A XII. Kerületi Polgárok Lapja

HEGYVIDÉK

LII./21.

WWW.HEGYVIDEKUJSAG.HU • MEGJELENIK KÉTHETENTE • 2022. NOVEMBER 29.

NEWS FROM HEGYVIDÉK – PAGE 2

Ökotudatosság és otthonosság a megújult adventi vásáron

Dunai uszadékfából készített karácsonyfa és energiatakarékos fényfüzérek díszítik a Városháza téri adventi vásárt. Nemcsak a környezettudatos megoldások, hanem az otthonos kialakítás, a családcentrikus programok, valamint a portékák, ételek és italok változatos kínálata is számtalan újdonságot tartogat a hegyvidékiek számára.

„Különösen fontosnak tartjuk, hogy az adventi vásár egyben közösségi tér is legyen, ahol találkozhatunk az ismerőseinkkel, barátainkkal, ahol finom falatok, egy pohár forralt bor elfogyasztása közben beszélgethetünk. Ezért is igyekeztünk minél otthonosabbá tenni a teret, minél gazdagabb gasztronómiai kínálatot biztosítani a látogatóknak” – beszélt az idei adventi vásár legfontosabb céljáról Fonti Krisztina alpolgármester a megnyitón.

Mint mondta, bízik benne, hogy az idén is mindenki megtalálja a számára megfelelő minőségi portékát a régi és az új árusoknál, akiknek egy része hetikétheti váltásban lesz jelen, ezáltal is bővítve a kínálatot. Hozzátette, hogy az idei vásáron a már megszokottak mellett újrafelhasznált anyagokból készült és ökotudatos műhelyekből érkező áruk is kaphatók, továbbá külön pavilon áll a megváltozott munkaképességűeket foglalkoztató szervezetek rendelkezésére. Az energiatakarékosságot szem előtt tartva csak a nyitvatartási idő alatt világítanak a LED-es fényfüzérek, a fenntarthatóságot és a környezettudatosságot hangsúlyozva pedig dunai uszadékfából készült el a hegyvidékiek közös karácsonyfája.

Ezúttal is sok gyerek fantáziáját megmozgatta a hegyvidéki óvodások, iskolások részére meghirdetett adventi rajzpályázat. A nevelési-oktatási intézmények közel száznegyven alkotást neveztek be a versenyre. Minden résztvevő egy „Advent a Hegyvidéken” emblémával ellátott tornazsákot kapott jutalmul, közel negyvenen pedig – intézményenként az első, második és harmadik helyezettek, valamint a különdíjasok – egyéb ajándékokat is átvehettek Fonti Krisztinától a vásár megnyitóján. A díjazott gyerekrajzok karácsonyig megtekinthetők a polgármesteri hivatal földszinti folyosógalériájában.

„Egy lovas szekeret rajzoltam, amin sok ajándék van, mellette pedig angyalok fogják egymás kezét” – mesélt a harmadik helyezést kiérdemlő rajzáról a 6 éves Kolovratnik Marcell Dusán, aki édesapjával, Kolovratnik Krisztiánnal érkezett a díjátadóra. A színművész elmondta, hogy nem először vett részt családjával az önkormányzat által meghirdetett adventi rajzpályázat eredményhirdetésén, évekkel korábban ugyanis a most már 15 éves fia is díjat nyert.

„Nagyon kedveljük ezt a helyes vásárt. Jó, hogy vannak ilyen pozitív hangulatot árasztó közösségi események, ahol jól érezhetjük magunkat együtt” – foglalta össze benyomásait a színművész. Mások is hasonló érzésekkel szóltak az adventi vásárról. Többen is kiemelték, hogy a családias hangulata miatt szeretik, ez tényleg az a hely, ahol bármikor össze lehet futni környékbeli szomszédokkal, barátokkal.

(Folytatás a 9. oldalon)

Minden vasárnap újabb gyertyaláng lobban fel az adventi koszorún

Már az első napon megtelt a színpad előtti rész is

Energiatakarékos fényfüzérek díszítik az idei hegyvidéki adventi vásárt

Változnak az építményadó szabályai

A helyi építményadó és a közösségi együttélés szabályainak módosításáról, a Böszörményi úti irodaházak lebontása miatt szabadon maradt tűzfalak további hőszigeteléséről, valamint a főváros által bizonytalan időre leállított fogaskerekű ügyéről is tárgyaltak az önkormányzat képviselői novemberi ülésükön.

A hegyvidéki képviselő-testület legutóbbi ülésén egyhangúlag döntött a helyi építményadó szabályainak módosításáról. A magánszemélyek tulajdonában álló lakások továbbra is építményadómentességet élveznek, de ebbe a körbe 2023. január 1-jétől már nem tartoznak bele a nem lakás céljára használt lakások.

Akkor sem jár majd a mentesség, ha a lakás háromnál több gazdasági társaság székhelyéül szolgál, vagy ha legfeljebb három gazdasági társaság székhelye található a lakásban, de valamelyik társaságnak nem tulajdonosa a lakás tulajdonosa vagy a vele közös háztartásban élő hozzátartozója. Abban az esetben, ha legfeljebb három cég van bejelentve a lakásba, és a lakás tulajdonosa vagy a vele együtt élő hozzátartozója egyben cégtulajdonos is, viszont nem él életvitelszerűen az adott címen, nem 100, hanem 74%-os adókedvezmény jár a jövő évtől.

A nem magánszemélyek által fizetendő építményadó mértéke 1930-ról 2190 Ft/m²-re emelkedik 2023. január 1-jétől, a magánszemélyek nem lakás céljára szolgáló épületei után viszont – az 5%-ról 17%-ra emelt kedvezmény révén – kicsivel kevesebbet, 1833,5 helyett 1817,7 forintot kell majd fizetni négyzetméterenként. Az idősek vagy fogyatékosok bentlakásos ellátását biztosító épületek után változatlanul 200 Ft/m² fizetendő. A társasházi tárolóhelyiségek utáni kedvezmény 75%-ról 77%-ra bővül, ezeknél így az adómérték emelkedése az általánosnál alacsonyabb lesz, nagyjából 20 forint négyzetméterenként.

A közösségi együttélés rendeletben rögzített alapvető szabályainak megszegése esetén kirótható bírságok összegének felső határát a törvényi maximumhoz igazította az önkormányzat. Természetes személyekre vonatkozóan 200 ezer forintra, jogi személyek és jogi személyiséggel nem rendelkező szervezetek esetében pedig 2 millió forintra nő a kiszabható legmagasabb összeg. Az emelés célja, hogy a bírságok továbbra is visszatartó erőt jelentsenek, elbíráláskor pedig tágabb körű mérlegelésre és a konkrét szabályszegéshez jobban igazodó, differenciáltabb szankcionálásra nyíljon lehetőség.

A gazdátlan állatok, különösen a madarak és macskák szennyező módon történő etetésére vonatkozó rendelkezés kiegészült a közterületi etetéssel, továbbá nemcsak vaddisznóknak, hanem más vadállatoknak sem lehet ezentúl élelmet kihelyezni. A zöld területek járművel történő károsítása esetén – néhány kivételtől eltekintve – a jármű üzembentartójának kell majd felelnie.

VASTAGABB SZIGETELÉS A TŰZFALAKRA

A szeptember végi testületi ülésen született döntés arról, hogy a bizonytalan gazdasági helyzet miatt későbbi időpontra csúszik a Böszörményi úti lebontott irodaházak területére tervezett építkezés. A BBSZ Ingatlan 2022 Kft. a kiviteli terveknek megfelelően – a munkafázist az elhalasztott építkezés miatt előrehozva – 10 centiméter vastag hőszigetelést helyezett el a szomszédos lakóépületek szabadon maradó tűzfalain, de a lakók kérésére, Fonti Krisztina alpolgármester és Sikota Krisztina helyi képviselő előterjesztése alapján, az önkormányzat további 10 centiméter – összesen 20 centiméter – vastagságú hőszigetelő réteg kialakítására biztosított forrást.

A képviselő-testület módosította a Hegyvidéki Egészségügyi Központ alapító okiratát, ugyanis a Szilágyi Erzsébet fasor 18. szám alatti, felújított műemlék épület első emeletén négy felnőtt háziorvosi praxisnak helyet adó rendelő jött létre. Fonti Krisztina alpolgármester elmondta, hogy ezzel lezárult az önkormányzat 2016-ban elindított nagyszabású rendelőfelújítási programja, aminek keretében 1,2 milliárd forintból megszépült az összes felnőtt- és gyermekháziorvosi rendelő.

A hegyvidéki lakosok sportolását lehetővé tévő szervezetek támogatására első ízben hirdetett pályázatot az önkormányzat ez év szeptemberében. A határidőig összesen nyolc szervezet jelentkezett, ezek összesen 6,4 millió forint támogatást kaptak sportprogramjaik megvalósítására.

A jogszabályi változások miatt ezentúl a központi E-TÉR digitális felületen véleményezteti az önkormányzat a lakossággal, valamint az érdekképviseleti, civil és gazdálkodó szervezetekkel a kerületi építési szabályzatokat és azok módosításait. A képviselő-testület javasolja a Budapest Fővárosi Közgyűlésnek, hogy a Diana köz teljes területe ezen a néven jelenjen meg az ingatlan-nyilvántartásban, abban ugyanis két helyrajzi számon nem az évtizedek óta használt utcanév szerepel.

(Folytatás a 3. oldalon)

Megújult a Lóránt út

Nagy segítséget jelent a Hegyvidéki Önkormányzat számára az államtól elnyert egymilliárd forintos támogatás, amit útfejlesztésekre fordíthat. Ennek köszönhetően az idén már több útpálya is megújult, legutóbb a Lóránt út egy része.

„Egy keskeny hegyvidéki utcáról van szó, ami ennek ellenére jelentős átmenő forgalmat bonyolít, ráadásul az utóbbi évek építkezései miatt rendkívül sok teherautó járt erre. Nem véletlenül romlott le a burkolat állapota, amire az itt élők is felhívták az önkormányzat figyelmét, és többször kezdeményezték az útszakasz rendbetételét” – beszélt az átadáson a fejlesztés előzményeiről Pokorni Zoltán polgármester, hozzátéve, hogy nemcsak az útszakasz lett könnyen járható, hanem a csapadék elvezetését is megoldották a szakemberek.

Korábban ugyanis rendszeresen előfordult, hogy a komolyabb esőzések következtében nagy menynyiségű csapadék folyt le az útról a lejjebb fekvő telkekbe, kertekbe. Ez többé nem történhet meg, ugyanis a vizet hatékonyan elvezető szegélyek készültek.

A polgármester elmondta, hogy a Lóránt köz és az Istenhegyi út között 370 méter hosszan újult meg az útpálya, ami több mint 1500 négyzetméter aszfaltozást jelent. Lezárult a pályaszerkezet cseréje átlagosan 40 centi vastagságban, a közműszerelvények pedig egy szintbe kerültek.

A vizet hatékonyan elvezető szegélyek készültek a Lóránt úton

Korábban szintén az állami támogatás felhasználásával újult meg a Virányos út Mese utca és Zugligeti út közötti, mintegy 250 méter hosszú szakasza, valamint megvalósulhatott a Zsolna utcai felújítás is az Istenhegyi lejtő és a Zsibói utca között. Jelenleg is folyamatban van az Eötvös út átépítése: a Normafa út és a Jánoshegyi úti sorompó között a teljes útpályát és a térköves járdát is felújítják az útépítők. Lesz futóút is, ezzel a meglévő futópálya meghosszabbodik egészen a Konkoly-Thege Miklós úti parkolóig. Modern közvilágítás épül ki, az elektromos kábelek pedig, a DIGI és a Telekom vezetékeivel együtt, a föld alá kerülnek.

(Folytatás a 2. oldalon)

Díjat érdemelt a Városháza tér fejlesztése

A Budapesti Építész Kamara különdíját kapta meg a hegyvidéki Városháza tér fejlesztése a XXIV. Magyar Ingatlanfejlesztési Nívódíj Pályázaton. Az elismeréssel járó oklevelet Gönczi Lászlótól, a pályázatot meghirdető Magyar Ingatlanszakmai Egyesület, a FIABCI Hungary elnökétől és Tima Zoltán Ybl-díjas építésztől, a Budapesti Építész Kamara elnökségi tagjától vehette át Pokorni Zoltán polgármester és Hapszné Tarcsafalvi Eszter XII. kerületi főépítész.

„A Városháza tér fejlesztése nemcsak a Margaréta játszótérről, a Hegyvidéki Kulturális Szalonról, a polgármesteri hivatal előtt kialakított kis térről vagy a Kiss János altábornagy utca egy szakaszának lezárásával létrehozott sétálórészről szól, hanem együtt az egészről. Az összetett fejlesztés érte azt el, hogy kialakuljon ez a kisvárosias központ” – mondta el az eredményhirdetésen Pokorni Zoltán, kiemelve, hogy a polgármesteri hivatal által ellátott adminisztratív funkciókon túl ma már kereskedelmi, kulturális és szabadidős központként is működik a terület.

A polgármester külön szólt a Hegyvidéki Kulturális Szalonról, amelynek az új épülete 2019-ben Építőipari Nívódíjat kapott a kulturális célú középületek kategóriájában. „A kulturális intézmény nemcsak a szakma, hanem a látogatók elismerését is kivívta – tette hozzá –, ezt igazolja, hogy itt évente több mint ezer programot bonyolítanak le, amikre örömmel térnek be az emberek. Vonzó az új épület, de az ott dolgozók kedvessége, szeretetteljes munkája teszi igazán vonzóvá a teret.”

A XXIV. Magyar Ingatlanfejlesztési Nívódíj Pályázaton az irodaházak kategóriájában az első díjat szintén egy XII. kerületi fejlesztés nyerte el. Ez a Magyar Nemzeti Bank által felújított Postapalota a Krisztina körúton, aminek az alsó részein a Pénzmúzeum nyitotta meg kapuit a látogatók előtt.

Vonzó és kedvelt hely lett a Hegyvidéki Kulturális Szalon

A párizsi székhelyű, 1951-ben alapított Nemzetközi Ingatlan Szövetség (FIABCI) magyar tagozata 1992-ben alakult meg, abban az évben, amikor a FIABCI World Prix d’Excellence nemzetközi ingatlanfejlesztési pályázat is elindult. Ehhez kapcsolódva a FIABCI Hungary 1997-ben hirdette meg először a Magyar Ingatlanfejlesztési Nívódíj Pályázatot. A magyar verseny nyertesei a nemzetközi pályázaton való részvételre is lehetőséget kapnak minden évben.

„A hazai ingatlanfejlesztések világviszonylatban is kiemelkednek. Az elmúlt huszonhárom alkalommal harminchárom első díjat, valamint harminckilenc második díjat nyertek a magyar pályázók a nemzetközi verseny különböző kategóriáiban” – hangsúlyozta Gönczi László. A magyar ingatlanszakmai szervezet vezetője arról is beszélt, hogy a szakmai zsűri minden egyes pályázat esetében egyaránt vizsgálja a koncepciót, a műszaki megoldásokat, a környezettudatosságot és a társadalmi hasznosságot.

n.

A Hegyvidék többfunkciós központja a Városháza tér

A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete

2022. december 15-én 17.00 órakor

KÖZMEGHALLGATÁST

tart a

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Polgármesteri Hivatalban
(Böszörményi út 23–25., alagsori nagy tanácsterem).

A Magyarország helyi önkormányzatairól szóló 2011. évi CLXXXIX. törvény 54. §-a értelmében a képviselő-testület évente legalább egyszer előre meghirdetett közmeghallgatást tart, amelyen a helyi lakosság és a helyben érdekelt szervezetek képviselői a helyi közügyeket érintő kérdéseket és javaslatokat tehetnek.

Kérdéseiket és javaslataikat előzetesen, 2022. december 9-én 13.30 óráig írásban a polgármesteri hivatal képviselői csoportjánál vagy elektronikus úton, az onkormanyzat@hegyvidek.hu e-mail-címen is benyújthatják.

A közmeghallgatás napján 17.00–18.00 óráig egy online felületen is (www.hegyvidek.hu/kozmeghallgatas) feltehetik kérdéseiket.

Pokorni Zoltán polgármester

Nemzetiségi közmeghallgatás

Az idei utolsó nemzetiségi közmeghallgatás időpontja és helyszíne: **Budapest XII. kerületi Szerb Nemzetiségi Önkormányzat** – 2022. december 5. 17.30 – polgármesteri hivatal, tanácsterem (XII., Böszörményi út 23–25.).

A Hegyvidéki Önkormányzat honlapjának címe:
www.hegyvidek.hu

News from Hegyvidék

Advent fair. The Municipality of Hegyvidék is organizing its Christmas fair again this year under the title Advent in Hegyvidék. Countless programs await visitors until December 23. Every Friday and Saturday, renowned performers give atmospheric early evening concerts, and on weekends, Városháza Square will host concerts, fairy tales, and theater projects for children in the mornings. On Wednesdays, Hegyvidék’s preschoolers and junior high school students take the stage with their Christmas shows, and on Sunday afternoons, with the participation of the XII. district churches, a joint Advent candle lighting will take place.

Holiday tram. This year, the BKV holiday tram will start its journey again, and this time it will create the Christmas atmosphere not only with its usual clothe of lights, but with its interior decoration in an Advent atmosphere. The tram also fulfills an important mission: part of the decoration is a QR code, through which you can support the kindergarten for the homeless of the Oltalom (Protection) Association. The Advent Tram runs in the capital every afternoon and evening until Christmas. You can travel with the special tram on line 59, on December 10, between 10 a.m. and 5 p.m, in the Hegyvidék.

Award-winning ‘bejgli’. The traditional poppy seed roll cake of Major Confectionery in Maros utca won a bronze medal at the ‘Bejgli of the Year’ competition of the Hungarian Confectionery Association. This is not the first significant recognition of a Hegyvidék confectionary, in 2013 the Milotai honey peanut brittle cake was chosen as the cake of the country.

Lóránt út has been renewed. The Municipality of Hegyvidék received a significant non-refundable state grant of one billion forint for road construction. The reconstruction of the lower part of Virányos Road, the development of Zsolna Street and the renovation of Lóránt Road, which is now being completed, were recently realized with this money. The road between Lóránt Isle and Istenhegyi Road was renewed for 370 meters, which means more than 1,500 square meters of asphalt paving.

Movies in English. In CinemaMOM (53 Alkotás St.) you can watch the digitally remastered parts of director Peter Jackson’s ten-year-old Hobbit trilogy in 4K quality with Hungarian subtitles – right now The Battle of the Five Armies is on the show. On December 3rd, the concert film of the South Korean boy band NCT will be shown, and on December 8th, you can follow the Nutcracker performance at the Royal Opera House in London live.

Concerts in the Hegyvidék. On December 1, from 8 p.m., pianist Hiroyuki Nakayama will perform compositions by composer Nobuo Uematsu for the video game Final Fantasy in a spectacular production at MOMkult (18 Csörsz St.). On 2 December, from 4.30 p.m., the students of pianist János Balázs will give a concert at the Hegyvidék Cultural Salon (2 Törpe St.) as part of the Cziffra Festival. Balázs Winkler will present his chamber pieces for trumpet and piano in the author’s evening called Életképek on December 9th from 8 p.m. in the Jókai Club (5 Hollós Rd.) and on December 13th from 6 p.m. in the Hegyvidék Cultural Salon.

Photo and painting exhibition. Levente Baranyai’s exhibition opens in the Hegyvidék Gallery (10 Királyhágó Sqr.) on December 1st. On his large canvases, the painter shows landscape and city details from a bird’s eye view, using manipulated aerial photographs. Zsolt Venczel ‘s exhibition Horses of the Galaxy can be viewed at the Hegyvidék Cultural Salon (2 Törpe St.) from December 7th.

Major public work. In the second half of November, the following major public work began in the district: the sidewalk section of Márvány Street between Alkotás Street and Győri Road until December 10. During the work, pedestrian traffic on the sidewalk is ensured in a narrower lane.

Megújult a Lóránt út

(Folytatás az 1. oldalról)

Maradt még az egymilliárdos állami támogatásból, így jövőre további utak készülhetnek el. Várható az Ada utca és a Hegyhát út egy-egy szakaszának felújítása, továbbá a Gyógyfű utcai zsákutca átépítése a Kék Golyó utca felőli oldalon.

Önkormányzati forrás felhasználásával járdafelújítás zajlik a Stromfeld Aurél úton, a 12-es szám és a Levendula utca között. Hasonló munka folyik a Kútvölgyi út 49. és 65. közötti járdaszakaszon, ahol a botlásveszélyes aszfaltburkolatot térkőre cserélik a munkások, míg a Mártonhegyi út 54 és 58/b között a járdán kívül az útpálya is megújul. Jól halad a Városmajor utcában, a Szamos utca kereszteződésénél létesülő zebra kialakítása. A szigetes gyalogátkelőt lakossági kérésre építteti az önkormányzat.

A Lóránt úti felújított szakasz átadásának résztvevői

MM.

Rendőrjárőrképzés

A következő rendőrjárőrképzés **2023. február elején** indul, a jelentkezési határidő: 2023. január 10. A képzés nappali rendszerű, 10 hónap időtartamú, és magában foglalja a rendőrségnél töltött gyakorlatot is.

A képzésre történő jelentkezés feltételei:
– magyar állampolgárság,
– jelentkezési életkor: 18–55 év,
– cselekvőképesség,
– állandó bejelentett belföldi lakóhely,
– büntetlen előélet és kifogástalan életvitel, illetve hozzájárulás annak szolgálati viszony létesítése előtti, valamint szolgálati viszony fennállása alatti ellenőrzéséhez,
– közép- vagy emelt szintű érettségi,
– egészségi, pszichológiai, fizikai alkalmasság.

A jelentkező a sikeres felvételt követően a képzés első két hónapjában munkavállalói jogviszonyba, majd a harmadik hónaptól a rendőrség „próbaidős” hivatásos állományába kerül. A képzés elvégzését követően önálló intézkedésre jogosult, szakmailag felkészített járőrként a rendőrség közrendvédelmi, közlekedésrendészeti, határrendészeti szakterületén teljesíthet szolgálatot, vagy a bevetési egységek csapaterős feladatainak ellátásában vehet részt.

Hivatásos rendőrként biztosított a belátható, tervszerű előmenetel, amihez belső szaktanfolyamok elvégzésének lehetőségét nyújtja a Budapesti Rendőrfőkapitányság.

A jelentkezéshez szükséges dokumentumok:
– kitöltött jelentkezési lap és mellékletei,
– a jelentkező részletes, fényképes önéletrajza (elérhetőségeivel együtt: lakcím, e-mail-cím, telefonszám),
– végzettséget, szakképzettséget igazoló bizonyítványok másolata,
– érvényes, 90 napnál nem régebbi hatósági erkölcsi bizonyítvány vagy annak igényléséről kiállított postai igazolás.

A felvételi eljárás rendjével, menetével, az alkalmassági vizsgálatok végrehajtásával kapcsolatban a BRFK Humánigazgatási Szolgálat Képzési és Utánpótlási Osztály Toborzócsoportja ad további részletes felvilágosítást a 06-1/443-5342-es telefonszámon, vagy a karrier@budapest.police.hu e-mail-címre lehet a képzéssel kapcsolatban kérdéseket feltenni, jelentkezési dokumentumokat küldeni.

Jelentkezési lap: www.police.hu/hu/a-rendorsegrol/kepzes/rendorjaror-kepzes

Nem csak a hegyvidékiek várják a fogas újraindítását

Az őszi pályafelújítási munkák november közepén véget értek, korábbi ígéreteivel ellentétben mégsem indította újra a fogaskerekűt a Budapesti Közlekedési Központ (BKK). Sőt, az eddigi gyakorlatával szemben pótlóbuszokat sem állított forgalomba.

Ez a helyzet különösen megnehezíti a környékbeli idősek, kisgyerekes családok, az iskolába járó diákok, szülők, pedagógusok élet. A BKK a legutóbbi közleményében arról írt, hogy „a fogaskerekű minden megállójának 300-500 méteres környezete a vágányzár alatt más autóbuszjárattal is jól elérhető”, a környéken élők azonban nem így gondolják, petíciókat is indítottak a fogas újraindítása érdekében, amelyhez nem csak hegyvidékiek csatlakoztak.

A fogaskerekű esetében valóban változásra van szükség, mert a pálya és a járműpark is elöregedett, ám nem a felszámolás, hanem a megújítás irányába kellene elindulni – mondta lapunknak Pokorni Zoltán polgármester, aki Fonti Krisztina alpolgármesterrel együtt a környékbeli idősek kíséretében tesztelte, mennyire „könnyen” érhetők el a legközelebbi buszjáratok. Emlékeztetett rá, hogy a meglévő vonal korszerűsítésének, valamint a Széll Kálmán téri és a normafai meghosszabbításának részletes tervei már Tarlós István főpolgármester idejében elkészültek, ezekre akkor közel 300 millió forintot áldozott a főváros.

„Több helyen rendkívül meredek emelkedőt kell leküzdeniük azoknak, akik a fogas lezárása miatt buszozásra kényszerülnek. Ha beáll a tél, jön az ónos eső és a hóesés, a lakók egy része gyakorlatilag el lesz vágva a külvilágtól” – vázolta fel a körülményeket Fonti Krisztina. Az alpolgármester két levelet is írt a főpolgármesternek a fogas újraindítása érdekében, de elmondása szerint eddig egyikre sem kapott választ.

Lapunk megjelenésének idején tárgyalja a Budapest Fővárosi Közgyűlés Pokorni Zoltán előterjesztését, amely indítványozza, hogy a főváros vállaljon garanciát a fogaskerekű újraindítására, addig pedig biztosítson buszjáratokat a pótlására.

sz.

Változnak az építményadó szabályai

(Folytatás az 1. oldalról)

A testület a megnövekedő energiaköltségek miatt két hónapra elengedi a MOM Sport, valamint a Városmajor utcai sportközpont és tanuszoda havi bérleti díját. A díjfizetés-mentességet az önkormányzat két saját tulajdonú cége, a Hegyvidéki Sportcsarnok és Sportközpont Kft., valamint a Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. számára biztosítja ez év novemberében és decemberében.

Energiatakarékossági céllal, a központi közigazgatásban elrendelt szünethez igazodva, a képviselő-testület meghosszabbította a polgármesteri hivatal igazgatási szünetét, ami így 2022. december 22-től 2023. január 6-ig tart. Ez idő alatt nem lesz általános ügyfélfogadás, azonban halaszthatatlan – például anyakönyvi – ügyekben folyamatos marad a feladatellátás, továbbá a Hegyvidéki Rendészet működése sem áll le.

A FOGASKEREKŰ ÚJRAINDÍTÁSÁT KÉRIK

Fonti Krisztina alpolgármester arról tájékoztatta a képviselőket, hogy a Budapesti Közlekedési Központ a teljes téli időszakra leállította a fogaskerekű vasutat, holott korábbi közleményeiben még november 17-ig tartó üzemszünet szerepelt. Az újraindítás pontos dátumát mostanáig nem tette közzé a főváros, ezért sokan attól félnek, hogy nem csak ideiglenes leállásról van szó – emiatt két petíciót is indítottak a lakók.

Az alpolgármester levélben kérte Karácsony Gergely főpolgármestert, hogy tegye lehetővé a fogaskerekű újraindítását, ez ugyanis fontos közlekedési eszköz a környékbeliek számára, egyes svábhegyi és kissvábhegyi területek csak nehezen közelíthetők meg más járatokkal. Megemlítette, hogy a téli szüneteltetéssel megtakarítható mintegy 100 millió forint jóval kevesebb, mint amennyit a főváros egy jubileumi rózsakert kialakítására, a Budapest brand marketing-iroda fenntartására, vagy épp egy brüsszeli irodára költ. Fonti Krisztina elmondta, hogy nem kapott választ, ezért újabb levélben arra kérte a főpolgármestert, „ha véglegesen eldöntötte, hogy a téli időszakban megfosztja a hegyvidékieket a fogaskerekűtől, legalább arra tegyen ígéretet, valóban újraindítja tavasszal”.

Vágó István képviselő (DK) azt javasolta, hogy a Hegyvidéki Önkormányzat felerészben vállalja át a fogaskerekű vasút téli fenntartásának költségét, amit szerinte elő lehetne teremteni, ha elhalasztanák a Lejtő úti és a Pethényi úti játszótér fejlesztését. Hajdu Mária képviselő (független) ellenezte, hogy elvonják a játszóterekre szánt forrásokat.

Sikota Krisztina: további tíz centi szigetelés kerüljön a tűzfalakra!

A DK-s képviselő az ülésen tolmácsolta a Csörsz utcaiak kérdését, miszerint részesülhetnek-e helyi adókedvezményben amiatt, hogy évek óta kénytelenek elviselni a Testnevelési Egyetem sok kellemetlenséggel járó beruházását. Vágó István az iránt is érdeklődött, hogy – több más budai kerülethez hasonlóan – a XII. kerületi nyugdíjasoknak is lehetne-e kedvezményt biztosítani a Lukács fürdőben.

Pokorni Zoltán polgármester szerint alapos megfontolást igényel, hogy az építkezések miatti kellemetlenségekért járhat-e adókedvezmény, sok végiggondolandó kérdés van a felvetésben. Ami a kedvezményes fürdőbelépőt illeti, az önkormányzat ez ügyben felveszi a kapcsolatot a Budapest Gyógyfürdői zrt.-vel.

Hajdu Mária arról is beszélt, hogy a szabálytalan parkolás több helyen nehezíti a közlekedést, a buszok néhol még a megállóba sem tudnak beállni. A polgármester kiemelte, hogy a rendészek és a rendőrök fokozottan ellenőrzik az érintett helyszíneket. Több iskolától is kérték, lehetőség szerint a saját területükön biztosítsanak megállási lehetőséget az autóval érkező szülőknek. Ezt sikerült elérni például a Zsolna utcai nemzetközi iskolánál, míg a Budapesti Osztrák Iskola kapcsán újabb kísérletet tesznek a probléma megoldása érdekében.

Vastagabb szigetelés került a Böszörményi úti csupasz tűzfalakra

Kovács Gergely képviselő (MKKP) egyebek mellett arra volt kíváncsi, lezárult-e már Béla király út 30. szám alatti ingatlan értékesítése. Borsodi Klaudia aljegyző elmondta, hogy sokan érdeklődtek a meghirdetett ingatlan iránt, de végül csak egy jelentkező volt, ezért visszavonták a pályázatot. Az önkormányzat úgy döntött, előbb elvégezteti a telekalakítást – három telekrészből alakul ki a végleges ingatlan –, és utána írja ki ismét a nyilvános licitet.

n.

Két építészeti díjat nyert a Normafa látogatóközpontja

Az elmúlt hetekben két építészeti díjat is kiérdemelt a Hegyvidéki Önkormányzat beruházásában elkészülő Normafa Park Látogatóközpont. A tervezőiroda, a Benczúr–Weichinger Studio Kft. az Év Háza pályázat Hella Támogatói Különdíját, valamint a Média Építészeti Díj Europa Design Belsőépítészeti Különdíját vehette át munkájáért. Az elismerések hátteréről az egyik tervezővel, Weichinger Miklóssal beszélgettünk.

– Építészirodájuk tevékenysége meglehetősen szerteágazó, ezzel együtt mennyire volt rendkívüli feladat a Normafa látogatóközpontjának tervezése?

– A Normafa rendhagyó helyszín, a rengeteg funkcióval bíró épület pedig rendhagyó megbízás, így elég nehéz terepre tévedtünk az önkormányzat meghívásos pályázatán. Annyiban talán mégsem, hogy a „Rajk-villa” megújítása olyan revitalizációs feladat volt, amiben már elég nagy rutint szereztünk.

A Normafa Park Látogatóközpont díjnyertes épülete

– Mennyire kaptak szabad kezet az építészeti koncepció kialakításában?

– Építész szempontból teljesen szabad kezet kaptunk, az önkormányzat kizárólag a funkciókat határozta meg. Egyrészt helyet kellett biztosítani a parkfenntartó intézmény sok-sok egységének, amelyek addig szét voltak szórva a kerületben. Másrészről számos közösségi funkciónak, például étteremnek, sportszerkölcsönzőnek, öltözőknek, zuhanyzóknak kellett helyet teremteni. Az egyik legnagyobb tervezői kihívás a műanyag sípálya, valamint a majdani sípályák hópótlásához használható víztartály megfelelő elhelyezése volt. Környezetvédelmi szempontok miatt nem lehetett külső tavat létrehozni, így született az a gondolat, hogy az új épület alá kerüljön a víztartály. A műanyag sípályát is azért helyeztük a ház tetejére, hogy a lehető legkevésbé terheljük vele a környezetet. Azt hiszem, a két egység optimális elhelyezése, az új épületbe integrálása lehetett az egyik fő oka a pályázatunk sikerének.

– Merítettek ihletet a nyugat-európai síterepekről?

– A tervezőtársammal, Benczúr Lacival együtt gyerekkorunk óta sízünk. Azóta csodálkozunk rá Ausztriában, Olaszországban, hogy milyen magas építészeti minőségben lehet megvalósítani az egyszerre ipari és közösségi funkciójú épületeket, ahol a sífelvonót és a kiszolgálóegységeket a humán terekkel ötvözik. Biztosan hatottak ránk a nyugat-európai példák, mindenesetre az alapgondolatunk az volt, hogy az új épület egyfajta „tektonikai takarót”, „hegyrétegződés-metszetet” képezzen. Ezzel a palánkszerű térelemmel arra is törekedtünk, hogy kitakarjuk vele a Normafa hotel tömbjét, ami, lássuk be, nem feltétlenül szerethető mindenki számára. Fontos eleme még a koncepciónak, hogy az ipari funkciókat a hátsó oldalra helyeztük. Így egy teljesen szűz, szabad területet hoztunk létre a nagyközönség számára, amely szinte nem is érzékeli, mi történik a ház háta mögött.

– A Normafa kapujaként is szokták emlegetni a látogatóközpontot. Ez a funkció hogyan jelenik meg a koncepciójukban?

– A látogatók előtt most még nem feltétlenül áll össze, miért egy hosszú, a két utcát összefogó épület jött létre, mellette egy sétánnyal. De ha egyszer a fogaskerekű vasút, a tervek szerint, befut majd az épület alsó feléhez, a látogatóközpont szimbolikus módon kapuvá válik a leendő állomásra érkezők számára.

– Változott az eredeti elképzelésük a megvalósítás fázisában?

– Miután az önkormányzat kiválasztotta a pályaművünket, kicsit bővült a tervezői program. Ez nem érintette különösebben az épület architektúráját, mert főleg a föld alatti részekben merültek fel további funkcionális igények. Úgy gondolom, az építészeti koncepciót, amivel a pályázaton nyertünk, száz százalékban sikerült megvalósítani. Ezt nagy dolognak tartom, hiszen máshol már láttunk példát arra, hogy az elkészült épület köszönőviszonyban sem volt a nyertes pályaművel. Az, hogy sikerült tartani az eredeti koncepciót, elsősorban annak köszönhető, hogy jól elő volt készítve az önkormányzat programja. Lényegében egyetlen jelentősebbnek mondható kompromisszumra volt szükség a kivitelezéskor. A ház hátsó, „ipari” részét is faburkolattal szerettük volna ellátni, mert úgy tekintettünk az épületre, mint egy körplasztikára, aminek nincs kiemelt és alárendelt nézete. Végül anyagi okok miatt a hátsó rész faburkolatát elhagytuk, de ezt vállalható kompromisszumnak érezzük.

– A látogatóközponton kívül nemrég egy másik hegyvidéki munkájuk is díjat kapott: a Bagatelle Greenhouse tavaly nyert különdíjat az Év Háza pályázaton. Ez is egy helyi védelem alatt álló épület, akárcsak a „Rajk-villa”. Specialitásuk a régi villaépületek megújítása?

– Az építészirodák többsége nem szereti a régi házakkal való bíbelődést, mert gazdaságilag, a tervezői díj szempontjából – egy lakópark vagy egy sortársasház tervezésével szemben – nem a legkifizetődőbb tevékenység. Ez valamiféle sorsszerű feladat, hozott dolog lehet az életünkben. Eszembe jut nagyapám, Weichinger Károly, a Műegyetem középület tanszékének legendás professzora, akit sose homályosítottak el az adott korszellem trendi elvárásai, hanem mindig a régihez kicsit visszanyúlva, de kortárs jegyekkel ötvözve próbált valami maradandót alkotni.

Számos közösségi funkció kapott helyet az épületben

FOTÓ: STUDIOWB.HU

Ifj. Benczúr László és Weichinger Miklós

– Kollégájával, ifj. Benczúr Lászlóval közösen irányítják a nevükkel fémjelzett építészirodát, a Normafa látogatóközpontjának tervét is ketten jegyzik. Mióta dolgoznak együtt? Hogyan osztják fel egymás között a feladatokat?

– Mindketten a Magyar Iparművészeti Egyetemen végeztünk, onnan ismerjük egymást. Lassan húszéves a munkakapcsolatunk, ami úgy kezdődött, hogy Laci, aki akkor Sugár Péterrel együtt dolgozott a Lánchíd 19 Design Hotelon, meghívott belsőépítészeti tervezésre. Ott annyira egymásra hangolódtunk, hogy az együttműködésünk „evolúciósan” élt tovább egy közös irodában. Együttállásunk első felében inkább az volt jellemző, hogy ő az építészeti vonalat határozta meg, én pedig a belsőépítészetet. Ez mára feloldódott, egalizálódott. A feladatok szinte természetszerűen oszlanak meg.

Azonban nem csak ketten dolgozunk az irodánkban. A Normafa látogatóközpontjának tervezése is komoly csapatmunka volt, fiatal építész munkatársaink sok energiát fektettek a projektbe. Nagyon fontosnak tartjuk, hogy ne egy „feldolgozóüzemet” tartsunk fenn, a tehetséges kollégáink ne csak a mi ötleteinket, elképzeléseinket próbálják mindenáron végrehajtani. Igyekszünk minél nagyobb alkotói szabadságot biztosítani számukra.

– Milyen személyes szálak kötik a Hegyvidékhez önt és tervezőtársát?

– Laci itt, a XII. kerületben nőtt fel. Az ő családja generációk óta a Hegyvidéken él, édesapja, a szintén építész Benczúr László tervezte egyebek mellett a Kék Golyó utcai evangélikus templomot. Én nem messze innen, a XI. kerületben töltöttem a gyerekkoromat. Részemről a legerősebb kapcsolódási pontot a még gyerekként szerzett normafai élmények jelentik. Van egy tudatalatti kötődésem is a hegyvidéki villaépítészet révén, ami csodálatos kincseket rejt. További szoros kapcsolódás – de ez a puszta véletlennek köszönhető –, hogy immár öt éve a XII. kerületben, a Böszörményi úton működik az irodánk.

n.

Korszerű segítség a vastagbélrákszűréshez

Az Európai Unión belül hazánkban a legmagasabb a rosszindulatú vastag- és végbéldaganatok miatti halálozás. Ezért is van különös jelentősége annak, hogy a Hegyvidéki Önkormányzat az Egészséges Budapest Program keretében kapott kormányzati támogatásból és saját forrásból a szűrésekhez kiválóan alkalmazható eszközöket vásárolt a Kútvölgyi úti szakrendelőnek.

Fonti Krisztina alpolgármester és Pokorni Zoltán polgármester az új eszközök átadásán a Kútvölgyi úti szakrendelőben

„A kormány által nyújtott támogatásnak köszönhető, hogy a Szilágyi Erzsébet fasori rendelőépület felújításával be tudtuk fejezni a hat évvel ezelőtt indított korszerűsítési programunkat. Ennek során az összes hegyvidéki háziorvosi rendelő egységes arculattal újult meg" – mondta az átadón Pokorni Zoltán polgármester.

A hegyvidékieket nagy számban ellátó Kútvölgyi úti szakrendelő eszközparkjának fejlesztésére is forrást tudott biztosítani az önkormányzat. A Szent János Kórház által működtetett rendelő néhány hete kardiológiai készülékeket, most pedig a gasztroenterológián használható, nagy tudású endoszkópos tornyot, valamint az endoszkóp mindennapos alkalmazását megkönnyítő mosó- és fertőtlenítőberendezéseket kapott. Ez utóbbiakat 56,7 millió forintért szerezte be az önkormányzat, amely a költségek mintegy 20 százalékát saját forrásból állta.

„Magyarország vezető helyen van a kolorektális daganatok miatti halálozások terén. Százezer lakosból 900-nál fordul elő vastag- és végbélrák, éves szinten ez 9000 körüli számot jelent" – beszélt a lehangoló statisztikai adatokról dr. Fuszek Péter főorvos. Hozzátette, hogy a betegség megelőzhető az időben történő diagnózissal és a daganat előtti állapot kezelésével, ami általában egy polip endoszkópos eltávolítását jelenti.

A betegség megelőzhető időben történő diagnózissal

A gasztroenterológus szakorvos elmondta, hogy a vastagbélrák szűrése rendszerint kétlépcsős formában zajlik: ha a székletvérteszt pozitív eredményt hoz, akkor kolonoszkópia, azaz vastagbéltükrözés következik. Ezt a vizsgálatot előzetes teszt nélkül is érdemes elvégezni, különösen panasz esetén.

A Szent János Kórház és a hegyvidéki háziorvosok együttműködésével a XII. kerületben is elindult az országos vastagbélrákszűrési program. A Nemzeti Népegészségügyi Központ meghívója alapján a páciensek a háziorvosuknál vehetik fel a szűrőcsomagot. A pozitív székletvértesztet produkáló betegeknél a háziorvos elvégezteti a vastagbéltükrözéshez szükséges laborvizsgálatokat, valamint beutalót ad a szűrővizsgálathoz szükséges szakorvosi konzultációhoz.

k.

■ *Az országos vastagbélrákszűrési programmal kapcsolatban az egeszsegvonal.gov.hu/maradj-egeszseges/vastagbelszures.html oldalon található részletes tájékoztató.*

Pályázati felhívás

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat a tulajdonában álló ingóságok bérbeadására pályázatot hirdet a **2022. november 29. napjától 2023. január 10. napjáig** terjedő időszakban.

A pályázható ingóságok címe:

1.) Budapest XII. kerület, külterület 10503/30 hrsz. alatt felvett, védett Natura 2000 terület megjelölésű ingatlanon, a Libegő felső állomása mellett elhelyezkedő két db, egyenként 10 m² alapterületű pavilon.

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

A pályázati ajánlatok 2023. január 10. napján 16.00 óráig nyújthatók be.

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

Dr. Gottfried-Tusor Gabriella jegyző

Pályázati felhívás

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat a tulajdonában álló ingatlanok bérbeadására pályázatot hirdet a **2022. november 29. napjától 2022. december 13. napjáig** terjedő időszakban.

A pályázható ingatlanok címe:

1. Bp. XII., Magyar jakobinusok tere 4. B. fszt. alatti, 140 m² alapterületű helyiség,
2. Bp. XII., Böszörményi út 19/a as. 1., as. 2. és as. 3. szám alatti, 43 m², 43 m² és 36 m² alapterületű helyiségek,
3. Bp. XII., Bán utca 6–8. pszt. alatti, 115 m² alapterületű helyiség,
4. Bp. XII., Alkotás utca 21. szám alatti, 111 m² alapterületű helyiség,
5. Bp. XII., Greguss utca 3. 1. ajtó alatti, 102 m² alapterületű helyiség,
6. Bp. XII., Kiss János altábornagy utca 23. pszt. alatti, 90 m² alapterületű helyiség,
7. Bp. XII., Városmajor utca 40. pszt. alatti, 74 m² alapterületű helyiség,
8. Bp. XII., Böszörményi út 19. as. 4. és as. 5. szám alatti, 30 m² és 25 m² alapterületű helyiségek,
9. Bp. XII., Alkotás utca 1. fszt. 3. alatti, 50 m² alapterületű helyiség,
10. Bp. XII., Böszörményi út 3/c szám alatti, 15 m² és 30 m² alapterületű helyiségek,
11. Bp. XII., Győri út 12. fszt. 5. szám alatti, 32 m² alapterületű helyiség,
12. Bp. XII., Németvölgyi út 12. fszt. 4. szám alatti, 29 m² alapterületű helyiség,
13. Bp. XII., Győri út 12. fszt. 2. szám alatti, 19 m² 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 internetes oldalon tekinthető meg.

A pályázati ajánlatok 2022. december 13. napján 16.00 óráig nyújthatók be.

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

Dr. Gottfried-Tusor Gabriella jegyző

„Higgyetek bennük, mert ők élni akarnak!"

„Túléljük", „Az eső egyetlen cseppel kezdődik" – beszédes címeket kaptak azok a fotók, amik most már a Szent János Kórház gyermek-, koraszülött és csecsemőosztályának folyosóján adnak reményt az aggódó családoknak. A koraszülöttek világnapján szülőktől és orvosoktól hallottunk történeteket arról, miért kell hinnünk a csodákban.

– Nem volt könnyű… – jegyezte meg Szandra, miközben az ikergyermekeiről készült fotót néztük. – A gerincemen feküdtek, otthon csak négykézláb bírtam közlekedni. Enni és inni sem tudtam. Szörnyű fájdalmaim voltak, a legnehezebbnek mégis az bizonyult, amikor kiderült, a kicsik között nincs elválasztóburok. Kevés volt az esély arra, hogy mindketten életben maradnak. „Túléljük!" – ezért adtam ezt a címet a képnek. Sikerült nekik, túlélték! Remélem, a történetünk másoknak is erőt ad majd.

A szülők ma már aktív részesei a babák gondozásának

Csak röviden tudtunk beszélgetni az édesanyával, mert a kislánya – ahogy ő fogalmazott, „az izgágább" – már hiányolta az apukáját és a testvérét. „Szétválaszthatatlanok…" – tette hozzá.

2011 óta november 17-én világszerte a koraszülöttek életéért vívott küzdelemre összpontosul a figyelem. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) meghatározása szerint a 37. hét előtt világra jött gyerekek koraszülöttnek számítanak. A statisztikai adatok alapján csak Európában 5 millió terhesség fejeződik be idő előtt.

„Azt gondolom, a csoda azé, aki hisz benne, és most itt, ezen a napon mind a kezükben tarthatnak egyet" – kezdte köszöntőbeszédét dr. Tory Vera, a Szent János Kórház gyermek-, koraszülött és csecsemőosztályát vezető főorvos az intézményben mostantól látható fotókiállítás megnyitóján. Egy különleges történetet is felidézett: „Zeusz egyik fia, Dionüszosz is koraszülött volt, ezért egy olyan speciális barlangba vitték, ahol minden adott volt a gyermek ellátásához: a hőmérséklet és a páratartalom megfelelő volt, a levegőt a barlang elé telepített fákkal szűrték. A kicsit nimfák gondozták, természetesen anyatejjel táplálták. Óvták, vigyázták őt mindaddig, amíg el nem érte az ideális testsúlyt. Vannak dolgok, amik nem változnak: most is óvjuk, szeretjük a koraszülöttjeinket."

A főorvos a legújabb módszerekről is szólt: „Mivel a gyermekek az élmények útján tanulnak, ezért már ebben a korban is fontos, hogy használjuk az érzékszervek erejét. Sok más mellett a tapintást, a kenguruzást, a zenét, az anya által elmondott mondókákat vagy a kontrasztos ábrák mutatását is azért alkalmazzuk, hogy a kicsik számára olyan idilli környezetet teremtsünk, ami az anyaméh nyugalmát idézi. Ma már a szülők aktív részesei a gondozásnak. A baba-mama szoba és a babalesprogram, ami lehetővé teszi, hogy kamerán keresztül bárhonnan láthassák a csecsemőt, szintén hatékony."

Tory Vera arra is emlékeztetett, hogy többek között Newton, Einstein és Stevie Wonder is koraszülött volt. „Bárkiből lehet bármi, ám a legfontosabb mégis gyermekeink egészsége" – zárta gondolatait.

– *Nem lehet könnyű dolguk, nagyon hasonlítanak egymásra!* – szólítottuk meg Annát, aki szintén ikreknek adott életet.

– Olivia és Liza – mutatta be gyermekeit. – Még jó, hogy lányok! Így a fülbevalók színe alapján tudjuk megkülönböztetni őket. Olyanok, mint két tojás.

– *„Soha ne fogyjon el a hit, ahogyan ezekben a pici hősökben sem fogy el a küzdés és az élni akarás. Csodák vagytok-vagyunk mindannyian" – ezt a címet adta a lányairól készült fotónak…*

– Az ő történetük június 10-én kezdődött. Toxémiám volt, ezért császármetszéssel, a 30. hétre kellett megszülnöm őket. Mindketten 41 centivel és 1300 grammal érkeztek. Sokat szenvedtünk. Fájó volt az inkubátorban, csövekre kötve látni őket. De hittünk bennük! Tudtuk, éreztük, minden rendben lesz velük. Szinte végig mellettük lehettünk, a kenguruzás például sok erőt adott nekünk.

– *Mesélne erről a főorvos által is említett módszerről?*

– A kenguruzás során a babáinkat a mellkasunkra fektetjük, így érezhetjük egymás szívverését.

– *Mit üzen azoknak a szülőknek, akik szintén koraszülött gyerekeknek adnak életet?*

– Tudom, nem egyszerű, de próbáljátok meg elengedni a rossz érzéseket. Higgyetek bennük, mert ők élni akarnak! Igazi hősök, és sokkal erősebbek, mint azt gondolnánk.

•

A kiállításmegnyitó után a Szent János Kórház Perinatális Intenzív Centrumába (PIC) is ellátogattunk, ahol évente mintegy háromszáz koraszülött ellátásáról gondoskodnak a szakemberek.

– *Most három baba van itt. Magyarországon a terhességek közel tíz százaléka fejeződik be a kelleténél korábban. Mi lehet ennek az oka?* – kérdeztük dr. Princzkel Erzsébet osztályvezető főorvost.

Dr. Princzkel Erzsébet

Dr. Tory Vera

– Régebben a nehéz szociális helyzet volt a leggyakoribb ok, ma már azért más időket élünk. A koraszülés hátterében sok minden állhat, ilyen például a méhen belüli fertőzés, az ikerterhesség vagy az anyai alapbetegség.

– *Közvetlenül a szülőszoba mellett vannak. Mi történik azokkal a gyerekekkel, akiket ide hoznak?*

– A kis súllyal születettek esetében a legfontosabb feladatunk a légzéstámogatás; miután sikerült stabilizálni az állapotukat, megkezdjük a megfelelő kezeléseket. Folyamatosan monitorozzuk az életfunkciókat, hiszen egyik pillanatról a másikra romolhat az állapotuk. Szerencsére az ehhez szükséges eszközeink is megvannak.

Évente mintegy 300 koraszülött ellátásáról gondoskodnak a PIC-ben

– *„Csoda" – ez volt az a szó, amit a legtöbbször hallottunk a koraszülött gyerekek szüleitől. Milyen gyakoriak a csodák itt, a PIC-ben?*

– Az elmúlt években jelentősen javult a várandós nők ellátása. Harminc-negyven évvel ezelőtt háromszáz koraszülöttből százat is elveszítettünk, napjainkban évente hatotnyolcat. A kormány családbarát támogatásainak köszönhetően ráadásul a felettünk található tetőteret is beépíthetjük, ahol ötágyas kórtermet kapnak az édesanyák, így a babák mellett lehetnek.

– *Mikor készül el a bővítés?*

– A célegyenesben vagyunk, apróbb simítások vannak hátra. Már várjuk! Lesz egy társalgó is, ahol az egész család együtt lehet, ami sokat segít a nehéz időkben.

– *Ön közel negyven éve küzd a csecsemők életéért. Vannak olyan emlékei, amiket soha nem felejt el?*

– Rengeteg. Három hónappal ezelőtt egy édesanya járt nálunk, aki elveszítette a babáját, ma már viszont három teljesen egészséges gyermeke van. Ezért is mondjuk: hinni kell a csodákban, mert léteznek!

B. M.

Hegyvidéki közlekedésbiztonság – kicsit másképp

Ahol az utcán is biztonságban érezzük magunkat és családtagjainkat, ott jó lakni! Biczók Péter közlekedés- és várostervezési szakemberrel, a Város és Mobilitás Intézet alapító vezetőjével, a Magyar Kerékpárosklub Bel-Budai Területi Szervezetének nemrég kinevezett irányítójával beszélgettünk a Hegyvidék közlekedési sajátságairól – nem csak kerékpáros szempontból.

– Hegyvidék. Nevében a szépsége és a nehézsége. Hogyan látja a kerület közlekedési helyzetét?

– Nagyon kétarcú terület ez, mert az alsó, sűrűn lakott részek egészen városias jellegűek, lehetnének a Duna túloldalán is, míg a felső régiók zöldövezetében kevesebben élnek, ráadásul fogy a lakosság. Sokan azért választják a Hegyvidéket, mert csendes, békés környezetre vágynak, miközben evidencia az autóval történő közlekedés. A nagy forgalom aztán éppen azt rombolja le, ami a vonzerő lenne. Ma már nem lehet kiengedni a gyerekeket a lakóövezetek kis utcáira, mert túl nagy az autóforgalom, és sajnos a morál sem mindig megfelelő.

A SZERZŐ FELVÉTELE

Ki használja a hidat egy őszi reggelen...?

– Egy ritkán lakott városrészben honnan a nagy forgalom?

– A Hegyvidék tele van „egérutakkal". Ha valaki a Budaörsi útról akar eljutni a Budagyöngyéhez, akkor az Alkotás utca helyett átmegy a hegyen. De ez csak egy példa, hiszen mindannyian ismerjük a jelenséget. Persze a személytelen útvonaltervező mindenkinek felajánlja a gyorsabb megoldást, ami meglehet, hogy annak az egy autósnak pár perc spórolást jelent, de összességében sok száz, vagy akár ezer ember életminőségét rontja azzal, hogy a csendes mellékutcákba tereli a forgalmat, és végül ott is kialakulnak a torlódások, mint reggelente a Béla király úton.

– Mi lehet a megoldás?

– Rá kellene szorítani az autósokat, hogy a nagyobb áteresztőképességű főútvonalakat használják. Erre léteznek forgalomirányítási eszközök, például a nálunk is sokszor hangoztatott, de messze nem kihasznált forgalomcsillapítás. Ha a lakóövezetekbe tényleg csak a lakók hajtanak be, akkor azonnal szabad tér nyílik a kisgyerekes családok és idősek számára, vagy az alternatív közlekedési eszközök használata is vonzóbb lesz azoknak is, akik jelenleg autót használnak. Mindemellett a csend és a tiszta levegő is felbecsülhetetlen érték.

– A kerékpárról beszélünk?

– Rollerről, kerékpárról, tricikliről, elektromos járművekről. Nagyon sok kihasználatlan lehetőség van a kerületben, az itteni autótulajdonosok nagy része megtehetné, hogy a második-harmadik gépkocsi helyett, mellett elektromos kerékpárt tartson. Az ebike-ok számára pedig mindenütt „lapos a Föld". Fővárosi viszonylatban mindenhova kényelmesen el lehet jutni velük, domborzattól és távolságtól függetlenül. Ráadásul a szanaszét hagyott rollerek problémájától sem kell tartani, mert saját eszközről van szó, illetve most már megjelentek olyan szolgáltatók is, amelyek tartós bérletre kínálnak elektromos kerékpárokat. Úgy tudom, ezekre épp a kerület lakosai körében a legnagyobb az érdeklődés.

– Hol lát jelentős fejlődési lehetőséget az infrastruktúra terén?

– A közeljövőben adják át a Lánchidat, ami a XII. kerület számára a legnagyobb lehetőség az alternatív közlekedési módok erősítésére. Ha a hagyományos irányokban gondolkodunk, azaz a Hegyvidék és a belváros összekötetését keressük, akkor a felújítás a XII. és az I. kerületben élőket hozta a legrosszabb helyzetbe, mert innen kell a legnagyobbat kerülni a következő hídig. A hírek szerint a felújított Lánchídon a közösségi közlekedés és a kerékpár használatát engedélyezik majd, ami vonzó lehetőséget adhat a hegyvidékiek számára, hogy azt a két kilométert Pestig kerékpáron vagy közösségi közlekedéssel tegyék meg.

– De a hídig el is kell jutni valahogy…

– A legnagyobb javulási lehetőséget az Alkotás utcában látjuk, amelynek az északi végén is van kapcsolódása a kerékpárút-hálózathoz, és a BAH-csomópontnál is tovább lehetne menni a Villányi út és Újbuda felé. A közbenső szakasz viszont csak a nagyon elszántaknak való, pedig több mint harmincezer ember él itt, lenne bázisa a kerékpáros közlekedésnek. Különösen akkor, ha ezt nem a már jelenleg is biciklizők, hanem a még autóval járók igényeit figyelembe véve alakítanák ki. A párhuzamos Böszörményi utat kisebb befektetéssel akár már most is vonzóvá lehetne tenni: itt sokat segítenek a vegyes funkciók, amit tovább erősíthetne, ha a lakók el tudnák érni a környékbeli boltokat, és ehhez nem kellene autóba ülniük. Az viszont gátolja a Böszörményi út kerékpáros elérését, hogy nem igazán lehet megközelíteni járda vagy az Alkotás utca használata nélkül.

– Mi lehet a jövő az Alkotás utcában?

– Az lenne az optimális, ha mindkét irányban védett kerékpáros sávon lehetne biztonságosan közlekedni, és nem kellene kisebb mellékutakra „menekülni" a forgalom elől. A Széll Kálmán tér irányába még kivitelezhető a buszsáv egy bátrabb csoportnak, ám ez pont ott szűnik meg, ahol nagyon kellene: a Déli pályaudvar és az Attila út között. Ezt a kiszélesedő szakaszt a megnyíló forgalmi sávok hétköznapi versenypályává alakítják. Visszafelé viszont buszsáv sincs, ami a felfelé lassabban haladó kerékpárost „megvédené", csak néhány piktogram próbálja rávenni az embereket, hogy a gyakran 70 kilométer/órás forgalomban kerékpárra üljenek.

Biczók Péter szerint is fontosak az alternatív közlekedési eszközök

– Van erre a szakaszra vonatkozó javaslata a kerékpárosklubnak?

– Amíg a védett sávok, kerékpárutak kiépülnek, első körben szeretnénk elérni, hogy északi irányba kialakuljon egy összekötő útvonal a Széll Kálmán térig. A déli irányba pollerekkel, forgalmi terelőkkel jöhetne létre kerékpársáv. Addig is kitaláltuk, hogy – költséges beruházásokat nem igénylő – pelotonokat szervezünk. A versenysportban a peloton egy alkalmilag együtt kerekező csapat, ami számunkra nem a sebességet, hanem a biztonságot jelentené a városi közlekedésben. Összevárva néhány azonos irányba igyekvő biciklistát, láthatóbbak lennénk, és némi alkalmazkodás árán segíthetnénk kicsit bátortalanabb társainknak. Megéri, mert belőlük lesznek a jövő városi biciklistái, akik majd újabb embereket nyernek meg az ügynek. Végül reményeink szerint eljutunk oda, hogy nyugodtan elengedhetjük gyerekeinket kétkerekűvel az iskolába. A pelotonra már most is lehet jelentkezni vezetőnek vagy „utasnak" a varosmobilitas.hu/peloton honlapon.

(Barta)

Az okos természetbarát kertje

„A permakultúrás kertben a természettel együtt dolgozunk, törekszünk a diverzitásra" – mondja Blunck Réka humánökológus, az ELTE oktatója. Tőle kértünk segítséget, hogy eligazodjunk ezen a fél évszázados, de még mindig kicsit ismeretlen kertészeti szakterületen.

– Mit jelent a permakultúra szó, és honnan ered a szemlélet?

– A szó az angol *permanent agriculture*, vagyis az állandó mezőgazdaság szavak összevonásából jött létre. A felismerés Bill Mollisonhoz köthető, aki Ausztráliában az ottani őshonos népesség tagjaival élt együtt, és megfigyelte, ők hogyan művelik a földet, miként állítják elő az élelmüket. Ezek alapján később, már egyetemi oktatóként, diákjával, David Holmgrennel együtt dolgozta ki a permakultúra koncepcióját, a tizenkét alapelvet és a három alapetikát.

A jól kitalált permakultúrás kertben nem sok fenntartási munka van

– Miről szólnak ezek az alapelvek?

– Az alapelv ökológiai kérdéseket feszeget, például azt, hogy mindent hasznosítsunk. Tehát ősszel a leveleket ne szállíttassuk el műanyag zsákokban, hanem tartsuk a területen, komposztáljuk. A permakultúrás kertben a természettel együtt dolgozunk, törekszünk a diverzitásra, és kihasználjuk a szegélyeket, mert ezt látjuk a természetben is. Mi csak leutánozzuk! Sok különböző növény és élőlény él egymás mellett interakcióban, és ezeket a hasznos kölcsönhatásokat is be akarjuk vinni a permakultúrás kertekbe. Például ha elszaporodnak a levéltetvek, akkor élőhelyet teremtünk a katicabogaraknak és az énekesmadaraknak, amelyek kordában tartják a rovarokat ahelyett, hogy „nekik mennénk" valamilyen vegyszerrel.

– És miről szólnak az alapetikák?

– Összefoglalva: a Föld és a bioszféra védelméről, aminek az ember is a része. Ez azt is jelenti, hogy nem használhatunk glifozátot, mert az borzasztó hatással van az élőlényekre, és rákos megbetegedést okoz. A javak igazságos elosztását is jelenti. Úgy tervezünk meg egy rendszert, hogy az élőlények, a vadvilágok igényeit is figyelembe vesszük, és nagyon sok különböző növényt ültetünk. Így – a klímaváltozás még részben ismeretlen hatásait is figyelembe véve – be vagyunk biztosítva. Olyan rendszert hozunk létre, ami „önmagában elvan", az embernek csak alkalmilag kell beavatkoznia.

– Miben különbözik a permakultúrás kert egy természetes növényzettel benőtt kerttől?

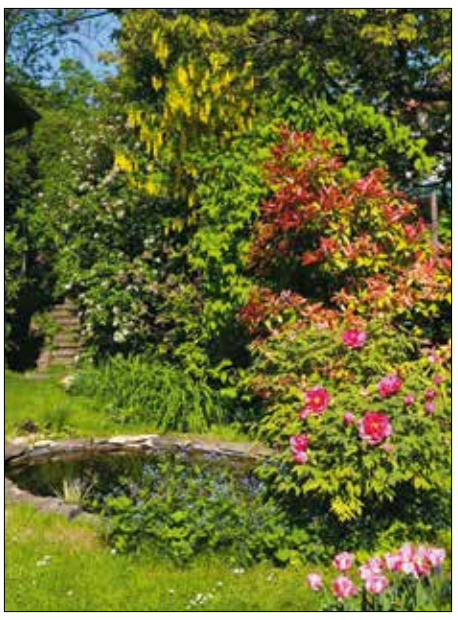
– Az egyik alapelv azt kívánja, hogy „érj el hozamot". Célunk, hogy produktív rendszert teremtsünk, és kihozzuk a területből a maximumot. Persze nem kell mindent egyszerre csinálni, inkább „haladj kis lépésekben". Először egy sarkot alakítunk, utána egy másodikat, majd egy harmadikat. A permakultúrás tervezésnél egy évet szoktak ajánlani a megfigyelésre – ez nagyon más, mint amit egy átlagos kertészmérnök javasolna.

– Szokták mondani, hogy a permakultúrás kert a lusták kertje.

– Teljesen igaz, mert a gondos megfigyelésre alapozunk, információkat gyűjtünk, és csak utána kezdünk bele a kivitelezésbe. Előszeretettel használunk évelő növényeket. Ezzel tudjuk elérni, hogy ezeket és más elemeket oda tegyünk, ahol a legjobban érzik magukat, így hosszú távon nem sok fenntartási munkánk lesz velük.

– Ausztráliában talán jobb a helyzet, de a Hegyvidéken ősszel mindent elárasztanak a poloskák. Van erre „permakultúrás" válasz?

– Igen! Az én beállt permakultúrás kertemben nincs poloskaprobléma, mert nagy diverzitásra törekedtem. Ha sok különböző élőlény van jelen, akkor lesz köztük olyan is, amelyik megeszi az élősködőket. Ugyanígy a kullancs sem gond, mert rengeteg énekesmadár és más alkalmi rovarfogyasztó – lábatlan gyík, sikló, róka, borz – látogatja a kertet, és ezek megoldják a problémát.



Egy kis tó nagyon sok élőlényt „kiszolgál"

– Hogyan csalogassuk kertünkbe a hasznos állatokat a permakultúra eszközkészletével?

– A legjobb, amit tehetünk, hogy változatos élőhelyet teremtünk. Ezt azzal tudjuk elérni, hogy meghagyunk levélkupacokat, madárodúkat helyezünk ki, egy sarokban farakást, napos területen kis kőépítményeket készítünk, ahol a gyíkok és a melegkedvelő állatok meg tudják húzni magukat, vagy kis tavat létesítünk – amelyben ne legyenek díszhalak, mert azok megeszik a rovarok lárváit!

– Ajánlana három olyan növényt, ami permakultúrás szempontból is kedvező, és otthon érzi magát a hegyvidéki kertekben?

– A terület pontos ismerete nélkül nehéz ajánlani, de például én szeretem a bodzát, mert nagyon sok különböző funkciója van: lehet belőle szörpöt csinálni, ehető, jó a vadvilágnak, szép növény, és még őshonos is. A kökörcsin az egyik első virág tavasszal, amely a Hegyvidék rétjein is virít. Mivel ritka és védett, csak kertészetben szaporított példányokat vásároljunk! De azokkal is támogatjuk a helyi élővilágot. Harmadiknak pedig a ribizlit, az egrest vagy a jostát ajánlom. Ezeknek a bogyósoknak tényleg nem kell nagy hely, akár egy előkertben elférnek, teremnek. A termést frissen megehetjük, vagy sokféleképpen feldolgozhatjuk, másrészt a madarak és a rovarok is jóllaknak vele.

Blunck Réka humánökológus

– Ha pedig nem növényben gondolkodunk…?

– …akkor egy kis tó létesítését ajánlom, ami nagyon meg tudja dobni az élővilág változatosságát. Egy néhány négyzetméteres víznek olyan magas lehet a biodiverzitása, mint egy természetvédelmi területnek, szimplán azért, mert annyira sok fajnak van rá szüksége. Amióta a kertemben van egy napos tavacska, rengeteg új élőlény, köztük több különböző szitakötő jelent meg, bronz, piros, türkiz. Pedig előtte egyáltalán nem láttam őket a környéken.

A SZERZŐ FELVÉTELEI

Madárodúból sohasem elég!

B. I.

A PERMAKULTÚRA TERVEZÉSI ELVEI

1. Figyeld meg, és válj cselekvő részesévé a természetnek!
2. Gyűjtsd össze, és tárold az energiát!
3. Érj el hozamot!
4. Gyakorolj önmérsékletet, és figyelj a visszajelzésekre!
5. Használd és becsüld a megújuló forrásokat és szolgáltatásokat!
6. Mindent hasznosíts!
7. Tervezz mintáktól a részletekig!
8. Elkülönítés helyett törekedj egységre!
9. Alkalmazz kis léptékű, lassú és fokozatos megoldásokat!
10. Használd és becsüld a sokféleséget!
11. Becsüld meg a szegélyeket, és hasznosítsd a peremterületek adta lehetőségeket!
12. Kövesd a változást, és használd kreatívan!

Karácsony a Hegyvidékben!

HANGOLÓDJUNK EGYÜTT AZ ÜNNEPEKRE, KÉSZÍTSÜNK ÖRÖKRE SZÓLÓ EMLÉKEKET ÉS AJÁNDÉKOKAT!

KÉZMŰVESPROGRAMOK GYEREKEKNEK:

CSÜTÖRTÖK, PÉNTEK:
DEC. 2., 9., 16., 22., 23. 16^{00}-19^{00}

SZOMBAT: DEC. 3., 10., 17. 11^{00}-17^{00}

VASÁRNAP (ADVENT I., II., III., IV.):
NOV. 27., DEC. 4., 11., 18. 11^{00}-15^{00}

A RÉSZTVEVŐKNEK EGY AJÁNDÉKKUPONNAL KEDVESKEDÜNK, AMIT A PATAKI CUKIBAN EGY FINOM HABOS KAKAÓRA VÁLTHATNAK!

hegyvidekkozpont.hu

Várkert Bazár

ADVENT

TÓTH VERA adventi koncert

BUDAPEST BÁR duplakoncert

Magyar Nemzeti Táncegyüttes **TÉLI TÁNC**

HOT JAZZ BAND feat. **KOZMA ORSI**

Várkert Irodalom

Gyerekprogramok

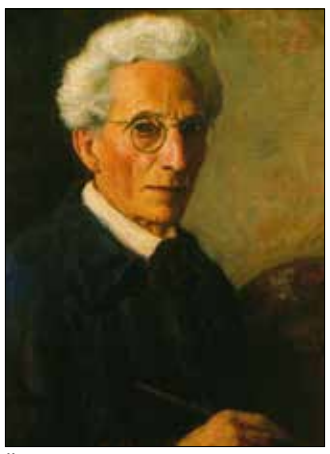
Iparművészeti vásár

varkertbazar.hu

BUDAVÁRI PALOTANEGYED

Glatz Oszkár, a Városmajor festője

Százötven éve, 1872. október 13-án született Glatz Oszkár, a nagybányai festőiskola meghatározó alakja, aki számos szállal kapcsolódik a Hegyvidékhez. Megalapította a Városmajori Művésztelep Társaságot, egykori lakóháza falán pedig emléktábla hirdeti, hogy 1930-tól haláláig, 1958-ig a Városmajor utca 32.-ben élt és alkotott. A Farkasréti temetőben nyugszik, és hagyatékának egy jelentős része a Hegyvidéki Önkormányzat tulajdonát képezi. A XII. kerületnek adományozott képeivel is illusztrálva most cikkek és tanulmányok segítségével elevenítjük fel a Kossuth-díjas festőművész életét.



Önarckép (1946)

Glatz Oszkár (1872–1958) Pesten született, Glatz Henrik nyomdaalapító, befektető és Fuchs Karolina gyermekeként. Képzőművészeti tanulmányait a magyar fővárosban kezdte, majd Párizsban és Hollósy Simon müncheni magániskolájában folytatta.

Huszonévesen, 1896-tól Ferenczy Károllyal és Hollósy Simonnal, valamint tanítványaikkal, barátaikkal együtt nyaranta Nagybányán szerveztek művésztelepet, ahol a francia impresszionizmusra építve próbálták megteremteni egy modern magyar festőiskola alapjait. Glatz így beszélt arról, hogy akkoriban milyen szerepe volt a közösségben: „*…már a nagybányaiak első kiállításán huszonhét képpel szerepeltem. Akkor még bezzeg Oszkárka voltam s nekem kellett vállalnom a kiállítás ügyes-bajos adminisztratív dolgainak intézését”.* (Magyar Nemzet, 1957. október 13.)

A művésztelep tagja volt többek között Réti István, Thorma János, Iványi Grünwald Béla, Csók István, Nyilasy Sándor és Faragó József, később Csáktornyai Zoltán, Maticska Jenő, Réthy Károly és Ferenczy Béni is. A bányászváros a modern magyar festészet egyik bölcsője és az ország egyik legfontosabb képzőművészeti központja lett az 1910-es évekre.

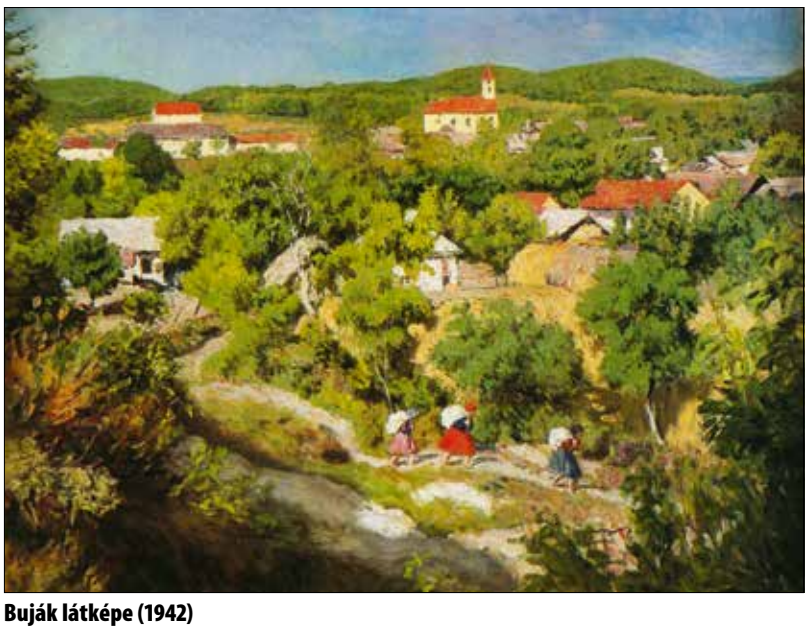
A Nagybányai Festők Társasága tevékenységét az első világháborút követő trianoni döntés megnehezítette, ugyanis Nagybányát Romániához csatolták, így a művésztelep helyszíne és néhány tagja is elszakadt az anyaországtól. A társaság ugyan hivatalosan 1937-ig működött, majd a II. bécsi döntést követően, 1940 és 1944 között újra megalakult, de a második világháború után végleg megszűnt. Hatása azonban megjelent a 20. századi modern magyar festészet más mozgalmaiban, például a Nyolcak, vagy a Szinyei Merse Pál Társaság, valamint az alföldi festők, a szentendrei iskola vagy a miskolci művésztelep alkotóinál.

Háztetők (1918)

A TERMÉSZET SZERETETE

Nagybányai korszaka kezdetén Glatz Oszkár olykor hosszú hónapokra remeteségbe vonult a közeli hegyek közé, egy erdészházba. Nem véletlenül, ugyanis Hollósy Simontól tanult, aki egy erdélyi örmény gyökerekkel rendelkező család sarjaként vált a 19–20. század fordulóján a naturalista és realista, valamint a plein air (szabadban festés) festői irányzatok egyik legkiválóbb magyar képviselőjévé.

Glatz festészetére hatással voltak a későbbi nagybányai iskola más tagjai is, de leginkább a szabadban festés állt hozzá közel, a táj és az ember kapcsolata érdekelte. Gyakran túrázott, járta a vidéket, közben figyelt és festett. Ezt láthatjuk a Buják látképe, a Tavasz, a Háztetők vagy a Lovakat vezető férfi című munkáin is, amelyek a XII. kerületi polgármesteri hivatal irodáit díszítik.



Buják látképe (1942)

A 85 éves Glatz Oszkárról szóló, a városmajori műtermében készült riportban ezt olvashatjuk: „*(Riporter) – Napfelkeltétől a sötétség beálltáig kinn járt a vadregényes tájban, amely ontotta eléje a motívumokat. Kollégái tréfálkoztak is vele, hogy az éjféli nap országában kellene letelepednie, ahol a nap csupán órákra nyugszik le. (Glatz) – Igen, életem legszebb részét Nagybányán töltöttem. Már kora tavaszszal felköltöztem az Izvorára, amely szinte úgy hatott fönn az ezermétere magasban, mint vadon az őserdő közepén. Pásztorokon, erdőőrökön kívül alig láttam embert, télen pedig a behavazott utak teljesen elzártak a világtól. Az állandó természetben való tartózkodásnak köszönhetem – az orvosom szerint –, hogy ilyen magas kort értem meg.”* (Magyar Nemzet, 1957. október 13.)

Glatz Oszkár képein a természet szépsége, valamint az emberek, a vidéki földműves paraszti kultúra és a táj harmonikus kapcsolata jelenik meg. Első kiállítása kapcsán ezt írta a Tolnai Világlapja: „*Az első gyűjteményes kiállítását Nagybányán – a magyar Barbizonban – rendezte, fiatalon, húszegynéhány évvel megáldottan. Akkor lépett jóformán először a nyilvánosság elé. Hogy mik voltak a témái? Már akkor is a magyar paraszt, a falu és ezt a témakörét nem is változtatta meg egész életében. Az apostolok lován járta a csodálatosan szép magyar vidékeket, míg végül harmincnégy esztendővel ezelőtt megállapodott Buják községben. Ott telepedett le Budapesten, a Városmajor utcában, megtartotta műtermét, de Buják a második otthona lett.”* (Tolnai Világlapja, 1942. november 18.)

Festményeinek visszatérő helyszíne és motívuma lett tehát a Nógrád megyei Buják. A Tolnai Világlapja így jellemezte a paraszti élet ünnep- és hétköznapjai iránti érdeklődését: „*Pedig Glatz Oszkár kereskedő familiából származik, de úgy ragaszkodik a magyar paraszthoz s mind ahhoz, ami a magyar paraszt környezetét jelenti, mint bogáncs a ruhához. Az ő palettáján annyi szín virít, mint a Gyöngyösbokréta – Isten tudja – hány rétű szoknyáin.”* (Tolnai Világlapja, 1942. november 18.).

Benedek Katalin jóvoltából a festő ehhez kapcsolódó gondolatát is megismerhetjük: „*Az én örök modelljeim a parasztok, a házak, amelyekben laknak, a szobák, amelyekben élnek, a ruhák, amelyeket viselnek.”*

A VÁROSMAJORBAN

1901-ben feleségül vette Wildner Mária Karolinát, aki szintén festő volt, 1910-ben közös kiállításuk nyílt a Nemzeti Szalonban. 1914-től a Képzőművészeti Főiskolán tanított, 1920-tól a Szinyei Merse Pál Társaság (alapító) tagja volt. Az 1920-as évek második felében Vaszary Jánossal megalapították a Városmajori Művésztelep Társaságot, amelynek céljairól a Képzőművészek Új Folyóiratában megjelenő hirdetésben ezt olvashatjuk: „*…a tehetségek jelenéért akar élni, a művészet jövőjéért küzd”.*

Tavasz (1935)

1930-tól már nemcsak műterme, hanem otthona is a Városmajor utcában volt, bár sokat utazott Buják és a főváros között. Mindkét helyszínen folyamatosan alkotott, amint arról a Budapest folyóirat 1978. évi 2. számában Konrádyné dr. Gálos Magda írt: „*Glatz Oszkár Buják környékén és más napsütötte domboldalon festette legtöbb képét. Kész képei mellett mindig hozott magával vázlatokat, emlékezetébe raktározott elképzeléseket is, amelyek itt, a 32. A sz. házban nyertek végső formát. Ha találkoztunk az utcán, kinyitotta kis háromlábú bőrszékét, és üldögélve mesélte élményeit. Befejezetlen képeinek gyerekalakjait az utcában nézte ki magának.”*

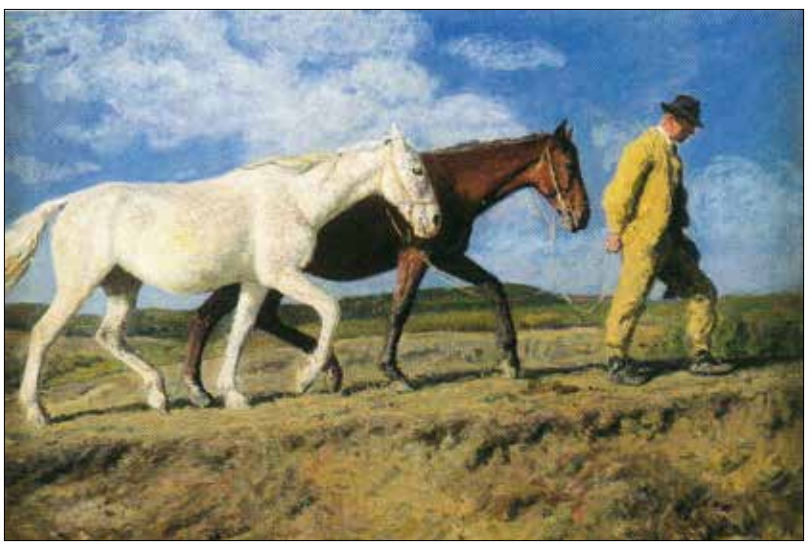
Hiába élt több nagyvárosban is, Glatz a vidéki élet rajongója maradt. A népi életmód iránti elkötelezettségének művészetelméleti írásaiban, tanulmányokban, újságcikkekben és előadásokon is hangot adott. Városmajori tartózkodása is ehhez kapcsolható, ugyanis kerülte a zsúfolt belvárost, inkább a „zöldebb” vidékeket részesítette előnyben. „*A csöndes Városmajor utca egyik repkénnyel befuttatott házának második emeletén él és munkálkodik, festeget ma is a századforduló korszakalkotó festői megmozdulásának, Nagybányának hajdanában a legifjabbja, Glatz Oszkár.”* (Magyar Nemzet, 1957. október 13.)

Életművét számtalan díjjal ismerték el: 1916-ban Állami Nagy Aranyérmet, egy évvel később Társulati Díjat, 1926-ban Állami alakrajz-díjat, 1930-ban Corvin-koszorút kapott, 1952-ben elnyerte a Kossuth-díjat, egy évvel később pedig kiérdemelte a Magyarország Kiváló Művésze címet. Huszadik századi művészként több korszakban is érték kihívások életét és alkotói karrierjét. Az első és a második világháború, majd az ezeket követő békék, forradalmak és különböző államhatalmi berendezkedések mind befolyásolták a kultúrpolitikai elképzeléseket és a művészek lehetőségeit.

FOTÓ: FORTEPAN.HU

Glatz Oszkár festőművész a műtermében

Szavai, amelyeket 83 éves korában fogalmazott meg, napjainkra sem veszítettek aktualitásukból: „*A művészi alkotómunka számára egyenesen létkérdés a béke. Nemcsak arról van szó, hogy amikor a fegyverek megszólalnak, elhallgatnak a művészetek, hanem arról is, hogy a háború, sőt már maga a nemzetek közti bizalmatlanság, feszültség is megnehezíti annak lehetőségét, hogy a művészek közvetlenül érintkezzenek egymással és megismerjék az egész világ művészetének nagy alkotásait. A reprodukciók nem pótolhatják a személyes élményt, az olvasmányok a közvetlenül szerzett ismereteket. […] Ma a világ nagy részében fegyverkezésre fordítják azokat az erőforrásokat, amelyekkel mérhetetlenül magasra lehetne emelni az emberiség kultúráját és jólétét. […] Tudom, hosszú még az út, hiszen valami olyat akar megalkotni az emberiség jobbik és nagyobbik fele, ami pár évtizeddel ezelőtt még reménytelennek látszott. Bizonyos értelemben az egész emberiségnek meg kell újhodnia, új, kulturáltabb, a nagy emberi közösség érzésétől telített embertípusnak kell kialakulnia. Ehhez mi, művészek nagyban hozzájárulhatunk, és minden igazi művésznek ezt kell szolgálnia.”* (Magyar Nemzet, 1955. június 11.)



Lovakat vezető férfi (1930)

Élete utolsó éveiben is rendületlenül alkotott. Már nem utazott, de a Városmajor környéke is tudott neki témát és alapanyagot szolgáltatni képeihez. Munkáiról és népszerűségéről a Magyar Nemzet a következőképpen tudósított 1953-ban: „*Nemrég ünnepeltük 80. születésnapját a Kossuth-díjas Glatz Oszkárnak, aki mint művész és pedagógus sok évtizede a képzőművészt-társadalom egyik legmegbecsültebb alakja. Idős kora ellenére öt festménnyel szerepel a III. Magyar Képzőművészeti Kiállításon, közöttük négy új alkotása a mesternek. Mind az öt Glatz-kép nagy sikert aratott s mind elkeltek már a kiállítás nyitását követő napokban.”* (Magyar Nemzet, 1953. február 1.)

Az ekkor bemutatott, Koreai és magyar pajtások a földgömb előtt című festménye városmajori kötődéséről a fent idézett cikkben szólt a művész: „*A városmajori parkban sokszor találkoztam koreai gyermekekkel. Megkapott közvetlen, kedves modoruk és nevelőjüktől annyi jót hallottam róluk, hogy elhatároztam: megfestem őket. Munka közben még jobban megszerettem ezeket a messziről ideszakadt bájos gyermekeket, közelebbről megismertem sorsukat.”*

Fiatal asszony hímzett bekecsben (1925)

Glatz Oszkár 1958. február 23-án, 85 éves korában halt meg itt, a XII. kerületben, síremléke a Farkasréti temetőben található. Menye, Glatz Henrikné, a festőművész hagyatékának örököse 1991-es halála után Glatz festményei megosztva Buják önkormányzatához, a Hegyvidéki Önkormányzathoz és a Kecskeméti Galériához kerültek. A XII. kerületben 1999-ben láthattuk először a képeket, a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény és Kortárs Galéria kiállítóterében.

Tüske Tamás

Ökotudatosság és otthonosság a megújult adventi vásáron

(Folytatás az 1. oldalról)

A találkozásoknak, beszélgetéseknek az eddigieknél is komfortosabb körülményeket biztosítanak a szervezők. A polgármesteri hivatal épülete előtti területen gyakorlatilag egy szabadtéri nappali jött létre, ahol kényelmes fotelek, párnázott székek fogadják a látogatókat, sőt, a meleg otthon hatását erősítendő még állólámpák, szőnyegek és egy látványkandalló is kikerültek dekorációként.

Ebben a „nappaliban” lehet elfogyasztani a vásári finomságokat is, amelyekből nincs hiány, a választék minden eddiginél gazdagabb. Az erdélyi kürtőskalácson, a forralt boron és a klasszikus büfékínálaton túl számos újdonság vár minket. A The Garden Studio & Café standjánál a növényi tejből készült, tojásmentes vegán palacsintát, vagy akár a gözleme nevű török különlegességet is megkóstolhatjuk. Ez utóbbi egy sós, sült tészta, amibe most, a hagyományos recepttől eltérően, dió és kakaó helyett háromféle sajt vagy mandulás rikotta és fokhagymás spenót kerül. A szomszédos pavilonoknál a világ más tájairól származó ételkülönlegességek kelletik magukat, a japán konyhával például a pesti Wafu étterem tulajdonosának jóvoltából ismerkedhetünk.

Szerdánként állnak majd színpadra a hegyvidéki óvodások és iskolások

„Karaage, hot umesyu, ramen” – kezdte sorolni választékát Takashi Nagatake, akit mindjárt félbe is szakítottunk, hogy segítsen értelmezni az elhangzottakat. A karaage japán stílusú, bundával készült csirkecombfilét takar. Aki hot umesyut kér, forró szilvabort kortyolgathat, a ramen pedig nem más, mint egy karakteres ízű, forró leves tésztával, ami szintén jóleshet a hűvös időben.

Az otthonos hangulatú vásárban bármikor összefuthatunk ismerősökkel

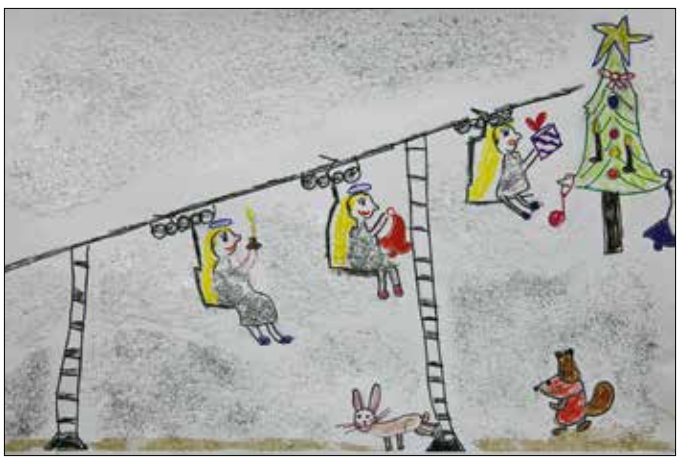
Taka az általa készített ételek mellett a Magyarországra vezető hosszú útjáról is beszélt dióhéjban: húszéves korában költözött Japánból Ausztráliába, ahonnan néhány évvel később Kanadába vezetett az útja. Mindenütt gasztronómiával foglalkozott, Budapestre is azért költözött három és fél évvel ezelőtt, hogy létrehozza a saját éttermét.

Persze az evés-ivásnál nem kevésbé fontos, hogy mi kerül majd a karácsonyfák alá. A klasszikus kínálat – szőttesek, irha- és bőrtermékek, kézműves fajátékok és eszközök, kerámia dekorációs tárgyak – mellett az újrafelhasznált anyagokból készült, fenntartható módon előállított ruhák és kiegészítők, táskák és ékszerek is megtalálhatók a vásárban. A megváltozott munkaképességűek termékei is helyet kaptak: az első két hétben például a hallássérültek kézműves dísztárgyai közül válogathatunk a Munka-Kör Alapítvány pavilonjánál.

Számos szervezet és civil közösség lesz jelen a vásáron, hogy bemutatkozhasson. A civil szervezetek érzékenyítő foglalkozásokat tartanak a Hegyvidéki Ízlelő Étteremben: december 6-án a Fejlesztő Napközi Otthon gondozottjaival és munkatársaival – akiknek a munkáját az idei betlehemi kompozíció is dicséri – közösen készíthetünk ajándékokat. December 8-án a Nem Adom Fel Alapítvány tart workshopot, 12-én a Nagycsaládosok Országos Egyesületének hegyvidéki csoportjával alkothatunk karácsonyi képeslapokat, 19-én pedig mézeskalácsot sütethetünk az Ízlelő munkatársaival.

A kiemelt vásárnapokon, pénteken és szombaton kora este neves zenekarok lépnek fel a szabadtéri színpadon. December 2-án az autentikus moldvai csángó zenét megújító Fanfara Complexa, 3-án a Leggiero Szaxofon Kvartett, valamint az énekhang és a fuvolajáték összhangjára építő Musica Ignitus Kamarazenekar muzsikál. December 9-én a népszerű a cappella együttes, a Sixtones koncertezik, majd 10-én a hazai bluesélet jeles képviselője, Sam „Redbreast” Wilson mutatja be legújabb dalait a Mad Dog Margaritas kíséretében.

Nagy Zénó (6 éves, Zugliget Óvoda) első díjas rajza



Kalotai Amélia Anna (5 éves, Zugliget Óvoda) második díjas rajza

December 16-án David Yengibarian örmény harmonikaművész triója zenél, a vendég Eva Alekszandrovna énekesnő lesz. 17-én elsőként a tradicionális gipsy jazz hazai képviselője, a Canarro, utána az Aurevoir frontszekciója, Agócs Márton és Fejér Mihály várja a közönséget. 23-án a Campanelli ütőegyüttes lép fel, amit Marge produkciója követ. Az énekesnő akusztikus koncertjére nemcsak meleg ruhával, hanem akár a saját hangszereinkkel is érdemes készülni, nála ugyanis mindig aktív szerepet kap a publikum.

A korábbinál is több program közül válogathatnak a családok. Szombat és vasárnap délelőttönként változatos programokat kínálnak a szervezők a kisgyerekekkel érkezőknek. December 3-án Danny Bain adja elő A mézeskalács úr meséjét, az előadással egyidőben a Mikulással fotózkodhatnak a kicsik. Másnap, 4-én a Veronaki Trió szórakoztatja a nagyérdeműt Mikulás-váró koncertjével. A további hétvégéken a Makám világzenei formáció, a Zabszalma együttes, Danny Bain és Ágoston Béla duója, valamint a HolddalaNap Zenekar játszik. A vasárnapi koncertekkel egyidejűleg kézműves foglalkozásokon lehet részt venni.

Vasárnap délutánonként a „Lángos csillag túra” elnevezésű helytörténeti sétákhoz csatlakozhatnak az érdeklődők, ezek minden alkalommal a Városháza téren érnek véget. A séta után adventi műsor kezdődik, végül a XII. kerületi egyházak képviselői ünnepélyesen meggyújtják az adventi koszorú gyertyáit.

Szerda délutánonként állnak színpadra a Hegyvidék óvodásai és kisiskolásai. Elsőként, december 7-én az Orbánhegyi Óvodákba, valamint a Tamási és a Zugligeti iskolába járó gyerekek, a továbbiakban pedig a Táltos, a Süni, a KIMBI, a Zugligeti és a Normafa Óvoda csoportjai, valamint a Virányos iskola diákjai adják elő műsoraikat.

n.

■ *A hegyvidéki adventi vásár részletes programja megtalálható a hegyvidek.hu/karacsonyi-vasar weboldalon.*

Klasszikus és mai közönségkedvencek az Országos Rajzfilmünnepen

Egyszerre 150-180 helyszínen zajlottak az Országos Rajzfilmünnep eseményei, a Hegyvidéki Kulturális Szalonban is két napon át pezsgett a közösségi élet. Stanzel Júlia programvezetőt kérdeztük az idei rendezvényről és a lehetséges folytatásról.

– A Hegyvidéki Kulturális Szalon az idén először csatlakozott az Országos Rajzfilmünnephez. Milyen programokkal?

– Korábban is kerestük a kapcsolatot a rajzfilmünnep szervezőivel, de tavaly a koronavírus-járvány keresztülhúzta a számításainkat. Ezért is volt nagy öröm, hogy ebben az évben egy tartalmas hétvégi programsorozattal várhattuk a szalon közönségét. Az ingyenes fesztivál célja családok, közösségek számára lehetőséget teremteni arra, hogy megismerkedhessenek a magyar animációs filmkészítés klasszikusaival és a kortárs alkotásokkal.

– Virágzó és sokoldalú műfaj ez, gondolom, nem volt könnyű választani a filmekből.

– Valóban széles a paletta, a gyerekkorunkból ismert nagy klasszikusoktól kezdve a legfrissebb kortárs animációs filmekig számtalan darabból válogathattunk. Mivel szalonunkat több korosztály látogatja, örömmel vettük, hogy kisgyerekeknek és felnőtteknek is kínálhattunk műveket. A fesztivál minden évben bemutatja a magyar animáció egy-egy neves mesterének filmjeit, ezzel párhuzamosan a hazai filmstúdiók új alkotásait és az itthoni művészeti egyetemek animációs hallgatóinak munkáit is műsorra tűzi. Az idei Országos Rajzfilmünnep fókuszában a tavaly elhunyt Jankovics Marcell és a hatvanöt éve alapított Pannónia Filmstúdió munkássága állt. Emellett születése századik évfordulója alkalmából külön összeállítás emlékezett Bálint Ágnesre.

FOTÓ: STANZEL JÚLIA

Klasszikusok és modern kedvencek is helyet kaptak a rajzfilmkínálatban

– Milyen filmeket választottak a hegyvidéki közönség számára?

– Fontosnak tartottuk, hogy a mostani közönségkedvencek – például az Egy kupac kufli – egyedi humorral átszőtt, egész estés családi animációs filmjeitől a régebbi, értékteremtő történetekig minden szerepeljen a gyerekprogramban. Így a Cigánymesék, a Mesék Mátyás királyról és a Magyar Népmesék sorozatok epizódjaiból is vetítettünk, a Kecskemétfilm jóvoltából. Gondoltunk a kamaszokra is, a középiskolások számára a reformációról, Luther Márton életéről szóló rajz- és animációs filmet választottunk. Kiemelném a XII. kerületben működő Moholy-Nagy Művészeti Egyetem Animációs Tanszékének vizsga- és diplomafilmjeiből összeállított blokkot, amelyet a vasárnap délutáni szekció 16+-os programjaként kínáltunk. A hegyvidéki kötődésű Jankovics Marcelltől szombat délután a János vitéz című, korhatár nélküli, egész estés rajzfilmet mutattuk be, amelyet nagy örömünkre gyerekek és idősek is szívesen megnéztek. Jankovics Marcell rövidfilmjei közül a Küzdőket és a Sisyphust is megtekinthette a közönség a MOME-s vetítés előtt. Izgalmas kombináció volt: egy klasszikus rajzfilmes művész modern munkáit kortárs fiatalok alkotásai követték. Jankovics Marcell utolsó animációs filmje, a Toldi nem régóta látható a mozikban – véleményem szerint a fesztiválon szereplő darabjai felhívták az érdeklődők figyelmét az általa befejezett utolsó művére.

„Kié szebb, a tiéd vagy az enyém?”

– Milyen programok szerepeltek a fesztivált kísérő rendezvényeikben?

– Ebben az évben a Nagy Dia Naphoz kapcsolódtunk. Mesesarkot alakítottunk ki, és az egyik kedves nagymama önkéntesünk segítségével, élő narrációval, kilencvenperces diafilm-összeállítást vetítettünk le, igazi családi, meghitt, összebújós hangulatot teremtve. A műsort beépítettük az egyébként is tervezett családi délelőttünk programjába, így egy kétnapos fesztivált kínáltunk a látogatóknak. Úgy láttuk, örömmel fogadták.

– Tervezik-e a folytatást?

– Nagyon reméljük, hogy lesz folytatás! A jövőben is szívesen csatlakozunk az immár többéves múltra visszatekintő rajzfilmünnephez. A szervezők valódi kultúrmissziót teljesítenek: a vetítésekkel és a gazdag kísérőprogramokkal nemcsak Magyarországon, hanem ez évtől már Erdélyben is jelen van a fesztivál, új színfolttal felpezsdítve a közösségi életet.

Szepesi Dóra

FOTÓ: STANZEL JÚLIA

Diafilmvetítés, valamint kézműves foglalkozás is szerepelt a kétnapos fesztivál részeként rendezett családi délelőtt programjában

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!

Lúdanyó további meséi – táncelőadás az óvodás korosztály számára december 3-án 11.00–12.00. A mese a környezettudatos életre hívja fel a gyerekek figyelmét játékos formában. A PR-Evolution Dance Company 2014 óta kiemelt kategóriájú táncegyüttesként működik. Hitvallása és célja az új utak keresése és a kortárs tánc népszerűsítése. Lúdanyó: Haumann Petra. Ludacskák: PR-Evolution Dance Company. Jelmez: Nemes Nóra. Koreográfus: Nemes Zsófia.

A döntés – Tenki Réka és Csányi Sándor előadása december 4-én, 6-án és 13-án 19.00–21.00. A színművészek első közös színházi munkája dr. Edith Eva Eger világsikerű művét dolgozza fel.

Nótás Mikulás – Gryllus Vilmos Mikulás-váró koncertje december 4-én 9.30–11.00 és 11.30–12.30.

Kossuth-díjasok – Udvaros Dorottya Jászai Mari-díjas színművész, a Halhatatlanok Társulatának örökös tagja. Gundel Takács pódiumműsora december 5-én 19.00–20.10.

80. Művészeti aukció. December 6. 18.00 Óra- és ékszernap. December 7. 18.00 Műtárgy-, ezüst műtárgy-, festmény- és bútornap.

Zurgó Táncház december 9-én 20.00–00.00. Moldvai csángó népzene, tánctanítás, daltanítás a Zurgó Együttes moldvai csángó magyar táncházában.

Willany Leó Improvizációs Táncszínház (DancePro) december 11-én 18.00–19.40. Előadók: Engelmann András, Mayer Dorina, Oláh Balázs, Temesvári Zsófia. Zene: Fodor Réka. Művészeti vezető és foglalkozásvezető: Grecsó Zoltán. Produkciós vezető: Pallag Sára. A Willany Leó munkatársai: Lukács Levente és Szilágyi-Pallag Emese. Fotók: Eifert János és Palotai Mihály.

Viszonylagos öröklét #10 – a Nemes Nagy Ágnes 100 centenáriumi rendezvénysorozat hetedik programja december 15-én 19.00–21.00.

Deva évzáró koncertje december 15-én 19.30–21.00. Vendég: Hari Drama. Deva (Takács Dorina) Csillag című bemutatkozó albuma 2022 elején jelent meg Zságer Balázs kiadójánál. A Hari Drama nevű művészeti kollektíva koncertjeit a robbanékony, improvizatív, a világ minden tájáról inspirálódó energikus zene jellemzi.

Zagar: Transcendent waves december 16-án 19.00–22.00. Zságer Balázs új, hiánypótló live act sorozata ezúttal az atmoszférikus, hallgatós zenékre fókuszál – azoknak szól, akik szeretnek elmerülni az élőben megszületető ambientszövetekben és a pszichedelikus elektronikus zenékben. Közreműködők: Zságer Balázs, Márk Bartha, Coloboma. A live act szeánszra szőnyegekkel, párnákkal készülnek a szervezők, de lehet vinni jógaszőnyeget, hálózsákot.

Kaláka: Szabad-e bejönni Betlehemmel? – koncert december 17-én 10.30–12.00. A műsorban magyar és más nemzetiségű karácsonyi népdalok, régi egyházi énekek, karácsonyi versekre írott Kaláka-dalok hangoznak el. A Kaláka tagjai: Becze Gábor, Gryllus Dániel, Gryllus Vilmos, Radványi Balázs.

Csányi Sándor színházi estje december 17-én, 27-én és 31-én 19.00–21.00. Hogyan értsük félre a nőket?

Kodachrome – Simon and Garfunkel cover december 17-én 19.00–20.00. Jobbágy Bence és Méhes Adrián közel tíz éve járja az országot, hogy Simon és Garfunkel dalai mindenkihez eljussanak. Kodachrome névre keresztelt feldolgozás-zenekarukkal már több száz koncertet adtak, ezúttal pedig egy eddig nem látott, egész estés előadással készülnek.

A béke körbeér – Farkasházi Réka és a Tintanyúl koncertje december 18-án 11.00–12.00 és 15.00–16.00. A kétszeres Fonogram-díjas zenekar Társasjáték című lemezbemutatója ezúttal a hagyományos karácsonyi koncertek keretében valósul meg. Az új album dalai mellett felcsendülnek a kedvenc karácsonyi Tintanyúl-slágerek is, kiderül, hogyan készül a Mézeskalács, és az is, hogy bennünk van az igazi karácsony.

Lumen Christi Gospel kórus – karácsonyi koncert december 21-én 19.00–21.00. A kórus a „fekete gospel" hazai képviselője. Előadásában filmek betétdalai, tradicionális afro-amerikai spirituálék átiratai, valamint örökzöld gospeldalok csendülnek fel. A legnépszerűbb, kihagyhatatlan számok mellett igazi karácsonyi gospelek és új dalok hangoznak el.

Páratlan párok: Fedák Sári és Pálmay Ilka – Bősze Ádám és László Ferenc közöse december 21-én 19.00–20.30. Az új évad ezúttal az operett nagy alkotóinak, kiemelkedő személyiségeinek sorát mutatja be, bebarangolva az operett soknemzetiségű birodalmát, e szerteágazó műfaj földrajzi és esztétikai határterületeire is eljutva.

Laár András: Laáramlás december 22-én 19.00–21.00. Önéletrajzi beszélgetés, aminek apropóját Laár András frissen megjelent könyve adja. Az esten időről időre „megjelenik" Besenyő Pista bácsi, a Költő és Edebede bácsi, hogy felvillantsanak egy-két fénypászmát a művész életpályájából. Zenés műsorszámok is színesítik a laza hangulatú előadást, amelynek háziasszonya és a beszélgetőpartner Laár-Sramkó Kata.

Füst – Pokorny Lia különleges estje december 23-án 19.00–20.30. A hangulatot többek között Ella Fitzgerald, Gershwin, Edith Piaf, Nat King Cole, G. Dénes György, Psota Irén és Cserháti Zsuzsa emlékének megidézése garantálja.

Chopin és a magányunk – Balog Alexandra zongoraművész és Vecsei H. Miklós színművész közös estje december 23-án 19.00–21.00.

Karácsonyi kutyareform december 27-én és 28-án 10.30–12.00. Élő tréning, nevelési technikák, útmutatók. Nyakas Gábor bemutatja a kutyákkal való helyes kommunikációt, valamint megfelelő motivációs eszközöket nyújt a legszokványosabb problémák (felugrálás, ásás, rágás, pórázhúzás, folyamatos ugatás, támadás stb.) elkerülésére.

Valóra vált álmok – St. Martin 25. Jubileumi koncert december 28-án 19.00–20.30. Lemezbemutató koncert meghívott vendégekkel, zenész és színész barátokkal.

Lovasi december 29-én 19.00–21.00. Lovasi András szerzői estje, zenész barátaival kiegészülve. A műsor gerincét alkotó három szólólemez (Bandi a hegyről, 2001; Tűzijáték délben, 2019; Grand Hotel Halmahera, 2021) dalai mellett Kiscsillag- és Kispál és a Borz-számok áthangszerelt változatai is felcsendülnek.

Hot Jazz Band – előszilveszteri koncert december 30-án 20.00–21.30. A mindig vidám hangulatú estén a hat zenész a már jól ismert számok mellett terveikről is zenés beszámolót tart vendégek közreműködésével.

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/babakezek.

Grace Mozgásművészeti Stúdió – gyermek-balett-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@mmistudio.hu, 06-30/994-3118, www.mmistudio.hu.

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 elsajátíttatására 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.

A további állandó programokról előző lapszámunkban, valamint a MOMkult honlapján olvashatnak.

Lóvasút Kulturális és Rendezvényközpont

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

Beűzetés a Paradicsomba – igaz mesék december 6-án 19.00. Irodalmi szalon a Nők Lapja támogatásával. Közreműködik: Juhász Anna, Dobray Sarolta, Vecsei H. Miklós. Jegyek: lovasut.jegy.hu.

DanteCasino – podcast és beszélgetés december 10-én 19.00. Fiatal színházi alkotók színházi mozgalma, nyilvános beszélgetés vendégekkel. Közreműködik: Bartha Bendegúz színész, Csepely Adrienn Junior Prima díjas újságíró. Jegyek: lovasut.jegy.hu.

Márfi Márk: Telik – egy óra az életedből december 11-én 19.30–20.45. Szakdolgozatból született önadaptáció. Közreműködik: Márfi Márk. Jegyek: lovasut.jegy.hu.

Haydnnal Londonban – élet vidéken. Bősze Ádám Haydneum című előadás-sorozatának következő része december 12-én 19.00–20.00. Jegyek: lovasut.jegy.hu.

Aranyszamár bábszínház: Régi karácsony december 18-án 10.30–11.15. Bábszínházi előadás a Csodakalács című népmese és Fekete István Éjféli látogatók című novellája alapján. Közreműködik: Érsek-Csanádi Gyöngyi, Baranyai Anita. Jegyek: lovasut.jegy.hu.

A Hangrózsa Zongoraiskola hangversenye december 18-án 16.00–18.00. Közreműködik: Juhász Balázs. Jegyek: lovasut.jegy.hu.

Üvegfal – zenés szövegszínház Dobray Sarolta könyvéből december 28-án 19.00–20.30. Gryllus Dorka és Simon Kornél előadása. Jegyek: lovasut.jegy.hu.

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

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. Vezeti: 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 kéthetente csütörtökön 9.00. Legközelebbi időpont: december 8. Keleti mozgáskultúra Békefi András vezetésével. A belépés díjtalan.

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

Nyugdíjasklub – Mikulás-napi ünneplés december 1-jén 14.00.

Életképek – Winkler Balázs szerzői estje december 9-én 20.00. Winkler Balázs utóbbi években szerzett művei azok a trombitára és zongorára írt – némelyik bőgővel és dobbal kiegészült – kamaradarabok, amik a szerzői est magját képezik. A trombita ellenpólusaként a hegedű kap még kiemelten fontos szerepet. A harmadik „hangszer" pedig maga az emberi hang, a próza lesz. Belépődíj: 1500 Ft.

Bran-koncert – ír népzenei est december 10-én 18.00. Az ír kultúra egyik legelső hazai közvetítője nagyon sokat tett azért, hogy Magyarországon is közkedveltté váljon az ír népzene, néptánc. A zenekar vezetője: Kovács Gábor. Tagjai: Császár Róbert gitáros, Mózer Tamás mandolinos, Nagy Katalin furulyás. Belépődíj: 1500 Ft.

Lélekre nyíló ablakok – Kelemen Ágnes festőművész kiállítása. Megtekinthető: december 21-ig. A belépés díjtalan.

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

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 tánképzésben 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.

Tinizumba 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. Vezeti: 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. Vezeti: Bori Martina (+36-30/241-2546, lesbories@t-online.hu).

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

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

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

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

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

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

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

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

Bridzsklub 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 bejelentkezés szükséges. Vezeti: Pazonyi Mónika jógaoktató (+36-20/952-4685).

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

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. Vezeti: Si-hing Tamás Péter (3. mesterfokozat). Telefonszám: +36-30/9522-444.

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

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

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

Vad horgolók klubja december 7-én 10.00. A kézimunkaklub tagjai mindenkit várnak: azokat is, akiknek hobbija a horgolás, kötés, hímzés és egyéb kézimunka, valamint azokat is, akik szeretnék megtanulni a kézimunkázás valamelyik formáját, élvezni annak örömét, jótékony hatását. Klubvezető: Lepenyéné László Teréz önkéntes. Jegyár: 500 Ft. Hegyvidéki lakosoknak ingyenes.

Szárnyaló dallamok határok nélkül december 7-én 15.00. Götz Nándor zenés beszélgetései. Csellóval a világ körül – Gregor Pjatyigorszkij világhírű csellóművész izgalmas visszaemlékezéseiből olvas fel Pusztaszeri Kornél színművész. Jegyár: 500 Ft. Hegyvidéki lakosoknak díjtalan, de regisztrációhoz kötött a szalon elérhetőségein.

Venczel Zsolt grafikái – kiállításmegnyitó december 7-én 17.00. Megnyitja: dr. Pataki Balázs címzetes egyetemi docens. Hegedűn közreműködik: Székely Anna Lilla. A kiállítás kurátora: Kappel Edit. Megtekinthető: 2023. január 6-ig, a programok függvényében.

Dr. Kapitánffy Krisztina: Amerika őslakóinak nagy kultúrái, a Machu Picchu meséi – előadás december 8-án 18.00. Az andoki civilizáció minden szempontból az inkák tökéletesen szervezett társadalmával ért a csúcsára, birodalmuk a Kolumbusz előtti Amerika legnagyobbja volt. Alig százéves tündöklésük során az emberiségre hagyták a világ egyik legismertebb települését, Machu Picchu városát, az Andok hegyeinek káprázatos kulisszájától körülvéve. Jegyár: 500 Ft. Hegyvidéki lakosoknak díjtalan, de regisztrációhoz kötött a szalon elérhetőségein.

Kerekítő – Hívd apát is! Családi Kerekítő foglalkozás 0–4 éves korú gyerekeknek és családjaiknak december 10-én 10.00. Bejelentkezés szükséges: Dóczi-Gyumbier Tímea, kerekito.hu.

A karácsony eredetének története – Szabó János történész, teológus, pszichológus előadása december 12-én 14.30. Annyira világunk részévé vált, hogy nehezen tudjuk ma már elképzelni, volt olyan korszak az emberiség történelmében, amikor senki nem ünnepelt karácsonyt. Jegyár: 500 Ft. Hegyvidéki lakosoknak díjtalan, de regisztrációhoz kötött a szalon elérhetőségein.

Életképek – zenés irodalmi est december 13-án 18.00. Winkler Balázs (Magyar Állami Operaház, After Crying) trombitaművész szerzői estje. A trombita ellenpólusaként a hegedű kap még kiemelten fontos szerepet. A kamaraegyüttes egyik „hangszere" maga az emberi hang, a próza lesz, Kálid Artúr közreműködésével. A belépés díjtalan.

Szalonegyetem. December 14. 14.30 Szakrális kultúra. Előadó: Szél Ágnes fotóművész. Jegyár: 500 Ft. Hegyvidéki lakosoknak díjtalan, de regisztrációhoz kötött a szalon elérhetőségein.

Müpa HD-vetítés december 15-én 16.00. A Liszt Ferenc születésének 210. évfordulója alkalmából hirdetett emlékév kapcsán a Magyar Rádió Szimfonikus Zenekara és Énekkara előadásában részletek hangoznak el Liszt műveiből (30 perc). Vásáry Tamás és a Liszt Ferenc Kamarazenekar (40 perc). Beethoven: cisz-moll („Holdfény") szonáta, op. 27, No. 2. Bartók: Divertimento, Sz. 113, BB 118. A belépés díjtalan, de regisztrációhoz kötött a szalon elérhetőségein.

Kezedben az egészséged – Kautzky-Szemők Adrienn komplementer medicina szakterapeuta előadás-sorozata. December 15. 18.00 Hidegben az ízületek is jobban fájnak – mozgásszervi problémák és azok szelíd gyógymódjai. Jegyár: 2000 Ft, hegyvidéki lakosoknak lakcímkártyával 1000 Ft.

Angolklub december 17-én 10.00–13.00. Információ: kidsenglishclub.hu.

Irodalmi Szalon. December 20. 16.00 Karácsony a képzőművészetben, a zenében és az irodalomban. Előadó: Tamáska Jánosné magyartanár. Közreműködik: Hutter Franciska. Zene és technika: Tamáska János. Jegyár: 500 Ft. Hegyvidéki lakosoknak ingyenes, de regisztrációhoz kötött a szalon elérhetőségein.

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.

Szenior Örömtánc haladóknak hétfőn 11.00–12.30. Vezeti: Tóth Krisztina Apollónia (+36/70-775-8625, krisztina.apollónia.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. 15.50–16.30 Mommy&Me balettóra 2,5-3,5 éveseknek. 17.00–17.45 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.

Szenior Örömtánc szerdán 11.00–12.00. Vezeti: Tóth Krisztina Apollónia (+36/70-775-8625, krisztina.apollónia.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 december 7-én 18.00–20.00. Csoportos mélyrelaxációs jóllétprogram 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 (december 8-án és 15-én). 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 csőrös 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: Bessenyey 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 önfeledt összenevetések ideje. A kapcsolódás művészete. Nagymamáink 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 pénteken (kezdő I.) 17.30. Vezeti: Fritz Mónika Parvati. Információ: +36-70/621-3794. Részvételi díj: 8500 Ft/4 alkalom. A bérlet egy hónapig érvényes.

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

Szabadtéri mozgásformák

Gyaloglóklub (Monspart Sarolta által alapítva) kedden 9.00-kor a Normafánál (december 6. és 20.) és a Margitszigeten (december 13.). Klubvezető: Korik Vera.

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

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

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

HEGYVIDÉK GALÉRIA

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

Éjfény és virágbirodalom – Baranyai Levente festőművész kiállításának megnyitója december 1-jén 18.00. Baranyai Levente madártávlatból, manipulált légifelvételek felhasználásával jelenít meg táj- és városrészleteket nagy méretű vásznain. Most két legújabb festményciklusa látható. Éjfény című sorozatában az ember által épített, évszázadokon át egyre bővülő és terjeszkedő metropoliszok világát eleveníti meg, ahogy az éjszakában felvillanó fények csillagrendszerként ragyognak az űrből, illetve galaxisként uralkodnak a távoli csillagként pislákoló kistelepülések felett, felvetve a fényszennyezés kérdéskörét. Virágbirodalom című sorozatában pedig – a történelmünk során lezajló világbirodalmi törekvések, gyarmatosítások, háborúk és pusztítások ellenpontjaként – a béke, a nyugalom iránti, valamint a tudás tiszteletére és az emberi szeretetre irányuló vágy fogalmazódik meg. A kiállítást megnyitja: Készman József művészettörténész, kurátor. A részvétel díjtalan. A kiállítást 200 forintos regisztrációs jegy megvásárlásával lehet megtekinteni. Jegyek kaphatók a hegyvidekgaleria.jegy.hu oldalon és a Hegyvidék Galériában. Hegyvidék kártyával ingyenes. A kiállítás megtekinthető: december 30-ig, keddtől péntekig 10.00–18.00, szombaton 10.00–14.00.

ARTmozi.galéria. December 6. 18.00 Renoir – francia filmdráma. Pierre-Auguste Renoir utolsó éveit a dél-franciaországi Cagnes-sur-Merben töltötte. Az első világháború idején, 1915-ben ismerkedett meg Andree Heuschlinggel, később ismertté vált nevén Catherine Hesslinggel. A hamvas leányzó a mester utolsó modellje volt – később pedig a fia, Jean Renoir filmrendező felesége és sztárja lett. Andree jelentette az összekötő kapcsot két generáció meghatározó művészei, az élete alkonyán járó, de még mindig aktívan dolgozó Pierre-Auguste és az akkor még saját egyéniségét kereső Jean között. Gilles Bourdos e két generáció találkozásáról és a női szépségről mesél a Cannes-i Nemzetközi Filmfesztiválon debütáló filmjében. Azért, hogy Renoir képeinek világát megidézze, szorosan együtt dolgozott a börtönviselt műkincshamisítóval, Guy Ribesszel, aki lebukása előtt még a legpatinásabb galériák szakértőit is képes volt megtéveszteni munkáival. Ribes készítette a filmben feltűnő festményeket, amelyek között számos eredetiben nem létező kép is található, olyan festményeket alkotott, amik tökéletesen követik Renoir stílusát és témaválasztásait. A film megtekintése 12 éven aluliaknak nem ajánlott! Részvételi díj: 600 Ft, Hegyvidék kártyával 200 Ft. Jegyek kaphatók a hegyvidekgaleria.jegy.hu oldalon és a Hegyvidék Galériában. Az eseményre érkezéskor a Hegyvidék kártya felmutatása kötelező!

Csernus Tibor – újraalkotni a világot – művészettörténeti előadás Csernus Tibor (1927–2007) festőművész születésének 95., halálának 15. évfordulója alkalmából december 7-én 18.00. Előadó: Kosinsky Richárd művészettörténész (Kovács Gábor Művészeti Alapítvány). Részvételi díj: 600 Ft, Hegyvidék kártyával 200 Ft. Az előadás a betegség miatt elmaradt november 22-i alkalom pótlása. A már megváltott jegyek automatikusan érvényesek. Jegyek kaphatók a hegyvidekgaleria.jegy.hu oldalon és a Hegyvidék Galériában. Az eseményre érkezéskor a Hegyvidék kártya felmutatása kötelező!

Érzéki előadások – Tapintás – az öt érzék allegóriái című interaktív művészettörténeti előadás-sorozat utolsó része december 14-én 18.00. Az előadó, Katona Júlia Magdolna művészettörténész elsősorban festészettörténeti példákon tekinti át az érzékek különféle allegorikus és szimbolikus ábrázolásait, kiindulópontként használva id. Jan Brueghel és Peter Paul Rubens híres, Az öt érzék című képsorozatát 1617–1618-ból. Az előadásokon a közönség interaktív módon nyilváníthat véleményt és szavazhat. Részvételi díj: 600 Ft, Hegyvidék kártyával 200 Ft. Jegyek kaphatók a hegyvidekgaleria.jegy.hu oldalon és a Hegyvidék Galériában. Az eseményre érkezéskor a Hegyvidék kártya felmutatása kötelező!

GALÉRIA G12

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

Angyalok üdvözlete – a karácsonyi kiállítás megnyitója: december 6. 18.00. Megnyitja: Feledy Balázs művészeti író. Megtekinthető: január 7-ig, naponta 16.00–22.00 (szerdán és vasárnap zárva).

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

Figyelem! A Bajor Gizi Színészmúzeum kiállításai 2022. december 5-től 2023. február 28-ig nem látogathatók, az épület zárva tart. További részletek: oszmi.hu, facebook.com/oszmibp

Fényből szőtt mesék: Mennyei zene december 3-án 10.00. A mesesorozat 4–7 éves gyerekeknek és szüleiknek kínál kellemes perceket egy-egy szombat délelőtt. Az idők kezdetén bűvös zeneszó édesítette meg be az emberek mindennapjait. Az égiek írták a kottáját színarany tintával. Idővel a kotta hangjegyei ezer apró darabra hullottak szét. Mi történhetett? Hová kerültek a hangjegyek? Újabb titkok, amelyekre fény derül a mese végére. Közreműködik: Kecskés Karina színész-drámapedagógus és Fehérváry Lilla előadóművész. A részvétel regisztrációhoz kötött: gerecs.katalin@oszmi.hu. Belépődíj: 500 Ft (3 év alatt ingyenes).

Rejtély a villában – családi program december 3-án 18.30. A Nemzeti Színház legendás színésznője volt Bajor Gizi. Egykori lakhelye megannyi titkot rejt. A hatalmas villában barangolva a legkülönfélébb kalandokba keverednek a gyerekek. A szülőket színházi történetekkel, vetítéssel, kvízjátékkal várják a szervezők. A séta végén „családegyesítés" a múzeum tetőtéri manzárdjában. A részvétel regisztrációhoz kötött: gerecs.katalin@oszmi.hu. A program 7 éves kortól ajánlott. Belépődíj: 1000 Ft/felnőtt, 500 Ft/14 éven aluli gyerek.

„Pincétől a padlásig" – villaséta Bajor Gizi egykori otthonában december 9-én 19.00. Az épület ezen a napon csak a programra nyit ki! A Nemzeti Színház egykori dívája az 1930-as évektől a XII. kerület akkor még csendes és városszéli egyik utcájában, egy kétszintes villában élt, egy óriási kert közepén. A közel ezer négyzetméternyi épületnek a nagyközönség előtt eddig rejtett, titkokkal teli tereit, az egykor menekülteket rejtő alagsorától a titkos kincsek lelőhelyét jelentő padlásig, valamint a kert rejtelmes zugait fedezhetik fel a résztvevők. Regisztráció szükséges: szebenyi.agnes@oszmi.hu. Figyelem: az épület négy szintjét sok lépcsőzéssel járják be a sétálók! Belépődíj: 2000 Ft.

HEGYVIDÉKI HELYTÖRTÉNETI GYŰJTEMÉNY

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

„Hegyvidék$_2$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.

EGYSZŰLŐS KÖZPONT

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

A programok és a szolgáltatások Egyszülős Kártyával ingyenesen vagy kedvezményesen vehetők igénybe. A programok ideje alatt gyermekfelügyelet biztosított, az erre vonatkozó igényt az egyszulo@egyszulo.hu e-mail-címen kell jelezni.

Egyszülős Mikulás – Szalóki Ági babakoncertje december 6-án 16.00–16.45. Előzene-hallgatás, közös éneklés, mondókázás, ölbeli játékok a szülők és a babák bevonásával. A szervezők várnak minden egyszülős és nem egyszülős családot, babákkal (3 éves korig).

Páratlan Moziestek. December 6. 18.30 Szia, Életem! (vadonatúj magyar vígjáték). Egyszülős élethelyzetről szóló filmek, igazi mozihangulatban, popcornnal, üdítővel és óriási mozivászonnal. A program idejére gyerekfelügyelet biztosított.

Adventi készülődés december 9-én 16.30. Karácsonyfadísz- és betlehemkészítés kicsiknek és nagyoknak.

Karácsonyváró Bábos Mesekuckó december 16-án 10.00. A foglalkozás egy bábos mesével kezdődik, amit sok dal és mondóka követ. A mese után bábsimogató következik, amin a kicsik is kipróbálhatják a bábokat. Előkerülhetnek hangszerek és a szülővel együtt játszható páros játékok is, majd az adott napi meséhez kapcsolódó kézműveskedés zárja a programot. Ajánlott: 1,5 éves kortól 5 éves korig. Bejelentkezés: mesekuckojulcsival@gmail.com.

Relax Kids relaxációs foglalkozások. Mindenkinek fontos gyermeke mentális és érzelmi jólléte. A brit módszer 7 lépésen keresztül, a mozgás, a játék, az izmok ellazítása, érzékelésünk megfigyelése, légzőgyakorlatok, pozitív önmegerősítés és a képzelet erejével segít megnyugtatni testünket és lelkünket. Időpontok: hétfőn 16.30-kor óvodásoknak, 17.15-kor kisiskolásoknak. Ára: 1 alkalom 3000 Ft, 4 alkalomra szóló bérlet 10 000 Ft. Egyszülős Kártyával 10% kedvezmény vehető igénybe. A foglalkozásokat vezeti: Szarvas Zita. Jelentkezés: zita.relaxkids@hotmail.com. További információ: Relax Kids Budapest.

Jogi tanácsadás személyesen, online és telefonon a nehéz jogi problémával szembesülő egyedülálló szülőknek. Az ingyenes tanácsadás 20-30 perces konzultációt biztosít, a probléma komplexitásától függően. Nem jelent jogi képviseletet, sem okiratok kitöltését, szerkesztését! Személyes tanácsadás: kedden és csütörtökön. Jelentkezés: egyszulo@egyszulo.hu.

MAKOVECZ KÖZPONT ÉS ARCHÍVUM

Városkúti út 2.
makovecz.hu
06-30/314-4879
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

A rendezvényekre a belépés ingyenes, de a ház befogadóképességére való tekintettel regisztrációhoz kötött. Regisztrálni az office@makovecz.hu e-mail-címen vagy a 06-30/314-4879-es telefonszámon kell. Regisztráció nélkül a belépés a fennmaradó helyek függvényében lehetséges.

Táncház december 4-én 17.00–20.00. Zenél: Császár Attila és zenekara, valamint Olasz György és barátai, felváltva. A táncokat tanítja: Csatai László Csidu. Kezdőket, újrakezdőket és haladókat egyaránt szívesen látnak.

Úton Makovecz Imrével december 12-én 16.00. Csernyus Lőrinc Ybl-díjas építész, egykori Makovecz-tanítvány olyan zenei összeállítást mutat be, amit a Makovecz Imrével töltött utazások alkalmával hallgattak. Regisztráció szükséges! Regisztráció nélkül a belépés a fennmaradó helyek függvényében lehetséges.

•

A II. kerület érdekes templomai címmel előadást és könyvbemutatót tart Fabó Beáta, a Budapesti Városvédő Egyesület (BVE) Templomtörténeti csoportjának vezetője december 7-én 17.00 órakor az egyesület helyiségében (Böszörményi út 13–15.). Ugyanitt megvásárolhatók az egyesület kiadványai. A BVE az adventi időszakban, november 29. és december 22. között kedden 11.00–16.00, szerdán 10.00–13.00, csütörtökön 13.00–16.00 óráig tart nyitva.

A Hegyvidék Televízió műsorai (hegyvidektv.hu)

HÉTFŐ
7.00 Útinform
10.00 Budai Híradó
10.15 Duett
11.00 Sportolj velünk
12.00 Budai Híradó
12.15 Film: A kövek nem hazudnak
14.00 Budai Híradó
14.15 Film: Éneklő reformáció Németországban IV. rész
16.00 Alfa és Omega – katolikus mise
17.00 Sportolj velünk
17.30 Diagnózis
18.00 Képújság
19.00 Budai Híradó
19.15 Kvantum – tudományos magazin
20.00 Hírek
20.05 Pénz – Tárca
20.30 Generációnk
21.00 Budai Híradó
21.15 Film: A Kocsis Bicska születése
22.15 Kultúrpont
22.45 Ökopakk
23.00 Budai Híradó
23.15 Ziccer
23.30 Építészet XXI
0.00 Hírek
0.05 Ismétlés
4.00 Képújság

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

SZERDA
7.00 Útinform
10.00 Budai Híradó
10.15 Ökopakk
11.00 Sportolj velünk
12.00 Budai Híradó
12.15 Film: Sebő Ferenc-portré
14.00 Budai Híradó
14.15 Film: Éneklő reformáció a török hódoltság területén V. rész
16.00 Alfa és Omega – katolikus mise
17.00 Sportolj velünk
17.30 A szomszéd vár
18.00 Képújság
19.00 Budai Híradó
19.15 Pénz – Tárca
19.45 Vadőrző
20.00 Hírek
20.05 Kultúrpont
20.45 Budai Magazin
21.00 Budai Híradó
21.15 Film: Egy nap a világ
22.15 Ziccer
22.30 Élő örökség
23.00 Budai Híradó
23.15 Duett
23.45 Minőségi idő
0.00 Hírek
0.05 Ismétlés
4.00 Képújság

CSÜTÖRTÖK
7.00 Útinform
10.00 Budai Híradó
10.15 Kultúrpont
11.00 Sportolj velünk
12.00 Budai Híradó
12.15 Film: Egy nap a világ
14.00 Budai Híradó
14.15 Film: Nem szóval, hanem tettel
16.00 Alfa és Omega – katolikus mise
17.00 Sportolj velünk
17.30 Építészet XXI
18.00 Képújság
19.00 Budai Híradó
19.15 Pénz – Tárca
19.45 Minőségi idő (ism.)
20.00 Hírek
20.05 Lélekemelő
21.00 Budai Híradó
21.15 Film: Az erőszak terei
22.15 Kultúrpont
22.45 Ökopakk
23.00 Budai Híradó
23.15 Kommentár nélkül
0.00 Hírek
0.05 Ismétlés
4.00 Képújság

PÉNTEK
7.00 Útinform
10.00 Budai Híradó
10.15 Vadőrző
11.00 Sportolj velünk
12.00 Budai Híradó
12.15 Film: Senkálszky Endre hagyatéka
14.00 Budai Híradó
14.15 Film: Gárdonyi emlékév 2. rész
16.00 Alfa és Omega – katolikus mise
17.00 Sportolj velünk
17.30 Duett
18.00 Képújság
19.00 Budai Híradó
19.15 Kultúrpont
20.00 Hírek
20.05 Kommentár nélkül
21.00 Budai Híradó
21.15 Film: Új ház – építészeti filmsorozat
22.15 Pénz – Tárca
22.45 Ökopakk
23.00 Budai Híradó
23.15 Budai Magazin
23.45 Ziccer
0.00 Hírek
0.05 Ismétlés
4.00 Képújság

SZOMBAT
7.00 Alfa és Omega – katolikus mise (ism.)
8.30 Kultúrpont
9.00 Diagnózis
9.30 Sportolj velünk
10.00 Budai Hét
10.15 Pénz – Tárca (ism.)
11.00 Kommentár nélkül (ism.)
12.00 Budai Hét
12.15 Film: Új ház – építészeti filmsorozat
14.00 Budai Hét
14.15 Film: Éneklő reformáció a Dunántúlon VI. rész
16.00 Alfa és Omega – katolikus mise
17.00 Sportolj velünk
17.30 Élő örökség
18.00 Képújság
19.00 Budai Hét
19.15 Minőségi idő
19.45 Ziccer
20.05 Duett
20.30 Creative Chef
21.00 Budai Hét
21.15 Film: Csendhez szokott szív
22.30 Pénz – Tárca
23.00 Budai Hét
23.15 Vadőrző
23.30 Duett
0.00 Hírek
0.05 Ismétlés
4.00 Képújság

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

A BRÜSSZELI SZANKCIÓK

TÖNKRETESZNEK MINKET!

NEMZETI KONZULTÁCIÓ

Készült Magyarország Kormánya megbízásából.

Hideg napokon meleg falatokra vágyunk

December eleje a hűvös nappalok, a hideg éjszakák, az elcsendesedés ideje. Még távol vannak az ünnepek, de már elmúltak az olyan nagy „gasztronómiai alkalmak”, mint például a Márton-napi libasütés. Hallgassunk most is a szervezetünkre, az okosan navigál minket: melegben hideget, hidegben meleget kívánunk. Nem nagy lakomákra vágyunk, jobban esik egy tányér forró leves, egy meleg mártásos hús és még az édességekből is inkább a sült, főtt változat. Az ünnepekre koncentrálva mostanában a spórolás is szempont lehet. Elővehetjük a régi, egyszerű családi recepteket, praktikákat, miközben felfedezhetünk olyan feledésbe merülő, egészséget óvó, olcsó alapanyagokat, mint a zab.

SONKÁS KELBIMBÓLEVES

A kelbimbó mutatós, de nem túl közkedvelt zöldség a magyar konyhában, pedig a káposztaféléket szeretjük. Leginkább párolva, köretként tálaljuk, de a példa szerint levesnek is kiváló, főleg akkor, ha füstölt sonka kerül bele.

Hozzávalók (4 személyre):
30 dkg kelbimbó
5 dkg vaj
6 dl húsleves (bioleveskockából is jó)
só, őrölt bors
reszelt szerecsendió
15 dkg sovány sonka
1 evőkanál olaj
2 dl főzőtejszín

A külső, sérült leveleitől megtisztított, megmosott kelbimbóból a kisebbeket kiválogatjuk (kb. a felét, amit a betéthez félreteszünk), a többit a forró vajon megforgatjuk, majd a levessel felengedjük, és puhára főzzük. Közben a maradék bimbókat lobogva forró, enyhén sós vízben megfőzzük, majd leszűrjük. A sonkát vékony csíkokra vágjuk, az olajon megpirítjuk, és félretesszük. (Ha füstöltet veszünk, azt nem kell megsütni.)

A levest a benne főtt kelbimbóval együtt turmixoljuk, megsózzuk, borsozzuk, szerecsendióval fűszerezzük, és ha túl sűrű lenne, egy kevés vízzel bő egyliternyire hígítjuk. Végül a tejszínt is belekeverjük, a külön főzött kelbimbót és a sonkacsíkokat beledobjuk. Egyet forralunk rajta, és tálaljuk. Rozskenyér illik hozzá.

LILA KÁPOSZTÁS POGÁCSA DIÓS BUNDÁBAN

Az impozáns színű lila káposztából párolva többnyire „párkáp” készül, ami kétségkívül kitűnő kísérője a sülteknek. Nagy ritkán klasszikus káposztasalátaként is előfordul, de más formában – ellentétben testvérével, a fehér fejes káposztával – nemigen találkozunk vele. Ezúttal egy ellenpéldával szolgálunk!

Hozzávalók (4 személyre):
1 fej, kb. 1 kg lila káposzta
1 közepes vöröshagyma
2 evőkanál olaj
só, őrölt kömény, bors
2,5 dl vörösbor
15 dkg búzadara
3 dl tej
1 csokor petrezselyem
…a bundázáshoz:
liszt
2 tojás
10 dkg darált dió
3 evőkanál zsemlemorzsa
…a sütéshez: olaj

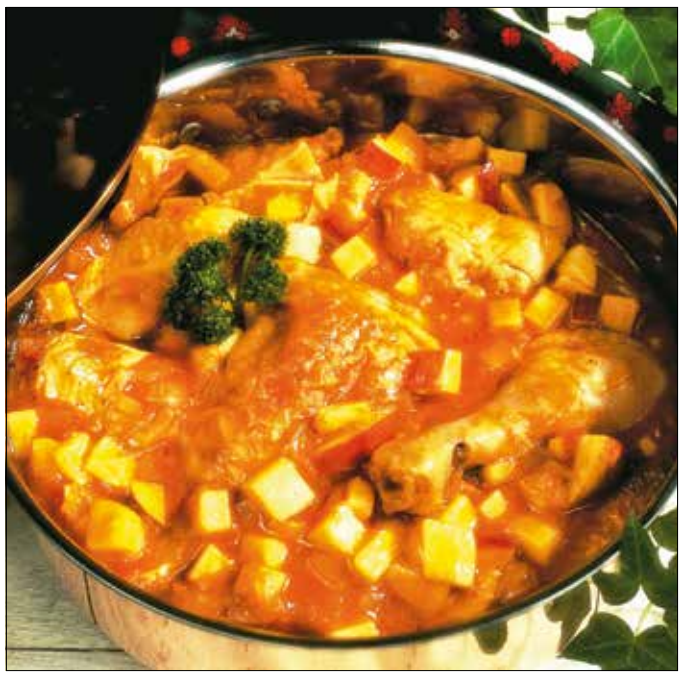
A káposztát elnegyedeljük, a torzsáját kimetsszük, majd a fejet vékony csíkokra metéljük. A megtisztított, felaprított vöröshagymát az olajon üvegesre pirítjuk. A káposztát rádobjuk, megsózzuk, őrölt köménnyel és borssal ízesítjük, a borral leöntjük. Néha-néha megkeverve puhára pároljuk. Ekkor beleszórjuk a búzadarát, belecsorgatjuk a tejet, és most már folyamatosan kevergetve felforraljuk. A tűzről levéve finomra vágott petrezselyemmel fűszerezzük, és hagyjuk kihűlni.

Sütéskor a szép, lila masszából nedves kézzel pogácsákat formálunk, amelyeket előbb lisztbe, majd a felvert tojásba, végül a zsemlemorzsába és a darált dióba forgatva bundázunk. Bő, forró olajban mindkét oldalukat ropogósra sütjük. Jól lecsepegtetve, forrón, friss salátával kínáljuk.

MAZSOLÁS, ALMÁS CSIRKEFAZÉK

Szokatlan párosítás, de a csirkecombnak használ, ha nem a megszokott sült vagy rántott formában kerül az asztalra, az alma pedig helyettesíti a savanyúságot, a salátát. Ez az étel előre elkészíthető, kifejezetten jót tesz neki, ha áll, hogy az ízei összeérjenek.

Hozzávalók (4 személyre):
2-3 evőkanál fehérbor
2 evőkanál cukor
2 evőkanál mazsola
4 csirkecomb
só
6 dkg vaj
4 közepes, savanykás, kemény alma
1 púpozott kiskanál finomliszt



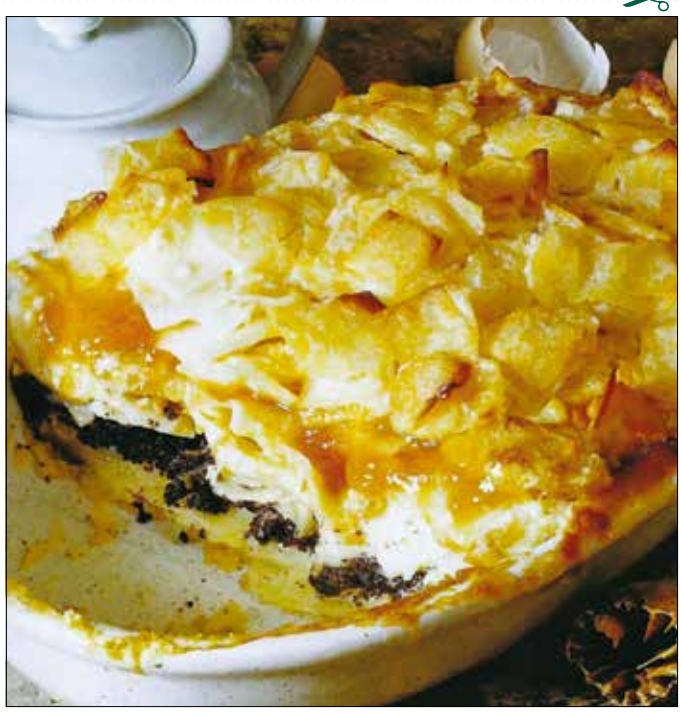
A bort és a cukrot két deci vízben kevergetve feloldjuk, a mazsolát beleszórjuk, és 1-2 órán át duzzadni hagyjuk. A csirkecombok bőrét lehúzzuk (ebben az esetben nem használjuk fel), a húst besózzuk, és félretesszük addig, amíg a mazsola ázik. Ezután a combokat a vajon körös-körül megpirítjuk. A mazsolát az áztatólevével együtt ráöntjük, és lefedve, kis lángon, kb. 30 percig pároljuk.

Közben az almát megmossuk, meghámozzuk, a magházát eltávolítjuk. A gyümölcsöt 1 cm-es kockákra vágjuk, majd a teljesen puha mazsolás csirkecombokhoz adjuk. További 5 percig főzzük, végül a levét egy kevés vízzel simára kevert liszttel besűrítjük. Köretnek burgonyaropogós vagy krumplifánk illik hozzá.

POZSONYI RAKOTT TÉSZTA

Ez egy régi recept, már-már a karácsonyi ízeket idézi. A tészta minősége döntő, valaha a háziasszonyok otthon gyúrták. Ha ezt manapság nem is tesszük, nagyon vékony kockatésztát válasszunk hozzá!

Hozzávalók (6 személyre):
40 dkg nagykocka tészta
1 kiskanál só
8 dkg vaj
4 tojás
7-8 evőkanál kristálycukor
2 dl tejföl
1 biocitrom reszelt héja
1 csomag vaníliás cukor
4 evőkanál őrölt mák
1 púpozott evőkanál mazsola
3 evőkanál sárgabaracklekvár
…a forma kikenéséhez:
2 dkg vaj
2 evőkanál zsemlemorzsa



A tésztát forrásban lévő, sós vízben kifőzzük, leszűrjük, hideg vízzel leöblítjük, és hűlni hagyjuk. A puha vajat először magában, majd a tojások sárgájával, végül 5 evőkanál cukorral habosra keverjük. A tejfölt, a citromhéjat és a lecsöpögtetett tésztát hozzáadjuk, aztán a vaníliás cukorral habbá vert tojásfehérjét is beleforgatjuk.

Egy kb. 25x20 centis tűzálló tálat kivajazunk, morzsával meghintjük, a tészta egyharmadát belesimítjuk. A maradék cukorral összekevert mákot és a mazsolát rászórjuk, egyharmadnyi tésztával befedjük. Utána a lekvárt kenjük rá, majd a tésztával letakarjuk. Előmelegített sütőben közepes lánggal (190 °C, légkeveréses sütőben 170 °C) 1 órán át sütjük.

Együnk zabosan!

A skót gyerekek nagy része még manapság is egy jó tál zabkása bekanalazása után indul iskolába. A több évszázados hagyományon nyugvó szokásért Európa-szerte sokáig le is nézték a „takarmányzabáló” germánokat, íreket, skótokat, mígnem tudományos bizonyítást nyert a zab, valamint a belőle készült korpa és pehely felbecsülhetetlen, egészségvédő hatása.

A zab ősrégi gabonaféle, bronzkori leletek bizonysága szerint Közép- és Elő-Ázsiából származik. Hosszú ideig gyomnövénynek tartották, ám később észrevették, hogy az állatok szívesen eszik, és jól is laknak tőle. Így lett hamarosan a legfontosabb takarmány, és lassan bekerült az emberek étrendjébe.

Tápértéke magasabb a búzáénál. Sok E-vitamint, magnéziumot, káliumot és vasat, valamint B-vitamint, szilíciumot, cinket tartalmaz. A zabételek rendszeres fogyasztása csökkenti a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának veszélyét, a vér koleszterinszintjét, növeli a szervezet ellenálló képességét, a fizikai erőnlétet, hatásos a depresszió és az idegesség ellen.

Rosttartalma jótékonyan hat a bélműködésre, lassítja a szénhidrátok, zsírok és rákkeltő anyagok felszívódását. A cukorbetegek diétájában különösen nagy jelentőségű a zab, mert az élelmi rostok az étkezések után lassítják a vércukorszint emelkedését, ezáltal az inzulinszükségletet.

ALMÁS-ZABPELYHES KENYÉR

Egy nagyobb almát meghámozunk, finomra reszeljük, és 5 dkg zabpehellyel, 40 dkg réteslisztt el, 2,5 dkg élesztővel, 2 evőkanál mézzel, kb. 1 dl vízzel összegyúrjuk, vagy dagasztógépbe tesszük. Fűszerezéséhez csupán csipetnyi só és 1 kiskanál őrölt fahéj kell. 15-20 percig dagasztjuk, majd letakarva megkelesztjük.

Ha megkelt, újból átgyúrjuk, és egy sütőpapírral bélelt, hosszúkás formába fektetjük. A tetejét vízzel megkenjük, aztán előmelegített sütőben 180 °C-on (légkeveréses sütőben 165 °C-on) 40-45 perc alatt megsütjük. A formából rácsra borítva hagyjuk kihűlni. Aki szereti, 6-8 deka megmosott mazsolával is gazdagíthatja az almás kenyeret, ami természetesen kenyérsütő gépben is megsüthető.

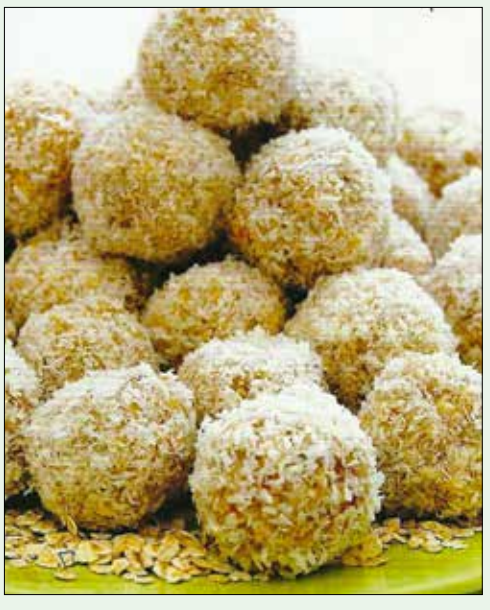
KÓKUSZOS ZABPEHELYGOLYÓK

Nagyon kiadós édesség, mert a hozzávalókból legalább 16-20 darab lesz. Úgy készül, hogy 10 dkg zabpelyhet szárazon világosra pirítunk, majd 2 dl vizet vagy tejet öntünk rá. Beleszórunk 6-8 dkg felaprózott aszalt gyümölcsöt, és pár perc alatt sűrűre főzzük.

Ezután 10 dkg kókuszreszeléket, 3-5 evőkanál mézet és 1 mokkáskanál őrölt fahéjat keverünk bele. Vizes kézzel kis gombócokat formálunk belőle, és kókuszreszelékben vagy darált dióban, esetleg mandulaforgácsban meghempergetjük.

A zab „képességeit” hatékonyabban kihasználhatjuk, ha naponta kerül zabkorpa, -liszt vagy -pehely az étrendünkbe. A zabos recepteket általában könnyű elkészíteni, de jó tudni: a zabpehelyben kevesebb a rost, mint a zabkorpában vagy a teljes kiőrlésű zablisztben, ezért kevésbé hatékony – ám olcsó!

(pákozdi)



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

SZOLGÁLTATÁS

ABLAK, AJTÓ, REDŐNY

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

REDŐNY-, reluxa-, harmonikaajtó-, szalagfüggöny-, napellenző-, szúnyogháló-, függönykarnis-javítás, -készítés. 06-1/356-4840, 06-30/954-4894.

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

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

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

ASZTALOSMUNKÁK/ KÁRPITOSMUNKÁK

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

IKEA típusú könyvszekrények, konyhabútorok, beépített szekrények, irodabútorok méretre gyártása legolcsóbban. Például könyvszekrény: 228x80x28 cm, 15 800 Ft. Igényes munka, rövid határidő. 06-30/368-1354.

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

ELTARTÁS, GONDOZÁS, ÉLETJÁRADÉK

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

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

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

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

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

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

ÉLETJÁRADÉK–GONDOZÁS–ELTARTÁS. Becsületes, keresztény, 3 gyermekes család vállalná 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 szimpátia és bizalom esetén. Lovas Zsolt, 06-30/487-6169.

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

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

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

BALATONI INGATLANÉRT életjáradékot fizetnék. 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 gyakorlattal és felsőfokú végzettséggel rendelkező, fiatal pár életjáradéki szerződést kötne egyedülálló, idős személlyel. Méltó, megbecsült, nyugodt életet biztosítunk. Telefonszám: 06-70/423-0888.

SZERETNE GONDTALAN, NYUGODT nyugdíjas éveket? Megszabadulna a rezsiszámláktól? 22 éves cég leinformálható ügyvezetője életjáradéki szerződést kötne ottlakás nélkül. 06-20/326-5787.

GONDOT OKOZ a közös költség, a rezsi, 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 időskori évek, törődés, odafigyelés. 06-30/201-3452.

IDŐSGONDOZÁS! 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 időskondozást 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.: 06-20/506-3272.

ÉLETJÁRADÉKI SZERZŐDÉST kötnék, anyagi biztonságot biztosítok. Azonnali készpénzfizetéssel, megegyezés esetén. Ottlakás nélkül! Kérem, jelezze érdeklődését: 06-20/528-2532.

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

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

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

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

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

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

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

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

IDŐSGONDOZÁS–GYERMEKFELÜGYELET–takarítás. Családokhoz ajánlunk és keresünk idősgondozókat, babysittereket, takarítókat. 06-70/380-5650, 06-1/336-1094. Empátia Iroda.

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

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

GYERMEKÉRE FELÜGYELEK, amíg ügyet intéz, szépítkezik, vásárol. Kerületben lakó, középkorú hölgy vagyok. margokallay@gmail.hu, 06-30/222-2050.

HÖLGY ELTARTÁSI SZERZŐDÉST kötne idős személlyel, akár ottlakással is: 06-30/868-6334.

ELTARTÁSI SZERZŐDÉST kötne egyetemista lány, a szülei segítségével. Anyagi támogatás vagy rezsiköltségek átvállalása, segítség a heti feladatok ellátásában. Keressen bizalommal: Boglárka, 06-30/749-7790.

GYÓGYMASSZŐR terapeuta életjáradéki/eltartási szerződést kötne. Kerületben. Szt. Lukács Gyógyfürdőben dolgozom – leinformálható vagyok –, aktív futó, Kék-túrázó. 06-20/929-9739. Üdvözlettel: Anna (Hollósy S. u.).

HÁZTARTÁSI GÉPEK, ELEKTRONIKA

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

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

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

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

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

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

KERT, FAKIVÁGÁS

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

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

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

KERTI MUNKÁK. 06-30/362-1893.

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

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

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

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

KŐMŰVESMUNKÁK

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

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

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

LAKÁSSZERVIZ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

EZERMESTERMUNKÁK garanciával: www.barkacsolas.hu. Tel.: 06-30/235-6058.

FESTÉST, MÁZOLÁST, burkolást vállalok, nyugdíjasoknak kedvezménnyel. Bútormozgatással, takarítással. Tel.: 06-30/422-1739.

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

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

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

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

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

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

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

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

LAKÁSFELÚJÍTÁS, -ÁTALAKÍTÁS, külső-belső építőipari munkák. Összeszokott, budapesti kivitelező-csapat, referenciákkal. Gyors ajánlattétel. Kőműves, burkolás, víz-gázfűtés, villanyszerelés, festés, parkettázás. Telefonszám: 06-70/245-8334.

TETŐSZERVIZ! Zomborcsevics Gergő, 06-30/222-4428.

TAKARÍTÁS

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

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

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

NYUGDÍJAS TAKARÍTÓ munkatársakat keresünk Bp. XII. kerületi munkahelyre. Rugalmas munkaidő-beosztás, rész- vagy teljes munkaidő. Folyamatos munkalehetőség. Jelentkezzen, érdeklődjön itt: 06-20/665-5261.

MUNKÁJÁRA IGÉNYES HÖLGY kizárólag rendszeres takarítást vállal. Budapest területén. Tel.: 06-20/954-5091.

TÁRSASHÁZAK TAKARÍTÁSÁT és kisebb kerti munkákat vállalunk! Gyakorlat, referenciák! Dr. Bíró Anna, 06-70/505-9394.

MÁSODIK KERÜLETI lakos professzionális gépekkel vállal ablaktisztítást 12 méter magasságig. Kárpit- és szőnyegtisztítást, ózongenerátoros fertőtlenítést, felújítás utáni teljes takarítást, ingyen kiszállással. 06-30/309-8639.

MEGBÍZHATÓ, ENERGIKUS nyugdíjas asszony vagyok. Nagy gyakorlattal keresek takarítói munkát. 4-6 órában alkalomszerűen is. Tel.: 06-70/354-4875.

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

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

KERÜLETI LAKOS PROFESSZIONÁLIS gépekkel vállal ablaktisztítást 10 méter magasságig, kárpit- és szőnyegtisztítást, ózongenerátoros fertőtlenítést, felújítás utáni teljes takarítást, ingyen kiszállással. Tel.: 06-30/309-8639.

FIATAL, ÉRETTSÉGIZETT, a kerületben lakó nő magánlakások takarítását vállalná. Telefonszám: 06-30/391-6295.

KIS- ÉS NAGYTAKARÍTÁST vállalunk, precíz munkavégzéssel. www.ragyogoan.hu. Baier Renáta, 06-30/090-5448.

LOMTALANÍTÁS! Sitt, nagyobb mennyiségű szemét elszállítását vállaljuk gyorsan és megbízhatóan! Üdv: Lom-Máté, 06-30/407-0224.

AKTÍV NYUGDÍJAS házvezetőnői állást vállalna. 06-70/703-0744, Marian.

TÁRSASHÁZAK

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

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

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

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

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

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

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

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

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

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

VÍZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS

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

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

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

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

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

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

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

GÁZKÉSZÜLÉKEK, KONVEKTOROK, vízmelegítők javítása, karbantartása, műszeres vizsgálattal. Tamási Zoltán, 06-20/9654-621.

TAVNYITO.HU +36 20 533 8118
Több száz féle kapu távirányító, kiegészítők és alkatrészek.
GATECONNECTION.HU
TÖLTSE OTTHON E-AUTÓJÁT!

HOMNEX Ingatlan gond nélkül
Bp. XII., Városmajor u. 15.
info@homnex.hu
www.homnex.hu
INGATLANKÖZVETÍTÉS AZ ÖN IGÉNYEI SZERINT!
SEGÍTÜNK A LEGJOBB ÁRON ÉRTÉKESÍTENI INGATLANÁT!
DR. BORBOLA PÉTER
ingatlanforgalmi szakjogász, okleveles ingatlanközvetítő, 21 év tapasztalattal.
+36-30/992-6075
HÍVJON BIZALOMMAL EGY INGYENES, KÖTETLEN KONZULTÁCIÓRA!
1,5%+ÁFA SIKERDÍJTÓL, HOMNEX JOGI GARANCIÁVAL!

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

VILLANYSZERELÉS AZONNAL! Hibaelhárítástól a teljes felújításig. Petrás 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 légtechnikarendszerszerelés. Telepítés, beszerzés, nyári/téli tisztítás, karbantartás, javítás. Klimakadar@gmail.com, Kádár József e.v.

KAZÁN-, CIRKÓ-, gázvízmelegítő-felújítás, -csere, -javítás, -karbantartás. Kazáncsere kéménybéleléssel, teljes körű ügyintézéssel. Gázbojler cseréje villanybojlerre. Villanybojler vízkőtelenítése, cseréje, javítása. Fábián Zsolt épületgépész: 06-70/943-4372.

CSŐTÖRÉS, DUGULÁSELHÁRÍTÁS 24 órában! Víz-, csatorna-, fűtésszerelés, -javítás. Új rendszerek kialakítása. Hőkamerás vizsgálat. Telefonszám: 06-30/498-9718 06-30/216-9461.

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

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

LAKÁS/INGATLAN/BÉRLEMÉNY

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

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

KERESÜNK LEGALÁBB 4 hálószobás, kiadó budai villát. Bakoslak Ingatlan – I., Batthyány utca 32. Tel.: 06-1/326-0618, 06-20/974-0571.

DIPLOMATÁNAK KERESÜNK I., II., XII. kerületben kiadó, 3 hálószobás lakást. Bakoslak Ingatlan – I., Batthyány utca 32. Tel.: 06-1/326-0618, 06-20/974-0571.

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. Ismerős 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 bérlésre. Tel.: 06-30-924-7165.

INGATLANIRODÁNK eladó lakásokat keres! Jutalék 3,5%, ügyvéd ingyen, külföldi vevők elérése. Ismerős 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 KERESEK világos, terasz- 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, Kútvölgy, Farkasrét). Csendes helyen, 55 nm-ig. 06-70/316-0395.

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

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

VENNÉK SAJÁT HASZNÁLATRA Zugliget, 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 lakrész egy szobával, konyhával és fürdőszobával, valamint egy 2 beállós 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.

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

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

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

ÜZLETHELYISÉG a Bem rakpart 31.-ben, 87 nm, alacsony rezsi, felújított, panorámás, félszuterén, bejáratott 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 óvárosában) 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. v.valeria@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.

SZÉKÁCS UTCA felső szakaszán 2,5x5 m-es garázs kiadó. Érdeklődni: 06-20/495-4301 vagy baphomet28@gmail.com.

OKTATÁS

MATEMATIKATANÁR felkészít: 06-30/749-2507.

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

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

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

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

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 középiskolás fiatalok részére. Tel.: 06-20/459-9024. E-mail: educate@sznet.hu

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

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

KIS DIÁKOK KORREPETÁLÁSÁT, felügyeletét vállalja angolul is beszélő nyugdíjas tanár. Tel.: 06-20/374-7137.

NÉMET NYELVTANÁR, NYUGDÍJAS, vállal online német nyelvtanítást: általános társalgás, nyelvvizsgára felkészítés A1–C1-ig 4500 Ft/60 perc. Bemutatkozó óra ingyenes. Érd.: richterzsuszanna36@gmail.com, 06-30/602-0094.

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

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

VEGYES

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

KERESEK HASZNÁLT Zepter Bioptron Lámpát, Színterápiát, Légterápiát és Ceragem ágyat készpénzért! Érdeklődni: 06-20/529-9861.

RÉGI PAPÍRPÉNZT KERESEK, korona, pengő, forint. Tel.: 06-70/949-4013.

PARÓKA JUTÁNYOS ÁRON eladó (félhosszú, barna). Telefonszám: 06-30/384-8364.

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

RÉGISÉG

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

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

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

BÉLYEGGYŰJTEMÉNYT, régi pénzeket, képeslapot, könyveket, papírrégiséget, porcelánt, tárgyakat és régiségeket vásárolunk. VI., Andrássy út 16. H–Sz.: 10.00–17.00, Cs.: 10.00–19.00, P.: zárva. Tel.: 06-1/317-4757.

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

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

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

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

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

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

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

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, kitüntetéseket, teljes hagyatékokat! 06-20/807-2906, Budapest XIV., Vezér út 148–150.

MEGNYITOTTUK ÜZLETÜNKET! Vásárolunk: bundákat, 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, fazonaranyat kiemelkedő áron. Hagyatékból megmaradt mindenféle tárgyakat. A hirdetés bemutatásával plusz 10 000 Ft jár. Keressen bizalommal! Tel.: 06-30/129-5020.

NERC-, RÓKA-, MINDENFAJTA szőrmebundát vásárlok, teljes ruhanemű-hagyatékot, kiegészítőket, könyveket és dísztárgyakat, régiségeket. 06-20/229-0986.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

EGÉSZSÉG/SZÉPSÉG

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

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

ÁLLAPOTFELMÉRÉSEK (kézi, gépi), talpmasszázs, fülgyertyázás, nyirok-, visszérterápia, mágneses biorezonancia, egyéni, számítógépes lúdtalpbetét-készítés, allergiabevizsgálás, -kezelés, gyógymasszázs, gyógytorna, kinesio tape. Bejelentkezés: 06-20/254-4633, 06-1/316-2596. www.viviantalpai.hu. 1024 Budapest, Fillér u. 8–12/b. Vivien Talpai Gyógycentrum.

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

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

ROSEMARY MASSAGE! Várom vendégeimet svéd, nyirok-, lávakő-, cellulit-, meleg olajos masszázsaimra. Budapest, Batthyány utca 67. Tel.: 06-70/610-1347.

IDŐSEBBEK TORNÁJA! Az ELTE TÓK (volt Tanítóképző Főiskola) Sportklubja életkorhoz igazított mozgásanyaggal, heti kétszeri találkozással, tanfolyamot hirdet. A rendszeres torna fittebbé, frissebbé teszi a mindennapjainkat! Jelentkezni lehet: hétfőn vagy csütörtökön a „Mackó iskola" tornatermében (1126 Budapest, Németvölgyi út 42–46.) 18 órakor.

GABY KOZMETIKA szeretettel várja vendégeit! Ha tartósan ápolni, szépíteni akarja arcát, testét, forduljon hozzám. A felelősségteljes munka, 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.

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

FUTÓKLUB KEZDŐKNEK, 50 felettieknek szeptembertől a Normafánál, személyi edzővel. 06-20/500-5149-es számon lehet jelentkezni.

LELKI TANÁCSADÁS – Life coaching. Ingyenes első alkalom. Kérdés esetén is hívjon bizalommal! Tel.: 06-30/981-5269.

ÁLLÁS

BLAHA LUJZA TÉRI irodánkba telefonosokat keresünk. Nyugdíjasok jelentkezését is várjuk. 4-6-8 órás műszakok (választható), heti fizetés. Tel.: 06-70-554-9384.

A KÖZPONTI STATISZTIKAI HIVATAL lakossági adatfelvételeihez összeírókat keresünk állandó munkára. Tabletkezelés, jó fizikai állóképesség, jó kommunikáció feltétel. Jelentkezés kerületmegjelöléssel: szilvia.savai@statek.hu.

VASALÓNŐT KERESÜNK! Bp. III. ker.-ben működő vasaldánkba keresünk vasalónőket. Bejelentett 8 órás munka, családias légkör. Jelentkezni: 06-30/313-5590.

51 ÉVES, MEGBÍZHATÓ férfi sofőri, magánsofőri állást keres. B-, C-, D-kategóriával. 06-30/392-4030, egész nap hívható.

TÁRSKERESŐ

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

NYUGDÍJAS HÖLGY BARÁTKOZNA természetet, zenét, színházat kedvelő hölggyel, 70-80 éves korig. 06-70/534-0378.

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

MEDITERRÁN UTAZÁSOKHOZ művészetekben jártas, rugalmas, nyitott útitársat keres hetvenes, nyugdíjas tanárember. Tel.: 06-1/249-1855, vagy km.att@freemail.hu címen.

KÖNYV

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

Lapunk az interneten is olvasható: www.hegyvidekujsag.hu

AKTÍV HEGYVIDÉK

TÉLI PROGRAMOK

GESZTENYÉS KERT FUTÓKLUB
Kedd 18.30–19.30
Gesztenyés kert, futópálya
Gyülekező: 18.15-kor a MOM Sport recepciójánál

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 (Meredek 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.)
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 (Meredek utca 1.)

MOZGÁS EGYETEME
Foglalkozások csak iskolai tanulmányi időszakban zajlanak, iskolai szünetekben nem!
Kedd 19.30–20.30
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 17.30–19.00
Szerda 18.00–19.30
Városmajor utca 29., tornaterem
A CrossFit az USA-ból származó fitneszirányzat, amely gimnasztikai, súlyemelő, erőemelő és komplex mozgásformákat egyaránt tartalmaz. A funkcionális edzés nemcsak fizikai kondíciónkat formálja, hanem mentálisan is erőssé tesz minket

TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA
December 17.: budai hegyek. Túravezető: Stark Gáspár. **Találkozó:** 8.30-kor a Széll Kálmán téren, az óránál. **Útvonal:** Hűvösvölgy–Glück Frigyes út–Határ-nyereg–Virágos-nyereg–Guckler Károly út–Fenyőgyöngye. **Táv–szint:** 9 km, + 200 m, – 150 m. **Vége:** 14.00 óra körül. **Költség:** 2 buszjegy.
Teljes 2022. évi túraterv: szabadsagvandor.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

Egy békés harcművészet

Hogyan segíthetnek a harcművészetek a fizikai atrocitással fenyegető konfliktushelyzetekben – a többi között erről is kérdeztük az Egyesült Államokban élő Török Tamás 8 danos dzsiudzsicumestert, aki ebben a témában tartott gyakorlati oktatást a Győri úti Shuhari dojóban. Az USA harcművészeti csapatának dzsiudzsicu- és grapplingedzője szerint önbizalommal, valamint a megfelelő viselkedés és néhány küzdősporttechnika elsajátításával minimálisra csökkenthető az áldozattá válás esélye.

– Ha szóba kerül a dzsiudzsicu, akkor a legtöbben rögtön Steven Seagal nevét említik. Igazuk van?

– Annyiban mindenképpen, hogy Steven Seagal valóban magas szinten műveli a dzsiudzsicut. A filmjeiben viszont ezt az aikidóval keveri, egyfajta cross traininget mutat be, ami több küzdősport keverékét jelenti. Egyébként amit a moziban látunk tőle, az teljesen valódi, még akkor is, ha persze a szórakoztatás a lényeg.

– Mit kell tudni erről a harcművészetről?

– A dzsiudzsicu az ellenfél energiáit használja. Vagy visszafordítja, vagy eltéríti, emiatt alapvetően védekező mentalitású, nem a támadásra épít. Alapvetően békés harcművészet tehát, kerüli az összetűzést, de ha muszáj, akkor igen hatékony tud lenni. Nagyon összetett mozgásforma. A mi stílusunk az O'Sensei Steven Joel Roensch 10 danos mester által alapított Shintoyoshin-Kai Combat Jiu-jitsu, ami a fűzfa szívét jelenti. Arra utal, hogy míg a hatalmas japán tölgyfák ágai a nagy telekben letörhetnek a hó súlya alatt, a fűzfa hajlékony, rugalmas, adaptálódik a helyzethez. Ezeket a tulajdonságokat egyszerűsítettük le a mozgásainkban, miközben megőriztük a japán tradíciót, s persze igyekszünk haladni a korral, és válaszokat adni a jelen kihívásaira. Mindig a realitásokat vesszük alapul, és elsősorban arra törekszünk, hogy ha lehet, küzdelem nélkül oldjuk meg a problémát. Ne legyen verekedés. Ha ez nem megy, akkor viszont meg kell tudni védeni magunkat, és ebben óriási előny a dzsiudzsicu ismerete.

– Kiket oktatnak?

– Valójában mindenkit: a biztonsági szakemberektől a fegyveres erők tagjain át egészen a diákokig. Óriási dolognak tartom, hogy Magyarországon beviszik a sportágakat az iskolákba, megmutatják a gyerekeknek, milyen lehetőségeik vannak a rendszeres mozgásra. Ez az USA-ban nincs így, érdemes lenne átvenni. Nemcsak harcművészetet tanítunk, hanem viselkedést is, hogy elkerüljük az áldozattá válást. Mert ha baj van, csak az számít, ki lesz az áldozat, és ki a győztes – és itt nem a másik legyőzésére kell elsősorban gondolni, hanem arra, hogy ne essen bántódásunk.

– Mi kell ez utóbbihoz?

– Egészen hétköznapi dolgok. Például nem mindegy a testtartás, a beszéd tónusa, vagy az sem, hogyan sétálunk az utcán. Legyünk mindig felkészültek! Erről beszéltem néhány nappal ezelőtt a Győri úti Shuhari dojóban megtartott előadásaimban. Mindegyik csoportban először azt kérdeztem: mi az oka az áldozattá válásnak? Általában azt a választ kaptam, hogy ez a rossz emberek miatt van, ami nem teljesen igaz. A rossz emberek figyelik a többieket, és mint az állatvilágban, a leggyengébbet választják ki. Nagyszerű emberismerők, szinte mindig biztosra mennek. Nem tudom elégszer hangsúlyozni, hogy folyamatosan kapcsolatban kell lenni a környezetünkkel, figyelni, mi történik körülöttünk, és alkalmazkodni a helyzethez.

– Mit jelent ez a gyakorlatban?

– Mint említettem, úgy kell viselkedni, hogy ne én legyek az, akit a bűnözők kiválasztanak a tömegből. A magabiztos viselkedés alapkövetelmény, mint ahogy az is, hogy ne tegyük közszemlére az értékeinket, a pénzünket. Amennyiben mégis ránk találnak, mindig próbáljuk meg elkerülni a nagyobb bajt. Azt szoktam javasolni, hogy legyen a zsebünkben, a táskánkban egy kisebb összeg, amit pontosan tudunk, hogy mennyi. Ezt ajánljuk fel a bűnözőnek, mert így könnyebben elhiszi, hogy tényleg nincs több nálunk. Az első fokozat tehát az, hogy próbáljuk ne magunkra vonni a figyelmet. A második az erőszak elkerülése szép szóval, esetleg valamilyen kisebb veszteség árán. De ez nem mindig elég, ilyenkor jön képbe a küzdősport.

Török Tamás és edzőtársai nemcsak a harcművészetet, hanem a a viselkedést is oktatják a tanítványaiknak

– Mennyi időre van szükség ahhoz, hogy az átlagember megszerezze azt a tudást, amivel egy erőszakos helyzetben nem érzi magát azonnal vesztesnek?

– Akár egyetlen foglalkozás is elég lehet a megelőzéshez, valamint arra, hogy egy kicsit másképpen lássa a jelentkező az őt körülvevő világot. Létezik a négysarokdobás, ami majdnem minden helyzetben működhet egy kézzel történő fenyegetés esetén. Még akkor is, ha a támadónál valamilyen fegyver van. Ezt a technikát egy óra alatt el lehet sajátítani. Nem mindegy viszont, hogyan csináljuk, a jó gyakorlás a lényeg, és mi ezt tanítjuk meg a dojóban. Emellett eljátsszuk a lehetséges szituációkat, és megoldjuk ezeket.

– Az iskolákban áldozattá váló gyerekek rendszerint fizikailag is gyengébbek. Mennyire lényeges az alkat a megfelelő fogások megtanulásához?

– Semennyire! Nem számít a méret. Egy ducibb vagy vékonyabb gyereknél, a testalkatukból adódóan eleve gyengébb lányoknál ugyanúgy működnek a technikák. A legerősebb embert is ki lehet mozdítani az egyensúlyából, földre vinni, fölébe kerülni egyszerűen azzal, hogy a támadóenergiáját ellene fordítjuk.

– Most a Győri úti Shuhari dojóban tartott szeminárium után beszélgetünk, de más módon is kapcsolódik a Hegyvidékhez.

– Valóban így van. Tagja és az Egyesült Államokban képviselője vagyok a Popper György professzor által alapított International Bodyguard and Security Services Associationnek, az IBSSA-nek, azaz a Nemzetközi Testőr és Biztonsági Szolgálatok Szövetségének, amelynek a Hegyvidéken található a központja. Mára a világ több mint százhúsz országában van jelen ez a nonprofit szervezet, és számos helyen folytat biztonságiszakember-képzést. Ennek sporttagozata az IBSSA–ISF (International Sport Federation), aminek az elnökhelyettesi pozícióját is betöltöm.

– Végezetül mit üzen azoknak, akik bizonytalanok magukban, vagy úgy érzik, hogy könnyen áldozattá válhatnak?

– Elsősorban azt, hogy ne hagyják elhatalmasodni ezt az érzést. Menjenek le egy harcművészetet oktató dojóba, akár a Győri útiba, és szerezzék vissza az önbizalmukat. Higgyék el, mindenkinek sikerülhet!

sm.

A sok gyakorlás, a helyes technika elsajátítása a legfontosabb

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