



## NEWS FROM HEGYVIDÉK – PAGE 2

## Kívül-belül megújult a Kútvölgyi-torony

Lezárult a Kútvölgyi-torony felújításának az építészeti szakasza. Átfogó korszerűsítés zajlott, aminek a részeként a mai igényeket kiszolgáló orvostechnikai fejlesztések is megvalósultak. Évente 12 ezer beteg gyógyulhat majd itt színvonalas körülmények között.

„Centrumkórházunk fejlődésének fontos mérföldkövéhez érkezünk, lezárult a Kútvölgyi-torony felújításának építészeti szakasza” – jelentette be dr. Ralovich Zsolt, az Észak-Közép-budai Centrum, Új Szent János Kórház és Szakrendelő főigazgatója a helyszínen tartott sajtótájékoztatóon. Mint elmondta,

az épület homlokzata az elmúlt másfél évben új hőszigetelést és díszburkolatot kapott, míg a kicserélt nyílászárók maximálisan megfelelnek a műemlékvédelmi előírásoknak. Belül is megmaradt az eredeti hangulat, miközben átfogó korszerűsítés történt: megújult az elektromos, a fűtési és a

vízvezetékrendszer, egyes terekben újak a burkolatok, valamint jelentős, a mai igényeket kiszolgáló orvostechológiai fejlesztések is megvalósultak.

A főigazgató kitért rá, hogy a fekvőbeteg-ellátó osztályok és ambulanciák mellett öt új, korszerű műtőt, két endoszkópos helyiséget, sürgősségi fogadóhelyet és egy radiológiai részleget alakítottak ki az épületben, a CT-, röntgen- és ultrahang-vizsgálatokhoz szükséges helyiségekkel. A központi intenzív osztály mellett az egyes osztályokon szakmaspecifikus őrzőket, úgynevezett szubintenzív osztályokat hoztak létre.

„A munka nem ért véget” – hangsúlyozta az intézmény vezetője, aki arról is szólt, hogy hamarosan megkezdődhet az épület műszaki próbaüzeme, a szakhatósági engedélyezési eljárás. Folytatódik a beépítendő bútorok szállítása és összeszerelése, az informatikai eszközök és hálózatok telepítése. Várhatóan tavasszal költözhet majd át az épületbe a Szent János Kórház sebészeti, urológiai és három belgyógyászati osztálya, valamint a központi intenzív osztály. A sürgősségi betegfogadó



Korszerű kórház jött létre, ahol színvonalas körülmények között gyógyulhatnak a betegek



Öt új, modern műtő is helyet kapott a felújított épületben

résleg a földszinten működik majd.

Dr. Takács Péter egészségügyi államtitkár, az intézmény korábbi főigazgatója felidézte: miután a Kútvölgyi Tömb a Semmelweis Egyetemtől a Szent János Kórházhoz került, több szakma együttműködésével összehangolt tervezői munka kezdődött. Amikor nekiálltak volna az érdemi fizikai munkáknak, hazánkba is betört a

koronavírus-járvány, és a Kútvölgyiben jött létre az ország első karanténkórháza. Emiatt megakadt az építkezés, de most, Fürjes Balázs államtitkár közreműködésével, új lendületet kapott.

„Az itt élők világossá tették, javítanunk kell az egészségügyi ellátást, és a Kútvölgyi Tömb felújítása nem várhat tovább. Ezért ez a feladat be is került a Pokorni Zoltánnal közösen meg-

fogalmazott Budai vállalások című programomba az országgyűlési választáson” – mondta el Fürjes Balázs. A Miniszterelnökség parlamenti államtitkára felelevenítette, hogy 2021 tavaszán Varga Mihály pénzügyminiszterrel közösen javasolta a kormány-nak a hányatott sorsú kórházépület homlokzatának teljes körű felújítását.

(Folytatás a 5. oldalon)

## Fogas kérdések a közmeghallgatáson

Főként a közlekedéssel és a parkolással összefüggő kérdések kerültek napirendre a Hegyvidéki Önkormányzat legutóbbi közmeghallgatásán. Ezen – az egy évvel korábbival ellentétben – már nemcsak online, hanem személyesen is részt vehettek az érdeklődők.

A jelenleg szünetelő fogaskerekű további sorsa iránt érdeklődtek és a buszos pótlás módját kifogásolták a legtöbben az önkormányzat 2022-es közmeghallgatásán. Pokorni Zoltán polgármester válaszában elmondta: a sokak által aláírt lakossági petíciók, valamint az önkormányzat közbenjárása nyomán a főváros vezetése a szavát adta, hogy legkésőbb áprilisban újraindul a fogaskerekű.

A vasút fejlesztéséhez szükséges engedélyek meghosszabbodtak, így most már „szerencsére azon megy a vita, hogy a kormány vagy a főváros szereti-e jobban” a tervet. Ezek megvalósításához, persze, forrás is kell, a polgármester szerint a vonal átépítéséhez és

meghosszabbításához, valamint az új szerelvények legyártásához 40-50 milliárd forintba van szükség. A fejlesztés, mint mondta, elen-



gedhetetlen ahhoz, hogy a vasutat jobban be lehessen vonni a mindennapi közlekedésbe, a járat „csendesebb, gyorsabb, kiszámíthatóbb” legyen.

Az önkormányzat elérte, hogy a fogaskerekű buszos pótlása ne csak igényvezérelt módon történjen. A polgármester kitért rá, hogy

a pótlóbuszok már akkor is elindulnak a lenti végállomásokról, ha előzetes bejelentkezés nélkül érkezik utas. Emellett a januári isko-

közösségi kertben harminc egyenként 10 négyzetméteres parcella jöhet létre, a megvalósítás részleteiről január 23-án tartja meg az önkormányzat az első egyeztetést a környékbellekkel. A parkoló kapcsán Wachslér György, a Fáber Kft. ügyvezetője kiemelte: a terep rendezése befejeződött, a nyitás januárban várható. A díjtétel megegyezik majd a környékbeli „A” zóna tarifájával.

Pokorni Zoltán az előbbieket azzal egészítette ki, hogy a Királyhágó téren magánberuházásban felépülő társasházban 83 parkolót hasznosíthat az önkormányzat. A parkolóhelyeket a tervek szerint évente hirdetik meg bérbeadásra.

A parkolóhelyet kereső autósok tömege miatt sokszor áldatlan állapotok uralkodnak a Farkasréti temető főbejárata környékén – derült ki egy ott élő beszámolójaiból, aki szerint leginkább a Németszőlgyi út szűk szervizútján rossz a helyzet. A polgármester erre reagálva elmondta: megkérjük az üzemeletet, hívja fel a látogatók figyelmét, hogy a temető területén is lehet parkolni. Hozzátette, az önkormányzat szeretné, ha a parkolási zónákon belül, valamint azokon túl, a zónahatárokon, a parkolók egy részén kizárólagos lakossági helyeket jelölhetne ki, erre azonban a főváros – bár régóta kéri – eddig nem adott engedélyt.

Több problémát is megfogalmaztak a lakók a Testnevelési Egyetem Csörsz utcai építkezésével összefüggésben.

(Folytatás a 3. oldalon)

Fonti Krisztina alpolgármester tájékoztatása szerint a Böszörményi úti

## Fizetős lesz a parkoló az Eötvös úti CBA-nál

Éveken át gyakori jelenség volt a környezetet károsító szabálytalan parkolás a Normafánál, amit a Hegyvidéki Önkormányzat sikeresen megszüntetett a régi parkoló áthelyezésével és az új Eötvös út megépítésével, valamint nem utolsósorban a visszatérő ellenőrzésekkel. Január 21-től újabb változás lép életbe a környéken: hétfőig és munkaszüneti napokon fizetős lesz az Eötvös úti CBA melletti parkoló. Ez megint egy

Fontos tudnivaló, hogy a fizetési kötelezettség az elektromos autókra és a motoroképarókra is kiterjed, a motorosok kizárólag mobilfizetéssel egyenlíthetik ki a jegy árát. A parkolás legrövidebb ideje 15 perc, a maximális időtartam viszont nem lesz korlátozva. A parkoló területére tilos behajtani 3500 kilogramm össztömeget meghaladó súlyú vagy forgalmi rendszámmal nem rendelkező gépjárművel.



Az a cél, hogy egyre kevesebb legyen az autó a Normafa környékén

lépés abba az irányba, hogy személyautó helyett minél többen tömegközlekedéssel érkezzenek a főváros legkedveltebb kirándulóövezetébe.

Mivel az önkormányzat tulajdonában, illetve vagyonezelésében álló parkoló nem része a várakozási övezetnek, így ezen a területen nem érvényesek a lakossági várakozási engedélyek. Ezért a környéken élőknek is fizetniük kell, ha 5 percnél hosszabb időre megállnak itt a díjköteles időszakban. A díjköteles időszak hétfőig és munkaszüneti napokon 8.00 és 20.00 óra között tart, ilyenkor óránként 440 forint a parkolási díj.

Hegyvidéki polgárok, amennyiben a járműük össztömege nem haladja meg a 3500 kilogrammot, 50 százalékkal olcsóbban parkolhatnak. A mobilparkolás mellé járó kedvezmény igénybevételéhez előzetes regisztráció szükséges az egyetemes.hegyvidek.hu/normafa-parkolas honlapon.

Nem érdemes bliccelni, a fizetés nélkül parkolók ugyanis a parkolási díjon felül 15 napon belül 6600, míg 15 napon túli befizetés esetén 18 040 forintot kötelesek fizetni. A parkoló területén hétköznapokon továbbra is ingyenes a várakozás.

(sm.)



# Adománygyűjtés az Anna-réti kápolnáért

Civil közösségek és egyházi képviselők immár nyolcvan éve szorgalmazzák, hogy épüljön meg a „Szűz Mária, a Világ Királynője Engesztelő Kápolna” az Anna-réten. Az építkezés 1944 decemberében megkezdődött, azonban a szovjet csapatok érkezése miatt leállt, az építőanyag eltűnt.

A háború után új, nagyobb szabású tervek készültek Míndszenty József bíboros jóváhagyásával, és 1947-ben megtörtént az alapkövetés. A kommunista államhatóság azonban közbeszólt, és a szerzetesrendek feloszlásával egyidejűleg a kápolna megépítésének is gátat szabott.

Az értékes természeti környezetre tekintettel a leendő kápolna korábban tervezett alapterületének jelentős csökkentése mellett az Esztergom-Budapesti Főegyházmegye és a Hegyvidéki Önkormányzat a kezdeményezés mellett állt. 2018-ban közös pályá-



zatot írtak ki, arra kérve az építészeket, hogy a környezetvédelmi szempontokat is figyelembe véve készítsenek vázlatos tervek egy szabadterei miséző- és emlékhely kialakítására, ami az Anna-réten átfutó Mária-utak találkozásában zárandók-pihenőhelyként is használható.

A pályázat komoly szakmai érdeklődést váltott ki, közel harvan

érvényes pályamű érkezett. A megvalósításra kiválasztott terv egyik erénye a többfunkciós használat: az épület zárt állapotban kis, tizenkét férőhelyes kápolnaként működik, míg a rét felé kinyitva nagyobb létszámú szabadterei mise megtartására is alkalmas. A megvalósítás biztosítaná, hogy az Anna-réten az egyébként is rendszeres vallási összejöveteleket

mélto környezetben, de a természetvédelmi terület komoly igénybevétele nélkül lehessen megrendezni.

A kápolna engedély szerinti megépítésének becsült költsége 127 millió forint, amihez az önkormányzat köszönettel fogadja az adományokat. A szükséges összeg összegyűjtését követően, a tervek szerint legkésőbb 2024-ben kezdődhetnek meg az építési munkálatok.

sz.

■ Az Anna-réti kápolna felépítésének támogatására létrehozott bankszámla száma: 12001008-00155297-05200008. A számla tulajdonosa: Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat. Számlavezető bank: Raiffeisen Bank Zrt. Anna-réti Kápolna Adomány. IBAN: HU29 1200 1008 0015 5297 0520 0008. SWIFT: UBRTHUHB.

## Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat az alábbi ingatlanokat kínálja nyilvános versenyztetés keretében egyfordulós értékesítésre (licit):

Cím	Helyrajzi szám	Terület	Megnevezése	Megtekinthető	Kikiáltási ár (nettó)
1. 1125 Budapest, Szilágyi Erzsébet fasor 8. II. em. 6.	Budapest XII. kerület belterület, 6825/0/A/9	179 m <sup>2</sup>	lakás (felújítandó)	Előzetes egyeztetés alapján az információs csomagban meghatározott időpontokban	129 500 000 Ft
2. 1121 Budapest, Rege út 8. alagsor 1.	Budapest XII. kerület belterület, 9269/3/A/1	85 m <sup>2</sup>	üzlethehelyiség (felújítandó)	Előzetes egyeztetés alapján az információs csomagban meghatározott időpontokban	32 100 000 Ft
3. 1126 Budapest, Márvány utca 46. V. em. 7. ajtó	Budapest XII. kerület belterület, 7691/0/A/55	42 m <sup>2</sup>	lakás (felújítandó)	Előzetes egyeztetés alapján az információs csomagban meghatározott időpontokban	32 000 000 Ft
4. 1121 Budapest, Városmajor utca 45. földszint 9.	Budapest XII. kerület belterület, 6862/3/A/9 hrsz.	99 m <sup>2</sup>	lakás (felújítandó)	Előzetes egyeztetés alapján az információs csomagban meghatározott időpontokban	56 200 000 Ft

Az ingatlanokról készült információs csomagot a [www.hegyvidek.hu](http://www.hegyvidek.hu) honlapon, a licithirdetésnél található tájékoztatóban foglaltaknak megfelelően 10 000 Ft + áfa térítési díj ellenében elektronikusan igényelni, továbbá a licit feltételeiről érdeklődni a +36-70/333-5110-es telefonszámon munkanapokon 9.00–12.00 óráig lehet **2023. január 18. napja 9.00 órától 2023. február 1. napja 12.00 óráig**.

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

*Dr. Gottfried-Tusor Gabriella* jegyző

## News from Hegyvidék

**A toboggan and cross-country ski run were built.** The new toboggan and cross-country ski track have been completed at Normafa, on the Anna meadow, where snow cannons ensure a permanent snow cover in cold but snow-free weather. For the time being, the snow-covered slopes can be used free of charge. In the future, the cross-country skiing field will be subject to a fee, but then the ticket will also include the opportunity to change clothes and shower in addition to the well-maintained and illuminated track at night. Next to the cross-country ski track, the completely rebuilt Vasas Ski House has recently opened, in which cross-country skiing equipment and sledges can be rented, as well as cross-country skiing lessons, in case of suitable snow conditions.

**Fee payment at Normafa parking lots.** Similar to Konkoly-Thege Miklós Rd. parking lot at Normafa, the renovated parking lot at the junction of Eötvös Rd. and Hegyhát Rd. will also be tolled from January 21. Parking fees must be paid on weekends and public holidays from 8 a.m. to 8 p.m., waiting is free outside those periods. Parking fee is HUF 440/hour for all vehicles – including cars with green license plates and motorcycles. At the same time, the Hegyvidék Municipality provides a 50% discount for those with a permanent registered address or place of residence in the XII. district. You can register for the discount in advance at [egyintezes.hegyvidek.hu/normafa-parkolas](http://egyintezes.hegyvidek.hu/normafa-parkolas).

**Residential parking permits.** In the XII. district's public parking zones, you can park for free until January 31, 2023 with residential parking permits issued for 2022. Parking contributions valid for 2023 can be requested online at [egyintezes.hegyvidek.hu](http://egyintezes.hegyvidek.hu).

**Collecting Xmas trees.** Xmas trees can be placed next to the bins or at one of the

designated collection points. In the former case, care must be taken to ensure that the tree does not obstruct the movement of pedestrians or vehicles. The exact list of collection points can be found on the website [fkf.hu/fenyofa-gyujtohelyek-xii-kerulet](http://fkf.hu/fenyofa-gyujtohelyek-xii-kerulet).

**MOM Sport is still open.** Due to the energy modernization works that started in January, the training center in Városmajor was closed until spring, so the children's swimming lessons will continue at MOM Sport. In the Csörsz utca sports facility, the indoor, 25-meter pool is still available to those who want to do sports, but in order to reduce energy consumption, the outdoor pool and the wellness area are closed during the winter months, while the swimming pool is closed on Sundays.

**Under the title Culture Warmers,** the Hegyvidék Municipality operates a daytime community space every weekday between 9 a.m. and 4 p.m. in the Hegyvidéki Cultural Hall (2 Törpe St.) and the Lóvasút Cultural and Events Center (64 Zugligeti Rd.) until the end of March. The organizers welcome those interested with various free social programs, performances, creative sessions and family events at the two locations from Monday to Friday. If you bring your own mug, you will also receive tea during opening hours. More information about the programs and thematic days can be found on the [kulturalissalon.hu](http://kulturalissalon.hu) and [lovasut.hu](http://lovasut.hu) websites.

**Courses on the Lóvasút.** Some of the courses held so far in the Jócai Club and Barabás Villa will take place at the Lóvasút, as the two cultural institutions will be closed until March 31. Artistic gymnastics at the Zugligeti Rd. event center, Leung Ting Wing Tsun kungfu, Kagami-ryu martial art, Fit Dance, Beauty Body and Booty training program, as well as the Furagura Creative Workshop await visitors.

## Pályázati felhívás

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete (1126 Budapest, Böszörményi út 23–25.) pályázatot hirdet a **Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Gazdasági Ellátó Szolgálat gazdasági főelőadó munkakör és igazgató (magasabb vezető) beosztás betöltésére**

### 1. A magasabb vezetői beosztású járó lényeges feladatok:

- gondoskodik az alapító okiratban előírt tevékenységek ellátásáról, koordinálásáról, megszervezéséről, a jogszabályban meghatározott követelmények teljesítéséről,
- a gazdasági szervezettel nem rendelkező önkormányzati költségvetési szervek vonatkozásában kétoldalú munkamegosztási megállapodás alapján gondoskodik a gazdálkodási feladatok ellátásáról,
- ingatlankezelés, lakó- és nem lakóingatlanok üzemeltetésének biztosítása,
- gondoskodik az önkormányzat illetékességi területén lévő, az önkormányzat tulajdonában álló köznevelési intézmények gyermekékeztetéssel kapcsolatos feladatainak ellátásáról,
- felelős a költségvetési szerv szabályszerű működéséért,
- gyakorolja a munkáltatói jogokat,
- szervezi és ellenőrzi a költségvetési szerv szakmai munkáját.

### 2. Pályázati feltételek:

- gazdasági-műszaki felsőfokú végzettség,
- magyar állampolgárság vagy külön jogszabály szerint a szabad mozgás és tartózkodás jogával rendelkező, illetve bevándorolt vagy letelepedett státusz,
- büntetlen előélet,
- cselekvőképesség,
- 18. életév betöltése.

### 3. A pályázat elbírálásánál előnyt jelent:

- gazdasági-műszaki szolgáltató, település- és intézményellátó tevé-

kenységet végző költségvetési szervnél szerzett legalább 5 éves szakmai tapasztalat,

- költségvetési szervnél szerzett legalább 5 éves vezetői tapasztalat,
- felhasználói szintű MS Office ismeret,
- legalább középszintű idegennyelv-ismeret.

### 4. Pályázat részeként benyújtandó iratok, igazolások:

- szakmai önéletrajz,
- 90 napnál nem régebbi hatóságai erkölcsi bizonyítvány,
- képesítést, nyelvismeretet igazoló iratok hitelesített másolata,
- a költségvetési szerv vezetésére, fejlesztésére vonatkozó szakmai program,
- a pályázó nyilatkozata arról, hogy – a pályázati eljárásban részt vevők a pályázat anyagát megismerhetik, – a pályázati anyagban foglalt személyes adatainak a pályázati eljárással összefüggő kezeléséhez hozzájárul,
- a közalkalmazottak jogállásáról szóló 1992. évi XXXIII. törvényben [Kjt.] meghatározott kizáró ok vel szemben nem áll fenn,
- sikeres pályázat esetén a vagyonnyilatkozat-tételi kötelezettséget vállalja.

### 5. A magasabb vezetői megbízás időtartama: 5 év (2023. március 1-jétől 2028. február 29-ig).

### 6. A közalkalmazotti jogviszony: gazdasági főelőadó munkakörben határozatlan időre szól a költségvetési szervnél újonnan létesített jog-

viszony esetén, 3 hónap próbaidő kikötésével.

### 7. A közalkalmazott által betölthető munkakör: igazgató (magasabb vezető).

**8. Illetmény és juttatások:** az illetmény megállapítására és a juttatásokra a Kjt. és a 77/1993. (V. 12.) Korm. rendelet a közalkalmazottak jogállásáról szóló 1992. évi XXXIII. törvény végrehajtásáról a helyi önkormányzatok által fenntartott szolgáltató feladatok ellátó egyes költségvetési intézményeknél rendelkezési az irányadó.

**9. A munkavégzés helye:** 1126 Budapest, Királyhágó utca 18.

**10. A pályázat benyújtásának határideje:** 2023. január 31.

**11. A pályázat benyújtásának módja és helye:** a pályázatot zárt borítékban a Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat (1126 Budapest, Böszörményi út 23–25.) Polgármesteri és Jegyzői Tírkarságán kell benyújtani személyesen vagy postai úton, „GESZ igazgatói pályázat” megjelöléssel.

**12. A pályázat elbírálásának határideje:** a pályázati határidő lejártát követő első képviselő-testületi ülés napja.

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

A pályázati kiírással kapcsolatosan további információt Juhász Katalin humánpolitikai referens nyújt a 06-1/224-5900/5196-os telefonszámon.

## Pályázati felhívás

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat a tulajdonában álló ingatlanok bérbeadására pályázatot hirdet a **2023. január 17. napjától 2023. január 31. napjáig** terjedő időszakban.

A pályázható ingatlanok címe:

- Bp. XII., Költő utca 1/a szám alatti, 205 m<sup>2</sup> alapterületű ingatlan,
- Bp. XII., Magyar jakobinusok tere 4. B. fszt., 140 m<sup>2</sup> alapterületű helyiség,
- Bp. XII., Böszörményi út 19/a as. 1., as. 2. és as. 3. szám alatti, 43 m<sup>2</sup>, 43 m<sup>2</sup> és 36 m<sup>2</sup> alapterületű helyiségek,
- Bp. XII., Bán utca 6–8. pszt., 115 m<sup>2</sup> alapterületű helyiség,
- Bp. XII., Alkotás utca 21. szám alatti, 111 m<sup>2</sup> alapterületű helyiség,
- Bp. XII., Nagyenyed utca 4. szám alatti, 105 m<sup>2</sup> alapterületű helyiség,
- Bp. XII., Greguss utca 3. 1. ajtó alatti, 102 m<sup>2</sup> alapterületű helyiség,
- Bp. XII., Városmajor utca 40. pszt., 74 m<sup>2</sup> alapterületű helyiség,
- Bp. XII., Városmajor utca 21 as. 4. és as. 5. szám alatti, 28 m<sup>2</sup> és 28 m<sup>2</sup> alapterületű helyiségek,
- Bp. XII., Alkotás utca 1. fszt. 3. szám alatti, 50 m<sup>2</sup> alapterületű helyiség,
- Bp. XII., Böszörményi út 3/c szám alatti, 15 m<sup>2</sup> és 30 m<sup>2</sup> alapterületű helyiségek,
- Bp. XII., Tartsay V. utca 18. szám alatti, 35 m<sup>2</sup> alapterületű helyiség,
- Bp. XII., Györi út 12. fszt. 5. szám alatti, 32 m<sup>2</sup> alapterületű helyiség,
- Bp. XII., Némethölgyi út 12. fszt. 4. szám alatti, 29 m<sup>2</sup> alapterületű helyiség,
- Bp. XII., Kiss János altábornagy utca 46. szám alatti, 18 m<sup>2</sup> alapterületű helyiség,
- Bp. XII., Nagy J. utca 2. 7. szám alatti, 17 m<sup>2</sup> alapterületű helyiség,
- Bp. XII., Városmajor utca 3. as. 2. szám alatti, 15 m<sup>2</sup> alapterületű helyiség,
- Bp. XII., Szarvas Gábor út 48/a szám alatti, 14 m<sup>2</sup> alapterületű helyiség,
- Bp. XII., Krisztina körút 35. fszt., 12 m<sup>2</sup> alapterületű helyiség.

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

**A pályázati ajánlatok 2023. január 31. 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

## Országgyűlési képviselői fogadóóra

**Hajnal Miklós**, Budapest XII. kerület országgyűlési képviselője minden második csütörtökön 16.30–18.30-ig fogadóórárt tart képviselői irodájában.

Cím: Kék Golyó utca 30., földszinti üzlethelyiség.

Előzetes bejelentkezés szükséges!

E-mail-cím: hajnal.miklos@parlament.hu

Telefonszám: 06-30/591-0713.

## Fogas kérdések a közmeghallgatáson

(Folytatás az 1. oldalról)

Van, aki azt kifogásolta, hogy a területéről kihajtó teherautók kezeiket úgy mossák le, hogy a sáros lé az utcára folyik, és az ott parkoló járművek szennyeződnek. Más amiatt aggodott, hogy az új sportközpont elkészülte után várhatóan még kevesebb lesz a parkolóhely, sőt már most is gondot okoz, hogy sokan menekülőként használják a Csörsz utcát a Hegyalja út felől.

Egy lakó szóba hozta, hogy sok bosszúsággal jár a környéken élők számára a Királyhágó utcai dohányszőlő éjjel-nappali működése, különösen az utcai italozás miatt. Pokorni Zoltán elmondta, korábban már egyeztettek az üzlet tulajdonosával, aki egyebek mellett egy biztonsági őr alkalmazására tett ígéretet. Kukó Melinda, a polgármesteri hivatal hatósági irodájának vezetője megemlíttette: más



Pokorni Zoltán felajánlotta: megkéri az egyetem vezetését, hogy állja az építkezés miatt beszennyezett járművek mosási költségeit. Fonti Krisztina szerint az átmenő forgalom kiszűrését a környék forgalmi rendjének átalakítása oldhatja meg. A környékbeliek bevonásával erre már Kovács Lajos képviselővel együtt tettek kísérletet néhány éve, a tervet azonban leszavazták a lakók. Az egyetemi beruházás befejezése után az önkormányzat ismét napirendre veheti a témát.

A közlekedés nemcsak járművekkel, hanem sokszor gyalogosan sem egyszerű – hívták fel a figyelmet a felszólalók, akik a sötét vagy csúszós útszakaszok miatt panaszkodtak. A polgármesteri hivatal munkatársai azt ígérték, megoldást keresnek a felvetett problémákra.



Egy levélíró arra figyelmeztetett, hogy a Normafáról lefelé száguldó kerékpárosok ön- és közveszélyesek, egyre több miattuk a baleset. Mikó Gergely, a Normafa Park Fenntartó és Üzemeltető Intézmény vezetője elmondta, hogy csak a kijelölt utakon megengedett a kerékpározás, az erdei ösvényeken tilos száguldani. Az intézmény munkatársai felszámolják a downhillezők által kialakított illegális pályákat, ugyanakkor a tiltott módon kerékpározók szankcionálására a nemzeti park természetvédelmi őrszolgálatának van lehetősége.

vizsgálja, melyik indulhat újra a háború okozta gazdasági válság miatt leálló munkálatok közül. A Szent János Kórház fejlesztése, a Korányi klinika és az Országos Onkológiai Intézet új tömbjének felépítése, a lombkorona-tanösvény befejezése és a Hild-villa felújítása is felülvizsgálat alatt áll. Az önkormányzat mindegyikét fontosnak tartja, és bíz ik abban, hogy újra lehet indítani ezeket. A polgármester ennek érdekében személyesen tárgyalt Lázár János építési és beruházási miniszterrel, akinek személyes véleménye az, hogy „nem maradhatnak torzók”.  
k.

# Emelkedtek a támogatási összegek

Több szociális tárgyú döntést is hozott az önkormányzati képviselő-testület a múlt év végi ülésén. Annak érdekében, hogy a Hegyvidéki Önkormányzat továbbra is segíteni tudjon a rászoruló családoknak, egyedülállóknak, időseknek, és senki se szoruljon ki a támogatásokból, 2023. január 1-jétől a szociális rászorultságtól függő, valamint a gyerekek védelmét biztosító pénzbeli és természetbeni ellátások jogosultsági összeghatára 10%-kal – 112 000 forintról 123 200 forintra – emelkedett.

Fonti Krisztina alpolgármester elmondta: 2022 májusában az éves indexáláson felül már végrehajtott az önkormányzat egy 7%-os emelést. Amennyiben úgy látják, hogy a kormány által nemrégiben bejelentett 15%-os nyugdíjemelés miatt egyesek kiesnének a támogatottak köréből, tovább emelik a jogosultsági összeghatárt.

Folytatódhat a Hegyvidéki Önkormányzat és a Magyar Máltai Szeretetszolgálat közös hajléktalanrehabilitációs programja, aminek keretében 2012 óta számos esetben sikerült embereket kiemelni az utcái létből. A szeretetszolgálat javaslatára a XII. kerület 4,5 millió forintot biztosít erre. A hajléktalanok téli krízisellátási tervét is jóváhagyták a képviselők: a máltaiak a novemberből februárig tartó időszakban központi telefonos diszpécser szolgálatot, éjszakai krízisautó-szolgálatot, 24 órás orvosi ellátást és lábadozót működtetnek, továbbá időszakos éjszakai menedékhelyeket alakítanak ki.

A törvényi rendelkezések és a módszertani útmutatók változásai miatt a képviselő-testület a helyi esélyegyenlőségi program felülvizsgálatáról határozott. Fonti Krisztina kiemelte, hogy a 2018-ban elfogadott program számos elemét sikerült megvalósítani az elmúlt években. Megkezdődött az idősek szállítási szolgáltatása, támogatott lakhatási lehetőséget biztosítottak a fogyatékkal élők

számára a Németvölgyi úton, továbbá a demenseket is ellátó, integrált nappali intézménnyé alakították át a Normafa Gondozási Központot. Emellett hozzátartoz

Veszélyhelyzeti Működési Alapba. Ez utóbbi legjelentősebb bevetelét a fővárosi iparüzési adóból érkező pluszforrás adja. A többletek fedezetet nyújthatnak ahhoz, hogy az

tással működik, a bérleti díj 50%-os mérsékléséről döntöttek a képviselők. Eredmény született a civil szervezetek közösségépítő programjainak támogatására kiírt pá-



zoói csoportot indítottak demenseket gondozó családtagok számára, és – az országban elsőként – egészség-tanácsadással egybekötött online memóriaszűrést szerveztek a 65 éven felüliek körében.

Módosította a képviselő-testület a 2022. évi költségvetési rendeletet. Ennek kapcsán Szűtsné Kiss Zsuzsanna, a polgármesteri hivatal költségvetési tervezésért felelős munkatársa elmondta, hogy a

önkormányzat 2023-ban is ki tudja fizetni megnövekedő energiaszámláit. A tavalyi évre rendelkezésre álló, egymillárd forint összegű folyószámla-hitelkeret ez évi fenntartása szintén a gazdálkodás biztonságához járul hozzá.

Mivel az energiaárak drasztikus emelkedése miatt az év elején a városmajori uszoda, a MOMkult és a Hegyvidék Galéria is bezárt, az érintett ingatlanokat üzemelte-

lyázaton: az önkormányzat közel harminc helyi program megvalósításához összesen 10 millió forintot biztosít.

A képviselő-testület 2021 decemberében hozott határozatot arról, hogy egy kicsi, alig 30 négyzetméteres, de a nyitható véghomlokzatai révén kisebb és nagyobb szabadtéri misék megtartására is alkalmas kápolna épüljön az Anna-rét alsó részén. Ehhez a forrást közösen biztosította volna az Esztergom-Budapesti Főegyházmegye és – a Normafa Park Program központi költségvetési támogatásának terhére – a Hegyvidéki Önkormányzat. A szomszédban élő háború miatt kialakuló gazdasági válsághelyzetre tekintettel a kormány időközben visszavontta támogatását, és a kerületnek sincs saját forrása erre a célra, ugyanakkor magánszemélyek és civil szervezetek jelezték, hogy adománnyal segítenék a kis kápolna megépítését. Az önkormányzat ezért most úgy döntött, vállalja az adománygyűjtés szervezésének feladatát *(Erről bővebben a 2. oldalon olvashatnak – a szerk.)*



többletbevételekből 285 millió forint juthat az Energetikai Veszélyhelyzeti Fejlesztési Alapba, 465 millió pedig az Energetikai

tő önkormányzati társaságok bérletidíj-mentességet kaptak a szünet idejére. A MOM Sport esetében, amely csökkentett kapaci-

## Önkormányzati segítség időseknek, rászoruló családoknak

### TÁMOGATÁS A FŰTÉSSZÁMLÁK FIZETÉSÉHEZ

A téli hónapok megnövekedő fűtésszámláinak kiegyenlítéséhez nyújt segítséget az önkormányzat november 1-jétől a következő év március 31-ig. Azok a kerületi lakosok, akik eddig nem éltek ezzel a lehetőséggel, a fűtési támogatásra vonatkozó kérelmüket a jövedelmet tanúsító igazolással együtt március 31-ig – ügyfélfogadási időben – bármikor be tudják nyújtani a polgármesteri hivatal népjóléti irodájában. Érdemes mielőbb beadni ezt, mivel a támogatás a benyújtás hónapjának első napjától állapítható meg. A januárban benyújtott kérelem esetén a támogatás december 1-jétől március 31-ig állapítható meg, havi összege 13 000 forint.

A támogatásra azok a kerületi személyek, családok jogosultak, akiknek családjában az egy főre jutó havi nettó jövedelem nem haladja meg a 99 800 forintot. Magasabb a jövedelmi értékhatár azok esetében, akik fokozottan rászorulónak minősülnek, esetükben ugyanis 140 400 forintos egy főre jutó nettó jövedelemig állapítható meg a támogatás. (Fokozottan rászoruló kérelmezőnek minősül, aki háztartásában egye-

dül él; gyermekét egyedül neveli, vagy tartósan beteg, illetve súlyosan fogyatékos gyermeket nevel; nagycsaládos; ahol a szülő alacsony iskolai végzettségű vagy munkanélküli; az a család, amelyben nagykorú fogyatékos személy él; továbbá az elégtelen lakáskörülmények között élő család.) Ezenfelül jogosult a támogatásra az az egyedül élő, 65 év feletti idős személy is, akinek a jövedelme nem haladja meg a 161 400 Ft-ot.

### TÁMOGATÁS A TÜDŐGYULLADÁS ELLENI VÉDŐOLTÁS KÖLTSÉGEIHEZ

Az önkormányzat a XII. kerületi egyedülálló időseknek szeretne segítséget nyújtani a tüdőgyulladás elleni védőoltás költségeihez nyújtott hozzájárulással. A támogatásra azok a 65. életévüket már betöltött vagy 2023-ban betöltő, XII. kerületben élő, egyedülálló kérelmezők jogosultak, akiknek a havi jövedelme nem haladja meg a 161 400 Ft-ot. A támogatás egy alkalommal állapítható meg, összege 5000 Ft.

A kérelmet az oltást követő 60 napon belül lehet benyújtani a polgármesteri hivatal népjóléti irodájában. A kérelemhez csatolni kell a támogatást kérő jövedelmi viszonyait tanúsító igazolásokat,

továbbá az oltás megvásárlásáról – a kérelmező nevére kiállított – számla másolatát.

### IDŐSKORÚAK ESETI TÁMOGATÁSA

Az idén márciusban továbbra is 12 000 forint összegű támogatással nyújt segítséget az önkormányzat a rászoruló időskorú hegyvidéki polgárok számára. Az önkormányzat rendelete értelmében a támogatás automatikusan, tehát külön igénylés nélkül jár mindazonoknak a február 28-ig a 65. életévüket betöltő időseknek, akik 2022. szeptember 1-je és 2023. február 28-a között rendkívüli települési támogatásban részesültek. (Rendkívüli települési támogatások: az esetenkénti támogatás, a krízistámogatás, a temetési támogatás, a rendkívüli gyermekvédelmi támogatás.)

A támogatás megállapításához kérelmet kell benyújtania annak, aki a fenti ellátások egyikében sem részesült, február 28-ig betölti a 65. életévét, nem rendelkezik tartós megtakarítással, és családjában az egy főre jutó havi nettó jövedelem nem haladja meg a 123 200 Ft-ot. Az egyedül élők, valamint a 90. életévüket betöltöttök esetében a jövedelmi értékhatár 140 400 Ft.

A kitöltött kérelmet a jövedelmet tanúsító igazolásokkal együtt február 28-ig lehet benyújtani a polgármesteri hivatal népjóléti irodájában. A támogatás kifizetésének ideje: március hónap.

Mindhárom ellátás kérelemnyomtatványa átvehető a népjóléti irodában ügyfélfogadási időben, továbbá letölthető a www.hegyvidek.hu honlapról, az Ügyintézés/Támogatás, gondoskodás oldalról.

**A kitöltött kérelem, a szükséges igazolásokkal együtt, a népjóléti irodában ügyfélfogadási időben, előre egyeztetett időpontban nyújtható be:** Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Polgármesteri Hivatal Népjóléti Iroda – 1126 Budapest, Ugocsa utca 11. (bejárat a Böszörményi út 14. felől).

**Ügyfélfogadás:** hétfőn 13.00–17.30, szerdán 8.00–16.00 óráig.

**Időpontfoglalás telefonon,** a kérelmező vezetéknevének kezdőbetűi alapján:

A–B: 06-1/224-5900/5111

C–K: 06-1/224-5900/5154

Kj–P: 06-1/224-5932

R–Zs: 06-1/224-5900/5146

# Hegyvidéki nemzetiségi közmeghallgatások (2.)

Kulturális rendezvényekkel, képzőművészeti kiállításokkal, ismeretterjesztő előadásokkal, könyvbemutatókkal és sok egyéb programmal színesítik a Hegyvidék közéletét a XII. kerületi nemzetiségek tagjai. Az őket képviselő önkormányzatok minden év végén megtartják közmeghallgatásait, így történt ez 2022-ben is.

## Bolgár közmeghallgatás SÉTÁK BUDAPESTEN

Sikerült minden tervét megvalósítani 2022-ben a hegyvidéki bolgár önkormányzatnak. Túú Anelia elnök elmondta, hogy igazodtak a Hegyvidéki Önkormányzat programjához, részt vettek az összes nagyobb XII. kerületi ünnepségen.



**Női kolostor Kalofer mellett (Felix Kanitz munkája)**

Még a pandémia idején indult el a havi irodalmi klub, ami Veneta Yankova professzor vezetésével tavaly is folytatódott. Egy másik nagy sikerű, bolgár nyelven tartott sorozat célja az, hogy bemutassa az ismerős-ismeretlen Budapestet, azokat a helyeket, ahová ritkán jutunk el, vagy netán sohasem jártunk korábban. Voltak alkalmak, amikor tolmács segítségével kényelvű idegenvezetést kaptak az érdeklődők. Cserevkova Velislava Georgieva elnökhelyettes arról beszélt, hogy a sétát minden hónapban megtartják, alkalmanként 25-30-an vesznek részt rajta. Jellemzően sok fiatal megy el ezekre, ami pluszmotivációt jelent a szervezők számára, hogy jövőre is folytassák a népszerű programot.

A városnézéssel a bolgár idegenvezetőket is támogatták, akik nehéz helyzetbe kerültek a pandémia miatt bekövetkező idegenforgalmi visszaesés miatt – tette hozzá az elnökhelyettes. A segítségükkel egyébként számos olyan helyre eljutottak a résztvevők, amiket leginkább csak a szakemberek ismernek. A XII. kerületben kezdődő sorozat részeként a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjteményt és a Lóvasút környékét ismerhették meg a sétálók, emellett jártak a budai várban, a Zeneakadémián, a zsinagógában és a zsidó negyedben, valamint a Városligetben is. Évzárásként hajóval kirándultak a fővárosban belül.

Mivel a nevelés-oktatás és a hagyományápolás is szerepel a nemzetiségi törvényben a nemzetiségi önkormányzatok feladataként, a bolgárok igyekeztek a legkisebnek felé is nyitni. Az óvodáknak magyar nyelvű színházi előadásokat szerveztek, amelyeken bolgár népmeséket hallgathattak meg a gyerekek. A szakmai háttérrel a Malko Teatro biztosította, amely az

egyetlen hivatalos bolgár színház Bulgárián kívül.

A hagyományápolást szolgálta a bolgárkertészet népszerűsítése is. Ennek keretében a nemzetiségi önkormányzat tavasszal eredeti bolgár paradicsompalántákat ajándékozott az óvodáknak. Május elején Felix Kanitz utazásai a Balkánon címmel kiállítást szerveztek, a megnyitón jelen volt Hriszto Polendakov, Bulgária nagykövete is. A rendezvény megvalósításában nagy segítséget kaptak az ELTE bolgár szakos diákjaitól.

November közepén a Hegyvidéken élő Kiss Benedek Fészek szakadék fölött című kötetét mutatták be a Bolgár Kulturális Központ és a Barabás Villa együttműködésével. A gyűjtemény nyolcvan bolgár verset, a legjelesebb bolgár költők munkáit tartalmazza.

Szeptember 6-án az egykori Szerb–Horvát Iskola igazgatójától, Vuity Istvántól vettek végső búcsút, aki több mandátumon keresztül töltött be elnöki pozíciót a fővárosi és a II. kerületi horvát önkormányzatnál.

Az országos népszámlálásban való részvétel fontosságára a hegyvidéki horvát önkormányzat a lapunkban megjelentetett közleményével hívta fel az itt élő horvátok figyelmét. Emellett – hasonló céllal – a fővárosi, valamint több kerületi nemzetiségi önkormányzattal közösen neves tamburazenakorok produkcióival színesített Horvát pikniket szerveztek a városligeti napozóréten október 1-jén.

A Croatica kiadó termeiben tartották meg a Generációk napját, ami az Óseink nyomában című fotókiállítással egészült ki.

Advent időszakában, december 4-én a Fő utcai Szent Ferenc sebei templomban Szentai Cecília zongoraművész és Gyurity István lépett fel ismert horvát karácsonyi dallalokkal. A koncert után Mikulás-ünnepség várt a gyerekekre.

A hegyvidéki horvát önkormányzat 2022-ben is támogatta a budapesti horvát iskolát, a HOŠIG-ot. A nemzetiségi képviselők részt vettek a magyarországi horvátok legjelentősebb programjain, valamint a XII. kerületi ünnepségeken is.

## Lengyel közmeghallgatás KONCERTEK A BARABÁS VILLÁBAN

A Budapest XII. kerületi Lengyel Nemzetiségi Önkormányzat 2022-ben két lengyel nemzeti ünnephez kapcsolódó koncertet is szervezett – mondta el Bender Jonathan elnök a közmeghallgatásukon. Május 3-án a lengyel alkotmány napja, november 10-én

szág függetlenségének kivívásában is kulcsszerepet játszott, 1919-ben közel egy évig független Lengyel Köztársaság miniszterelnöki tisztét töltötte be.

Az 1944-es varsói felkelés kitörésének évfordulóján, augusztus 1-jén a lengyelek megemlékezést tartottak Solymáron, a második világháborús lengyel katonai síroknál. Bender Jonathan is elhelyezte virágait azoknak a pilótáknak a tiszteletére, akik a felkelőknek szánt segélycsomagok szállítása közben veszítették életüket.

Október 23-án, az 1956-os magyar forradalom és szabadságharc emléknapján a Gesztenyész kertben lévő 1956-os emlékműnél, november 11-én, a lengyel függetlenség napján pedig a Csörsz parkban álló Pilsudski-szobornál koszorúzott a XII. kerületi lengyel önkormányzat. Ez utóbbi eseményen a fővárosi lengyel iskola diákjai verseket, prózákat adtak elő, míg a Wysocki Légió Hagyományörző Egyesület tagjai hagyományos lengyel katonai egyenruhában tisztelegtek Józef Pilsudski marsall, a Második Lengyel Köztársaság első államfője emléke előtt.

Október 8-án helyezték el boldog Jerzy Popieluszko mártír pap csontereklyéjét a III. kerületi Kövi Szűz Mária-plébániatemplomban. A rózsafüzérre emlékeztető ereklyetartó elkészítését a hegyvidéki lengyel önkormányzat is támogatta. A római katolikus pap a lengyel kommunista államhatalom ügynökei által végrehajtott politikai gyilkosság áldozata lett 1984 októberében. Erőszakos halála után személye a rendszer elleni mozgulások egyik jelképévé vált. 2010 júniusában avatták őt boldoggá Varsóban.

## Német közmeghallgatás HAGYOMÁNYÁPOLÁS NÉMET MÓDRA

Ahol a lehetőség van, ott van a felelősség – ez lehetne a mottó, hiszen rohanunk egész évben, körülvesznek minket a világ eseményei, jó és rossz egyaránt – fogalmazott bevezetőjében Kövesdiné Martin Nóra, a Budapest Hegyvidék XII. kerület Német Nemzetiségi Önkormányzat elnöke. Mint mondta, a lehetőségek azért megvannak, még akkor is, ha most ebből egy kicsit kevesebb jutott.

Talán némileg szerényebben, de valamennyi egyházi ünnepet, alkalmat sikerült megtartaniuk a

németeknek, egyetlen kivétel volt, a februári Batyus bál, ami a koronavírus-járvány miatt maradt el. Helyette a farsangi időszakban sváb fánksütést rendeztek a Jócai iskolában. Az elnök ennek kapcsán azt is megemlíttette, hogy igyekeztek megőrizni hagyományos programjaikat.



**A Jócai iskolába járó gyerekek műsora a Svábhegyi Pünkösdi Búcsún**

Pilsudski-szobornál koszorúzott a XII. kerületi lengyel önkormányzat. Ez utóbbi eseményen a fővárosi lengyel iskola diákjai verseket, prózákat adtak elő, míg a Wysocki Légió Hagyományörző Egyesület tagjai hagyományos lengyel katonai egyenruhában tisztelegtek Józef Pilsudski marsall, a Második Lengyel Köztársaság első államfője emléke előtt.

A terményünnepeken ismét értelmet nyert Albert Schweitzer gondolata, miszerint „nézz, amit mindenki, és láss, amit senki más”. Hiszen sok minden természetes számunkra – a gyümölcsök látványa a standokon, a pék által süttet finomságok –, pedig ami magától értetődő, az egyáltalán nem természetes. A német nemzetiségi önkormányzat vezetője szerint erre is megtanított minket a 2022-es esztendő, és ebből lehet profitalni, felismerni a magától értetődő dolgok hátterét.

A németek megemlékeztek a kitelepítésről, húsvétoltak, zarándokoltak a pünkösdi vigasságokhoz. Koszorúztak a nemzeti ünnepeken, pünkösöd után pedig rendbe tették az Eötvös úti kereszt körülvésznék minket a világ eseményei, jó és rossz egyaránt – fogalmazott bevezetőjében Kövesdiné Martin Nóra, a Budapest Hegyvidék XII. kerület Német Nemzetiségi Önkormányzat elnöke. Mint mondta, a lehetőségek azért megvannak, még akkor is, ha most ebből egy kicsit kevesebb jutott.

délután, valamint az adventi térenél színesített jótékonysági süteményvásár. December 14-én az Istenhegyi Szent László Plébánián kezdődött az idők karácsonya, majd a Jócai iskolában folytatódott, ahol a nemzetiségi osztályba járó gyerekek táncos műsорт mutattak be.

Kövesdiné Martin Nóra végezetül kiemelte: a Tamási és a Jócai iskola diákjai, továbbá a nemzetiségi óvodába járó gyerekek rendszeresen szerepeltek a rendezvényeiken, ami rendkívül fontos, mert így biztosított a hegyvidéki német hagyományok fennmaradása.

## Roma közmeghallgatás ANNA-RÉTI CSALÁDI NAP

Családi napot szervezett a XII. kerületi roma önkormányzat a Normafánál, az Anna-réten – erről is beszélt Ecseriné Boros Magdolna elnök és Horváth Józsefné



**Az Anna-réti családi nap meghívója**

dokumentumokat szerveztek, és a megszokott nagy forgataggal megtartották a pünkösdi vigasságot is. Koszorúztak a nemzeti ünnepeken, pünkösöd után pedig rendbe tették az Eötvös úti kereszt körülvésznék minket a világ eseményei, jó és rossz egyaránt – fogalmazott bevezetőjében Kövesdiné Martin Nóra, a Budapest Hegyvidék XII. kerület Német Nemzetiségi Önkormányzat elnöke. Mint mondta, a lehetőségek azért megvannak, még akkor is, ha most ebből egy kicsit kevesebb jutott.

Családi napot tartottak az Anna-réten, bátorságpróbát a Normafánál, és nem maradtatott el a hagyományos Márton-napi felvonulás sem. Támogattak egy nyári illem- és etikett-tábort, míg a Jócai Klubban megszervezték a Hátáron innen és túl programot, amelyen táncbál, helytörténeti előadás várta a kicsiket és a nagyobbakat is.

A december sem telt el eseménytelenül, sokakat vonzott a német nemzetiségi

elnökhelyettes a nemzetiségi testület közmeghallgatásán. Az elnök elmondta, hogy a nyár közepén, július 29-én megtartott rendezvényükön a tűzgyújtási tilalom miatt nem bográcsban főztek, hanem készletekkel vendégelték meg a jelenlévőket, tíz hegyvidéki roma családot, összesen mintegy ötven embert. A gyerekek különböző labdajátékokkal töltötték az időt, míg a felnőttek a roma nemzetiség tagjait érintő témákat vitattak meg.

A helyi roma önkormányzat képviselői március 15-én és október 23-án is részt vettek a Hegyvidéki Önkormányzat által rendezett koszorúzási ünnepségeken a Gesztenyész kertben. Ecseriné Boros Magdolna érdeklődésünkre arról is beszélt, hogy mintegy harminc hegyvidéki roma családdal tartja a kapcsolatot a nemzetiségi önkormányzat, amelyeknek igény esetén igyekszik segítséget nyújtani. Nemrégiben egy négygyermekes család lakásproblémáját sikerült megoldani.

**MM—z.**

■ (A görög nemzetiségi önkormányzat közmeghallgatásáról 2022. november 1-jei lapszámunkban írtunk, az örmény, szerb, szlovák és ukrán nemzetiségi közmeghallgatásokról pedig következő lapszámunkban olvashatnak.)



**A Koprive zenekar a mrgarokat bemutató kiállítás megnyitóján**

színészként a horvátokat a Magyarországi Nemzetiségek Színházi Társulatának Pilinszky-estjén.

A hegyvidéki horvát önkormányzat közreműködött a Dékity Márk (Marko Dekić) magyarországi horvát költő, irodalmár és újságíró életművét feldolgozó hanglemez elkészítésében, a budapesti díszbemutató április 21-én volt a Hegyvidék Galériában. Májusban a mrgarokról szóló fotókiállítás volt látható a hegyvidéki polgármesteri hivatal folyosógalériájában. A mrgarok egy ősrégi, kötőanyag nélküli kőrákási technika legszebb példái. A Baškavölgy fölötti fennsíkron található, elhagyott juhkarárok a felülnézetből készített fényképeken nagy kővirágokra emlékeztetnek.

Június 18-án ifjúsági találkozóval egybekötve rendezték meg az „In memoriam Stipan Pančić” labdarúgóturnát, négy hazai, egy horvátországi és egy bosznia-hercegovinai csapat részvételével.

pedig a lengyel függetlenség napja alkalmából lépett fel Szilasi Alex zongoraművész a Barabás Villában, akinek előadásában Chopin és Paderewski-művek hangzottak el. Ignacy Jan Paderewski nemcsak kiváló zeneszerző és zongoraművész volt, hanem Lengyelor-



**Az ünnepség résztvevői a hegyvidéki Pilsudski-szobornál tartott koszorúzáson**

## Négyszáz labdát kaptak az óvodások

A labda, bizony, fogyóeszköz egy óvodában. Mindegy, hogy kicsi vagy nagy, sárga, kék vagy pöttyös, sosincs elég belőle. Ezért is döntött úgy a Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft., hogy feltölti a készleteket, még hozzá a XII. kerületi úszópalánták bevo-

összevontuk ugyanis a két uszoda házi versenyeit, hogy csökkentsük az intézmények energiafelhasználását.”

Fonti Krisztina arról is beszélt, hogy korábban nem volt nevezési díj, most viszont azt kérték az úszóktól, vigyenek magukkal egy-



násával. A labdákat az önkormányzati fenntartású óvodák kapták meg decemberben. A Macskós Óvodában Fonti Krisztina alpolgármester segédkezett az ajándékok átadásában, amelyeket azonnal használatba is vettek a gyerekek.

„Most először kedveskedik labdákkal az óvodáknak az önkormányzati tulajdonú Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. – hívta fel a figyelmet az alpolgármester, aki az előzményekről szólva elmondta, hogy valójában gyerekek ajándékoztak meg gyerekeket. – Nemrégiben tartottuk meg a szokásos Mikulás Kupát a MOM Sport uszodában, amelyre most először nemcsak az itt úszni tanuló, hanem a Városmajor utcai sportközpontba járó gyerekek is nevezhettek.

egy labdát a versenyre. Közel négyszázán álltak rajthoz, tehát ugyanennyi labda gyűlt össze, ezeket kapták meg a XII. kerületi óvodások.

A Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft.-t vezető Móczán Mónika mindezt egy további jó hírrel egészítette ki: nem maradnak sportolási lehetőség nélkül az energetikai fejlesztés előtt álló és a következő hónapokban ideiglenesen zárva tartó Városmajor utcai uszodában működő Hegyvidéki Úszóiskola növendékei. Sikertől megoldani ugyanis, hogy a MOM Sport továbbra is fogadja a kötelező úszásoktatáson részt vevőket, az egyesületekben sportolókat és az úszóiskolákba járó gyerekeket, s hozzájuk csatlakozhatnak a városmajori uszoda tanfolyamaira járók.

mm.

## Kívül-belül megújult a Kútvölgyi-torony

(Folytatás az 1. oldalról)

A kormány több lépésben biztosította a munkák anyagi fedezetét, így készülhetett el 2022 tavaszára a Kútvölgyi-torony 11 ezer négyzetméteres főhomlokzata. Ezután következtek a belső munkálatok, 11 szinten mintegy 13 ezer négyzetméternyi terület újult meg. „Régi adósságot sikerült törlesztenünk, Buda szegényfoltjából egy korszerű, huszonegyedik századi kórház jött létre, évente 12 ezer beteg gyógyulhat majd itt színvonalas körülmények között” – összegezte az eredményeket az államtitkár.

„A Kútvölgyi Tömb felújítására a kormány előbb 11 milliárd forintot fordított, majd ezt az összeget további 5 milliárd forinttal növelte. A tömb megújítása nem egy apró kivétele az egészségügy átalakításának, hanem szervesen illeszkedik abba a tizenhét egészségügyi intézményt érintő fejlesztés-

elmúlt tizenkét évben jelentősen gyarapodtak, hiszen amíg 2010-ben 1198 milliárd forintot, 2022-ben már 2884 milliárd forintot biztosítottak az ágazatnak, így a kórházfelújításokra is több pénz jutott. A kormány elkötelezett amellett, hogy a források tovább bővüljenek: az Európai Bizottsággal a múlt év végén kötött megállapodás alapján – a helyreállítási és újjáépítési program keretében – jelentős pénzeszeget kíván fordítani az egészségügyi beruházások folytatására.

„Az 1943-ban átadott egykori Horthy kórház a háború után a



A sajtótájékoztató résztvevői az egyik új műtőhelyiségben

Ez változott meg most, hosszú-hosszú évtizedek után. A Szent János Kórház részeként, olyan ellátóhelyként működhet tovább a Kútvölgyi, ami mindenki, köztük minden hegyvidéki polgár számára nyitott lesz” – fogalmazott Pokorni Zoltán.

A Hegyvidék polgármestere elmondta, hogy a Kútvölgyi-torony homlokzatának megújítása és a teljes belső átépítés után hátravan még a szakrendelő épületének felújítása. Ennek terveit a jelenlegi pénzügyi körülmények között át kell gondolnia a kormánynak, és várhatóan szerényebb, visszafogottabb költségvetéssel kell nekifutni a beruházásnak. A polgármester reményét fejezte ki, hogy amint megköttenek az európai uniós fejlesztési pénzekre vonatkozó szerződések, ez a munka is folytatódhat.

A Kútvölgyi-torony helyreállítása nemcsak a szükséges pénzügyi forrás előteremtése miatt, hanem műszaki és műemlékvédelmi szempontból sem volt egyszerű feladat. Lázár Antal építész

arról beszélt, hogy néhány évvel ezelőtt több szakvélemény az épület részbeni bontását javasolta statikai okokból, ezt azonban végül sikerült elkerülni. Könnyű hőszigeteléssel, könnyű ablakokkal és vékony kőburkolatokkal a tervezők a felére csökkentették a homlokzat súlyát, úgy, hogy az eredeti látványt is vissza tudták állítani.

Metky Ödön szobrászművész egykori, a családi életet és az orvosi hitvallást ábrázoló, 1945 után lebontott mozaikfrizét korabeli fotók alapján Breznay Pál festőművész álmolta újra, a főbejárat feletti dísz elkészítésében ravennai szakemberek közreműködtek. A főbejárat két oldalára eredetileg tervezett – de a világháború miatt el nem készülő – szobrokat, amelyek a család fontosságát jelképezik, Engler András szobrászművész alkotta meg. Szintén az ő munkája a kórházépület előtt felállított szobor, a DNS-spirál, ami a 21. századi egészségügyet szimbolizálja.

-77-



Dr. Takács Péter egészségügyi államtitkár

téssorozatba, ami az elmúlt években Budapesten történt” – hívta fel a figyelmet Varga Mihály pénzügyminiszter.

A tárcavezető kiemelte, hogy a magyar egészségügy forrásai az

pártelitet kiszolgáló állami kórházként működött, és a rendszerváltás utáni évtizedekben a Semmelweis Egyetem intézményeként is megőrizte ezt az elzárkózó, csak a kiváltságosokat szolgáló jellegét.

**ÚJDONSÁG!** **ONLINE ÜGYFÉLFOGADÁS** A HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZATNÁL!

**Intézzé ügyeit akár a hivatalos ügyfélfogadási időn túl!**

**MELYIK IRODA NYÚJT ONLINE ÜGYFÉLFOGADÁS SZOLGÁLTATÁST?**

Adóigazgatási Iroda  
Városrendezési és Főépítési Iroda

**HOGYAN LEHET AZ IDŐPONTOT EGYEZTETNI?**

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

**KI JELENTKEZHET AZ ONLINE ÜGYFÉLFOGADÁSRA?**

Bárki.

**MILYEN APPLIKÁCIÓN KERESZTÜL ZAJLIK AZ ONLINE ÜGYFÉLFOGADÁS?**

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

**HOGYAN KAPOM MEG AZ LINKET A SZOLGÁLTATÁSHOZ?**

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

**CSAK A HIVATALOS ÜGYFÉLFOGADÁSI IDŐBEN VAN LEHETŐSÉG AZ ONLINE ÜGYFÉLFOGADÁSRA?**

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

**MIT JELENT A REGISZTRÁCIÓ ÉS AZ AZONOSÍTÁS?**

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

**KELL-E ELŐZETESEN IDŐPONTOT EGYEZTETNI AZ ONLINE ÜGYFÉLFOGADÁSHOZ?**

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

**HOL ÉRTHETŐ EL EZ AZ ŰRLAP?**

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

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

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

# SZÜLŐI FÓRUM

Kedves Édesanyák, Édesapák!

Szeretettel várunk minden kedves érdeklődőt az

## „Óvodakóstolgotó”

című rendezvényünkre.

**Téma:** Ismerkedés a kerület óvodáival, tájékoztatás a hegyvidéki óvodák beiratkozási lehetőségeiről, az óvodába lépés feltételeiről

**Időpont: 2023. február 8. (szerda) 17 óra**

**Helyszín: Lóvasút Kulturális és Rendezvényközpont**  
(1121 Budapest, Zugligeti út 64.)  
(Mégközelíthető: A Széll Kálmán térről induló 22-es buszcsaláddal – Labanc út megálló)

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

# Érátültetésben is az élen a városmajori klinika

A Semmelweis Egyetem Városmajori Szív- és Érgyógyászati Klinikájának új kutatása a világon elsőként hasonlította össze a szervdonorokból nyert vénák és artériák hatékonyságát azokon a betegeken, akik az alsó végtagi perifériás érbetegség utolsó stádiumába kerültek. E munka eredményéről és az érátültetés megelőzésének lehetőségeiről **dr. Garbaisz Dávid érsebésszel**, a kutatás első szerzőjével beszélgettünk.

– A Semmelweis Egyetem Városmajori Szív- és Érgyógyászati Klinikájának közismerten a szívtranszplantáció fellegvára, bő harminc évvel ezelőtt itt végezték el az első magyarországi szívátültetést. Kevésbé ismert ugyanakkor, hogy az intézmény az érátültetések terén is vezető szerepet tölt be. Mióta foglalkoznak értranszplantációval?

– A huszadik század második felétől kezdve számos próbálkozás történt az értranszplantáció területén, de az igazi áttörést a krioprezerváció, azaz az átültetendő szervek, szövetek (graftok) mélyfagyasztásos konzerválási technikájának alkalmazása hozta meg. Ennek során ugyanis a szervdonorból kivett ereket fagyasztással, valamint különböző anyagokkal történő kezeléssel akár évekig is lehet károsodás nélkül tárolni. Itt, a klinikán 1997 óta működik egy érbank, amely Magyarországon a legnagyobb, és az egyetlen, amely a begyűjtéstől a konzerváláson és a kiválasztáson át a továbbításig mindent el tud végezni. Ilyen érbankból világszinten sincs sok, hiszen nem könnyű az egész folyamatot egyben kezelni.

– Az elmúlt években végzett kutatás során – ahogy arra a Semmelweis Egyetem közleménye is rávilágít – azt vizsgálta, hogy a vénák vagy az artériák beültetése hozza-e a nagyobb sikert az alsó végtagi amputáció megelőzése szempontjából. Miért kezdett el ezzel a témával foglalkozni, és hogyan hasznosítható a kutatás eredménye

a mindennapi gyógyítómunka során?

– Magyarországon mi végeztük a legtöbb értranszplantációt – évente összesen körülbelül nyolcvan-száz beültetés történik –, így rendelkezésre áll az a beteg-



A Semmelweis Egyetem Városmajori Szív- és Érgyógyászati Klinikáján 1997 óta működik érbank

szám, amiből már megfelelő tudományos következtetéseket lehet levonni. A transzplantáció kapcsán tudni kell, hogy ha van egy donor, egy elhunyt ember, akiből kioperáljuk az ereket, akkor az artériákat és a vénákat tudjuk ki-

venni, főleg az alsó végtagból, továbbá néhányat a hasból és a mellkasból. Miután érelzáródás miatt valakinek artériát vagy vénát ültettünk be, azt vizsgáltuk, ezek az erek hogyan viselkednek, milyen hosszban képesek nyitva maradni. Arra az eredményre jutottunk, hogy az artériák a vénákhoz képest tovább maradnak nyitva, jobban működnek a beültetés követően.

– Mennyi ideig kell várnia a pácienseknek az átültetendő erekre?

– A szív- vagy más egyéb szervtranszplantációk esetében

vizsgálni, gyakorlatilag bárkibe beültethetjük a donoreret, emiatt a várakozási idő is rövidebb.

– Műerekkel nem helyettesítik az emberi ereket?

– A műerek bizonyos tekintetben versenytársai a donorereknek, de az előbbieknél nagy hátránya a fokozott fertőzésveszély. A végtagok amputációja miatt a betegek lábára sokszor sebes, a sebek gyakran el is fertőződnek. Egy műeren a baktériumok könnyen megtapadnak, a fertőzés pedig életveszélyes szövödményekhez vezethet. Ezeknél a betegeknél valamilyen

bortársunkból kivett graft, mivel az ugyanolyan biológiai szövet. Jelenleg is vizsgálat tárgya, hogyan lehetne mesterségesen minél jobb biológiai graftokat előállítani.

– Az állati eredetű erekkel kapcsolatban mik a tapasztalatok?

– Bizonyos állati szöveteket részleges érptótlással lehet alkalmazni. Ilyen például a marhaszívburok, ami ellenáll a fertőzéseknek. Léteznek befuttatott állati sejtekkel működő, műanyag, úgynevezett hibrid bioszintetikus graftok is, amik az eddigi műerekhez képest jobban ellenállnak a kórokozónak. Ezek felhasználása terén azonban még nincsenek kiforrott eredmények.

– Magyarországon évente 4000-4500 amputációra kerül sor alsó végtagi érátültetés miatt. Miért ilyen magas ezeknek a drasztikus beavatkozásoknak a száma?

– Valószínűleg azért, mert a betegek sokszor úgy kerülnek a szakemberhez, hogy a végtag már menthetetlen. Számos esetben pedig el sem jutnak az érsebészetre.

– Mit lehet tenni az alsó végtagi érátültetés kialakulása ellen?

– A legfontosabb rizikófaktor a dohányzás, a dohányosok körében kétszer gyakrabban fordul elő ez a betegség. A cigaretta mellőzése túl rendszeres mozgásra van szükség, továbbá a cukorháztartás és a magas koleszterinszint rendezésére is figyelni kell. Az említett rizikófaktorok csökkentésével nemcsak az alsó végtagi érátültetés

let, hanem lényegében az összes szív- és érrendszeri betegség megelőzéséhez hozzájárulhatunk.

– Mit tanácsol azoknak, akiknél már kialakult az érátültetés?

– Nem szabad figyelmen kívül hagyni az első tüneteket! Jellemzően ilyen a terhelésre jelentkező „kirakatnéző betegség”, amikor az illetőnek gyakran meg kell állnia, mert fáj a lába. A nem gyógyuló alsó végtagi seb már a végstádiumra, az érátültetés legelső szakaszára utalhat.

– Komoly panaszok esetén már csak az értranszplantáció segíthet, vagy vannak más lehetőségek is?

– Egy adott panasz kapcsán az érsebésznek kell eldöntenie, javulást eredményezhet-e az életmódváltás és a gyógyszeres kezelés – elsődlegesen a „vérhígító”, valamint a koleszterinszint csökkentő szerek alkalmazása –, vagy valamilyen műtetre van szükség. Ez utóbbiak körében szóba jöhet az éren belüli katéteres tágtágítás, a nyitott műtét és ezek kombinációja.

-sz-

## Önkormányzati támogatás a tűzoltó-parancsnokságnak

Több mint másfél évtizede támogatja anyagilag a Hegyvidéki Önkormányzat a Budakeszi úti Hivatásos Tűzoltó-parancsnok-

szélvihar, és minden lángba borult. Megpróbálta eloltani a tüzet, de közben a lángok közé esett, s hogy mentse az életét, Szent Fló-

ogy ne játsszunk a tűzzel, mégis előfordulnak balesetek, vagy akár szándékos gyújtogatások. „Ezért is fontosak a tűzoltók, akikre mindig számíthatunk a bajban” – tette hozzá az alpolgármester, aki kiemelte, a Hegyvidéki Önkormányzat 2016 óta minden évben ötmillió forinttal támogatja a parancsnokság munkáját.

Az utóbbi években a többi között ezeknek az összegeknek köszönhetően újulhatott meg a laktanya edzőterme és pihenőhelyisége, így valósulhatott



Az idén is köszöntötték a kimagasló teljesítményt nyújtó tűzoltókat

ságot. Ez a jelenlegi gazdasági helyzet ellenére sem változik, mert a XII. kerület számára rendkívül fontos, hogy a polgárok biztonsága felett őrködő tűzoltók a lehető legjobb körülmények között végezhessek a munkájukat. Az önkormányzati támogatás egyik részét a tűzoltó-parancsnokság az épület fejlesztésére és eszközök vásárlására, a másik részét pedig a munkatársak jutalmazására fordítja.

Az egész évben kimagasló teljesítményt nyújtó tűzoltók decemberi köszöntésén Fonti Krisztina hegyvidéki alpolgármester is részt vett, és egy régi legenda felelevenítésével kezdte beszédét. Egyszer egy szénégető óriási máglyát rakott, majd annak rendje és módja szerint portakároval fedte be azt. Jött azonban egy nagy



riánhoz fohászodott. Ekkor hirtelen víz árasztotta el a máglyát, így a szénégető épségben megmenekült.

Fonti Krisztina szerint a történet arra figyelmeztet minket, hogy legyünk elővigyázatosak. Hiába halljuk oly' sokszor gyermekként,

meg a tetőszigetelés, a nyílászárók cseréje, a klimatizálás. Komfortosabbá váltak a légnyegységi öltözők, padok készültek a szertárban, modernebb lett a fűtési rendszer, és új gépjárműveket is vásárolt a tűzoltó-parancsnokság.

M.

**INGYENES ONLINE**

**memóriasűrítés**  
a Hegyvidéken

**Az országban elsőként**

### Ki vehet részt benne?

- aki a 65. életévét betöltötte
- 12. kerületi lakcímmel rendelkezik

### Miért jó?

- gyors felmérés mentális állapotáról
- egyszerű
- ingyenes
- anonim

### Mi kell hozzá?

- Regisztráció, csak egy e-mail cím szükséges
- Asztali számítógép, laptop vagy táblagép

Ha nem rendelkezik a szükséges eszközzel, akkor lehetősége van arra, hogy a Hegyvidéki Szociális Központ Idősek Nappali Klubjában hétköznap, nyitvatartási időben kitöltsse.

Regisztrálni a <https://memoriaszures.hegyvidek.hu> linken tud 2023. január végéig.

Bővebb információt a <https://memoriaszures.hegyvidek.hu> linken talál, vagy a **+36 70 938 9626**-os telefonszámon kaphat.

[www.hegyvidek.hu](http://www.hegyvidek.hu) | [www.facebook.com/Hegyvidek](https://www.facebook.com/Hegyvidek)



# Hogyan metsszük a gyümölcsfákat?

Egy estére kissé átalakult a Hegyvidéki Kulturális Szalon nagyteremének pódiuma, amelyet mindenféle gyümölcsfacsomót foglaltak el. A metszési bemutató végére levágott ágak vastag rétege borította a földet, a 3-4 méteres növények pedig alaposan megváltoztak.

Gyorsan betelt a regisztráció, és többen előzetes jelentkezés nélkül érkeztek Kosztka Ernő faápoló szakmérnök gyümölcsfacsomót bemutatóval egybekötött előadására. A hallgatóság részben a Gyümölcstőző Hegyvidék program keretében facsomókat ültető kertbarátokból került ki, részben pedig azokból, akik – mint ez a kérdéskörből kitűnt – hosszabb ideje próbálkoznak több-kevesebb sikerrel gyümölcsfák alakításával.

A Magyar Kertépítők Országos Szövetségének elnöke bemutatkozás-képpen elárulta, hogy eddigi bő harminc éves pályafutása alatt mintegy 100 000 fát metszett meg, és ebből legalább 10 000-et elrontott. Ráadásul 1000 fáról már a munka befejezését követően látta, hogy nem így kellett volna dolgoznia, a többiről csak később derült ki a problémák. Annyi bizonyos, hogy ez a példa sokkal szem-

létebben mutatja valakinek a kertészeti jártasságát, mint a városi ember számára nehezen elképzelhető hektárok felsorolása.

A szakember már az elején hangsúlyozta, hogy gyümölcsfát mindig gödörbe ültetünk, nem pedig lyukba. A gödör legyen egy köbméteres, hogy kellő mennyiségű trágyát, komposztot tudjunk elhelyezni a gyökerek alatt, hiszen többet nem lesz lehetőség alulról táplálni a fát, és ez a tápanyagmennyiség határozza meg a termetét évtizedeken át.

A gyakorlati bemutató a sudaras vagy központi tengellyel rendelkező koronaforma kialakításá-

csemétét például – különösebb gondolkodás nélkül – 80 centi magasságban szokták levágni. Itt lesz a korona kezdete, ami azért előnyös, mert kevésbé kell magasra mászni a termésért. Ha járni, füvet nyírni akarunk a fa alatt, akkor lehet magasabba hagyni a törzset, de ezzel a termés is eltávolodik a kényelmesen elérhető magasságból.

A második évben a csemete felső rügyeiből két-három erős vessző indul felfelé és további vékonyabbak oldalra. A legfelső, legerősebb hajtást tartjuk meg, és körülbelül 80 centivel az első metszés felett ismét levágjuk, az oldal-

erősebb hajtást, és eltávolítsa a konkurensokat. A központi tengelyes metszési módot általában az alma (a birs), a körte és a cseresznye esetében alkalmazzuk kizárólagosan, szilvánál és egyéb gyümölcsöknél alkalmosra kerül, például ha a kertben viszonylag kevés a hely, és kompaktabb, kevésbé szétterülő koronát szeretnénk nevelni.

Balesetvédelmi megfontolásból mindig el kell távolítani az úgynevezett ágvillaikat, mivel az egy rügyből növekedő hajtások gyengébbek, és előbb-utóbb letörnek egy viharban, vagy épp fára mászás közben. A metszési munkálatokat kiegészítheti az oldalhajtások rugalmas kötéssel csövekhez történő lekötözése is, amivel még pontosabban befolyásolhatjuk a korona fejlődését.

Alma esetében a virágrügyek a rövid dárdaikkal, a hajtások végén helyezkednek el, így a termések súlya is besegít a hosszú, fiatal és még rugalmas ágak szétterítésébe. Néhány gyümölcsfának helyet adó házikertben azonban a lekötözés jobb megoldás lehet, mert a kertész pontosabban befolyásolhatja általa a fa növekedését.

Az első öt évben a metszéssel alakíthatjuk ki a fa koronáját, ami meghatározza a következő ötven esztendő. Optimális esetben egy gyümölcsfát nem érdemes 4-5 méternél magasabba engedni, hiszen ilyen magasságból már legfeljebb a madarak tudnak „szüretelni”. Ha a fa közelíti a kívánt magasság felé, akkor egyre kevésbé metsszük a csúcsát, hogy ne ösztönözzük további növekedésre, miközben igyekezzünk sok termő hajtást nevelésével terhelni a fát.



Kosztka Ernő faápoló szakmérnök

Amint eléri a teljes magasságot, a csúcs hajtások visszahajtásával lehet visszafogni a felfelé történő nyúlást.

A szilva, a kajszli- és az őszibarack esetében inkább váza- vagy katlankoronát ajánlanak a szakemberek. Mindkettő sajátossága, hogy nem egy függőleges törzs kialakítása, hanem egy kissé zárta vagy nyitottabb ágkoszorú elérése a cél. Természetesen ebben az esetben a törzset nem erősítjük, de ez nem azt jelenti, hogy azonnal eltávolítjuk a középen felfelé törő hajtásokat.

Kihasználhatjuk, hogy az erős hajtások alatt több egyenrangú oldalhajtás is fejlődik, és hogy

amíg a „törzs” megvan, addig oldalról kevesebb hajtás törekszik befelé. Persze a következő évben már lemetsszük a nem kívánt törzset, de ezzel egy kis időt nyerhetünk, ami lehetőséget ad a fa növekedésének alapos megfigyelésére is. Őszibarack esetében a többi fajhoz képest erősebb metszést alkalmazunk, itt a korona általában valamelyik irányba elhajlik, ami metszéssel kezelhető, de teljesen nem kiküszöbölhető.

A folyamatos olócsattogtatás közben a Hegyvidéki Kulturális Szalonon tartott előadás-

son szó esett az idősebb fák metszéséről is, aminél a szakember által javasolt arányszám: inkább kevés vastag ágat vágunk le, mint sok vékonyat, és legfeljebb az ágrendszer harmadát távolítsuk el! Sokan gondolják, hogy egy erősen megmetszett fa a háborítatlanul hagyott gyökértől megint erőteljes növekedésbe kezd, holott a metszést és a lombot elvesztését a gyökérzet is erősen megsínyli. Ha a lomb harmada elvész, akkor – láthatatlanul – a gyökerek fele is elpusztul. Ez nem azt jelenti, hogy ne is kezdünk neki, inkább csak figyelmeztetés az egyszerre történő drasztikus metszés elkerülésére.

(Barta)



A birsfa nehezen metszhető növény

val kezdődött. Ennek lényege, hogy a fa függőleges törzset neveljen, amelyen vagy emeletenként helyezkednek el az oldalágak, vagy szórtan, spirálisan orsószertű alakzatot követve.

Az egyenes törzs azonban nem azt jelenti, hogy nem kell metszeni. Az első éves, frissen elültetett

hajtásokból pedig kialakítjuk az első ágemeletet. Ha a hajtások csenevésznek, akkor erősebben visszavágjuk (két-három rügyre), ha erőteljesebbek, akkor csak – nagyjából egyharmaddal – megkurtítjuk őket.

Mindig fontos, hogy a kertész kiválassza a megtartani szánt leg-

## Egy kevésbé ismert téli csemege

Az élelmiszerboltok és az áruházak zöldségespultjain ritka vendég a naspolya, pedig régebben minden valamirevaló parasztportáloz hozzátartoztak bokrai. Manapság ritkán ültetik és még ritkábban fogyasztják késő ősssel érő, lédús, barna gyümölcsseit.

Az etimológusok szerint a kevésbé magyaros hangzású nasponya, vagy más vidékeken noszpula, nyuszpulya szavunk a latin *mespilum* és az ismeretlen jelentésű görög *meszpilon* szavakból származik, s hangrendi kiegyenlítődéssel nyerte el mai formáját. A tudományosan *Mespilus germanicus* néven ismert nasponya azonban se nem görög, se nem német eredetű, hiszen Közép-Ázsiából, a Kaukázus vidékéről származik. Melegkedvelő, nálunk zordabb körülmények között hagyományosan nem is él meg.

Mi sem ismerünk, ha a kelták nem hozzák magukkal, s a középkorban a királyi és főúri udvarokból ki nem kerül néhány tő és persze a zamatos, édes gyümölcsök jó híre. A dísznövénycént is tetszetős nasponya aztán karriert csinált, és meghódított minden társadalmi osztályt. Ám a hirtelen jött népszerűség gyorsan tova is illant, mert kevesen lártak fantáziát a nehezen fogyasztható, ezért nem „piacos” termékek nevelésében, máig is csak néhány fajta ismert, azokat sem természetesen nagyüzemi ültetvényeken. Meg-

maradt kiskerti gyümölcsnek, ahol viszont ellenálló képessége miatt sokkal nagyobb szerepet kap.

A gyenge termőképességű hegyvidéki talajokon is kiterjedő, terebélyes bokor vagy kisebb fa magassága ritkán haladja meg a hat métert. Mivel többször bokrosodik, vastag ágakat nevel, ezért koronája szélessége is megközelítheti ezt a méretet. Bőrszerű, tenyérszerű, sötétzöld, finoman szőrözött levelei között májusban nyílnak a fehér, öntermékenyülő rózsavirágok.

Összetevészetlenül gyümölcsei a dió és a tojás méretei között változnak. Barna, pergamenszerű héjuk alatt, a nagy magok körül



A naspolya terméséből kiváló lekvárt készíthetünk

zamatos gyümölcshús rejtőzik, amely az első deres hajnalok után betakarítva a legfinomabb. Ha korábban, még keményen leszedjük, akkor hosszú érési folyamat végén az új évben lehet elkezdni fogyasztani.

A termékek vitamin- és ásványianyag-tartalma kiemelkedő, sok antioxidáns, csersavat, pektint, káliumot, kalciumot, vasat, cinket, rezept és magnéziumot tartalmaznak. A népi gyógyászatban a

kérget vérzés csillapítására, a magfőzetét pedig vesekő ellen használták. A konyhában lekvárt és chutney-t készíthetünk belőle, és bő természetesen megőrvendeztető években érdemes kísérletezni a birsalma analógiájára készülő naspolyaszarjakkal.

A hegyvidéki kertekben a meleg, védett helyeken érzi jól magát, szereti a napsütést, a nyári meleg sem zavarja, ha alkalmanként megöntözzük. A nálunk jellemző – egyre ritkább – téli fagyokat takarítás nélkül is elviseli. Vastag, bőrszerű levelei és magas csersavtartalma miatt a kórokozók és a kártevők elkerülnek.

Gondozása nem jelent kihívást, az évenkénti alakítómetszésen kívül nincs is rendszeres feladata a hobbi kertészeknek. A metszés is inkább a tő ifjítását szolgálja, nem a termés mennyiségének növelését. Persze ha minden friss hajtást levágunk, akkor csekély mennyiségű gyümölcsre számíthatunk.

A naspolya beszerzése általában nem okoz nehézséget, ültethető ősssel és tavasszal is. Kedvező évszám esetén akár már a tavaszi telepítés évében megmutathatja első termését. Jó, ha tudjuk, hogy Nyugat-Európában több helyen nem ritka csemegeként tekintenek rá. Állítólag kutyafenekre emlékeztető alakja miatt lenézett, megvetett gyümölcs Franciaországban és az Egyesült Királyságban, ezért ha megkínálnánk külföldi szomszédainkat a termésből, ne várjunk őszinte elragadtatást.

(B.)

## Közös érdek az energiatakarékosság

Talán a legnagyobb érdeklődéssel kísért közéleti téma napjainkban az energiaárak növekedése. Aki nem tudja dinamikusan növelni a bevételeit, annak a spórolás marad a megoldás. Ehhez adnak mindenki számára megvalósítható és elérhető segítséget a Hegyvidéki Önkormányzat épületenergetikai fórumának előadásai.

A hegyvidékiek villany- és gázfogyasztásának csökkentéséhez nyújt gyakorlati segítséget az önkormányzat épületenergetikai fóruma, amelynek keretében szakértők tartanak előadásokat különböző témákban – mondta el a Hegyvidéki Kulturális Szalonon tartott januári összejövetel bevezetőjében Rózsa Zoltán, a Hegyvidéki Zöld Iroda vezetője. Ez alkalommal az épületkorszerűsítés hatásairól és gazdaságosságának szempontjairól adott áttekintést dr. Csoknyai Tamás, a BME Épületgépezeti és Gépészeti Eljárás Technika Tanszékének vezetője.

A téma aktualitásáról nem szükséges sokat írni, mindenki a pénztárcáján érzi a hatásokat, mert az energiaárhordozók ára – az EU megújuló energiaforrások felé történő elmozdulása miatt – már a háború előtt elkezdett emelkedni. Megszokhattuk, hogy mindezek ellenére nálunk a kontinenten talán legolcsóbb rezsirát fizette a lakosság.

Szerencsére – gondolhatjuk – az áremelés nem érint minket, hiszen aki a „védelem” fogyasztási sávjában marad, az továbbra sem fizet többet. Természetesen a rezsihatár alatti fogyasztás is csak a lakosságnak maradt olcsó, mert a piaci árhoz képest jelentkező különbötetet az állam fizeti ki – nyíl-

vánvalóan az adókból, amit végső soron ugyancsak a lakosság fizet. Ezért mindannyiunk közös érdeke a takarékoskodás, nemcsak otthon, hanem intézményeinkben és mindenütt.

A lakóépületeinket energiafogyasztásuk alapján – elsődlegesen fűtési szempontból – csoportosítható megállapítható, hogy egy-egy kisebb ház fajtálos fogyasztása

tek energiaigényének 70%-át fűtésre fordítjuk.

A legolcsóbb beruházás a fűtés szabályozható tétele legalább egy termosztattal és kézi vagy jobb esetben automatikus termosztátikus szeleppel. Már három fok hőmérséklet-csökkenéssel 15-20% energiamegtakarítás érhető el, amit különösen a fűtési szezon elején és végén, valamint az éjsza-



Dr. Csoknyai Tamás épületenergetikus tartotta az előadást

nagyobb, mint egy nagy társasházé – kezdte a vizsgálati eredmények ismertetését Csoknyai Tamás. A másik alapvető szempont az építés éve. Az 1991 előtt épült lakóházak többsége minimális hőtechnikai védelemmel készült, azóta azonban több hullámban szigorodtak az előírások, így mára – a szabályozás oldaláról nézve – a legújabb építésű (2018 utáni) lakások a legjobban szigeteltek és a legolcsóbban fűthetőek.

A szigetelés nyilvánvalóan előnyei ellenére olyan társasházak esetében, ahol mindenki a rezsihatár alatt fogyaszt, jellemző, hogy a lakók továbbra sem érdekeltek a költséges nyílászárócserében, szigetelésben. Pedig a beruházás a jelenlegi körülmények között is gyorsan megtérül, mivel az épüle-

kai időszakban érdemes kihasználni. Egy átlagos épület 8 óra alatt 2-3 fokot hűl, azaz egy éjszaka alatt akkor sem lesz nagyon hideg a lakásban, ha egyáltalán nem fűtünk.

Fontos tudni, hogy a szubjektív hőérzetünket felerészben a felületek hőmérséklete szabja meg, tehát hiába 20 fok a levegő hőmérséklete: ha hidegek a falak, fázunk. Egy jól szigetelt épületben 2 fokkal alacsonyabb hőmérsékleten lesz ugyanolyan hőérzetünk, azaz nem csak a hőveszteség csökkentése miatt tudunk spórolni. További, kisebb mértékű megtakarítás érhető el például redőnyök, hőtükrök használatával, vagy ha egyes helyiségeket egyáltalán nem fűtünk.

(B.)

# Újévi szokások a kolompolástól az asztalugrásig

Almahéjdobálás, disznóvágás, ólomöntés, kolompolás, képeslapküldés, asztalugrás, tűzijáték-durrogatás. Ezeket az igen különböző szokásokat és hagyományokat egy közös ünnep köti össze: az óév búcsúztatása, az új év köszöntése.

„A sok ezer esztendő, mely elsubhat az emberiség fölött, mely víz és mággal ragad örökre, itt hagyta nyomait köztünk, szokásainkban, gondolkodásunkban és egy csomó babonában. Könyveket írtak már ezekről, de a hagyomány is fentartja, ápolja, tovább adja. [...] Az ő-esztendő letűnése s az újnak felvirradása minden lelket ünnepélyes és komoly hangulattal tölt el. A mi elmúlt, ritkán tartjuk elég jónak, s

megöli, így hívtak egy bátor szomszédot, aki vállalkozott az ölésre. De ki fogja le a disznókat, mert sem Miska, sem a felesége nem nézhetik a vért, így Szigligeti és Móric bácsi fogták a disznót, míg a szomszéd megölte, a két hölgy pedig tartotta a vér alá a tálat. Egyik keverte a vért, másik tartotta a tálat, de mind a ketten sírvá.”

Végül az elkészült finomságokat mindenki nagy élvezettel ette.



Újévi üdvözlőlap szerencsét hozó kéményseprővel

a különbet, boldogulásunkat, sorunk javulását, megnyugvásunkat, vágyaink teljesedését a jóvendőtől várjuk. Az egymást követő esztendők így váltakoznak családásban és reménységben” – fogalmazott igen találóan 1898. január 2-i számában a Vasárnapi Ujság című lap. Az elmúlt több évszázadban sokat változtak a hagyományok, de – ha más formában is – a legtöbb még ma is létezik.

## DISZNÓVÁGÁS

Talán a konyhaművészet az, ami a leginkább megtartotta az elmúlt száz év hagyományait, mivel a lencse és más szemes ételek – amelyek a gazdagságot jelképezik –, vagy a malac, ami kitérje a szerencsét, ugyanúgy megtalálható szinte minden mai étterem újévi menüjében. A disznóvágás is sokszor szilveszteri esett, hogy másnap frissen lehessen fogyasztani a húst. Természetesen ez inkább a vidékre volt jellemző, de az 1800-as évek közepén a Svábhegyen még igazi falusi hangulat uralkodott, így nem véletlen, hogy a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény egyik ékessége egy 20. századi, kézi fatüzelésű disznópereszelő.

Jókai Mórénál is számtalanszor vágta disznót, csakúgy, mint egy-egy komolyabb vendéglőben, ahol helyben dolgozták fel a húst. Jókaiék egyik első, nem éppen gond nélküli disznóvágása közvetlenül újév után volt az 1850-es években, amiről az Új Idők című lap egyik 1930-as számában olvashatunk.

„A télen két disznót hizlaltak Jókaiék a Svábhegyen, újév után kimentek a hegyre, Róza néni, Móric bácsi, Szigligeti és neje, Miskát, a kocsi korán reggelre berendelték, már este össze volt készítve a mindenféle fűszer a kolbász- és hurkákészítéshez. [...] Végre nagy nehezen megérkeznek a hegyre. Előhajítják a disznókat, de hát ki öli meg? Arra nem vállalkozott senki, sem Szigligeti, sem Móric bácsi! Róza néni nagyon haragudott, mert ő megmondta előtte való napon a majornak, hogy mire ök kimennek, a disznók meg legyennek ölte, de Miska azt mondta, neki nagyon gyöngye a szíve, ő nem tud ölni, de még a vért sem nézheti. Hát most mi lesz? Azt mondja Szigligeti, pörkölni meg tudom, ha találunk valakit, aki



Somló Vali üzenete a svábhegyi hóban

éppen, a magyar színészek nem kaptak Pesten helyet a színjátszásra, csak hetenként egyszer, a többi napokat a Svábhegyen töltötték. Egresy, Szentpétery és a többiek a magyar színészet úttörő óriásai s egy német polgár jó lelkeségéből egy pajtát kaptak, megfelelő szalmával és így vándoroltak fel az óriások, a karaván, fel a Svábhegyre az óévtől búcsúzni, újévtől ülni a pajtában. Az előtte való napi jóvedelemből összevásárolták két nagy kenyert, mindenféle enniávalót és az elemősiát a hátukon cipelték.” (Aradi Közlöny, 1928. január 1.)

A színészek később is előszereettel mentek fel a Svábhegyre, akár szilveszteri kor is, de inkább az újévi sielés vonzotta őket. A Szín-

házi Magazin minden évben megírta, ki merre zárta az óévet és hol kezdte az újat. A beszámolóok szinte állandó helyszíne a Svábhegy és a Zugliget, ahová számtalanszor látogattak ki a színművészek. „Somló Vali, a sportlédi előadás után egyenesen a Svábhegyre megy, hogy sítalpon köszöntse az újévet” – írta a lap 1940 végén. A képről kiderül, hogy a „sportlédi” egy jól látható b.u.é.k.-ot is rajzolt a svábhegyi hóba.

## ZAJKELTÉS

A századfordulón az óévbúcsúztatás fontos része volt a háladó szentmise, amin leginkább az év statisztikáit olvasták fel egyházi emberek. Sokszor rezesbandák húzták a zenét a templomok előtt, ez is része volt a hangkeltésnek, ami igen régi szokás, eredetileg rontásűzésre szolgált. A kolompolás ugyanazt a funkciót töltötte be.

A tűzijátékot is azért találták fel Kínában a 900-as években, hogy a puskaporral töltött bambuszrudakkal, tűzzel és durranással üzzék el a rossz szellemeket. Európában már in-

kább szenzációként és látványosságként került be a köztudatba, és a jelentős eseményeket kísérte. A feljegyzések szerint Magyarországon először Mátyás király és Beatrix királyné esküvőjén volt tűzijáték 1476-ban. Buda várának tőröktől való visszafoglalását is ezzel ünnepelték 1686-ban, de például az 1800-as években is megessett már, hogy újév napján tűzijátékot lőttek fel a Gellért-hegyről.

„A Duna jó vastagra fagyott s az év utolsó napján megindult a közlekedés a jég hátán. 1799. utolsó napja volt. Kepeller Mihály, a budai csillagvizsgáló torony direktora, műszereinek hátát fordítva állt a kerek ablak mellett s gondolataiba mélyedve nézett ki a tél szürke alkonyába. Alatta, a várhegy tabáni lejtőjén egész sereg budai fia élvezte a kézi szánkó örömeit [...] Miképp elődei, Kepeller is csak paszsióból vállalta magára a kevés anyagi jóval kecsgetető hivatalt; nem is szorult rá, de kedve telt a csillagos égbolt vizsgálásában, amiről számat adni nem tartozott senkinek, csupán az volt a kötelessége, hogy a delet jellezze a torony messzire csengő érclapján s Szilveszter éjjelén rakéták fölérésztével adja tudtára a jó budaiaknak az újév beköszöntését, mivel olyankor koccintani szokás.” (Magyar Szemle, 1896. október 18.)

A Svábhegyhez közeli Budakeszin a legények gyufafejekkel töltött pincekulcsokból készítették házi „rakétákat”. Később a trombiták és a mai szilveszteri kürtök, fúvókák vették át a zajkeltés szerepét.

## FÉRJŐLÁS

Az idősebbek leginkább ismerőseikkel vagy családjukkal játszottak, kártyáztak, beszélgettek, míg a fiatalok vendéglőkben, szállodákban, kocsmaokban mulatták át az időt, majd éjfélkor mindenki köszöntötte egymást. Egyes helye-



Sok fiatal a téli sport örömeinek hódolt az év utolsó napján, a szilveszteri mulatság előtt

ken az asztalról ugrottak bele jelképesen az új évbe, és több más vidéki szokás is beépült a városiak szilveszteribe.

Ilyen volt az ólomöntés, amely egykor a férjölés egyik legismertebb formája volt. A lányok bádogkannában ölmot olvasztottak, és egy kulcs nyelkarikáján át hideg vízbe csorgatták. A kiadott alakzatokból pedig próbálták megjósolni a leendő férj foglalkozását.

„Sok keserves tapasztalat tanítja ugyan, hogy az ó-esztendői ólomöntés nem ér egy fapitykét, mert híjába mutat az ólom nyalka huszártisztet, dőlceg, bodros fürtökkel ékes lovat, bizony a beköszöntő újévvél nagyon sokszor csak valami kövérecske, kopaszocska gyalog lovak mutatkozik,



A szilveszteri ólomöntés a férjölés egyik legismertebb formája volt

vagy ami még ennél is nagyobb veszedelem: senki. De hát azért hamarabb átgörghetné a kalendárium Szilveszterét, mint hogy ez a nevezetes nap lefolyhatna ólomöntés nélkül. A lutrin sem igen szoktak nyerni, de azért mégis hűsögesen rakják, hiszen egyszer csak valamelyik lutrisba mégis belebotlik a szerencse. Az ólom sorsa is ilyenformán van s a ki csak öntögeti, mind azt gondolta titokban: hátha mégis! És az ólomban való hit és uralkodik, amint mondani szokták: »palotában, kunyhóban« egyaránt. A kű-

amit a titkolózó ólom mutatott. Mert az ólom csak az alakot mutatja meg, de a nevet csökönösen elhallgatja. Pedig hát ez is kíváncsú volna olykor-olykor, mert megessék biz az nem egyszer, hogy például fiatal lovat mutat, igen, de melyiket? Azt már nem mondja meg. Pedig éppen ezt szeretné a kíváncsi kis leány mód nélkül megtudni. Nos, hát erre való az almahéj. Ha az ember ezt szép hosszú szalagban lehámozza s a háta mögé dobja, olyan bizonyos, mint kétszer kettő négy, hogy a neve kezdőbetűjét meg-

mutatja annak, aki majd kérés gyanánt bekopogtat. Igaz, hogy az almahéjnak is olyan ármányos természete van, mint az ólomnak, hogy mindent ki lehet belőle látni tetszés szerint, amint a titkos óhajások hozzák magukkal. De hát mindegy, aki Gyulát gondol, tisztán, kétségtelenül kiolvassa az almahéjból a világ legszabályosabb G betűjét, míg a másik kislány éppen olyan félreismertetlen M-et, J-t vagy S-et lát ki belőle. És boldog lesz, legalább addig, ameddig.” (Vasárnapi Ujság, 1900. december 30.)

## KÉPESLAPÍRÁS

Újévi szokás volt, hogy a gyerekek verses köszöntőt mondtak a családnak, a szomszédoknak és akár tágabb környezetüknek is. Ez egészült ki a századfordulón a képeslapküldés hagyományával, nemcsak rokonok, hanem ismerősök, barátok részére is.

Az újév az egyik leggyakoribb képeslapküldő esemény volt, az is üzent a másikonak, aki évente csak ilyenkor írt. Sőt, intézmények, vezetők, politikusok is üdvözlőkártyákat küldtek, akár más országokba is. A Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjteményben sok ilyen – olykor igen giccsesnek tűnő – képeslap megtalálható.

A Vasárnapi Ujság 1898. január 2-i számában így fogalmaz: „Ki az, a ki ne kívánna, s ki az, a kinek ne kívánának boldog új évet? Hisz nemcsak a családi és magánélet érzelmei, hanem a politikai világ is magáévé tette már az évforduló szokásos üdvözléseit, sőt a nemzetközi és diplomáciai érintkezések legmagasabb régiói is keresik az újévi nyilatkozások alkalmát. Évek óta már az egész világ postai igazgatóságai is kicsérlik egymás közt az évfordulón üdvözlő kártyákat [...] A budapesti posta- és táv-irradi igazgatóság gyűjteményében ott látjuk évről-évre ezeknek az újévi kártyáknak egész halmazát, a művész fantázia, a technikai kivétel kimeríthetetlen változataiban, melyek érdekes kortörténeti anyagot hagynak az utókorra.”

Földváry Gergely



Újévkor még azok is küldtek képeslapot, akik amúgy soha nem írtak levelet másoknak





# Felelősség az épített és a teremtett környezet iránt

„Városi legendák – mi van a képek mögött” – ez a címe **Pálos Anna** grafikusművész sorozatának, amelyből a 60. születésnapja alkalmából már létrejött egy kiállítás a Karinthy Szalonban, a szeptemberi Ars Sacra Fesztivál részeként. Most a Hegyvidéken, a Galéria 12 Egyesület kiállítóhelyén is megtekinthetjük a városi lét ellentmondásaival foglalkozó alkotó munkáit.

Pálos Anna grafikusművész szerte, ha nemcsak szakmai elemzés kíséri egy-egy kiállításának megnyitóját, hanem valamilyen reflexió is születik a képekre, akár irodalmi, akár zenei, vagy más művészeti ág kapcsolódik a vizuális élményhez. A Galéria 12 Ká-

közben óhatatlanul összehasonlítja gyermekkori lakókörnyezetét a mai városképpel.

Van-e folytonosság, maradt-e valami, ami megragadható a múltból, és megalapozza a jelent? Ez az érzés mindannyiunk számára ismerős, amikor életünk

rekt, hogy úgy mond manipulált energiát adjon a fejlődésnek. A folyton új ámításból merít erőt, vagy csak hasznos – elmélkedik Pálos Anna a régi helyszíneken szemlélődve, például egy szép, faragott kőkerítés-kapuzat helyén, ahol egykor apró papírbolt is volt, amelyben kedvére válogatott a festékek és tollak közt – újabban pedig keskeny járda, szögletes új épület fogadja a sétálót, aki a csillogó üvegfelületeken csak a saját tükröképével találkozik...

Elgondolkodtató, maradt-e átmentett érték, megőriztünk-e valamit úgy, hogy teret adunk az újnak – kérdezi, majd a zárógondolatban Babits szavaival a város pusztulását váró Jónást is idézi. A virtuális séta egy meghitt kép-pel fejeződik be: „Bár az ismerős kistemplom kapuja zárva van, kis cédulán olvasható, hol található a kulcs. Milyen érdekes, a tárlatlátogató felfedezheti, hogy az egyik képbe bele van építve egy igazi kulcs!” A megnyitó további részében Borza Teréz a Galéria 12 Egyesület elnöke is valamiféle kulcsot keresett Pálos Anna művészetében.

Megtudtuk, hogy alkotáskor mindig vizuális élményből indul ki a művész, azt kezdi el magában továbbgondolni. Képileg



ációk, a képi jelek. Az építkezések láttán állandó kérdések merülnek fel bennem.”

Azt már korábban is tapasztalhatták az alkotótársak, hogy Pálos Anna szavakban is autentikusan kapcsolódik a saját és mások műveivel, de a nézőket meglepte, hogy ilyen konstruktívak a képei. A művészterapeutaként is tevékenykedő grafikus a városi lét ellentmondásai foglalkoztatják. Izgatja a teremtett és épített környezetünk iránti felelősség kérdése, hogy meddig, hogyan terjeszkedhetünk a természet rovására.

A meseillusztrációkhoz hasonló képek előre tervezett, maszkolós, kitakarós festészeti technikával készültek. „Fordított a sorrend, először kell, hogy legyen egy vízióm az egészből, a végső képről, a végcélről, és miközben a készület előre halad, a folyamat visszafelé, mivel mindig kitakarom, amit meg akarok őrizni úgy, ahogy van” – jellemzi módszerét.

elindul valami, aztán a folyamat során lesz belőle, ami lesz. „A városban mindenhol toronydaruk látnak. A sorozat tulajdonképpen a daruból indult ki, az építkezésekből születtek asszoci-



S hogy miként kapcsolódik az épített környezet az ember lelki világához? Egy interjúban így fogalmaz erről: „Ezek az épületek van, hogy leomlanak, van, hogy lerombolják őket, és helyükre teljesen újakat húznak fel, más célból, más funkciókra. A leomlott falak oldalán ajtóknak nyílnak a szemire, vakablakok, értetlenség, megszakadt történetek, az új világ nem továbbviszi az előzőt, hanem lecsereéli, egy új történetet indít. Van, hogy a múlt kimeredve ott marad, mint egy elfelejtett, csak a régiek által ismert mese. Az ember a folytonosságot keresi, de mintha elveszett volna egy-egy kötöző, és így nem teljesen érthető az új story.”

SzD

■ Pálos Anna kiállítása megtekinthető: február 4-ig, naponta 16.00–22.00 óráig (szerdán és vasárnap zárva). Cím: Galéria 12 Kávészó és Borbár – XII., Hajnóczy József utca 21.



vészó és Borbárban most megnyíló tárlatának rendhagyó kezdetén saját maga reflektált a műveire egy kis esszézerű írással. Festés közben feltört benne egy életerés, és meg is fogalmazta, szavakba öntötte a kavargó érzelmeket, amivel – gondolatban, vagy akár valóságosan – sétára indul egy számára kedves környéken, mi-

egy korábbi helyszínére látogatunk.

Néhány gondolatot idézünk most a szövegből, amit a tervek szerint a Galéria 12 honlapján teljességében el lehet olvasni: „A városok mindig az előzőek helyére, romjaira épültek, azok tégláinak, köveinek felhasználásával. Csak a modern kor pusztít di-

## „Ami kincset össze tudsz gyűjteni, azzal gazdálkodhatsz”

Karácsony előtt nyílt meg a Betlehemi jászól című kiállítás a Szent István-bazilikában, amit 29. alkalommal szervezett A Magyar Kézművészetért Alapítvány (AMKA). Erre szinte bárki jelentkezhet, művészek és amatőrök, felnőttek és gyerekek egyaránt. **Orient Enikő hegyvidéki iparművész** évek óta részt vesz alkotásaival a pályázaton. Mint mondja azért, mert neki ez fontos – a hite miatt, ami szinte minden munkájában jelen van.

– A legutóbbi Betlehemi jászól című kiállításon különdíjat kapott a munkája. Mit jelentett önnek ezt az elismerést egy olyan szakrális helyen átvenni, mint a Szent István-bazilika?

– Nagyon-nagyon megható volt! Számomra jelképes elismerése annak, hogy a mának szóló üzenetet megértették teljesen ismeretlen emberek is. Az Évgyűrűnk himnusza című alkotással pályáztam. Egy egyméteres átmérőjű korongot szőttem, mintha egy fa évgyűrű lennék, de én ezt történelmi tárcsának készítettem. A spirális időfolyam 2000 év alatt körbeérvő, beazonosítható, kiemelkedő eseményein keresztül jutottam el a mostani karácsony üzenetéhez. A 2020-as, megszebzt évhöz egy csomót tettem, mert a pandémia idején nagyon megérintett engem a „hogyan tovább?” kérdés. Jobbra vagy balra, előre vagy hátra? A csomónak a kibontása, a megoldás megkeresése ránk vár. A korongot a végtelenséget jelentő körgyűrű keretezi, mint Szűz Mária ölelő karja. Ő szülte Jézust, ezt ünnepeljük karácsonykor. A sugárirányú vonalháló – amik összeröszítik a spirális sorokat – azt jelképezik, hogy napjainkban egyre inkább a virtuális térbe, a világhálóba tevődnek át a kapcsolataink. Am az első vezeték nélküli telefont Isten találta fel, és úgy hívják: ima. Mindig van térvő, sohasem kell újratölteni és bárhol bármikor elérhető.

– Ha már a pandémiát szóba hozta... A szomorú helyzet inspirálta is, maszkokat készített ez idő alatt.

– Az első pillanattól azon gondolkodtam, mit tehetek. Elkezdttem maszkokat varrni. Először mindenféle anyagból, ami a kezembe került, egyszínűekből is, azok viszont olyan üresek tűntek... Ezért varrógéppel „rajzoltam” rájuk két ívet, ebből egy hal alakult ki, ami Krisztus jelképe. Attól kezdve evangelizáló maszkok voltak, és beszéltek a viselőik helyett is.

– Tehát még a maszkokkal is a hitet erősítette – talán nem véletlen,



Sursum corda 3



Évgyűrűnk himnusza

– hogy megkapta a Pro Cultura Christiana-díjat a Magyar Katolikus Püspöki Konferenciától.

– Az eddigi életem és a munkáim elismerése ez. Az evangélizáló maszkokat osztogattam, továbbadtam, és ennek elment a híre. Meg talán annak a Szent Erzsébet-alkotásomnak is, amiből képeslapot készítettünk, és a betegápolókhoz juttattuk el köszönetünk jeléül. Ez egy kisplasztika, nagy H betűt formázó origami, aminek a közepéből rózsák nyílnak ki. Kuklay Antal lelki atyám nagyon szép meditációt írt hozzá, amelyben elmondja, mi mindent jelenthet az H betű: Hungária, hódolat, honor, hit, hospital, mint a kórház piktoqramja... Talán azt is díjazták, hogy sok mindent igyekeztem megtenni alkotóként is, másokra figyeléssel is, kicsik és nagyok tanításával is, amire épp lehetőségem volt. A munkáimban nem az élet fonákosságait emelem ki, hanem a jobbító szándékot és az örök érvényű értékeket igyekszem harsogni mindenkinek, a természet rezdüléseit, a szavak gondolatait. Talán nem egyértelmű, hogy szakrális témákkal foglalkozom, de áttételesen érődhet.

– Nyomottanyagtervezőként kezdte a pályáját. Hogyan váltotta fel az ipart a művészet?

– A nyomottanyag-tervező azt jelenti, hogy anyagok mintázatát álmodtam meg. Nagyon jó érzéssel töltött el, hogy az én megvalósított textilterveimet látnak az emberek ruháin. Hat évig voltam nagyipari tervező, de már a főiskolán is lehetőség nyílt zárt kompozíciókat, tehát önálló gondolati tartalommal rendelkező, festett textilképeket készíteni.

keresztnek a függőleges és a vízszintes szára. Ezt a gondolati tartalommal is összekapcsolom.

– Egy művésznek fontos, hogy adjon, megossza a gondolatait, ami benne van. És az is, hogy továbbadjon, mint ön is teszi?

– Harminc évig tanítottam művésztanárként kézművészetet. Megmutattam, melyik anyag és melyik technika mire ad lehetőséget, ezzel igyekeztem megalapozni a növendékeim életét. „Ami kincset össze tudsz gyűjteni, azzal gazdálkodhatsz” – ezt mondtam mindig, mert valom, hogy ezeket össze kell gyűjteni, mint a könyveket egy nagy polcra. Bármikor amire szükségük van a gondolataik megjelenítéséhez, megvalósításához, az „leemelhető” onnan, és elvezet a



Világvédelem, kiút a koronavírusból (térgömbplasztika)

Alkotásaimban ki tudom fejteni az érzéseimet, a gondolataimat. Mások lealaposított vászonra festenek, én nem fedem el az anyag szálrendszerét, a képek szerves része lesz. Azzal, hogy festek rájuk, még láthatóvá is válik a keresztírányú szerkezet, mint a

megoldáshoz. Igen, számomra fontos, hogy átadjam, amit tudok, hogy mások figyelmét szavak nélküli példákkal is alakíthassam. Alkotásaimat próbálom néhány mondattal bővíteni, de soha nem irányítani szeretnék ezzel, hanem inkább valami



pluszt hozzátenni a címhez. A növendékeim fontosak számomra, többel tartom a kapcsolatot, figyelemmel kísérem az életüket.

– Ha már a fontos kapcsolatoknál tartunk, a kerületi művészközösség, a Galéria 12 Egyesület szintén kiemelt helyet foglal el az életében?

– Nagyon, hiszen ez egy fizikailag is közeli társaság. Nem járunk össze, de havonta egyszer egy-egy újabb kiállításnyitónkon találkozunk. Fontos, hogy legyenek ilyen műhelyek, amiket közösen alakítunk ki. Más kerületekben élők már nem egyszer rácsodálkoztak, hogy nekünk ilyen lehetőségünk is van. A XII. kerületben nőtem fel, ami itt történik, az nekem nagy kincs. Kétéves korom óta élek itt, tulajdonképpen minden a Hegyvidékhez köt. Az emlékeim is. A szüleimről, nagyszüleimről kaptam ezt a lelkiéletet, az erős családi alapot, példát. Bátyámmal a saját érdeklődési területünk szerint segítettek minket továbbtanulni, mindenben támogattak. Nem érzem magam feladat nélkül, még most sem, hogy nyugdíjas lettem. Csak a tanítástól vonultam hátrébb, de azóta is aktív vagyok, ahol lehet.

K. A.

## A kultúra melegít

A Hegyvidéki Önkormányzat két helyszínen nappali közösségi teret nyit március 31-ig, minden hétköznap 9.00–16.00 óráig. A Hegyvidéki Kulturális Salon (XII., Törpe utca 2.), valamint a Lóvasút Kulturális és Rendezvényközpont (XII., Zugligeti út 64.) hétfőtől péntekig különféle díjtalan társasági programokkal, előadásokkal, kreatív foglalkozásokkal és családi rendezvényekkel, továbbá a nyitvatartási időben teával várja a látogatókat. (Mindenki vigyen saját csészét, bögrét!) A programokról, tematikus napokról a kulturalisszalton.hu és a lovasut.hu weboldalakon olvasható bővebb információ, valamint a +36-70/908-4105-ös telefonszámon hívható munkatársak segítenek az érdeklődőknek.

### „A kultúra melegít” a Hegyvidéki Kulturális Salonban

**Január 23.** 10.00 Meridiántorna. 11.00–16.00 Olvasósarok. A szalon Szabadpalcán lévő könyvből lehetőség van a helyszínen



olvasni, valamint magazinok, folyóiratok is a látogatók rendelkezésére állnak.

**Január 24.** 9.00 Kíváncsi Kata-  
vetítések: Népda-  
lok, gyermekda-

lok – népi erotika (19 perc), Kunffy Emlékház Somogytúr (25 perc). Készítette: Nagy Katalin. 11.00 A cseh kubista iparművészet. Előadó: Bódi Kati művész-történész, a Hegyvidék Galéria munkatársa. 13.00 MOM Nyugdíjasok klubja. A MOM régi dolgozóinak találkozója, akik szeretettel várnak minden érdeklődőt.

**Január 25.** 9.00 Napindító reggeli torna Balázs Marival. 10.00 Vad horgolók klubja. 13.30 A Normafa legendái – helytörténeti beszélgetések Földváry Gergellyel, a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény vezetőjével.

**Január 26.** 10.00 Müpa-koncertfelvétel vetítése. 13.00–16.00 Kártya, sakk. A játékeszközöket a szalon biztosítja.

**Január 27.** 10.00 Meridiántorna. 11.00–12.30 Memóriaklub (játékos agytornafeladatok), online szűrés Kocsis Judit időszügyi referenssel. 14.00 Képzőművészeti foglalkozás Tóth Anna festőművész, a Barabás Villa kulturális szervezője vezetésével.

szentkereszt gyógyító kövek (11 perc). Készítette: Nagy Katalin. 11.00 „CSEND-20” – Cseke Szilárd képzőművész virtuális kiállítása, tárlatvezetés és beszélgetés a kiállító művész közreműködésével.



vel. Művészettörténeti előadás. Előadó: Kallós Judit művészettörténész, a Hegyvidék Galéria munkatársa. 13.00 Szupernagyvíz népdalkör.

### „A kultúra melegít” a Lóvasúton

**Január 23.** 10.00–11.00 Torna. 11.00–12.30 Egyszerű és egészséges receptek. 12.30–16.00 Folyóirat, keresztrejtvény.

**Január 24.** 10.00–12.00 Játék és mese – Nyomda, festék + Erwin Moser meséi. 12.30–16.00 Kártyaklub és sakk.

**Január 25.** 11.00–15.30 Művészet mindenkinek, Tóth Annával. Hétről hétre egy-egy híres festő ecsetje nyomán alkotnak képeket a résztvevők, akik a kollázsra a grafikán át a festésig minden eszközt és technikát bátran kipróbálhatnak.

**Január 26.** 10.00–12.00 Játék és mese – gyerekdelélt. Papírbábkészítés + Csirimojó könyvek.

14.30–16.00 In English! Angol társalgási klub és játék.

**Január 27.** 11.00–14.00 Keresztrejtvények, fejtörők. 14.00–16.00 Jó kis film. Gaál István: Sodrásban. A film előtt beszélge-

tes Györi-Drahos Martin vezetésével.

**Január 30.** 10.00–11.00 Nyújtás, lazítás, ültető. 11.00–14.00 Petőfi200 Irodalmi kvíz – játék értékes nyereményekért Petőfi Sándor születésének bicentenáriumi évfordulóján. 14.30–16.00 Kedvenc könyvek.

**Január 31.** 10.00–12.00 Játék és mese – gyerekdelélt. Scolar gyerekkönyvek + gofri. 14.00–15.30 Helytörténeti délután a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény történéseivel, Földváry Gergellyel és Tüske Tamással. Játékok, érdekességek a kerülről.

**Február 1.** 11.00–15.30 Művészet mindenkinek, Tóth Annával. **Február 2.** 10.00–12.00 Játék és mese – gyerekdelélt. HVG gyerekkönyvek + kulstartófonás. 14.30–16.00 Kártyaklub és sakk.

**Február 3.** 14.00–15.30 Hol terem az irodalom? Vendég: Baley Endre költő, író.

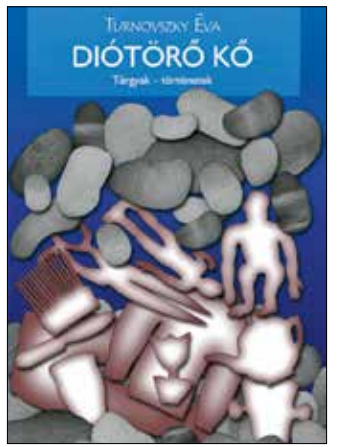
## Ha a tárgyak mesélhetnének...

A Hegyvidék Galéria adott otthont Turnovszky Éva Diótörő kő című új kötete bemutatójának. Dr. Kollega Tarsoly István, a Tarsoly Kiadó vezető szerkesztője köszöntőjében elmondta, hogy az eredetileg pszichológus szerző írásai mély humánról és ember-szeretetről tanúskodnak; ez a vezérfonal fedezhető fel most már a harmadik könyvében is, amely a kiadónál megjelenik.

A kötet alcíme „Tárgyak – történetek”, nem véletlenül. A beszélgetőtárs, Tamáska Jánosné, a Hegyvidéki Kulturális Salonban működő Irodalmi Salon vezetője felvetette, hogy bár a könyvben sokféle tárgy szerepel – például nadrág, kiskés, olló, teáscsésze, kabát, öngyújtó, táská, lámpa, láda, házi áldás, diótörő –, azért ez becsapós, mert az írók valójában mégis inkább az ezekhez tartozó emberekről szólnak.

Történetek, családok elevenednek meg, megismerünk korcsolyázó ifjú hölgyeket, gálans urakat, fiatalokat, időseket, a történelem, a kommunizmus nehéz viszonyait. Tárgyak mesélnek arról, hogy a szűkös világban mégis lehet szeretetben élni. Szerepel a könyvben egy kislány is, aki vizitbe megy az édesanyjával. Figyeli a körülötte lévő tárgyakat, de azok mögött is főleg az embereket.

Turnovszky Éva arra a kérdésre, hogyan kezdett írni ezekről, elme-



sélte, hogy a nagy rácsodálkozás a tárgyak bizarr és változatos tömegére egy különleges adományboltban érte, ahol egy alkalommal körülnézett, és a maga számára is váratlanul kimondta hirtelen támadt gondolatát: rengeteg tárgy van, és mindegyiknek kell, hogy legyen története is, mert valamilyen okból idehozták. Akkor arra gondolt, azért vannak ott, mert valahol feleslegessé váltak, és „szegény árva” most azt várják, hogy valaki örökre fogadja őket...

E gondolat kapcsán előtörtek emlékek, de néhány történetet jó barátoktól is kapott. Így született meg ez a könyv, amelyből az esten néhány írást meg is hallgathattunk Simon Péter színművész előadásában.

SzD

Lapunk az interneten is olvasható:  
[www.hegyvidekujsag.hu](http://www.hegyvidekujsag.hu)

**HEGYVIDÉKI KULTURÁLIS SZALON**  
LÓVASÚT ZUGLIGET

# A KULTÚRA MELEGÍT

NAPPALI A HEGYVIDÉKEN

MINDEN HÉTKOZ NAP  
9.00-TÓL 16.00 ÓRÁIG.  
A BELÉPÉS DÍJTALAN.  
MINDENKIT SZERETTEL VÁRUNK!

A Hegyvidéki Önkormányzat 2023. január 9-től március 31-ig minden hétköznap 9 és 16 óra között két helyszínen nyit nappali közösségi teret: a Kulturális Salon (XII. Városháza tér, Törpe u. 2.) és a Lóvasút Kulturális és Rendezvényközpont (XII. Zugligeti út 64.) különféle díjtalan társasági programmal, előadásokkal, kreatív foglalkozásokkal és családi rendezvényekkel, valamint a nyitvatartási időben teával várja a látogatókat (Bring-your-own-cup/Hozd-a-saját-bögréd! Kérjük a résztvevőket, hogy mindenki hozzon saját csészét, bögrét).

A programokról, tematikus napokról bővebb információ a kulturalisszalton.hu és a lovasut.hu weboldalon található, valamint a +36 70 908 4105-ös telefonszámon elérhető munkatársak segítenek az érdeklődőknek.

**HEGYVIDÉKI KULTURÁLIS SZALON** – NAPPALI A SZALONBAN  
**LÓVASÚT ZUGLIGET** – NAPPALI A LÓVASÚTON

## IDŐSPIKNIK A HEGYVIDÉKEN

2022 szeptember – 2023 június  
[www.kulturalisszalton.hu](http://www.kulturalisszalton.hu)

	MOMkult kert	Gesztenyész kert	Városháza tér
	Jókai-kert	Normafa	Farkasréti temető
2022	09. 15. CSÜTÖRTÖK	✓	
10:30	A MOZGÁS MINT ÖRÖMFORRÁS SENIOR ÖRÖMTÁNC előadás és közös tánc TÓTH KRISZTINA APOLLÓNIA szeniortánc-oktató		
2022	09. 29. CSÜTÖRTÖK	✓	
10:30	IDŐSPIKNIK – PÉTANQUE DÉLELŐTT A foglalkozást vezeti: SOMBOR ANDRÁS Budapest Pétanque SE További időpontok: 2022. 10. 27., 11. 17. 2023. 03. 23., 04. 20., 04. 27.		
2022	10. 13. CSÜTÖRTÖK	✓	
10:30	LELKI EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS IDŐSKORBAN Előadó: DEVECSERY ÁGNES ÉKC Új Szent János Kórház és Szakrendelő Egészségfejlesztési Iroda, pszichológus		
2022	11. 10. CSÜTÖRTÖK		✓
10:30	SÉTA A FARKASRÉTI TEMETŐBEN A sétát vezeti: FÖLDVÁRY GERGELY történész Találkozó: A Farkasréti temető főbejáratánál 10:30-kor.		
2023	02. 23. CSÜTÖRTÖK		Jókai-kert
10:30	TÉLTEMETŐ SÉTA A JÓKAI-KERTBEN A sétát vezeti: KREMNICSÁN JÁNOS környezeti nevelő (DINPI) Találkozó: 10:30 órakor, a Jókai-kert bejáratánál		
2023	04. 06. CSÜTÖRTÖK		MOMkult kert
10:30	BIBLIA ÓRA Ókumenikus beszélgetés a Húsvéti ünnepkör jegyében Előadó: KECKZÓ PÁL lelkes, esperes, Budahegyvidéki Evangélikus Egyházközség, Budai Evangélikus Egyházmegye		
2023	05. 04. CSÜTÖRTÖK		MOMkult kert
10:30	SZABADTÉRI FESTÉS A foglalkozást vezeti: dr.SCHMIDT-SZILÁGYI ÉVA (Piroska) festőművész, művésztanár, a KORTÁRS ALKOTÓ-KÖR vezetője		
2023	05. 18. CSÜTÖRTÖK		Normafa
10:30	SÉTA A NORMAFÁN Az erdő gyógyító ereje, gyógyító fái, növényei, a Normafa faóriásai Sétavezető: SZABÓ MIKLÓS erdőmérnök Találkozó: a Normafa Siház melletti parkban 10:30 órakor.		
2023	06. 01. CSÜTÖRTÖK		Városháza tér
18:00	UTCABÁL Tánc, koncert, ahol a zene és a jó társaság garantált!		

Jegyinfo// ingyenes, de regisztrációhoz kötött. Regisztráció: info@kulturalisszalton.hu, ill. a Szalon elérhetőségein.

**A MOM Kulturális Központ, a Hegyvidék Galéria, a Jókai Klub és a Barabás Villa** március 31-ig nem tart programokat, szünetelteti szolgáltatásait és a jegyárusítást. A rendszeres programokról, a több helyszínre áthelyezett kulturális rendezvényekről, sorozatokról a kulturális intézmények weboldalain található aktuális és friss információ.

MOM Kulturális Központ: [momkult.hu](http://momkult.hu)  
Hegyvidék Galéria: [hegyvidekgaleria.hu](http://hegyvidekgaleria.hu)  
Jókai Klub: [jokaiklub.hu](http://jokaiklub.hu)  
Barabás Villa: [barabasvilla.hu](http://barabasvilla.hu)

**Lóvasút Kulturális és Rendezvényközpont**

**Zugligeti út 64.**  
[lovasut.hu](http://lovasut.hu)  
**Jegyek: lovasut.jegy.hu**  
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!  
„A kultúra melegít” – részletes program a 10. oldalon!  
**Üvegfal** – zenés szövegszínházi előadás Dobray Sarolta könyvéből január 21-én, 27-én és február 9-én 19.00–20.30. Közreműködik: Gryllus Dorka, Simon Kornél. Jegyek: lovasut.jegy.hu.  
**OMNIBUS-koncert** január 28-án és február 18-án 17.00–18.00. Zene komolyan mindenkinek! Közreműködik: Surján Péter, Surján Katalin, Surján Eszter. Jegyek: lovasut.jegy.hu.  
**Élő zenés hatha jóga flow** január 29-én és február 26-án 10.00–11.30. Tematikus jógaórák élő zenével kezdődnek és haladókna. Közreműködik: Dévényi Zoltán, Bakos Bettika. Jegyek: lovasut.jegy.hu.  
**Márfi Márk: Telik** – egy óra az életből. Szakdolgozatból született önadaptáció február 4-én 19.30–20.45. Közreműködik: Márfi Márk. Jegyek: lovasut.jegy.hu.  
**Haydnal Londonban:** Copfok és parókák – előadás február 13-án

19.00–20.00. Bősze Ádám Haydneum című előadás-sorozatának következő alkalma. Jegyek: lovasut.jegy.hu.  
**Encuentro** február 19-én 18.00–19.00. Két örök értékű művész barátsága a zene és a költészet nyelvén. Közreműködik: Götz Nándor (szoprán-szaxofon), Csáki András, Pusztaszeri Kornél. Jegyek: lovasut.jegy.hu.  
**Alaine – Ideje a meghalásnak** február 24-én 19.00–20.00. Egy fiatal színésznő és egy nyolcvanéves báb. Ketten, mégis egyedül – egyedül, mégis ketten. Ötvenpercnyi, megállóan egyszerű közlés az elkerülhetetlenről. Közreműködik: Markó-Valentyik Anna. Jegyek: lovasut.jegy.hu.  
**Tanfolyamok:**  
**Beauty Body and Booty.** Mozdulj Bartha Sylvivel! Hétfőn és szerdán 8.00–9.00.  
**Fit Dance.** Mozdulj Bartha Sylvivel! Hétfőn és szerdán 9.00–10.00.  
**Kung fu** hétfőn és szerdán 16.00–17.30.  
**Kagami Ryú** szerdán 18.30–20.00.  
**Művész torna** szombaton 9.30–11.30.  
**Furagura Alkotóműhely** hétfőn 17.45–19.15. A lila perspektíva február 20-án, A vörös szín március 13-án, A zöld párbeszéd március 20-án. Mi

a Furagura? Egy kreatív társasjáték, egy szabad alkotói érzés, a lehetőség, hogy megismerjük magunkat, hogy felismerjük az alkotói lehetőségeket a kalandot, és saját nyelvezetet teremtünk, amivel közvetíteni tudjuk másoknak, hogyan látjuk a világot. Egyedi, a terveinkhez, igényeinkhez igazodó, szabad teret kapunk tehetségünk építésében és támogatást a művészi technikák el-sajátításában. Hegyvidéki lakosoknak a részvételi díj: 3000 Ft alkalmanként. Fizetés és további részletek a foglalkozásvezetőnél, Kormos Mercedes művésztanárnál: 06-30/309-5658, mercedeskormos24@gmail.com.



**Törpe utca 2.**  
**06-1/202-2509**  
**info@kulturalisszalon.hu**  
**kulturalisszalon.hu**  
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!  
„A kultúra melegít” – részletes program a 10. oldalon!  
**Bran-koncert** – ír népzenei est január 21-én 18.00. A Bran együttes koncertjei januártól áprilisig a Hegyvidéki Kulturális Szalonban lesznek. A zenekar vezetője Kovács Gábor, mellette számos zenész megfordult már a zenekarban az évtizedek során. Jelenleg Császár Róbert gitáros, Mózer Tamás mandolin és Nagy Katalin furulyás alkotják az együttest. Jegyár: 1500 Ft.  
**Magyar Rákellenes Liga Segítő Szolgálat:** dr. Papp Lajos előadása január 24-én 17.00. Kapcsolattartó: Antal Magda, 06-20/584-6059. A részvétel regisztrációhoz kötött.  
**Szalonegyetem.** Január 25. 14.30 Mitől fogyok, miért hízik? Anyagcsere-betegségek és természetes gyógymódjai... – Kautzky-Szemők Adrienn komplementer medicina szakterapeuta előadása. Jegyár: 500

2023 JAN 27  
18:00

**Boldog Kutya – Boldog Gazdi**

Interaktív előadás a felelős kutyatartásról

Fehér György okleveles kutyakiképző 13 éve dolgozik kutyákkal. Ezen idő alatt több mint 900 családnak segített abban, hogy boldogan és kiegyensúlyozottan éljenek kedvenceikkel. Három éve álmodta meg a Boldog Kutya - Boldog Gazdi programot, melynek egy alappillére a felelős kutyatartásról szóló interaktív előadás.

Az előadás ingyenes, de regisztrációhoz kötött:  
[boldogkutyaboldoggazdi@gmail.com](mailto:boldogkutyaboldoggazdi@gmail.com)  
[info@kulturalisszalon.hu](mailto:info@kulturalisszalon.hu)

1124 Budapest, Törpe u. 2.  
[kulturalisszalon.hu](http://kulturalisszalon.hu)

Ft. Hegyvidéki lakosoknak díjtalan, de regisztrációhoz kötött a szalon elérhetőségein.  
**Irodalmi Szalon** – Burns-est meglepetésvendéggel január 26-án 18.00. Robert Burns a skótok legnagyobb költője. Nemzeti kulturális ikonként ünneplik Skóciában, és a világon szétszóródó skót közösségekben egyaránt. Január 25-én, Burns születésnapján zenés-táncos Burns-vacsorákat rendeznek országsszerte. Ezek hangulatát élhetik át az est résztvevői, miközben a költő műveivel ismerkednek. Jegyár: 500 Ft. Hegyvidéki lakosoknak díjtalan, de regisztrációhoz kötött a szalon elérhetőségein.  
**MOM-208 és Hegyvidéki Bélyeggyűjtők Klubja** január 27-én 13.00.

tő könyvekre. A jó állapotban lévő, szépirodalmi vagy ismeretterjesztő, becerélhető könyvek száma maximum 10 darab.  
**A Szupernagyi Népdalkör találkozója** január 31-én 13.00. Alapító: Karcagi Gyuláné. Csatlakozási lehetőség a helyszínen.  
**Dr. Szabó János történész, teológus, pszichológus előadása** február 1-jén 14.30. Jegyvásárlás a szalon elérhetőségein. Hegyvidéki lakosoknak ingyenes.  
**Segítő kéz a családban.** Itt mindenki nárcisztikus? Hogyan kezeljük őket? – dr. Domján Mihály előadása február 2-án 18.00. Jegyár: 1000 Ft.  
**Az erőszakmentes kommunikáció alapjai kicsiknek és nagyoknak** február 4-én 9.00–17.00. Közreműködik: Rambala Éva. Szeretné megtanulni, hogyan gondoskodjon saját jólétéről, miközben a körülötte lévőkre is odafigyel? Vagy jó lenne egyre többször kritikamentesen megszólalni, és empátiával meghallani nemcsak a szavakat, hanem a mögöttük rejlő érzéseket is? Gyerekek csak saját szülővel együtt vehetnek részt a programon. További információ: rambala.hu. Jegyár: felnőtteknek 10 000 Ft, 8–15 éves kor közötti gyerekeknek 5000 Ft.

**Mozgásos foglalkozások:**  
**Gerinctorna** hétfőn 9.30. Vezeti: Glatz Zsuzsa (+36-30/295-1833, [glatzszusza@gmail.com](mailto:glatzszusza@gmail.com)). Részvételi díj: 1800 Ft/alkalom.  
**Meridiántorna** hétfőn 10.00. Vezeti: Haide Éva. Ára: 200 Ft/alkalom. Kerületi lakosoknak ingyenes.  
**Szakraális körtánc** hétfőn 10.00–11.00. Vezeti: Istenes Emília. Ára: 500 Ft. Kerületi lakosoknak ingyenes.  
**Senior Örömtánc haladéknak** hétfőn 11.00–12.30. Vezeti: Tóth Krisztina Apollónia (+36/70-775-8625, [krisztina.apollonia.toth@gmail.com](mailto:krisztina.apollonia.toth@gmail.com)). Részvételi díj: 2000 Ft/alkalom.  
**Hatha jóga** kedden 8.30. Vezeti: Ott Cecilia. Információ: +36-20/917-8127, [ott.cecilia@gmail.com](mailto:ott.cecilia@gmail.com). Részvételi díj: 2500 Ft/alkalom.  
(Folytatás a 12. oldalon)

**Bellozzo® Budaörsön – minőségi olasz ételek gyorsan**

Már nem kell a belvárosba autózunk, ha eredeti, olasz ízekre vágyunk, hiszen január 10-én megnyílt a Bellozzo® Budaörsön, az Auchan parkolójában. Ha gyorsan szeretnénk friss, minőségi alapanyagokból készült olasz ebédet vagy vacsorát hazavinni egy nagyobb bevásárlótúra után, még a kocsiból sem kell kiszállnunk, hiszen a Bellozzo® egy új, autós éttermet hozott el a környék lakóinak és az átmenő forgalomnak.

Meglepetéssel készült a Bellozzo étteremlánc kilencedik egysége, ahol a kedvenc tésztánkat vagy pizzánkat már az autóból is kérhetjük: megérkezett Budaörsre a Bellozzo® első Drive, vagyis autós kiszolgálású étterme!  
A digitális menüablakon megjelenő választékból az autósok könnyedén, kiszállás nélkül leadhatják rendelésüket a diszpécseres terminálnál, majd rövid várakozás után egészen az étterem drive ablakáig gurulva kapják meg azt.  
A menüt böngészve egyértelműen az olasz ízvilág köszön vissza: tészta és pizza széles választéka, ráadásul tetszőleges méretben és minden szájíz szerint: az örök klasszikusok kedvelői is kedvükre válogathatnak, de a különlegesebb ízeket kedvelők számára is széles a paletta. Természetesen könnyebb ételekre vágyóknak is számtalan választási lehetőséget nyújt az étte-



rem a salátáival, valamint az édes-szájúak is kényeztethetik magukat mennyei tradicionális desszertekkel és eredeti olasz kávéval. Mindezeket túl a Bellozzo® saját márkás limonádékkal is büszkélkedhet, melyek egyedi ízviláguknak köszönhetően garantálják a felfrissít-



minőségi alapanyagokról, a gyors és barátságos kiszolgálásról és a remek ár-érték arányról ismert már több mint 7 éve, és ezennel sokszínű palettája egy drive étteremmel is bővült!

**BELLOZZO®**  
**DRIVE BUDAÖRS**  
**MEGNYITOTTUNK!**  
**SPORT UTCA 2. AUCHAN PARKOLÓ**

(Folytatás a 11. oldalról)

**Székes jóga** kedden 10.00. Vezető: 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 a 2,5-3,5 éves korosztály részére. 17.00–17.45 Előkészítő 3-4 éveseknek. Vezető: Stubna Enikő (+36-30/994-3118, info@gracebalett.hu).

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

**Székes torna** szerdán 9.00. Vezető: Balázs Mari. Jegyár: 500 Ft/alkalom (jegyvétel a helyszínen).

**Gerinctorna** szerdán 9.30. Vezető: Glatz Zsuzsa (+36-30/295-1833, glatzzsuzsa@gmail.com). Részvételi díj: 1800 Ft/alkalom.

**Meridiántorna** szerdán 11.00. Vezető: Pál Szabó Gabi. Ár: 200 Ft/alkalom. Kerületi lakosoknak ingyenes.

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

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

**Hangutazás Katával.** Csoportos mélyrelaxációs jóllétprogram gongokkal és hangtálakkal. Bejelentkezés és információ: Farkas Kata, +36-30/485-6961, martonkata15@gmail.com. Ár: 5000 Ft/fő/alkalom. Páros részvétel esetén: 4000 Ft/fő/alkalom.

**Tücsök Zene** csütörtökön 10.00. Ritmus-, ének-, zenefoglalkozás zene tanár vezetésével, 6 hónapostól 4 éves korig. Jelentkezés: László-Pergel Tamara, +36-30/989-6040, tucsoktanc@gmail.com.

**Bright Sparks** csütörtökön 10.15. Kezdet: február 2-án. 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 csórós barát! Jelentkezés

e-mailben vagy telefonon: Kempton Anna, brightsparksbudapest@gmail.com, +36-30/097-1538. Részvételi díj: 2800 Ft/alkalom.

**licri Piciri Tücsöktánc** csütörtökön 10.40. Játékos néptánc tanítás 1 és 4 éves kor közötti gyerekeknek, folyamatos csatlakozási lehetőséggel, néptáncpedagógus vezetésével. Jelentkezés: László-Pergel Tamara, +36-30/989-6040, tucsoktanc@gmail.com.

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

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

**Nyugdíjastorna** pénteken 9.00 és 10.00. Vezető: Latin Anikó. Ár: 500 Ft/alkalom, kerületi lakosoknak 200 Ft/alkalom.

**Meridiántorna** pénteken 10.00. Vezető: Besseney Johanna. Ár: 200 Ft/alkalom. Kerületi lakosoknak ingyenes.

**Kerekítő baba-mama foglalkozások.** Kerekítő Mondóka 3 éves korig pénteken 9.15 és 10.00. Ár: 2000 Ft/alkalom/család, 9500 Ft/5 alkalom/család. Kerekítő Manó Torna 1-4 éveseknek pénteken 10.45. Ár: 2200 Ft/alkalom, 10 500 Ft/5 alkalom/család. A foglalkozások középpontjában az ölbeli játékok állnak, ami a bizalom, az érintések és az önfelelt összevetések ideje. A kapcsolódás művészete. Nagymamánk játéktára időtálló, a mai családok is örömmel merítenek belőle. Foglalkozásvezető: Dóczi-Gyumbier Tímea. Bejelentkezés: kerekito.hu.

**Zumba Gold** pénteken 11.30. Időpontok: január 20., 27., február 10. Vezető: Veronika Berger (+36-30/609-9369, berger@veronikaberger.com).

**Nia** pénteken 18.00. Vezető: Balázs Mari. Információ: +36-30/973-2331, mari.maryss@gmail.com. Ár: 3000 Ft/alkalom.

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

**Lili Suli** szombaton 14.30–16.00. Önfejlesztő foglalkozás 8–13 éves gyerekeknek. Kommunikáció, színház, kreativitás, személyiségfejlesztés, önbizalom-növelés. Információ: Horváth Lili, info@lilisuli.hu, 06-20/290-7689.

**Szabadtéri mozgásformák Gyaloglóklub** (Monspart Sarolta által alapítva) kedden 9.00-kor a Normafánál (január 31.) és a Margitszigeten (január 24., február 7.). Klubvezető: Korik Vera.

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

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

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



**BAJOR GIZI SZÍNHÁZ MÚZEUM**  
Stromfeld Aurél út 16.  
oszmi.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Figyelem! A Bajor Gizi Színház kiállításai február 28-ig nem látogathatók, az épület néhány program kivételével zárva tart. A programok máshol kapnak helyet. Az érdeklődők figyeljék a honlapot (oszmi.hu) és a Facebook-oldalt (facebook.com/ozsmbp).**

**Fényből szőtt mesék.** Január 21. 10.00 Az ember lelke. A mesesorozat a 4–7 éves gyerekeknek és szüleiknek kínál kellemes percek egy-egy szombat délelőtt, amikor érdekes történetek és a muzsika világában kalandozhatnak. Közreműködik: Kecskés Karina színész-drámapedagógus, Fehérváry Lilla előadóművész. Belépődíj: 1000 Ft (3 éves kor alatt ingyenes). Regisztráció szükséges: gerecs.katalin@oszmi.hu. Helyszín: a Bajor Gizi Színház kertje (kültéri rendezvény, teraszmegintó hógombák) segítségével).

**Pincétől a padlásig** – villaséta Bajor Gizi egykori otthonában január 25-én 18.00. A Nemzeti Színház dívája az 1930-as évektől a XII. kerület egyik akkor még csendes és városzéli utcájában, kétszintes villában élt, egy óriási kert közepén. Mindez ma is áll – a színház múzeumnak ad helyet. A közel ezer négyzetméteres épületnek a nagyközönség előtt eddig rejtett, titkokkal teli tereit, az egykor menekülteket rejtő alagsortól a titkos kincsek lefelfedését jelentő padlásig, valamint a kert rejtélyes zugait fedezhetik fel a programon résztvevők. Regisztráció szükséges: szebenyi.agnes@oszmi.hu. Figyelem! A séta során az épület négy szintjét sok lépcsőzéssel járják be a látogatók! A réteges öltözködés elengedhetetlen! Az épület csak a program idejére nyit ki. Belépődíj: 3000 Ft.



**GALÉRIA 12 KÁVÉSZÓ ÉS BORBÁR**  
Hajnóczy József utca 21.  
galeria12.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Városi legendák** – Pálos Anna grafikusművész kiállítása. Megtekinthető: február 4-ig, naponta 16.00–22.00 (szerdán és vasárnap zárva). (A kiállításról bővebben a 9. oldalon olvashatnak!)



**Zugligeti út 64.**  
info@hegyortenet.hu  
helyortenetigyujtemeny.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**„Hegyvidék, 0 – Egy csepp történelem”** – időszaki kiállítás, ami a Hegyvidék és a víz kapcsolatát mutatja be számos különböző aspektusból. Megtekinthető: szerdától vasárnapig 10.00–18.00.



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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

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.

**Ringató** – foglalkozás kisgyermekes családoknak, a gyermek 3 éves koráig, szerdán 10.00–10.30. A felnőtt kísérő lehet az édesanya, az édesapa, vagy bárki, aki örömmel játszik, mókázik és énekel gyermekével. Foglalkozásvezető: Zempléni Marcsi.

Részvételi díj: 1500 Ft. Regisztráció: maria.zempleni@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 megnyugtatón testiünket és lelkiünket. Időpontok: hétfőn 16.30-kor óvodásoknak, 17.15-kor kisiskolásoknak. Ár: 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.



**A Napközi Plusz** tehetséggondozó, képességfejlesztő és szabadidőközpont (Szépkilátás út 3.) svábhegyi tanulószobája hétfőn és szerdán 16.30-tól díjmentes integrációs, felzárkóztató és felvételi előkészítő foglalkozásokat, próbafelvételeket szervez a kerületben lakó vagy itt tanuló diákoknak. Jelentkezni a +36-20/367-5924-es telefonszámon lehet.

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

## MEGHÍVÓ

## A LAKOSSÁGI ÉPÜLETENERGETIKAI FÓRUMRA



Az előadás témája: **Épületszerkezeti korszerűsítések**

- Hőszigetelés előnyei, hátrányai, hőszigetelő anyagok.
- Külső fal hőszigetelése.
- Padlás/tetőfödém szigetelése.
- Pincefödém szigetelés.
- Nyílászárócseré/felújítás.
- Komplex felújítás.
- Műemlék- és természetvédelmi vonatkozások.
- Komfort, légellátás, állagvédelem.
- Tévhitek, gyakran feltett kérdések

Előadó: **Dr. Szalay Zsuzsa** egyetemi docens, tanszékvezető-helyettes - Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem, Építőmérnöki Kar, Építőanyagok és Magasépítés Tanszék

Helyszín: **Polgármesteri Hivatal**  
(1126 Budapest, Böszörményi u. 23-25.) – Alagsori tárgyaló

Időpont: **2023. február 07. 18:00 óra**

REGISZTRÁCIÓHOZ KÖTÖTT, INGYENES PROGRAM

**Minden érdeklődőt szeretettel várunk!**



Jelentkezni a programra a <https://eugyintezes.hegyvidek.hu/> oldalon való belépést/regisztrációt követően, a Zöld iroda menüpont alatt lehet.

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



## FRESSNAPF

**Nyitás:**  
**január 19.**

# Helló Hegyvidék!



Apor Vilmos tér 11.

Hegyvidék Bevásárlóközpont

# Hideg napokon meleg levesek, forró lángosok

Az otthoni lángoskészítés mellett könnyű érvelni: lángost ritkán eszünk, finom, és tapasztalataink szerint így jóval olcsóbb is annál, mint ami a vendéglátóhelyeken kapható. Ráadásul még vendégeket is hívhatunk rá. Miután a mérete miatt nehézkes falatozni, jó ötlet hosszúkás darabokban sütni, amire alább példát is szolgáltatunk. A lángos tészta nemcsak sósan, hanem édesen is felhasználható, a farsangi időszak előtt ezt sem árt tudni. Azt pedig, hogy egy tartalmas leves után kiváló második fogás, nem szükséges bizonygatni. Tény, hogy időt kell rá szánni, de hideg, téli napokon, amikor semmi sem csábítja az embert a szabadba, könnyű szívvel megtehetjük ezt.

## LÁNGOS RÚDFORMÁBAN

Mára a klasszikus lángos sajtos, tejszínes, mindenféle jóval megrakott változatai jöttek divatba a lángosütőknel, mondván: a jobból semmi sem sok! Otthon azonban általában a hagyományos módot követjük, és az ízesítést a családra bizzuk. Ha vendégeknél kínáljuk, a lángostésztából lepények helyett rudacskákat süthetünk, hogy kényelmesebben lehessen megenni.

Hozzávalók:  
...a hagyományos lángostésztahoz:  
3 dkg élesztő  
2-3 dl tej  
50 dkg finomliszt  
3 közepes főtt burgonya  
1 tojássárgája  
diónyi vaj vagy 2 evőkanál olaj  
só  
...a nyújtáshoz: liszt  
...a sütéshez: olaj (bőven)

Az élesztőt 2 evőkanál tejben felhúrtatjuk. Ezután a liszttel, a még melegen áttört burgonyával,

## KÁPOSZTÁS LÁNGOSLEPÉNY

Ennek az étvágygerjesztő lepénynek a szülőanyja a játékos nevű krumplis pompos, ami egy egyszerű lángostésztából készíthető, kerek lepényke. Kisütve önmagában is megállja a helyét, de jelen esetben egy tepsi tejszínes, savanyú káposztás töltelék alapjául szolgál, és így lényegül átínycsiklandó, kiadós fogásá.

Hozzávalók:  
...a krumplis pompos tésztaíjához:  
3 dkg élesztő  
50 dkg kenyérliszt vagy fele búza-, fele rozsliszt  
20 dkg főtt burgonya  
só  
...a lepényre:  
3 dl sűrű tejszín  
50 dkg savanyú káposzta  
2-3 evőkanál olaj  
őrölt bors  
...a nyújtáshoz: liszt  
...a tepsi kikenéséhez: zsír

Először a krumplis pompos tésztaíját készítjük el: ehhez az élesztőből egy kevés langyos vízzel és a teljes mennyiségéből elvett 2-3

## TEJES-VAJAS LÁNGOSFÁNK

Itt a farsang, eljött a fánk ideje! Ez a recept kissé eltér a hagyományos farsangi fánkétól, mert a tésztaíjában nincs cukor. A magyarázat roppant egyszerű: sósan mártásos húskörete is lehet, ha pedig édesen kínáljuk, akkor bőven meg lehet cukrozni. Frissen, forrón tálaljuk, mert ha kihűl, sokat veszít a zamatából!

Hozzávalók:  
50 dkg lisztből készült hagyományos lángostésztá  
2 tojás  
3 dkg olvasztott vaj  
1-2 dl tej  
...a sütéshez: olaj

A lángos tésztaíjába, amit a fenti hagyományos lángostészta receptje szerint készítettünk, a felvert tojásokat, az olvasztott vajot és annyi tejet is beledolgozunk, hogy lágy tésztát kapjunk. 30-40 percig pihentetjük. Ezután az olajat egy mélyebb serpenyőben vagy lábasban megforrasztjuk,

a tojássárgájával, az olvasztott vajjal, a sóval és annyi langyos tejjel, hogy közepesen kemény tésztát kapjunk, összegyúrjuk. Cipóvá formáljuk, majd egy liszttel behintett tálon letakarva langyos helyen a duplájára kelesztjük. Ezután beliszteztet deszkán félujjnyi vastagra nyújtjuk, és tenyérynyi darabokat kanyarítunk belőle.

Újabb 20 percig pihentetjük, majd egyenként forgatva mind-

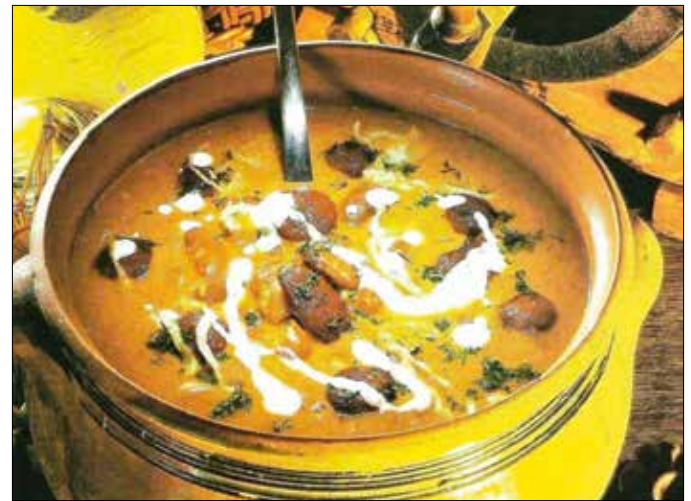


egyiket a duplájára húzzuk. Végül bő, forró olajban, de nem túl erős lángon, mert különben nem sül át jól, szép pirosra sütjük: az első oldalát fedő alatt, majd megfordítás után lefedés nélkül. Ha rúd alakban akarjuk megsütni, a tésztából kétujjnyi széles, 15 centi hosszú csíkokat formázunk. Kínálhatunk mellé reszelt sajtot, fűszeres tejszínt, és ha a társaság megengedi, fokhagymát is.

## HEGYALJAI KÁPOSZTÁS BABLEVES

A Hegyalja szóról elsőként mindenkinek Tokaj és a bor jut az eszébe, és ez így van rendjén. Am a boron kívül a konyhája is jellegzetes ennek az egészen a kárpátaljai Ungvárig húzóó vidékeknek: a bab, a káposzta, a krumpli, a kukorica, kevés hús, sokkal inkább a kolbász jellemzi.

Hozzávalók (4 személyre):  
15-20 dkg tarkabab  
só  
3 babérlevél  
1 vöröshagyma  
6 evőkanál olaj  
20-25 dkg savanyú káposzta  
1 evőkanál liszt  
4 gerezd fokhagyma  
1 kiskanál pirospaprika  
2 dl tejszín  
1-2 evőkanál 10%-os ecet  
1 evőkanál cukor  
20 dkg lángolt kolbász  
1 csokor kapor



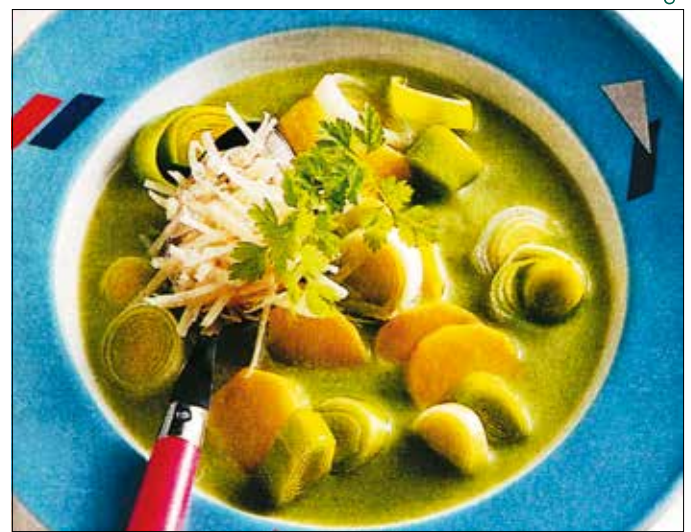
A babot egy éjszakára hideg vízbe áztatjuk. Másnap leöblítjük, majd 1,5 liter sóval és a babérlevelekkel ízesített vízben feltesszük főni. Közben a hagymát felaprítjuk, és 2 evőkanál olajon megfuttatjuk. A káposztát néhány vágással rövidebb szálakra aprítjuk, a hagymára szórjuk, és egy kevés vizet aláöntve kb. 15 percig pároljuk, aztán a már félig puha babhoz öntjük, és együtt puhára főzzük. 2 evőkanál olajon 1 evőkanál liszttel

világosra pirítunk, a zúzott fokhagymát megfuttatjuk benne, majd a túzról lehúzza a pirospaprikával ízesített vízben feltesszük főni. Közben a hagymát felaprítjuk, és 2 evőkanál olajon megfuttatjuk. A káposztát néhány vágással rövidebb szálakra aprítjuk, a hagymára szórjuk, és egy kevés vizet aláöntve kb. 15 percig pároljuk, aztán a már félig puha babhoz öntjük, és együtt puhára főzzük. 2 evőkanál olajon 1 evőkanál liszttel

## PÓRÉS BURGONYALEVES

A póréhagyma a téli időszak zöldsége, jelentősége a tavaszi primőrök megjelenésével elhalványul, de addig érdemes minél többet fogyasztani, nemcsak az ízéért, színéért, hanem magas vitamin- és rosttartalmáért is. Bármilyen zöldfűszerrel házasítható, de különösen jól illik hozzá a petrezselyem, a kakukkfű, a zsálya és a bazsalikom.

Hozzávalók (4 személyre):  
60 dkg kisebb szemű burgonya  
2 szál (kb. 4 arasznyi) póréhagyma  
5 dkg vaj  
só, őrölt bors  
1 l zöldséglevés (biokockából is jó)  
2 evőkanálnyi felaprított zöldfűszer (ami van: petrezselyem, zsálya, bazsalikom stb.)  
1 dl főzőtejszín  
...a tálaláshoz:  
5 dkg reszelt parmezán  
petrezselyem



A burgonyát meghámozzuk, megmossuk, és fél centi vastag félkarikákra vágjuk. A póréhagyma haragoszöldjét és végét is eltávolítjuk, ha kell, a külsejéről is lehántjuk a sérült szárrészeket. Ezután a póré a burgonyához hasonló vastagságúra felkarikázzuk, a megforrasztott vajra dobjuk, és kissé megpároljuk. A levestel felengedjük, a burgonyát hozzáad-

juk, kissé megsózzuk, megborsozzuk, és az apróra vágott zöldfűszereket beleszórva addig főzzük, amíg a burgonya megpuhul, de nem fő szét. (A petrezselyemből néhány levélkét félreteszünk a leves díszítéséhez.) Amikor kész, a tejszínnel gazdagítjuk, majd még egyszer felforraljuk. A sűrű leves tetejét reszelt parmezánnal és petrezselyemmel meghintve tálaljuk.

## ZÖLDBORSÓS BORJÚBECSINÁLT

A becsinált nálunk többnyire levesként ismert, ám eredete a francia konyha egyik különleges ételcsoportjára, a frikasszéra vezethető vissza. Ez a könnyen emészthető fehér húsköböl – borjúból, csirkéből, nyúlból, bárányból – készülő, fehér mártásos ragu a mi becsináltunk eredője, magyar elnevezése pedig arra utal, hogy minden hozzávaló egy edényben, „egybecsinálva” készül.

Hozzávalók (4 személyre):  
50 dkg borjúapróhús (comb vagy lapocka)  
1 kiskanál só  
1 nagyobb sárgarépa  
1 közepes petrezselyemgyökér  
fél zeller gumó  
1 kisebb vöröshagyma  
8 szem fekete bors  
10 dkg gomba  
5 dkg vaj  
10 dkg mélyhűtött zöldborsó  
1 kisebb csokor petrezselyem  
1 csapott evőkanál liszt  
1,5 dl tejszín  
fél citrom



A borjűhúst 1,5 centis kockákra vágjuk, és kb. 5 deci vizet ráöntve egy lábasban felforraljuk. A keletkező habját leszedjük, a levét megsózzuk, és a húst kis lángon kb. 40 perc alatt félpuhára főzzük. Közben az összes zöldséget megtisztítjuk. A sárgarépát, a gyökeret és a zellert fél kisujjnyi hasábokra vágjuk, majd a félig megpuhult húshoz adjuk. A megtisztított hagymát beledobjuk (a borsot teatojásba töltve tesszük bele, hogy az íze kifőjön, de a végén könnyen eltávolíthatjuk). 20 percig főzzük,

közben a gombát felszeleteljük, a vajon megpirítjuk (ezzel eltérve az egy edényben készítés alapelvétől), majd a felaprított petrezselyem is hozzáadjuk, 2-3 percig együtt pároljuk, utána a borjúhoz keverjük, és a levét vízzel bő 1,2 liternyire kiegészítve együtt teljesen puhára főzzük. A zöldborsót az utolsó 10 percben adjuk hozzá. A lisztet a tejszínnel és vízzel simára dolgozzuk, ezzel sűrítjük a becsináltat. Tálalás előtt néhány csepp citromlével pikánsra ízesíthetjük. (pákozd)

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

## SZOLGÁLTATÁS

## ABLAK, AJTÓ, REDŐNY

**REDŐNY**-, relaxa-, harmonika-ajtó-, szalagfüggöny-, napellenző-, szúnyogháló-, függönyműjavítás, -készítés. 06-1/356-4840, 06-30/954-4894.

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

**REDŐNYSZERVIZ!** Gurtáncsere, 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](http://www.butorosok.hu)

**IKEA** típusú könyvszekrények, konyhabútorok, beépített szekrények, irodabútorok méretre gyártása legolcsóbban. Például könyvszekrény: 228x80x28 cm, 15800 Ft. Igényes munka, rövid határidő. 06-30/368-1354.

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

## ELTARTÁS, GONDOZÁS, ÉLETJÁRADÉK

**SZERETNE GONDALAN, 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 rezsik, a gyógyszer fizetése? Életjáradéki vagy tartási szerződéssel megkönnyítjük nyugdíjas éveit. Várja hívását négygyermekes ügyvéd család. Tel.: 06-30/146-3636.

**KISGYERMEKES,** értelmiségi házas pár anyagi biztonságot nyújtana egyedülálló nyugdíjasnak. Gondtalan időszakos, 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** idősgondozást 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** kötne, anyagi biztonságot biztosítok. Azonnali készpénzfizetéssel, megegyezés esetén. Ottlakás nélkül! Kérem, jelezze érdeklődését: 06-20/528-2532.

**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.

**ÉLETJÁRADÉK, GONDOZÁS,** eltartás. Becsületes, keresztény, háromgyermekes család vállalná hivatalosan gondozását. 06-70/610-3438.

**TULAJDONI HÁNYADOT**, negyed-, fél, háromnegyed részt is vásárolnék Budapesten és környékén, akár életjáradéki vagy eltartási szerződéssel. Hívjon bizalommal. Tel.: 06-20/577-9778.

**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 FELÜGYELET,** amíg ügyet intéz, szépítkezik, vásárol. Kerületben lakó, középkorú hölgy vagyok. [margokally@gmail.com](mailto:margokally@gmail.com), 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 elvégzésében. Keressen bizalommal: Boglárka, 06-30/749-7790.

**GYÓGYMASSZŐR-TERAPEUTA** életjáradéki/eltartási szerződést kötne a kerületben. A Szt. Lukács Gyógyfürdőben dolgozom (leinformálható vagyok), aktív futó, Kék-túrázó. Telefonszám: 06-20/929-9739. Üdvözlettel: Anna (Hollósy S. u.).

**NAGY TAPASZTALATTAL RENDELKEZŐ** szakdolgozó idősgondozást vállal 24 órában, kétheti váltásban. Telefonszám: 06-30/229-3879.

## HÁZTARTÁSI GÉPEK, ELEKTRONIKA

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

## KERT, FAKIVÁGÁS

**FAKIVÁGÁS,** gallyazás, eszercsatorna-tisztítás hegymászó technikával. 06-30/942-6500, 06-1/426-5000. [a@prodivo.hu](mailto:a@prodivo.hu)

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

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

**KERTI MUNKÁK.** 06-30/362-1893. **NORMAFÁNÁL** nagy kert ápolásához keresek segítséget. 06-30/519-5640.

**APRÓHIRDETÉS GURU** [www.AprohirdetesGuru.hu](http://www.AprohirdetesGuru.hu)

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

**FAVÁGÁS ALPIN TECHNIKÁVAL!** Vállalunk faápolást, fakivágást, metszést, gallyazást, bozóttírtást, tuskókiadás, eszercsatorna-takarítást alpin technikával. Korrekt árak, szakember. Korondi Áron, telefonszám: 06-70/413-9959.

## KÖMÜVÉS-MUNKÁK

**HEGYMÁSZÓ TECHNIKÁVAL:** műkövetés, vakolás, festés, tető-, csatornatisztítás, -szigetelés, eszercsatornatisztítás. 06-1/426-5000, 06-30/942-6500. [a@prodivo.hu](mailto:a@prodivo.hu)

**KÖMÜVÉS-MUNKÁK,** szobafestést-mázolást, felújítást vállalok (kisebbit is!), anyagbeszerzéssel, szállítással, elérhető áron. Az áfát elengedjük. 06-20/941-4200.

**APRÓHIRDETÉS GURU** [www.AprohirdetesGuru.hu](http://www.AprohirdetesGuru.hu)

**KÖMÜVÉS-MUNKÁK, KERITÉSEK, JÁRDÁK KÉSZÍTÉSE, BURKOLATJAVÍTÁS.** KARA LÁSZLÓ, 06-30/341-3423.

## LAKÁSSZERVIZ

**SZOBAFESTÉS,** mázolás, tapétázás, bútormozgatással. Parketta-csiszolás, aljzatkiegyenlítés, PVC-, szőnyegpadló-lerakás. Minőségi, precíz munka mérsékelt áron. (Alapítva: 1998.) Csapo György. Tel.: 06-30/780-6430, 06-1/229-5694. [www.festema.iwk.hu](http://www.festema.iwk.hu)

**LAKÁSFELJÚJTÁS, SZOBAFESTÉS,** tapétázás, parkettázás, csempézés, vízszelvény, villanszerelés, kömüvesmunkákat és kisebb munkákat is vállalok, 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 elvezetése bádógos munkákkal együtt, garanciával, referenciával. Zsindelytetők javítása és készítése. 06-1/783-3803, 06-20/471-1870.

**ALPINISTA munkák:** homlokzatfelújítás, lefolyó és eszercsatornák szerelése, kömüves- és festőmunkák, veszélyelhárítás, függőfolyók felújítása, dryvit szigetelés. Tel.: 06-1/783-3803, 06-20/471-1870.

**LAKÁSFELJÚJTÁS, ÉPÜLET-FELJÚJTÁS,** festés, burkolás, szigetelés, gipszkartoncsere, tetőjavítás, minden, ami a ház, minden, ami lakás. Munkáinkra garanciát vállalunk. 06-20/320-6808. [misidanyis67@gmail.com](mailto:misidanyis67@gmail.com)

**LAKÁSFELJÚJTÁS, -ÁTALAKÍTÁS.** Összeszközt, budapesti kivitelezőcsapatunkkal vállalkozunk valamennyi szakipari munka elvégzését. Kömüves-, burkoló-, festő-, víz-gáz-villanszerelő munkálatok. Telefonszám: 06-70/245-8334.

**KONTÉNERESITTSZÁLLÍTÁS,** sóder, termőföld, zöldhulladék. Tel.: 06-20/464-6233.

**LAKÁSFELJÚJTÁST VÁLLALOK,** kisebb-nagyobb munkákat. Minőségi munka megfizethető áron! Vállalkozásom szolgáltatásai: generálkivitelezés, burkolás, bontás, szaladás, kömüvesmunka, szigetelés, festés, bentimunka. Hívjon bizalommal, és le vesszük a terhet vállalról. Tel.: 06-70/601-0580.

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

**MINŐSÉGI LAKÁSFELJÚJTÁS.** Komplex fürdőszoba-, konyhafelújítás, festés-mázolás-tapétázás, kültér, beltér. Ingyenes árajánlat, kiszállítás, árubeszerzés. [www.pecoproject.hu](http://www.pecoproject.hu), 06-20/424-0227.

**FESTÉS-MÁZOLÁS-TAPÉTAZÁS** kömüves javítással. Akár gyors kezdéssel, rövid határidő, karát vállalok. Tel.: 06-30/568-6255, Kovács Gergely.

**ÉZERMESTERMUNKÁK** garanciával: [www.barkacsolas.hu](http://www.barkacsolas.hu). Tel.: 06-30/235-6058.

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

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

**ÉZERMESTERMUNKÁK** garanciával: [www.barkacsolas.hu](http://www.barkacsolas.hu), tel.: 06-30/235-6058.

**APRÓHIRDETÉS GURU** [www.AprohirdetesGuru.hu](http://www.AprohirdetesGuru.hu)

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

**CSÖPÖG? KILAZULT? LETÖRÖTT?** Nem záródik? Fűrni kell? Kerületi vállalkozó lakáskarbantartási munkákat vállal garanciával. 06-30/515-2019. [www.ezermestershazhoz.hu](http://www.ezermestershazhoz.hu)

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

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

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

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

**VÍZSZERELÉST ÉS FÜTÉSSZERELÉST** vállalok, felújítás, javítás, teljes körű kivitelezés. Séra Barnabás, 06-70/288-9954.

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

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

**TETŐSZERVIZ!** Zomborcsévis Gergő, 06-30/222-4428.

## TAKARÍTÁS

**A TAKARÍTÓOSZTAG** felveszi a kesztyűt a rendtelenség ellen. Bízunk otthona tisztaságát. Takarítás Budapesten, akár 1 órán belül kiszállással. Korrekt árak, megbízható csapat. Telefonszám: 06-30/411-1651.

**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.

## TÁRSASHÁZAK

**12 ÉVES MŰLTAL** megbízható közös képviselővel korrekt áron társasházkezelést vállal Budapesten. Tel.: 06-20/522-5454. [prominens.tarsashaz@gmail.com](mailto:prominens.tarsashaz@gmail.com)

**TÁRSASHÁZAK/LAKÁSSZÖVEZETEK KÖNYVELÉSÉT** vállaljuk 600 Ft/hó/albetét díjtól. Érdeklődés napközben: 06-1/605-5000 vagy [www.petpek.hu](http://www.petpek.hu).

**TÁRSASHÁZI LÉPCSŐHÁZAK TAKARÍTÁSÁT,** télen hólapátolást vállaljuk 20000 Ft/hó díjtól. Érdeklődés napközben: 06-1/605-5000 vagy [www.petpek.hu](http://www.petpek.hu).

**ÉZERMESTER-SEGÍTSÉGEM** ajánlom Önnek házában, lakásában, balatoni házában, nyaralójában. További részletek: [barkacsolas.hu](http://barkacsolas.hu), 06-30/235-6058.

## VÍZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS

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

**GÁZKÉSZÜLÉK-GYORSSZERVIZ.** FÉG cirkó, gázkonvektor, vízmelegítő, gázkazán, kombi cirkó javítása. Vízvezeték-szerelés. Tel.: 06-70/205-2945.

**DUGULÁSELHÁRÍTÁS,** víz-, gáz-, központifűtés-szerelés, ázások, csőtörések megszüntetése. 06-20/491-5089, 06-1/402-4330.

**DUGULÁSELHÁRÍTÁS!** Fix 25000 Ft-tól, kamerás csővizsgálat 25000 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 béléseit, építését, kondenzációs kazánok telepítését, teljes körű ügyintéssel. 06-20/264-7752.

**VILLANSZERELÉS** 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, gáztüzhelyek, gázmelegítők javítása. Engedéllyel: G/80604. Tel.: 06-30/443-2031.

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

**APRÓHIRDETÉS GURU** [www.AprohirdetesGuru.hu](http://www.AprohirdetesGuru.hu)

**VILLANSZERELÉST AZONNAL!** Hibaelhárítástól a teljes felújításig. Péter József villanszerelő mester. ELMŰ-ügyintézés. Tel.: 06-1/246-9021, 06-20/934-4664.

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

**KLÍMA-KADÁR.** Tel.: 06-70/555-2080. Klíma- és légtechnikarendszer-szerelés. Telepítés, beszerzés, nyári/téli tisztítás, karbantartás, javítás. [Klimakadar@gmail.com](mailto:Klimakadar@gmail.com), Kádár József e.v.

**KAZÁN-, CIRKÓ- gázvízmelegítő-** felújítás, -csere, -javítás, -karbantartás. Kazáncsere kéménybéléssel, teljes körű ügyintéssel. Gázbojler cseréje villanybojlerre. Villanybojler vizkötelvény, cseréje, javítása. Fábán Zsolt épületgépész: 06-70/943-4372.

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

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

**BUDAI ÉPÜLETGÉPÉSZ VÁLLAL:** víz-, gáz-, fűtőszelvény, javítást, karbantartást, rövid határidővel. Tel.: 06-20/208-1205.

## LAKÁS/INGATLAN/ BÉRLEMÉNY

**„BUDAVÁR '89”** Ingatlan-közvetítő Magániroda! 201-7719, Zwilling.

**FELBOLYDULT** az ingatlanpiac? Segíthetek ingatlan eladásában? Tizenöt éves tapasztalat. Schmidt Péter, [www.budaihegyek.hu](http://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.

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

**WIDEX**

HALLÓKÉSZÜLÉK STÚDIÓ

ÖNNEK IS AZ ÚJÉVI FOGADALMAI KÖZÖTT VAN, HOGY JOBBAN VIGYÁZ AZ EGÉSZSÉGÉRE?

KEZDJE A HALLÁSÁVAL ÉS JÖJJÖN BE HOZZÁNK INGYENES HALLÁSVIZSGÁLATRA. PRÓBÁLJA KI HALLÓKÉSZÜLÉKEINKET KÖTELEZETTSÉGMENTESEN 15 NAPIG!



WIDEX MOMENT M440 RD

WIDEX HALLÓKÉSZÜLÉK STÚDIÓ

/földszint audiológia/

Nyitva: H-Cs: 8:00-16:00, P: 8:00-14:00

Kérjük, egyeztessen időpontot:

06 (1) 325 1100, 06 (30) 622 1661

[audiokutvolgyi@widex.hu](mailto:audiokutvolgyi@widex.hu)

SIGNIA HALLÁSKÖZPONT

II. kerület, Húvösvölgyi út 33., alagsor 2.

N



## AKTÍV HEGYVIDÉK

## TÉLI PROGRAMOK

## GESZTYENYÉS KERT FUTÓKLUB

**Kedd** 18.30–19.30  
Gesztyenyés kert, főtálya  
Gyülekező: 18.00

## 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 Némethy Általános Iskola (Némethy 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 Némethy Általános Iskola (Némethy út 42–46.)

**Péntek**  
16.00–17.00 Arany János iskola (Meredek utca 1.)

**MOZGÁS EGYESÜLET**  
2023. februártól  
Foglalkozások csak iskolai tanulmányi időszakban zajlanak, iskolai szünetekben nem!

**Kedd** 19.30–20.30  
Testnevelési Egyesület, „K” épület, Athénerem (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 fitness-irányzat, amely gimnasztikai, súlyemelő, erőemelő és komplex mozgásformákat egyaránt tartalmaz. A funkcionális edzés nemcsak fizikai kondíciókat formálja, hanem mentálisan is erőssé tesz minket

**TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA**  
Február 4.: budai hegység. **Túrávezető:** Sütő-Nagy István. **Találkozó:** 8.40-kor Húvós völgyben, a 157-es busz indulási helyénél. **Útvonal:** Géza fejedelem útja–Koppány utca–vad cseresznye–kék sáv–Kerek-hegy–sárga sáv–Kakukk-hegy–Solymári Shell-kút. **Táv-szint:** 8 km, +180 m, –270 m. **Érkezés:** 14.00 óra körül. **Költség:** nincs

A menetrendek változhatnak, ennek megfelelően az utazások időpontjai módosulhatnak!

Túrávezetők: Sütő-Nagy István (06-1/202-7849, 06-30/934-6968), dr. Nagy Géza (06-20/430-2892), Stark Gáspár (06-20/923-3487)

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

**MUDITAYOGA**  
**Kedd** 17.30–19.00  
Györi út 2/b

Előzetes bejelentkezés szükséges:  
info@muditayoga.hu

A programok – a többnapos túrák (szállítás, étkezés, utazási díjak) kivételével – a hegyvidéki lakosok számára INGYENESEK!

Információ: Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft., XII., Városmajor utca 29., Lohm Angéla sportszervező (lohn.angela@hegyvideksport.hu, 06-70/442-2135).

A résztvevők a programokon való részvételükkel hozzájárulnak a kép-, videófelvétel készítéséhez és annak a Hegyvidéki Szabadidősport NKft. weboldalaira és Facebook-oldalaira történő feltöltéséhez, valamint a cég kommunikációjához, marketingjéhez történő időbeli korlátozás nélküli felhasználásához.

## Megújult a magyar sísport otthona

Ha a Normafa a magyar sízés bölcsője, akkor az Anna-rét mellett található Vasas Sínház a sportág otthona. Sokáig mostoha körülmények között működött, ám most állami támogatással teljesen újjáépült. A kormány és a Vasas SC képviselői mellett a Hegyvidék részéről Pokorni Zoltán polgármester és Fonti Krisztina alpolgármester is jelen volt az ünnepélyes átadón.

„Az az igazi élvezet, amikor az élveztet” – idézte a síelőberkek egyik kedvenc mondatát Schmidt Ádám sportért felelős államtitkár, aki elsőként köszöntötte a Vasas Sínház átadóünnepségén megjelenő sportbarátokat, egykori és mai sportolókat. A sízés olyan sport, amit nagyon könnyen meg lehet szeretni – jelentette ki, majd arról beszélt, hogy a kormányzat egyik fontos célkitűzése a sportnemtől sportoló nemzetté válás megvalósítása. Ezért is támogat minden olyan kezdeményezést, ami népszerűsíti a mindennapi mozgást, az amatőr sportolást.

Schmidt Ádám elismerte, hogy az infrastruktúra fejlesztése önmagában nem elég a versenysport-felemeléséhez, ahhoz szükség van jó edzőkre és hatékony tehetséggondozásra is. Mindenesetre az elmúlt évek beruházásainak köszönhetően ma már hazánkban is egyre több helyen lehet jó körülmények között hódolni a téli sportok örömeinek. Bár az évszázados síhagyományokkal rendelkező országokat még nem sikerült utolérni, a sportág hazai fejlődése szemmel látható – hívta fel a figyelmet az államtitkár, aki arra is emlékeztetett, hogy az új sportfejlesztési programban a nyári mellett a téli sportágak szövetségeit is

megszólították. A besorolás alapján a sí és snowboard esetében szeretnék, ha a versenyzők kvótákat szereznének a következő két ötkarikás ciklusban.

Ebben a hetven évvel ezelőtt alapított Vasas SC Sí Szakszakra is lehet számítani, amelynek központja az 1974 óta a Normafán működő síház. A hely a klub északi-részlegének élsportolót szolgálja, és sportolási lehetőséget biztosít több ezer gyereknek. „Úgy gondolom, hogy a másfél évig tartó és most befejezett rekonstruk-



A Vasas család ifjú és idősebb tagjai, sportbarátok, sportvezetők és a polgármester az ünnepségen

ció nagyszerű ajándék a Vasas családnak, a klub kötelékében munkálkodó szakembereknek és versenyzőknek, továbbá a Normafa valamennyi látogatójának” – zárta beszédét az államtitkár.

Nem valahol a magas hegyekben, hanem itt, a Normafán született meg a magyar sísport, amikor 1892-ben két lelkes sportoló

először a Vérmezőn csatolt akkori nevén lábszánkót, aztán nagyobb lejtőt keresve a Normafánál végre valóban hódozhatott a síelés örömeinek – elevenítette fel a kezdeteket Pokorni Zoltán. A hegyvidéki polgármester azt is elmondta, hogy a síháztól kőhajításnyira került el a Sigray család telke, ahol az első rövid normafai lesiklóversenyt rendezték. Ezért is nevezte el a Hegyvidéki Önkormányzat a mostani büféknél lévő területet Sigray Antal grófról.

„Azon vagyunk, hogy ne csak a már átadott szánkópálya és a sífutópálya, hanem idővel a lesiklópálya is elkészüljön. Ez közös ügy, hiszen egy évben több mint 1 millió 200 ezer ember jön ide. Nekik szól a Normafa megújításának programja, amivel szerencsén van, mert volt időnk szép lassan, apránként haladni. Kevés



A Vasas Sínház a versenyzők mellett a hobbisportolókat is kiszolgálja

se, amely éppen akkora, amekkora a szükség van.

Fürstner József, a 110 éves Magyar Sí Szövetség elnöke örömet fejezte ki, hogy a hazai sísport végre visszatérhetett szülőhelyére, a Normafára. Mint mondta, a síház emblematikus helyszín, ezért is jár közsönnet a Vasasnak, hogy sokat tett az épület megőrzéséért és megújításáért.

A Vasas SC Sí Szakszaktályt vezető Tóth Etre az egész magyar sísport számára meghatározó fejlesztésnek nevezte a síház újjáépítését. Szerinte ez megteremtí a lehetőséget annak, hogy az északi és alpesi szakág nemzetközi szinten visszakerüljön az öt megillető helyére. Ráadásul a síház nemcsak a versenyzőket, hanem a hobbisportolókat is kiszolgálja. A szakember egy nagyszerű eredményt is megemlézett: a vasasos Tóth Zita nemcsak olimpián indulhatott, hanem jelenleg a világranglista 80. helyén áll, ami most

először sikerült magyar sportolónak. (Tóth Zítával készült interjúkat tavalyi utolsó lapszámunkban olvashatják – a szerk.)

Markovits László, a Vasas SC elnöke elmondta, hogy a 2016-ban megkezdett létesítményfejlesztési programjuk utolsó állomáshoz ért. Mostanáig több mint 15 milliárd forintnyi fejlesztés valósult meg a Vasas által használt és vagyonkezelte, állami tulajdonú létesítményekben. Kiemelte: mintegy kétezer bajnoki cím, számos téli olimpiakon és sok ezer sportoló gyerek fémjelzi az 1952-ben alapított síszakosztály munkáját. Az alapokat a legendás Beták Imre tette le, az utóbbi évtizedekben pedig sokak kitartó munkája tartotta életben a szakágat.

Az ünnepélyes megnyitó zárásaként a meghívott vendégek, köztük a Vasas SC élelműdijas sílegendái, Benjámin Józsefné, Ledniczky Zsigmond, Rosivall Zoltán és Holló Miklós, az aranygyűrűs Fazakas Mónika és Tóth Zita vágták át a piros-kék szalagot. Karácsonyi ajándékként újból megnyílt tehát a síház a Normafánál.

sm.

## Sportága legjobbjá lett a hegyvidéki karaté

Talán nem túlzás azt állítani, hogy Boussebaa Aicha sportolójaként megjárta a mennyet és a poklot. A válogatott karaté négy éve otthagyta a tatamit, aztán mégis visszatért, tavaly pedig – sport-történelmet írva – ezüstérmet szerzett az Európa-bajnokságon. Nem véletlen, hogy a hazai szakszövetség szerkesztőségünk munkatársát választotta 2022 legjobb karatéjainak.

– Két éve mindent újra kezdtem, meghozzám nem is akármilyen eredménnyel, tavaly pedig erre is rátették egy lapáttal. Milyen célokkal vágtál neki az elmúlt évnek?

– Minél több nemzetközi versenyen akartam elindulni, de semmilyen elvárás nem támasztott magam felé. Inkább arról volt szó, hogy felmérjem a mezőnyt, és fejlődjek. Persze a győzelmek is motiváltak, hiszen csak így lehet visszarázódnia a versenyzésbe. Az biztos, hogy nem egyszerű négy év kihagyás után újra felvenni a ritmust. Ráadásul egy teljesen új szabályrendszerbe tértem vissza. Tudtam, hogy fizikálsan és mentálisan nehéz lesz, mivel sok kudarctartott az Eb-érem előtt, de végig bíztam magamban, hogy sikerülni fog.

– És mi valósult meg végül?  
– Több, mint amire számítottam. Azt gondolom, 2022 nagyon emlékeztetéssé vált az Eb-ezüstnek köszönhetően. Ez nemcsak az év legnagyobb sikere számomra, hanem az egész eddigi pályafutásomé is. Vannak kiemelkedő eredményeim korosztályos világversenyekről, de a felnőttek között „mélyebb a víz”, szóval erre vagyok a legbüszkébb. Mindemellett é-



„Napról napra szeretnék jobb lenni és fejlődni”

veztem a versenyeket, úgy érzem, hogy sokat fejlődtem.

– Melyik versenyen érezted magad a legjobban?

– Szerencsésnek mondhatom magam, mert nagyon szeretek versenyezni. Nehéz lenne kiemelni egyet. Ha mégis választanom kellene, akkor az Eb-t monda-

nám. Összeszedtem, koncentrált, harcos voltam. Nagyon jól éreztem magam a tatamin.

– Van azért hiányérzeted?

– Hazudnék, ha azt mondanám, hogy nincs. Úgy érzem, az előző év valaminek a kezdete volt, lehettek volna jobb eredményeim is, de azt mondom, mindent a maga idejében. Hiszek a kitartó, kemény munkában, tudom, hogy most jó úton járok, biztos háttérrel.

ment volna a csapatom, a Gastroyal SE és a fantasztikus edzőm, Klima Zsuzsanna sensei nélkül.

– Egy ország legjobbjának lenni öröm és felelősség. Melyiket érzed most?

– Mindkettőt. Ha egy sportoló felveszi a válogatott megitőjét, az mindig felelősség, mert a hazáját és a sportágat is képviseli. Ugyanakkor hatalmas öröm és megtiszteltetés is. Mondhatni, még édebb a teher, hogy most ezt a sportágam legjobbjaként tehetem.

– Újabb motivációt is jelent?

– Természetesen igen! Napról napra szeretnék jobb lenni és fejlődni, a tavalyi év eredményeit túlszárnyalni. Ahogy a világ gyorsul, új versenyzők jönnek, mindig kell valami újat mutatni, hogy az élvonalban maradjak.

– Mik az idei terveid?  
– Rengeteg tervem, célom van 2023-ra. Azt hiszem, nem túlzok, ha azt mondom, ez életem egyik legfontosabb éve. Mindent a karaté alá rendelem. Azért, hogy ezt megtehetem, nagy háttérrel tartozom a Hegyvidéki Önkormányzatnak és munkahelyemnek, a Hegyvidék szerkesztőségének, amelyek minden segítséget megadnak ahhoz, hogy a sportolásra koncentrálhassak. Az idén két fontos verseny is lesz, az egyik a március végi Európa-bajnokság, a másik a hazai rendezésű világbaj-



Boussebaa Aicha az Eb-ezüsttel

nokság. Szeretnék egy becsületes felkészülést végigcsinálni az egyesületemmel, és a legjobbat kihozni magamból. Egyet megígérhetek: mindent megteszek!

– Mivel lennél elégedett?

– Ha úgy jönök le a tatamiról, hogy mindent beleadtam, és nem maradt bennem semmi, akkor vagyok elégedett. Az, hogy ez mire lesz elég, majd meglátjuk. Engem mindig az motivál, hogy kiharozzam magamból a maximumot. A sportban nem lehet állandóan nyerni, viszont tanulni igen. A helyén kell kezelni a dolgokat. Sok céloam van, elég nagy célok, és akkor lennék elégedett, ha a legtöbbet sikerülne elérni.

-os

Kiadja: Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat megbízásából a Hegyvidék Lapkiadó

Főszerkesztő: SCHILLINGER ERZSÉBET ✦ Felelős szerkesztő: STOFF CSABA ✦ Szerkesztésérti titkár: BOUSSEBAA AICHA ✦ Fotók: SÁRKÓZYG YÖRGY; a Hegyvidék Lapkiadó archívuma ✦ Tördelőszerkesztő: KOVENCZ PÉTER ✦ Cím: 1126 Budapest, Beethoven utca 2/a fszt. Telefon: 356-3446. Fax: 225-8868. Internet: http://www.hegyvidekujzag.hu. E-mail: szerkesztos@hegyvidekujzag.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.aprohirdetesgu.hu/budapesti-keruleti-lapok/hegyvidek/ ✦ Fizetés lehetőség: az interneten keresztül bankkártyával, vagy készpénzzel bármely bankfiókban, vagy banki utalással. ✦

Kéziratokat, rajzokat, fotókat nem őrünk meg és nem küldünk vissza!