdulatművészet, művészeti torna. Információ: 06-1/200-0138, irda@omisk.hu, www.omisk.hu.

Lóvasút Kulturális és Rendezvényközpont

Zugligeti út 64.
lovasut.hu

Jegyek: lovasut.jegy.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Oriolus kórus koncertje november 8-án 19.00–20.00. Az amatőr kórus világi zenei koncertje. Közreműködik: Weiszburg Zsuzsanna, Mészáros Péter. A program ingyenes.

Omnibus-koncert november 13-án 17.00–18.00. Zene komolyan mindenkinek! Házimuzsika-koncert az egész családnak, a gyerekekkel zenepedagógusok foglalkoznak. Közreműködik: Surján Péter, Surján Katalin, Surján Eszter. Jegyek: lovasut.jegy.hu.

Haydnal Londonban. Utazási láz – előadás november 14-én 19.00–20.00 Haydnem – Bösze Ádám előadás-sorozata. Jegyek: lovasut.jegy.hu.

Üvegfal – zenés szövegcsínáz Dobray Sarolta könyvéből november 19-én és 26-án 19.00–20.30. Gryllus Dorka és Simon Kornél előadása. Jegyek: lovasut.jegy.hu.

Danny mesél. November 27. 10.30–11.30 Jack, a megmentő – zenés bábelőadás különleges hangszerekkel. Közreműködik: Danny Bain. Jegyek: lovasut.jegy.hu.

Szuperlatívusz – képzetszínházi stand-up komédia egy részben november 30-án 20.00–21.00. Közreműködik: Aradi Tibor, Inotay Ákos, Lórán Barnabás (Trabarna). Jegyek: lovasut.jegy.hu.



BARABÁS VILLA
Városmajosi utca 44.
barabasvilla.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Artist Talk és Workshop Cseke Szilárdal november 6-án 10.00–12.30. Cseke Szilárd Munkácsy-díjas képzőművész kalauzolja végig az érdeklődőket a Barabás Villában megrendezett Something Must Be Done | Valamit tenni kell című kiállításán, bemutattva a többi között az alkotások gondolati, esztétikai hátterét, izgalmas technikai megoldásait. A látogatók kipróbálhatják a Process art alkotói folyamatát. Egy művészeti akció keretében, a művésszel közösen, az alkotó egyik művészeti módszerét alapul véve lehetőség nyílik elkészíteni egy festményt, amelyet kisorsolnak a közreműködők között. Belépődíj: 1000 Ft. Jegyet elővetelben kell váltani a barabasvilla.jegy.hu oldalon.

TADÁM! – rajzpályázat 7-12 éves gyerekeknek. Készíts papírszínházat! Laboda Kornél, az Év Gyerekkönyvírója három remek történetet írt, amiből papírszínház

készíthettek! Minden pályázó ajándékot, az első három helyezett értékes díjat kap. Egy papírszínházat többen is készíthetnek. Tudj meg mindent a papírszínházról, olvasd el a meséket és a pályázat feltételeit a weboldalunkon! Határidő: november 15. Eredményhirdetés: november 20-án a Barabás Villában. Társzervező: Wonderland Alapítvány.

FAQ Színház: Gyakran ismételt kérdések – előadás november 15-én 19.30. Kanyargós beszélgetéssorozat, ami azonban valós interjúkból lett összegyűrt. A két színész Gobbi Hilda és Óze Lajos bőrébe bújjuk – végül mégis saját magukról beszélnek. A darab a 2022-es Thealter Fesztivál és a Vidor Fesztivál különdíjas előadása. Játsszák: Martinkovics Máté és Messoaudi Emina. Dramaturg: Al-Farman Petra. Rendező: Barcsai Bálint. Az előadás előtt bevezető beszélgetést tart: dr. Gajdó Tamás színház-történész. Jegyek 1000 Ft-os áron a helyszínen vagy a barabasvilla.jegy.hu oldalon kaphatók.

Bolgár irodalom Kiss Benedek műfordításában november 17-én 18.00. A Bolgár Kulturális Intézet a Budapest XII. kerületi Bolgár Nemzetiségi Önkormányzattal közösen mutatja be a Kossuth- és József Attila-díjas költőnek az elmúlt ötven év bolgár költészetét prezentáló antológiáját. A belépés díjtalan, de regisztrációhoz kötött. Regisztrálni az info@barabasvilla.hu e-mail-címen lehet, a program megnevezésével. A regisztráló egyben a hírlevélre is feliratkozik, így aki nem szeretne programajánlót kapni, jelezze ezt a válaszeleveníben!

Szalóki Ági családi koncertje november 20-án 16.00. Megzenésített versek, kortársak és klasszikusok, közös éneklés, közös tánc, közös játék. Belépőjegyek 2000 Ft-os áron kaphatók a barabasvilla.jegy.hu oldalon.

Something Must Be Done | Valamit tenni kell – Cseke Szilárd kiállítás. A képzőművész legutóbbi alkotói programját és ez időszakra készült alkotásainak hangulatát kifejezetten Barabás Miklós festőművész egykori klasszicista villájának aurájára, annak

HEGYVIDÉKI KULTURÁLIS SZALON

ORSZÁGOS Rajzfilm UNNEP

22/11/19-20

11.19.

10.00-11.30: Diavetítés – a Családi délelőtt részeként
16:00 – 17:11 Jankovics Marcell: János vitéz 74' KN
18:00 – 19:00 Válogatás a kortárs magyar stúdiók munkáiból
- Picture Start, KEDD, Ionart, KGB 60' 16+

11.20.

10:00 – 11:11 Egy kupac kuffli 71' KN
11:30 – 12:15 Átjáró Mávrosba (1-6.) 46' 6+
15:00 – 16:17 Mesék és mondák - Válogatás a Cigánymesék, a Mesék Mátyás királyról, a Magyar népmesék epizódjaiból - a Kecskemétfilm jóvoltából 77' 6+
16:30 – 17:35 Reformáció - Luther Márton élete I. (1-5.) 65' 12+
18:00 – 18:06 Jankovics Marcell rövidfilmjei: Küzdők, Sisyphus 6' 12+
18:10 – 19:03 Új nemzedék - MOME - Új nemzedék a magyar animációban I. - MOME - Összeállítás a Moholy-Nagy Művészeti Egyetem animációs tanszékének vizsga- és diplomafilmjeiből 53' 16+

A BELÉPÉS DÍJTALAN, DE REGISZTRÁCIÓKÖTELES A SZALON ELÉRHETŐSÉGEIN

WWW.RAJZFILMUNNEP.HU WWW.KULTURALISSZALON.HU
HELYSZÍN: 1124 TÖRPE U. 2. INFO@KULTURALISSZALON.HU

HEGYVIDÉKI KULTURÁLIS SZALON

CSALÁDI DÉLELŐTT

22/11/19

10:00-12.30 Csuhe tündér, toboz manó készítése, kézműves foglalkozás
- belépőjegy 500 Ft
12:30-13:00 Csicsergő néptánc, kondásbál - ingyenes
10.00-11.30 Mesefigura - kerámia festés - belépőjegy: 500 Ft
10.00-11.30 Mesesarok - diavetítés az Országos Rajzfilmünnepe részeként - ingyenes

10.00-13.00

11.30 Zabszalma koncert
Az előadást támogatja a Nemzeti Kulturális Alap Hangfoglaló Programja.
Jegyinfo: 1 000 Ft. Jegyek kaphatók a helyszínen, valamint a kulturallisszalon.jegy.hu oldalon

Helyszín: 1124 Bp., Törpe u. 2. www.kulturalisszalon.hu

környezeti adottságaira reflektálva határozta meg. Helyspecifikus tájfestészet, természetesen nem klasszicista stílusban, hanem természet és korunk viszonyaira reagálva, kortárs festési eszközökkel látta meg az egyre nagyobb értéket jelentő élő természetet. A kiállítás megtekinthető: november 23-ig, hétfőtől csütörtökig 9.00–17.00.

Készítsük együtt az adventi koszorút november 27-én 10.00–17.00. Az eredmény gyönyörű, különleges, az advent szín- és gondolatvilágához illeszkedő, saját kezűleg létrehozott kompozíció lesz, amely minden ünnepi asztal ékévé válik. Minden eszközt és alapanyagot biztosítanak a szervezők, akik finom teával, gyömbéres keksszel, sült almával, lágy zenével teremnek békebeli karácsonyi hangulatot. Részvételi díj: 3500 Ft. Jelentkezés: barabasvilla.jegy.hu.

Világraszóló karácsony a Barabás Villában december 11-én 10.00–18.00. Karácsonyi vásár – egy kicsit másképp! A város legjobb karácsonyi vására kézműves foglalkozásokkal, koncertekkel, játékkal, mesével és egy kis meglepetéssel. Belépődíj: 1000 Ft, ami egyben tombolajegy az értékes ajándékokhoz. Részletek hamarosan a honlapon és a Facebook-oldalon.

Furagura kreatív alkotóműhely 6–17 éves gyerekeknek. Képzőművészeti foglalkozás hétfőn 15.30–17.00. Folyamatos jelentkezés és információ: Kormos Mercedes, mercedeskormos24@gmail.com.

Furagura kreatív alkotóműhely felnőtteknek – képzőművészeti foglalkozás hétfőn 17.00–18.30. Professzionális technikák, szárnyaló képzelet, az alkotás öröme. Vezető: Kormos Mercedes. Jelentkezés: mercedeskormos24@gmail.com.

Grace balett gyerekeknek szerdán 16.00–18.00. Részletek: Stubna Enikő stúdióvezető, 06-30/994-3118.

Meridiántorna szerdán 9.30. Foglalkozásvezető: Hargita Zsuzsanna. A belépés díjtalan.

Tai chi kétéhetente csütörtökön 9.00. Keleti mozgáskultúra Békefi András vezetésével. A belépés díj-

tan. Időpontok: november 10., 24., december 8.



Hollós út 5.
06-1/395-8284
jokaiklub.com

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Karcok az égen – Szinvai Dániel illusztrátor kiállítása a galériában. Megtekinthető: november 9-ig. A belépés díjtalan.

Lélekre nyíló ablakok – Kelemen Ágnes festőművész kiállítása. Megnyitő: november 11-én 18.00. Megnyitja: Véry Dalma esztéta. Közreműködik: Balázs Márta Táncszínház. A kiállítás megtekinthető: december 21-ig. A belépés díjtalan.

Bran-koncert – ír népzenei est november 12-én 18.00. A Bran együttes több évtizede lép fel havi rendszerességgel a Jókai Klubban. Az ír zene, az ír kultúra egyik legelső hazai művelője ez a formáció, nagyon sokat tett azért, hogy Magyarországon is közkedvelté váljon az ír népzene, néptánc. A zenekar vezetője: Kovács Gábor. Tagjai: Császár Róbert gitáros, Mózer Tamás mandolin, Nagy Katalin furulyás. Belépődíj: 1500 Ft.

Budapest Musical Iskola. Művészeti vezető: Finta Gábor koreográfus, táncművész és táncpedagógus. Időpontok: hétfő 16.00–18.30, kedd 16.00–18.00, szerda 15.30–18.00, csütörtök 15.00–17.30, péntek 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. Vezető: Németh Krisztina okleveles aerobik és zumbaoktató (+36-20/549-0893).

Tinzumba hétfőn 16.00–17.00. Információ: Koreny Lili zumbainstruktor, +36-20/573-0111.

Balázs Márta Táncszínház. Formációs tánc, show-tánc és hip hop oktatása 7 éves kortól hétfőn 18.30–19.30, kedden 17.00–19.30, csütörtökön 16.30–19.00, pénteken 16.00–19.00. Vezető: Balázs Márta táncpedagógus (+36-30/409-2400).

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

Klasszikus balett szerdán 17.00–18.00. Klasszikus balett oktatása kezdőknek és haladóknak, már óvodaskortól. Vezető: Kiss Stefánia balettművész (+36-20/269-2314).

Művészeti torna szombaton 9.30–11.30. Mozgáskoordináció- és ritmusérzék-fejlesztő gimnasztika Berczik Sára módszere alapján. Vezető: Pataki Rita mozgáspedagógus (+36-30/483-1897, patakiri@gmail.com).

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

Fit Dance – táncos, vidám kardióóra kezdőknek, újrakezdőknek hétfőn és szerdán 9.00–10.00. Izület-

kímélő, táncos mozgás latin zenére, egyszerű, de látványos koreográfiákkal, korhatár nélkül. Vezető: Barta Sylvia zumbafitness-, Zumba Gold-, Zumba Kids-instruktor és aerobikoktató. Telefonszám: +36-30/625-6065.

Beauty Body & Booty – testbontó és alakformáló edzés hétfőn és szerdán 8.00–9.00. Heti egészségmegőrző, alakformáló, preventív edzésprogram. Vezető: Barta Sylvia zumbafitness-, Zumba Gold-, Zumba Kids-instruktor és aerobikoktató (+36-30/625-6065).

Fitball – gerinctorna és mobilizáció pénteken 8.30–9.30. A Fitball segítségével harmonikusan fejleszhető a kondíció és a koordinációs képesség, az egyensúlyozó képesség, valamint a gerinc, a hát és a törzs izmai. Hatékony a különféle eredetű hát- és derékfájdások megszüntetésében, így iskoláskorú gyerekeknek, aktív dolgozóknak és idősebbeknek egyaránt ajánlott. Vezető: Barta Sylvia okleveles aerobikoktató és Zumba Basic-, Zumba Gold-instruktor (+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. Vezető: Derkényi László (+36-20/323-8160).

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

Bridzsklub szerdán 14.00–18.00. Klubvezető: Kiss Géza (06-1/395-8907).

Hatha jóga csütörtökön 18.30–20.00. Fókuszban a törzs erősítése, nyújtása, stresszoldás relaxációval, légzőgyakorlatokkal. Egyensúly és stabilitás, belső béke. Előzetes jelentkezés szükséges. Vezető: Pazonyi Mónika jógaoktató (+36-20/952-4685).

Helen Doron angolnyelv-oktató óvodásoknak kedden 16.30–17.30. Az első alkalom ingyenes. Bejelentkezés szükséges: hdangoltaborok@gmail.com.

Nyugdíjastorna kedden 9.00–10.00.

Leung Ting Wing Tsun Kung Fu oktatás kedden 19.00–20.30, pénteken 17.30–19.00. Tradicionális kínai harcművészet, az egyetlen, amit egy hölgy fejlesztett ki. A stílus lehetőséget ad egy gyengébbnek megvédenie magát egy erősebb támadóval szemben. Vezető: Si-hing Tamás Péter (3. mesterfokozat). Telefonszám: +36-30/9522-444.

Lili Suli szombaton 14.30–16.00. Beszéd-fantázia-kreativitás-dramaszín-JÁTÉK foglalkozás. Személyiségfejlesztés, önbizalomnövelés 7–13 éves gyerekeknek. Bővebb tájékoztatás: www.lilisuli.hu. Kapcsolat: info@lilisuli.hu.

Harmonia Táncklub – társastánc-tanfolyamok vasárnap 13.30–19.00. Kezddő versenytánc, felnőtt-tánciskola. Vezető: Székely Attila táncanár. Telefonszám: +36-30/952-9477. www.harmoniatancklub.hu



Törpe utca 2.
06-1/202-2509

info@kulturalisszalon.hu
kulturalisszalon.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Sixtones Acappella november 5-én 19.00. Öt fiatal énekes, aki „a cappella”, tehát csak énekhanggal szolgált meg bármilyen zenét, ami csak elé kerül. Repertoárjuk számos stílusra kiterjed: jazzstenderdektől és filmzenétől a gospelalokorig és a barbershop-átiratokig és magyar és nemzetközi slágerekig. Az előadást támogatja a Nemzeti Kulturális Alap Hangfoglaló Programja. Jegyár: 2500

Ft. Jegyek kaphatók a helyszínen és a kulturalisszalon.jegy.hu oldalon.

MOM Nyugdíjasok Klubja november 8-án és 22-én 13.00. Információ: Fischer Péterné, 06-1/466-4973, 06-20/394-5473.

Derús percek Dolnával. November 8. 14.30 Kovács Nóri énekesnő. Művészeti vezető: Mihalekné Kádár Magdolna magyar-éneke-zene szakos tanár. Jegyár: 500 Ft. Hegyvidéki lakosoknak ingyenes, de regisztrációhoz kötött a szalon elérhetőségein.

20 hónap – 18 ország – 25 000 kilométer – két keréken – előadás november 8-án 18.00. Előadó: Boros Balázs Mókus. Izgalmas úti beszámoló arról, hogyan látja az igazi nagyvilágot az ember egy bringa nyergéből. Praktikus ötletek, kultúrsokk, a mesés Kelet hétköznapi valósága és örök csodái. Jegyár: 500 Ft.

Szaloneyetem. November 9. 14.30 Salamin András: A Szent Anna Kápolna – különleges Mária-émlékhelyek a Budai-Hegyvidéken – egy 2022-ben megjelent könyv kapcsán. Jegyár: 500 Ft. Hegyvidéki lakosoknak ingyenes, de regisztrációhoz kötött a szalon elérhetőségein.

Budai Lisztérzékenyek Klubja. November 9. 17.00 A pandémia hozománya – Bohus Anna Rebeka pszichológus előadása. Klubvezető: Sűrűné Elek Ildikó.

Festékcseppek tánc – Istenes Emília képzőművész kiállítása. Megnyitő: november 9-én 17.30. A kiállítást Istenes Emília táncsoportja kortáncal nyitja meg. A kiállítás megtekinthető: 2023. január 27-ig, a programok függvényében.

Időspiknik a Hegyvidéken. Séta a Farkasréti temetőben november 10-én 10.30. Vezető: Földváry Gergely történész. A Farkasréti temető Buda legnagyobb kiterjedésű és legszebb fekvésű temetője. A tudományos és kulturális élet elhunyt nagyjai, írók, költők, művészek, sportolók, hírességek közül sokakat temettek el itt. A művészetek és a tudományok kiemelkedő képviselői a Művészparcellában és a Magyar Tudományos Akadémia (Folytatás a 14. oldalon)

SZALON könnyű

2022

10.07. 19:00 Bencze Alma Quintet ✓

10.15. 11:30 Danny Bain és Ágoston Béla mesekoncertje ✓

10.21. 19:00 Romano Drom ✓

10.28. 19:00 Napfonat ✓

11.05. 19:00 Sixtones Acappella

11.11. 19:00 Pribojzski Mátyás Quartet

11.19. 11:30 Zabszalma gyerekkoncert

További információ: kulturalisszalon.hu

A koncertek a Nemzeti Kulturális Alap Hangfoglaló program támogatásával valósulnak meg.

IDŐSPIKNIK A HEGYVIDÉKEN

2022 szeptember – 2023 június
www.kulturalisszalon.hu
MOMkult kert
Jókai-kert
Gesztenyés kert
Normafa
Városháza tér
Farkasréti temető

2022

2022

2022

2022

2022

2022

2023

2023

2023

2023

2023

2023

2023

2023

2023

2023

2023

2023

2023

2023

09. 15. CSÜTÖRTÖK MOMkult kert ✓

10:30 **A MOZGÁS MINT ÖRÖMFORRÁS** SENIOR ÖRÖMTÁNC előadás és közös tánc
TÓTH KRISZTINA APOLLÓNIA szeniortánc-oktató

09. 29. CSÜTÖRTÖK Gesztenyés kert ✓

10:30 **IDŐSPIKNIK – PÉTANQUE DÉLELŐTT** A foglalkozást vezeti: SOMBOR ANDRÁS Budapest Pétanque SE
További időpontok: 2022. 10. 27., 11. 17. 2023. 03. 23., 04. 20., 04. 27.

10. 13. CSÜTÖRTÖK MOMkult kert ✓

10:30 **LELKI EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS IDŐSKORBAN**
Előadó: DEVECSERY ÁGNES ÉKC Új Szent János Kórház és Szakrendelő Egészségfejlesztési Iroda, pszichológus

11. 10. CSÜTÖRTÖK Farkasréti temető

10:30 **SÉTA A FARKASRÉTI TEMETŐBEN**
A sétát vezeti: FÖLDVÁRY GERGELY történész Találkozó: A Farkasréti temető főbejáratánál 10:30-kor.

02. 23. CSÜTÖRTÖK Jókai-kert

10:30 **TÉLTEMETŐ SÉTA A JÓKAI-KERTBEN**
A sétát vezeti: KREMNICSÁN JÁNOS környezeti nevelő (DINPI)
Találkozó: 10:30 órakor, a Jókai-kert bejáratánál

04. 06. CSÜTÖRTÖK MOMkult kert

10:30 **BIBLIA ÓRA**
Ökumenikus beszélgetés a Húsvéti ünnepkör jegyében
Előadó: KECKZÓ PÁL lelkész, esperes, Budahegyvidéki Evangélikus Egyházközség, Budai Evangélikus Egyházmegye

05. 04. CSÜTÖRTÖK MOMkult kert

10:30 **SZABADTÉRI FESTÉS**
A foglalkozást vezeti:
dr.SCHMIDT-SZILÁGYI ÉVA (Piroska) festőművész, művésztanár, a KORTÁRS ALKOTÓ-KÖR vezetője

05. 18. CSÜTÖRTÖK Normafa

10:30 **SÉTA A NORMAFÁN**
Az erdő gyógyító ereje, gyógyító fái, növényei, a Normafa faóriásai
Sétavezető: SZABÓ MIKLÓS erdőmérnök Találkozó: a Normafa S ház melletti parkban 10:30 órakor.

06. 01. CSÜTÖRTÖK Városháza tér

18:00 **UTCABÁL** Tánc, koncert, ahol a zene és a jó társaság garantált!
Jegyinfo// ingyenes, de regisztrációhoz kötött. Regisztráció: info@kulturalisszalon.hu, ill. a Szalon elérhetőségein.

(Folytatás a 13. oldalról)
parcelláiban kaptak díszsírhelyet. Az 1980-as években az egyik ravatalozót Makovecz Imre tervei szerint alakították ki. A főbejáratnál lévő téren 2008-ban állították fel Veres Kálmán Griffmadár című alkotását, a távol nyugvók emlékhelyével. Találkozó: a Farkasréti temető főbejáratánál 10.30-kor. A program ingyenes, de regisztrációhoz kötött a szalon elérhetőségein. További részletek az Időspiknik a Hegyvidéken című programfüzetben olvashatók.

Istengyermeiség – Jókai Anna 90 éves lenne. Irodalmi est november 10-én 15.00. Talliani Mariann és Lázár Balázs színművészek előadása. Zongorán közreműködik: Antal Gábor zongoraművész. A 80 perces összeállítás folyamán az előadók párbeszéd formájában idézik meg Jókai Anna életművét, a világról, életről, művészetéről alkotott gondolatait. A belépés díjtalan, de regisztrációhoz kötött a szalon elérhetőségein.

Kiváncsi Kata: Rotschild Klára, a szocialista gazdaság divatdiktátora – előadás november 11-én 14.30. Aörös divatdiktátorként is emlegetett nő a legnagyobb rejtély a magyar divattörténelemben. A mai napig legendák és mítoszok keringenek róla. Jegyár: 500 Ft. Hegyvidéki lakosoknak ingyenes, de regisztrációhoz kötött a szalon elérhetőségein.

Jumping Matt & His Combo – Pribojzski Mátyás zenekarának koncertje november 11-én 19.00. Pribojzski Mátyás az egyik legismertebb, hazai és európai szinten is jegyzett, elismert szájharmonikás, aki szólóban, különböző formációival bejárta Európát, és Amerikában is megfordult. Az előadást támogatja a Nemzeti Kulturális Alap Hangfoglaló Programja. Jegyár: 2500 Ft. Jegyek kaphatók a helyszínen és a kulturálisalon.jegy.hu oldalon.

Pillanatképek Amerika történelméből – Szabó János előadása november 14-én 14.30. Jegyár: 500 Ft. Hegyvidéki lakosoknak ingyenes, de regisztrációhoz kötött a szalon elérhetőségein.

Szupernagyi Népdalkör találkozója november 15-én és 29-én 13.00. Alapító: Karcagi Gyuláné (csatlakozási lehetőség a helyszínen).

Hegyvidéki Trianon Társaság. November 15. 18.00 „A lelket éltető erő” – beszélgetés az emberi kapcsolatokról. Előadó: prof. Dávid Bea egyetemi tanár (Simmelweis Egyetem Metálhigiéné Intézet). Közreműködők: a Petőfi Sándor-emlékév versmondó verseny diákjai a XII. kerületi Pannonia Sacra Katolikus Általános Iskolából. Műsorvezető: Szőnyi Kinga, a Magyar Asszonyok Érdekszövetségének elnöke. A rendezvény szerkesztői: dr. Galla János és dr. Hatvany Csaba. A belépés díjtalan.

Vad horgolók klubja november 16-án 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.

Kékesi Attila: Béke poraikra (2003–2004) – dokumentumfilmvetítés november 16-án 18.00. A film után beszélgetés a rendezővel. Jegyár: 500 Ft. Hegyvidéki lakosoknak ingyenes, de regisztrációhoz kötött a szalon elérhetőségein.

Időspiknik a Hegyvidéken. Pétanque-délelőtt a Gesztenyés kertben november 17-én 10.30. A pétanque a francia filmekből és parkokból ismert, nálunk eddig még kevéssé elterjedt, szórakoztató golyós játék. Előképzettségre, különleges tudásra, extra állóképességre nincs szükség hozzá, csak egy kis jókedvre! A Gesztenyés kert árnyékos sétánya ideális helyszín a játékhoz és egy kis beszélgetéshez. A foglalkozást vezeti: Sombor András (Budapest Pétanque SE). A program ingyenes, de regisztrációhoz kötött a szalon elérhetőségein. További részletek az Időspiknik a Hegyvidéken című programfüzetben olvashatók.

Sonata Brillante-koncert november 17-én 16.00. Klasszikus gitáron játszik: Müller Csaba. A program: Vincent Gomez: Románc, José Viñas: Andante sentimental, Astor Piazzolla: Ausencias, Mauro Guliani: Sonata Brillante. Levezetési: José Viñas, Astor Piazzolla: Andante apasionado, Milogna for tree. Jegyár: 500 Ft. Hegyvidéki lakosoknak ingyenes, de regisztrációhoz kötött a szalon elérhetőségein.

Kezében az egészség – Kautzky-Szemők Adrienn komplementer medicina szakterapeuta előadás-sorozata. November 17. 18.00 „Szív küldi szívnek... szívesen?” Öszintén az érrendszeri problémákról és természetes gyógymódjairól. Jegyár: 2000 Ft, hegyvidéki lakosoknak ingyenes, de regisztrációhoz kötött a szalon elérhetőségein.

Modern Art Alkotóműhely. November 18. 14.00 Hogyan lesz a firkálásból egy alkotás? Vezeti: dr. Schmidt Éva Piroksa és Eddi. Jegyár: 500 Ft. Hegyvidéki lakosoknak díjtalan, de regisztrációhoz kötött a szalon elérhetőségein.

Berger Veronika Operakalauz. November 18. 17.00 Giuseppe Verdi: Rigoletto. Jegyár: 500 Ft. Hegyvidéki lakosoknak ingyenes, de regisztrációhoz kötött a szalon elérhetőségein.

Családi délelőtt november 19-én. 10.00–12.30 Csuhtündér, tobozmann készítése, kézműves foglalkozás. Belépőjegy: 500 Ft. 12.30–13.00 Csicsergő néptánc, kondásbál (ingyenes). 10.00–11.30: Mesefigura – kerámiafestés. Belépőjegy: 500 Ft. 10.00–11.30 Mesesarok – diavetítés az Országos Rajzfilmünnep részeként (ingyenes). 11.30 Zabszalma-koncert Az idén tizenhat éve működő Zabszalma mondókkal és talalós kérdésekkel tarkított, stí-

lusokban gazdag, változatos ritmusú, érdekes hangulatokkal teli, interaktív műsora egyaránt leköti a gyerekek és az idősebbek figyelmét. Az előadást támogatja a Nemzeti Kulturális Alap Hangfoglaló Programja. Jegyár: 1000 Ft. Jegyek kaphatók a helyszínen és a kulturálisalon.jegy.hu oldalon.

Országos Rajzfilmünnep november 19-én. 10.00–11.30 Diavetítés – a Családi délelőtt részeként. 16.00–17.14 Jankovics Marcell: János vitéz, 74', KN. 18.00–19.00 Válogatás a kortárs magyar stúdiók munkáiból 1. Picture Start, KEDD, Ionart, KGB, 60', 16+. A belépés díjtalan, de regisztrációköteles a szalon elérhetőségein. További részletek: www.rajzfilmunnepe.hu.

Országos Rajzfilmünnep november 20-án. 10.00–11.11: Egy kupac kufli, 71', KN. 11.30–12.15 Átjáró Mávárosba (1–6.), 46', 6+. 15.00–16.17: Mesék és mondák – válogatás a Cigánymesék, a Mesék Mátyás királyról, a Magyar népmesék epizódjaiból, a Kecskemétfilm jóvoltából, 77', 6+. 16.30–17.35 Reformáció – Luther Márton élete I. (1–5.), 65', 12+. 18.00–18.06 Jankovics Marcell rövidfilmjei: Küzdők, Sisyphus, 6', 12+. 18.10–19.03 Új nemzedék a magyar animációban I. – MOME. Összeállítás a Moholy-Nagy Művészeti Egyetem animációs tanszékének vizsga- és diplomafilmeiből, 53', 16+. A belépés díjtalan, de regisztrációköteles a szalon elérhetőségein. További részletek: www.rajzfilmunnepe.hu.

Mozgásos foglalkozások
Gerinctorna hétfőn 9.30. Vezeti: Glatz Zsuzsa (+36-30/295-1833, glatzzsuzsa@gmail.com). Részvételi díj: 1800 Ft/alkalom.

Meridiántorna hétfőn 10.00. Vezeti: Haide Éva. Ára: 200 Ft/alkalom. Kerületi lakosoknak ingyenes.

Szakrális körtánc hétfőn 10.00–11.00. Vezeti: Istenes Emília. Ára: 500 Ft. Kerületi lakosoknak ingyenes.

Senior Örméntánc haladóknak (november 14-től) hétfőn 11.00–12.30. Vezeti: Tóth Krisztina Apollónia (+36/70-775-8625, krisztina.apollonia.toth@gmail.com). Részvételi díj: 2000 Ft/alkalom.

Hatha jóga kedden 8.30. Vezeti: Ott Cecília. Információ: +36-20/917-8127, ott.cecilia@gmail.com. Részvételi díj: 2500 Ft/alkalom.

Székes jóga kedden 10.00. Vezeti: Ott Cecília. Információ: +36/20-917-8127, ott.cecilia@gmail.com. Részvételi díj: 2500 Ft/alkalom.

Grace balett kedden 17.00. Balett-előkészítő 3–4 éveseknek. Vezeti: Stubna Enikő (+36-30/994-3118, info@gracebalett.hu).

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

Szeniortorna szerdán 9.00. Vezeti: Balázs Mari. Jegyár: 500 Ft/alkalom (jegyvétel a helyszínen).

Gerinctorna szerdán 9.30. Vezeti: Glatz Zsuzsa (+36-30/295-1833,

glatzzsuzsa@gmail.com). Részvételi díj: 1800 Ft/alkalom.

Meridiántorna szerdán 11.00. Vezeti: Pál Szabó Gabi. Ára: 200 Ft/alkalom. Kerületi lakosoknak ingyenes.

Senior Örméntánc szerdán 11.00–12.00. Vezeti: Tóth Krisztina Apollónia (+36/70-775-8625, krisztina.apollonia.toth@gmail.com). Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom.

Nia szerdán 10.15. Vezeti: Balázs Mari (+36-30/973-2331, mari.maryss@gmail.com). Ára: 3000 Ft/alkalom.

Hangutazás Katával november 9-én 18.00–20.00 és november 23-án 18.00–19.00. Csoportos mélyrelaxációs jólléteprogram gongokkal és hangtálakkal. Bejelentkezés és információ: Farkas Kata, +36-30/485-6961, martonkata15@gmail.com. Ára: 5000 Ft/fő/alkalom. Páros részvétel esetén: 4000 Ft/fő/alkalom.

Bright Sparks csütörtökön 10.15. Interaktív, angol nyelvű, zenés foglalkozás gyerekeknek (3 éves korig) és szüleiknek. Rengeteg népszerű és nem annyira ismert dal, mondóka és ritmus hangzik el fél órában. Ehhez segítséget nyújt egy kedves csörös barát! Jelentkezés e-mailben vagy telefonon: Kempton Anna, brightsparksbudapest@gmail.com, +36-30/097-1538. Részvételi díj: 2800 Ft/alkalom.

Grace balett csütörtökön 17.00. Balett-előkészítő 3–4 éveseknek. Vezeti: Stubna Enikő (+36-30/994-3118, info@gracebalett.hu).

Nia csütörtökön 19.00. Vezeti: Bodor Virág (+36-20/946-9171, bodor.virag@gmail.com). Részvételi díj: 2500 Ft/alkalom.

Nyugdíjastorna pénteken 9.00 és 10.00. Vezeti: Latin Anikó. Ára: 500 Ft/alkalom, kerületi lakosoknak 200 Ft/alkalom.

Meridiántorna pénteken 10.00. Vezeti: Besseney Johanna. Ára: 200 Ft/alkalom. Kerületi lakosoknak ingyenes.

Kerekítő baba-mama foglalkozások. Kerekítő Mondókázó 3 éves korig pénteken 9.15 és 10.00. Ára: 2000 Ft/alkalom/család, 9500 Ft/5 alkalom/család. Kerekítő Manó Torna

1–4 éveseknek pénteken 10.45. Ára: 2200 Ft/alkalom, 10 500 Ft/5 alkalom/család. A foglalkozások középpontjában az ölbeli játékok állnak, ami a bizalom, az érintések és az önelejtés összevetések ideje. A kapcsolódás művészete. Nagymamánk játéktára időtálló, a mai családok is örömmel merítenek belőle. Foglalkozásvezető: Dóczi-Gyumbier Tímea. Bejelentkezés: kerekito.hu.

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

Autentikus hastánc felnőtteknek (november 11-től) pénteken (kezdő I.) 17.30. Vezeti: Fritz Mónika Parvati. Információ: +36-70/621-3794. Részvételi díj: 8500 Ft/4 alkalom. A november 11-i alkalom ingyenes! A bérlet egy hónapig érvényes.

Hastánc szombaton 9.00. Vezeti: Rezes Molnár Eszter (+36-20/944-9799, ereszsmolnar@gmail.com). Ára: 8000 Ft/4 alkalom. Próbaóra ára: 1000 Ft.

Szabadtéri mozgásformák
Gyaloglóklub (Monspart Sarolta által alapítva) kedden 9.00-kor a Normafánál (november 8. és 22.) és a Margitszigeten (november 15. és 29.). Klubvezető: Korik Vera.

Nordic walking a Normafánál kedden 9.00. Vezeti: Szász-Kerek Judit. További információ: Normafai Margitszigeti Gyaloglóklub Facebook-csoport.

Nordic klub a Gesztenyés kertben csütörtökön 9.30. Vezeti: Mészáros Lászlóné Vali (+36-30/306-0760, meszaroslaszlo@t-online.hu). Találkozó a Larus étterem előtti sétányon, az első padnál.

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

Lapunk az interneten is olvasható:
www.hegyvidekujzag.hu



**Királyhágó tér 10.
hegyvidekgaleria.hu**

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Fényfogások – Gábor Enikő retrospektív kiállítása. Megnyit: november 4-én 18.00. Gábor Enikő művei egészen különleges helyet foglalnak el a magyar képzőművészetben. Nemcsak azért, mert a fényképezés és a festészet határán állnak, vagy azért, mert a technikai tudatosság és kísérletezés minden projektjét újabb és újabb invencióval és lendülettel töltik meg, hanem azért is, mert sok lehetőség megközelítés révén reflektálnak a kép jelenlegi helyzetére, a digitális és virtuális korszak eredményeire és hatásaira. Többnyire fényképezőgéppel használata nélkül, közvetlenül a fényérzékeny felületen dolgozik, analóg vagy digitális technikával hozza létre fotográfiáit és fotoplasztikáit. A Fotóhónap 2022 keretében belül megvalósuló kiállítás válogatást mutat be az elmúlt harminc év fotóiból, a művész korai munkáitól a legújabb sorozatokig (Camera Reluxa, Fotogramok, Hiteles Másolat, Szférák, Introverziók). Kurátor: Kallós Judit művészettörténész. A kiállítást megnyitja: Fehér Vera fotográfus, a Hibaista csoport alapítója. A részvétel díjtalan. A kiállítást 200 forintos regisztrációs jegy megvásárlásával lehet megtekinteni november 5–26-ig, keddtől péntekig 10.00–18.00, szombaton 10.00–14.00 óráig. Hegyvidék kártyával ingyenes! Jegyek kaphatók a hegyvidekgaleria.hu oldalon és a Hegyvidék Galériában.

Érzéki előadások. Az öt érzék allegóriái – interaktív művészettörténeti előadás-sorozat. November 8. 18.00 Szaglás. November 15. 18.00 Ízlés. A 17. században egy speciális képtípus jelent meg, amely az európai festészet történetében először ábrázolta az öt érzéket: a látást, a hallást,

EMLÉKEZZÜNK!

AZ 1956-OS FORRADALOM ÉS SZABADSÁGHARC elhunyt hősei és áldozatai előtt tisztelegve közös megemlékezésre hívunk mindenkit!

A megemlékezés helyszíne:
a Hegyvidéki Önkormányzat Polgármesteri Hivatala előtti kis tér
(Budapest, XII. kerület, Böszörményi út 23-25.)

Időpont:
2022. november 4.(péntek), 17.00 óra

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

**ÉRETTSÉGI UTÁN
MUNKAHELY, TANULÁS, ÖSZTÖNDÍJ
A SZENT JÁNOS KÓRHÁZBAN!**

CSATLAKOZZ HOZZÁNK!

GYAKORNOKI PROGRAM

Biztosítjuk számodra:

- Az elméleti képzést
- A gyakorlati képzést minden szakterületen
- Munkaszerződést, munkabért
- Ösztöndíjat havonta

Jelentkezz: apig@janoskorhaz.hu

Részletek: www.janoskorhaz.hu

a szaglást, az ízelést és a tapintást. Az érzékek megjelenítése hol egyetlen allegorikus jelenetben, hol egy ötrészes képsorozatban történt. Ezt a tematikát követve az ötrészes előadás-sorozat elsősorban festészettörténeti példákon tekinti át az érzékek különféle allegorikus és szimbolikus ábrázolásait. Az érzékek ábrázolásai milyen kapcsolatban vannak az érzékekkel? A szaglással szóló előadás kiindulópontja id. Jan Brueghel és Peter Paul Rubens híres, Az öt érzék című képsorozata 1617–1618-ból. Az előadásokon a közönség interaktív módon nyilváníthat véleményt és szavazhat. Előadó: Katona Júlia Magdolna művészettörténész. Részvételi díj: 600 Ft, Hegyvidék kártyával 200 Ft (a felmutatása kötelező). Jegyek kaphatók a hegyvidékgaleria.jegy.hu oldalon és a Hegyvidék Galériában.

A fotótörténet nagy pillanatai – előadás november 11-én 19.00. Előadó: Gimesy Péter művészettörténész, filozófus. Gábor Enikő fotóművész Fényfogások című retrospektív kiállításának kísérőrendezvényeként Gimesy Péter a fotótörténet legjelentősebb fordulópontjait, technikai újításait mutatja be előadásában. A fotó a 19. századi művészet történetének megkerülhetetlen, új művészeti ágaként számos változást hozott. Az előadás során az érdeklődők megismerkedhetnek a kezdetekkel, majd a 20. századi törekvésekkel is. Részvételi díj: 600 Ft, Hegyvidék kártyával 200 Ft (a felmutatása kötelező). Jegyek kaphatók a hegyvidékgaleria.jegy.hu oldalon és a Hegyvidék Galériában.

Csernus Tibor – Újraalkotni a világot – művészettörténeti előadás Csernus Tibor (1927–2007) festőművész születésének 95., halálának 15. évfordulója alkalmából november 22-én 18.00. Előadó: Kosinsky Richárd művészettörténész (Kovács Gábor Művészeti Alapítvány). Csernus Tibor egy kis faluból származott, az új figurális meghatározó alakjaként azonban Párizsban, a Bateau-Lavoir műteremházban találta meg azt a szellemi táptalajt, amiben festészete kibontakozhatott.

Életműve a szürrealizmuson, a hiperrealizmuson, majd a neobarokk Caravaggio-parafraízisokon át az egészen szabad és áramló expresszív festészetig terjed. Az örökös kereső-kísérletező Csernus szenvedélyesen kutatja a festészet lehetőségeit, a tradíció újraértelmezésének módszereit. A cél mindegyik esetben ugyanaz volt, amit esettanulmányokon keresztül ismerhetünk meg: újraalkotni a világot a festővászonon, a lehető legnagyobb intenzitással. Részvételi díj: 600 Ft, Hegyvidék kártyával 200 Ft (a felmutatása kötelező). Jegyek kaphatók a hegyvidékgaleria.jegy.hu oldalon és a Hegyvidék Galériában.



GALÉRIA 12 KÁVÉZÓ ÉS BORBÁR
Hajnóczy József utca 21.
galeria12.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Tahin Gyula 1942 – fotókiállítás. Megnyitó: november 7-én 18.00. Megnyitja Tímár Péter fotográfus. Megtekinthető: naponta 16.00–22.00 (szerdán és vasárnap zárva).



BAJOR GIZI SZÍNHÁZ
Stromfeld Aurél út 16.
oszmi.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

A Bajor Gizi Színház
2022. december 5-től
2023. február 28-ig zárva tart.

Filmvetítés és beszélgetés november 9-én 17.00. Rodolfo – Vigyá-

zat, csalog! A Focus Fox bemutatja Géczy Dávid és Kelle Botond dokumentumfilmjét. A Vigyázat, csalog! a kezdetektől egészen az 1987-ben bekezdett haláláig követi a legendás bűvész karrierjét. A vetítést beszélgetés követi. Vendégek: Gálvölgyi Judit, Rodolfo lánya, Sugár Péter bűvész-mester, Rodolfo pályatársa és Kelle Botond. Belépődíj: 1000 Ft.

Fényből szőtt mesék. November 12. 10.00 A csillagszemű juhász. A sorozat elsősorban óvodáskorú gyerekeknek és szüleinek kínál kellemes perceket, akik a mesék és a muzsika világában barangolhatnak. Közreműködik: Kecskés Karina színházművelődési és Fehérvári Lilla előadóművész. Belépődíj: 500 Ft (3 év alatt ingyenes).

Pincétől a padlásig – villaséta Bajor Gizi egykori otthonában november 18-án 19.00. Regisztráció szükséges a szebenyi.agnes@oszmi.hu e-mail-címen. A séta résztvevői az épület négy szintjét járják be, sok lépcsőzéssel! Belépődíj: 2000 Ft.

Rejtély a villában – családi program november 19-én 18.30. A részvétel regisztrációhoz kötött a gerecs.katalin@oszmi.hu e-mail-címen. A program 7 éves kortól ajánlott. Belépődíj: 1000 Ft/felnőtt, 500 Ft/14 éves aluli gyermek.

Villakonzert november 23-án 15.00. A hazai ifjú muzsikusergeneráció kimagasló tehetségei valamennyien Fischer Annie-öztöndíjasok. Közreműködik: Seidl Dénes (harsona) és Papp Tímea (hárfa). Belépődíj: 1000 Ft/felnőtt, 500 Ft/diák.

Petőfi és a színház – a „Petőfi 200” jubileumi év keretében. Az Országos Színház-történeti Múzeum és Intézet konferenciája november 24-én 10.00. A konferencián elsősorban Petőfi Sándor és az 1840-es évek magyar nyelvű színházának kapcsolatáról beszélnek a meghívott irodalomtörténészek, drámaírók és színházi kutatók. Szó lesz a költő Tigris és hiéna című drámájáról; arról, hogyan ábrázolták Petőfi alakját a színpadon; és miért hálás téma a vándorszínház korának bemuta-

tása. Előadók: Gajdó Tamás, Győrei Zsolt, Kovács Emőke, Lengyel Emese, Márton László, Ozsváth Eszter, Sirató Ildikó, Szabó-Reznek Eszter, Szalisznyó Lilla, Szilágyi Márton, Vaderna Gábor.

Adventi kézműves foglalkozások november 21-től december 2-ig, naponta 9.00–16.00. A szervezők várják az érdeklődő középiskolai csoportokat. Előzetes egyeztetés: Gerecs Kata műzeumpedagógus, +36/30-144-3368, gerecs.katalin@oszmi.hu. Belépődíj: 800 Ft/diák.

„Embernek röplüni boldogság” – Latinovits Zoltán (1931–1976). „A színész halála után csak emlékek maradnak” – írta az 1931-es születésű Latinovits Zoltán. Mi van a Latinovits-legendán túl? Mi volt az öntörvényű művész és a társadalmi-politikai valóság viszonya? A kiállítás megtekinthető: 2023. március 19-ig, szerdától vasárnapig 14.00–18.00.

Börscök Enikő (1968–2021). A kamarakiállítás a színpadi színésznő és az embert állítja a középpontba. Börscök Enikő alakját fényképek, előadásrészletek, személyes tárgyak és dokumentumok idézik meg. A kiállítás megtekinthető: 2023. április 2-ig, szerdától vasárnapig 14.00–18.00. Belépődíj: 1200 Ft/fő, 600 Ft/diák, nyugdíjas.

Az állandó kiállítások és az időszaki tárlatok egy belépő megvásárlásával tekinthetők meg.



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

„Hegyvidék, O – Egy csepp történelem” – időszaki kiállítás, ami a Hegyvidék és a víz kapcsolatát mutatja be számos különböző aspektusból. Megtekinthető: szerdától vasárnapig 10.00–18.00.



EGYSZÜLŐS KÖZPONT (Buda)
Magyar jakobinusok tere 1.
egyszulo@egyszulo.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!
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 – workshop-sorozat gyermeküket egyedül nevelő szülőknél szerdán 17.00.

Élményfestés – akvarellfestő-kurzus Román Dóra festőművésszel csütörtökön 17.00.

Rejtett üzeneteink – nonverbális kommunikációs tréning kététhetente csütörtökön 17.00.

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

A programok Egyszülős Kártyával ingyenesek.

MAKOVECZ KÖZPONT ÉS ARCHÍVUM

Városkúti út 2.
makovecz.hu
06-30/314-4879

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

A rendezvényekre a belépés ingyenes. Regisztrálni az office@makovecz.hu e-mail-címen vagy a 06-30/314-4879-es telefonszámon kell.

Táncház november 6-án 17.00–20.00. Zenél: Császár Attila és zenekara, valamint Olasz György és barátai,

felváltva. A táncokat tanítja: Csatai László Csudu.

Korcsg Balázs – A Magyar génius I. Avagy a magyar népszellem, nyelvszellem és gondolkodásnyelv nyomában – előadás november 16-án 19.00. „Talan ezt a népi ügyet mégiscsak tisztazzuk előbb. Egy számomra kínos és nevetséges félreértésről van szó. Ami nem tőlem származik. Többször leírtam, többször elmondtam mindenkinek, megmondtam világosan, hogy semmi közöm semmiféle népi ügyhöz. Semmiféle reneszánszhoz, se tematikájában, se tartalmában, se indítatásában. (...) Ha valaki Magyarországon az antropológia szerint él, előbb-utóbb elkerülhetetlenül bekövetkezik, még ha nem akarja is, hogy valami módon magyar jellege lesz a munkájának. Nem hiszem, hogy ebből egyértelműen kiderül, hogy miért. Azért, mert ehhez a szellemi megismeréshez kikerülhetetlen az, amit a XX. században népszellemnek hívnak, amit én nem addíció alapján létrejött gyűjtőfogalomnak tekintek, hanem egy konkrét lénynek, akin belül léteznünk, és akit letagadni vagy elrugaszkodni, vagy külön kikapun keresztül megkerülni képtelenség” (Makovecz Imre, 1981).



A Napközi Plusz tehetséggondozó, képességefejlesztő és szabadidőközpont (Szépkilátás út 3.) svábhegyi tanulószobája hétfőnként 17.00 órától díjmentes integrációs, felzárkóztató és felvételi előkészítő foglalkozásokat, próbafelvételeket szervez 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@napkozijplusz.hu e-mail-címen.

Torna a Városmajori Gimnázium konditermében szakképzett gyógytornászok irányításával. Hétfőn kardio-, szerdán gerincművelési torna 17.00–18.00 óráig. Érdeklődni lehet a helyszínen vagy a 06-30/414-9002-es telefonszámon.

Diszkont kincstárjegy hozamát meghaladó kamat

KAMATADÓMENTES

11,32%
az első kamatperiódusra*

3 éves BÓNUSZ
MAGYAR ÁLLAMPAPÍR

A KINCSTÁR, A POSTA, VALAMINT EGYES BANKOK FIÓKHÁLÓZATÁBAN ÉS ONLINE

allampapir.hu

Magyar Állampapír

A Bónusz Magyar Állampapír egy évben négy kamatperiódussal rendelkezik, az adott kamatperiódusra irányadó éves kamat mértéke a kamatbázis és a kamatprémium összege. A kamatbázis megegyezik a kamatperiódus kezdőidőpontját megelőző négy eredményes, 3 hónapos Diszkont Kincstárjegy aukción kialakult átlaghozamok, adott aukción elfogadott mennyiségekkel súlyozott számtani átlagával, ami a 2025/N sorozat első kamatperiódusa esetében 10,32%. A kamatprémium mértéke 1%. Az adott kamatperiódusra vonatkozó éves kamat megállapítására az adott kamatperiódus kezdőnapját megelőző negyedik munkanappal kerül sor. Jelen tájékoztató a tákeplacról szóló 2001. évi CXV. törvény vonatkozó rendelkezései alapján kereskedelmi kommunikációnak minősül, és nem tekinthető ajánlattételnek, teljes körű tájékoztatásnak, befektetési vagy adótanácsadásnak. A kibocsátó felhívja a befektetők figyelmét, hogy a Bónusz Magyar Állampapírok esetében sem zárhatóak ki teljeskörűen a pénz- és tőkepiac változásából eredő kockázatok, és valamennyi további befektetési kockázatot és lehetőséget is a befektetőnek kell felmérnie. A Bónusz Magyar Állampapírok forgalomba hozatalának és forgalmazásának általános feltételeit az adott sorozat Ismertetője és Nyilvános Ajánlattétele tartalmazza, melyek megtekinthetőek a forgalmazóhelyeken, illetve a www.allampapir.hu és a www.akk.hu honlapokon.

A BRÜSSZELI SZANKCIÓK



TÖNKRETESZNEK MINKET!



Márton-naptól András-napig hódolunk a hagyományoknak

Az év vége különösen gazdag ünnepekben és a kötelezően hozzájuk tartozó ételekben. A novemberi Márton-nap a lúd és az újboredeje, a hó végi András-nap pedig a disznótoré. A disznóvágások ideje távolabb van még, ám Márton-nap itt van a sarkunkban. Ilyenkor emberemlékezett óta libát eszünk a Kr. u. 4. században élt Szent Márton tiszteletére, akit hívei meg akartak választani püspöknek, ám ő szerénységből inkább elbújt a ludak óljában. Végül a szárnyasok a gágogásukkal árulták el hollétét. Ezekben a napokban tehát illene libát, kacsát falatozni, de lehet, az idén – takarékosági megfontolásból – a nagy pecsenyék helyett észszerűbb a leleményesen felhasznált aprólék, a töltelékkel gazdagított libamell, a drága libamájat helyettesítő kacsamáj mellett dönteni. Van rá példánk.

LIBALEVES LÚDGÉGÉVEL

Ez a leves a takarékosági jegyében készül, csupa aprólék és elérhető zöldség. Ünnepi és igazán Márton-napi egyszerű.

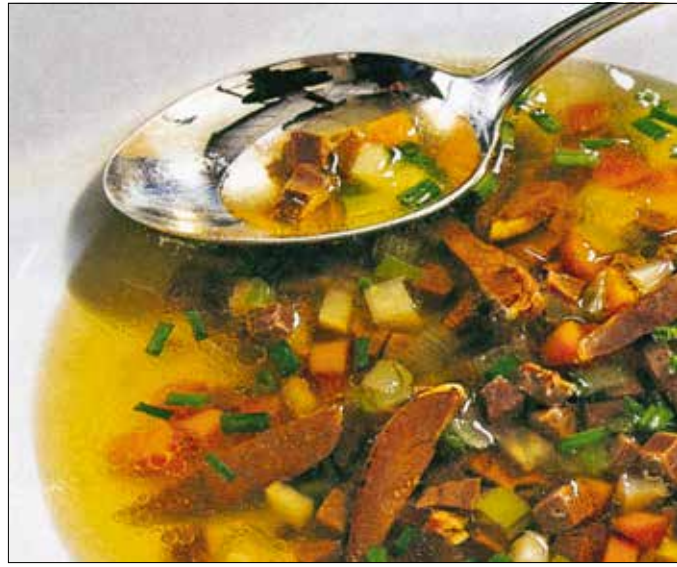
Hozzávalók (4 személyre):
2 libaszárny, -nyak, -zúza és -farhát
1 nagy csomó levestörség
1-1 kicsi zellergumó és karalábé
4 gerezd fokhagyma
1 kisebb vörshagyma
só, 10 szem egész fekete bors
csipetnyi őrölt szegfűbors
félmaroknyi metélőhagyma
...a levesbetéhez:
10 dkg lúdgégetésza

A libahúst megmossuk, és amelyik darabról lehetséges, a bőrét lefejtjük, nehogy a leves túl zsíros legyen. Fazékba rakjuk, és annyi hideg vizet öntünk rá, amennyi bőven ellepi. Ha felforr, a habját kanállal óvatosan leszedjük, és a

levest kis lángon még fél órán át főzzük.

Ezalatt az összes zöldséget megtisztítjuk, kis kockákra vágjuk, és egészben a leveshez adjuk. Megsózunk, a fűszereket beleszórjuk, és kis lángon, éppen csak gyön-

gyöző forrással, puhára főzzük. Közben a lúdgégetésztát lobogva forró vízben kifőzzük. A kész levest főtt zöldséggel és a csikokra vágott libahússal kínáljuk. Tálaláskor megszórjuk az apróra vágott metélőhagymával.



FENYŐMAGOS, ALMÁS KACSAMÁJ

A pecsenyekacsa mája sem olcsó mulatság, de a libamájéhoz viszonyítva elfogadható az ára, ráadásul ehhez a fogáshoz elég csak fél kiló. Az almapálinkához, ami, lássuk be, ritkán van kéznél, nem kell ragaszkodnunk.

Hozzávalók (4 személyre):
5 dkg fenyőmag
50 dkg pecsenyekacsamáj
őrölt fehér bors
1 evőkanál liszt
3 savanykás alma
1 evőkanál citromlé
1 evőkanál vaj
1 evőkanál olaj
só
1,5 dl húsvés (biokockából is jó)
3 dkg mazsola, cukor
2 evőkanál almapálinka
2,5 dl tejszín

A fenyőmagot serpenyőben, zsiradék nélkül, aranyszínűre pirítjuk. A májat megtisztítjuk, nagyobb darabokra vágjuk, és leszárogatjuk. Borsal meghintjük, a lisztben megforgatjuk. Az almákat meghámozzuk, a magházukat eltávolítjuk, a gyümölcsö-

ket cikkekre vágjuk, és citromlével meglocsoljuk, nehogy megbarnuljanak. A vajat és az olajat együtt nagy méretű serpenyőben megforósítjuk, a májdarabokat beledobjuk, és nagy lángon, meg-megforgatva, néhány perc alatt megsütjük. Megsózunk, majd tálalásig melegen tartjuk.

Visszamaradt zsiradékába a levest beleöntjük, a megmosott mazsolát beleszórjuk, pár percig főzzük, majd az almagerezeket is hozzáadjuk. Leheletnyit sózzuk,

borsozzuk, és ha kell, egy csipet cukorral „szelidítjük” az ízt. A pálinkát és a tejszínt is ráöntjük, és időnként megkeverve 5-7 percig főzzük. Ezalatt az alma megpuhul, és a mártás krémszerűvé válik.

A megsült máj alatt összegyűlt levet a mártásba keverjük, a májat tányérokra porciózzuk, és a forró, mártásos almával körülöntjük. Végül megszórjuk a pirított fenyőmaggal, és azonnal tálaljuk. Friss franciakenyérrel az igazi!



VÁGDALT LIBAMELL

A libamellvagdalt a polgári konyha nagy klasszikusai közé tartozik. Talán ezért, talán mert munkaigényes, szinte el is felejtkezünk róla. Most ideje felidézni, mert túl azon, hogy rendkívül finom, még kiadós is, hiszen a húst zsemelével szaporíthatjuk! Egy liba melléből akár hat ember is jóllakhat.

Hozzávalók (kb. 6 személyre):
1 húzott libamell
1 fej hagyma
1 zsemle
2 dl tej
1 tojás
1 kanál zsemlemorzsa
2 evőkanál libazsír
só, őrölt bors
csipetnyi reszelt szerecsendió
1 kiskanál morzsolt majoránna

A libamell bőrét a húsról egy éles késsel mindkét oldalon egészen a középső mellcsontig lefejtjük, de nem vágjuk le, csak visszahajlítjuk, mert a töltelék majd ezekkel fedjük be. A bőr alatti húst a csonttól gondosan levágjuk, és egy kevés hájjal együtt ledaráljuk. A zsemle tejbe áztatjuk. A megtisztított vörshagymát a libazsí-

ron megfuttatjuk, majd a kinyomkodott zsemleletem belemorzsoljuk.

A ledarált mellhúst megsózzuk, borsal, majoránnával, reszelt szerecsendióval fűszerezzük, és a tojással, a hagymás zsemlelével és egy kanál zsemlemorzssal összedolgozzuk. A mellcsontot megsózzuk, és a fűszeres darált húst rápuhítjuk (az eredeti mellhez hasonló formázva). A bőrt mindkét oldalról a töltelékkel visszahajlítjuk, és amennyire tudjuk, hústüvel az

aljához erősítjük. A tetejét ezután egy nagyon éles késsel csikosan beirdaljuk. Ezeknek a vágásoknak a mentén szeleteljük majd.

Egy tepsi kizsírunk, a libamellet beletesszük, egy kis vizet öntünk alá, és alufóliával befedve, közepes lángon (180°C, légkeveréses sütőben 165°C), puhára sütjük. Végül a fólia nélkül nagy lánggal megpirítjük. Pihentetés után szeleteljük. Párolt káposzta illik hozzá.



ASZALT SZILVÁS LILA KÁPOSZTA

A liba- és kacsasültek elmaradhatatlan kísérője a párolt káposzta. Az egyszerűségében is finom eredeti mellett számos változata ismert: almás, borsos, lila hagymás, karamellizált, és még folytatható a sor. Ez most egy új változat, érdemes kipróbálni!

Hozzávalók (4 személyre):
1 fej, kb. 1 kg lila káposzta
1 kis fej vörshagyma
3 evőkanál kacsaszír
1 biocitrom reszelt héja és leve
só, késhegynyi őrölt szegfűszeg
1 babérlevél
1,5 dl vörösbors
cukor
15 dkg beáztatott aszalt szilva

A lila káposzta külső leveleit lefejtjük, és eldobjuk, a fejet ne-



gyedekbe vágjuk, kitorzsázzuk, majd nagyon vékonyan felszeleteljük. A vörshagymát megtisztítjuk, lereszeljük, és a kacsaszíron megpároljuk. A káposztával összekeverjük, citromlével meglocsoljuk.

Megsózunk, a citrom reszelt héjával és csipetnyi őrölt szegfű-

szeggel fűszerezzük, a babérlevelet hozzáadjuk, megcukrozzuk, végül a borral leöntjük. Jól összekeverjük, és fedő alatt félpuhára pároljuk, majd az aszalt szilvával összekeverjük, és addig hagyjuk a tűzön, amíg a káposzta kellemesen roppanósra puhul, a szilva pedig megduzzad.

LIBACOMBOS, KÁPOSZTÁS TÉSZA

Egyetlen libacombból némi merészséggel kiadós, fűszeres fogást varázsolhatunk. A neve ugyan kicsit megtévesztő, mert nem fejes káposztáról, hanem kelről van szó, de éppen ettől izgalmasabb, merészebb ez az étel.

Hozzávalók (4 személyre):
1 vörshagyma
7-8 dkg vékony szelet húsos szalonna
3 evőkanál olívaolaj
1 szép libacomb
1 sárgarépa
1 dl száraz fehérbor
2-3 dl húsvés (biokockából is jó)
só, őrölt bors
30 dkg szép, zöld kelkáposzta
35 dkg rövidcsótészta
fél csokor zellerzöld
1 csokor petrezselyem

A megtisztított hagymát finomra, a szalonnát kis kockákra vágjuk. Együtt az olajon, kis lángon, 8-10 percig pároljuk-pirítjuk. Akkor jó, ha a szalonna zsírja ki-



olvadt, a hagyma pedig szép aransárga színt kapott.

Közben a libacombot kicsontozzuk, a bőrrel együtt 3x1 centis csikokra vágjuk. A hagymás szalonnára dobjuk, és kevergetve felerősítjük. A sárgarépat megtisztítjuk, felkockázzuk, és ezt is hozzáadjuk. A borral és egy kevés levestel felöntjük, megsózzuk, megborsozzuk, és lefedve, kis lángon, kb. puhára pároljuk, közben

az elfővő levét időnként levestel pótoljuk.

Amíg a hús fő, a kelkáposztát kisujjnyi csikokra metéljük. A tésztát lobogva forró vízben kifőzzük, de 3 perccel azelőtt, hogy megpuhulna, a kelt is beleszórjuk. Ha megfőtt, leszűrjük, jól lecsöpögtetjük, majd az izes libaraguvál összekeverjük. Végül felaprított zellerzölddel és petrezselyemmel megszórjuk.

Rum Baba, a mesebeli édesség

Ha hinni lehet a történetnek, az alábbi sütemény egyenesen a varázsos Ezeregyéjszakaiából érkezett a francia konyhába a 18. században. Szülőatyja XV. Lajos francia uralkodó apósa, az édesszájú Stanislas Leszczynski lengyel király volt, aki a hagyományos lengyel süteményt, a bakbát túl száraznak érezte, ezért azt kérte, hogy édes tokaji borral öntözzék meg. Így olyan mesésen jónak találta, hogy egyenesen Ali Babáról nevezte el (nem véletlenül, mert éppen akkoriban olvasta az Ali Babát).

A recept, a királyi rokonságnak köszönhetően, egyenes úton jutott Franciaországba, ahol egy párizsi cukrász, Nicolas Stohrer, Stanislas király lengyel cukrászának egyik leszármazottja – ki tudja, milyen megfontolásból – a desszertben a bort rummal váltotta fel. Az így készült sütemény olyan sikert aratott, hogy a Rum Babát máig a legismertebb francia édességek között tartják számon. Időközben a nápolyiak kedvencévé is vált, akik a süteményt alkalmanként rum helyett limoncello likőrrel öntözik meg, és vanília-fagyaltal fogyasztják.

•

A recept szerint 30 dkg finomlisztet csipetnyi sóval, 5 dkg cukorral és egy zacskó (7 g) élesztőporral egy tálban összekeverünk. Egy másik tálban 10 dkg margarint kissé megolvasztunk, 1,2 dl tejet öntünk rá, 4 tojást beleitünk, és 1 csomag vaníliás cukorral együtt jól összedolgozzuk. Ezt a



tojásos masszát a lisztes keverék közepébe öntjük, és hólyagos tésztává keverjük-vertjük.

Ezután egy kb. 24 centi átmérőjű gyűrűformát kivajazunk, és a tésztát beleöntjük. Nem szabad teljesen a forma pereméig érnie, mert kelesztéskor megduplázódik a térfogata. Meleg helyre tesszük, és kelni hagyjuk, de nem takarjuk le. Kb. 1 óra alatt megkel. Végül a tésztát előmelegített sütőben (180°C, légkeveréses sütőben 165°

C) 25-30 percig sütjük. Akkor jó, ha nyomásra a teteje rugalmasan visszaugrik. 5 percnyi állás után tátra borítjuk.

Amíg a tészta sül, egy kezeletlen citrom héját spirál alakban lehántjuk, a levét kinyomjuk, és a héjával együtt 20 dkg cukorral elkevert 6 deci vízben addig melegítjük, amíg felolvad. Ezután 5 percig forraljuk, majd a citromhéjat kidobjuk, és a helyére 45 dkg szárított gyümölcsöt (aszalt szilvát, sárgabarackot, mazsolát vegyesen) szórunk. 10 percig kis lángon főzzük, majd 6 evőkanál rumot öntünk bele.

Ezután a gyümölcsöt leszűrjük, a visszamaradt levét evőkanállal körös-körül a tésztára csorgatjuk. 20 percig állni hagyjuk, hogy a sütemény a szirupot jól magába szívja. Végül 3 evőkanálnyi sárgabarackdzsémet 2 evőkanál vízzel elkeverünk, és mázként ecsettel a tészta tetejére kenjük. A szárított gyümölcsöket köré rakjuk, pirított mandulával megszórjuk, és ha maradt még szirup, azzal a gyümölcsöt meglocsoljuk. Tejszínhabot kínálunk hozzá, és lehetőleg még a sütés napján elfogyasztjuk.

(pákozdi)

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

SZOLGÁLTATÁS

ABLAK, AJTÓ, REDŐNY

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

REDŐNY-, relaxa-, harmonikajátó-, 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, mázolás, tapétázást, csempézést, gipszkartonozást, szőnyegpadlózat, víz-, villanyszerelést, nagytakarítást, parkettázást, favágást, ács-alpinista-, kőművesmunkát vállal. delabt@vipmail.hu, 06-20/998-2369.

REDŐNYSZERVIZ! Gurnicsere, javítások. Bibarcz György, 06-30/222-4428.

ASZTALOSMUNKÁK/
KÁRPITOSMUNKÁK

ASZTALOK: 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.

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

ELTARTÁS, GONDOZÁS,
ÉLETJÁRADÉK

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

GYERMEKFEÜGYELETET VÁLLALOK! Fiatral, tanult, megbízható, elspportoló lány hétvégi vagy akár hétköznap esti órákban vállalja gyermeke felügyeletét. Keressen bizalommal! Tel.: 06-30/270-7897.

ELTARTÁSI SZERZŐDÉST kötnek ingatlanért cserébe! Havi jövedelmet biztosít az ön számára, további segítséget biztosít: 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 fizetnek Önnek úgy, hogy Ön lakása kizárólagos használója, haszonélvezője marad. Erd.: dr. Dányi Roland, 06-70/391-8073.

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

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

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

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 szimpátiára és bizalomra. Lovas Zsolt, 06-30/487-6169.

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

FIGYELEM! Eltartási szerződést kötne leinformálható, családi egészségügyi szakdolgozó. Kizárólag ügyvéd által jegyzett szerződés útján. 06-20/402-66-68.

ÉLETJÁRADÉKOT FIZETNEK idős személynek ingatlanért. (Lakás, ház, telek, hétvégi ház.) Budapest és környéke. Tel.: 06-20/629-0916, 18 óra után!

BALATONI INGATLANÉRT életjáradékot fizetnek. 30 éves családanya vagyok, kérem, az alábbi telefonszámon keressen: 06-20/330-3312.

DIPLOMÁS, HÁROMGYEREKES házaspár életjáradéki szerződést kötne gyermekei számára hosszú távú befektetésnek. Kérem, hívjon bizalommal. 06-20/916-6468.

JÓL KERESŐ, nagy gyakorlatú és felsőfokú végzettséggel rendelkező, fiatal pár életjáradéki szerződést kötne egyedülálló, idős személlyel. Méltó, megbecsült, nyugodt életet biztosítunk. Telefonszám: 06-70/423-0888.

SZERETNE GONDTALAN, NYUGDÍ nyugdíjas éveket! Megszabadulna a rezsiszámlától? 22 éves cég leinformálható ügyvezetője életjáradéki szerződést kötne ortlakás nélkül. 06-20/326-5787.

GONDOT OKOZ a közös költség, a rezszi, a gyógyszerek fizetése? Életjáradéki vagy tartási szerződéssel megkönnyítjük nyugdíjas éveit. Várja hívását négygyermekes ügyvéd család. Tel.: 06-30/146-3636.

KISGYERMEKES, értelmiségi házaspár anyagi biztonságot nyújtana egyedülálló nyugdíjasnak. Gondtalan idős kori évek, törődés, odafigyelés. 06-30/201-3452.

IDŐSGONDOZÁSI! Délutáni órákban bevásárlást, főzést, piperetakarítást, gyógyszerkiváltást stb. vállalok! Tel.: 06-20/629-7339.

MEGBÍZHATÓ, FIATAL, diplomás hölgy eltartási szerződést kötne ingatlanért cserébe. Ön lakása kizárólagos használója és haszonélvezője marad. A gondozást szakmai végzettséggel tudom végezni. Tel.: 06-20/343-9793.

SZAKMAI VÉGZETTSÉGGEL idős-gondozást vállalok. Autóval rendelkezem, takarítás, bevásárlás. Kérem, keressen bizalommal. Tel.: 06-30/129-5020.

TULAJDONI HÁNYADOT, negyed-, fél, háromnegyed részt is vásárolnék Budapesten és környékén, akár életjáradéki vagy eltartási szerződéssel. Hívjon bizalommal. Tel.: 06-20/519-1729.

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

IDŐHÁZASPÁR heti 4-5 alkalomra, 2-3 órára segítséget keres. Könnyű munka. Fizetés megegyezik szerint. Érdeklődni: 06-30/317-0371.

ÉRTELMISÉGI HÁZASPÁR ingatlan örökleséjében életjáradékot fizetne. Hívjon bizalommal! 06-70/252-48-97.

ELTARTÁSI, életjáradéki szerződést kötnek idős személlyel. Teljes ellátással. 06-20/932-0983.

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

IDŐSGONDOZÁS, életjáradék eltartási szerződéssel, ha nincs kire számíthatna. Webcím: elttartasiszerzodes.eu. Üdv.: Rapel Melinda, 06-30/222-4428.

A GÁZSZÁMLA KIFIZETÉSE nehézséget okoz Önnek? Ötgyermekes mérnök házaspárként eltartási vagy életjáradéki szerződést kötünk Önnek kölcsönös bizalom esetén, hogy segíthessünk Önnek és gyermekeinknek. Köszönettel. 06-30/201-8735.

IDŐSGONDOZÁS-GYERMEKFEÜGYELET-takarítás Családokhoz ajánlunk és keresünk idős gondozókat, babysittereket, takarítókat. 06-70/380-5650, 06-1/336-1094. Empátia Iroda.

KÖZÉPKORÚ HÖLGY többéves tapasztalattal eltartási szerződést kötne, takarítással, gondozással, akár otlakással is: 06-70/556-2574.

GYERMEKFEÜGYELETET VÁLLALOK! Megbízható, felelősségteljes, kisgyermeknevelő végzettséggel rendelkező, középkorú hölgy gyermekfelügyeletet vállal. Telefonszám: 06-30/981-5439.

HÁZTARTÁSI GÉPEK, ELEKTRONIKA

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

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

MIKROHULLÁMÚ SÜTŐ javítása és sugármérése, 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, ereszcsonna-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. Szócsi Dénes.

KERTI MUNKÁK. 06-30/362-1893.

NORMAFÁNÁL nagy kert ápolásához keresek segítséget. 06-30/519-5640.

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

FAVÁGÁS ALPIN TECHNIKÁVAL! Vállalunk faápolást, fakivágást, metszést, gallyazást, bozótírtást, tuskókivágást, ereszcsonna-takarítást alpin technikával. Korrekciós árak, szakszerű munka, díjmentes felmérés Budapesten. Korondi Áron, telefonszám: 06-70/413-9959.

KŐMŰVESMUNKÁK

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

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

KŐMŰVESMUNKÁT, szobafestés-mázolás, felújítást vállalok (kisebbit is!), anyagbeszereléssel, szállítással, elérhető áron. Az átát elengedjük. 06-20/941-4200.

LAKÁSSZERVIZ

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

ANTENNASZERELÉS, -javítás leosztás-hoz, beállítások. Oltással. Tel.: 06-20/537-6281.

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

LAKÁSFELJÚTÁS, SZOBAFESTÉS, tapétázás, parkettázás, csempézés, vízszere, 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 bádigos munkákkal együtt, garanciával, referenciával. Zsindelytetők javítása és készítése. 06-1/783-3803, 06-20/471-1870.

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

LAKÁSFELJÚTÁS, ÉPÜLETFELJÚTÁS, festés, burkolás, szigetelés, gipszkartonszerelés, tetőjavítás, minden, ami a ház, minden, ami lakás. Munkáinkra garanciát vállalunk. 06-20/320-6808. misidany567@gmail.com

LAKÁSFELJÚTÁS, -ÁTALAKÍTÁS. Összeszközt, 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.

LAKÁSFELJÚTÁST VÁLLALOK, kisebb-nagyobb munkákat. Minőségi munka megfizethető áron! Vállalkozásom szolgáltatásai: generálkivitelezés, burkolás, bontás, zszaluzás, kőművesmunka, szigetelés, festés, benti munka. Hívjon bizalommal, és leverszük 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 LAKÁSFELJÚTÁS. Komplex fürdőszoba-, konyhafelújítás, festés-mázolás-tapétázás, kültér, beltér. Ingyenes árajánlat, kiszállítás, árubeszerzés. www.pecoproject.hu, 06-20/424-0227.

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

EZERMESTERMUNKÁK garanciával. www.barkacolas.hu, tel.: 06-30/235-6058.

FESTÉS, MÁZOLÁS, burkolást vállalok, nyugdíjasoknak kedvezményrel. Bútormozgatással, takarítással. Tel.: 06-30/422-1739.

ÁCS-, TETŐFEDŐ, bádigos munkák kivitelezése magas minőségben, szakértelemmel. Úgy dolgozunk, mintha a sajátunkét választanánk meg. Lelkiismeretesen, magas hozzáadott értékkel, megbízhatóan és rövid határidővel dolgozunk. toptetofedobadogos. hu, 06-70/720-1049.

EZERMESTERMUNKÁK garanciával: www.barkacolas.hu, tel.: 06-30/235-6058.

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

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

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

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

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

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

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

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

SZOBAFESTÉS, MÁZOLÁS, TAPÉTÁZÁS. Tel.: 06-30/964-1315.

MINDEN, AMI HÁZI! Teljes körű munkát vállalok: terprendezés, kőműves-, lakatosmunkák, burkolás, festés, gipszkartonozás, térkövezés, kertépítés. Gyors, precíz munka, ingyenes felméréssel! Hívjon bizalommal! Adamecz Gábor, 06-30/195-1351.

A Hegyvidék Televízió műsorai (hegyvidektv.hu)

HÉTFŐ	22.15 Pénz – Tárca	19.45 Minőségi idő (ism.)	14.15 Film: Fiúk novemberben
7.00 Útinform	22.45 Ziccer	20.00 Hírek	16.00 Alfa és Omega
10.00 Budai Híradó	23.00 Budai Híradó	20.05 Lélekemelő	- katolikus mise
10.15 Duett	23.15 Budai Magazin	21.00 Budai Híradó	17.00 Sportjól velünk
11.00 Sportjól velünk	23.45 Vadörz	21.15 Film: Gárdonyi emléké	17.30 Élő örökség
12.00 Budai Híradó	0.00 Hírek	2. rész	18.00 Képjóság
12.15 Film: M. Novák András	0.05 Ismétlés	22.15 Kultúrpoint	19.00 Budai Hét
festőművész	4.00 Képjóság	22.45 Ókoppak	19.15 Minőségi idő
14.00 Budai Híradó	SZERDA	23.00 Budai Híradó	19.45 Ziccer
14.15 Film: Gárdonyi emléké	7.00 Útinform	23.15 Kommentár nélkül	20.05 Duett
1. rész	10.00 Budai Híradó	0.00 Hírek	20.30 Creative Chef
16.00 Alfa és Omega	11.05 Ókoppak	0.05 Ismétlés	21.00 Budai Hét
- katolikus mise	11.00 Sportjól velünk	4.00 Képjóság	21.15 Film: Megtorlás
17.00 Sportjól velünk	12.00 Budai Híradó	PÉNTEK	Viharsarkokban
17.30 Diagnózis	14.00 Budai Híradó	7.00 Útinform	22.30 Pénz – Tárca
18.00 Képjóság	14.15 Film: Éneklő reformáció	10.00 Budai Híradó	23.00 Budai Hét
19.00 Budai Híradó	Németországban II. rész	10.15 Vadörz	23.15 Vadörz
19.15 Kvantum – tudományos	16.00 Alfa és Omega	11.00 Sportjól velünk	23.20 Duett
magazin	- katolikus mise	12.00 Budai Híradó	0.00 Hírek
20.00 Hírek	17.00 Sportjól velünk	12.15 Film: Fiúk novemberben	0.05 Ismétlés
20.05 Pénz – Tárca	17.30 A szomszéd vár	14.15 Film: Gárdonyi emléké	4.00 Képjóság
20.30 Generációk	18.00 Képjóság	2. rész	VASÁRNAP
21.00 Budai Híradó	19.00 Budai Híradó	16.00 Alfa és Omega	7.00 Kommentár nélkül (ism.)
21.15 Film: A kövek nem	19.15 Pénz – Tárca	- katolikus mise	8.00 A szomszéd vár (ism.)
hazudnak	19.45 Vadörz	17.00 Sportjól velünk	9.00 Kultúrpoint (ism.)
22.15 Kultúrpoint	20.00 Hírek	17.30 Duett	9.30 Sportjól velünk
22.45 Ókoppak	20.05 Kultúrpoint	18.00 Képjóság	10.00 Alfa és Omega – katolikus
23.00 Budai Híradó	20.45 Budai Magazin	19.00 Budai Híradó	mise (ism.)
23.15 Ziccer	21.00 Budai Híradó	20.00 Hírek	11.30 Film: Egy nap a világ
23.30 Építészeti XXI	21.15 Film: Egy nap a világ	20.05 Kommentár nélkül	12.00 Budai Hét
0.00 Hírek	22.30 Élő örökség	21.15 Film: Új ház – építészeti	12.15 Duett (ism.)
0.05 Ismétlés	23.00 Budai Híradó	filmsorozat	13.00 Irányvonal – bibliai
4.00 Képjóság	23.15 Duett	22.15 Pénz – Tárca	ismeretterjesztő sorozat
KEDD	23.45 Minőségi idő	22.45 Ókoppak	13.30 Creative Chef
7.00 Útinform	0.00 Hírek	23.00 Budai Híradó	14.00 Budai Hét
10.00 Budai Híradó	0.05 Ismétlés	23.15 Budai Magazin	14.15 Film: Megtorlás
10.15 Pénz – Tárca	4.00 Képjóság	23	

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

VIZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS

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

GÁZKÉSZÜLÉK-GYORSSZERVIZ. FÉG cirkó, gázkonvektor, vízmelegítő, gázkazán, kombi cirkó javítása. Vízvezeték-szerelés. Tel.: 06-70/274-3580.

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 vállalja FÉG, Junkers és más típusú gázkészülék javítását, tisztítását, karbantartását. Rövid határidők, korrekt árak, ingyenes kiszállítás! Tel.: 06-70/327-4445.

SZABÓ BALÁZS vállalja kémények beléslését, építését, kondenzációs kazánok telepítését, teljes körű ügyintézésel. 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.

GÁZKÉSZÜLÉKEK KARBANTARTÁSA, időszakos műszaki és biztonsági vizsgálata. FÉG gázkészülékek, konvektorok, gáztűzhelyek, gázmelegítők javítása. Engedéllyel: G/80604. Tel.: 06-30/443-2031.

APRÓHIRDETÉS Guru www.AprohirdetesGuru.hu

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

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

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

KAZÁN-, CIRKÓ-, gázvizmelegítő-felújítás, -csere, -javítás, -karbantartás. Kazáncsere kéménybéléssel, teljes körű ügyintézésel. Gázbojler cseréje villanybojlerre. Villanybojler vízkötéselése, cseréje, javítása. Fábán Zsolt épületgépész: 06-70/943-4372.

CSÖTÖRÉS, DUGULÁSELHÁRÍTÁS 24 óránál! Víz-, csatorna-, fűtőszelvény-, javítás. Új rendszerek kialakítása. Hőkameras vizsgálat. Telefonszám: 06-30/498-9718 06-30/216-9461.

CSŐKENTSE GÁZSZÁMLÁJÁT 40%-KAL. Korszerű kondenzációs fűtéssel. Kéménybélés, kazáncsere egy kézben, szolgáltatók felé szakvélemény-ügymintézéssel. Ingyenes felmérés. 06-70/227-3040, 06-70/227-3041.

LAKÁS/INGATLAN/ BÉRELEMÉNY

„BUDAVÁR '89” Ingatlanközvetítő Magániroda! 201-7719, Zwillingner.

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

HELYISÉGKIADÓ 1126 Bp., Bőszörményi 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.

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. Isermés lakása eladó? Hívjon, Ön is jutalékot kap! 06-20/960-0600.

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

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

MULTINACIONÁLIS KONSZERN cégvezetőjének és diplomata család részére keresek lakást, sorházat. Hosszú távú bérletre. Tel.: 06-30-924-7165.

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

XII. KERÜLETI, Nagyenyed utcai, 66 nm-es, napfényes, 4. emeleti, felújítandó, 2 szobás, hallos, nagy tárolós lakás 66 M Ft irányáron tulajdonostól eladó. Tel.: 06-20/380-9776.

BUDÁN KERESK világos, teraszos vagy kertkapcsolatos, 3 szobás vagy nagyobb lakást, házat, gépkocsibeállási lehetőséggel, felújítandót is, tulajdonostól. 06-20/931-3122.

ELADÓ LAKÁST keresek saját részre Budán (MOM környéke, Virányos, Kútvolgy, Farkasrét). Csendes helyen, 55 nm-ig. 06-70/316-0395.

INGATLAN ELADÁSÁNAK, bérbeadásának közvetítését okleveles ingatlanközvetítőként vállalom. 06-30/743-3530.

CSALÁDOMNAK KERESK Balatonon partközeli építési telket vagy felújítandó nyaralót! Minden lehetőség érdekel, esetleg telekmegosztás is. 06-20/326-5787.

VENNÉK SAJÁT HASZNÁLATRA Zugliger, Hűvösvölgy környékén 42-46 nm-es lakást, földszint-első emeletig. Max. 6 lakásos, kertes társasházban. Tel.: 06-20/411-7778.

III., MÁTYÁSHEGYEN, csöndes, zöldövezeti zsákutcában eladó 4 lakásos, 2002-ben épült, liftes társasház 3. emeletén örökpanorámás, 4 szobás lakás. Az ingatlanhoz a földszinten tartozik egy irodabesorolású, de lakásként is használható lakrészes egy szobával, konyhával és fürdőszobával, valamint egy 2 beálló garázs. BakosLak Ingatlan, I., Batthyány utca 32. Tel.: 06-1/326-0618, 06-20/974-0571.

FIATAL PÁR nyaralót vásárolna a Dunakanyarban. Ingatlanosok kíméljenek! 06-30/452-5074.

THOMÁS ISTVÁN utcában 3. emeleti, 53 nm-es, kétszobás, összkomfortos, téglalapú lakás tulajdonostól eladó. 69 900 000 Ft-ért. 15-20 óráig lehet érdeklődni. Tel.: 06-30/441-7236.

APRÓHIRDETÉS Guru www.AprohirdetesGuru.hu

A II. VAGY XII. KERÜLETBEN magán-személytől 60-80 nm közötti, 2,5-3 szobás, emeleti, erkélyes lakást vásárolnék, lehetőleg gépkocsibeállással 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 terasos villalakkal 189,9 M Ft-ért eladó. 06-20/973-0711.

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

ÜZLETHELYISÉG a Bem rakpart 31-ben, 87 nm, alacsony rezi, felújított, panorámás, felszuterán, bejárattal galéria mellett azonnal kiadó. 2 WC, kis konyha. 350 000 Ft/hó. 06-20/383-6564.

10 NM-ES, ÚJ ÉPÍTÉSŰ raktár a XII. kerület, Gyógyfű utcában eladó. Szgk-val lépcsőmentesen megközelíthető. Ár: 6 millió Ft + áfa. Tel.: 06-20/936-4585.

XII., SZAMÓCA UTCÁBAN 135 nm-es, háromszobás, erkélyes, extravagáns, első emeleti, garázslehetőséggel, kis létszámú, hőszigetelt, kerthasználattal: 169 millió. 06-20/967-5691.

122 NM-ES, TENGERPARTI lakás a horvát Adrián (Senj városában) tulajdonostól eladó, (1500 euró/nm). https://horvatadrialakaselado.hu/. Legyen saját, nagy tengerparti lakása a horvát Adria egyik legjobb helyén. Tel.: 06-70/442-1111.

AZONNAL FIZETŐ, készpénzes ügyfeleinknek keresünk lakottan (haszonélvezeti joggal) eladó ingatlanokat. Hívását tisztelettel fogadom: 06-30/815-2525. vvaleria@citycartel.hu

ÖNKORMÁNYZATI LAKÁST vennék! 06-30/452-5074.

GARÁZS

KISS JÁNOS ALTÁBORNAGY utcában nagy méretű, külön álló garázs bérbe adó. Telefonszám: 06-30/953-2731.

OKTATÁS

MATEMATIKATANÁR felkészít: 06-30/749-2507.

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

MATEMATIKA tanítást vállalja szaknár, eredményekkel és referenciákkal. 06-30/981-6486.

NÉMETH NYELV-OKTATÁS és korepetálás kezdő és haladó fokon. Tel.: 06-30/948-0955.

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

25 ÉVES VIZSGÁZTATÓI gyakorlattal felkészítés angol nyelvből minden típusú vizsgára. Tel.: 06-70/741-3372, esténként, illetve vasárnap.

EMELT SZINTŰ matematikaoktatás skype-on általános és középiskolások fiatalok részére. Tel.: 06-20/459-9024. E-mail: educate@sznet.hu

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

TAPASZTALT ZONGORATANÁR-NŐ óraadást vállal. 6 éves kortól felnőttkorig. Tel.: 06-70/540-2442.

APRÓHIRDETÉS Guru www.AprohirdetesGuru.hu

NÉMET NYELVTANÁR, NYUGDÍJAS, vállalom online német nyelvtanítást: általános társalgás, nyelvvizsgára felkészítés A1-C1-ig 4500 Ft/60 perc. Bemutatózó óra ingyenes. Érd.: richterzszuzanna36@gmail.com, 06-30/602-0094.

ANGOLOKTATÁS/FELZÁRKOZTATÁS házhoz megyek, vagy lakásomon. 06-20/293-1091.

MATEMATIKAKORREPETÁLÁS 5-12. évfolyami, érettségire felkészítés szaktanároknál, 40 év gyakorlattal. Középiskolásoknak 900 oldalas online segédanyagot biztosítunk. htiborgy@gmail.com 06-30/235-6058.

VEGYES

ÖNMAGAMÉS CSALÁDOM szórakoztatására keresek: Akai gx, Aiwa 990, Sony 777, Pioneer 1250 stb. high class decket. Tel.: 06-70/949-4013.

APRÓHIRDETÉS Guru www.AprohirdetesGuru.hu

RÉGI PAPIRPÉNZT KERESK, korona, pengő, forint. Tel.: 06-70/949-4013.

PARÓKA JUTÁNYOS ÁRON eladó (félhosszú, barna). Telefonszám: 06-30/456-8364.

NE HAGYJA POROSODNI HANGHORDOZÓIT! Kis- és nagy hangszereket, műsoros magnókazettákat vásárolok korrekt áron, készpénzzel. Nagyobb gyűjteményekre is szívesen adok árajánlatot. Tel.: 06-30/082-9801.

RÉGISÉG

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

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

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

BÉLYEGGYŰJTEMÉNYT, régi pénzeket, képeslapot, könyveket, papírrégiséget, porcelán, 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-, dísz-tárgyakat, ezüstműveket, ékszert, antik órákat, festményeket, bútorokat (koloniális), csillárt, szőnyegeket, kitüntetések, pénz-érmét, zongorát. Házhoz megyünk, készpénzben fizetünk. T.: 06-70/673-7787.

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

ELADNÁ RÉGISÉGEIT: karóra, asztali, falióra, tört és fazonary. 10000-16000 Ft-ig. Ezüst 100 Ft-tól 350 Ft-ig, festményt, porcelánt, Zsolnay kerámiát, régi bizsut, kitüntetések, régi pénzt magas áron vásárolunk. Jöjjen el üzletünkbe. XII., Fodor u. 31/b. Tel.: 06-20/229-7774.

KÉSZPÉNZFIZETÉSSEL VÁSÁROLUNK mindennemű régiséget! Bútor, csillárt, festményt, könyveket, hangszereket, írha-, szőnyegbúndákat, dísz-tárgyakat, órákat, kitüntetések. Gyűjteményeket, teljes hagyatékot, kiútrissel! Díjtalan kiszállítás, értékesítés. Jakab Dorina: 06-20/365-1042. www.antikceg.hu

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

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

NÉMETH DÁNIEL SZAKBECSŰS vásárol értékes festményeket, porcelánokat, bútorokat, bakelitlemezeket, műszaki cikkeket, régi pénzt, kitüntetések, szobrokat, órákat, könyveket, lakáskiütést. Hagyatékelvásárlás. Díjtalan kiszállással a hét mindennapján! 06-20/294-9205.

KEZDŐ GYŰJTŐ VAGYOK. Órákat, festményeket vásárolnék tisztességes áron. Ha van önnek eladó, kérem, hívjon! 06-20/4549-152.

AZONNALI KÉSZPÉNZÉRT MEGVÁSÁROLJUK: arany- és ezüsttárgyakat, órákat, festményeket, porcelánokat, régiségeket, régi pénzeket, kitüntetések, teljes hagyatékot! 06-20/807-2906, Budapest XIV., Vezér út 148-150.

MEGNYITOTTUK ÜZLETÜNKE! Vásárolunk: búndákat, ruhaneműket, festményeket, porcelánokat, órákat, arany-ezüst ékszereket. Teljes körű hagyaték felszámolása. II. kerület, Török utca 4. 06-20/231-0572, 06-20/324-6562.

KÜLFÖLDI CÉG VÁSÁROLNA arany, ezüst, tört arany ékszereket, tárgyakat, fazonaryat kiemelkedő áron. Hagyatékból megmaradt mindenféle tárgyakat. A hirdetés bemutatásával plusz 10 000 Ft jár. Keressen bizalommal! Tel.: 06-30/129-5020.

APRÓHIRDETÉS Guru www.AprohirdetesGuru.hu

NERC-, RÓKA-, MINDENFAJTA szőrmebundát vásárolok, teljes ruhanemű-hagyatékot, kiegészítőket, könyveket és dísz-tárgyakat, régiségeket. 06-20/229-0986.

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

RÉGISÉGEK-HAGYATÉK, örökség felvásárlása készpénzzel. 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.

HAGYATÉKELVÁSÁRLÁS, lomtanítás, lakáskiütés pincétől padlásig, értékesítés. 06-20/931-9793.

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

RÉGI, ILLETVE új karórákat, zsebrókat vásárolnék! Mennyiségétől függetlenül. Fogaranyat, tört aranyat a napi legmagasabb áron! 06-70/392-4354.

BOBO HOME BOUTIQUE

dekorszövegek, fényáteresztők, bútorszövegek, szőnyegek, tapéták FÜGGÖNYÖZÉS, KÁRPITÓZÁS felmérés, kivitelezés Egyeztetés: 06-30-718-50-05

Élete végéig maradjon ingatlanában a haszonélvezeti jog megtartásával, és kapjon most akár 50-100 millió forintot, hogy többé ne legyenek anyagi gondjai!

KERESSEN BIZALOMMAL! KÁMÁN TIBOR +36 20 618 2405

TAVNYITO.HU +36 20 533 8118

Több száz féle kapu távirányító, kiegészítők és alkatrészek.

GATECONNECTION.HU TÖLTSE OTTHON E-AUTÓJÁT!

NEMES ART KFT. megvételre keres klasszikus és kortárs festménygyűjteményeket: 06-30/949-2900, nemes.gyula@nemesgaleria.hu

TÖRT ARANY, FAZONARANY felvásárlása. Telefonszám: 06-20/614-5514.

EGÉSZSÉG/SZÉPSÉG

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

LÉZERTERÁPIA, reumatológia, akupunktúra, gerincferdülés, csonttrikulálás, csípő- és térdkopás kezelése, fejfájásellátás, lumbágógyógyászat, porckorongsérv ellátása. teleddoktor.hu, lumbagogyogyasat.hu, surgossegireuma.hu, 06-1/368-6349, 06-20/968-6886.

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

CSONTKOVÁCS-AKUPRESSZÓR Szilágyi Erzsébet fasor 51. alatt. Idegbeépítődések, izületi blokkok, lumbágó-izíás megszüntetése. Térdblokkok, gerincservek, szédülések műtét nélküli, eredményes gyógyítása. Fülakupunktúras fagyókúra. Dr. Garzó Péter természetgyógyász. 06-30/945-8477. www.drgarzo.segitke.hu

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

ROSEMARY MASSAGE! Várom vendégeimet svéd, nyirok-, lávák-, cellulite-, melegolajos masszázsaíra. Budapest, Batthyány utca 67. Tel.: 06-70/610-1347.

IDŐSEBBEK TORNÁJAI Az ELTE TÖK (volt Tanítóképző Főiskola) Sportklubja életkorhoz igazított mozgásanyagot, heti kétszeri találkozással, tanfolyamot hirdet. A rendszeres torna fittebbé, frissebbé teszi a mindennapjainkat! Jelentkezni lehet: hétfőn vagy csütörtökön a „Mackó iskola” tornateremben (1126 Budapest, Németszőlgyi út 42-46.) 18 óráig.

GABY KOZMETIKA szeretettel várja vendégeit! Ha tartósan ápolni, szépíteni akarja arcát, testét, forduljon hozzám. A felmérés teljes munká, magas minőségű gépek hatóanyagaival ötvözve, meghozza az elvárás eredményét. Klasszikus kézi kezelés ultrahanggal, széppé teszi arcát, dekoltázsát. Tel.: 06-1/322-5388. 1123 Alkotás u. 39/b fszt. 6. Nyitás: november 1.

HOMNEX Bp. XII., Városmajor u. 15. info@homonex.hu www.homonex.hu

INGATLANKÖZVETÍTÉS AZ ÖN IGÉNYEI SZERINT! SEGÍTÜNK A LEGJOBB ÁRON ÉRTÉKESÍTENI INGATLANÁT!

DR. BORBLA PÉTER ingatlanforgalmi szakjogász, okleveles ingatlanközvetítő, 21 év tapasztalattal. +36-30/992-6075

HÍVJON BIZALOMMAL EGY INGYENES,

AKTÍV HEGYVIDÉK

ŐSZI PROGRAMOK

VÁROSMAJORI FUTÓKLUB

November 8-ig!
Kedd 18.30–19.30
Városmajori futópálya (rajthely)

GESZTENYÉS KERT FUTÓKLUB

November 15-től!
Kedd 18.30–19.30
Gesztenyés kert, futópálya

AEROBIK

Foglalkozások csak iskolai tanulmányi időszakban zajlanak, iskolai szünetekben nem!

Hétfő

18.00–19.00 Jókai Mór iskola (Diana utca 4.)

18.30–19.30 Tamási Áron iskola (Mártonhegyi út 34.)

Kedd

18.00–19.00 Tamási Áron iskola (Mártonhegyi út 34.)

Szerda

19.00–20.00 Jókai Mór iskola (Diana utca 4.)

19.30–20.30 Tamási Áron iskola (Mártonhegyi út 34.)

Csütörtök

19.00–20.00 Németvölgyi Általános Iskola (Németvölgyi út 42–46.)

Péntek

17.00–18.00 Arany János iskola (Mezredek utca 1.)

KÍMÉLŐTORNA

Foglalkozások csak iskolai tanulmányi időszakban zajlanak, iskolai szünetekben nem!

Hétfő

19.00–20.00 Jókai Mór iskola (Diana utca 4.)

19.30–20.30 Tamási Áron iskola (Mártonhegyi út 34.)

Kedd

18.30–19.30 Zugligeti Általános Iskola (Zugligeti út 113.)

Szerda

18.00–19.00 Jókai Mór iskola (Diana utca 4.)

18.30–19.30 Tamási Áron iskola (Mártonhegyi út 34.)

Csütörtök

18.00–19.00 Németvölgyi Általános Iskola (Németvölgyi út 42–46.)

Péntek

16.00–17.00 Arany János iskola (Mezredek utca 1.)

MOZGÁS EGYTEME

Foglalkozások csak iskolai tanulmányi időszakban zajlanak, iskolai szünetekben nem!

Kedd

Testnevelési Egyetem, „K” épület, Athén-terem (Alkotás utca 44.)

ZUMBA

Hétfő 15.00–16.00
MOM Sport, balett-terem (Csörsz utca 14–16.)

Szerda

17.00–18.00
MOM Sport, balett-terem (Csörsz utca 14–16.)

ASZTALITENISZ

Foglalkozások csak iskolai tanulmányi időszakban zajlanak, iskolai szünetekben nem!

Szombat

9.00–10.00
Városmajor utca 29., tornaterem

FUNKCIONÁLIS EDZÉS

Hétfő 17.00–18.00
Szerda 17.00–18.00

Városmajor utca 71. (a műfüves labdarúgópályánál)

A CrossFit az USA-ból származó fitnessirányzat, amely gimnasztikai, súlyemelő, erőemelő és komplex mozgásformákat egyaránt tartalmaz. A funkcionális edzés nemcsak fizikai kondíciókat formálja, hanem mentálisan is erősé tesz minket

TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA

November 19.: budai hegyek. Túravezető: dr. Nagy Géza. **Találkozó:** a Kolosy téren 8.40-kor. **Indulás:** a 8.48-kor induló 65-ös busszal. **Útvonal:** Fenyőgyöngye–Gückler Károly út–Virágos-nyereg–Csúcs-hegyi nyereg–Tök-hegy–Kálvária-hegy–Pesthidegkút. **Táv-szint:** 10 km, +– 250 m. **Érkezés:** 14.00 óra körül. **Költség:** 2 buszjegy

Teljes 2022. évi túraterv: szabadsagyvándor.fw.hu. A menetrendek változhatnak, ennek megfelelően az utazások időpontjai módosulhatnak!

Túravezetők: Sütő-Nagy István (06-1/202-7849, 06-30/934-6968), Arday Lajosné (06-1/356-0073)

INTEGRAL YOGA

Szerda 20.00–21.00
MOM Sport, balett-terem (Csörsz utca 14–16.)

MUDITAYOGA

Kedd 17.30–19.00
Győri út 2/b

Előzetes bejelentkezés szükséges: info@muditayoga.hu

Lányok a volán mögött

„Márpedig a nők nem tudnak vezetni” – gondolja sok férfi. Mentségükre legyen mondva, minden bizonnyal nem ismerik a Korda testvéreket. Réka és Zsófia ugyanis nemcsak hogy jól vezetnek, de a rallyversenypályán is otthon érzik magukat. A Tamási Áron Általános Iskola, Gimnázium és Német Nemzetiségi Gimnázium diákjaival beszélgettünk.

– *Édesapátok révén, aki autóversenyző és a Korda Team vezetője, már egészen kis korotokban megragadt az autósport világa? Vagy ez azért nem ment ennyire könnyen?*

Zsófia: Már kiskorunkban sokat jártunk apa versenyére, mindig kíváncsian néztük és vártuk ezeket. Aztán elvitt minket quadozni, szerintem már akkor eldől, hogy egyszer mi is autóba ülünk, csak nem tudtuk, hol és hogyan. Két éve elindult a Hankook Racer Cup, ami tökéletes lehetőség volt, hogy megtanuljak versenyezni és versenyautót vezetni.

– *Mit szóltak ehhez a születek?*

Zs.: Eleinte kicsit félték az ötlettől, de aztán amikor eldől, hogy versenyezni fogok, nagyon támogattak, és mindent megtettek, hogy a legjobb tudással, tapasztalattal tudjam megkezdni a szezont.

– *Mást is kipróbáltak előtte?*

Réka: Én a Hankook Racer Cup révén ültem először versenyautóban. Előtte mindketten úsztunk és teniszeztünk.

– *Milyen utat kell végigjárni ahhoz, hogy valaki rallycrossautóba ülhesen?*

Zs.: Sok-sok kört kell megtenni a pályán, gyakorolni, hogy biztosan vezessük az autót. Én Benyó Máté segítségével rengeteget edzettem a szezonkezdet előtt, hogy legyen kilométer a kezemből. Ezután le kell tenni egy minimumvizsgát, hogy ismerjük-e a

szabályokat, majd a pályán is megnézik a tudásunkat. Ha mindenhol megfeleltünk, akkor jöhet a versenyezés.

– *Itt álljunk meg egy pillanatra! Nem biztos, hogy mindenki tisztában van azzal, mi is valójában a rallycross.*

R.: A rallycross kicsit a pályautózás és a rally keveréke. Egy-másfél kilométer hosszú pályán versenyzünk, ötven vagy hatvan rajtolunk egyszerre egymás mellett. Mivel ez egy kontaktsport, a szabályok keretén belül lehet lökdösődni, érinteni a másik autót. Három kvalifikációból, elődöntőből és döntőből áll a versenyhétvége, a kvalifikációk négy-, az

döntőbe, ahol szintén a beérkezési sorrend a végeredmény.

– *Egy ilyen autó miben más, mennyivel „tud többet”, mint a hagyományos változata?*

Zs.: A mi versenyautónk egy 100 lóerős, 1.5-ös Suzuki Swift, ami széria-autóból lett átépítve. A motor, váltó, gátlók, fékek meg egyeznek az utcai autókéval, az a különbség, hogy bukócsővel, biztonsági hálóval, speciális ülésel, övvel felszerelt.

– *Másként kell vezetni egy versenyautót?*

Zs.: Én előbb tanultam meg versenyautót vezetni, mint utcait, de nagy a különbség, határozottan



Korda Réka és nővére, Korda Zsófia

logos pályabejárást követően a gyors murvás kanyaroktól kicsit megijedtem. De amint beülök az autóba, eltűnik a félelem.

R.: Én egyáltalán nem szoktam félni, sőt, mindig inkább az élvezetet érzem a pályán. Soha nem gondolok arra, mi történik, ha rontok, vagy balesetem lesz. Szerintem ebben a sportágban probléma is, ha fél valaki, mert az befolyásolja a teljesítményét.

– *Voltatok már „meleg” helyzetben?*

R.: Persze, én már nagyon sokszor. A megcsúszásaimból adódóan majdnem falba csapódtam, de sikerült ezeket korrigálni. A legnagyobb baj talán Máriapócsán történt, a Rabócsiringen, amikor az egyik kanyarban megbillent az autóm. Majdnem felborult, de szerencsére tudtam javítani.

– *Beszélgünk kicsit az eredményeitekről! Mire vagytok a legbüszkébbek, és melyik áll a legközelebb a szívetekhez?*

Zs.: A legbüszkébb a tavalyi kakucsringi eredményemre vagyok, a döntőbe jutottam. Az idén az utolsó futam előtt én vezetem a női bajnokságot, remélem, ez így is marad!

R.: Számomra az utolsó verseny a legemlékezetesebb. Sokkal jobb tempót tudtam autózni,

mint bármikor máskor, szerintem nagyobb ellenfélnek számítottam a többiek szemében. A női értékelés második helyén végeztem. Viszont a szívemhez nem ez áll a legközelebb, hanem a legelső versenyem, amikor azonnal az elődöntőbe jutottam, és az eső ellenére nagyon jó tempót tudtam autózni.

– *Van köztetek rivalizálás? Milyen érzés, amikor egymás ellen kell versenyeznetek?*

R.: Mivel mindketten a Hankook Racer Cup sorozatban indulunk, mindig egymás ellen versenyzünk. Nincs köztünk rivalizálás, vagy bármiféle konfliktus; a pályán azért nyilván jobban figyelek Zsófiára, mint a többi versenyzőre. Ettől függetlenül a versenyeken ugyanúgy ellenfélnek tekintem őt.

– *Az iskola mellett nem lehet egyszerű az élsport. Hogyan tudjátok összeegyeztetni a kettőt?*

R.: Könnyen: a tanulás az első. A szüleinek máshogy nem is engednék a versenyzést. Mindketten jó tanulók vagyunk. A versenyeket hétvégén rendezik, így maximum pénteken hiányzunk a tanórákról. Az edzőterem is a pályás edzések pedig délután, kora este jelentenek elfoglaltságot.

sm.



Sok-sok kört kell megtenni, hogy a versenyzők megszerezzék a szükséges rutint

elődöntő és a döntő hatkörök. Van egy hosszabb nyomvonal, amit jokernek nevezünk, ezt minden futamban egyszer teljesíteni kell. A pálya általában 70% aszfalt és 30% murva. A sorrend a kvalifikációk során elért időeredmény alapján alakul ki, az első tizenketű jut be az elődöntőbe. Ott a két futam első három legjobbja kerül

máshogyan kell kezelni a kettőt. A versenyés sokat tud segíteni forgalomban. Például ha megcsúszik az autó, pillanatok alatt tudok reagálni. A versenyés fejleszti a reflexeimet.

– *Soha nem félték?*

Zs.: Hazudnék, ha azt mondanám, sohasem féltém, voltak pályák, amiken végignéve és a gya-

Sportfoglalkozások zöld receptre

Külföldi mintára a háziorvosok már mozgásformákat is felírhatnak a Hegyvidéken úgynevezett zöld receptre. Sokféle foglalkozás várja az egészségükért tenni akaró embereket, akik XII. kerületi lakcímkártyával mindegyikhez ingyenesen csatlakozhatnak.

Nemzetközi felmérések szerint a zöld recepttel rendelkező emberek nagyobb valószínűséggel kezdnek el mozogni, ez pedig kedvezően befolyásolja az általános egészségi állapotukat. A koncepció az 1990-es években Új-Zélandról indult útjára, ma már a többi között az Egyesült Államokban és Angliában is alkalmazzák.

Zöld receptre mozgási lehetőséget jelenleg az alábbi kategóriákban írhatnak fel a háziorvosok a Hegyvidéken: prevenció (kardió, tartásjavító, tüdőkapacitást fejlesztő mozgásforma), energizálás – aerob (koordinációfejlesztő mozgásforma), energizálás – aerob (koordinációfejlesztő mozgásforma), energizálás – kardió (keringést fokozó mozgásforma), mentálfejlesztés (men-

tális szinten tartás, koordinációfejlesztő mozgásforma), izomfejlesztés (saját testsúlyos edzés, erő-, állóképesség-, izomtömegnövelő mozgásforma), stresszcsoökkentés – aerob (tüdőkapacitást



Pétanque a Gesztenyés kertben

fejlesztő mozgásforma), stresszcsoökkentés – relax (tartásjavító, egyensúlyfejlesztő mozgásforma), hangulatjavító (koordinációfej-

lesztő mozgásforma) és lazítás-nyújtás (rehabilitáció, prevenció, stretching, tartásjavító mozgásforma). A program a Zöld Környezet és Egészség nemzetközi projekt keretében zajlik, a Hegyvidéki Zöld Iroda szervezésében. A megvalósításban a Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. munkatársai segítenek.

A felsorolt mozgásformákhoz konkrét sportprogramok kapcsolódnak, amik a test mellett a szellemet is megmozgatják. Az idén még hatszor lehet sétálni a gyaloglóklubbal a Normafánál és a Margitszigeten, szervezett egészségmegőrző erdőjárás indul nyugdíjasoknak és hozzátartozóiknak hetente háromszor, ezek mellett a Szent Ferenc Kórház kardiótúrái is rendelkezésre állnak. Kedd és csütörtök délelőtt kezd a nordic walking klub a Gesztenyés kertben, ugyanott pedig pétanque-ozni is lehet.



Jó időben a szabadban zajlanak az aerobikfoglalkozások

A hétfő, szerda, csütörtök és péntek az aerobik kedvelőinek napjai, a Normafa Futóklubhoz csütörtökönként csatlakozhatnak az érdeklődők. Pingpongozni lehet szombat délelőtt, míg az izomfejlesztést segítő funkcionális edzésre hetente kétszer jelentkezhetnek a mozogni vágyók. Nemcsak a stresszt csökkenti, hanem a tartást is javítja a jóga, amelyet szintén hetente kétszer vehetnek igénybe a zöld recept tulajdonosai. Megmozgat és a hangulatot is javítja az

ugyancsak heti két zumbaóra, és ugyanezt teszi a kímélőtorna – ez utóbbit a nehezebben mozgók is bátran választhatják.

A programokon azok is részt vehetnek, akik nem rendelkeznek zöld recepttel, nekik elegendő a XII. kerületi lakcímkártyájukat bemutatni.

-os

■ *További részletek, kezdési időpontok: 06-70/442-2135, lohn.angela@hegyvideksport.hu.*