A XII. Kerületi Polgárok Lapja

HEGYVIDÉK

LIII./4.

WWW.HEGYVIDEKUJSAG.HU • MEGJELENIK KÉTHETENTE • 2023. FEBRUÁR 28.

NEWS FROM HEGYVIDÉK – PAGE 2

„Pár perc alatt tűnt el a civilizáció”

Február 6-án megrengett a föld a török és szír határon. Nemzetközi, így magyar mentőcsapatok is azonnal a helyszínre siettek, hogy segítsenek. A Pest Megyei Kutató-Mentő Szolgálat tagjai már a katasztrófa napjának délutánján repülőn ültek. Köztük volt beszélgetőpartnerünk, dr. Horváth Ákos mentő- és sürgősségi szakorvos, három gyermek édesapja, a Szent János Kórház munkatársa is. Csapata 17 embert mentett meg.

– Mennyire volt sokkoló a pusztítás látványa?

– Nagyon. Hatay tartományban, ahol voltunk, az épületek állaga miatt sokkal nagyobbak a károk, mint a rengés epicentrumában. Ahogy közeledtünk a közel kétmilliós városhoz, egyre több összedőlt házat láttunk. Minden második-harmadik megrongálódott, minden negyedik összeomlott. Egy helyi lakos mondta, hogy kisebb rengések gyakran előfordulnak arrafelé. Két héttel a katasztrófa előtt is volt egy közepes méretű, ám a mostani, nagy rengés három-négy percig tartott, folyamatosan. Sokan menekülés közben hallották, ahogy dőlnek össze a házak.

– Az összedőlt házak alatt pedig túlélők voltak.

– Igen. Csak utólag tűnt fel, hogy amíg az első két napban mindenhonnan hangokat hallottunk, utána elcsendesült minden. A mentésnél az első hetvenkét óra a legfontosabb. Hideg volt, éjszaka mínuszok, nyilván egy sérült, vérző embernek ilyen körülmények között, ahogy telik az idő, egyre csökken az esélye a túlélésre. Megszokni nem lehetett, de el kellett fogadni. Mentőorvosként számomra mind a halál, mind a tra-

(Folytatás a 5. oldalon)

Folytatódik az „Otthon megöregedni” önkormányzati program

Az idősek otthonainak akadálymentesítését segítő pályázatról, egy új esélyegyenlőségi programról, a Thomán István utcai ideiglenes parkolóról, valamint az idei költségvetésről is tárgyalt legutóbbi ülésén a Hegyvidéki Önkormányzat képviselő-testülete.

„Az idősek sokszor teljesen banális dolgok miatt kényszerülnek elhagyni a saját otthonukat” – magyarázta a februári képviselő-testületi ülésen Fonti Krisztina alpolgármester, miért tartja fontosnak a Hegyvidéki Önkormányzat az idősek lakásainak akadálymentesítését célzó „Otthon megöregedni” program folytatását. Az igényelhető akadálymentesítési munkák kapcsán példaként említette a kádak zuhanyzóvá alakítását, kapaszkodók felszerelését, csúszásmentes járófelületek kialakítását, küszöbök megszüntetését, valamint a konyhaszekrény elérhető magasságba helyezését. Mint mondta, ilyen és ehhez hasonló kisebb-nagyobb változtatásokkal sok esetben biztonságossá tehetők az idősek lakásai.

A 2017-ben elindított pályázatra – ami az elmúlt két évben a koronavírus-járvány miatt nem lett meghirdetve – eddig összesen 139-en jelentkeztek, közülük 61-nek tudott segíteni az önkormányzat, és további 8 nyertes pályázó esetében az év első felében zajlik le a felújítás. Ahogy korábban, ezúttal is a XII. kerületben élő 70 év feletti idősek igényelhetik az akadálymentesítési munkák elvégzését.

Amennyiben az egy főre jutó jövedelem nem éri el a 165 ezer forintot, az önkormányzat térítésmentesen végzi el a munkát, 165 ezer és 220 ezer forint közötti jövedelem esetén pedig a költségek 50%-át a pályázónak kell megfizetnie. Azok számára, akik a 220 ezer forint feletti jövedelemkategóriába esnek, az önkormányzat csak az átalakítási munkák tervezését végzi el térítésmentesen. Az idei pályázatok benyújtási határideje április 30-a. *(A részletes felhívás lapunk következő számában jelenik meg – a szerk.)*

•

A szociális és gyermekvédelmi rendeletekben eddig az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegéhez igazodtak az egyes ellátások jogosultsági összeghatárai, a törvényi változások miatt viszont az úgynevezett szociális vetítési alap lett meghatározva helyette.

Fonti Krisztina alpolgármester arra hívta fel a figyelmet, hogy ez az alap megegyezik az öregségi nyugdíjminimum összegével (28 500 Ft), a jogosultságok szempontjából tehát nincs érdemi változás.

A rendeletmódosításokhoz kapcsolódóan Vincze Géza (MSZP) kezdeményezte, hogy azok a 70 év felettiek, akik legalább öt éve a XII. kerületben laknak és a nyugdíjuk nem éri el a 70 ezer forintot, kapjanak havi 5 ezer forint támogatást az önkormányzattól. Mivel erről a javaslatról nem készült írásos előterjesztés, a témára a következő ülésén tér vissza a képviselő-testület.

Új helyi esélyegyenlőségi programot fogadott el az önkormányzat, ami bemutatja a hátrányos helyzetű társadalmi csoportok – különös tekintettel a nők, mélyszegénységben élők, romák, fogyatékkal élők, gyerekek és idősek – oktatási, lakhatási, foglalkoztatási, egészségügyi és szociális viszonyait, továbbá meghatározza a feltárt problémák komplex kezelése érdekében szükséges intézkedéseket.

(Folytatás a 3. oldalon)

Mitől élhető egy város?

Mit lehet tenni egy város, egy városrész élhetőségének javítása érdekében? Erre az összetett kérdésre más-más nézőpontból keresték a választ az Urbanisztikai beszélgetések című sorozat legutóbbi összejövetelének résztvevői: a moderátor, Kocsis János Balázs városszociológus, valamint Albrecht Ute és Szabó Árpád építész, Bojár Iván András művészettörténész, Dúll Andrea környezetpszichológus, Gerendai Károly vállalkozó és Pokorni Zoltán hegyvidéki polgármester.

„A legfontosabb, hogy a lakók szeressenek itt élni” – ezzel a kijelentéssel indította a Hegyvidéki Kulturális Szalonban megtartott legutóbbi urbanisztikai beszélgetést Albrecht Ute, a Budapest Főváros Városépítési Tervező Kft. ügyvezetője. A vezető tervező arra hívta fel a figyelmet, hogy a nagyon sűrű, belvárosias részektől a lazán beépített kertvárosias övezetekig sokféle lakóterület megtalálható a Hegyvidéken, emiatt területenként eltérő, mit lehet tenni az élhetőség javítása érdekében.

Dúll Andrea egyetemi tanár, az ELTE Ember–Környezet Tranzakció Intézet igazgatója arról beszélt, hogy az emberekben kötődés alakul ki az otthonuk, a lakókörnyezetük, a kerületük, a városuk iránt. Szerinte itt sok minden adott a helyi kötődés kialakulásához, ami akár erősebb is lehet, mint a „budapestiség” – ezek a kötődések azonban nem egymás ellen hatnak, hanem inkább egymást erősítik.

„A város negyedik dimenziója a múltja, a helyek, házak, utcák, emberek története” – kapcsolódott az előtte szólóhoz Pokorni Zoltán polgármester. Mint mondta, a Hegyvidéki Önkormányzat igyekszik ezt a „negyedik dimenziót” is bemutatni, ennek továbbadása ugyanis a közösség feladata.

Bojár Iván András művészettörténész, építészkritikus, a „10 millió fa” közösség alapítója úgy véli, egy jól működő városhoz jó kommunikáció is kell. Példaként említette a legélhetőbb városok közé sorolt Bécset, ahol egy kommunikációs központ jól definiált célcsoportoknak közvetít üzeneteket a számukra elérhető szolgáltatásokról, valamint a visszacsatolás is működik, ezek a csoportok is pontosan tudják jelezni az igényeiket.

„Egy kerület mástól élhető a kisgyermekes családok, a nyugdíjasok vagy a fiatalok számára” – hangsúlyozta Gerendai Károly vállalkozó és kultúraszervező, XII. kerületi lakos. Szerinte a fiatalok által igényelt szórakozási lehetőségek terén a Hegyvidék nem jár az élen, ami nem feltétlenül baj. Ezzel együtt úgy látja, itt is lehetne „több élet”, de nem kell szélsőségekben gondolkodni.

„Korábban gyakran lehetett azt hallani, hogy ahol családi házak vannak, ott nincs szükség közösségi térre, ez azonban nem igaz. Minden településrésznek megvan az igénye a találkozóhelyekre, amik lehetnek a kávézók, vagy akár a játszóterek is” – magyarázta Albrecht Ute. Ehhez Pokorni Zoltán annyit tett hozzá, hogy játszótérre a Hegyvidék minden részén igény van, ezért is épül most a Lejtő úton egy újabb ilyen hely.

Az építészeti szakmai díjjal is elismert Városháza tér népszerű közösségi találkozóhellyé vált az elmúlt években

(Folytatás a 3. oldalon)

Kedvezményes parkolási lehetőség a Normafánál

A Normafa-parkoló magánterület, a Hegyvidéki Önkormányzat tulajdonában, illetve vagyonkezelésében áll, és nem minősül várakozási övezetnek. Az oda behajtó és ott 5 percnél hosszabb ideig tartózkodó gépjármű tulajdonosa/üzembentartója/vezetője a várakozásért **hétvégén és munkaszüneti napon 8.00 és 20.00 óra között** parkolási díjat köteles fizetni. **A parkolási díj összege óránként 440 Ft.** A parkoló területén a fent említett fizetőidőszakon kívül a parkolás ingyenes.

A XII. kerületben állandó bejelentett lakcímmel vagy tartózkodási hellyel rendelkező személyek részére, amennyiben az általuk használt gépjármű össztömege nem haladja meg a 3500 kilogrammot, **a Hegyvidéki Önkormányzat 50% kedvezményt biztosít a parkolási díjból**.

A parkolóban járművel jogszerűen várakozni hétvégén és munkaszüneti napon az **érvényes parkolási jegy** birtokában, az azon feltüntetett ideig szabad. A várakozás maximális időtartama – a fizetőidőszakon belül – nem korlátozott.

A kedvezményes Normafa-parkolás kizárólag mobilfizetéssel (mobiltelefonon) vásárolt jeggyel vehető igénybe.

A zóna száma: **3127**.

A parkolási ügyfélszolgálathoz panasszal vagy kérdéssel hétköznapokon 8.00-tól 16.00 óráig személyesen (1123 Budapest, Kék Golyó utca 19.) és telefonon (06-1/323-3036), postai úton, továbbá elektronikus levélben (ugyfelszolgalat@hegyvidekiparkolas.hu) lehet fordulni.

(Forrás: hegyvidek.hu)

Pályázati felhívás

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat a tulajdonában álló ingatlanok bérbeadására pályázatot hirdet a **2023. február 28. napjától 2023. március 14. napjáig** terjedő időszakban.

A pályázható ingatlanok címe:

1. Bp. XII., Normafa út 1/a szám alatti, 161 m² alapterületű helyiségcsoport,
2. Bp. XII., Magyar jakobinusok tere 4. 6B. fszt., 140 m² alapterületű helyiség,
3. Bp. XII., Böszörményi út 19/a as. 1., as. 2. és as. 3. szám alatti, 43 m², 43 m² és 36 m² alapterületű helyiségek,
4. Bp. XII., Bán utca 6–8. pszt., 115 m² alapterületű helyiség,
5. Bp. XII., Nagyenyed utca 4. szám alatti, 105 m² alapterületű helyiség,
6. Bp. XII., Városmajor utca 21 as. 4. és as. 5. szám alatti, 28 m² és 28 m² alapterületű helyiségek,
7. Bp. XII., Alkotás utca 1. fszt. 3. szám alatti, 50 m² alapterületű helyiség,
8. Bp. XII., Böszörményi út 3/c szám alatti, 15 m² és 30 m² alapterületű helyiségek,
9. Bp. XII., Tartsay V. utca 18. szám alatti, 35 m² alapterületű helyiség,
10. Bp. XII., Győri út 12. fszt. 5. szám alatti, 32 m² alapterületű helyiség,
11. Bp. XII., Győri út 12. fszt. 2. szám alatti, 19 m² alapterületű helyiség,
12. Bp. XII., Kiss János altábornagy utca 46. szám alatti, 18 m² alapterületű helyiség,
13. Bp. XII., Nagy J. utca 2. 7. szám alatti, 17 m² alapterületű helyiség,
14. Bp. XII., Városmajor utca 3. as. 2. szám alatti, 15 m² alapterületű helyiség,
15. Bp. XII., Szarvas Gábor út 48/a szám alatti, 14 m² alapterületű helyiség.

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

A pályázati ajánlatok 2023. március 14. napján 16.00 óráig nyújthatók be.

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

Dr. Gottfried-Tusor Gabriella jegyző

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat

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

	Cím	Helyrajzi szám	Terület	Megnevezése	Megtekinthető	Kikiáltási ár
1.	**1124 Budapest, Kiss János altábornagy utca 55–59. I. lh. fszt. 1A.**	**Budapest XII. kerület belterület, 8258/1/A/7**	65 m²	lakás (felújítandó)	Előzetes egyeztetés alapján az információs csomagban meghatározott időpontokban	bruttó 36 250 000 Ft
2.	**1066 Budapest, Teréz krt. 22. fszt. 4.**	**Budapest VI. kerület belterület, 28878/0/A/11**	34 m²	lakás (felújítandó)	Előzetes egyeztetés alapján az információs csomagban meghatározott időpontokban	bruttó 25 000 000 Ft
3.	**1121 Budapest, Árnyas út 30. fszt. 1.**	**Budapest XII. kerület belterület, 10856/0/A/1**	72 m²	lakás (felújítandó)	Előzetes egyeztetés alapján az információs csomagban meghatározott időpontokban	bruttó 61 700 000 Ft
4.	**1126 Budapest, Orbánhegyi út 9. fszt. 3.**	**Budapest XII. kerület belterület, 8333/0/A/3**	50 m²	lakás (felújítandó)	Előzetes egyeztetés alapján az információs csomagban meghatározott időpontokban	bruttó 40 300 000 Ft
5.	**1122 Budapest, Városmajor utca 39. fszt. 1., fszt. 2., 1. emelet 1.**	**Budapest XII. kerület belterület, 6864/9/A/1, 6864/9/A/2, 6864/9/A/3**	84,35 m²; 40,43 m²; 32,07 m²	lakások (felújítandó)	Előzetes egyeztetés alapján az információs csomagban meghatározott időpontokban	bruttó 72 150 000 Ft

Az ingatlanokról készült információs csomagot a 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. március 1. napja 9.00 órától 2023. március 16. napja 12.00 óráig.**

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

Dr. Gottfried-Tusor Gabriella jegyző

A Hegyvidéki Önkormányzat honlapjának címe:
www.hegyvidek.hu

News from Hegyvidék

Free branch shredding. XII. district residents can apply for the free branch chipping program from March 6th 10 a.m. As part of the campaign organized by the Hegyvidék Green Office, the commissioned contractor chops up freshly cut branches and twigs on the spot with a maximum diameter of 20 centimeters, collected during garden work. A maximum of 10 cubic meters of green waste is shredded per address. The wood chips are not transported, they can be used locally for mulching or composting. You can apply for the promotion after registering or logging in on eugyintezes.hegyvidek.hu no later than April 21, 2023 at 1 p.m., which is subject to availability. Further information can be requested at +36-70/938-8474.

Pavement and road renovations. In the past few days, road renovation works have started in Ada St., on the section between Városkúti St. and 5/c Ada St., the construction is expected to last until the end of April. 1-9 Gábor Szarvas Rd. on the odd-numbered side, pavement renovation has begun, and construction of a new sidewalk has begun on Törökbálinti Rd., between Oltvány köz and Magasúti köz, these works are expected to be completed by the contractor by the end of March.

Active Hegyvidék. The XII. District residents can choose from several free exercise options in March as well. Aerobics and a gentle exercises awaits those interested. In MOM Sport (14-16 Csörsz St.) you can do Zumba on Mondays and Wednesdays, and yoga on Wednesdays (integral yoga). You can also do yoga on Tuesdays at 2/b Győri Rd. (muditayoga). The gym at 29 Városmajor St. offers functional training on Mondays and Wednesdays and table tennis on Saturdays. The Gesztenyés Garden running club holds its training sessions on Tuesdays. A new element of the Active Hegyvidék programs is taekwondo: the basic techniques of the self-defense combat sport can be learned on Wednesdays from 6.30 p.m. in the Los Angeles room of the „K" building of the University of Physical Education (44 Alkotás St.). Hikers are organizing a tour to Mátra on March 18, the meeting will be at 8.00 a.m. at the Stadionok bus station. Travel fee is HUF 3,500.

Pétanque for seniors. As part of the series of programs announced under the title „Időspiknik a Hegyvidéken" on March 9, starting at 10.30 a.m., those interested can try pétanque, a ball game popular among the French, free of charge in the Gesztenyés Garden.

Craft programs. The Lóvasút Cultural and Events Center (64 Zugligeti Rd.) welcomes those who want to create with free craft programs, drawing, painting, and gluing under the title Art for Everyone, every Wednesday from 11 a.m. to 3 p.m. In the same place on March 13, from 5.45 p.m., the Furagura Creative Workshop will hold an art session for children and adults, the fee for that program is HUF 3,000/person for Hegyvidék residents.

Photo exhibitions. In the Hegyvidék Cultural Salon (2 Törpe St.), an exhibition of nature photography works by Henrietta Kékesi can be seen, at the opening of which, on March 4 at 6 p.m., clothing designer Beatrix Fehér will hold a fashion show based on her works inspired by nature images. On March 11 at 6 p.m., Judit Kovács will present her travel experiences under the title „A world embraced by photos". The former exhibition can be viewed until March 30, while the latter until March 23.

Movies in English. The horror comedy Cocaine Bear is shown in English at CinemaMOM (53 Alkotás St.), a movie drama Babylon, and Marvell Studios' latest superhero film, Ant-Man and the Wasp: Quantumania. Among the digitally restored Harry Potter films, Deathly Hallows I and II will be part of the show.

FOLYTATÓDIK A GARÁZSVÁSÁR A HEGYVIDÉKEN!

Időpontok:

MÁRCIUS 26.
(jelentkezés március 1-től az eugyintezes.hegyvidek.hu weboldalon)

ÁPRILIS 23.
(jelentkezés március 27-től az eugyintezes.hegyvidek.hu weboldalon)

MÁJUS 21.
(jelentkezés április 24-től az eugyintezes.hegyvidek.hu weboldalon)

JÚNIUS 11.
(jelentkezés május 22-től az eugyintezes.hegyvidek.hu weboldalon)

Részletek a honlapon:
garazsvasar.hegyvidek.hu

Legyél Te is környezettudatos,
HASZNOSÍTS ÚJRA!

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

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

Koszorúzás március 15-én a Gesztenyés kertben

A Hegyvidéki Önkormányzat mindenkit meghív a március 15-i koszorúzási ünnepségre.

11.30 Koszorúzás a Gesztenyés kertben, az 1848-as obeliszknél (megközelíthető a Jagelló úti parkoló felől).

A koszorúzási szándékot Tóth Annánál lehet bejelenteni a 06-30/624-6661-es telefonszámon vagy a tothanna.bv@gmail.com e-mail-címen **március 10-ig**!

Emlékezés a kommunizmus áldozataira

Kovács Bélát, a Független Kisgazdapárt főtitkárát 1947. február 25-én hurcolták el a szovjetek, majd nyolc évig tartották fogva a Szovjetunióban. Ez volt az első egyértelmű lépés a magyarországi kommunista diktatúra felé vezető úton. A történtek a demokrácia és az alapvető szabadságjogok sárba tiprásának jelképévé váltak, ezért döntött úgy 2000. június 13-án az Országgyűlés, hogy a letartóztatás napját a kommunista diktatúrák áldozatainak emléknapjává teszi.

A Hegyvidéken is hagyomány, hogy az önkormányzat megemlékezik mindazokról, akiket bármely kommunista rendszer megölt, vagy megnyomorított, bebörtönzött, munkatáborba zárt, megkínzott,

ellehetetlenített, menekülésre kényszerített. Előttük, a levéltári adatok szerint legalább 100 millió áldozat előtt hajtott fejet Pokorni Zoltán polgármester és Fonti Krisztina alpolgármester, akik közösen koszorúzták meg a Gesztenyés kertben gróf Esterházy János szobrát *(képünkön)*.

„Rendkívüli ember volt, aki az elszakított Felvidék országgyűlési képviselőjeként kiállt a kisebbségbe szorult magyarok jogaiért, és ugyanígy felszólalt a szlovák kisebbség érdekében a magyar parlamentben, miután Felvidéket visszacsatolták Magyarországhoz" – fogalmazott Pokorni Zoltán, majd arra is emlékeztetett, hogy Esterházy, egyedüliként a szlovák parlamentben, nem szavazta meg a zsidók kitelepítéséről hozott törvényt.

Ennek ellenére először a szovjetek, majd a szlovákok tartóztatták le őt. Hamis vádakkal tíz év szibériai kényszermunkára vitték, közben Csehszlovákia halálra ítélte, arra hivatkozva, hogy együttműködött a nácikkal. A büntetést később életfogytiglani börtönre változtatták. Az elveihez mindvégig ragaszkodó gróf a börtönében halt meg 1957-ben.

„Esterházy János a mi hősünk is, mivel egy rövidebb ideig itt élt az Istenhegyi úton, és a családja még tovább volt hegyvidéki. Életútja példaértékű számunkra, hiszen talán nincs is olyan magyar közöttünk, akit valamilyen formában ne érintett volna a kommunista diktatúra" – mondta a polgármester, azt is megemlítve, hogy a megemlékezés előtt néhány nappal Budán összetűzésbe kerültek egymással a kitörés napján felvonulók és az ellentüntető antifasiszták. Most először történt tettlegesség, ami Pokorni Zoltán szerint ugyanúgy elfogadhatatlan, mint az ukrajnai háború, mert az erőszak semmire sem megoldás.

-os

Barnakőszén-rendelés

Az orosz–ukrán fegyveres konfliktus jelentősen megváltoztatta az európai emberek és köztük a magyarok életét. Az elhúzódó háború nyomán kialakuló energiakrízis okozta nehézségek áthidalása érdekében indította el a kormány a magyarországi barnakőszén-programot, segítve az önkormányzati intézmények fűtését, lehetőséget adva a lakosságnak a hazai barnakőszén elérhető áron történő megvásárlásához.

A lakosság részére az Ormosszén Zrt. webáruházat hozott létre, amely elérhető az interneten, a hazaiszen.hu weboldalon. Regisztrációt követően lakossági megrendeléseket ugyanúgy lehet intézni itt, mint bármely más webáruházban.

A kormány intézkedéseivel összhangban a Hegyvidéki Önkormányzat lehetőséget kíván teremteni azoknak is, akik nem rendelkeznek internetelérással, ők az önkormányzat ügyintézője segítségével tudnak leadni megrendelést. Fontos hangsúlyozni, hogy az önkormányzat csak közvetítői feladatokat lát el a megrendelés továbbításában, a megrendelt szén kiszállításában és az áru ellenértékének kifizetésében nincs szerepe!

(Forrás: hegyvidek.hu)

Mitől élhető egy város?

(Folytatás az 1. oldalról)

Szabó Árpád, a Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem Urbanisztikai Tanszékének vezetője arról szólt, hogy a Hegyvidék, miközben az önkormányzat a „kisváros a nagyvárosban" érzést szeretné erősíteni, sok mindent nyújt a város egészének, például a Normafa a fővárosiak kirándulóhelye. „Az élhetőség ellensége a túlhasználat" – figyelmeztetett a Normafára leselkedő veszélyre Albrecht Ute, aki szerint a mérték a fontos, arra kellene törekedni, hogy ne mindenki egy helyre menjen.

A Hegyvidék polgármestere elmondta, hogy a Margitsziget után a második leglátogatottabb hely a fővárosban a Normafa, amit mintegy 1,2 millió látogató keres fel évente. Éppen ezért a terület használatának széthúzására törekszik az önkormányzat, hogy „ne csak a rétesező és a János-hegyi kiláto között sétáljanak az emberek".

Hogyan lehetne elérni, hogy a lakók a magukénak érezzék az utcákat, a zöld területeket? – kérdezte beszélgetőtársait a moderátor, Kocsis János Balázs egyetemi docens, a Magyar Urbanisztikai Társaság alelnöke, a Hétfa Kutatóintézet tudományos főtanácsadója. Gerendai Károly szerint az

A helyi kötődések kialakulásának segítéséről is beszélgettek a résztvevők

emberek szeretnek játszani, versenyezni és közösségi élményeket megélni, ezért egy kihívás, játék mozgósíthatja őket.

„Mindenki jobban védi a saját territóriumát, mint a közöset" – jelentette ki Dúll Andrea, aki úgy gondolja, inkább a területi identitástudat teheti lojálissá a helyieket a közösségi kezdeményezések iránt. Pokorni Zoltán kiemelte, hogy az önkormányzatnak vannak kísérletei az itt élők mozgósítására, ilyen a „Fogadj örökbe egy zöld területet!" elnevezésű kezdeményezés is.

A Hegyvidék sűrűn lakott alsó részeinek fejlesztésére Albrecht Ute a Városháza teret hozta fel jó példaként, amely közösségi térré alakult az elmúlt években. „Személyesen is büszke vagyok a Városháza térre" – reagált a polgármester, hozzáfűzve: a közösségi térhez nem csak az kellett, hogy az útfelületekből gyalogosfelületek jöjjenek létre. Rendszeres programok növelik a hely vonzerejét, megépült az új Hegyvidéki Kulturális Szalon, továbbá a polgármesteri hivatal földszintje egy étteremmel „kinyílt" a tér felé.

„Minőségi anyagokkal kell kialakítani a közterületeket, úgy, mint mondjuk Prágában. Ez az emberek térhasználatára is kihat" – húzta alá Bojár Iván András, míg Albrecht Ute a padok kihelyezését és a fák ültetését emelte ki az utcák élhetőbbé tétele kapcsán. Pokorni Zoltán megjegyezte: nagyon fontos, hogy több fa legyen a közterületeken, de a közművek miatt ennek elérése manapság igen nehéz feladat, a cégek ugyanis irreálisan nagy védőtávolságokat határoznak meg, emiatt szinte lehetetlen növényeket ültetni. Nagy kérdés továbbá – tette hozzá –, hogy a gyalogosok vagy a parkoló autók elől vegyék el a helyet az újabb fák miatt, mivel mindkettő konfliktusos helyzeteket teremt.

n.

Folytatódik az „Otthon megöregedni" program

(Folytatás az 1. oldalról)

Fonti Krisztina a célkitűzések között említette egyebek mellett a hajléktalanok rehabilitációs programjának továbbfejlesztését, a kisgyermekek alternatív napközbeni felügyeletének biztosítását, továbbá az aktív időskort támogató, valamint a demensek ellátását segítő programok bővítését.

•

Módosította a képviselő-testület az önkormányzat 2022. évi költségvetését. Ennek kapcsán Szűtsné Kiss Zsuzsanna, a polgármesteri hivatal költségvetési tervezésért felelős munkatársa elmondta, hogy jelentős összegű tartalékok képződtek 2022 szeptembere óta, amikor a veszélyhelyzeti alapokat létrehozták. Ezekbe került a helyi adók többletbevétele, ami jelenleg is az önkormányzat rendelkezésére áll, és a gazdálkodás biztonságát szolgálja.

„Nehéz év előtt állunk, ennek ellenére úgy látom, jó költségvetés készült" – fogalmazott Pokorni Zoltán polgármester az önkormányzat 2023. évi büdzséjének vitájában. Kitért rá, hogy a hivatali dolgozók körében 15%-os bérfejlesztést hajtanak végre, emellett fenntartják a tavaly létrehozott energia-veszélyhelyzeti alapokat, amelyekből a működés többletkiadásait és az energetikai fejlesztéseket tudják finanszírozni.

Szűtsné Kiss Zsuzsanna kiemelte, hogy a fővárosi önkormányzat jelentős iparűzési adóbevétel-növekménnyel tervez, és ez alapján a XII. kerület is nagyobb bevételre számíthat. A fejlesztések kapcsán megemlítette, hogy az önkormányzat közel egymilliárd forint összegben tervez uszodafelújítást, az utakra 900 millió forintot fordíthatnak, míg a parkok, játszóterek és egyéb közterületek felújítására 300 millió forintot terveztek.

•

Ideiglenes parkolót alakít ki az önkormányzat a Thomán István utca és a Tamási Áron utca találkozásánál lévő, beépítetlen ingatlanán, ahol szelektív hulladékgyűjtő sziget üzemel, valamint a környező társasházak lakói is megállnak gépjárműveikkel. Itt 8–18 óráig 200 forint lesz az óradíj, a közelben élők azonban az általánosan alkalmazott éves regisztrációs díj ellenében parkolhatnak majd a területen.

Módosította a képvelő-testület a közterületek használatáról szóló rendeletet. A betonpumpa és daru elhelyezésére irányuló kérelmek esetében hosszabbodik az előzetes benyújtási határidő – a megelőző munkanapon történő benyújtás már nem elegendő a kérelem elbírálásához, így az általános szabályok alkalmazandók.

Bővülnek a hozzájárulások megtagadásának okai: ezek közé tartozik a továbbiakban a közterületi díjtartozáson túl az önkormányzat felé fennálló bármilyen tartozás. Az elutasítás oka lehet az is, ha a kért területre korábban más részére közterület-használati engedélyt adtak ki. A hozzájárulások megadása és módosítása a továbbiakban nem csak naptári éven belül lehetséges. A díjtételek egy része emelkedik, más fővárosi kerületek azonos típusú díjszabásához igazodva.

•

A kerületi rendezési tervek felülvizsgálatával összefüggésben hat területre vonatkozóan kezdeményezi a képviselő-testület a fővárosi településszerkezeti terv és rendezési szabályzat módosítását. Szabó-Kalmár Éva, a városrendezési és főépítészi iroda vezetője elmondta, hogy a módosítások alapvetően önkormányzati tulajdonú ingatlanokat érintenek, egy terület esetében pedig intézményi és lakó-keretövezet közötti területpontosításról van szó, ahol a kialakult kerítésvonalhoz igazodik az övezethatár. Az önkormányzati ingatlanoknál lakóövezetből zöld és erdőterületbe sorolást, valamint zöld területből lakóövezetbe sorolást javasolnak.

A zöld területek nagysága összességében nem csökken, a biológiai aktivitásérték pedig növekszik. Az irodavezető a Melinda út és Rácz Aladár út közötti, közpark besorolású zöld terület esetében tett kifogások kapcsán megjegyezte, hogy a terület egy több mint kétezer négyzetméteres része jelenleg is aszfaltozott út, ennek a fontos közlekedési útvonalnak a kiszabályozását tervezi az önkormányzat.

A képviselők döntése alapján az önkormányzat átvenné a fővárostól az Eötvös út legfelső, nemrégiben Kopp Mária sétányra átnevezett, forgalommentessé alakított normafai szakaszának közútkezelői feladatait, míg az Eötvös út új, buszközlekedéssel is érintett szakaszát átadná a fővárosnak. A Jánoshegyi út kezelését a Normafa helyreállításának keretében már korábban átvette a kerület a fővárosi önkormányzattól.

•

Az év elején az önkormányzat szervezésében adománygyűjtés indult az Anna-réti kápolna megvalósításáért, erre a célra már több mint 42 millió forintot ajánlottak fel a hívők. A képviselő-testület most arról határozott, hogy az összegyűlt pénzadományt – legkésőbb az egyéves adománygyűjtési időszakot követően – az építési engedéllyel és a kiviteli tervekkel együtt átruházza az Esztergom-Budapesti Főegyházmegye részére. Az új kápolna jövőbeli kizárólagos használója ugyanis az egyház lesz, az önkormányzat pedig jelenleg nem tud saját forrást biztosítani erre a célra.

2003 óta évről évre Árkay-díjat adományoz a kerület a Moholy-Nagy Művészeti Egyetem legkiválóbb diplomamunkáit készítő végzős építészhallgatóinak, 2013 óta pedig Árkay pályázati díjjal jutalmazza azokat, akik az önkormányzat felhívására egy megadott témában nívós tervet adnak be. A díjazás összege az elmúlt tíz évben nem változott, ezért a testület az elismerések presztízsének megőrzését szem előtt tartva az Árkay-díj kapcsán 150 ezerről 300 ezer, az Árkay pályázati díj esetében pedig 450 ezerről 700 ezer forintra emelte a pénzjutalom összegét. Annak érdekében, hogy az önkormányzat témajavaslatához még inkább igazodó, komplex szemléletű pályaművek születhessenek, az Árkay pályázati díjat a továbbiakban az egyetemmel együttműködő más felsőoktatási intézmény hallgatóinak is oda lehet majd ítélni.

•

Budapest több kerületéhez hasonlóan a hegyvidéki járdákon is megjelenhetnek az úgynevezett botlatókövek. Ezeken a kicsi, mindössze 10x10 centiméteres rézlemezeken azoknak a zsidó áldozatoknak a nevei olvashatók, akiket lakóhelyükről hurcoltak el a második világháború idején.

A kutatások alapján, a Magyar Zsidó Kulturális Egyesülettel egyeztetve, Fonti Krisztina kezdeményezte, hogy áprilisban, a holokauszt magyarországi áldozatainak emléknapján Lőwi Cecília és Pois István emlékére helyezzenek el botlatóköveket egykori lakóhelyük, a Hollósy Simon utca 6. számú épület előtti járdaszakaszon. Hasonló kezdeményezéssel állt elő Vadász Gábor, a Momentum képviselője is, aki arra tett javaslatot, hogy a Nagyenyed utca 11. szám előtti járdarészen Szenes Imre Györgynek állítsanak emléket ily módon.

•

Kovács András (1925–2017) filmrendező emlékére egykori lakóháza, a Magyar jakobinusok tere 2–3. szám alatti ház falán, Monspart Sarolta (1944–2021) világbajnok tájfutó tiszteletére pedig a Normafa Park Látogatóközpont melletti sétányon szeretne emléktáblát elhelyezni az önkormányzat. A Monspart Sarolta Egészséges Életmód Alapítvány közreműködésével egy emlékfát is ültetnek a Normafánál.

Az utolsó, nyílt keretek közt tárgyalt napirendi pont részeként a testület határozatban szólította fel Kovács Gergely képviselőt (MKKP) – aki nem vett részt az ülésen –, mondjon le az oktatási és kulturális bizottsági tagságáról, hogy a helyére új, ellenzéki önkormányzati képviselő tagot választhassanak. A határozat oka, hogy a bizottság eddigi tizenhét ülése közül a képviselő mindössze ötre ment el, tizenkét alkalommal hiányzott, kimentését pedig mindössze négyszer kérte. A szervezeti és működési szabályzat szerint ha egy bizottság tagja három egymás utáni ülésen indokolatlanul nem vesz részt, a bizottság elnökének javaslata alapján a képviselő-testület dönthet a bizottsági tagság megszüntetéséről.

A képviselő-testület ellenszavazat nélkül, egy tartózkodás mellett elutasította Kovács Gergely módosító indítványát, amely azt sugallja, hogy az Öveges-programmal kapcsolatos vizsgálódásai miatt szólították fel őt lemondásra. Pokorni Zoltán polgármester az ülésen elmondta: a képviselő által emlegetett Öveges-programot 2009-ben a Bajnai-kormány indította el a közoktatásban, az Európai Unió által megszabott támogatási feltételek szerint. A Hegyvidéki Önkormányzat tehát csak az egyik résztvevője volt a programnak, annak feltételrendszerét semmilyen módon nem alakította.

n.

ÚJDONSÁG!

ONLINE ÜGYFÉLFOGADÁS

A HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZATNÁL!

Intézze ügyeit akár a hivatalos ügyfélfogadási időn túl!

MELYIK IRODA NYÚJT ONLINE ÜGYFÉLFOGADÁS SZOLGÁLTATÁST?

Adóigazgatási Iroda
Városrendezési és Főépítészi Iroda

KI JELENTKEZHET AZ ONLINE ÜGYFÉLFOGADÁSRA?

Bárki.

KELL-E REGISZTRÁLNI A HEGYVIDÉK e-ÜGYINTÉZÉSI RENDSZERÉBEN?

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

MIT JELENT A REGISZTRÁCIÓ ÉS AZ AZONOSÍTÁS?

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

KELL-E ELŐZETESEN IDŐPONTOT EGYEZTETNI AZ ONLINE ÜGYFÉLFOGADÁSHOZ?

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

HOL ÉRHETŐ EL EZ AZ ŰRLAP?

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

HOGYAN LEHET AZ IDŐPONTOT EGYEZTETNI?

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

MILYEN APPLIKÁCIÓN KERESZTÜL ZAJLIK AZ ONLINE ÜGYFÉLFOGADÁS?

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

HOGYAN KAPOM MEG AZ LINKET A SZOLGÁLTATÁSHOZ?

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

CSAK A HIVATALOS ÜGYFÉLFOGADÁSI IDŐBEN VAN LEHETŐSÉG AZ ONLINE ÜGYFÉLFOGADÁSRA?

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

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

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

INTÉZZE ÜGYEIT KÉNYELMESEN A FOTELBŐL EGY ÖNNEK ALKALMAS IDŐBEN!

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

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

„Pár perc alatt tűnt el a civilizáció”

(Folytatás az 1. oldalról)

umás sérülések napi szinten benne vannak a munkámban, mégis, ez így megviselt még engem is.

– *Önnek, egyedüli orvosként a csapatban, mi volt a feladata?*

– Összetettebb volt, mint ahogy megszoktam. Nemcsak a túlélők állapotfelmérésével, ellátásával és a csapattársaim sérüléseivel, egészségügyi problémáival foglalkoztam, de a helyi lakosok is folyamatosan jöttek segítséget kérni. Hívtak olyan mentőalakulatok is, amelyeknek nem volt orvosa.

– *Elképzelni sem lehet, mit élhettek át az emberek, miként szembesülhettek a veszteségekkel. Milyen állapotban voltak az ott élők?*

– Kétségbeesettek voltak. A világvége-hangulatot fokozta, hogy nem volt sem víz, sem áram, sem telekommunikáció, éjszaka, teljes sötétségben csak kis tábortüzek világítottak. A katonaság és a rendőrség napok múlva kezdett vizet, kekszet, kenyeret osztani. Próbáltak egy-két ponton műholdas hálózatot kialakítani, ami hol sikerült, hol nem. Mi a saját aggregátorunkat osztottuk meg a helyiekkel, hogy feltölthessék a telefonjaikat. Akiknek hozzátartozója maradt a romok alatt, azok összegyűltek az épületek előtt, és várták a mentőalakulatokat, esetleg igyekeztek maguk kiásni az élő vagy halott szeretteiket. Civilek, túlélők is ott dolgoztak velünk.

– *Miközben folyamatosan rengett a föld… Amikor az ember elindul egy túlélőhöz, az összedőlt ház romjaihoz, akkor gondol arra, hogy ő is életveszélybe kerülhet?*

– Természetesen, ám egy idő után elengedi ezt. Nyilván az első pár órában nagyon nyomasztó. Amikor kiérkeztünk, pont a bázisunknál is történt egy utórengés. Mivel ilyen „élményben” még nem volt részem, nekem is nagyon furcsa volt. Eleinte óránként jöttek a kisebb rengések, aztán ritkultak. Egy idő után pedig már meg is szoktuk. Persze riasztó volt, amikor éppen dolgoztunk egy épületben.

– *Amikor megérkeztek, azonnal megkezdték a mentést? Vagy volt összehangolt irányítás a mentőcsapatok között?*

– Törökország a rengés reggelén azonnal nemzetközi segítséget kért, amire Magyarország is válaszolt. Utána kezdődött a szervezés. A katasztrófa helyszínén alakult egy nemzetközi irányítócsoport, ebbe mi is delegáltunk valakit. A csapatok bázisa a város szélén, egy viszonylag biztonságos zónában kapott helyet. Az irányítás az első pillanattól fogadta a lakossági és a hivatalos szervek bejelentéseit is. Az első két napon még úgy dolgoztunk, hogy kimentünk, keresgéltünk, vagy a helyieket kérdeztük, honnan hallottak hangokat. Aztán beindult az irányítás, és konkrét címeket kaptunk. Amúgy mindig oda mennek a csapatok, ahol hallanak, észlelnek, vagy kamerával találnak életjeleket, vagy a kutyák jeleznek. Nem feltétlenül az hozza ki a túlélőt, aki felfedezte. Például egyszer három embert találtunk beszorulva egy lépcső alatt, beszéltünk is velük, jól voltak – de az ő kimentésüket egy időközben a helyszínre érkező másik csapat végezte. Együtt dolgoztunk szlovákokkal, szlovénekkel, törökökkel is. Mi tizenhét túlélőt találtunk meg.

– *Egy-egy ember kimentése milyen lelki pluszt ad? Az interneten számos videó látható, amelyen túlélőket hoznak ki a romok közül, és a mentést végző erős férfiak elsírják magukat.*

– Ez nagyon megható része a munkánknak. Ilyenkor kijön az emberből a feszültség is, az öröm is. Gondoljunk bele, egy ilyen szituációban, ha valaki túléli a rengést, a ház összeomlását, lehet, hogy megsérül, fájdalmai vannak, de ha nem, akkor is bezárva fekszik egy sötét helyen napokig, és teljesen biztos benne, hogy meg fog halni. Mit érezhet, amikor érzékeli, hogy ott vagyunk, hogy észrevettük, el sem tudjuk képzelni! De a mentőcsapatok tagjainak ezek a pillanatok feledhetetlenek, és igen, ilyenkor néha az érzelmek is feltörnek. Egy ilyenben nekem is volt részem. Egy háromsávos út mellett lévő romok között találtunk meg egy anyukát a gyermekével. Nem lehetett hallani őket a nagy zajban. Az épületet már munkagépekkel kezdték bontani, amikor arra jártunk, és szóltunk, hogy mielőtt nekiesnek, átvizsgálnánk a területet hangdetektorral és kutyával. Így találtuk meg őket. Bebújtam a romok közé, hogy mindkettőjüket megnézzem, van-e rajtuk sérülés. Közben észrevettük, hogy kézi romeltávolítással sikerülhet egy akkora járatot szabaddá tenni, amin keresztül az egyéves gyereket kiszedhetjük. Ezt gyorsan megoldottuk, és utána néhány faldarab arrébb rakásával sikerült az anyukát is kimenteni. Nekik például tényleg a véletlenen múlt az életük, meg azon, hogy arra jártunk, megálltunk, megtaláltuk őket. Nem biztos, hogy túlélték volna a nehézgépes bontást.

Indulás előtt – feszült várakozás a repülőtéren

– *Hasonló csoda volt a 14 éves Ali szerencsés megmenekülése is.*

– Ali története valóban megrendítő. Őt is kutyával találtuk meg egy ötemeletes épület második szintjén. Három emeletet kézi erővel kellett elbontanunk, hogy elérjük. Akkor szembesültünk azzal, hogy beszorult mindkét lába. Hiába készítettünk két oldalról is többméteres járatot, nem sikerült őt kiszabadítani. Közben sokat beszélgettünk vele, egy kollégám lejárt hozzá, etettük, itattuk, de néhány óra után fel kellett adnunk. Ilyenkor a nehézgépes bontás a következő mentési fázis, és csak remélni tudtuk, hogy túléli. Később kaptuk a hírt, hogy egy-két nap múlva kiszabadították. Végül nem mi hoztuk ki, de részünk volt a megmenekülésében. Pár napja a kollégáim visszamentek hozzá, meglátogatták a kórházban. Az ő története azért is megrendítő, mert a családja időben menekülni kezdett, de Ali valamiért több emberrel együtt lemaradt a lépcsőházban, és az édesapja visszament érte. Akkor omlott rájuk az épület. Túlélték, de az apukája olyan súlyosan megsérült, hogy végül belehalt.

– *Milyen érzés volt otthagyni Alit? Milyen érzés egyáltalán otthagyni bárkit, akinek hallják a hangját, de tudják, hogy nem érik el?*

– Ez a legrosszabb. Persze a halált is nehéz elfogadni, főleg ilyen mennyiségben, de azokat az embereket hátrahagyni, akik karnyújtásnyira vannak, akikkel beszélgettünk, akiknek próbáltunk segíteni, hát, kemény… De sajnos el kell fogadni, hogy nem tudunk mindig mindenkin segíteni.

– *Amikor ezt a hivatást választotta, gondolt arra, hogy sürgősségi orvosként ilyen katasztrófáknál is segíteni tud majd?*

– Akkor még nem. 2016 óta vagyok önkéntes csapatorvosa a Pest Megyei Kutató-Mentő Szolgálatnak, tagjai vagyunk a magyar nemzetközi önkéntes kutatócsapatnak, a Huszárnak is. Amikor oda bekerültem, már számítottam rá, hogy néhány éven belül előfordulhat olyan katasztrófahelyzet, amiben tudunk segíteni. Ilyen mértékű tragédiára azonban nem gondoltam.

Dr. Horváth Ákos

– *Hogyan élte meg a családja azt, hogy az életét kockáztatta egy veszélyes helyen?*

– Nyilván nekik sem volt egyszerű. A feleségem próbálta tartani a lelket szerintem magában is, a gyerekekben is. Bízott abban, hogy a romokon nem mászkálok, ám aztán a videotudósításokban látta, hogy de, attól kezdve kicsit nehezebben viselte. Nagy megkönnyebbülés volt nekik, amikor már hazafelé jöttünk. Négy nap után sikerült telefonon elérnünk egymást, akkor beszélgettem a lányokkal is, utána a kisebbik egy órát sírt. Szerintem a főnökeim, a kollégáim is féltettek, mert néhány alkalommal kerestek, hogy vagyok, bírom-e.

– *Amikor az ember ilyet él át, tapasztal meg, el tudja képzelni, hogy az élet megy tovább?*

– El, csak nehezen. Mentőként és túlélőként egyaránt. Furcsa volt visszatérni a normális hétköznapokba. A kontraszt mellbevágó Törökország után, hiszen ott pár perc alatt tűnt el a civilizáció. Onnan visszaérkezve abba, hogy van telefon, áram, internet, fény, fürdővíz, fűtés, biztonság, az ember megérti, hogy ez mind nem olyan magától értetődő, és még jobban tudja értékelni. És akkor a lelki részéről még nem is beszéltem. Azoknak pedig, akik vasárnap este lefeküdtek aludni, majd hétfő reggel ötkor arra riadtak, hogy reng a föld, és jobb esetben kimenekültek, de lehet, hogy a fél családjuk vagy mindenkijük odaveszett… Nekik az élet megy tovább??? Voltak olyan túlélők, akik azért menekültek meg, mert dolgoztak. Arra értek haza, hogy ott az összeomlott ház, benne a családjukkal. Egyik pillanatról a másikra vesztettek el lelkileg, testileg, egzisztenciálisan mindent. Ezt nem lehet egyhamar feldolgozni.

– *Ön miért és hogyan lett orvos?*

– Az iskolában jogi és műszaki pályán gondolkodtam, aztán 15 éves koromban, egy elsősegélynyújtó versenyre készülve, az iskolai csapatot a mosonmagyaróvári mentők segítették. Akkor találkoztam először közelről egészségügyi munkával. Később önkéntesként dolgoztam kórházban, a mentőknél, ezután gondoltam úgy, hogy a műszaki egyetem mellett megpróbálom az orvosi egyetemet is, mert nem tudtam dönteni. Az orvosira előbb vettek fel. Nem vagyok egy irodai alkat, mindig mozgalmasabb terepmunkákra vágytam. Három évig dolgoztam kardiológián, a sürgősségi orvoslás azonban közelebb áll hozzám. Jelenleg a légimentőknél állok szolgálatban, a Szent János kórházi feladatom mellett. A kutatómentés pedig önkéntes szervezeti munka.

– *Bár nem terepmunka, de mindenképpen érdekes feladat, amivel most a Szent János Kórházban megbízták.*

– Igen, ősszel kezdtem dolgozni itt, a nemsokára induló sürgősségi osztály beindításával kapcsolatos szervezési munkában veszek részt. Nemcsak azért örülök ennek a lehetőségnek, mert másfajta és izgalmas feladat, hanem amiatt is, mert három évig a Hegyvidéken, a Hollósy Simon utcában laktunk, és nagyon szerettem itt élni.

KA.

Dr. Horváth Ákos és csapata tizenhét ember életét mentette meg

Kizárólagos parkolóhelyek a helyben lakóknak

Rövidesen megkezdődhet a kizárólagos lakossági parkolóhelyek kijelölése az Alkotás utca és a vasút között található utcákban. Fonti Krisztina alpolgármester, a körzet képviselője lapunknak elmondta, hogy az elmúlt években számos lakossági kérés érkezett hozzá a sűrűn lakott fizetőparkolási övezettel kapcsolatban. A probléma, amit az ott élők felvetettek, hogy a lakók nem, vagy csak a lakóhelyüktől távolabb tudják letenni autóikat.

A Hegyvidéki Önkormányzat 2021-ben felmérést végzett az 5-ös parkolási zónában várakozási engedéllyel rendelkezők körében, támogatnának-e egy kezdeményezést, ami az ott lakók számára enyhítené a parkolási nehézségeket a kritikus esti időszakban. A visszajelzések alapján a kerület megkezdte a tárgyalásokat a megoldás érdekében a parkolási kérdésekben illetékes fővárossal.

„Hosszadalmas egyeztetések után végre megkaptuk a forgalomtechnikai hozzájárulást a Budapest Közúttól – folytatta Fonti Krisztina –, így néhány héten belül lehetővé válik a Hegyvidék 5-ös – Alkotás utca alatti – fizetőparkolási zónájában, hogy a parkolóhelyek egy részét kizárólag az ott lakó, parkolási engedéllyel rendelkező autósok használhassák este 20 és reggel 8 óra között. Az önkormányzat a lakók számára kényelmesebb, illetve hosszabb időtartamot szeretett volna elérni, azonban a főváros parkolási rendelete csak az említett időszakot tette lehetővé.”

Valamennyi érintett helyen a „Várakozni tilos 20.00–8.00 között, kivéve lakossági parkolási engedéllyel” táblák és új útburkolati jelek jelzik majd a kijelölt parkolóhelyeket. A kizárólagos parkolás várhatóan március második felében indul el a Hegyvidéken.

•

A Hegyvidéki Önkormányzat hosszabb ideje szeretné elérni a fővárosnál, hogy a parkolási övezetek határainál is kijelölhessen kizárólagos lakossági parkolóhelyeket. Azokban az utcákban ugyanis, ahol díjfizetés nélkül lehet megállni, jelentősen megnövekedett az igénybevétel, sok esetben a más kerületekből, agglomerációból érkezők veszik el a várakozási lehetőséget a helyi lakosoktól.

Pokorni Zoltán polgármester a II. kerület polgármesterével, Őrsi Gergellyel közösen előterjesztést nyújtott be a Budapest Fővárosi Közgyűlés legutóbbi ülésére annak érdekében, hogy bevezethessék a rezidens parkolást az övezethatár menti utcákban. A II. és a XII. kerület ez ügyben már többször egyeztetett a főváros illetékeseivel, Karácsony Gergely főpolgármester azonban jelezte, újabb egyeztetéseket tart szükségesnek. Ígéretet tett ugyanakkor arra, hogy május végéig a közgyűlés elé visz egy olyan előterjesztést, ami egyaránt kezeli a II., a XII. és több más kerületben felmerülő igényeket.

sz.

Kizárólagos parkolási engedéllyel használható várakozóhelyek az alábbi utcákban lesznek:

- az Avar utca Bán utca és Táltos utca közötti szakaszának páratlan oldalán (8 hely),
- az Avar utca Táltos utca és Csörsz utca közötti szakaszának páratlan oldalán (2),
- a Bán utca páros oldalán (9),
- a Csörsz utca páratlan oldalán (28),
- a Győri út Márvány utca és Kiss János altábornagy utca közötti szakaszának páratlan oldalán (7),
- a Győri út Kiss János altábornagy utca és Kapitány utca közötti szakaszának páros oldalán (19),
- a Győri út Kapitány utca és Bán utca közötti szakaszának páros oldalán (10),
- a Győri út Bán utca és Táltos utca közötti szakaszának páratlan oldalán (6),
- a Győri út Táltos utca és Csörsz utca közötti szakaszának páratlan oldalán (4),
- a Kapitány utca páros oldalán (9),
- a Kiss János altábornagy utca páros oldalán (16),
- a Táltos utca páratlan oldalán (20).

Spóroljunk a gépészeti beruházásokkal – de hogyan?

Hogyan csökkenthetjük az energiafelhasználásunkat és növelhetjük lakásunk komfortját épületgépészeti korszerűsítésekkel? Erről tartott előadást dr. Horváth Miklós, a Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem, Gépészmérnöki Kar, Épületgépészeti és Gépészeti Eljárástechnika Tanszék egyetemi adjunktusa a Hegyvidéki Kulturális Szalonban.

Az épületgépészet azért kulcsfontosságú az energetikai megtakarítások sikere szempontjából, mert hiába minden erőfeszítés, költséges szigetelés vagy okos szellőztetés, ha a fűtési rendszer nem szabályozható. Sajnos ez esetben is igaz, hogy az elsőre forradalminak tűnő olcsó módszerek gyakran nem bizonyulnak a hosszabb távon is legjobb megoldásoknak.

A gépészeti fejlesztések, jellegükből adódóan, a legkevésbé sem ötletszerűen, hanem minden esetben szakszerű, mérnöki számításokon nyugvó tervezés alapján készülnek. Mindennek a kezdete pedig az úgynevezett „hőszükséglet-számítás", ami meglehetősen egzotikusan hangzik, sokszor még a szakmabeliek is idegenkednek tőle, pedig enélkül nehéz méretezni a hőleadókat és hőtermelőket. Persze a fűtés működhet, csak nem optimális mértékben, azaz a túlméretezés miatt pazarlás jelentkezik, vagy alulméretezés miatt a rendszer nem (vagy drágán) tudja kifűteni az épületet. A számítás sokszor már a beruházáskor megtérülhet.

A legegyszerűbb és közismert gázkonvektorok egy beállított hőmérséklet tartására alkalmasak, eléggé gazdaságtalan módon. Persze vannak modernebb, okosabb konvektorok, és lehet a már meglévőket is okosítani, de a ma már elterjedt kondenzációs kazánok sokkal jobbak, mert az alacsonyabb fűtési hőmérsékletek miatt hatékonyabbak. Ezeknél az eszközöknél nem érdemes kb. 60 fok fölé állítani a radiátorokban keringő víz hőmérsékletét. Erre valószínűleg a szerelő is felhívja a figyelmet a javasolt éves karbantartáskor.

A SZERZŐ FELVÉTELE

Nagyon fontos a fűtésszabályozás

Jelentősen befolyásolhatja, hogy milyen fűtési rendszert korszerűsítünk. A meglévő kazán cseréje nyilvánvalóan egyszerűbb eljárás technikailag és engedélyeztetés szempontjából is, mint például a konvektorok leváltása. A legbonyolultabb a gázrendszer mérőóra utáni részét is érintő változtatás, ami már a gázművek bevonását is igényli.

Csere esetén felmerül az energiahatékony hőtermelő rendszerek energiahordozójának kérdése is. Most drága a gáz, célszerű lehet áttérni valamilyen megújuló energiaforrásra, biomassza-tüzelésre. Fontos azonban alaposan körüljárni a kérdést, mert a pillanatnyilag tetszetősnek tűnő fatüzelés járulékos feladatokkal jár – például rendszeresen meg kell rakni a kályhát.

A frissen vágott fa mintegy 50% nedvességet tartalmaz, ami miatt a fűtőértéke is csak a fele a száraz keményfáénak. Emiatt nem szerencsés súlyra venni a tűzifát, hiszen azzal a vízért is fizetünk, míg a térfogat nem változik a nedvességtartalommal. Fel kell készülni arra is, hogy a friss tüzelőt érdemes két évig esőtől védett helyen, szabad levegőn szárítani.

A vegyes tüzelésű kazánok és a faelgázosító kazánok jellemzője, hogy már fűtési rendszerekhez csatlakoznak, azaz nem egy magában álló kandallót, cserépkályhát kell elképzelni, hanem egy komplett radiátoros rendszert és egy akár köbméteres puffer-tárolótartályt. A lignit a portermelése miatt kifejezetten nem javasolt tüzelőanyag, a hulladéktüzelés pedig a felszabaduló káros anyagok miatt évek óta tiltott, továbbá a fűtési rendszerre gyakorolt hatása sem kedvező.

Az épületgépészeti beruházások palettáján megfontolandó lehetőség az aktív szellőzési rendszerek beépítése, amelyek a mellékhelyiségek levegőjét juttatják a külvilágba, és azokba a lakószobákból szívnak levegőt. A lakossági viszonylatban akár negyedmillió forintból utólag is megvalósítható rendszer nagy előnye a penészesedés megelőzése.

Dr. Horváth Miklós az épületgépészeti korszerűsítések hasznáról beszélt előadásában

Ennél komolyabb fejlesztés a hővisszanyerős szellőztetés, ami azonban összetettebb gépészeti megoldást és légvezető csatornákat igényel az egész épületben. A többmilliós bekerülése miatt ez gazdaságilag valószínűleg nem éri meg, de vannak kisebb, egy-egy helyiségre alkalmazható megoldások is, amiken érdemes elgondolkodni. Ezekkel a váltakozó irányban áramoltató egységekkel jelentősebb hőenergia-veszteség nélkül biztosíthatunk állandó légcserét helyiségenként néhány százezer forintból.

Manapság nagyon népszerűek a hőszivattyúk. A hétköznapokban klímának, split-klímának nevezett berendezések legtöbbje télen fűteni is tud. Az egyszerűbbek a kinti levegőből nyert hőt a benti levegőnek adják át, de vannak olyanok is, amik a kinti levegőből a víznek adják át a hőt, és ez a radiátorokon keresztül melegíti a szobát, vagy akár használati meleg vizet is elő tudnak állítani.

A klímák érdekessége, hogy nagyon magas a hatásfokuk. Ennek oka, hogy a számítás pozitív oldalán – az elektromos áram mellett – szerepel a kinti levegő hője is, ami ingyen van. Ezért a hatásfokuk nem összehasonlítható más hőtechnikai eszközökével, például a kondenzációs gázkazánokéval. Elvitathatatlan előnyük, hogy nem kell hozzájuk bonyolult csőhálózat, ezért gyorsan és olcsón telepíthetők, ráadásul a fűtési időszakra akár kedvezményes elektromos „H" tarifa is igényelhető a működtetésükhöz.

Egy teljes lakás vagy épület esetén a fűtésre optimalizált klímák beruházási igénye egy kazán költségéhez mérhető. Használatuk kiegészítő megoldásként javasolható, mert a +5/–5 fok közötti hőmérsékleti zónában a gyakori leolvasztás miatt erősen romlik a hatásfokuk, ebben a tartományban drágábbá válik az üzemeltetésük.

A számítások egyértelműen mutatják, hogy a legnagyobb megtakarításokat nem a különböző fűtési rendszerek telepítésével, hanem az épület, lakás szigetelésével érhetjük el. Ez a lépés még egy egyébként korszerűtlen, gazdaságtalan fűtési rendszerrel társulva is jelentős spórolást eredményez.

B. I.

Szobanövényeink tél végén

Napról napra érezzük, hogy közeleg a kikelet, letagadhatatlanul tavaszodott már február közepén is. A szobanövényeink ugyanígy vannak ezzel, sokszor mégsem a felhőtlen öröm látszik rajtuk: hullik a levelük, tetvek telepszenek meg rajtuk, vagy értéktelen hajtásokat hoznak.

Január első heteiben megváltozik a lakásban tartott növények viselkedése, hajtani kezdenek, esetleg virágokat hoznak. Mindeközben mi csak a sötétséget és a hideget tapasztaljuk, s ha a naptárra nézünk, akkor sincs sok okunk az örömre.

Mikulásvirág

Növényeink a nappalok hosszúsága alapján tájékozódnak, és számukra elég néhány világosabb nap, hogy érzékeljék a tendencia megváltozását. Bár a trópusokon a nappalok és éjszakák hossza szinte egyenlő, és az éves változás is csak percekben mérhető, kedvenceink mégis „veszik" a jeleket, és változtatnak a növekedésükön. A hosszabbodó nappalok a nyugalmi időszak végét jelentik, azaz a növekedés kezdetét, akkor is, ha trópusi növényünk egy állandó éghajlatú lakásból üvegablakon át nézi a mérsékelt övi napjárást.

Némely trópusi vagy mediterrán faj ilyenkor érthetetlen módon ledobálja leveleit. Hajlamosak például a citrusfélék, a bougainvillea, a fukszia vagy a magról nevelt avokádók is teljesen felkopaszodni, miközben gazdájuk abban reménykedik, hogy a tél nehezét már sikeresen átvészelte féltett növénye. Ne feledjük, hogy az örökzöldek levelei sem élnek örökké, csak mindig van rajtuk zöld levél! E fajok egy része ilyenkor, a növekedés megkezdésekor szabadul meg a már elöregedett levelektől.

A nagyobb növények esetében egyébként sem szokott végzetes lenni a lombvesztés. Ha átültetés után, április közepén, végén kitesszük őket a teraszra, gyorsan kihajtanak, és szebbek lesznek, mint előtte. A fikuszfélék esetében a lombhullás oka – különösen akkor, ha ez fiatal leveleket is érint – inkább a huzat vagy a túlöntözés szokott lenni. Miközben a növény erőteljesen hajt, a legrosszabbkor éri a néhány perces szellőztetéssel beáramló csípős levegő.

Persze vannak olyan növények is, amik nem örülnek a nappalok hosszabbodásának. A télen piros levelű mikulásvirág sajátosan reagál a tél végi napsütésre: zöld leveleket nevel. Számára az éltető napsugarak így hasznosíthatók leginkább, és ez fontosabb, mint az esztétika. Ha a díszét vesztő növényt nyáron árnyékos helyre a szabadba tesszük, akkor a következő októberben-novemberben ismét piros levelekkel készül majd a decemberi ünnepnapok köszöntésére.

A kifejezetten árnyékkedvelő zámia is az év első hónapjaiban kezd hajtani. A meleg égöv árnyékos aljnövényzetében honos faj számára aztán tényleg közömbös, hogy a fölötte szorosan összezáródó lombkoronákon túl menynyit süt a nap, mégis ilyenkor hozza új leveleit. A vaskos levelek lassú, de megállíthatatlan kibontakozása kifejezetten érdekes folyamat. Mire az ujjnyi, világoszöld rügyből közel méteres, fényes, sötétzöld levélpárokat tartó hajtás lesz, hetek is eltelnek.

Fikusz

Előfordul, hogy a hosszabb ideje sötétben sínylődő szobanövények legyengülnek, és tél végén kártevők támadják meg őket. A szubtrópusi, mediterrán származású fajokkal kapcsolatban (ilyen például a leander) sokan javasolják a hidegkezelést. Ezek még az enyhe fagyokat is károsodás nélkül elviselik – vannak, akik be sem viszik őket télire –, miközben a kártevők alaposan megtizedelődnek, vagy teljesen eltűnnek a hidegben. A márciusi időszak alkalmas lehet az ellenállóbb fajok óvatos hidegkezelésére.

Bougainvillea

A tél végén jelentkező problémák megoldása mellett ilyenkor a szobakertészek is a közeljövő feladataival foglalkoznak, az átültetéseket tervezik, vagy a palántázást készítik elő. A kertekben már virítanak a legkorábbi virágok – a Hegyvidéken az első hóvirág január elején virágzott –, nem kell már sokáig várni a tavasz beköszöntére.

-ba-

Farkasalma itt is, ott is

Senki ne csodálkozzon, ha nem hangzik számára ismerősen a farkasalma neve. Ez az őshonos növény észrevétlen vadvirág a Hegyvidék parkjaiban és tisztásain.

Az ötszáz fős nemzetség egyetlen tagja él nálunk. Ötven centinél ritkán magasabb szárán szív alakú leveleket nevel, ezek „hónaljában" csoportokban nyílnak a sárgásfehér virágok. A tölcséres virág apró legyeket ejt csapdába, ők végzik el a megporzást – bár ez a legritkább esetben zajlik kíváncsi szemünk előtt.

Magyar nevéből kitalálhatjuk, hogy rossz szagú, mérgező növény, amit a népi gyógyászat használt, mígnem kimutatták, hogy nincs igazolható jótékony hatása (sőt rákkeltő). Tudományos neve *Aristolochia*, ez görögül „jó szülést" jelent, és a növény gyermekágyi láz elleni – vélt – hatására utal. Bokrok alján található meg, például a Kis-Svábhegy sétaútjai mentén; a májustól augusztusig tartó virágzási időszakban könnyen felismerhető.

Létezik egy trópusi rokona, amely magyarul a hangzatos hollandus pipája névre hallgat, mert bimbói egy hajlott pipára emlékeztetnek. Dísznövényként több közeli rokon faj is szóba kerülhet, hiszen igényeik és megjelenésük egészen hasonló. Mindegyik gyöktörzzsel rendelkező futónövény, akár egy házat is képes beborítani, de leggyakrabban folyóvölgyekben, utak mentén szövi be a fákat, bokrokat, kerítéseket.

Levelei gyakran elérik egy A4-es papírlap méretét, virágai pedig még ennél is nagyobbak lehetnek. A bordó, márványmintás szirom levesestányérnyi, és ehhez jön még a virág alján lelógó, göndör, ajándékkötözőre emlékeztető képlet, ami önmagában is elérheti a 60 centit. Ezzel a világ egyik legnagyobb virága! A nagyságnak persze árnyoldala is van: a növényt legyek porozzák, ezért erős dögszagot áraszt. Szobanövényként így kevésbé számíthat karrierre.

Nevelésének legnehezebb pontja a beszerzés. Néhány kertészetben felbukkannak példányai, ám megbízhatóbb, ha a magjait vásároljuk meg, amelyeket otthon csíráztathatunk. A tápanyagban gazdag, de laza talajba ültetett magokat takarjuk vékony földréteggel, majd tartsuk nedvesen! A csírázás még az optimálisnak tartott szobahőmérsékleten is beletelik négy-nyolc hétbe, ezért már most érdemes elkezdeni.

A hollandus pipája a világ egyik legnagyobb virága

A magoncok – különösen fényárban úszó, de párás környezetben – gyorsan növekednek. Megfelelő termőhely és elegendően nagy edény esetén nyárra tekintélyes felületet befuthat és bimbókat nevelhet a növény. Egy-egy óriási virág nyílása egészen különleges élmény, amiért érdemes kísérletezni a hollandus pipája nevelésével.

(B.)

A kert és az ablakpárkány is lehet madárbarát

Nem csak a kerttulajdonosok tudnak a madarak és más élőlények kedvében járni. Elég egy erkély vagy ablakpárkány, hogy számukra vizet, élelmet és biztonságot nyújtó zöld szigetet alakítsunk ki a városi betonrengetegben. Erről beszélt a „Fészkelő- és búvóhelyek a madárbarát kertben” című előadása bevezetéseként dr. Benedek Veronika, a Magyar Madártani és Természetvédelmi Egyesület (MME) munkatársa.

Minél többet tudunk a madarakról és szokásaikról, annál könnyebb segíteni nekik

A madárbarát kert nem csupán madárbarát. Törekedjünk arra, hogy minél természetesebb legyen az általunk kialakított élőhely, ezáltal minél teljesebb legyen a benne kialakuló életközösség! Így akár azt is el tudjuk kerülni, hogy némelyik vendég tartós előnyt szerezzen a másik kárára.

Kora tavasztól késő őszig ültessünk virágzó növényeket, amik táplálkozóhelyet kínálnak a beporzóknak! A növények terméseit télen a madarak és más állatok elfogyaszthatják, emellett ha szúrós, sűrű növényzetet is ültetünk, az fészkelő- és búvóhelyként szolgálhat több faj számára.

Amennyire lehetséges, részesítsük előnyben az őshonos növényeket! Örökzöldek, lombhullatók és nyílt, füves területek váltakozásával kis területen is olyan mozaikos élőhelyet alakíthatunk ki, amiben rengeteg állat otthonra találhat.

Mindig a természetes megoldásoktól haladjunk a mesterségesek felé! Egy ökológiai szempontból jó állapotú élőhelyen például idős fák odvai, sziklaüregek, sűrű növényzet rejtik el a madarak fészkeit. A koros közterületi és kerti fák balesetmegelőzést szolgáló kivágásával azonban az odúk is eltűnnek, ezért szükség lehet mesterséges fészkelőhelyekre.

A Hegyvidéken gyakori széncinegék a természetben legtöbbször a harkályok elhagyott odúit használják, ezek hiányában viszont szinte mindenhová beköltöznek, ahová beférnek. A kerület több pontján postaládákban nevelkedik a következő cinkegeneráció, ami kellemetlenséget okozhat madárnak, embernek egyaránt. A kerek röpnyílású odúkkal a harkályok által készített odúkat, míg a félig nyitott fészkelőhelyekkel, fészektálcákkal a sziklaüregeket, párkányokat utánozhatjuk.

Az odúk típusát, méretét és helyét mindig a megtelepíteni kívánt madár életmódjának ismeretében válasszuk ki! Ebben a szerteágazó témában az MME honlapja bőséges segítséget nyújt az érdeklődőknek. A kerek röpnyílású odúknak meglehetősen sok változata létezik. Nálunk ezeket leggyakrabban a széncinegék foglalják el, ha elég széles számukra a bejárat.

Amennyiben nem a „gyors lakáskiadás” a cél, hanem azt szeretnénk, hogy a széncinegénél kisebb fajok – kékcinege, barátcinege – is megtelepedjenek, a legszűkebb röpnyílású, A-típusú odút válasszuk! A félig nyitott, C-típusú odút a környéken leginkább a házi rozsdafarkú használja.

Dr. Benedek Veronika a madarak fészkelő- és búvóhelyeiről tartott előadást

A kihelyezett odúk életét mindig kövessük nyomon, hogy megfigyeljük, nem történik-e sorozatos pusztulás valamilyen általunk nem várt környezeti tényező miatt! Ilyen lehet, ha a környéken valaki tudatlanságból nyáron is etet napraforgómaggal, és ezt a nem megfelelő táplálékot a szorgos cinkeszülők behordják a fiókáknak.

Az odúkat az időjárás viszontagságaitól védett helyre tegyük, és figyeljünk, hogy a kiugráló fiókák ne essenek áldozatul a forgalomnak, vagy a kutyáknak, macskáknak! Amennyiben nem tudjuk megszüntetni a veszélyforrást, vegyük le, helyezzük át az odút.

Az odúkból évente legalább egy alkalommal – lehetőleg ősszel – távolítsuk el a fészekanyagot, hiszen a madarak minden évben új fészket készítenek, s ha benne hagyjuk az előzőt, akkor ráépítkeznek, és lassan megtelik az odú. A régi fészek a benne áttelelő élősködők miatt veszélyeztetheti is a következő évi fiókákat. Télre érdemes kint hagyni az üres odút, mert azt alkalmanként éjszakázásra is használhatják a madarak. Csak annyiban segítsünk a fészeképítésben, hogy természetes alapanyagot (például száraz füvet) teszünk ki az odúk közelébe, belülre nem szükséges fészekanyagot helyezni.

A gyakori kerti madarak mellett ritkább vendégek is megfordulhatnak a környezetünkben. A bagolyfélék, a fakusz vagy a fecskék fészkeléséről is találunk hasznos ismereteket a Magyar Madártani és Természetvédelmi Egyesület honlapján.

Más állatok, denevérek, békák, sünök, rovarok megtelepedését is segítsük a kertünkben, akár készen kapható speciális lakóhelyekkel, akár farakások, kőrakások és egyéb búvóhelyek létesítésével! Persze mindenki a nyugalmat szereti leginkább, ezért csak messziről figyeljük őket, és például kizárólag a legindokoltabb vészhelyzetben fogjuk meg a még ügyetlenül a fűben bukdácsoló madárfiókát.

A Madárbarát Hegyvidék programsorozat keretében a Hegyvidéki Kulturális Szalonban rendezett összejövetelen az egyesület munkatársa arra is felhívta a figyelmet, hogy a nagyvárosi környezetben a legjelentősebb segítség a madáritatás, amire egész évben szükség van. A csapadékmentes időszakok, a meredeken lebetonozott árkok, a mesterséges kialakítású patak- és tópartok komoly kihívást jelenthetnek a szárnyasok számára. Már egy 4 centiméteres vízmélységű itatóedénynyel és annak hűséges, napi gondozásával rengeteget tehetünk.

Az itatót helyezhetjük a földre, de kerülhet magasabbra is. Olyan helyet válasszunk, ahonnan a fürdőző madarak jól belátják a környéket, és szükség esetén egy közeli bokorba húzódhatnak a veszély elől!

(Barta)

A SZERZŐ FELVÉTELE

A szűk berepülőnyílású odúkban kisebb madarak is meg tudnak telepedni

Eljött a lemosó permetezés ideje!

A városi kertek tulajdonosait megosztja a lemosó permetezés kérdésköre. A haszonkertben, gyümölcsösben elkerülhetetlen beavatkozás a díszkertben sokszor feleslegesnek tűnik.

A kiskertészek nagykönyve szerint a lemosó permetezést egyrészt ősszel kell(ene) elvégezni, amikor a növények már lehullatták lombjukat, de a kártevők és kórokozók még nem készültek fel a télre. Másodszor tavasszal kell permetezni, amikor a metszéseken már túl vagyunk, a rügyek még nem pattantak ki, de a kártevők már ébredeznek. A gyakorlatban inkább a tavaszi időpont szokott összejönni, amikor a lemosás megtörténik – ilyenkor a hobbikertészek alig várják, hogy a szobából kiszabadulva végre a növényeik között bíbelődhessenek.

A népi hagyomány szerint a kert február közepén éled fel nyugalmi időszakából, de a rügyfakadásig még sokszor egy egész hónap eltelik. Ezen a télen nem volt jelentősebb és hosszabb ideig tartó fagy, így abban nem reménykedhetünk, hogy ez megtizedelte a kártevőket. Hiába esett átlagon felüli csapadékmennyiség januárban, az nem pótolja a vegyszeres lemosást.

A lomb nélküli gyümölcs- és díszfákon, cserjéken, bokrokon végzett permetezés lényege, hogy a hajtásokon, törzsön bőségesen folyó permetlé mindenhova eljutva érintkezzen a rovarokkal, gombákkal és baktériumokkal, ezáltal elpusztítsa azokat. Ugyanakkor nem szerencsés, ha a végzetes „koktél” a törzsön lefolyva a talajban is kiváltja ezt a hatást, hiszen ott ezek az élőlénycsoportok kifejezetten kívánatosak. Ezért úgy kell permetezni, hogy a lehető legkevesebb vegyszer jusson a talajra.

A SZERZŐ FELVÉTELE

Megelőző jelleggel kell elvégezni a tavasz kezdetén

A legjobb, ha széles hatásspektrumú anyagot választunk, ami egy menetben a legtöbb ellenséget elpusztítja. A leggyakrabban használt hatóanyag a réz, ez a legtöbb gombára, baktériumra hat, valamint a kén és az olaj, amik főleg az ízeltlábúakon (tetveken, atkákon) fejtik ki hatásukat. Ezek a vegyszerek emberre és házi kedvenceinkre – a kerti tó halait is ideértve – nem súlyosan mérgezők, sőt, mivel a beporzók ilyenkor még nem dongják körül a levéltelen fákat, rájuk sem veszélyesek.

Ettől függetlenül a permetezést minden ajánlott óvintézkedést betartva kell végrehajtani! A kertészeti boltokban érdemes érdeklődni az elérhető és aktuálisan legjobbnak tartott kombinációk iránt. Segít, ha a szakembereknek fel tudjuk sorolni a leggyakoribb kártevőket, amikkel az előző évben találkoztunk a kertben.

Sokszor felvetődik a kérdés, hogy a lemosás hatékony-e a pajzstetvek ellen. Ezek a kifinomult védelemmel rendelkező rovarok éppen a közvetlen érintkezés útján ható szerek ellen bújnak pajzsuk mögé. Akadnak ellenük is használható lemosószerek, de visszaszorításukra a felszívódó anyagok a jobbak.

A lemosás egyes örökzöldeknél is hasznos lehet, különösen a bukszusokat fertőző selyemfényű puszpángmoly okoz sok kellemetlenséget a kertekben és a temetőkben. A rovar hernyói a meleg években már március közepén megkezdik a levelek rágását. Ilyenkor egy drasztikusabb permetezéssel el lehet kapni őket, és megelőzni inváziószerű terjedésüket, valamint a növények teljes lerágását.

A tavaszi lemosó permetezéssel kapcsolatban fontos tehát tudni, hogy nem azért végezzük ezt a kerti munkát, mert már látjuk, tapasztaljuk a kártételt, hanem megelőző jelleggel. Az áttelelő baktériumokat, gombákat és ízeltlábúakat ritkítjuk, hogy a tenyészidőszakban kevesebb gondot okozzanak.

B.

LAKOSSÁGI ÁGAPRÍTÁSI PROGRAM

Hasznosítsuk helyben, amit lehet!

2023. március 6. 10 órától lehet jelentkezni a Hegyvidéki Zöld Iroda lakossági akciójára, az ingyenes ágaprítási programra.

Az akció keretében a megbízott vállalkozó a helyszínen felaprítja a kerti munkálatok során keletkezett ágakat, gallyakat. Az apríték a darálást követően helyben marad, így helyben felhasználható, hasznosítható (talajtakarás, komposztálás).

A szolgáltatás a kerületi lakosok számára ingyenes az alábbi feltételekkel:

– előzetes jelentkezéshez kötött,

– egy címen egy regisztráció adható le,

– regisztrált címenként maximum 10 m^3 zöldhulladék aprítása biztosított.

Nagyobb mennyiség esetén a darálást a vállalkozó visszautasíthatja!

Az ágak, gallyak előkészítése:

– frissen (egy évnél nem régebben) vágott, maximum 20 cm átmérőjű, szennyeződéstől mentes gallyak és ágak készíthetők össze, a hosszúságot illetően nincs korlátozás,

– a levágott ágakat és gallyakat a vastagabb végükkel egy irányba rendezve kell előkészíteni,

– hosszában nem kell a gallyakat elvágni, darabolni (a nagyobb, egyben lévő ágakat könnyebb az aprítógépbe behelyezni),

– az egyberendezett ágakat és gallyakat nem kell összekötni,

– az összekészített ágakat és gallyakat az előzetesen egyeztetett időpontban a vállalkozó részére át kell adni (azokat a közterületre nem lehet kihelyezni),

– amennyiben az aprítás nem az ingatlan területén történik, az aprítékot a darálást követően mihamarabb be kell hordani a közterületről a magánterületre.

A helytelenül előkészített kupacok darálását a vállalkozó visszautasíthatja!

Az apríték felhasználásának lehetőségei és előnyei:

– komposztálható, körülbelül fél éven belül humusz keletkezik belőle,

– talajtakarásra használható – nem engedi kiszáradni a talajt, gátolja a gyomnövények elszaporodását, bomlás során tápanyaggal látja el a növényeket.

Jelentkezni kizárólag online, **a https://eugyintezes.hegyvidek.hu honlapon**, a Regisztrációt/Bejelentkezést követően – az azonosított fiókkal –, a Zöld Iroda fül alatt, **legkésőbb 2023. április 21. 13 óráig lehet, a szabad időpontok függvényében.**

A jelentkezők a jelentkezési űrlap kitöltését követően részletes tájékoztatást kapnak e-mailben.

További információ
a 06-70/938-8474-es telefonszámon kérhető.

A Hegyvidéki Zöld Iroda a szolgáltatást a jelentkezés sorrendjében, a rendelkezésre álló költségkeret kimerüléséig tudja biztosítani.
www.hegyvidek.hu
www.facebook.com/Hegyvidek

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT HEGYVIDÉKI ZÖLD IRODA

Híres nők a Hegyvidéken

Erzsébet királyné, Dienes Valéria, Bajor Gizi, Kaffka Margit, Polcz Alaine, Nemes Nagy Ágnes, Csinszka, Gyarmati Fanni, Csák Ibolya, Komlós Juci – híres nők, akiknek az életútja kapcsolódik a Hegyvidékhez. Róluk is szó lesz abban az előadásban, amelyet nőnap alkalmából a Hegyvidéki Kulturális Szalon szervez. Alább ehhez adunk egy kis kedvcsinálót.

Számos művész, festő, költő, sportoló fordult meg a Hegyvidéken az elmúlt évszázadokban. Volt, aki csak kirándulni járt errefelé, másokat a munkájuk, a tevékenységük kötött ide, és sokan itt is éltek.

Csinszka és Márffy Ödön háza a Szamóca utcában

A Böszörményi út 18/a-ban lakott 1962-től az 1936-os berlini olimpia magasugróbajnoka, Csák Ibolya, míg a Márvány utca 29.-ben volt Kaffka Margit írónő, a Városmajor utca 49. alatt pedig Komlós Juci színművész otthona.

Habár a fentiekkel ellentétben Gyarmati Fanninak nincs emléktáblája, de tudjuk, hogy az 1910-es évektől a Diana utca 15/b alatti házat, a „Tündérlakot" bérelték Radnóti Miklóssal, aki szintén sokat időzött a Hegyvidéken. Csinszka, azaz Boncza Berta költőnő a Szamóca utca 12. alatt élt férjével, Márffy Ödön festővel. Ők 1920-ban vették meg a telket Móricz Zsigmondtól, és együtt építették fel rajta a saját kis házukat.

Csinszka ezt írta az egyik barátnőjének 1924-ben: *„Mi május eleje óta itt vagyunk diósároki otthonunkban, s maradunk a hidegekig, s egyetlen vágyam a sok másmilyen vágy közt, hogy jövőre, ha ki tudjuk építeni a házat, végleg itt maradjunk, mert itt az élet számomra a legjobb. Negyedik éve fejlesztjük a kertet két kezünk munkájával, négy év előtt még kopár legelő volt, s most 400 kis fajgyümölcsfával – pár öreg fával – sok virággal s a kis házzal – egy kis kezdődő paradicsom. A terület bekerített, városhoz, villamoshoz közel eső kétholdas kert, ami pesti teleknek nagy, van rajta 8 nagy diófa – egy rekord diófa közel a házhoz –, fürdőbazin – és víz és villany bevezetés. Az idén olyan szép zöld és buja minden – hogy pár év múlva erős és szép vegetáció lesz itten. Négy fajkomondor vigyáz a Márffy-portára, és sok-sok ember megfordul nálunk. Mi alig járunk valahová, hozzánk jönnek."*

•

A 19. század jelentős alakja volt Erzsébet királyné, akit sokan a magyarok legnagyobb barátjának tartottak. Sisi nem keveset tett ezért, mivel egyébként I. Ferenc József osztrák császár és magyar király feleségének lenni nem jelentett egyenes utat a szívekbe, sőt, érthető lett volna a vele szemben érzett esetleges ellenszenv is. Erzsébet azonban jó politikai érzékével, kedves természetével és nagy adakozói, segítői szándékával hamar kivívta a magyarok tiszteletét.

A királyné fontos szerepet játszott az Osztrák–Magyar Monarchia történetében. Szerette hazánkat, a magyar kultúrát, többször is ideutazott hozzánk. Nagy hatással volt az itteni nemesi körökre és az egész társadalom közvéleményére, népszerűsége hozzájárult az osztrák–magyar kapcsolatok javításához. Az 1867-es kiegyezés, ami az Osztrák–Magyar Monarchia létrejöttéhez vezetett, nagyban köszönhető az ő közbenjárásának is. Befolyása révén sikerült a magyaroknak nagyobb autonómiát szerezniük az osztrákokkal szemben.

Sisi, a magyarok „kedvenc királynéja"

I. Ferenc József és Erzsébet királyné 1897-ben

Nyitott személyiségével és modern gondolkodásával Sisi sokat tett a nők jogaiért is az oktatás és a kultúra területén. Abban a korban meglehetősen hátrányos volt a gyengébb nem képviselőinek társadalmi helyzete, és korlátozottak azok a lehetőségek, amelyek révén javíthattak volna ezen. A királyné támogatta azokat a szervezeteket, amelyek segítséget nyújtottak a nők számára a képzés terén, a társadalmi felzárkózásban, a gazdasági függetlenségük kialakításában, abban, hogy szakmát tanuljanak, hogy saját vállalkozást indíthassanak, vagy munkahelyet találjanak. E szervezetek közé tartozott a többi között a Magyar Vöröskereszt is.

Könyveket lehetne megtölteni arról, hogy Erzsébet királyné mennyire szerette a hegyeket, a sétálást, a lovaglást, egyszóval minden időtöltést, ami a természethez kapcsolódott. Nem véletlen tehát, hogy a Hegyvidék is közel állt a szívéhez, 1882-ben három alkalommal is kirándult a János-hegyre. Az akkor itt álló fakilátóról állítólag ezt mondta: *„Csodálom az embereket, miért mennek oly messze vidékre nyaralni, mikor e hegyek s az itteni kilátás kiállja a versenyt a legszebb világrészekkel."*

A főváros 1883-ban emlékkövet állíttatott Sisi tiszteletére, és azt a részt, ahonnan letekintett a városra, Erzsébet-oromnak nevezte el. Az emlékkövön ez volt olvasható: *„Itt állt s nézett szét Erzsébet drága királynénk, Hol koronát viselő fő soha nem vala még. S míg itt elragadó látványon lelke merengett, Érzé, országunk szive féléje dobog. Hódolatunk e hegyet nevező Erzsébet oromnak, Fogják, míg magyar él, áldani lába nyomát!"* Az emlékkő azóta elpusztult, de 2006-ban újra felállították, nem messze az eredeti helyétől, immár az új, 1910-ben megépített János-hegyi Erzsébet-kiláto közelében.

Bizonyára más főméltóságok is kirándultak a budai hegyekben, de ezekről nem szólnak feljegyzések. Arról viszont tudunk, hogy az utolsó magyar király, IV. Károly és felesége, Zita járt a János-hegyi vendéglőben, mivel nevük szerepel a vendégkönyvben.

•

Dienes Valéria (1879–1978) írónő, táncpedagógus, filozófus számtalan tudományágban kiemelkedőt alkotott. Matematikatanítói oklevelet szerzett, az 1900-as évek elején a Zeneakadémián tanult zongorázni és zenét szerezni, majd filozófiából, matematikából és esztétikából doktorált a Pázmányon. Ő lett az első magyar női egyetemi doktor.

Dienes Valéria írónő, táncpedagógus, filozófus

Később, külföldi hatásokra, a mozdulatpszichológiával kezdett el foglalkozni, és létrehozta Budapesten az Orkesztikai Iskolát, amelyet 1915-től 1944-ig vezetett.

Az orkesztika az emberi test természetes mozdulatait és helyzeteit meghatározó törvényszerűségeket kívánja feltárni és rendszerezni, a természetes mozdulatokat igyekszik megtanítani és megvalósítani. A test mozgása térben megy végbe, időben történik, erőt vesz igénybe és jelentése van. Dienes Valéria sokat tanult minderről, ezek alapján kezdte meg munkáját különleges tánciskolájában. Leginkább drámai táncokat, misztériumjátékokat és improvizatív mozdulatokkal kiegészített színpadi produkciókat mutattak be.

Az iskola sokáig a Károlyi-palotában működött, majd átalakítások miatt költözniük kellett. Az 1928–29-es tanévet egy Városmajor utcai, elhagyatott kerti műteremben töltötték. Nem sokkal később a mai Krisztina körút 5. szám alatti házban találtak helyet.

Dienes Valéria így fogalmazott: *„Az 1929. év nyarán az orkesztikának a Krisztina körút 59-es számú sarokház földszintjén szép, kétbejáratú otthona lett. Két szobát teremmé egyesítettem, egyet titkári szobának, egyet öltözőnek rendeztem be, s egyetlen lakószobát tartottam meg magamnak és Gedeon fiamnak, aki gyerekkora óta részesült az orkesztikai testképzésben. Ez a Krisztina körúti iskola lett 1929 őszétől az orkesztika otthona, az 1943-ban a városmajori templomra hullott ellenséges bombáig, amelynek rombolásából már nem javítottam meg – szóval itt élt az iskola 1929-től 1943-ig, azaz tizennégy évig."*

Dienes Valéria a tanulmányaira alapozva hozta létre különleges tánciskoláját...

...amely improvizatív mozdulatokkal kiegészített színpadi produkciókat mutatott be

•

Bajor Gizi színművész 1933-tól a haláláig, 1951-ig a mai Stromfeld Aurél út 16. szám alatti villájában lakott. Karrierje során több nagy sikerű színdarabban játszott, és fontos filmszerepekben is feltűnt. Azonban nemcsak a színpadon és a mozivásznon alkotott maradandót, embersége miatt is példaképpé vált: számtalan zsidót bújtatott házában Budapest ostroma idején. (Lapunk 2021. március 2-i számában részletesen írtunk az élettörténetéről.)

Arról, hogy mennyire szerették őt, és mit meg nem tettek érte, az alábbi levél is tanúskodik. A BSZKRT, a mai BKV elődjének vezérigazgató-helyettese írta neki 1939. október 27-én: *„Kedves Gizike! A 2-es és 3-as autóbuszvonal útirányát sikerült a mellékelt helyszínrajzon feltüntetett módon megváltoztatni. Az új vonalvezetés e hó 29-én, vasárnap lép életbe. Egyidejűleg a tartalék autóbuszt ezentúl nem a Németvölgyi és Pilsudski út sarkán, hanem a Németvölgyi útba nyíló névtelen utcában fogják kiállítani. Ezek szerint a 3-as autóbuszjárat a 2-es járat eddigi útvonalán fog közlekedni, tehát a tolatás és a vele járó zaj megszűnik. Abban a reményben, hogy sikerült a kérdést megelégedésére megoldani, őszinte nagyrabecsüléssel szívélyesen üdvözli kézcsókoló tisztelője: Márkus Jenő".*

Az 1930-as években szinte mindenki megtisztelve érezte magát, ha a bűbájos Bajor Gizi kedvében járhatott, így ne csodálkozzunk azon, hogy akár autóbuszvonalakat is „át tudott rajzolni". A színház és a film által sok emberhez eljutott az üzenete, és széles körben elterjedtek az általa megtestesített értékek.

Földváry Gergely

Bajor Gizi *(balra)* a villája előtt Elsa Merlini olasz színésznővel 1940-ben

FORRÁS: FORTEPAN.HU

■ *Híres nők a Hegyvidéken – előadás a Hegyvidéki Kulturális Szalonban (XII., Törpe utca 2.). Időpontja: március 8. 14.00 óra.*

A költő a versben bujdosik

„Nekem a kérés nagy szégyen,/adjon úgyis, ha nem kérem” – ismerősen csenghet ez a „fülbemászó” kijelentés a múlt század szülöttjeinek, Nagy László verseit ugyanis sokan megzenésítették az 1970-es években. Az idézet az Adjon az Isten című versből való, és az Irodalmi Szalon legutóbbi programjának indításaként olvasta fel Hutter Franciska a Hegyvidéki Kulturális Szalonban.

Így írlak versbe (a költő kézírása és rajzai)

A Nagy László-versek jellemzője a ritmusos dallamosság, képi világukban összefonódik a népköltészet és a mese – vezette be Tamáska Jánosné magyartanár a 20. századi magyar költészet kiemelkedő képviselőjéről szóló előadást. A 45 éve elhunyt Nagy László faluról jött, a dunántúli Iszkázról, paraszti családból. Szülei kemény munkával taníttatták gyermekeiket (öccse, felvett nevén Ágh István szintén költő). A polgári iskolát Pápán járta ki, ott találkozott József Attila költészetével. A kedvéért megtanulta a kötött verselést, a legnagyobb költeményeit így írta, a szabad- és prózaversek mellett. Mindig vallotta, hogy József Attila tette őt költővé.

A megőrzött gyermekkort egész életében visszaidézte. Emlékeiből táplálkozik a Kiscsikó-siratót című vers is, amelyben saját élménnyel tölti meg a siratóének ősi formáját. A költemény vége jellegzetes Nagy László-i fordulat: a csillagokig emeli az élet tragikumát. A Csodafiú szarvas című versben a keresztény ünnep és a pogány ünnep összefonódva jelenik meg. Ez is onnan ered, hogy Iszkázon karácsonykor karácsonyfát állítottak, betlehemeztek és regöltek is, pogány rigmust, köszöntőt mondtak – amelynek fő motívuma volt a szarvas.

Érettségi után népi kollégista lett, és bizakodással tekintett a jövőbe. Néhány év alatt azonban a tehetséges fiatal parasztgyerekeknek rá kellett jönniük, hogy nincs olyan nagy szükség rájuk. Mégis létrejött egy értékes értelmiségi réteg, amelynek tagjai az 50-es évek végén, a legkeményebb időszakban is összetartottak.

Nagy Lászlót két évre tanulmányútra küldték Bulgáriába – egész életében fordította a bolgár népköltészetet –, és amikor hazajött, változást tapasztalt, megcsapta a korszak művészi sematizmusa. Költészete megtorpant. Magánélete miatt nem került teljes válságba. Egész életében megtartója volt a szintén népi kollégista, költő, Szécsi Margit. A Májusi rózsa című verset Nagy László a gyermeket váró feleségéhez írta.

Tamáska Jánosné magyartanár

András fiuk, aki kiváló grafikus lett – a többi között – A forró szél imádata című kötetet édesanyja és édesapja egymáshoz írott verseiből szerkesztette. Ebben egy kevésbé idilli mű is olvasható, amelyet Nagy László az élet és halál közt lebegő feleségéhez írt: az Ugató tündér a tüdővérzés rettenetes, vészjósló szimbóluma. József Attila hatása itt is érezhető, Kései siratója dereng át. A kötetből egy Szécsi Margit-verset is bemutattak az est folyamán, amelyet ugyanebben az élethelyzetben írt Nagy Lászlóhoz. A szómágia sikerült, a költőnő felépült a halálos betegségből!

A szülőház udvara (Nagy László grafikája, 1975)

Sokak számára ismert a Himnusz minden időben. Komoly, tragikus hangvételű, mégis az csendül ki a dalszerű költemény 12 szabályos versszakából, hogy újrakezdeni, helytállni a nehéz időkben is kell. Keveredik benne a hétköznapok valósága, a kozmikus és a népmesei világ. Megszólít és kér: „Gyönyörűm, te segíts engem!” A megzenésített változat a Sebő együttes feldolgozásában szólalt meg.

Ehhez hasonló a Ki viszi át a Szerelmet című filozófiai dal és művészi hitvallás alapgondolata: mindennél értékesebb az életben a szerelem, a szeretet. A vers feszültsége mindenkit megfog. Nem is lehet véletlen, hogy tíz évig írta ezt a tömör költeményt. Kínzó kérdése: ha a költő elmúlik, ki lesz, aki utána továbbviszi az értékeket?

Ide kapcsolódott egy idézet József Attilától: *„Nem szükséges, hogy én írjak verset, de úgy látszik, szükséges, hogy vers írassék, különben meggörbülne a világ gyémánttengelye.”* A versben – amelyet Latinovits Zoltán tolmácsolt felvételről – Nagy László ezt a gondolatot fejti ki saját költői eszközeivel.

Nagy László (1925–1978)

Életműve talán legkeserűbb soraiban, a Versben bujdosóban hangulata csak mélyül. Az elidegenedő világban újra szembenéz a sorssal, a költői vállalás lehetőségével. Az előző verse megírása óta eltelt időben rájött, hogy a költő nem lángoszlop, hanem számkivetett haramia. Úgy érzi, a tisztességesen gondolkodó embernek rejtőzködnie, a világtól menekülnie kell. A haramia a sűrűben, a költő a versben bujdosik – ez az egyetlen lehetséges módja a tiltakozásnak.

Ismét szóba került Sebő Ferenc, aki együttesével a táncházas korszakban a Bartók Táncegyüttesnek zenélt. Jó barátságban lévén a költővel kigondolta, mi lenne, ha csak versre táncolnának. Nem új dolog ez, a régi időkben a költők is adott táncütemre írtak, Balassi Bálint is odaírta a verséhez, például, hogy a „Csak búbánat dallamára” – magyarázta az előadó.

Nagy Lászlónak tetszett az ötlet, a gyimesi táncok próbáján csujjogató táncszókat kapott az íráshoz. Az ötféle motívumot tartalmazó verset Táncbeli tánc-szók címen többször előadták, Timár Sándor készített rá koreográfiát. Kimondottan táncolásra született, de Nagy László vállalta ezt, felvette kötetbe is.

Végezetül egy bolgár népköltészeti fordítását hallgattuk meg a szalonban. A Sólyom-ének tavaszváró dal a Sebő együttes és Sebestyén Márta előadásában csendült fel. Habár Tamáska Jánosné úgy fogalmazott, a gazdag költői anyagból nem lehetett a teljességre törekedni, biztos, hogy aki végighallgatta az előadást, (újra) szívesen forgatja majd Nagy László köteteit.

Sz. D.

■ *A következő Irodalmi Szalon témája a márciusi forradalmak lírai megfogalmazása lesz, különböző alkotók műveiből válogatva. Időpontja: március 23. 18.00. Helyszín: Hegyvidéki Kulturális Szalon – XII., Törpe utca 2.*

A sikerhez nem elég a tehetség

Finta Gábor 2016-ban alapította meg a Jókai Klubban működő Budapest Musical Iskolát, amelynek a legfőbb célja – a Nemzeti Tehetség Program támogatásával – az előadó-művészeti tehetséggondozás. Tanítványai nemcsak felnéznek rá, de az elhivatottsága és a táncszeretete olyannyira megfertőzte őket is, hogy sokszor abba sem akarják hagyni az órákat. A tehetségkutatásról, valamint régi és új kívánságokról is beszélgettünk a nemzetközi hírű táncossal.

– Hét éve létezik a Budapest Musical Iskola, és ez a hét év nem volt nehézségektől mentes. Előbb a koronavírus-járvány, most pedig az energiaválság teremtett új helyzetet.

– Igen, az energiamegtakarítás érdekében átmenetileg bezárt az eddigi otthonunk, a Jókai Klub, így egy másik helyet kellett találni, ahol dolgozhatunk, próbálhatunk, tanulhatunk. Nem akartunk megint leállni, mint a járvány idején, már csak azért sem, mert jelenleg versenyekre, fellépésekre készülünk, sok meghívásunk van. Végül a második kerületi Baár-Madas gimnázium fogadott be minket, ahol minden adott a munkához.

– Azért majd visszatérnek a Jókai Klubba?

– Remélem, mert nagyon szeretünk ott dolgozni, van egy kulturális aurája annak a helynek.

– Amikor utoljára beszélgettünk egymással, egyéves volt az iskola. Akkor a végén felsorolta a kívánságait: „Szeretnék létrehozni táncprodukciókat, ezzel a csapattal, amely most körülvesz, és profi táncosokkal. Még több olyan növendéket kívánnék, mint a mostaniak! Azt is kérném, hogy azok a feltételek, amiket az új produkciómhoz elképzeltem és megálmodtam, megvalósuljanak.” Megvalósultak?

– Részben igen; van, amiben túl is szárnyaltuk az elképzeléseinket, de lényegében még mindig azon dolgozunk, hogy egyre különlegesebb és nagyobb produkciókat tudjunk létrehozni. Közben vannak komoly nemzetközi munkáim, koreográfusként, táncosként egyaránt, ezek töltenek fel és fejlesztenek. Az iskolával jó úton járunk. Párom, Németh Krisztina nagyon sokat segít, ő tartja bennem a lelkesedést, az esetleges nehézségek ellenére is. Vannak sikereink, a versenyekről első helyezéseket és különdíjakat hozunk el. Sokat dolgozunk, érdekes projekteket valósítunk meg, nemzetközi csereprogramokat szervezünk. Az alapkoncepció, hogy élményalapú táncoktatást, előadó-művészeti képzést nyújtsunk, délutáni kikapcsolódásként, ám magas színvonalon. A gyerekeket „színfolttá varázsoljuk” társaik számára, de az is cél, hogy kitűnő munkát végezzenek a saját iskolájukban is. Ennyi idő elteltével, úgy érzem, már bizonyítottuk, hogy amit csinálunk, annak van létjogosultsága.

– Tehát a musicaliskolába járó gyerekek megváltoznak, és jobban teljesítenek az élet más területein is?

– Ha nem, akkor nagyon roszszul végzem a dolgom. De egyébként igen, kapok olyan visszajelzéseket, hogy magabiztosabbak, kreatívabbak lettek, bátrabban állnak ki a színpadra, a nyilvánosság elé, és volt, akit megdicsértek a hajlékonysága, vagy a fizikuma miatt. Tehát mind gondolkodásban, mind hozzáállásban, mind testfelépítésben változnak, fejlődnek. Nemrég kis videókat készítettünk együtt. Ez azért nem könnyű feladat, szükség volt jelmeztervezőre, operatőrre, sminkesre, fodrászra, ki kellett találni a sztorit, betanítani a gyerekeket, kimenni a helyszínre, próbálni, tehát nagyon komplex munka, de mindannyian élveztük, és jó érzés volt látni a végeredményt. A gyerekek betekintést nyertek abba, hogyan készül egy videoklip. Erre büszkék lehetnek majd évek múlva is, mutogathatják a felvételeket, hogy miben szerepeltek.

FOTÓ: NAGY ZOLTÁN

A tánciskola célja, hogy magas színvonalú előadó-művészeti képzést kapjanak a fiatalok

FOTÓ: MARI-LIS NÉMES

Más kultúrákat is megismerhetnek a gyerekek *(balra öltönyben: Finta Gábor)*

– Akkor ez máris több, mint egy musicaliskola.

– Régóta gondolkodunk azon, hogy új nevet találjunk, mert a mostani nem fedi le azt a munkát, amit végzünk. Sőt, sokakat el is riaszthat, hiszen az előadó-művészet ma nem túl vonzó perspektíva. Az ének- és táncképzés, színjátszás mellett olyan gondolatiságot, értékeket adunk tovább, amiket mi is szem előtt tartunk. Ezt a tudást nem csak akkor hasznosíthatják a tanítványaink, ha ezen a pályán maradnak, mert a sikerért – mindegy, hogy az ember táncos, újságíró, mérnök vagy pék – mindenhol hasonló módon kell megdolgozni. A személyiségfejlesztés mellett a kreativitás, a tehetség kibontakoztatása is fontos része az oktatásnak. Az alacsony csoportlétszám lehetővé teszi, hogy mindenkire odafigyeljünk. Egyénileg is foglalkozunk a gyerekekkel, felkészítjük őket a versenyekre, sokkal jobban tudjuk terelgetni mindnyájukat.

– A Budapest Musical Iskola 8–18 éves fiatalokkal foglalkozik. Kiket keresnek?

– Olyanokat, akiknek jók az adottságaik, extrovertáltak, magabiztosak, komolyan veszik, amit csinálnak, szeretik a kihívásokat. Elengedhetetlen a szülők támogatása, mert ők is hősök, annak ellenére, hogy a háttérben maradnak. Nélkülük nem sikerülne eredményeket elérni. Mert a sikerhez nem elég a tehetség. Volt diákunk, Marc Verhaelen nem tartozott a tökéletes fizikai adottságokkal megáldott növendékek közé, de a szülői támogatásnak, a céltudatosságának és a kitartásának köszönhetően odáig jutott, hogy az idén velem együtt lép fel Ausztriában, a Bregenzi Fesztiválon, Európa legnagyobb és legkülönlegesebb szabadtéri színpadán.

– A beszélgetésünk végén most megint megkérdezem: milyen álmai, kívánságai vannak a következő időszakra?

– Nagyon sok tervünk van még erre az évadra. Svájcban szeretnénk részt venni egy táncversenyen, azaz nemzetközi vonalon is elindulunk, újabb videóforgatásokat készítünk elő, és egy holland iskolát látunk vendégül a csereprogramunk keretében. A külföldi diákokkal való találkozás mindig nagy élmény a gyerekeknek, olyankor bemutathatják a saját kultúrájukat és megismerhetik másét. Új barátokra tehetnek szert. Azt kívánom tehát, hogy ezek a tervek sikerrel valósuljanak meg, mert ez kihatással lesz a következő néhány évünkre.

KA.

■ *Bővebb információ az iskoláról: www.musicaliskola.hu*

A MOM Kulturális Központ, a Hegyvidék Galéria, a Jókai Klub és a Barabás Villa március 31-ig 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**
Hegyvidék Galéria: **hegyvidekgaleria.hu**
Jókai Klub: **jokaiklub.hu**
Barabás Villa: **barabasvilla.hu**

LÓVASÚT KULTURÁLIS ÉS RENDEZVÉNYKÖZPONT

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

Haydnnal Londonban – Kedvesem, megtudhatnám, hogy van? Haydneum – Bősze Ádám előadássorozatának következő alkalma március 14-én 19.00–20.00. Jegyek: lovasut.jegy.hu.

BÁB16+ március 17-én 19.00–20.00. Pados mesék – Benchtime Stories. Egyszemélyes előadás felnőtteknek, amelyben a bábjátékos lenyűgöző technikai repertoárjával és kézzel készített marionettjeivel vezeti be a nézőt egy szöveg nélküli előadás izgalmas, időnként sötét, máskor humoros világába. Közreműködik: Sarkadi Bence. Jegyek: lovasut.jegy.hu.

OMNIBUS-koncert március 18-án 17.00–18.00. Zene komolyan mindenkinek! Házimuzsika-koncert az egész családnak, zenepedagógusok közreműködésével. Közreműködik: Surján Péter, Surján Katalin, Surján Eszter. Jegyek: lovasut.jegy.hu.

Élő zenés hatha jóga flow március 19-én 10.00–11.30. Tematikus jógaórák élő zenével kezdőknek és haladóknak. Közreműködik: Dévényi Zoltán, Bakos Bettika. Jegyek: lovasut.jegy.hu.

XX – a XX. század írói – Juhász Anna, a Petőfi Kulturális Ügynökség és a MOMkult sorozata. Március 23. 19.00–20.30 Kormos István. Jegyek: lovasut.jegy.hu.

Színház- és önismeretünk március 24-én 19.00. Mi rejtőzhet egy szakmai kiteljesedés mögött? Mi táplálja azt? Van-e benne bármilyen szerepe pótlékoknak, illúzióknak, bármiféle kiélésnek, kivetítésnek, lelki megdolgozatlanságnak? Közreműködik: Schell Judit, Réczei Tamás. Jegyek: lovasut.jegy.hu.

Márfi Márk: Telik – egy óra az életedből március 25-én 19.30–20.45. Szakdolgozatból született önadaptáció. Jegyek: lovasut.jegy.hu.

Piano Day 2023 – A zongora napja március 26-án 19.00–21.00. Fellép a Nuage Project, vaghy, Wave of Sound x Arulei és Zalai Richard. Közreműködik: Ferencz Ildi, Charmet Marc, Vághy Tamás, Csécsi Andor, Bagi Anna Borbála, Gálfalvi Rebecca, Zalai Richard. Jegyek: lovasut.jegy.hu.

Üvegfal – zenés szövegszínházi előadás Dobray Sarolta könyvéből március 31-én 19.00–20.30. „Van, aki hagyja, hogy bántsák." Közreműködik: Gryllus Dorka, Simon Kornél. Jegyek: lovasut.jegy.hu.

Tanfolyamok

Zumba. Mozdulj Bartha Sylvivel! Hétfőn és szerdán 8.30–10.00.

Kung fu hétfőn és szerdán 16.00–17.30.

Kagami Ryú szerdán 18.30–20.00.

Művészi torna szombaton 9.30–11.30.

Furagura Alkotóműhely hétfőn 17.45–19.15. 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 lehetőségekben a kalandot, és saját nyelvezetet teremtsünk, amivel közvetíteni tudjuk másoknak, hogyan látjuk a világot. Egyedi, a terveinkhez, igényeinkhez igazodó, szabad teret kapunk tehetségünk építésében és támogatást a művészi technikák elsajátításában. Hegyvidéki lakosoknak a részvételi díj: 3000 Ft alkalmanként. Fizetés és további részletek a foglalkozásvezetőnél, Kormos Mercedes művésztanárnál: 06-30/309-5658, mercedeskormos24@gmail.com.

HEGYVIDÉKI KULTURÁLIS SZALON

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

Német társalgókör március 3-án és 17-én 14.00. Vezeti: dr. Schmidt Éva Piroska és Eddi. Jegyár: 1000 Ft. Hegyvidéki lakcímkártya felmutatásával és regisztrációval a belépés ingyenes.

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

Átölel a terméSZETT – Kékesi Henriette természetfotós és Fehér Beatrix ruhatervező divatbemutatóval egybekötött kiállításmegnyitója március 4-én 18.00. Megnyitja: Bodó Iván ismeretterjesztő író, halászati mérnök. A belépés ingyenes, de regisztrációköteles a szalonban. A kiállítás megtekinthető: március 30-ig, a programok függvényében.

MOM Nyugdíjasok klubja március 7-én és 22-én 13.00. Információ: Berán Antalné (Viki), 06-30/522-2095.

Szalonegyetem. Március 8. 14.30 Híres nők a Hegyvidéken. Előadó: Földváry Gergely történész, a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény vezetője. Jegyár: 1000 Ft. Hegyvidéki lakcímkártya felmutatásával és regisztrációval a belépés ingyenes.

Budai lisztérzékenyek klubja március 8-án 17.00. Klubvezető: Sűrűné Elek Ildikó.

Időspiknik a Hegyvidéken. Március 9. 10.30 Pétanque-délelőtt a Gesztenyés kertben. A pétanque a francia filmekből és parkokból ismert, nálunk még kevéssé elterjedt szórakoztató golyós játék. Előképzettségre, különleges tudásra, extra állóképességre nincs szükség, csak egy kis jókedvre! A Gesztenyés kert sétánya ideális helyszín a játékhoz és egy kis beszélgetéshez. A foglalkozást vezeti: Sombor András (Budapest Pétanque SE). A program ingyenes, de regisztrációhoz kötött a szalonban. További részletek az Időspiknik a Hegyvidéken című programfüzetben olvashatók.

Kezedben az egészséged – Kautzky-Szemők Adrienn komplementer medicina szakterapeuta előadás-sorozata. Március 9. 16.00 Testi-lelki tisztulás: a böjt. Jegyár: 2000 Ft, hegyvidéki lakosoknak lakcímkártyával 1000 Ft.

Hangok szárnyán a Föld körül – Götz Nándor szaxofonművész zenés utazásai. Március 10. 16.00 Albert Schweitzer Nobel-díjas orvos szeretetkórháza az afrikai őserdőben. Közreműködnek: Herboly László (afrikai hangszerek), Pusztaszeri Kornél színművész. Jegyár: 1000 Ft. Hegyvidéki lakcímkártya felmutatásával és regisztrációval a belépés ingyenes.

Fotókkal átölelt Világ – Kovács Judit fotókiállításának megnyitója március 11-én 18.00. Megnyitja: Szabó Béla fotóművész. Közreműködik: László Anna és Gerle Marina ének/gitár. A kiállítás megtekinthető: március 22-ig, a programok függvényében.

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

Kíváncsi Kata. Március 16. 14.30 Colosseum, az örök város – Róma leghíresebb épülete. „Amíg a Colosseum áll, állni fog Róma, ha elpusztul, elpusztul Róma és a világ is" (Beda Venerabilis angolszász egyházi író). Jegyár: 1000 Ft. Hegyvidéki lakcímkártya felmutatásával és regisztrációval a belépés ingyenes.

Mozgásos foglalkozások:

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

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

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

Szenior Örömtánc haladóknak hétfőn 11.00–12.30. Vezeti: Tóth Krisztina Apollónia (+36/70-775-8625, krisztina.apollónia.toth@gmail.com). Részvételi díj: 2000 Ft/alkalom.

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

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

Mommy&Me balettóra március 21-től 2,5-3,5 éves korosztály részére kedden 15.50–16.30.

Grace balett. Előkészítő 3-4 éveseknek kedden 17.00–17.45, 6-8 éveseknek 17.45–18.30. Vezeti: Stubna Enikő (+36-30/994-3118, info@gracebalett.hu).

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

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

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

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

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

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

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

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

Bright Sparks csütörtökön 10.15. Interaktív, angol nyelvű, zenés foglalkozás gyerekeknek (3 éves korig) és szüleiknek. Rengeteg népszerű és nem annyira ismert dal, mondóka és ritmus hangzik el fél órában. Ehhez segítséget nyújt egy kedves csőrös barát! Jelentkezés e-mailben

VÍZ A HEGYVIDÉKEN

Kutak, források, fürdők és a hegyvidéki vízhasználat története

Rövid ismertető: A víz nem csak a kerület, de az egész Kárpát-medence egyik legfontosabb természeti értéke, melynek megbecsülése és értő felhasználása manapság és az elkövetkező generációk számára is az egyik legfontosabb feladat. Habár a Hegyvidék az egyetlen olyan budai kerület, amelynek nincs Duna-parti része, mégis kerületünk életében mindig is fontos szerepet játszott a víz. A források és patakok már több száz éve segítik a Hegyvidéket és környezetét. A Budai vár vízellátását is a hegyvidéki kutak vízéből nyerték már Mátyás király idejében is. Előadásunkon bemutatjuk a Hegyvidék vízzel kapcsolatos természeti kincseit, a források, patakok, tavak történetét, de a kutakról, a régi dunavíz-árusokról, a szóda és a jégszállítás budai történeteiről, továbbá a fürdőkről, a tisztálkodásról, a vízgyógyintézetekről és a vízművek épületeiről is sok érdekesség lesz hallható.

Előadó: **Földváry Gergely történész,** a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény vezetője
Helyszín: **Hegyvidéki Kulturális Szalon** (1124 Budapest, Törpe u. 2.) – Tamási Áron terem
Időpont: **2023. március 14. (kedd) 18:00**

A Hegyvidéki Zöld Iroda Ismeretterjesztő programsorozatának keretében szervezett előadás.

Minden érdeklődőt szeretettel várunk!

REGISZTRÁCIÓHOZ KÖTÖTT, INGYENES PROGRAM

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

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

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT | HEGYVIDÉKI ZÖLD IRODA

Március 15-i megemlékezés

A Hegyvidéki Önkormányzat ünnepi megemlékezést tart 2023. március 15-én az 1848–49-es forradalom és szabadságharc évfordulója tiszteletére a Hegyvidéki Kulturális Szalon Tamási Áron-termében.

A helyszín korlátozott befogadóképessége miatt az ünnepi rendezvény programja **az önkormányzat online felületein** (www.hegyvidek.hu, www.facebook.com/Hegyvidek), a Hegyvidék Televízió közvetítésében **tekinthető meg**.

Program

9.00 A Tamási Áron Általános Iskola, Gimnázium és Német Nemzetiségi Gimnázium ünnepi műsora felvételről

10.00 Ünnepi műsor

Kossuth-nóták az Oriolus kórus előadásában

Pokorni Zoltán polgármester köszöntője

Díjátadás:

– Hegyvidék Közbiztonságáért Díj
– Hegyvidéki Közösségépítő Díj
– A „XII. Kerület Sportjáért 2022” elismerő cím átadása
– A Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény által meghirdetett március 15-i vetélkedő és rajzpályázat díjátadása

Az ünnepségen közreműködik: a Zenélő Budapest Huszár Rézfúvós Együttes

•

11.30 Koszorúzás a Gesztenyés kertben, az 1848-as obeliszknél (megközelíthető a Jagelló úti parkoló felől). A koszorúzási szándékot Tóth Annánál lehet bejelenteni a 06-30/624-6661-es telefonszámon vagy a tothanna.bv@gmail.com e-mail-címen március 10-ig!

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

Iciri Piciri Tücsöktánc csütörtökön 10.40. Játékos néptánctanítás 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. Vezeti: Stubna Enikő (+36-30/994-3118, info@gracebalett.hu).

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

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

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

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

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

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

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

Szabadtéri mozgásformák

Gyaloglóklub (Monspart Sarolta által alapítva) kedden 9.00-kor a Normafánál (március 14.) és a Margitszigeten (március 7. és 21.). Klubvezető: Korik Vera.

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

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

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

A KULTÚRA MELEGÍT – NAPPALI A SZALONBAN

Március 2. 10.00 Müpa-koncertfelvétel vetítése. Húzónév: Boldoczki Gábor trombitaművész (45 perc). 13.00–16.00 Kártya, sakk. Az eszközöket a szervezők biztosítják, akik várják a játszani szerető látogatókat.

Március 3. 10.00 Meridiántorna, öngyógyító tevékenység. Olyan pontokat vesz célba, amiknek a masszírozása segíti a megfelelő immunválaszt. Napi 18 perc meridiántornával tökéletes fizikai állapotba hozhatjuk testünket. A szervezők várják a dr. Eőry Ajándok-féle mozgásforma iránt érdeklődőket. 11.00–12.30 Memóriaklub (játékos agytornafeladatok), online szűrés Kocsis Judit idősügyi referenssel. 14.00 Képzőművészeti foglalkozás Tóth Anna festőművész, a Barabás Villa kulturális szervezője vezetésével.

Március 6. 10.00 Meridiántorna. 11.00–16.00 Olvasósarok. A szalon Szabadpolcán lévő könyvekből lehetőség van a helyszínen olvasni, továbbá magazinok, folyóiratok is rendelkezésre állnak.

Március 7. 9.30 Kíváncsi Kata-vetítések: Szent László Emlékhely – Zichy-kúria (28 perc), Munkácsy-kiállítás Győrben (17 perc). Készítette: Nagy Katalin. 11.00 Németh Ilona (1963–) művészete – Bódi Kati művészettörténész, a Hegyvidék Galéria munkatársának művészettörténeti előadása. 13.00 MOM Nyugdíjasok klubja. A MOM régi dolgozóinak a találkozója.

Március 8. 9.00 Napindító reggeli torna Balázs Marival. 10.00 Vad horgolók klubja. 13.30 Tüske Tamás: Helytörténeti ki mit tud.

Március 9. 10.00 Müpa-koncertfelvétel vetítése. Budapesti Fesztiválzenekar (59 perc). 13.00–16.00 Kártya, sakk.

Március 10. 10.00 Meridiántorna. 11.00–12.30 Memóriaklub (játékos agytornafeladatok), online szűrés Kocsis Judit idősügyi referenssel. 14.00 Képzőművészeti foglalkozás Tóth Anna festőművész, a Barabás Villa kulturális szervezője vezetésével.

Március 13. 10.00 Meridiántorna. 11.00–16.00 Olvasósarok.

Március 14. 9.30 Kíváncsi Kata-vetítések: Baja–Kalocsa – művészeti barangolás (22 perc), Majk – előadás (25 perc). Készítette: Nagy Katalin. 11.00 Az avantgárdtól az absztrakcióig – Tihanyi Lajos (1885–1938) művészete. Kallós Judit művészettörténész, a Hegyvidék Galéria munkatársának művészettörténeti előadása. 13.00 Szupernagyi Népdalkör. A résztvevők hegyvidéki nyugdíjasok, akik alkalmanként szerepléseket, fellépéseket vállalnak XII. kerületi intézményekben. Szívesen fogadnak minden érdeklődőt.

Március 16. 10.00 Müpa-vetítés. Beszélgetés Kovács János Kossuth- és Liszt Ferenc-díjas karmesterrel (46 perc). 13.00–16.00 Kártya, sakk.

Március 17. 10.00 Meridiántorna. 11.00–12.30 Memóriaklub (játékos agytornafeladatok), online szűrés Kocsis Judit idősügyi referenssel. 14.00 Képzőművészeti foglalkozás Tóth Anna festőművész, a Barabás Villa kulturális szervezője vezetésével.

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

Károlyi András grafikus-festőművész kiállítása megtekinthető: március 4-ig, naponta 16.00–22.00 (szerdán és vasárnap zárva).

Petőfi 200 – Versekre hangolva – alkotóművészeti kiállítás. Megnyitó: március 6. 18.00. Köszöntőt mond: Pokorni Zoltán polgármester. A kiállítást megnyitja: Feledy Balázs művészettörténész. Verset mond: Lukács Sándor színművész. A tárlat megtekinthető: április 2-ig, naponta 16.00–22.00 (szerdán és vasárnap zárva).

Lapunk az interneten is olvasható: hegyvidekujsag.hu

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

„Hegyvidék$_2$O – Egy csepp történelem” – időszaki kiállítás, ami a Hegyvidék és a víz kapcsolatát mutatja be számos különböző aspektusból. Megtekinthető: szerdától vasárnapig 10.00–18.00.

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

Március 1-jén megnyit a Bajor Gizi Színészmúzeum! Újra látogathatók a kiállítások, újra indulnak a programok.

„Embernek röpülni boldogság” – Latinovits Zoltán (1931–1976). Az időszaki tárlat március 15-ig látogatható, szerdától vasárnapig 14.00–18.00.

„Az ember csak a saját múltját ismeri” – Börcsök Enikő (1968–2021). A kamarakiállítás május 28-ig látogatható, szerdától vasárnapig 14.00–18.00.

A földszinten: a „Szép ház, nagy park közepén…” című állandó kiállítás a ház egykori tulajdonosának, Bajor Gizinek és a múzeumot alapító Gobbi Hildának állít emléket. Az emeleten a Kulisszák között című állandó kiállítás a színházi alkotói folyamatot mutatja be. Egy belépőjegy megváltásával valamennyi tárlat megtekinthető.

(Folytatás a 12. oldalon)

(Folytatás a 11. oldalról)

Fényből szőtt mesék: Csizmás kandúr március 4-én 10.00. A sorozat elsősorban óvodáskorú gyerekeknek és a szüleiknek kínál kellemes perceket, akik a mesék és a muzsika világában barangolnak egy-egy szombat délelőtt. A mostani mese főhőse egy furfangos macska, aki a világ legszerencsésebb emberévé tesz egy szegény molnárlegényt. Kalandjaikról, a gonosz varázsló legyőzéséről mesél Kecskés Karina színész-drámapedagógus és Fehérváry Lilla előadóművész. Regisztráció szükséges: gerecs.katalin@oszmi.hu. Belépődíj: 1000 Ft (3 év alatt ingyenes).

Villakoncert március 8-án 15.00. A hazai ifjú muzsikusgeneráció kimagasló tehetségei mind Fischer Annie-ösztöndíjasok. Műsor: M. Chyrzyński: Három prelűd klarinétra és zongorára; K. Penderecki: Prelűd szólóklarinétra; F. Chopin: Esz-dúr Nocturne, Op. 9, No. 2; M. Chyrzyński: Quasi Kwazi I.; S. Kisielewski: Intermezzo klarinétra és zongorára; F. Chopin: Desz-dúr Nocturne, Op. 27, No. 2; M. Chyrzyński: Quasi Kwazi II. és III.; F. Chopin: cisz-moll Fantaisie-Impromptu, Op. 66; W. Lutoslawski: Táncprelűdök klarinétra és zongorára. Közreműködik: Eszenyi Zsombor Dániel (klarinét) és Szekrényessy Csanád (zongora). Belépődíj: 1500 Ft/felnőtt, 800 Ft/diák.

Pincétől a padlásig – villaséta Bajor Gizi egykori otthonában március 10-én 19.00. A Nemzeti Színház dívája az 1930-as évektől a XII. kerület akkor még csöndes és városszéli egyik utcájában, egy kétszintes villában élt, egy óriási kert közepén. Mindez ma is áll, a színészmúzeumnak ad helyet. A közel ezer négyzetméternyi épületnek a nagyközönség előtt eddig rejtett, titkokkal teli tereit – az egykor menekülteket rejtő alagsortól a titkos kincsek lelőhelyét jelentő padlásig –, valamint a kert rejtelmes zugait fedezhetik fel a programon részt vevők. Regisztráció szükséges: szebenyi.agnes@oszmi.hu. Belépődíj: 3000 Ft.

Finisszázs három napon át március 13. és 15. között. „Embernek röpülni boldogság" – Latinovits Zoltán (1931–1976). Március 13. 11.00 Latinovits Zoltán és a Kaláka. Találkozás a Kaláka együttes tagjaival. Belépődíj: 1500 Ft. A programra váltott jeggyel a kiállítás is megtekinthető. Március 14. 11.00 Tárlatvezetés és beszélgetés a Latinovits-kiállításban. Vendég: Perlaki Róbert szcenikus. Vezeti: Gajdó Tamás, a kiállítás kurátora. Belépődíj: 1500 Ft. A programra váltott jeggyel a kiállítás is megtekinthető. Március 15. 18.00 Felolvasószínház – „Titkokat őrző mesevilág, ahol születtem". Az est során Latinovits Zoltánhoz, az egész életén át harcoló és gyötrődő művészhez kerülhetünk közelebb. Alakját elsősorban írásain keresztül idézik meg a művészek, felhasználva a Ködszurkáló, a Verset mondok című köteteit, édesanyjához írott leveleit és néhány hozzá közel álló ember (Ruttkai Éva, Dajka Margit, Cserhalmi György) visszaemlékezéseit. Közreműködik: Holl Zsuzsa, Végh Péter és Hrutka Róbert. A nemzeti ünnepre való tekintettel március 15-én az állandó és az időszaki kiállítások, valamint az esemény is ingyenesen látogathatók.

Színházi világnap március 27-én 15.00. Múzeumi teadélután – Komédiások a kávéházban. Vendég: Saly Noémi művelődéstörténész. Belépődíj: 1500 Ft/felnőtt, 800 Ft/XII. kerületi lakosok.

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.

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.

Egyéni fejlesztés gyerekeknek. Tanulási nehézségekkel küzdő óvodások és kisiskolások fejlesztését vállalja és mellette igény szerint szülőknek tart tanácsadást fejlesztőpedagógus minden hétfőn (gyerekek fogadása) és minden páros hét csütörtökjén (fogadóóra szülőknek). Amiben segíteni tud: iskola-előkészítés, készség- és képességfejlesztés, beilleszkedés, tanulás, magatartászavaros és sajátos nevelési igényű gyerekek fejlesztése. Tantárgyi korrepetálás és felzárkóztatás alsó tagozatban.

Ringató – a foglalkozáson 3 éves korig várják a legkisebbeket és szüleiket szerdán 10.00–10.30. Játék, éneklés, ismerkedés egymással és a zenei hangokkal, a zene örömével, sok mókázás! Foglalkozásvezető: Zempléni Marcsi. Részvételi díj: 1500 Ft. Regisztráció: maria.zempleni@gmail.com.

Vállalkozni okosan. Vállalkozói tanácsadás egyszülőknek. Ha vállalkozást szeretne indítani, esetleg már el is indította, de közben elakadt, elbizonytalanodott, hogyan juthat el az érdeklődőkhöz, vásárlókhoz, vagy nem tudja, hogyan kommunikáljon a weboldalán. Időpont: szerdán 10.00–12.00.

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, próbafelvételiket szervez a XII. kerületben lakó vagy itt tanuló diákoknak. Jelentkezni a +36-20/367-5924-es telefonszámon lehet.

Fekete-fehér, igen-nem?

Természetesen a retekről van szó, amelyet nagy becsben tartottak elődeink, mert a nehezen elviselhető téli hónapokban fontos erőforrást jelentett az embereknek. Mára szinte kikopott a konyhánkból, ritkán vesszük-esszük, kevesen szeretik, nem sokat tudunk értékes tulajdonságairól. A retket már 4000 évvel ezelőtt termesztették Egyiptomban, a piramisokat építő rabszolgák mindennapi tápláléka volt, de ősidők óta ismerik Kínában és Indiában is. Európába a közel-keleti népek közvetítésével került. Régi házi gyógyszer, közismert a mondás: a retek reggel méreg, délben étek, este orvosság. Nagyszerű ennivaló is, több formában igyekszik felhívni magára a figyelmet. A szerény fekete retek mellett étvágygerjesztő a karcsú, fehér jégcsapretek, és vonzó a gömbölyded sörretek. Persze a retekkel való barátkozás mellett sort keríthetünk a különleges sütőtökös pecsenyére és a finom mákos süteményre is.

RETEKDICSÉRŐ

• Barátságtalan külleme ellenére a fekete retek ezer bajra gyógyír: értékes olajokat, ásványi anyagokat, nyomelemeket tartalmaz, csökkenti a koleszterinszintet. Magas A-, B-, C-vitamin-tartalom, valamint kalcium-, vas- és foszforérték jellemzi. Enzimjei és kéntartalmú vegyületei (amik enyhe csípősségének az okozói) elősegítik az emésztést.

• Meghűlés ellen kiváló, gátolja az orr, az orrmelléküregek és a torok nyálkahártyájának gyulladását. Dezinficiáló, azaz fertőtlenítő hatását a kéntartalmú mustárolajoknak köszönheti.

• Fogyni vágyók ideális tápláléka: 100 gramm fekete retek mindössze 63 kJ/15 kcal energiát tartalmaz.

• A hetente két-három alkalommal fogyasztott retek gondoskodik az egészséges bélflóráról.

• A néphit szerint a nyers fekete retek kipréselt leve megszünteti a vese- és epekövességet. 1 kiló fekete retket meg kell hámozni, le kell reszelni, állni hagyni, majd kicsavarni, és az így kapott levét, mézzel összekeverve, étkezés előtt napjában háromszor iszogatni.

• Vitamintartalmát nyersen őrzi meg leginkább. Vékony szeletekre vágva, önmagában vagy óvatosan megsózva fogyasszuk! Ha „sír", azaz vizesedik, az azt jelenti, hogy a sejtnedvei kiáramlanak, így kevésbé lesz csípős.

• Vékonyra szelve vagy metélve a levesbetétet is helyettesíti.

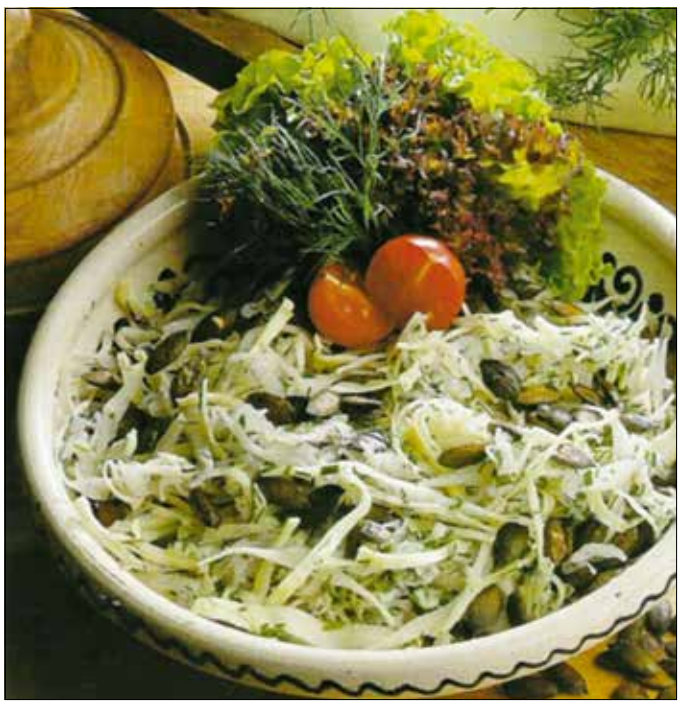
• Olajban sült és kirántott formában is elkészíthető.

• A fehér színű retek íze kevésbé karcos, de a fenti tulajdonságok mindegyikével rendelkezik. Nyersen a leghatékonyabb, salátákban fő- vagy mellékszereplőként egyaránt jól használható. Olyat vásároljunk, ami kemény, a héja fényes, és nincsenek rajta barna foltok!

TÖKMAGOS FEKETERETEK-SALÁTA

Különleges, szokatlan, ám vitaminokban, ízekben gazdag salátánk lesz, ha ezt a receptet elkészítjük. Ha lehet, a kaporról ne mondjunk le, mint ahogyan a tökmagolajról sem, mindkettő nagyon illik hozzá! Utóbbit, ha nincs más választásunk, extra szűz olívaolajjal helyettesíthetjük.

Hozzávalók (4 személyre):
40 dkg fejes káposzta
só
40 dkg fekete retek
1 karcsú cukkini
5 dkg tökmag
1 dl vörösborecet
1 evőkanál cukor
fél csokor metélőhagyma
1 csokor kapor
1 dl tökmagolaj



A megtisztított, kitorzsázott káposztát finomra gyaluljuk, vagy egészen vékonyan felszeleteljük. 1 kiskanál sóval jól összekeverjük, és állni hagyjuk. Közben a retket meghámozzuk, durvára reszeljük, és megsózva félretesszük. A cukkinit a retekhez hasonlóan lereszeljük. A tökmagot serpenyőben szárazon megpirítjuk, és ha kihűlt, a héját eltávolítjuk. 1,5 óra elteltével a káposztát, a retket kinyomkodjuk, és egy mély tálban a reszelt cukkinival együtt összekeverjük. A borecetet a cukorral felforraljuk, és a zöldségekre öntjük. A metélőhagymát és a kaprot felaprítjuk, majd ezeket is a salátába forgatjuk. Legalább 30 percig állni hagyjuk, hogy az ízek jól összeérjenek. Végül a pirított tökmaggal megszórva tálaljuk. A tökmagolajat külön kínáljuk hozzá, hogy mindenki ízlése szerint ízesíthesse a salátáját.

SÖRRETEKLEVES

A retek nem megszokott alapanyag leveshez, de jól fűszerezve könnyű, zöldséges kanalaznivaló lehet belőle. Kiváltképp akkor, ha már néhány napja áll, és veszíteni kezd a feszességéből. Miután a retek semleges ízű zöldség, ez a leves mindenféle egyéni ízesítést elbír, kísérletező kedvűeknek ajánljuk. Tészta nélkül kifejezetten kalóriaszegény.

Hozzávalók (4 személyre):
1 nagy gerezd fokhagyma
2 evőkanál olívaolaj
1 szál sárgarépa
40 dkg sörretek
csipetnyi reszelt szerecsendió
só, őrölt bors
mokkáskanálnyi morzsolt kakukkfű
1 zöldségleveskocka
1 evőkanál liszt
félmaréknyi csigatészta
1 csokor petrezselyem zöldje

A megtisztított fokhagymát egy fazékban az olívaolajon megfuttatjuk. A retket és a sárgarépát meghámozzuk, majd azonos méretű, körömnyi nagyságú kockákra vágjuk. A fokhagymás olajra dobjuk, megsózzuk, aztán csipetnyi őrölt borssal, a szerecsendióval és a kakukkfűvel fűszerezve fedő alatt bő 5 percig pároljuk. A lisztel megszórjuk, összeforgatjuk, majd szűk 1,5 liternyi vízzel felengedjük, a leveskockát beledobjuk, és további 15 percig főzzük. Ekkor a levestésztát is beleszórjuk, de már csak addig hagyjuk a tűzön, amíg a tészta megpuhul. Petrezselyemmel megszórva tálaljuk.

SÜTŐTÖKÖS, ALMÁS SERTÉSJAVA

Februárban, a téli zöldségek, gyümölcsök közül előszeretettel él az ember az almával, a sütőtökkel, ünnepi alkalomkor a nemes húsokkal, például a szűzpecsenyével. A sertésjavaként is tisztelt hús a legnemesebb, legzamatosabb falatok közé tartozik, az alma és a sütőtök harmonikusan simul hozzá.

Hozzávalók (4 személyre):
2 darab, kb. 60 dkg szűzpecsenye
só, őrölt bors
mustár
1 gerezd fokhagyma
3 evőkanál olaj
30 dkg sütőtök
2 alma

A húst lehártyázzuk, besózzuk, a mustárral vékonyan bekenjük. Ezután egy centiméterenként beirdaljuk a hús feléig. A megtisztított, összezúzott fokhagymát 2 evőkanál olajjal elkeverjük, és a húsra kenjük. A meghámozott, magos belsejétől megfosztott tököt fél centi vastag szeletekre vágjuk, az almát megmossuk, elfelezzük, a magházát kimetsszük, a húsát héjastól felszeleteljük. A tököt és az almát felváltva a hús vágataiba illesztjük. Az így megtűzdelt pecsenyét a maradék olajjal kikent tepsibe fektetjük. Előmelegített, 200 °C-os (légkeveréses sütőben 180 °C-os) sütőben kb. 20-25 perc alatt megsütjük. Nem szabad tovább a sütőben maradnia, mert kiszárad! Párolt zöldségekkel körítve, ferde szeletekre vágva tálaljuk.

GYÖMBÉRES RETEKCARPACCIO

Az így tálalt retket étvágygerjesztő előételként kínáljuk, de nem túl fűszeres sültek kísérője is lehet. Bátran nevezhetjük retekcarpacciónak is (ejtsd: kárpáccó), az olaszok után, akik eredetileg a hajszálvékonyra szelt nyers marhahúst tálalták így, citromlével, olívaolajjal meglocsolva, szarvasgombával ízesítve, aminek nagy divatja lett a gasztronómiában.

Hozzávalók (4 személyre):
1 nagy jégcsapretek (kb. 60 dkg)
só
1 kis vöröshagyma
1 cső csípős pirospaprika
2-3 evőkanál szójamártás
csipetnyi reszelt gyömbér
1 biocitrom reszelt héja
2 evőkanál olívaolaj
1 csokor petrezselyem

A retket meghámozzuk, hajszálvékonyan felszeleteljük (legjobb, ha ezt uborkagyaluval teszszük). Enyhén besózzuk, és állni hagyjuk. A sózással óvatosan kell bánni, mert a szójamártás is sós! Közben a hagymát megtisztítjuk, a paprikát félbehasítjuk, kicsumázzuk, kimagozzuk, majd mindkettőt apró kockákra vágjuk. A szójamártásba keverjük, a gyömbérporral, a citrom lereszelt héjával ízesítjük, és az olajat is beleöntjük. A retekről a keletkezett levet konyharuhán óvatosan leitatjuk, majd a szeleteket a fűszeres hagymás-paprikás mártásba forgatjuk. Végül egy tálon szépen körberakjuk, és apróra vágott petrezselyemmel, metélőhagymával vagy kaporral ízesítjük-díszítjük.

MÁKOS SÁRGARÉPAKENYÉR

Ez a gyümölcskenyérformában sült sütemény könnyen elkészíthető, kiadós és jól eltartható. Kihűlve, fóliába csomagolva hűtőben 2-3 napig, mélyhűtőben akár 3 hónapig is eláll. A mákot is érdemes darálás előtt néhány órára a mélyhűtőbe tenni, így nem csapódik ki belőle az olaj.

Hozzávalók (12 szelethez):
15 dkg margarin
17 dkg porcukor
1 csomag vaníliás cukor
1 bionarancs reszelt héja és a felének a kifacsart leve
4 tojás, só
25 dkg sárgarépa
10 dkg finomliszt
15 dkg darált mandula
10 dkg darált mák
1 csomag sütőpor
…a díszítéshez: mandula

A puha margarint a cukorral, a vaníliás cukorral, a narancshéjjal, a lével és csipetnyi sóval habosra keverjük. A tojások sárgáját egyenként hozzáadjuk, és addig keverjük tovább, amíg egészen világos masszát kapunk. A megtisztított sárgarépát megreszeljük, beleszórjuk. Ezután a liszt, a darált mandula és a mák kerül bele. Végül a kemény habbá vert tojásfehérjéket is beleforgatjuk, úgy, hogy közben a sütőport apránként adagoljuk hozzá. A gyümölcskenyérformát sütőpapírral kibéleljük, és a tésztával megtöltjük. A tetejét mandulaszemekkel díszítjük. Előmelegített sütőbe toljuk, és közepes lánggal (180 °C, légkeveréses sütőben 160 °C) kb. 1 órán át sütjük. A formában hagyjuk kihűlni, majd kiborítjuk, csak ezután szeleteljük fel.

(pákozdi)

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

SZOLGÁLTATÁS

ABLAK, AJTÓ, REDŐNY

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

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

ANTIALKOHOLISTA csapat: szobafestést, mázolást, tapétázást, csempézést, gipszkartonozást, szőnyegpadlózást, víz-, villanyszerelést, nagytakarítást, parkettázást, favágást, ács–alpinista-, kőművesmunkát vállal. delakft2011@gmail.com, 06-20/998-2369.

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

REDŐNYSZERVIZ, gurtnicserék, faredőnyök, szúnyoghalók szerelése. Bibancz György, 06-30/222-4428.

ASZTALOSMUNKÁK/ KÁRPITOSMUNKÁK

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

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

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

ELTARTÁS, GONDOZÁS, ÉLETJÁRADÉK

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

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

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

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

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

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

TULAJDONI HÁNYADOT, negyed-, fél, háromnegyed részt is vásárolnék Budapesten és környékén, akár életjáradéki vagy eltartási szerződéssel. Hívjon bizalommal. Tel.: 06-20/506-3272, 06-30/265-3569.

ÉLETJÁRADÉKI SZERZŐDÉST kötnék, 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.

ORVOS HÁZASPÁR GYERMEKÉNEK holtig tartó haszonélvezet és bentlakás megtartása mellett lakást vásárolna idős hölgytől, úrtól. Telefonszám: 06-20/326-1345.

IDŐS HÖLGY gondozást vállal, ottlakással. Tel.: 06-70/201-6171.

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

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

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

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

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

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

GYÓGYMASSZŐR-TERAPEUTA életjáradéki/eltartási szerződést kötne 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 szakápoló idősgondozást vállal 24 órában, kétheti váltásban. Telefonszám: 06-30/229-3879.

FIATAL LÁNYKÉNT életjáradéki/eltartási szerződést kötnék segítségre/családra vágyó hölggyel. Részletekért keressen: 06-70/608-1905.

ÉLETJÁRADÉKI, eltartási szerződést kötnék, teljes ellátással. Nagyobb, egyösszegű kezdőfizetéssel. Autóval rendelkező, egyedülálló, 48 éves hölgy. Hívjon bizalommal: 06-20/229-0986.

GONDOZÓNŐI KÉPZÉSSEL rendelkező hölgy kedvezményes áron vállal: takarítást, főzést, bevásárlást, teljes körű ellátást, ügyintézést, gondozást. Autóval rendelkezem. 06-20/932-0983.

FIATAL, ÉLETRE VALÓ, hívő ember keres olyan idős bácsit, nénit, akik segítségre szorulnak. Teljes ellátással, idővel, szeretettel gondoznám őket. 06-70/392-4354.

CSALÁDI BÖLCSŐDE NYÍLT a Sashegy tetején. Szeretettel várjuk a gyermekeket 8 hónapos kortól 3 éves korig! www.babybudabolcsi.hu

NYUGDÍJASOKNAK KEDVEZMÉNYESEN vállalok bevásárlást, házi munkát, gondozást. Autóval rendelkezem. 06-20/932-0983.

HÖLGY ELTARTÁSI SZERZŐDÉST kötne idős úrral, hölggyel. Lakással kapcsolatos tartozását rendezem, ha felújítandó, akkor megbeszélés szerint megoldjuk. 06-30/792-5129.

IDŐSGONDOZÁS–GYERMEKFELÜGYELET–TAKARÍTÁS. Családokhoz ajánlunk és keresünk idősgondozókat, babysittereket, takarítókat, bejárással és bentlakással. 06-70/380-5650, Empátia Iroda.

HÁZTARTÁSI GÉPEK, ELEKTRONIKA

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

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

KERT, FAKIVÁGÁS

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

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

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

KERTI MUNKÁK. 06-30/362-1893.

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

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

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

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

HELYI LAKOSOKKÉNT vállalunk állandó vagy alkalmi kertrendezést, telektisztítást, komplett kertépítést, kerti járdák, kocsibeállók térkövezését, kerítések építését-felújítását. 06-30/333-6014.

VÁLLALUNK HÁZIKERT-GONDOZÁST, zöldfelület-karbantartást, favágást, faápolást kötéltechnikával, illetve egyéb kerti munkálatokat. Hívjon bizalommal. 06-20/357-5881.

KŐMŰVESMUNKÁK

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

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

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

KŐMŰVESMUNKÁK, KERÍTÉSEK, JÁRDÁK KÉSZÍTÉSE, BURKOLATJAVÍTÁS. KARA LÁSZLÓ, 06-30/341-3423.

TELJES KÖRŰ GARANCIÁVAL vállalok kőműves-, ácsmunkákat, lapos tető szigetelését, festését, burkolását, kémények javítását, kúpolást és megrepedt és megsüllyedt falak helyreállítását, 28% kedvezménnyel, március 28-ig: 06-70/353-2904.

LAKÁSSZERVIZ

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

LAKÁSFELÚJÍTÁS, SZOBAFESTÉS, tapétázás, parkettázás, csempézés, vízszerelés, villanyszerelés, kőművesmunkákat 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 elleni szigetelése bádogos munkákkal együtt, garanciával, referenciával. Zsindelytetők javítása és készítése. 06-1/783-3803, 06-20/471-1870.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

SOS LAKÁSSZERVIZ: víz-gáz-fűtésszerelés, gázkészülék-javítás, duguláselhárítás. 06-30/269-0001.

LAKÁSDOKI, SZOBAFESTÉS. Tel.: 06-30/505-8038.

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

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

KILAZULT? CSÖPÖG? ELTÖRÖTT? Nem működik? Fúrni kell? Javítás, összeszerelés, hibaelhárítás. Vállalok mindenféle ingatlanfenntartási munkát azonnal. Telefonszám: 06-20/442-1411. www.ezermesterhazhoz.hu

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

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

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

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

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

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

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

TAKARÍTÁS

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

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.

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

KIS-, NAGYTAKARÍTÁST, bevásárlást, ház körüli munkákat vállalok. Baló Roxána, 06-20/958-6641.

TÁRSASHÁZAK

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

TÁRSASHÁZAK/LAKÁSSZÖVETKEZETEK KÖNYVELÉSÉT, bevallások, beszámolók elkészítését vállaljuk 600 Ft/hó/albetét díjtól. Érdeklődés napközben: 06-1/605-5000 vagy www.petpek.hu.

TÁRSASHÁZI LÉPCSŐHÁZAK TAKARÍTÁSÁT, télen hólapátolását vállaljuk 20 000 Ft/hó díjtól. Érdeklődés napközben: 06-1/605-5000 vagy www.petpek.hu.

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

CÉGÜNK MOBIL GONDNOKI szolgáltatást vállal. Társasházak teljes üzemeltetése: kertápolás, gondnoki szolgáltatás, takarítás, társasházkezelővel való kapcsolattartás. Központi szám: 06-30/913-1825.

VÁLLALOM TÁRSASHÁZAK közös képviseletét Budapest II., XII. és I. kerületében. Épületüzemeltetési tapasztalattal, OKJ-s társasházkezelő végzettséggel. Forduljon hozzám bizalommal. Tel.: 06-20/357-5881. E-mail: molnarth@gmail.com

VÍZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS

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

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

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

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

A Hegyvidék Televízió műsorai (hegyvidektv.hu)

HÉTFŐ
7.00 Útinform
10.00 Budai Híradó
10.15 Duett
11.00 Sportolj velünk
12.00 Budai Híradó
12.15 Film: A mi mozink 6/1. rész
14.00 Budai Híradó
14.15 Film: A mi mozink 6/2. rész
16.00 Alfa és Omega – katolikus mise
17.00 Sportolj velünk
17.30 Diagnózis
18.00 Képújság
19.00 Budai Híradó
19.15 Kvantum – tudományos magazin
20.00 Hírek
20.05 Pénz – Tárca
20.30 Generációnk
21.00 Budai Híradó
21.15 Film: A hegy van – Az ember történik
22.15 Kultúrpont
22.45 Ökopakk
23.00 Budai Híradó
23.15 Ziccer
23.30 Építészet XXI
0.00 Hírek
0.05 Ismétlés
4.00 Képújság

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

SZERDA
7.00 Útinform
10.00 Budai Híradó
10.15 Ökopakk
11.00 Sportolj velünk
12.00 Budai Híradó
12.15 Film: Gyógyítók
14.00 Budai Híradó
14.15 Film: A mi mozink 5/1. rész
16.00 Alfa és Omega – katolikus mise
17.00 Sportolj velünk
17.30 A szomszéd vár
18.00 Képújság
19.00 Budai Híradó
19.15 Pénz – Tárca
19.45 Vadőrző
20.00 Hírek
20.05 Kultúrpont
20.45 Budai Magazin
21.00 Budai Híradó
21.15 Film: Egy nap a világ
22.15 Ziccer
22.30 Élő örökség
23.00 Budai Híradó
23.15 Duett
23.45 Minőségi idő
0.00 Hírek
0.05 Ismétlés
4.00 Képújság

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

FATA ZSOLT VÁLLALJA kémények bélelését, építését, kondenzációs kazánok telepítését, teljes körű ügyintézéssel. 06-20/264-7752.

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

VILLANYSZERELÉS AZONNAL! Hibaelhárítástól a teljes felújításig. Petrás József villanyszerelő 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-KÁDÁR. Tel.: 06-70/555-2080. Klíma- és légtechnikarendszerszerelés. Telepítés, beszerzés, nyári/téli tisztítás, karbantartás, javítás. Klimakadar@gmail.com, Kádár József e.v.

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

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

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

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

VÍZSZERELÉS! VILLANYBOJLEREK vízkőtelenítése, csapok, szifonok, vécétartályok cseréje, javítása. Anyagbeszerzéssel. Tel.: 06-30/655-8074.

HITELES ENERGETIKAI TANÚSÍTVÁNY készítését vállalom helyszíni felméréstől számított 24 órán belül. Zsigmond Árpád, 06-30/655-7825.

KÖLTÖZTETÉS, LOMTALANÍTÁS

TEHERTAXI-költöztetés precíz munkavégzéssel. Megbízható rakodókkal, gyors ügyintézéssel. Igény esetén dobozok, csomagolóanyagok. Komplett csomagolási technikával. Lomtalanítást is vállalunk. Tel.: 06-70/214-4235.

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

LAKÁS/INGATLAN/BÉRLEMÉNY

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

IRODÁNAK KIADÓ 22 nm-es, magasföldszinti helyiség – 2 szoba (12 nm + 6 nm) + előszoba + mellékhelyiség – XII., Németvölgyi úton (Királyhágó térhez közel). Frissen festett, mázolt, laminált parkettázott és szőnyegpadlózott. 70 000 Ft/hó + villany, fogyasztás szerint. Kéthavi kaució szükséges. Megtekintés: mindennap, késő délutáni, esti órákban. Telefonszám: 06-70/455-2183, Kádár Katalin közös képviselő.

KERTET GONDOZNI VÁGYÓ fiatal pár nyaralót/hétvégi házat venne a Balatonon vagy a Dunakanyarnál 36 M Ft-ig. 06-20/4549-152.

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

1 SZOBÁS, erkélyes lakást keresünk XII., XI. kerületben. Tel.: 06-30/584-1495.

ZÖLDÖVEZETBEN, BUDAPEST legkedveltebb részén, Káposztásmegyeren lakás eladó! Jó lehetőség. Alkuképes. Irányár: 75 M Ft. A lakás felújítandó, 83 nm-es. Hívjon! 06-20/465-3393.

DIPLOMATA CSALÁD részére keresek házat, lakást hosszú távú bérletre. Tel.: 06-30/924-7165.

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

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

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

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

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

INGATLANOK HIVATALOS értékbecslése, jogi rendezettség vizsgálata, CSOK-tanácsadás, alaprajzkészítés. Adásvételhez, jogi ügyletekhez, könyveléshez is. Tel.: 06-20/350-1562. E-mail: realmax@outlook.hu

MAGÁNSZEMÉLYTŐL ELADÓ XII. kerület, Maros utcai, első emeleti, 92 nm-es lakás. Telefonszám: 06-30/924-4951.

OKTATÁS

MATEMATIKÁBÓL, ANGOLBÓL TAPASZTALT, diplomás szaktanár egyénileg fejleszt, vizsgákra felkészít: 06-30/749-2507.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

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

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

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

GARÁZS

GARÁZS ELADÓ, 16 nm (kapu 2,30 széles), a Szépilona Remíznél. I.á.: 10 M Ft. gyula.mezey@gmail.com

VEGYES

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

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

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

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

TAROT SORSELEMZÉS: dr. Gál Judit, 06-30/224-4492. https://tarot-dr-gal.hu

A DON-KANYAR 80. évfordulójához kapcsolódó filmhez keresünk magyar-német egyenruhát, katonai felszerelést, kitüntetéseket (sisak, bajonett stb.), fotókat, fényképezőgépeket, tollat, órát stb. 06-70/949-4013.

RÉGISÉG

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

BÉLYEGET, KÉPESLAPOT, papír-, fémpénzeket, festményeket és mindenfajta régiséget vásárolunk, vagy árverésre átveszünk. VI., Andrássy út 16. Tel.: 06-1/317-4757, H–Sze: 10–17, Cs: 10–13.

FESTMÉNYEK, MŰTÁRGYAK, hagyaték felvásárlása! 1077 Bp., Wesselényi u. 9. Kárai Galéria. Tel.: 06-20/924-5370. www.karaigaleria.hu

KIEMELT ÁRON vásárolok bécsi színházak részére is bútorokat, festményeket, dísztárgyakat, gyűjteményeket, ezüstneműt, bizsukat, hangszereket, lemezeket, könyveket, hagyatékot, ruhaneműt, szőrmét. Készpénzes fizetéssel. 06-30/943-5583.

ANTIKVITÁS VÁSÁROL készpénzes fizetéssel festményeket, porcelánokat, könyveket, kerámiákat, ezüsttárgyakat, karórákat, lakberendezési tárgyakat. Teljes hagyatékkal. Díjtalan kiszállással. www.hildaantkvitas.hu. Tel.: 06-30/462-8883, 06-1/951-8307.

ANTIKVITÁS BUDAPEST, VÁLLALJUK: régiségek, festmények, lakberendezési tárgyak, könyvek, porcelánok, órák, hagyatékok, örökségek stb. felvásárlását készpénzben. www.antikvitasbudapest.hu. Tel.: 06-30/343-5233.

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

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

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

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

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

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

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

KASTÉLYOK BERENDEZÉSÉHEZ VÁSÁRLOK festményeket, ezüstöket, porcelánokat, bronzokat, órákat, bútorokat, katonai tárgyakat, hagyatékokat stb.! Üzlet: 06-30/286-4717, nemzetantik@gmail.com

BUDAI JÓZSEF: HAGYATÉK, lakáskiürítés. Felvásárolnék antik bútort, szobrokat, órákat, ezüsttárgyakat, ékszereket, pénzérméket, kitüntetéseket. Vibertel.: 06-70/673-7787. E-mail: antik@magyarantik.hu

RÉGISÉGET, ANTIK TÁRGYAKAT, teljes hagyatékot felvásárolunk. Kollár István, 06-20/472-5952.

FIGYELEM! Régi és használt kar- és zsebórákat hibás állapotban is felvásárlunk. Telefonszám: 06-30/083-3146. Üzletünk: Budapest XII. kerület, Alkotás utca 1.

EGÉSZSÉG/SZÉPSÉG

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

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

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

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

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

Nem mindegy, hogy KINEK ÉS MENNYIÉRT adja el értékeit!

48 éves tapasztalattal, becsületes megbízható, visszajáró ügyfelekkel rendelkező felvásárló vagyok. Keresek: antik bútorokat, festményeket, porcelánokat, Zsolnayt, régi órákat, dísztárgyakat, ezüstöket, brilles ékszereket, aranyat, fogaranyat, platinát, régi borostyánt, teljes hagyatékokat. Ingyenes kiszállás!

Üzletünk: XII. ker. Alkotás út 1. Tel.: 06 30 083-3146

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

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

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

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

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

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

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

TÁRSKERESŐ

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

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

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

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

KÖNYV

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

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

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

AKTÍV HEGYVIDÉK

TÉLI PROGRAMOK

GESZTENYÉS KERT FUTÓKLUB
Kedd 18.30–19.30
Gesztenyés kert, futópálya
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 Németvölgyi Általános Iskola (Németvölgyi út 42–46.)
Péntek
17.00–18.00 Arany János iskola (Meredek utca 1.)

KÍMÉLŐTORNA
Foglalkozások csak iskolai tanulmányi időszakban zajlanak, iskolai szünetekben nem!
Hétfő
19.00–20.00 Jókai Mór iskola (Diana utca 4.)
19.30–20.30 Tamási Áron iskola (Mártonhegyi út 34.)
Szerda
18.00–19.00 Jókai Mór iskola (Diana utca 4.)
18.30–19.30 Tamási Áron iskola (Mártonhegyi út 34.)
Csütörtök
18.00–19.00 Németvölgyi Általános Iskola (Németvölgyi út 42–46.)
Péntek
16.00–17.00 Arany János iskola (Meredek utca 1.)

MOZGÁS EGYETEME
Foglalkozások csak iskolai tanulmányi időszakban zajlanak, iskolai szünetekben nem!
Kedd 19.30–20.30
Testnevelési Egyetem, „K" épület, Athén-terem (Alkotás utca 44.)

ZUMBA
Hétfő 15.00–16.00
MOM Sport, balett-terem (Csörsz utca 14–16.)
Szerda 17.00–18.00
MOM Sport, balett-terem (Csörsz utca 14–16.)

ASZTALITENISZ
Foglalkozások csak iskolai tanulmányi időszakban zajlanak, iskolai szünetekben nem!
Szombat 9.00–10.00
Városmajor utca 29., tornaterem

FUNKCIONÁLIS EDZÉS
Hétfő 17.30–19.00
Szerda 18.00–19.30
Városmajor utca 29., tornaterem
Olyan komplex, eszközzel vagy eszköz nélkül végzett mozgásformák, amik a mindennapi életben is hasznosíthatók. Nemcsak a fizikai kondíciót alakítják, hanem mentálisan is erőssé tesznek

ÚJ! TAEKWONDO
Szerda 18.30–20.00
TE – Alkotás utca 44., K épület, Los Angeles-terem
Dél-koreai eredetű küzdősport, amit kortól, nemtől függetlenül bárki bármeddig gyakorolhat. Az edzéseken az alapvető technikák elsajátítása mellett az önvédelmen van a fókusz

TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA
Március 18.: Mátra-hegység, Sár-hegy. Túravezető: dr. Nagy Géza. A Gyöngyös és Abasár közt emelkedő Sár-hegy (500 m) szép kilátást, ritka szép növényeket kínál. Védett területen vezet végig a tanösvény. **Találkozó:** 8.00-kor a Stadionok autóbusz-állomáson. **Indulás:** 8.15-kor a mátraszentimrei járattal. Jegy Mátrafüredig. Célszerű előre jegyet váltani, amit a Széll Kálmán téren is meg lehet tenni. **Útvonal:** Mátrafüred, Erdész utca–Z+ (aszfalton 280 m)–S (tanösvény)–Szent Anna-tó–Sár-hegy–Gyöngyös, buszmegálló. **Táv–szint:** 8 km, + 195 m, – 345 m. **Érkezés Budapestre:** 16.00–18.00 óra. **Költség:** 3500 Ft
Webcím: szabadsagvandor.fw.hu.
A menetrendek változhatnak, ennek megfelelően az utazások időpontjai módosulhatnak!
Túravezetők: Sütő-Nagy István (06-1/202-7849, 06-30/934-6968), dr. Nagy Géza (06-20/430-2892), Stark Gáspár (06-20/923-3487)

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

MUDITAYOGA
Kedd 17.30–19.00
Győri út 2/b
Előzetes bejelentkezés szükséges:
info@muditayoga.hu

A programok – a többnapos túrák (szállás, étkezés, utazási díjak) kivételével – a hegyvidéki lakosok számára INGYENESEK!
Információ: Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft., XII., Városmajor utca 29., Lohn Angéla sportszervező (lohn.angela@hegyvideksport.hu, 06-70/442-2135).
A résztvevők a programokon való részvételükkel hozzájárulnak a kép-, videofelvétel készítéséhez és annak a Hegyvidéki Szabadidősport NKft. weboldalaira és Facebook-oldalaira történő feltöltéséhez, valamint a cég kommunikációjához, marketingjéhez történő időbeli korlátozás nélküli felhasználásához.

A parasportolók kitartása követendő példa

Ötvenhárom évvel ezelőtt, 1970-ben alakult meg a mozgásgátoltak sportklubja. A 2017-ben Halassy Olivér nevét felvevő szervezet alapításának napja, február 22-e lett a magyar parasport napja.

Az idén hatodik alkalommal meghirdetett programsorozathoz immár külhoni magyar tannyelvű iskolák is csatlakoztak, így hatszáznál több oktatási intézmény szervezett valamilyen parasport-rendezvényt. A lényeg az volt, hogy a diákok, tanárok beszéljenek arról: a sport mindenkié – hangzott el az eseményt bevezető sajtótájékoztatón a Zugligeti Általános Iskolában.

Dr. Bernyák Adrienn igazgató annak a meggyőződésének adott hangot, hogy a testnevelésórák keretében bemutatott parasportágak megismerésével a zugligeti gyerekek még elfogadóbbá válnak. Ezek a foglalkozások segítenek az előítéletek, a félelmek leküzdésében és azoknak az egyetemes emberi értékeknek a megerősítésében, amik az iskola oktató- és nevelőmunkájának középpontjában állnak.

Az iskolaigazgató kiemelte: minden olimpián dicsőséget szereztek hazánknak a magyar paralimpikonok, akiknek az egyik példaképe lehet Halassy Olivér. Ő 1917-ben, 8 éves korában, egy balesetet követően vesztette el a bal lábfejét, de a kis focista egy évre rá már úszott és vízilabdázott, később gyorsúszásban Európa-bajnok, vízilabdában pedig kétszeres olimpiai bajnok lett. Története az akarat diadala, miként minden parasportoló kitartása követendő példa számunkra.

A Lélekmozgató programról beszélt Toponári Gábor, a Fogyatékosok Országos Diák-, Verseny- és Szabadidősport Szövetségének ügyvezető elnöke. A szervezet a fogyatékossággal élő gyerekek versenyeztetésével járul hozzá a kezdeményezéshez, valamint azzal, hogy megismerteti az iskolásokkal azokat a parasportágakat, amiket ők is űzhetnek.

Az ország minden pontján ünneplik a parasport napját, így van ez a Hegyvidéken is, ahol hagyományosan sokat tesznek a fogyatékkal élők integrációjáért. Pokorni Zoltán polgármester ezzel kapcsolatban arra hívta fel a figyelmet, hogy a Normafánál – talán az országban egyedüliként – síelhetnek és a sífutást is gyakorolhatják a fogyatékkal élők. A Normafa Síiskola és a Hegyvidéki Önkormányzat jóvoltából előbbire nyáron is lehetőség van a Normafa Látogatóközpontban épített speciális, műanyag borítású pályán.

Hajnissné Anda Éva, a Közép-Budai Tankerületi Központ igazgatója elmondta, hogy a tankerületben hat helyen folyik integrált oktatás, valamint két gyógypedagógiai intézmény működik. Mindenhol arra törekednek, hogy a gyerekek befogadó környezetben tanulhassanak, a sport pedig az egyik olyan terület, ahol ez hatékonyan megvalósulhat.

Sajtótájékoztató a Zugligeti Általános Iskolában

Tavaly számos sikert értek el a magyar parasportolók, a parasport napja pedig alkalmat ad ezeknek az eredményeknek a bemutatására is – emlékeztetett Szabó László, a Magyar Paralimpiai Bizottság elnöke. Külön is szólt Adámi Zsanett fantasztikus teljesítményéről, aki önerőből, rendkívül nehezen mozgó elektromos kerekesszékesként indult az olimpián. Időközben elvégezte a Corvinus Egyetemet, és a példája mutatja, fogyatékosnak lenni nem azt jelenti, hogy valaki vesztes is egyben.

Szatmári András olimpiai bronzérmes, világ- és Európa-bajnok kardvívó, a parasport napjának ép sportoló nagykövete szerint rendkívül szép feladat a parasportot képviselni. Mint fogalmazott, hihetetlen alázat és energia van a parasportolókban, akik mindannyiunknak példát mutatnak.

A sajtótájékoztatót követően a Zugligeti iskola tanulói kipróbálhatták a legnépszerűbb parasportágakat, egyebek közt az ülőröplabdát és a kerekesszékes kosárlabdát *(képeinken).* *-os*

Önvédelem és taekwondo

Ingyenes oktatás hegyvidékieknek

Új sportággal bővül március 1-jétől a XII. kerületi lakosok számára ingyenes sportolási lehetőségeket kínáló Aktív Hegyvidék program. A TFSE jóvoltából taekwondoedzéseken vehetnek részt az érdeklődők, akik hatékony önvédelmi technikákat is elsajátíthatnak.

A taekwondo, azaz a koreai karate egy közel kétezer éves küzdősport és harcművészet, amelyet kortól, nemtől függetlenül bárki űzhet. Formagyakorlatokból és küzdelemből áll, az utóbbi a sydneyi olimpia óta állandó versenyszám az ötkarikás játékokon.

A küzdőversenyeken elektronikus rendszer figyeli az érvényes fej- és testtalálatokat. Annak érdekében, hogy biztosan ne legyen sérülés, kötelező a védőfelszerelés használata. Bár nem olimpiai szám, a taekwondo-formagyakorlatokat világversenyeken, európai és hazai bajnokságokon is bemutatják. Ez egy betanult mozdulatsor, és a tudásszintnek megfelelően egyre bonyolultabb.

Az Aktív Hegyvidék program keretében március 1-jétől a XII. kerületi lakosok is kipróbálhatják a taekwondót. A TFSE Taekwondo Egyesület edzője, Kiss Roland szakágvezető segít elsajátítani a különböző küzdelmi helyzeteket, a rúgás, ütés- és töréstechnikákat. Megtanítja azokat az önvédelmi fogásokat is, amiket szükség esetén könnyen és hatékonyan lehet alkalmazni a mindennapi életben. Kiss Roland rendkívül tapasztalt edző, taekwondóban 2 danos, kick-boxban fekete öves mester, ez utóbbi sportágban világbajnoki bronzérmet szerzett.

Minkó Nadin bázistechnikákat és formagyakorlatokat oktat majd. Az 1 danos mester tíz éve foglalkozik a sportággal.

A Testnevelési Egyetemen szerdánként 18.30–20.00 óráig tartó edzésekre a gyerekektől a felnőttekig valamennyi korosztályt várják a szervezők. Az említett önvédelmi technikák gyakorlása mellett lehetőség nyílik a sportág küzdősportrészének megismerésére is, de azoknak is érdemes bekapcsolódniuk a programba, akik egyszerűen egészségesek és fittek szeretnének maradni.

Jó választás a taekwondo akkor is, ha a koncentrációt fejlesztő, az izmokat kíméletesen, de alaposan átmozgató mozgásformára vágyunk. Érdemes komolyabban megismerni a valóban művészi formagyakorlatokat, amiket később otthon, egyedül is elvégezhetünk.

M.

■ *További információ: 06-70/770-4754, tfsetaekwondo@gmail.com*

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