



## NEWS FROM HEGYVIDÉK – PAGE 2

## „Most érzem igazán, hogy a saját rendelőmben vagyok”

Elkülönített bejáratok, csendes és tágas terek, lift, korszerű berendezések. „Az elmúlt időszakban sokat kellett dobozolnunk, de megérte!” – mondta dr. Kenyeres Zsuzsanna felnőtt háziorvos, aki kollégáival együtt most már a teljesen felújított, Szilágyi Erzsébet fasor 18. szám alatt található rendelőegység emeletén fogadhatja a hegyvidéki betegeket.

„Ha már egyszer beteg az ember vagy a gyermeke, legalább a környezet legyen derűs és megnyugtató” – fogalmazta meg Pokorni Zoltán a hegyvidéki rendelőfelújítási program egyik legfontosabb célját. A polgármester emlékeztetett, hogy az elmúlt hat évben tizenkét helyszínen tizenhat felnőtt- és gyermekháziorvosi rendelő újulhatott meg. A projekt fókuszában – a korszerűsítés mellett – az egységes megjelenés, a betegbarát hangulat és az aka-

dálymentes környezet megteremtése állt. A 2016 őszén kezdődő beruházás utolsó állomása a Szilágyi Erzsébet fasor 18. szám alatti épület volt. Az itt üzemelő gyermekorvosi rendelővel kapcsolatos munkálatok két évvel ezelőtt értek véget, a felújítás összköltsége bruttó 134 577 654 forint volt, amit az önkormányzat az Egészséges Budapest Program támogatási forrásából valósított meg.

A korszerűsítés során a nyílászárókat, a vizesblokkokat, a bur-

kolatokat, a felületképzéseket, az elektromos és a fűtési hálózatot, valamint a gépészeti rendszereket is kicserélték a kivitelezők. A 212 négyzetméteres terület racionalizálásával a rendelők tere átjárhatóbb és kihasználhatóbb lett. A váróteremben új padok és asztalok szolgálják a betegek kényelmét.

„Az alsó szinten négy gyermekorvos és kilenc védőnő praktizál, akik mintegy nyolcezer hegyvidéki családot látnak el. Nagy öröm számunkra, hogy a kicsik is vidám környezetbe érkezhettek. Az át-

alakításnak köszönhetően most már a fertőző betegek, az egészséges páciensek és a tanácsadásra érkezők is külön bejáraton jöhetnek az elkülönített vizsgálatokra” – szövegezte Fonti Krisztina alpolgármester.

A komplex felújítási projekt utolsó fázisaként az emeleten, a bőr- és nemibeteg-gondozó helyén – amely a Kútvolgyi Klinikai Tömbbe költözött –, 226 négyzetméteren rendelők, fektetővályók és kiszolgálóhelyiségek jöttek létre négy háziorvosi praxis számára.

Most már itt működik a Hegyvidéki Betegirányítás diszpécserközpontja is, ami jelentősen hozzájárul az ellátás gördülékenységéhez.

A 10. számú felnőtt háziorvosi egység új rendelője bruttó 379 723 319 forintból készült el, amit az önkormányzat saját forrásból, valamint az Egészséges Budapest Program során elnyert 300 millió forintból finanszírozott. A kivitelezés a Pannonterv Kft. tervei alapján valósult meg. (Folytatás a 3. oldalon)



Az új rendelő is skandináv stílusú arculatot kapott



Az elmúlt hat évben tizenhat hegyvidéki háziorvosi rendelő újult meg



Vidám környezetbe érkezhettek a gyerekek

## Köszönet és elismerés a hivatásos segítőknek

A szociális munka napja alkalmából a hegyvidéki szociális intézmények munkatársait köszöntötte az önkormányzat a MOM Kulturális Központban több mint kétszáz ember részvételével megtartott ünnepségen. „Köszönjük azoknak a munkáját, akik nap mint nap a rászorulókat, bajbajutottakat, hátrányos helyzetűeket megse-

szer- és energiaárak drasztikus emelkedését. Mindez pedig természetesen a szociális ágazatot is érinti, amire a lehető leggyorsabban reagálnunk kellett” – beszélt az elmúlt hónapok fejleményeiről Fonti Krisztina. Kitért rá, hogy a Hegyvidéki Önkormányzat október 1-jétől bevezette a téli rezsitámogatást, ami a korábbi fűtési

hoz hasonlóan – áldozatos munkájukkal továbbra is folyamatosan segítik a rászorulókat.

A hangulatos műsort követően – amelyben Kárász Eszter előadóművész és zenekara lépett fel – Fonti Krisztina elismeréseket adott át a kiemelkedő munkát végző dolgozóknak. Szociális Ellátásért Díjban részesült Juhász

## Megújult a Virányos út egy szakasza

Több jelentős útfelújítás történt 2022-ben, vagy készül el a közeljövőben. A beruházások egy részét saját forrásból finanszírozza a Hegyvidéki Önkormányzat. Nagy segítséget jelent az államtól kapott egymilliárd forint, a vissza nem térítendő támogatás tette lehetővé a többi között a Zsolna utca Istenhegyi lejtő és Zsibói utca közötti újraszafalozását, valamint a Virányos út alsó szakaszának rekonstrukcióját. Ez utóbbi hivatalos átadásán a körzet önkormányzati képviselői mellett Pokorni Zoltán is részt vett.

A polgármester elmondta, hogy a Virányos út Mese utca és Zugligeti út közötti szakaszának felújításával a Hegyvidéki Útfejlesztési Testület is egyetértett. „Nem ez a kerület legjobb leterhelt útja, viszont az elhelyezkedéséhez képest nagy forgalmat bonyolít. Ennek egyrészt az itt található Virányos Általános Iskola, valamint a Budapesti Japán Iskola az oka, elég reggel és délután megnézni, hányan érkeznek autóval. Másrészt a Virányos utat sokan menekülőútnak használják a János kórház és a

területű szakasz szintén az egymilliárdos állami segítség révén kaphatott új aszfaltburkolatot. Lezajlott a pályaszerkezet teljes újjáépítése és az elhasználódó szegélykövek cseréje. A járdákon 230

négyzetméteren térkövet rakott le a kivitelező, emellett az Istenhegyi út előtt lévő sebességcsökkentő küszöböt is megújította.



Önkormányzati forrásból és állami támogatással valósult meg a beruházás

sok. A felújítás mintegy 1600 négyzetmétert érintett, a munkálatok során új szegélyköveket helyeztek el, és átépítették a térkö sebességcsökkentő küszöbökét. Az egyik oldalon 305 négyzetméteren megújult a járda, valamint megszépültek a Márfy és a Viss-

négyzetméteren térkövet rakott le a kivitelező, emellett az Istenhegyi út előtt lévő sebességcsökkentő küszöböt is megújította. Jelenleg is zajlik az Eötvös útnak a Normafa út és a Jánoshegyi úti sorompó közötti rekonstrukciója, ami még az idén elkészül. A tervek szerint jövőre az Ada utca egy-egy szakasza következik, továbbá a Gyógyfű utcai zsákutca építése a Kék Golyó utca felőli oldalon.

Nemsokára megkezdődik a Stromfeld Aurél úti járdafelújítás. A 41–43. szám közötti szakaszon az útpátók kicserélik a hibás aszfaltburkolatot, így megszűnik a botlásveszély. Hamarosan elindul a Mártonhegyi út 54. és 58/b közötti út és járda felújítása is, valamint már folyamatban van a Kútvolgyi út 49–65. közötti járdaszakasz átépítése. Itt a jelenleg nem elég biztonságosan járható aszfaltburkolat helyett térkö lesz. Munkák folynak még a Városmajor utcában, a Szamos utca kereszteződésénél, ahol lakossági kérésekre új gyalogátkelőhely épül.



A szociális munka napja alkalmából díjazottak Fonti Krisztina alpolgármesterrel

gítésén fáradoznak – fogalmazott Fonti Krisztina alpolgármester. – Legyen szó gyermekekről, felnőttekről, időskorúakról, fogyatékosokról, szenvedélybetegekről, pszichiai betegekről, az emberi méltóságot tiszteletben tartva mindenkinek megadják a megadható legtöbb segítséget.”

A koronavírus elleni védekezés éveiben a szociális területen dolgozók „emberfeletti és a közösségünk szempontjából is nagyon fontos, nélkülözhetetlen munkát” végeztek – mondta az alpolgármester. Hozzátette, hogy a vírus támadása mostanra valamelyest enyhült, de sajnos a gondok nem múltak el.

„Ma már mindannyian a bőrünkön érezzük a háború okozta energiaválság súlyos hatásait és ennek következtében az élelmi-

támogatással szemben jóval több XII. kerületi idős ember számára jelenthet segítséget a megnövekedő rezsizsámlák kifizetéséhez.

A jelenlegi energia-veszélyhelyzetben lényeges szempont az intézmények költséghatékony működtetése, ugyanakkor a kerületi idősök nappali ellátása is különösen fontos feladat. Az alpolgármester elmondta, hogy a Németvölgy Gondozási Központ a teljes téli időszakban nyitva tart, és január 1-jétől ott látják el a Normafa Gondozási Központba járó időseket, köztük a demenciával érintett klubtagokat is. A saját otthonukban gondozott idősök ellátásában, a házi segítségnyújtásban semmilyen változás nem történik, a Hegyvidéki Szociális Központ munkatársai – a járványidőszak-

Andrea szociális gondozó, a Hegyvidéki Gondozási Központ munkatársa, míg a Gyermekjóléti Alapellátásért Díjat Schmidt Richárd, a Családsegítő és Gyermekjóléti Központ keretei között működő Ifjúsági Közösségi Tér csoportvezetője kapta meg.

Polgármesteri Elismerő Oklevelet vehetett át Nyitrai Mónika, a Hegyvidéki Szociális Központ gondozója, valamint Kovács Györgyné, a Zugligeti Bölcsőde technikai munkatársa. Nyugdíjba vonulása alkalmából Daróczi Károlyné Ildikót, a Hegyvidéki Szociális Központ gondozóját, továbbá Babos Ferencné és Tülli Ildikót, a Zugligeti Bölcsőde két gyermekgondozóját köszöntötte az alpolgármester.

-zd-



Az iskolák miatt sok autó jár és parkol a Virányos útnak ezen a részén

Kútvolgyi úti rendelő gyorsabb eléréséhez” – hívta fel a figyelmet Pokorni Zoltán, hozzátéve, hogy tizenöt éve nem volt itt komolyabb felújítás, amit már többször kértek az iskolák és a lakók.

hang utca közötti aszfaltburkolatú parkolók.

Hamarosan befejeződik a Lóránt út felújítása. Az Istenhegyi út és a Lóránt köz által határolt, 370 méter hosszú és 1255 négyzetmé-

M.

## A fogaskerekű újraindítását kéri az önkormányzat

A Budapesti Közlekedési Központ (BKK) tájékoztatása alapján előző lapszámainkban arról adtunk hírt, hogy pályafelújítás miatt előrelátólag november 17-ig nem közlekedik a fogaskerekű. A BKK egy héttel az újraindítás várható időpontja előtt közleményt adott ki, ami szerint a fogas „téli pihenőre megy” az energia- és gazdasági válság miatt. Az ideiglenes üzemszünet, mint olvasható, a tervezett tavaszi pályafelújítás végéig tart.

„Sokan aggódnak amiatt, hogy nemcsak ideiglenes leállásról, ha-

nem megszüntetéséről van szó. Ezt az aggodalmat én is osztom, a Városi és Elővárosi Közlekedési Egyesület már tavasszal arról írt, hogy a BKK a fogaskerekű vasút bezárását készíti elő” – mondta el lapunknak Fonti Krisztina alpolgármester, aki aláírásával támogatja a leállítás miatt indított egyik lakossági petíciót, továbbá levélben fordult a főpolgármesterhez a fogaskerekű újraindítását kérve.

Az alpolgármester egyetért az-  
val, hogy a jelenlegi helyzetben

nagyon fontos a takarékoskodás, a Hegyvidéki Önkormányzat ezért is hozta meg az országban az elsők között a szükséges takarékosági intézkedéseket. Szerinte azonban sok olyan nem kötelező programra költ a főváros, aminél fontosabb lenne kötelező feladatokra a közösségi közlekedési hálózat működtetése, és ennek részeként a közel 150 éve üzemelő, kiemelt értéket képviselő fogaskerekű vasút fenntartása és fejlesztése.

Fonti Krisztina hangsúlyozta, hogy a fogas nemcsak turisztikai

látványosság, hanem közösségi közlekedési eszköz is, amelyet sokan használnának napi ügyeik intézéséhez. Hozzátette, hogy a szüneteltetéssel megspórolható 100-120 millió forint elenyésző a fővárosi közösségi közlekedés teljes működési költségéhez képest – a 200 milliárd forintos büdzsé alig több mint fél ezrelékről van szó –, ráadásul ez az egyetlen budapesti közlekedési eszköz, amit leállítana a főváros vezetése.

k.

## Videós online ügyintézés otthonról, akár hivatali időn kívül is

Már külföldről is kezdeményeztek videós online ügyintézt a Hegyvidéki Önkormányzat adóigazgatási irodájánál. Az önkormányzati szférában egyedülállóan mondható, októberben bevezetett hegyvidéki videós ügyintézés kényelmes, gyors, személyre szabható, ráadásul pénztárcakímélő szolgáltatást kínál mindazoknak, akik nem tudnak, vagy nem szeretnének személyesen befáradni a polgármesteri hivatalba. Az újítás további előnye, hogy a hivatali időn túl is igénybe vehető. Az ügyintézők hétfőtől csütörtökig este hat óráig állnak a polgárok rendelkezésére a Zoom videós felületen keresztül. Jelenleg az adóigazgatási, valamint a városrendezési és főépítési iroda szolgáltatásai érhetők el ezen a platformon.

Az adóügyek intézésekor személyhez köthető pénzügyi adatok is elhangozhatnak, ezek védelme pedig különösen fontos. Ezért a Hegyvidéki Önkormányzat új, egyedülálló szolgáltatásához, a videós online ügyintézéshez először regisztrálni kell. Az ehhez szükséges kötelező azonosítás az Ügyfélkapun végezhető el. Egyes esetekben a városrendezési és főépítési iroda is kérheti az előzetes azonosítást, erről érdemes az időpontfoglaláskor tájékozódni.

Ha megtörtént a regisztráció, a szolgáltatás azonnal rendelkezésre áll a megadott ügytípusokban. Az ügymenet elindításához ki kell tölteni az önkormányzat honlapján elérhető időpontkérő űrlapot, az illetékes ügyintéző ez alapján keresi meg az ügyfelet a megjelölt telefonszámon vagy az e-ügyintézési rendszeren keresztül.

„Az időpontot mindig az ügyfél választhatja meg. Ettől csak akkor térünk el, ha korábban valaki már lefoglalta a kért idősa-

got” – mondta el lapunknak dr. Orosz György, az adóigazgatási iroda vezetője. A videós online ügyintézés különösen az építmenyadó, a telekadó és a kommunális adó bevallásakor hasznos: a Zoom alkalmazás által biztosított képernyőmegosztás segítségével az ügyfél és az ügyintéző is látja a dokumentumot, így az ügyfél kérésére az iroda munkatársai segíthetnek a kitöltésben, folyamatosan ellenőrizhetik a beírt adatok helyességét.

„Egy Zoom-linket küldünk, amelyet az ügyfél okostelefonon, tableten vagy számítógépen egyaránt megnyithat, ehhez nem szükséges letölteni az alkalmazást – folytatta az irodavezető. – A teljes ügyintézés ezen keresztül zajlik, meghozza úgy, hogy munkatársaink végig láthatók maradnak, míg az ügyfélnek csak a képernyőjét kell megosztania velük. Azonnal kiderül, ha valamit helytelenül tölt ki, amit helyben korrigálunk, így a beadvány biztosan hibátlan lesz. Később tehát

nem kell hiánypótlást vagy javítást kérni.”

Az online rendszeren keresztül akár az adóegyenleg is lekérhető. „Mindent el tudunk intézni a videós ügyfelfogadás keretében, amihez amúgy eddig elvárt volt a személyes megjelenés. Ezzel is rengeteg időt lehet megspórolni – említett meg egy másik fontos szempontot Orosz György. – Gondoljunk arra, hogy nem kell bejönni a hivatalba, ami a kerület távolabbi pontjairól, bizony, nem annyira egyszerű, ha pedig valaki vidéken vagy másik országban tartózkodik, akkor meglehetősen költséges! Volt már, hogy távolabbi településekről, például Miskolcra, vagy éppen külföldről jelentkeztek be ügyfelek.”

Az online ügyintézéssel tehát mindenki jól jár. Érdemes élni a lehetőséggel, és a videós ügyfelfogadás segítségével otthonról, kényelmesen, az általunk megválasztott időpontban intézni az ügyeinket.

MM.

## Pályázati felhívás

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat a tulajdonában álló ingatlanok bérbeadására pályázatot hirdet a **2022. november 15. napjától 2022. november 29. napjáig** terjedő időszakban.

A pályázható ingatlanok címe:

1. Bp. XII., Magyar jakobinusok tere 4. B. fszt. alatti, 140 m<sup>2</sup> alapterületű helyiség,
2. Bp. XII., Böszörményi út 19/a as. 1., as. 2. és as. 3. szám alatti, 43 m<sup>2</sup>, 43 m<sup>2</sup> és 36 m<sup>2</sup> alapterületű helyiségek,
3. Bp. XII., Bán utca 6–8. pszt. alatti, 115 m<sup>2</sup> alapterületű helyiség,
4. Bp. XII., Alkotás utca 21. szám alatti, 111 m<sup>2</sup> alapterületű helyiség,
5. Bp. XII., Greguss utca 3. 1. ajtó alatti, 102 m<sup>2</sup> alapterületű helyiség,
6. Bp. XII., Városmajor utca 40. szám alatti, 74 m<sup>2</sup> alapterületű helyiség,
7. Bp. XII., Böszörményi út 19. as. 4. és as. 5. szám alatti, 30 m<sup>2</sup> és 25 m<sup>2</sup> alapterületű helyiségek,
8. Bp. XII., Alkotás utca 1. fszt. 3. alatti, 50 m<sup>2</sup> alapterületű helyiség,
9. Bp. XII., Böszörményi út 3/c szám alatti, 15 m<sup>2</sup> és 30 m<sup>2</sup> alapterületű helyiségek,
10. Bp. XII., Győri út 12. fszt. 5. szám alatti, 32 m<sup>2</sup> alapterületű helyiség,
11. Bp. XII., Németszőlgyi út 12. fszt. 4. szám alatti, 29 m<sup>2</sup> alapterületű helyiség,
12. Bp. XII., Győri út 12. fszt. 2. szám alatti, 19 m<sup>2</sup> alapterületű helyiség.

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

**A pályázati ajánlatok 2022. november 29. napján 16.00 óráig nyújthatók be.**

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

*Dr. Gottfried-Tusor Gabriella* jegyző

**A Hegyvidéki Önkormányzat honlapjának címe:**  
**[www.hegyvidek.hu](http://www.hegyvidek.hu)**

## News from Hegyvidék

**Renovated medical offices.** The medical office renovation program, launched in the fall of 2016 by the Hegyvidék Municipality, has come to an end, as part of which sixteen adult and pediatric GP offices were renovated at twelve locations. The last remaining, as the biggest task, is the restoration of the monument building at 18 Erzsébet Szilágyi Alley. Two years ago, the in-house pediatrician's office was renovated on the lower floor, and now the upper part has been renewed. Four family doctors dealing with adults were able to move in here. The new dispatch center for hegyvidek patient management was located on the first floor of the newly finished and now beautiful office building.

**Virányos Road has been renewed.** The Hegyvidék Municipality won a one-billion-forint state grant for the renovation of the XII. district roads, so more large-scale investments can be made this year and in 2023. The asphaltting of Zsolna Street between Istenhegyi Slope and Zsibói Street was recently completed, and the lower section of Virányos Road between Zugligeti Road and Mese Street was renewed.

**Autumn tree planting.** The autumn replacement of the forest and park trees begins in Budapest. FÖKERT will plant trees at three locations in the XII. district: 31 and 13 silver lindens on Böszörményi Road and Kútvolgyi Road, while 58 goldenrain trees will be replaced in the Diós Ditch.

**Volunteers wanted.** On November 19, Saturday, from 9 a.m. to 1 p.m., habitat maintenance work will take place at the Denevér Road greenfield organized by the Nature Protection Civil Guard, under the professional guidance of the Hungarian Ornithological Association and FÖKERT, which manages the nature conservation of the area. The organizers are looking for the help of volunteers to suppress alien and invasive plants, as well as to pick up garbage.

**Cartoon festival in the salon.** On the weekend of November 19-20, one of the venues of the IX. National Cartoon Festival will be held at the Hegyvidék Cultural Salon (2 Törpe St.), where animated works for children will be shown in the morning and afternoon, and for adults in the early evening. On Saturday from 10:00 a.m. to 1:00 p.m., in connection with the program series, the salon organizes a Family Morning, in the framework of which children and their parents can enjoy craftsmanship, a dance hall and a slide show.

**Music school concert.** On November 20, starting at 5 p.m., the students and art teachers of the Solti György Music School will give a concert in the dome hall of the MOMkult (18 Csörsz St.) entitled 'Erdősongás' (Forest hum). At the concert, the songs of the birds, the sound of the streams, or the murmur of the life-giving rain come to life through the sounds of music.

**Charity evening.** The IYF (International Youth Fellowship) Good News Corps program, a performing group of South Korean and Ukrainian volunteers acting in Europe will also perform in Budapest as part of its international tour. The Christmas Musical, a charity performance in English, can be seen on November 19 from 6 p.m. in the MOMkult theater (18 Csörsz St.).

**Movies in English.** In CinemaMOM (53 Alkotás St.) you can watch the Marvel superhero film Black Panther: Wakanda Forever in English with Hungarian subtitles, as well as the digitally restored parts of director Peter Jackson's ten-year Hobbit trilogy, in 4K quality. As part of the series entitled Temples of Art, on November 19 and 20, one of the most influential architects, painters and sculptors of Baroque Rome, Gian Lorenzo Bernini, and on November 26 and 27, we can see an exciting documentary film of the painter Frida Kahlo who was one of the emblematic figures of 20th century Mexico.

## Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat

az alábbi ingatlanokat kínálja nyilvános versenyzetés keretében egyfordulós értékesítésre (licit):

Cím	Helyrajzi szám	Terület	Megnevezése	Megtekinthető	Kikiáltási ár (nettó)
1. 1121 Budapest, Költő utca 11/a	Budapest XII. kerület belterület, 9579/4 hrsz. alatti ingatlan, mely a 9579/4 (A/1, 9579/4) A/2, 9579/4 (A/3, 9579/4) A/4, 9579/4) A/5, 9579/4/B/1, 9579/4/B/2, 9579/4/B/3 hrsz.-ú társasházi albetétekből áll	1846 m <sup>2</sup>	Kivett lakóház, udvar, üzlet	Előzetes egyeztetés alapján az információs csomagban meghatározott időpontokban	350 000 000 Ft
2. 1111 Budapest, Bertalan Lajos utca 26. II. em. 1.	Budapest XI. kerület belterület, 5000/0/A/15	160 m <sup>2</sup>	Lakás (felújítandó)	Előzetes egyeztetés alapján az információs csomagban meghatározott időpontokban	109 400 000 Ft
3. 1122 Budapest, Csaba utca 7/a III. emelet 2/A	Budapest XII. kerület belterület, 6867/1/A/24	142 m <sup>2</sup>	Lakás (felújított)	Előzetes egyeztetés alapján az információs csomagban meghatározott időpontokban	142 000 000 Ft
4. 1121 Budapest, Rege út 8. alagsor 1.	Budapest XII. kerület belterület, 9269/3/A/1	85 m <sup>2</sup>	Üzlethelyiség (felújítandó)	Előzetes egyeztetés alapján az információs csomagban meghatározott időpontokban	32 100 000 Ft
5. 1126 Budapest, Márvány utca 46. V. em. 7. ajtó	Budapest XII. kerület belterület, 7691/0/A/55	42 m <sup>2</sup>	Lakás (felújítandó)	Előzetes egyeztetés alapján az információs csomagban meghatározott időpontokban	32 000 000 Ft
6. 1121 Budapest, Városmajor utca 45. földszint 9.	Budapest XII. kerület belterület, 6862/3/A/9 hrsz.	99 m <sup>2</sup>	Lakás (felújítandó)	Előzetes egyeztetés alapján az információs csomagban meghatározott időpontokban	56 200 000 Ft
7. 1123 Budapest, Győri út 2/c III. em. 6. szám	Budapest XII. kerület belterület, 7809/0/A/33	93 m <sup>2</sup>	Lakás (felújítandó)	Előzetes egyeztetés alapján az információs csomagban meghatározott időpontokban	67 300 000 Ft
8. 1125 Budapest, Nógrádi utca 2/c magaspöldszint 1.	Budapest XII. kerület belterület 9743/9/A/2 hrsz. alatt felvett	28 m <sup>2</sup>	Lakás (felújítandó)	Előzetes egyeztetés alapján az információs csomagban meghatározott időpontokban	25 000 000 Ft

Az ingatlanokról készült információs csomagot, a [www.hegyvidek.hu](http://www.hegyvidek.hu) honlapon a licithirdetésnél található tájékoztatóban foglaltaknak megfelelően, az 1-3. ingatlanok tekintetében 50 000 Ft + áfa, míg a 4-8. ingatlanok tekintetében 10 000 Ft + áfa térítési díj ellenében elektronikusán igényelni, továbbá a licit feltételeiről érdeklődni a +36-70-333-5110-es telefonszámon munkanapokon 9.00-12.00 között lehet **2022. november 16. napja 9.00 órától 2022. november 30. napja 12.00 óráig.**

Az információs csomagok a **licitálni szándékozó által a fenti határidőben történő megvétele** a liciten való részvétel és a megtekintés feltétele!

*Dr. Gottfried-Tusor Gabriella* jegyző



# Kés, villa, teló gyerek kezébe nem való!

Az önkormányzat 2016-ban indította el a Hegyvidéki ÖNvédelem elnevezésű programját. Ennek része az online szülői akadémia, amelynek legutóbbi előadása az óvodáskorú gyerekek és az okoseszközök kapcsolatáról szólt.

Elsőként Bálint Beáta, a Városmajori Óvodák vezetője osztotta meg tapasztalatait a hallgatósággal. Elmondta, hogy kétségtelenül van előnye a „kütyük” használatának, mert azok megkönnyítik a gyerekek számára hasznos tartalmak elérését. Ma már csak pár kattintás letölteni egy mesét, hangoskönyvet, filmet, ami az óvodák számára is jó, például hozzájárul a különböző programjaik még érdekesebbé tételéhez.

Am mindennek megvan a helye és az ideje, az ellenőrizetlen óvodáskori kütyühasználatnak nagyon komoly következményei lehetnek! Az a gyerek, aki sok időt tölt a képernyő előtt, lemarad a beszédfejlődésben, nem véletlen, hogy manapság sokkal többen járnak logopédiai fejlesztésre, mint tizenöt évvel ezelőtt. A mozgásfejlődéssel is problémák lehetnek, mivel a „gépező” gyerekek kevesebbet mozognak.

Az online tér elveszi az élőszavas mesehallgatás élményét, azt, hogy közben együtt lehet nézegetni a könyvet a szülővel, a testvérekkel. Ráadásul – a felolvasott mesékkel ellentétben – a filmekben „készen kapjuk” a mesehősöket, nem kell őket elképzelnünk, nem mozgatójuk meg kellően a fantáziát. Ez pedig hatással van a gyerekek képzeletvilágára, gyérül a szókincsük, gyengül a kifejezőképességük.

A digitális tartalmak visszafoghatják a kreativitást is. Régebben a kicsik csodákat alkottak falevelekből, építőkockákból, ma vi-

szont sokan unalmasnak tartják ezeket a foglalatosságokat. Holott a közösen végzett alkotás közben egymással beszélgetnek, vitatkoznak, kompromisszumokat kötnek, fejlesztik a személyes kapcsolataikat, és ennek felnőttként jó hasznát vehetik.



A digitális tér megkönnyíti a kapcsolattartást, de rombolhatja az emberi viszonyokat

Az óvodavezető elmesélte, hogy családi rajzokat szoktak kérni a gyerekektől. Megdöbbentő eredmények születtek: az egyik példánál a gyerek a képernyő előtt játszik, a család többi tagja hátulról nézi. Azért, hogy ez ne így legyen, Bálint Beáta szerint a szülőknek jobban oda kellene figyelniük arra, mikor és milyen tartalmat fogyaszt gyermekük, közben pedig legyenek mellette, beszélgessenek a látottakról.

Dr. Bernschütz Mária kutató kiemelten foglalkozik a 2010 után született, úgynevezett alfa generáció okoseszköz-használatával. Tőle származik a „kés, villa, teló gyerek kezébe nem való” intelem,

amivel a digitális világ káros hatásaira hívja fel a figyelmet. Mint mondta, a gyerekek nagyon hamar megkapják a digitális eszközöket. Számukra az érintőképernyős kommunikáció teljesen természetes, nemegyszer ők mutatják meg szüleiknek a különféle kü-

dós: 2010-ben az amerikai gyerekek 20 százaléka a tablet volt az első szava, mégpedig azért, mert ezt az eszközt látták a legtöbbször a szüleik kezében.

Lényeges, hogy legyünk konzekvensek! A gyerekeknek érteniük kell, mire használjuk a gépet, munkára vagy szórakozásra, mert a minták befolyásolják a bennük kialakuló képet.

Négyéves kor felett már a kicsik 60 százaléka géphasználó, aminek depresszió, alvászavar, elhízás, idegrendszeri problémák lehetnek a következményei. A digitális tér megkönnyíti a kapcsolattartást, de rombolhatja az emberi viszonyokat.

Mi a megoldás? – tette fel a kérdést az egyetemi tanár. Szerinte ameddig csak lehet, a gyerek ne kapjon a kezébe mobiltelefont. A függőség felismerése, a bizalom, a szabályok és keretek, a napirend kialakítása a kulcs. Lehet élni az önszabályozással és a „digitális detoxszal”, azaz a teljes megvonással. Érdemes olyan applikációt letölteni, ami méri a mobilhasználatot, és azt is mutatja, mit nézett a gyerek.

Huszonegy hónapos kor alatt csak a rokonokkal való videocsevegés ajánlott, a 4-5 évesek már egy órát kütyüzhetnek, de akkor sem egyedül. Bernschütz Mária azt javasolja, kössön a család digitális szerződést, hogy hol, mikor és hogyan lehet okoseszközöket használni.

# A bankszámlánkra utaznak az online csalók

A szélhámosok is lépést tartanak a technika fejlődésével. Egyre kevesebb az olyan eset, amikor személyesen keresik fel áldozataikat, sokkal gyakoribbá váltak az online csalások. Emiatt a tét is jóval nagyobb lett: akár a bankban lévő teljes megtakarításunkra rátehetik a kezüket illetéktelenek, ha nem vagyunk elég elővigyázatosak.

Sztanyó István rendőr alezredes, a XII. kerületi rendőrkapitányság vezetője lapunknak elmondta, hogy az utóbbi időben elterjedt módszer szerint a csalók banki ügyintézőknek, esetleg bankbiztonsági szakembernek adják ki magukat, és adategyeztetésre, vagy épp a visszaélések megelőzésére hivatkozva bankkártyaadatokat kérnek kisze-

meltejeiktől. Ez azonban csapda! „A bankkártyánk számát, PIN-kódját, valamint a kártya hátdolán lévő, háromjegyű CVC- vagy CVV-kódot soha, semmilyen körülmények között ne adjuk meg másoknak!” – erre figyelmeztet mindenkit a rendőrkapitány. Hozzátette, hogy az említett adatokat még akkor se mondjuk el, ha egy ismert banki telefonszámról hívnak, előfordulhat ugyanis, hogy a csalók „maszkolják a hívást”, tehát azt a látszatot keltik, mintha valóban a pénzügyi hivatalos számáról telefonálnának.

A bankkártyánk adataira, vagy akár az online bankos belépőkódjainkra egy valódi ügyintézőnek nincs szüksége, így azokat senkinek sem kell megadni. Ahogy a telefonunkra érkező banki SMS-kódot sem szabad megosztani – ha bárki ilyet kér egy hívás során, szinte biztosan azért teszi, hogy szándékunk ellenére indíthasson utalást a számlánkról.

„Azzal az ürüggyel is hívhatnak a magukat banki alkalmazottnak

kiadó csalók, hogy biztonsági okok miatt új applikációt, programot kell telepíteni a mobiltelefonunkra vagy a számítógépünkre. Ilyen kért se teljesítsünk soha, mert az elkövetők átvehetik az irányítást a készülékünk felett, és a tudunk nélkül hajtának végre átutalásokat” – beszélt egy másik, ugyancsak elterjedt trükkéről Sztanyó István.

Ha az interneten keresünk rá egy bank oldalára, a webcím alapján mindig győződjünk meg arról, hogy a megfelelő oldalra jutottunk el. A csalók ugyanis azzal is próbálkoznak, hogy lemásolják a bank weboldalát, ott pedig megszerzik a gyanútlan felhasználók azonosítóit, jelszavait.

Az online vásárlás is veszélyes lehet. A kapitányságvezető azt tanácsolja, hogy ha az internetes áruhirdetési oldalakon, piactereken egy eladó bármilyen okból a bankkártyaadatunkat kéri, ne adjuk meg azokat. Ha a személyes átvétel nem megoldható, ragaszkodjunk az utánvételes fizetéshez!

A XII. kerületi rendőrkapitányság újabb és újabb online csalásokról kap bejelentést, a sértettek kára nemritkán milliós nagyságrendű – volt már, hogy valakinek az összes bankszámlájáról egyidejűleg tudták leemelni a pénzt a tettesek. Vannak ugyanakkor olyanok is, akik alkalmanként „csak” néhány ezer forinttal károsítják meg az embereket, abban bízva, hogy a kis összegű utalásokat észre sem veszik az érintettek, vagy ha mégis, akkor emiatt nem tesznek feljelentést. Sztanyó István arra biztat mindenkit: jelentse, ha bármilyen összeggel megkárosították, hiszen minél több információhoz jutnak a rendőrök, annál nagyobb eséllyel bukkannak az elkövetők nyomára.

## Adventi programok a Városháza téren

Advent a Hegyvidéken címmel az idén is megszervezi karácsonyi vásárát a Hegyvidéki Önkormányzat. A rendezvény a korábbiakhoz képest kisebb léptékű, működésében energiatakarékosabb lesz, ellenben nagyobb hangsúlyt helyez a bensőséges hangulatra, a közösségekre, a kikapcsolódásra és az ünnepre hangolódásra.

Kevesebb stand lesz, így több hely marad nézelődni, sétálgatni az ideji karácsonyi vásáron a Városháza téren. A felszabaduló területeken a szervezők pihenő- és kö-

kák és ékszerek is megjelennek a kínálatban.

Az energiatakarékoságot szem előtt tartva kizárólag LED-es fényfüzereket ékesítik majd a vásár

(december 2–4.) munkatársai állnak a látogatók rendelkezésére.

A korábbinál is több program várja a kisgyerekekkel érkező családokat. A kiemelt vásárnapokon, pénteken és szombaton neves fellépők adnak hangulatos kora esti koncerteket. December 2-án az autentikus moldvai csángó zenét megújító Fanfara Complexa, december 3-án a Leggiero Szaxofon Kvartett, valamint az énekhang és a fuvolajáték harmóniájára építő Musica Ignitus Kamarazenekar zenél.

A hétvégi délelőtti koncertek családi rendezvények – koncertek, mesék, színházi projektek – színesítik. Az első vásárnapon, november 27-én a Maszk Bábszínház adja elő a betlehemi történetet, továbbá karácsonyi díszkísítő foglalkozáson vehetnek részt kicsik és nagyok együtt.

Vásárnap délutánonként a XII. kerületi egyházak közreműködésével közös adventi gyertyagyújtás lesz, valamint a „Lángos csillag tóra” elnevezésű helytörténeti sétákhoz lehet csatlakozni. A vezetett séta a november 27-i nyitónapon 15 órakor indul a Királyhágó térről, és a Városháza téren ér véget, ahol 16 órakor kezdődik az Istenhegyi Szent László Plébánia hittanós gyermekeinek adventi előadása.

Szerda délutánonként állnak színpadra a Hegyvidék óvodásai és kisiskolásai. Elsőként, december 7-én az Orbánhegyi Óvodákba, valamint a Tamási és Zugligeti iskolába járó gyerekek mutatják be karácsonyi műsoraikat.

■ Az adventi vásárhoz kapcsolódó további programokról következő lapszámunkban olvashatnak.



A Fanfara Complexa is fellép az adventi vásáron

zösségi részeket alakítanak ki, ahol a vendégek nyugodtabb körülmények között fogyaszthatják el a helyben vásárolt teát, forralt bort és a különféle streetfoodos finomságokat.

A november 27-től december 23-ig tartó vásár a hagyományokhoz híven igyekszik minden látogató igényét kielégíteni. A klasszikus árúk – szőttetek, írha- és bőrtermékek, kézműves fajtékok és eszközök, kerámia dekorációs tárgyak – mellett az újrafelhasználható és ökotudatos műhelyekből érkező ruhák és kiegészítők, tá-

területét, és csak a nyitvatartás ideje alatt működik a díszvilágítás. A melegedőpontokra többnyire kisebb energiaigényű eszközöket helyeznek ki a szervezők.

Az árúsk mellett olyan civil szervezetek, egyesületek, társadalmi projektek képviselői is kint lesznek a vásáron, amiknek a tevékenységei, missziói és céljai fontos kérdésekben nyújthatnak támaszt az érdeklődőknek. A nyitást követő egy hétben az Egyszülős Központ (november 27–30.), a Nem adom fel! Alapítvány (december 1.), valamint a Jane Godall Intézet





www.hegyvidek.hu  
facebook.com/Hegyvidek/  
további információ:  
hegyvidek.hu/karacsonyivasar



# Advent a Hegyvidéken

NOVEMBER 27. – DECEMBER 23.

\* VÁSÁR \* CSALÁDI PROGRAMOK \* KONCERTEK \*  
ADVENTI GYERTYAGYÚJTÁS \* KARÁCSONYI FALATOK

## LÁTOGASSON EL ÖN IS!

HEGYVIDÉK, VÁROSHÁZA TÉR  
(BÖSZÖRMÉNYI ÚT 23–25.)



# A türelem zamatos biogyümölcsöt terem

Évek óta kedvezményes áron igényelhetnek a XII. kerületiek kis gondozási igényű, hagyományos, magyar fajtákhoz tartozó gyümölcsfákat a „Gyümölcsöző Hegyvidék” program keretében. A növényeket mindig az ültetés optimális időszakában adják át a Hegyvidéki Zöld Iroda munkatársai, így volt ez az idén is.

A főleg őshonos tájfajták gyűjtését és szaporítását célul kitűző Csodakertész Barna Faiskola biztosította azt a 150 fát, amit a „Gyümölcsöző Hegyvidék” program keretében vehettek át a XII. kerületben élők november elején. A fákhoz egy-egy akáckarót és „gondos” csomagot is adtak a Hegyvi-

csenykor lehet elfogyasztani, az utolsók pedig húsvétra kerülhetnek az asztalra – innen kapta nevét a fajta.

A véralma, bár a naposabb déli országrészből származik, jól fejlődik a hegyvidék déli domboldalain is. Kissé gyanús hangzó elnevezését a magház körüli elszíne-



A körtefákat párban érdemes ültetni

déki Zöld Irodája munkatársai, ez utóbbiban a növekedést elősegítő trágya, valamint a talaj szerkezetét és termőképességét fokozó gombafajok is voltak. A vállalkozó kedvű kertészek az ingatlanonként igényelhető két fa sikeres ültetéséhez is kaptak útmutatót.

Ezúttal összesen öt gyümölcsfaj egyedei közül lehetett választani. Almából a Húsvéti rozmaring az egyik legkedveltebb régi fajta, amely későn érkezik, viszont nagyon jól eltartható. Száraz, hűvös pincében az első darabokat kará-

zódásról kapta. November végén érkeik, de ne várjunk tőle roppanós gyümölcshúst és édes ízt! Inkább savanyúságnak használhatók jól eltartható termései. Mindkét fajta öntermékeny, azaz egyetlen példány is érlel termést, akkor is, ha nincs a közelben másik fajtás.

Ugyanez nem mondható el a két körtefajtaról, mert egyikük sem porozza be saját magát. Érdemes ezért párban ültetni őket, vagy olyan termőhelyet választani nekik, ahol más körtefák is vannak. A Kieffer körte elterjedt fajta,

a húsa világossárga, a magház körül kövecsesedő. Jól tárolható, de barnul, és hirtelen megérve gyorsan puhul, ugyanakkor a fája ellenálló, tolerálja a szegényebb tápanyag-ellátottságú hegyvidéki talajokat is.

A másik körte a megtévesztő Serres Olivér nevet viseli, mégsem hazai nemesítés. Gyümölcse közepes, zöldessárga, leves, ízletes. Vastag héja megvédi, így akár márciusig tárolható, de ha frissen fogyasztjuk, tanácsos meghámozni. A fája gyenge növekedésű, ám a betegségekkel szemben ellenálló, egyedül a nyári szárazságot viseli nehezen.

A Besztercei muskotályos szilvát nem kell külön bemutatni, már a fajtanév hallatán is mindenkinek összefut a nyelv a szájában. Lekvárnak és friss fogyasztásra is kiválóan alkalmas, de a szeptemberi napsütésben az aszalásával is kísérletezhetünk – hogy a megke- rülhetetlen pálinkafőzést ne is említsük.

A másik választható szilva a népies Bódogasszony szilva becézéséből származó Bódi. Ez a bőtermő fajta Nagyboldogasszony ünnepére, augusztus közepére érkezik be. Igénytelen, fagyűrő gyümölcsfák, ellenben a két kajsifajtával, amelyek több odafigyelést igényelnek, a kórokozók (gombák, baktériumok, vírusok) miatt. A Ceglédi bíbor kipróbált, magyar tájfajta, korán érkezik. Érdemes már teljes érés előtt leszedni és befőzni. A Gönci magyar kajsi – bár a neve nem ezt sugallja – ugyanúgy ceglédi fajta, ahogy az előbbi. Ellenállóbb, ezért megbízhatóbban termő, öntermékeny sárgabarack.

A „Gyümölcsöző Hegyvidék” program két meggyfajtát is kínál: a Feketicsi a délvideki származása miatt kevésbé tűnik dombvidéki fajtnak, ám a mai példányok már

hosszabb ideje barátkoznak a közlelbi termőhelyekkel. Fája közepesen erőteljes növekedésű, gyümölcse kemény húsú, lédús, kiváló ízű. Júniusban szedhető.

A friss fogyasztás mellett befőzésre alkalmasabb a Csenegődi meggy, amely erős fáján kisebb gyümölcsöket nevel. Lassan fordul termőre, és ellenáll a leggyakoribb meggybetegségeknek.

A facsemeték átvételekor sokan érdeklődtek, kell-e komposztot, trágyát tenni a gyümölcsfák alá, az ültetődömböbe. Nos, elsődlegesen a fákkal kapott trágyát érdemes felhasználni, de általánosságban a szakemberek azt ajánlják,



A szilvafák igénytelen, fagyűrő növények

hogy érlelt marhatrágyát helyezze a gödör aljára. Fontos viszont, hogy az ne érintkezzen a gyökerekkel, ezért lapátoljunk egy réteg földet a trágyára.

A kisebb tápanyagtartalmú komposzt esetében nem áll fenn a gyökerek elégetésének veszélye, az otthon előállított komposztot akár fele-fele arányban keverhetjük a földhöz, mielőtt az ültetésnél vizsgálataljuk a gödörbe. Műtrá-

nincs kikaróva a fa, mások egyszerűen feleslegesnek tartják, és nem használják. Ahol a csemete autóforgalom, netán labdázó gyerekek miatt veszélyben van, ott érdemes a fizikai védelem és a jobb láthatóság érdekében karózni, ha viszont egy békés kert ritkán látogatott szegletébe kerül, ott valóban elhagyható ez.

Tél végén a Hegyvidéki Zöld Iroda előadást szervez a gyümölcsfák szakszerű metszéséről. Ezen a most elültetett fák nevelésének következő fontos fejezetével kapcsolatban számíthatnak hasznos ismeretekre az érdeklődők.

A „Gyümölcsöző Hegyvidék” program keretében a korábbi években elültetett fák példáját látva elhamarkodott lenne már jövőre termést várni a most átvett növényektől. A hegyvidéki talajon inkább a második évre tehető, amikor „megmutatja a gyümölcsöt” a fa, és további egy-két esztendő, mire valóban mennyiségi termést kezd érlelni. De a türelem ebben az esetben zamatos, saját biogyümölcsöket terem!

(Barta)

## Őszi kalandok a vadasparkban

Új padok, asztalok, kerékpártárolók és mindezek mellett egy izgalmas, de biztonságos erdei játszótér is gazdagították az elmúlt években a Budai-hegység kedvelt kirándulóhelye, a Szilfa-tisztás infrastruktúráját. A fejlesztések mögött a Pilisi Parkerdő és a Magyar Természetjáró Szövetség közös erőfeszítései álltak. A felújítási program záróakordjaként nemrég, a Budakeszi Vadaspark jóvoltából, az eredetihez hasonló formájában újult meg a majdnem húsz éve épült, egyedi esőbeálló.



Megújult a Szilfa-tisztás egyedi esőbeállója

céljához, hogy igazi szabadidőcentrummá váljon, és akár egész napos, változatos kikapcsolódást biztosítson a természet iránt érdeklődőknek.

Bár a kisvasút nem a park területén fut, állatokat azért lehet látni útközben. A mintegy 200 mé-



Új parklakó Gerry, a szemrevaló prémróka

teres körpályán az utasok találkozhatnak a baromfiudvar szárnyasaival, megismerhetik az egykori háztáji gazdaságokra jellemző fajtákat. Ha pedig a töltés mellett éppen nem kapirgálnak és kotkodácsolnak tyúkok, akkor is bősé-

ges látványosságot nyújtanak a sínek mellett magasodó, hatalmas fenyők.

A Budakeszi Vadasparkban is talál újdonságot, aki az őszi időszakot választja egy tartalmas, természetközeli programhoz. Parázs, a prémróka társat kapott, nem is akármilyet: az áprilisban még kölyökképző Gerryt kézzel nevelték fel a gondozók, így ma már jobban rászolgál a neves állatgyűjtőtől, természetudóstól, népszerű írótól, Gerald Durelltől kölcsön-

zött nevére. A természetben nem élő, korábban hazánkban főleg a bundájáért tenyésztett prémrókák nagyon színes társaságot alkotnak. Gerry koromfekete, csodaszép ezüstös szőrökkel, így fajtáján belül is szemrevaló különlegességnek számít.

Ráadásul a prémrókák jól viselik az ember közelségét, megszelídülnek, és szívesen játszanak gondozóikkal, ahogy ez megfigyelhető Gerry esetében is. Nemcsak beletörődnek a társallati létbe, hanem kiaknazzák annak minden mókás lehetőségét. Persze sohasem lesz belőlük kutya vagy macska, de bizalommal néznek a kifutó mellett elsétáló látogatókra, és szívesen mutatják meg magukat bármelyik napszakban.

B. I.

## FÁK, BOKROK, LIÁNOK – jóbarátaink a nagyvárosi létben

### MEGHÍVÓ A KLÍMABARÁT ESTÉK ELŐADÁSÁRA

Egy nagyváros számos előnyt biztosít polgárainak, de akik benne élnek tudják, hogy hátrányoktól sem mentes a városi lét. Kánikulában az aszfalttenger hőszigete, ködös téli napokon a koncentrált légszennyezés, és egész évben a nyüzsgő forgalom zaja bizony próbára teszik tűrőképességünket. De az ellenállásban nem vagyunk egyedül! Segítségül hívhatjuk a növényvilágot, melynek jeles tagjai csökkenthetik az említett káros hatásokat.



Az előadás keretében bemutatásra kerülnek azok a fák, bokrok és liánok, amelyek

- tompítják a hőmérsékleti kilengéseket,
- kiszűrik a port és a mérgező gázokat a levegőből,
- jelentősen csökkentik a zajterhelést.

Emellett azokkal a látványos megjelenésű fásszárúakkal is megismerkedünk, amelyek szépségükkel esztétikai élményt nyújtva segítik jobbá tenni környezetünket, ezáltal javítva lelki egészségünket.

Előadó: **Dr. Csontos Péter** botanikus, ökológus  
Helyszín: **Hegyvidéki Kulturális Szalon**  
(1124 Budapest, Törpe u. 2.) – Tamási Áron terem  
Időpont: **2022. november 29. 18.00 óra**  
REGISZTRÁCIÓHOZ KÖTÖTT, INGYENES PROGRAM

**Minden érdeklődőt szeretettel várunk!**

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

• [www.zold.hegyvidek.hu](http://www.zold.hegyvidek.hu) • [www.facebook.com/Hegyvidek](https://www.facebook.com/Hegyvidek)  
• [www.klimabaratt.hu](http://www.klimabaratt.hu) • [www.facebook.com/klimabaratt](https://www.facebook.com/klimabaratt)



A program a KEHOP-1.2.1-18-2019-00242 számú projekt keretében valósul meg.





**EGY APRÓ SEGÍTSÉG IS  
NAGY DOLGOKHOZ VEZETHET**  
**TARTS VELÜNK EGY AKADÁLYMENTES JÖVŐÉRT!**

*Fanni Illés*  
**ILLÉS FANNI**  
PARALIMPIAI BAJNOK



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.



TARTSVELUNK.HU



# „Viszonylagos öröklét” – gálaest Nemes Nagy Ágnes emlékére

Nemes Nagy Ágnes Kossuth-díjas költő születésének 100. évfordulója tiszteletére centenáriumi eseménysorozatot indított a Petőfi Kulturális Ügynökség és a Petőfi Irodalmi Múzeum. Ennek keretében valósult meg a „Viszonylagos öröklét” – Nemes Nagy Ágnes 100 irodalmi beszélgetősorozat, a MOMkult partnerségében. Az irodalmi séták, rendhagyó irodalomórák, kötetbemutatók után a centenáriumi év kitüntetett eseménye volt a november 11-i gálaest, amely a költő életművét, személyét állította a középpontba.

Ugyanezen a napon emléktáblát avatott a Hegyvidéki Önkormányzat és a Petőfi Kulturális Ügynökség a Kék Golyó utca 2/a alatti ház falán, ahol Nemes Nagy Ágnes és férje, Lengyel Balázs élt. „Hatalmas erők metszéspontjában” volt az első önálló otthonuk – idézte a költőt avatásbeszédében



Udvaros Dorottya, Gergely Ágnes és Juhász Anna



Vecsei H. Miklós, Grecsó Krisztián és Juhász Anna

Juhász Anna irodalmár, a Petőfi Kulturális Ügynökség programigazgatója, aki köszönetet mondott az emlékévé rendezvényeihez nyújtott segítségért, a közös gon-

A MOM Kulturális Központban rendezett gálaesten a fellépők közt szerepelt Grecsó Krisztián író, költő, Udvaros Dorottya színművész, Gergely Ágnes költő és

dolkodásért a Hegyvidéki Önkormányzatnak, valamint az ünnepségen részt vevő Fonti Krisztina alpolgármesternek és Kerek Veronika jogörökösnek.

Takács Dorina / Дева zenész, énekes, aki Nemes Nagy Ágnes A kerti tó című versének feldolgozását adta elő. A kétfelvonásos est második felében a Nem akarok

sében öt éve jelent meg az Összegyűjtött versek című Nemes Nagy Ágnes-kötet, közel száz kiadatlan verssel, ami az előkerült hagyatékkal bővülve más impulzust adott az életműnek. Hátrahagyott művei ugyanis azt mutatják, hogy tárgyias lírája ellenpontjaként beszélt legszemélyesebb tapasztalatairól, érzéseiről is.

Vecsei H. Miklós Juhász Annától kapta meg az anyagot, amiből az itt bemutatott előadásához válogatott. Mint színházi ember őt nem a költő érdekelte, hanem a karakter. A rejtett életmű; az életút a maga mélységeivel, magasságaival; a kortársakkal – Pilinszky Jánossal, Ottlik Gézával, Mészöly Miklóssal, Polcz Alainnal, Szabó Magdával, Lengyel Balázssal – való viszony, ami kirajzolódik a naplókából, levelekből, interjúkból és versekből. Az életúton visz végig a pörgős koncertszínházi darab, amely a huszadik századot majdnem végig átélő hús-vér nőt mutatja be.

című koncertszínházi életmű-előadás hazai premierje következett, ami az alkotók – Vecsei H. Miklós színművész, rendező, Hegedűs Bori énekes, Tempfli Erik zeneszerző, zenész, Juhász Anna és a művet színpadra alkalmazó Horváth Panna – tiszteletadása a költő előtt.

Grecsó Krisztián a kortársak egymásra hatásáról szólt. Elárulta, hogy Nemes Nagy Ágnes a költői látásával, a zárt költői világgal varázsolja el, annak ellenére, hogy ő maga teljesen más, „kidumálós” alkotó. Tanulni kell című saját versét adta elő – gitáron kísérve magát –, amely az ünnepelt klasszikus versére, a Fákra játszik rá, és elmondta Genesis című friss költeményét is, amelyet Nemes Nagy-motívumok ihlettek.

Juhász Annával közösen arról is szót ejtettek, hogy Ferencz Győző irodalomtörténész szerkeszté-



Grecsó Krisztián

Gergely Ágnes is hozott olyan verset – Magritte rózsája –, ami- ben megszólítja Nemes Nagy Ágnes, majd kettőjük személyes és



Juhász Anna és Fonti Krisztina leplezték le az emléktáblát

költői kapcsolatáról mesélt, nemritkán sziporkázó szellemességgel. Mint említette, úgy rajongott Nemes Nagy verseiért, hogy a lá-



Udvaros Dorottya

tásmódjuk nem állt közel egymáshoz.

„Egyetlen ige van, mit mindketten szeretünk használni: ez a

forr. De nála hidegen forr, nálam meg forrón forr. Én szenvedélyesebb vagyok, magyarán. De ez mellette szól, mert a költészet legyen hűvösen, művésziem kidolgozott, és ő ez” – fogalmazott, majd a közös jeruzsálemi útjukról is beszélt, amelynek során az első női költőknek rendezett konferencián vettek részt együtt. Felidézett egy bensőséges jelenetet is, amikor Nemes Nagy Ágnes a síratófalnál meghitt gesztussal emlékezett Szerb Antalra és Halász Gáborra.

A centenáriumi sorozat címe Nemes Nagy Ágnes A formátlan című verséből való, amely az életmű-előadásban is elhangzott. Így szól a néhány sor: „A formátlan, a véghetetlen./Belepusztulok, míg mondatomatla végtelenből elrekesztem./Homokkal egy vödörnyi öcánt/keritek el a semmi ellen./Ez a viszonylagos öröklétlép ésszel elviselhetetlen.”

Szepesi Dóra

## Bordó krizantém

Elődeink énekes üzenete



IDŐPONT:  
2022.  
11. 25.  
17:30

Zenés  
szakmai  
előadás



HEGYVIDÉKI  
KULTURÁLIS  
SZALON

Előadók:

PREISZ ÉVA ESZTER pszicháter, pszichoterapeuta, tréner

RÓZA RACHEL klinikai szakpszichológus,

A Nők Más Hángon tanácsadó és Pszichoterápiás központ szakmai vezetője

HUNYADI KRISZTINA egyetemi szakvezető, család és gyermekvédelmi szakértő, válási mediátor

BERTA ALEXANDRA néptanész, népdalénekes (citera) seroptimist alapítótag

KACSÓ HANGA BORBÁLA népdalénekes

KOLLÁR-APRÓ ANNA néptanész, népdalénekes (koboz)

Az est háziasszonya:

DANYI ZSUZSANNA seroptimist alapítótag, projektmenedzser

Helyszín: HEGYVIDÉKI KULTURÁLIS SZALON, 1124 Budapest, Törpe u. 2.

AZENE  
SZABADSÁGA

cziffra100.com

CZIFFRA  
100



BUDAPEST, HEGYVIDÉKI KULTURÁLIS SZALON

2022.  
12. 02.  
16:30

FÓKUSZBAN  
A FIATALOK

BALÁZS JÁNOS  
TANÍTVÁNYAINAK KONCERTJE

JEGYEK KAPHATÓK A HELYSZÍNEEN ÉS A CZF.JEGY.HU OLDALON.





# Fényfogások a fotográfia és a festészet határán

Gábor Enikő művei különleges helyet foglalnak el a magyar képzőművészetben. Munkái sok lehetséges megközelítés révén reflektálnak a kép jelenlegi helyzetére, a digitális és virtuális korszak eredményeire és hatásaira, amiről mi is meggyőződhetünk a Hegyvidék Galériában nemrég megnyílt retrospektív kiállításán.

Gábor Enikő többnyire fényképezőgép használata nélkül, közvetlenül a fényérzékeny felületen dolgozik, analóg vagy digitális technikával hozza létre fotográfiai és fotoplasztikai. A Hegyvidék Galériában most látható Fényfogások című kiállítás a korai munkáitól kezdve a legújabb sorozatokig – Camera Reluxa, Fotogramok, Hiteles Másolat, Szférák, Introverziók – az elmúlt harminc év fotóiból válogat.

A Hegyvidék Galéria az idén először csatlakozott a Fotóhónap Fesztiválhoz, amely a Magyar Fotóművészek Szövetsége rendezésében 2000 óta kétfévente, 2019 óta pedig évente valósul meg – mondta köszöntőjében Kallós Judit művészettörténész, a kiállítás kurátora. Reményét fejezte ki, hogy olyan fotókedvelők is megnézik ezt a különleges bemutatót, akik korábban még nem jártak a galériában, továbbá köszönetet mondott a Magyar Fotográfiai Múzeumnak, a Bolt Galériának és magángyűjtőknek, hogy a tárlatra kölcsönkaphattak Gábor Enikő munkáiból.

Valamikor harminc évvel ezelőtt Gábor Enikő egyfajta belső kíváncsiságtól hajtva elhatározta,

hogyan valami olyat szeretne csinálni, amit senki más. Minden innen eredeztethető – kezdte szakmai megnyitóját A Fehér Vera fotográfus, a Hibaista csoport alapítója. A művész akkoriban elsősorban festőként gondolt magára, de amikor a végét járó Forte gyárból végtelemitett fotópapírkercseket szerzett, nekilátott fotóalapú kísérleti festményei elkészítésének.

A klasszikus fotográfus korlátaitól mentes, felszabadult örömmel kezdett dolgozni, és a fotográfiai léptéket egy festőhöz méltó táblaképi léptékre váltotta. Azzal a gesztussal, hogy a fényt mint alkotóelemet vonta be a festészet eszköztárába, egy



Üvegsügér (1996)

akkor még nehezen befogadható dolgot hozott létre. Technikai kalandjainak tapasztalata a mozaik, a zománc és a freskó után a fotó-



A kút (1997)

ban is hasonló próbálkozások felé hajtotta; az archaikus, kézműves technikák meg is engedték a kísérletezést a felülettel, az eljárásokkal. Örömet lel benne, milyen sokféle lehet egy felvétel absztrakciója, ha más és más módon ülteti át azt a valóságba.

Már kezdeti műveiben is kevésbé érdekelte a fotográfiai valóság tartalom vagy a kép mint dokumentum. Erre egy példát is felhozott A Fehér Vera: korábbi, Egyiptomban született felvételeit is, saját bevallása szerint, azért volt ilyen könnyű elkészíteni, mert kedvenc Yashicájába felülről belenézve a portréalany zavartalan, a helyzet, a fotográf-

lás aktuális konfrontálódásmentes lehetett. Munkamódszerében a figurális kerülése is egyfajta attitűd, ami ritka a fotográfia valóságmásoló gyakorlatában.

A fotográfia felé kacsingató Gábor Enikő nem kapott megfelelő támogatást a főiskolán, ugyanakkor 1993-ban megrendezte első önálló kiállítását – idézte fel a kezdeti éveket elemzője. Munkáit értő szemek előtt mutatta be: Bartha Zsolt Péter meghívta a Pozsonyi Fotóhónapra kiállítóként, majd bekerült a fotográfia és festészet között alkotó sorstársi körbe, a Detvay Jenő által vezetett Bolt Galéria művészei közé. Tetteire, ötleteire – a műfaji biztonság mellett – ösztönzőleg hatott a művész-társak útja is, és ezzel elkezdődhetett a kísérletek hosszú sorával, kitarító munkával építkező, lassú, olykor nehézkes, fokozatos, de biztos letisztulás.

Kezdetben a fotográfálás és a táblakép elkészítése két külön ere-



Braun Etelka metamorfózisa (1993)

dőjű, mesterségesen összefésült folyamat volt, azonban a harminc év alatt ezek párhuzamossá nő-



tek. Mint elhangzott, Gábor Enikő inkább „fejben fotózik, nem direkt irányít, hanem hagyja, hogy az anyag felszólaljon a folyamatban. Párbeszédbe elegendik a fotópapírral, s ehhez a véletlenek és a hibák erejét hívja segítségül.”

A művész szavait idézve: „Mindig történik valami!” – mintha nem is ő tehetne róla... Érdekes kitétel, hogy az adott anyagot néha fel kell sérteni, meg kell vágni, ki kell fordítani saját, zárt dimenziójából ahhoz, hogy szóra lehessen bírni.

„Úgy hiszem, egy holisztikus szövet részeként mindannyian egyfelé sodródunk a világban, akár tudat alatt is. Közös valóságunkban nemrég létjogosulttá magyarázták a kvantumfizika alapjait. Az idén a foton-összefonódásokkal kapcsolatos kísérletekért kaptak Nobel-díjat” – hívta fel a figyelmet zárásként A Fehér Vera, hozzátéve, ezek után magától értetődik, hogy Gábor

Enikő ebben az évben készítette el kvantumfotogramjait az Introverziók sorozatban. Az sem véletlen, hogy e munkáit illusztrációknak választották az Útikalauz a fizikához című könyvekhez.

Sz. D.



Zebra (1998)

■ A Fényfogások című kiállítás 200 forintos regisztrációs jegy megvásárlásával lehet megtekinteni november 26-ig, keddtől péntekig 10.00–18.00, szombaton 10.00–14.00 óráig (Hegyvidék káryával ingyenes). Jegyek kaphatók a hegyvidekgaleria.jegy.hu oldalon és a Hegyvidék Galériában (Királyhágó tér 10.).

## Képesség, kreativitás, elkötelezettség

Születésnap kiállítás nyílt a Galéria 12 Kávézó és Borbárban. A 80 esztendő Tahin Gyula fotóművész felvételein főként a természeti és az épített környezet jelenik meg.

A nyolcvanadik születésnapját ünneplő Tahin Gyula a Lőrinczy György nevével fémjelzett generációval lépett színre, és a debreceni Műhely '67 kiállítással tekintette át a fotóművészet megújulásának lehetőségeit. A kiváló műtárgy-fotós sokat megjelenít a progresszív fotográfia tanulságaiból féltucatnyi városalbumának képeiben is, amelyek közül a Szentendre 1981-ben elnyerte a Magyar Fotóművészek Szövetsége különdíját és a „Szép Magyar Könyv díjat. Lenyűgöző precizitással megalkotott kompozíciói eredeti, mérnöki szakmájára utalnak. Monumentális hatást keltő, gondosan felépített struktúrájú képei gazdag tónusúak, leggyakrabban a természeti és az épített környezet jelenik meg rajtuk.



45. számú dűne, Namíbia

mondván: a betűkből összeállítható szavak azt a téveszmét keltik az emberben, hogy minden megközelíthető. Holott a kép nem

konkrét, mindig benne van a „vagy-vagy”, az „is-is” lehetősége.

A fogalmak kontúrjai sokkal lazábbak a keleti nyelvekben – ezzel kapcsolatban egy néhány évvel ezelőtti, dél-koreai fotókiállításán



átélt élményéről mesélt. Felvezetésként ki volt írva egy fogalom neve, amit a jelen lévő művészek és a kurátor is más-más szempont-

ból közelítettek meg. Egyik sem fedte teljesen a másikat, és mindegyik igaz volt. Akkor fogalmazódott meg benne, mennyire más-képpen gondolkodnak a keletiek. Az európai azt hiszi, le tudja írni, amit lát, a japán, a kínai, a koreai nem is akarják tisztázni, a nevükön nevezni a dolgokat.

Mit csinál egy művész, és miért? A kérdést megvilágítandó Tímár Péter felidézte a Renzulliféle tehetségmodellt, az egymást metsző három kört: az egyik az átlagon felüli képességet, a másik a kreativitást, a harmadik pedig a feladat iránti elkötelezettséget jelöli. Azok nevezhetők tehetségesnek, akikben mind a három tulajdonság felfedezhető. „Tahin Gyula azért fényképez, mert benne ez a három megvan, és azért csinál ilyeneket, mert ez a mániája” – jelentette ki Tímár Péter.

A kiállított művekre rátérve arról beszélt, hogy nála az lenne a lehetséges irány, ha valaminek a fényképezéséből eljutna a semmi fényképezéséig: a letisztultságban egy vonal is elkezd egészen nagy világokat jelenteni. A születésna-



pos fotóművésznél a falevél is egy csoda, és ő a falevélről igen messzi tájakig jutott.

Borza Teréz, a Galéria 12 Egyesület elnöke kérésére Tahin Gyula a megnyitón mesélt is a Grand Canyonban, Namíbiában és Izlandon tett utazásairól. Pályája elején a fotószövetség könyvtárában járt, és azokat a folyóiratokat nézegette, amikhez különben nem lehetett hozzájutni, ott látott felvételeket az említett helyekről. Vágyott rá, hogy egyszer ezeket élőben is megnézze, belevágott, és szerencséje volt: egy jó csapattal a

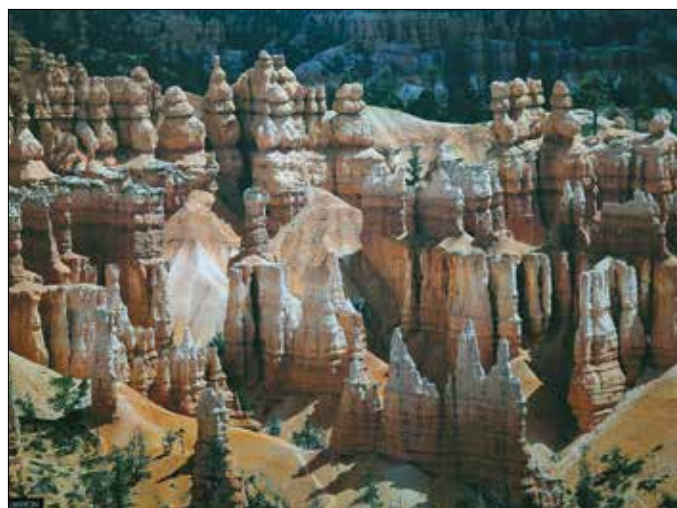
Grand Canyon környékét is bebarangolhatta. A pécsi egyetem szervezett utat a hallgatóinak 2010 körül, tíz nap alatt tizenkét nemzetközi parkot látogattak meg együtt. Az ott készült fotókból is megtekinthetünk néhányat a mostani kiállításon.

Szepesi Dóra

■ A „Tahin Gyula 1942” című kiállítás december 4-ig látható, szerda és vasárnap kivételével naponta 16.00–22.00 óráig. Cím: Galéria 12 Kávézó és Borbár, Hajnóczy József utca 21.



Antelope Canyon, Arizona



Bryce Canyon, Utah



Kerlingarfjöll, Izland





# A BRÜSSZELI SZANKCIÓK



# TÖNKRETESZNEK MINKET!



# Novembertől tavaszig sülve-főve sütőtök

Hideg téli esteken a sült tök illata megbékíti az embert a világgal. Ha már beteltünk a frissen sült formájával, kipróbálhatjuk más változatban is. Sülve, főve egyaránt jó, ráadásul sok olyan egyszerű fogást is készíthetünk, amire korábban nem is gondoltunk. Csodás köret, leves, saláta, töltelék lehet belőle, de még süteményben sem elképzelhetetlen.

A sütőtökszezon novemberben megkezdődik, és egészen jövő tavaszig tart. Nemcsak a húsát, hanem a magját is becsüljük meg, soha ne dobjuk ki! A lapos kis magok megpirítva bármikor elropogtathatók, a mangán és a szelén kivételével az összes nyomelemet tartalmazzák, tele vannak fehérjékkel, értékes zsírsavakkal és fiatalító nukleinsavakkal. Késleltetik az öregedési folyamatokat, segítségükkel megcsappanhatnak a zsírraktárak, fogyni vágyóknak ideális nassolnivaló. És akkor még nem beszéltünk a magokból préselt olajból, ami aranyat érő patikaszer.

Többféle formájú sütőtök közül választhatunk. A sonka alakú kanadai tök általában édesebb, a kerek kobak formájú kevésbé, de akár meg is cukrozhatjuk, vagy mézzel meglocsolhatjuk. Az a fontos, hogy ez a C-vitaminban és béta-karotinban különösen gazdag, immunerősítő termék minél gyakrabban kerüljön a tányérunkra!

## SÜTŐTÖKÖS ZÖLDSÉGLEVES PIRÍTOTT HÚSGOMBÓCCAL

*Sütőtökrémleves szinte minden háziasszony tud főzni, annyira egyszerű. Ezt a húsgombócos változatot viszont már nehezebb, de megéri, mert akár a klasszikus vasárnapi húslevesrel is felveheti a versenyt.*

Hozzávalók (4 személyre):

- ...a leveshez:
- 30 dkg sütőtök
- 1 csomó levestörlés (sárgarépa, petrezselyemgyökér stb.)
- 2 evőkanál olaj
- 1 vörshagyma
- 1,5 l húsleves (biokockából is lehet)
- só, őrölt bors
- 1-2 babérlevél
- 4 evőkanál beáztatott lencse
- 1 evőkanál frissen reszelt toma
- ...a húsgombóchoz:
- 25 dkg darált csirke- vagy pulykahús
- 1 szikkadt zsemle
- 1 dl tej
- 1 tojás
- só, őrölt bors, reszelt szerecsendió
- 1-2 evőkanál zsemlemorzsa
- ...a sütéshez: olaj

vágjuk. Az olajon először a finomra aprított hagymát, majd a zöldségeket futtatjuk meg. Megsózuk, megborsozzuk, néhány percig pároljuk, azután a levestel felengedjük, a babérlevelet, az előre beáztatott lencsét és a reszelt tomát beledobjuk, majd minden beleválót puhára főzünk.

Amíg a leves készül, a gombócot összeállítjuk. Ehhez a darált húst a tejbe áztatott, kinyomkodott zsemelével, a tojással, sóval,

borssal, szerecsendióval összedolgozzuk. Ha túl lágy lenne, 1-2 kanál zsemlemorzssával sűrítjük, majd egy habzsákba, esetleg műanyag zacskóba töltjük, aminek a csücskét levágjuk, és forró olajba mogorónyi gombócokat nyomunk belőle. A gombócokat kézzel is megformázhatjuk, de akkor kiskanállal csúsztassuk az olajba! Ezután 2-3 perc alatt ropogósra sütjük, és a forró levest rámerve tálaljuk.



A sütőtököt kimagozzuk, meghámozzuk, a levestörléseket megtisztítjuk, megmossuk, és mindet egyforma kis darabokra

## SÜTŐTÖKROPOGÓS HALLAL

*Ki gondolná, hogy a sütőtök remekül illik a halakhoz? Persze nemcsak a harcsához, hanem a szerényebb rokonaiéhoz, a pontyhoz, busához is. Ennek a fogásnak ugyanis a színét, zamatát a karamellizált, narancsos tök adja.*

Hozzávalók (4 személyre):

- 80 dkg sütőtök
- 2 evőkanál cukor
- 5 dkg vaj
- 2 evőkanál, lehetőleg fehér balsamecet
- 1 dl narancslé
- 4 dkg mogoró
- 75 dkg harcsafilé
- citromlé
- só, őrölt bors
- 4 evőkanál olaj
- ...köretnek: burgonyapüré

A tököt meghámozzuk, a magjait kidobjuk, a húsát vékony csíkokra vágjuk. A cukrot a vajon karamellizáljuk, az ecettel és a

narancslével felengedjük. A tökcsíkokat beleszórjuk, 6-7 perc alatt megpároljuk, majd a durvára tört mogoróval megszórujuk. A halat 4 szeletre vágjuk, a citromlével megöntözzük, megsózuk, megborsozzuk. Forró olajon mindkét oldalát szépen megsütjük.

Ennél a fogásnál a tálalás is nagyon fontos! A burgonyapüréből egy-egy adagot a tányérok közepére halmozunk. A mogorós sütőtökcíkokat csinosan elrendezzük rajta. A halszeleteket a tetejére csúsztatjuk. Ha van, rozsmaringgal díszítjük, de a petrezselyem is megteszi.



## CÉKLÁS, SÜTŐTÖKÖS SALÁTA

*Ízekben, színekben, formákban kivételesen gazdag ez a saláta. Ha akarjuk, natúr sülték mellé kínálhatjuk, de önmagában, valamilyen friss, ropogós magos zsemelével is megállja a helyét.*

Hozzávalók (4 személyre):

- 50 dkg cékla
- 50 dkg sütőtök
- só, frissen őrölt bors
- 2-3 evőkanál olívaolaj
- 2 kisebb alma
- 2-3 evőkanál friss narancslé
- 2 marék rukkola vagy madársaláta
- fél fej lila hagyma
- 8 dkg krémes kecskesajt
- 5 dkg pirított tökmag
- ...a salátaöntethez:
- 2 kiskanál dijoni mustár
- 1 kiskanál méz
- 5 evőkanál tökmagolaj (esetleg olíva)
- 4 evőkanál friss narancslé
- só, frissen őrölt bors

A céklákat alufóliába csomagoljuk, és sütőbe rakjuk. 200 °C-on (légkeveréses sütőben 185 °C-on) 1 órán át sütjük. Közben a

## RAKOTT SÜTŐTÖK

*Szokatlan, ám látványos fogás az így tálalt sütőtök. Az elkészítése egyszerű, az íze nagyszerű, mindenképpen megéri, hogy egyszer kipróbáljuk. Már ránézésre érezni, hogy csak jó lehet!*

Hozzávalók (4 személyre):

- 20 dkg húsos szalonna
- 1 vörshagyma
- 1 csokor petrezselyem
- 1 kg sütőtök
- ...a tetejére:
- 2 dl tejszín
- reszelt szerecsendió
- őrölt bors
- 3 evőkanál tökmag
- 3 dkg vaj

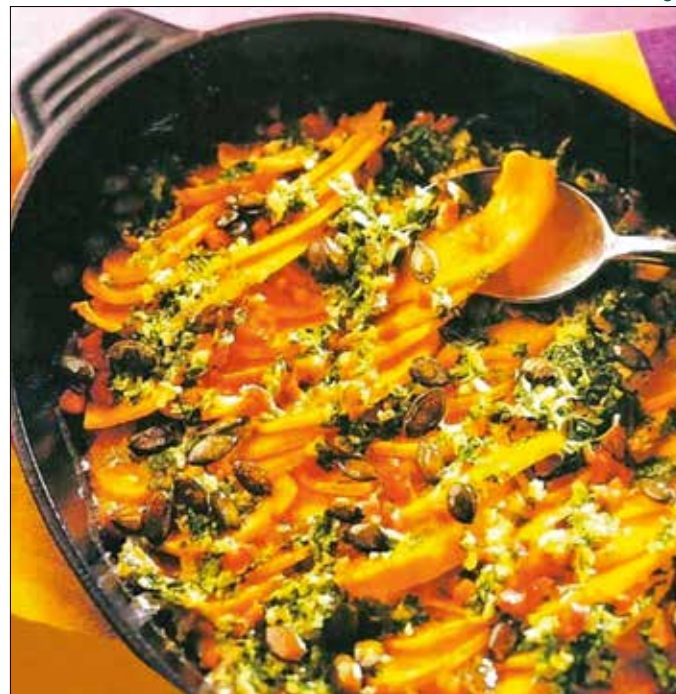
A szalonnát apró kockákra vágjuk, a zsírt kisütjük, a porcót konyhai papírtörőre szedjük. A visszamaradt zsír egyharmadán a meghámozott és finomra vágott hagymát megfuttatjuk, a felaprított petrezselymet is rászórjuk, majd lehúzzuk a tűzről. A tököt meghámozzuk, a magos belsejét kikaparjuk, a húsát vékonyan felszeleteljük, és ferdén egymásra



sütőtököt meghámozzuk, ujjnyi széles szeletekre vágjuk, sóval, borssal kevert olajba forgatjuk, és sütőpapírral bélelt tepsire terítjük. Kb. 30 perc elteltével a cékla mellé tesszük, hogy egyszerre süljenek meg. Közben a salátaöntet hozzávalóit összekeverjük, és állni hagyjuk, hogy az íze összeérjenek.

Ha a tök és a cékla kihűlt, a céklát meghámozzuk, és kis da-

rabokra vágjuk. Tálalás előtt az almákat is meghámozzuk, felkockázzuk, és a narancslébe forgatjuk. Tálaláskor a sült zöldségeket a salátalevelekre halmozzuk, majd az almakockákat és a vékonyan felszeletelt lila hagymát rászórjuk. A kecskesajtot rámereszöljük, megszórujuk a tökmaggal, és meglocsoljuk a salátaöntettel.



csúsztatva a maradék zsírral kikent tepsibe rakogatjuk.

A petrezselymes párolt hagymát a tejszínnel felengedjük, szerecsendióval és borssal fűszerezük, majd a tökre öntjük. A tökmagot rászórjuk, a vajat rámer-

szöljük, és alufóliával befedve 220 °C-ra (légkeveréses sütőben 200 °C-ra) előmelegített sütőbe toljuk. Amikor a tök megpuhult, a fóliát levesszük róla, és még kb. 10 percig sütjük, hogy a teteje kissé megpiruljon.

## Jó kis tökös ötletek

**Parmezán bundában.** A meghámozott, nyers, fél centi vastag, hosszúságú szeletekre vágott tököt megsózzuk, megborsozzuk, reszelt szerecsendióval megszórujuk. Ezután hagyomá-

nyosan bundázzuk, úgy, hogy a felvert tojásba reszelt parmezán sajtot és felaprított tökmagot keverünk. Salátával, paradicsommártással, ketchuppal kiváló (*képünkön*).



**Egztikus pácban.** A kockákra vágott nyers sütőtököt gyömbéren, citromos, chilipaprikás, ánizsos, sós, cukros borocetben pácolva kitűnő kísértő készíthetünk natúr húsok, halak mellé. Az összeállított páclevet forrón öntjük a tökre, néhány percig együtt főzzük, és a levében hagyjuk kihűlni. Tálalás előtt legalább két napig érleljük. Hűtőszekrényben napokig eláll. Ha hosszabb időre akarjuk eltenni, üvegekbe töltjük, lezárjuk, majd 15-20 percig gőzöljük.

**Galuskaként.** A megfőzött és pépesített sütőtököt annyi liszttel, amennyit felvesz, tojással, egy kevés vajjal galuskatésztává dolgozzuk. Megsózzuk, zsályával fűszerezük, majd lobogva forró, sós vízbe szaggatjuk. Leszűrjük, és forró vajban megforgatjuk, reszelt füstölt sajttal meghintve kínáljuk.

**Köret vagy előétel.** A sütőtököt köretként tálalhatjuk, ha nem sütőben, hanem meghámozva, felszeletelve, beszóva, egy kevés olajon serpenyőben sütjük meg, és a kész szeleteket citromlével kevert, zúzott fokhagymával ízesítjük. Pikáns lekvárral kínálva előételnek is kitűnő.

**Gyerekeknek habosan.** A megsütött tök belsejét kivájjuk, szitán áttörjük, vagy turmixoljuk. Kemény habbá vert tejszínbe forgatjuk. Aki édesebben szereti, 1-2 kanál mézet is adhat hozzá. Kékhelyben, a tetején mazsolával kínáljuk. Ha felnőttek is kapnak belőle, a mazsolát rumba áztathatjuk.

**Rétesnek való.** Kész réteslap felhasználásával az almás réteshez megszólalásig hasonlóan készíthető el. A sütni való tököt nagy lyukú reszelőn bő ujjnyi

vastag rétegben a réteslap tetejére reszeljük. Megcukrozzuk, fahéjjal meghintjük. Aki szereti, beáztatott mazsolát is szórhathat rá. Konyharuha segítségével ügyesen felgöngyöljük, áttemeljük egy

tepsire, a tetejét vékonyan megkenjük olajjal, és betoljuk a sütőbe; 20-25 perc alatt megsül. Széles, ferde szeletekre vágva, porcukrozza kínáljuk (*képünkön*).

(pákozdi)







