



BUDAKESZIERDŐ • CSILLEBÉRC • FARKASRÉT • FARKASVÖLGY • ISTENHEGY • JÁNOSHEGY • KISSVÁBHEGY • KRISZTINAVÁROS • KÚTVÖLGY  
MAGASÚT • MÁRTONHEGY • NÉMETVÖLGY • ORBÁNHEGY • SASHEGY • SVÁBHEGY • SZÉCHENYIHEGY • VIRÁNYOS • ZUGLIGET

## Közös futás, gyaloglás és faültetés Monspart Sarolta emlékére

Két évvel ezelőtt hunyt el Monspart Sarolta tájfutó-világbajnok, aki élete legnagyobb részét az egészségmegőrzés, a futás és a gyaloglás népszerűsítésének szentelte. Sokan neki köszönhetik, hogy a rendszeres mozgás az életmódjuk részévé vált. A Hegyvidék díszpolgára címmel is kitüntetett sportoló emlékére az általa alapított gyaloglóklub mellett most már emlékfá és emléktábla is őrzi a Normafánál.

Margitsziget, Hegyvidék, Bala-tonboglár, Győr – kiállítottak csapatostul a futó- és gyaloglóklubok helyszíneit az érintett tagok, amikor a megjelentek népes tábort házigazdaként köszönt Pokorni Zoltán megkérdezte, ki honnan

érkezett a normafai emlékünnepekre. „A mai napon Saci életét ünnepejük, és nem a halálára akarunk emlékezni” – mondta a kerület polgármestere, aki arról is beszélt: büszke a Monspart Sarolta által szervezett normafai gya-

loglóklubra, amit az önkormányzat igyekszik továbbra is fenntartani.

„Sacinak két családja van. Vagytok ti sokan, és vagyunk mi néhányan, Feledyek, Monspartok” – szólította meg az ünnepség résztvevőit Monspart Sarolta fia, Feledy Botond, a Monspart Sarolta Egészséges Életmóddért Alapítvány kuratóriumi elnöke, aki felidézte édesanyja egyik kedvenc mondatát, amit mára a gyermekei is eltanultak: „amit elkezdünk, azt be is kell fejezni”. Mint mondta, édesanyja nagy álma volt az utolsó

pillanatig, hogy a futó- és gyaloglóklubokból, valamint az idősök gyaloglóklubjából több százat létrehozson az országban, ám úgy alakult, hogy „csak” száz jött össze. Ezért az alapítvány Révész Máriusszal, a Miniszterelnökség aktív Magyarországért felelős államtitkárával közösen azon kezdett el dolgozni, hogy ez a szám legalább ötszázra növekedjen.

„Monspart Sarolta már életében legendává vált” – jelentette ki Novák Katalin köztársasági elnök, megemlítve, hogy ő volt az első magyar női sportoló, aki lefutotta

a maratoni távot, és ezzel bebizonyította, hogy a nők is emberfeletti teljesítményre képesek. Mindig úgy támogatta a nőket, hogy közben a férfiakat is inspirálta, és úgy figyelt oda az idősekre, hogy soha nem állította őket szembe a fiatalokkal. Így volt ez a sportolók és a nem sportolók között is: oly módon segítette a már sportoló tömegeket, hogy közben vonzóvá tette a sportot azok számára is, akik korábban nem mozogtak rendszeresen.

„Úgy tudott támogatni különböző csoportokban lévő embere-

ket, hogy soha nem fordította őket szembe egymással” – összegzett Novák Katalin, aki személyes emlékeit is megosztotta a hallgatósággal. Mint elmesélte, Monspart Sarolta segített neki abban, hogy képes legyen lefutni a maratoni távot. Arra számított, hogy 30 kilométer után érkezik majd a „fal”, és sokkal nehezebb lesz az utolsó 12 kilométer, ám a megfelelő felkészítésnek köszönhetően mégsem szembesült a várt nehézségekkel.

(Folytatás az 5. oldalon)



„Monspart Sarolta már életében legendává vált” – mondta megemlékezésében Novák Katalin köztársasági elnök. Az ünnepségen megjelentek futással és gyaloglással emlékeztek a Hegyvidék díszpolgárára



## Új adókedvezmény és támogatás a kisnyugdíjasoknak

A 70 ezer forint alatti jövedelemmel rendelkező, 70 év feletti nyugdíjasok évi 60 ezer forint támogatásban részesülnek, míg az átlag alatti nyugdíjból élők éves kommunális adója júliustól 19 500 forinttal csökken – egyebek mellett erről döntött az önkormányzat képviselő-testülete. További fontos változás, hogy jóval kisebb lesz az üdülőkre vonatkozó építmény- és telekadó, ezáltal a Csillebércen élők is a kommunális adó mértékéhez közelítő adóteherrel számolhatnak.

A hegyvidéki kommunális adó éves összege a lakás méretétől függően 15 ezer forinttól 30 ezer forintra terjed, ugyanakkor a 40 négyzetméter meg nem haladó lakások esetében az adóalany

9750 forint) kedvezményt kapnak azok a 65. életévüket betöltött, alacsony jövedelmű idősök, akiknek csak nyugdíjból származik bevételeik, és annak összege nem haladja meg az előző évi átlag-

kommunális-ado oldalon – vagy személyesen a polgármesteri hivatalban. Aki már egész évre befizette a kommunális adóját, egy erre rendszeresített nyomtatványon (hegyvidek.hu/szolgáltatások/adozas/tulfizetes) visszaigényelheti a második fél éves adója után igénybe vehető kedvezményt.

Az üdülőterületen fizetendő építmény- és telekadót a Csillebércen élők kérései alapján mérsékelte az önkormányzat a legutóbbi ülésén. Pokorni Zoltán polgármester elmondta, hogy a csillebéri üdülőterület ma már nyel-

A csillebéri üdülőterületen található épületek után – ide nem értve a garázsokat, tárolókat, gazdasági épületeket – július 1-jétől 2190 forint helyett 1600 forint építményadót kell fizetni négyzetméterenként. A magánzemélyek az általánosán járó 17% helyett 75%-os kedvezményt kapnak, esetükben tehát 1817,7-ről 400 forintra csökken az 1 négyzetméterre fizetendő adó.

Az építményadóhoz hasonlóan a telekadó is kedvezményes lesz az üdülő építési övezetbe sorolt telkek esetében. Itt eddig 245 és 201 forintot kellett fizetni négyzetméterenként a beépítetlen és a beépített telkek után, a továbbiakban ezek adómértéke egységesen 100 forint lesz.

A Hegyvidéki Önkormányzat kiemelt figyelmet fordít az itt élő idősekre, rendszeres és rendkívüli pénzügyi támogatásokkal segíti a rászorulókat megélhetésük. A lakásfenntartási támogatás a számlák megfizetését, a gyógyászati támogatás a gyógyszerek, segédeszközök kiváltását segíti.

Ezek mellett 2022 őszén bevezette a téli rezsitámogatást, ami a téli hónapokban megemelkedő kiadásokat enyhíti. A rászoruló kerületi idősök megsegítésére esetenkénti és krízistámogatást, az év végén, az intézmények javaslatára, karácsonyi támogatást nyújt. Az időskorúak eseti támogatását pedig minden márciusban kérelem nélkül, hivatalból utalja az év közben is segítségére szorulóknak.

Az ellenzék és a Fidesz együttműködésével a képviselő-testület most egy olyan új ellátási forma bevezetéséről döntött, ami a legalacsonyabb jövedelmű időseknek jelent további segítséget. Vincze Géza szocialista képviselő javaslatára, Fonti Krisztina előterjesztésére bevezetik a Hegyvidéki idősök rendszeres támogatását. (Folytatás a 3. oldalon)

## Összeült a Hegyvidéki Útfejlesztési Testület

Ismét összeült a kommunális adóbevételek felhasználását koordináló és erre javaslatokat készítő Hegyvidéki Útfejlesztési Testület. Az önkormányzattól független, közvetlenül választott tagokat a polgármesteri hivatal városfejlesztési irodájának munkatársai tájékoztatták az idei év tervezett és már zajló fejlesztéseiről.

A megadott ütemezés szerint halad az Eötvös út felújítása a Jánoshegyi úti sorompó és a Normafa út között. A Normafa-gerinc gyalogbarát átalakítását és a csillapított terület növelését célzó munkálatok

testek világítják majd meg az útszakaszt, a csapadékvíz elvezetését pedig a Gyógyfű utca Csaba utca felőli részén már megvalósított módon oldja meg a kivitelező. Ennek lényege a helyben szikkasztás:



mentesül az adó megfizetése alól, ha életvitelszerűen az ingatlanban lakik. Szintén adómentességet élveznek azok, akik közgyógyellátásban, időskorúak járadékában, lakásfenntartási támogatásban, lakbértámogatásban, kiegészítő lakbértámogatásban, aktív korúak ellátásában, ápolási díjban, gyógyászati támogatásban, szociális ösztöndíjban vagy gyermekvédelmi kedvezményben részesülnek. A családok a gyerekek száma alapján juthatnak különböző mértékű kedvezményekhez vagy adómentességhez.

Fonti Krisztina alpolgármester javaslatára július 1-jétől évi 19 500 forint (2023. második félévére

nyugdíjat, ami 2022-ben 164 102 forint volt. Ez azt jelenti, hogy az érintett nyugdíjasoknak, ha a lakásuk mérete nagyobb, mint 40 négyzetméter, de nem nagyobb 80 négyzetméternél, a továbbiakban nem kell kommunális adót fizetniük, míg 80–120 négyzetméter között 7000 forintra, 120 négyzetméter felett pedig 10 500 forintra csökken az adó összege.

Ahhoz, hogy az átlag alatti nyugdíjban részesülők igénybe tudják venni az adókedvezményt, a kommunális adóra vonatkozóan új adatbejelentést kell tenniük egy űrlap kitöltésével. A nyomtatvány elérhető online – a hegyvidek.hu/szolgáltatások/adozas/

gesen lakóterületként funkcionál, változatlanul gondot okoz azonban, hogy öt nagy területen több száz ingatlantulajdonos osztozkodik. Továbbra is az a cél, hogy a telkek birtokosai 1/1-es tulajdonosokká váljanak, ez azonban számos jogszabályba ütközik, ami alól egyedi felmentéseket kellene adnia a parlamentnek.

Amíg ez a folyamat végbemeget, az önkormányzat megteszi azt, amit saját hatáskörben megethet a rendezés érdekében. Ennek részeként az üdülőterületre vonatkozó építményadó mértékét nagyjából arra a szintre csökkenti, mintha ott is kommunális adót kellene fizetni.



Megújul az Eötvös út a Jánoshegyi úti sorompó és a Normafa út között

kat teljes egészében pályázati pénzből valósítja meg a Hegyvidéki Önkormányzat. Meghosszabbodnak a futóutak, a légkabelek a föld alá kerülnek, új és korszerű közvilágítás készül, valamint utcabútorokat is kihelyeznek. Az útfelújítás hossza meghaladja a 400 métert.

Földútpályázaton elnyert összegből támfal, 168 méter hosszú út és az Országos Onkológiai Intézet oldalánál járda épül a Gyógyfű utca Kék Golyó utca felőli oldalán. Megfelelő lámpa-

az aszfalt helyett viszonylag széles fugával rakott kőburkolaton átfolyó vizet a kifejezetten erre a célra tervezett pályaszervezet fokozatosan átadja a talajnak. A hirtelen lezúduló csapadékokat a Kék Golyó utca előtt képzett rácsos vízvezető nyeli majd el.

Egy 150 méteres útszakasz újult meg az Ada utcában. A beruházás magában foglalta a kopórétet és a szegélyek cseréjét, továbbá a szerkezeti megerősítést. (Folytatás a 6. oldalon)

## Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat

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

| Cím  | Helyrajzi szám                                | Terület           | Megnevezése         | Megtekinthető   | Kikiáltási ár        |
|--|---|-------------------|---------------------|---|----------------------|
| 1. 1124 Budapest, Kiss János alt. u. 55–59. I. lh. fszt. 1A. | Budapest XII. kerület belterület, 8258/1/A/7  | 65 m <sup>2</sup> | lakás (felújítandó) | Előzetes egyeztetés alapján az információs csomagban meghatározott időpontokban | bruttó 33 600 000 Ft |
| 2. 1066 Budapest, Teréz krt. 22. fszt. 4.                    | Budapest VI. kerület belterület, 28878/0/A/11 | 34 m <sup>2</sup> | lakás (felújítandó) | Előzetes egyeztetés alapján az információs csomagban meghatározott időpontokban | bruttó 25 000 000 Ft |
| 3. 1121 Budapest, Árnas út 30. fszt. 1.                      | Budapest XII. kerület belterület, 10856/0/A/1 | 72 m <sup>2</sup> | lakás (felújítandó) | Előzetes egyeztetés alapján az információs csomagban meghatározott időpontokban | bruttó 58 500 000 Ft |

Az ingatlanokról készült információs csomagot a [www.hegyvidek.hu](http://www.hegyvidek.hu) honlapon, a licitáértésnél 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. április 26. napja 9.00 órától 2023. május 10. 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 Sportcsarnok és Sportközpont Kft. (MOM Sport)

az alábbi helyiségeket nyilvános pályázati eljárás keretében bérbeadásra kínálja:

| Cím, a bérlet tárgya   | A teljes ingatlan helyrajzi száma | A helyiség teljes alapterülete           | Bérleti díj minimális összege (Ft + áfa/hó) | Egyéb feltételek   |
|--|-----------------------------------|--|---|--|
| 1. 1123 Budapest, Csörsz utca 14. alatti ingatlanban található, 237 m <sup>2</sup> alapterületű helyiség                       | 7911/2                            | 237 m <sup>2</sup>                       | 2 180 160 Ft + áfa/hó                       | <b>A helyiség kizárólag vendéglátóegység funkcióra hasznosítható.</b><br>A bérleti szerződés a helyiség birtokbaadásától számított 5 + 5 éves, határozott időre jön létre.<br>Előzetes egyeztetés alapján a helyiség megtekinthető.  |
| 2. 1123 Budapest, Csörsz utca 14. alatti ingatlanban található, 2762 m <sup>2</sup> + 192 m <sup>2</sup> alapterületű helyiség | 7911/2                            | 2762 m <sup>2</sup> + 192 m <sup>2</sup> | 5 095 440 Ft + áfa/hó                       | <b>A helyiségek kizárólag fitneszterem és gyógyászati szolgáltatás nyújtása funkcióra hasznosíthatók.</b><br>A bérleti szerződés a helyiségek birtokbaadásától számított 5 + 5 éves, határozott időre jön létre.<br>Előzetes egyeztetés alapján a helyiségek megtekinthetők. |

A pályázati dokumentációkat személyesen megvásárolni a 1123 Budapest, Csörsz utca 14–16. szám I. emelet alatti irodában (nyitvatartás: hétfőtől péntekig 9.00–16.00 óráig), illetve elektronikusan igényelni a <http://momsport.hu> honlapon, a hirdetésnél található tájékoztatóban foglaltaknak megfelelően **2023. április 26. nap 9.00 órától 2023. május 10. nap 12.00 óráig** lehet.

A pályázati dokumentáció díja 50 000 Ft + áfa/csomag.

A pályázati dokumentáció megvásárlásának feltételeiről érdeklődni a 06-70/612-8700-as telefonszámon lehet munkanapokon 9.00–12.00 óráig. A pályázati dokumentáció megvásárlása a helyiségek megtekintésének és a pályázati eljárásban való részvételnek a feltétele.

Móczán Mónika s.k. ügyvezető

## Pályázati felhívás

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat a tulajdonában álló ingatlanok bérbeadására pályázatot hirdet a **2023. április 25. napjától 2023. május 9. napjáig** terjedő időszakban.

A pályázható ingatlanok címe:

- Bp. XII., Magyar jakobinusok tere 4. 6B. fszt., 140 m<sup>2</sup> alapterületű helyiség,
- Bp. XII., Bán utca 6–8. pszt., 115 m<sup>2</sup> alapterületű helyiség,
- Bp. XII., Nagyenyed utca 4. szám alatti, 105 m<sup>2</sup> alapterületű helyiség,
- Bp. XII., Böszörményi út 19. as. 4. és as. 5. szám alatti, 30 m<sup>2</sup> és 25 m<sup>2</sup> alapterületű helyiségek,
- Bp. XII., Alkotás utca 1. fszt. 3. szám alatti, 50 m<sup>2</sup> alapterületű helyiség,
- Bp. XII., Tartsay V. utca 18. szám alatti, 35 m<sup>2</sup> alapterületű helyiség,
- Bp. XII., Győri út 12. fszt. 5. szám alatti, 32 m<sup>2</sup> alapterületű helyiség,
- Bp. XII., Győri út 12. fszt. 2. szám alatti, 19 m<sup>2</sup> alapterületű helyiség,
- Bp. XII., Kiss János altábornagy utca 46. szám alatti, 18 m<sup>2</sup> alapterületű helyiség,
- Bp. XII., Nagy J. utca 2. 7. szám alatti, 17 m<sup>2</sup> alapterületű helyiség,
- Bp. XII., Városmajor utca 3. as. 2. szám alatti, 15 m<sup>2</sup> alapterületű helyiség,
- Bp. XII., Szarvas Gábor út 48/a szám alatti, 14 m<sup>2</sup> alapterületű helyiség.

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

**A pályázati ajánlatok 2023. május 9. napján 16.00 óráig nyújthatók be.**

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

Dr. Gottfried-Tusor Gabriella jegyző

## Pályázati felhívás

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat a tulajdonában álló ingatlanrész bérbeadására pályázatot hirdet a **2023. április 25. napjától 2023. május 9. napjáig** terjedő időszakban.

A pályázható ingatlanrész címe:

- Budapest XII. kerület, külterület, 010527/3 hrsz. alatt felvett, természetben Budapest XII. kerület, Zugligeti út 101. szám alatti ingatlan hozzávetőleg 1676 m<sup>2</sup> terület nagyságú része.

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

**A pályázati ajánlatok 2023. május 9. 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

## TeSzedd! az erdőben

Az idén is bekapcsolódott az Energetikai Minisztérium által meghirdetett országos TeSzedd! hulladékgyűjtő akcióba a Hegyvidék. Az önkéntesek ezúttal a Magas út környékén tisztították meg az erdős, bokros területet. A munkából Pokorni Zoltán polgármester és Raisz Anikó, a minisztérium környezetügyért és körforgásos gazdálkodásért felelős államtitkára is kivette a részét.

használati tárgytól, de ennek akkor sem az a módja, hogy lerakják valahol az erdőszélén, esetleg a szelektív hulladékgyűjtő szigetek mellett. Ha tetten érünk valakit, természetesen megbírságot. Ez történt akkor is, amikor egy nagy-követség furgonról pakoltak le sattes zsákokat a zöld területen. Ennyit tehetünk, és persze azt is, hogy kérjük a lakosságot, ne így szabaduljanak meg a megunt dol-

anyagok rendszeres begyűjtése és a komposztálókeret-osztás. Új program az esővízgyűjtők ingyenes biztosítása a lakóknak azért, hogy ne a csatornába kerüljön a csapadék, hanem öntözni lehessen vele.

Óriási eredmény, hogy az elmúlt tíz évben rengeteg fa került a Normafa környékére, annak köszönhetően, hogy az önkormányzati tulajdonú és a területet fenntartó Normafa Park nem vág ki fát, az eltávolított – elszáradt és veszélyes – példányokat pedig a területen hagyja. A polgármester kiemelte, hogy amíg a főváros tízezer fa ültetésében gondolkodott, a Hegyvidék negyedmillió fával gazdagodott.

Raisz Anikó államtitkár szerint a TeSzedd! akció a környezettudatosság elterjesztéséhez is hozzájárul, mivel az egész társadalmat megszólítja. A mostani rendezvénysorozat a Föld napján indult és április 28-ig tart, előzetesen lehetett helyszíneket regisztrálni, és jelentkezni a takarításokra.

„Ez egy komoly koordinációt igénylő tevékenység, és hálásak vagyunk mindazoknak, akik részt vesznek benne” – hangsúlyozta a politikus, megemlítve, hogy létezik egy hulladékradar-applikáció, amin keresztül néhány kattintással bárki egyszerűen bejelentheti, ha illegálisan lerakott hulladékot talált.

m.



Sajnos nincs olyan alkalom, hogy az önkéntesek ne töltenének meg jó pár zsákokat

Pokorni Zoltán elmondta, hogy a Hegyvidéki Önkormányzat évente tíz-tizenkét alkalommal hirdet meg, vagy éppen támogat lakossági hulladékgyűjtést. Van, amikor munkahelyi kollégák, máskor baráti körök, máskor az egy utcában lakók állnak neki szemetet szedni. Ehhez az önkormányzat szívesen biztosítja a szükséges kellékeket, a zsákokat, kesztyűket, konténert, és gondoskodik a szemétszállításról is.

„Kétségtelen, hogy nem könnyű megszabadulni a régi ágybetejtől, vagy más nagyobb, megunt

gaiktól” – hívta fel a figyelmet a polgármester, hozzátéve, hogy az önkormányzat „Zöld kommandó” néven létrehozott egy csoportot, amelyek az illegálisan lerakott szeméthalmok felszámolása a feladata.

A XII. kerületi környezetbarát programok közül Pokorni Zoltán kiemelte az ágaprítást, aminek a keretében évente egyszer legfeljebb tíz köbméter ágat, nyesedéket ingyenesen ledarálnak a szakemberek. Szintén régóta működik a veszélyes hulladékok, akkumulátorok, festékek, savak, maró

## Lomtalanítás a Hegyvidéken

**Tisztelt Hegyvidéki Polgárok!** Tájékoztatjuk Önöket, hogy az FKF Nonprofit Zrt. Budapest XII. kerületében az idén **május elején végzi** a szokásos évi **lakossági lomtalanítást**.

A kerületen belül az egyes körzetekben különböző időpontokban kerül sor a lomok elszállítására. **A kihelyezésre vonatkozó időpontokról és a lebonyolítás módjáról, feltételeiről az FKF Nonprofit Zrt. tájékoztató szórólapot küld a kerületi lakosoknak.**

Fontos tudni, hogy **az FKF Nonprofit Zrt. kizárólag a kikészítésre biztosított időpontot követő napon szállítja el a háztartásokban keletkező nagy darabos hulladékot** (bútorok, háztartási gépek, ládák stb.). A körzetenkénti pontos lomkikészítési és lomszállítási dátumok az FKF honlapján olvashatók ([www.fkf.hu/tajekoztato-2023-evi-lomtalanitasrol](http://www.fkf.hu/tajekoztato-2023-evi-lomtalanitasrol)).

**A lomokat csak az FKF Nonprofit Zrt. által hivatalosan közzét napon szabad kihelyezni 18.00 órától!**

A lomtalanítás során **tilos kihelyezni mindennapos háztartási hulladékot, szelektíven gyűjthető hulladékot, építési törmelék, szénport, földet, autóröncsöt, gumiabroncsot, veszélyes hulladékot, elektronikai és elektromos hulladékot, zöldhulladékot.**

**FIGYELEM! Veszélyes hulladékot az FKF nem szállít el, ideiglenes gyűjtőpontokon sem gyűjt,** ezért azokat csak és kizárólag az FKF értesítőjében megadott módon, a lakossági hulladékudvarokban lehet leadni! A hulladékudvarokba a veszélyes hulladékok nyitvatartási időben egész évben beszállíthatók (részleteket itt olvashat: [www.fkf.hu/hulladegzaldalkodas-lomtalanitas](http://www.fkf.hu/hulladegzaldalkodas-lomtalanitas)). **A Hegyvidéki Önkormányzat a probléma enyhítése érdekében saját hatáskörben szervez – várhatóan júniusban – veszélyeshulladék-gyűjtést,** amiről a helyi sajtóban és az önkormányzat honlapján lehet majd tájékozódni.

További tudnivaló, hogy a lom az utcára történő kihelyezéssel a Nemzeti Hulladékgazdálkodási Koordinációs és Vagyonkezelő Zrt. (NHKV Zrt.) tulajdonába kerül, így vagyon elleni szabálysértést és bűncselekményt követ el az, aki elvisz belőle. A lomkihelyezés időpontjának és helyszínének betartását, valamint a

kihelyezett anyagféleségeket a hatóság ellenőrizheti, a szabálytalan kihelyezést szankcionálhatja, amely közterület-szennyezési szabálysértésnek minősül, büntetése 150 000 Ft-ig terjedhet. Az elkövetőkkel szemben a hatóságok (közterület-felügyelet, kerületi jegyző) jogosultak eljárni.

**Felhívjuk figyelmüket, hogy a lomtalanítás időszakában a bűncselekmények (lopások, betörések, besurranótolvajlások stb.) száma esetlegesen megnövekedhet,** ezért kérjük, hogy fokozottan ügyeljenek értékeikre, lakásaik, házaik biztonságára. **Így különösen fontos, hogy a lomok kihelyezése valóban csak az elszállítást megelőző napon, 18.00 óra után történjen meg,** hogy azok minél kevesebb ideig legyenek a közterületen. (Bűncselekmény észlelése esetén hívja a 112-es segélyhívószámot, illegális közterület-foglalás esetén pedig a Hegyvidéki Rendészet munkatársait a 06-1/225-0147-es vezetékes telefonszámon vagy az éjjelnappal hívható mobiltelefonszámon: +36-30/623-9973.)

Amennyiben a lomtalanítást érintő szakaszban útfelújítás, egyéb forgalomakadályozó kivitelezési munka zajlik, a lomokat a legközelebbi közúti közlekedésre alkalmas, a lomtalanító gépjármű által megközelíthető helyre kell kihelyezni.

Tájékoztatjuk, hogy a lomok elszállítását követően a lomtalanítást igénybe vevő köteles a kikészítésre használt területet összetakarítani.

**Óvjuk környezetünket, biztonságunkat, csak a kijelölt napon helyezzék ki a lomokat!**  
Köszönjük együttműködésüket!

Hegyvidéki Önkormányzat  
1126 Budapest Böszörményi út 23–25.  
Telefonszám: 06-1/224-5900  
[www.hegyvidek.hu](http://www.hegyvidek.hu),  
[www.facebook.com/Hegyvidek](https://www.facebook.com/Hegyvidek)



# Új adókedvezmény és támogatás a kisnyugdíjasoknak

(Folytatás az 1. oldalról)

Ennek keretében havi rendszeres pénzellátásban részesülhetnek azok a 70. életévüket betöltött XII. kerületi emberek, akiknek a jövedelme nem haladja meg a 70 ezer forintot. Az új támogatás ösz-

akkor ezek továbbra is alacsonyab- bak a tényleges költségekhez ké- pest. A személyi térítési díjak ké- relemre csökkenthetők, illetve el- engedhetők, ha az érintett jövedel- mi és vagyoni helyzete ezt indo- kolttá teszi.

szűntek a gépjárműlopások, ami- hez a rendőrség munkája mellett a kerületi térfigyelő kamerarend- szer is hozzájárult. Úgy látja, egy- re inkább jelen lévő probléma az internetes bűnözés, emiatt külön- böző képzésekkel, tájékoztatással igyekszik segítséget nyújtani az önkor- mányzat a hegyvidé- kieknek.

•

A Hegyvidéki Önkormányzat 2010-ben a fővárosi kerületek között elsőként dolgozta ki a klímastratégiáját. Most ennek egy új, aktualizált változata készült el, a kerületi környezetvédelmi programmal, valamint a Fenntartható Energia- és Klíma Akciótervvel össz- hangban.

Róza Zoltán, a Hegyvidéki Zöld Iroda vezetője elmondta, hogy a klímastratégia bemutatja az éghajlatváltozáshoz kapcsolódó problémákat és az alkalmazkodás módjait. Mindenek- előtt azt, hogy miként védekezhet-ünk az egyre szélsőségesebbé váló környezeti hatások, például a hő- hullámok és a hirtelen lezúduló, nagy mennyiségű csapadék miatt kialakuló villámárvizek ellen.

A klímastratégia fő célkitűzé- sei közé tartozik, hogy az üveg- házhatású gázok kibocsátása 2030-ig – a 2015-ös állapothoz képest – 40%-kal csökkenjen. Kovács Lajos képviselő (Fidesz), a kerületi zöld bizottság elnöke, a Klímabarát Települések Szövet- ségének elnöke hangsúlyozta, hogy ezt a célt a lakosság és a kü- lönböző intézmények bevonása nélkül lehetetlen elérni, hiszen a kibocsátás alig több mint 1%-ért felelősek az önkormányzati intéz- mények.

•

A képviselő-testület egyhangú- lag támogatja, hogy az önkor- mányzat nyújtson segítséget a kerületünkben élő, Ukrajnából menekült gyerekek táboroztatásá- hoz. Fonti Krisztina felidézte, hogy az önkormányzat az orosz- ukrán háború kitörése után szinte azonnal megalakította a Hegyvi- déki Menekültsegítő Központot, ezen belül pedig egy diszpécser- szolgálatot, amely információkkal segítette a hozzánk érkezőket. A Mátyás király úti zarándokszállá- son menekülteket helyeztek el ideiglenesen, továbbá gyűjtést szerveztek. A kerületi polgárok felajánlásaiból két ízben vittek

tartós élelmiszereket, tisztálkoda- si szereket, takarókat, ágynemű- ket Kárpátaljára, ahol a keletről menekülők áradata terhelte a tele- pülések amúgy sem könnyű hely- zetét. A pénzadományokból az ide érkező menekülteket és a Magyar Máltai Szeretszolgálat határ menti segítő tevékenységét támo- gatták.

A képviselők arról is döntöttek, hogy a Budai Rajziskola új fenntartóval bérelhesse tovább az Al- kotás utcai épületét, és a Szilágyi Erzsébet fasori Zölderdő Óvodát működtető alapítvány is megújít- hassa a hamarosan lejáró bérleti jogviszonyát. Az óvodával kötött köznevelési szerződés szintén megújul, a továbbiakban éven- ként maximum tizenhét XII. ke- rületben élő gyerek logopédiai óvodai ellátásához, valamint a környezeti csoportban, kifutó rendszerben, maximum tíz ke- rületi gyerek normál óvodai ellátá- sához járul hozzá anyagilag az önkormányzat.

Salamin András, a Budapest- Zugligeri Egyesület elnöke javas- latára a testület támogatja, hogy az Anna-rét kapja vissza az eredeti nevét, és ismét Szent Anna-rét legyen a hivatalos elnevezése. A végső döntést a kormány mellett működő Földrajzinév-bizottság hozza meg.

A kóbor állatok- kal kapcsolatos áll- latvédelmi hatósági feladatok (ebrendé- szeti feladatok) ellá- tására együttműkö- dési szerződést köt a kerület a Fővárosi Önkormányzati Rendészeti Igazga- tósággal. Mivel a kóbor állatok belte- rületen történő be- fogásáról Budapes- ten a fővárosi önkor- mányzatnak kell gondoskodnia, az állatvédelmi hatósá- gi feladatokkal is célszerű a fővárosi szervezetet megbíz- ni.

Megjelentek az önkormányzat épü- letfelújítási pályáza- tai. Az értékvédelmi támogatásokra – amiknél a további- akban nem a polgár- mester, hanem a tulajdonosi és város- fejlesztési bizottság hatásköre lesz az el- bírálás – 50 millió forint áll rendelkez-ésre a költségvetés-

ben. A kisebb társasházakra 30 millió, a nagyobbakra 10 millió, a vis maior feladatokra szintén 10 millió forint a pályázati keret.

A pályázatok eddigi gyakorlata annyiban változott, hogy nincs beadási határidő, hanem a keret- összeg kimerüléséig tart a jelen- tkezés. Ugyancsak pályázatot írt ki az önkormányzat a Hegyvidék sűrűn lakott részein található társasházak belső udvarainak zöldí- tésére, 10 millió forintos keretöss- zeggel.

•

A kutyaurülék-gyűjtő kukák- kal kapcsolatban Vadász Gábor képviselő (Momentum) könnyen letéphető zacskók kihelyezését javasolta, szerinte ugyanis a zacskókat nehezen lehet leszedni, emiatt pedig sokszor több méter hosszan letekerik a nejlonguriga- kat a kutyások. Hajdu Mária (független képviselő) szóvá tette, hogy a Kútvolgyi rendelő épülete nem közelíthető meg akadály- mentesen. Megemlítette azt is, hogy a Szarvas Gábor út és a Tor- dai utca sarkán lévő bolt előtt rendszeresen szabálytalanul par- kolnak az autósok, és akadályoz- zák a gyalogosforgalmat, a Test- nevelési Egyetem Győri úti mo- bilcsarnoka pedig a látványa és a zajhatásai miatt zavarja a környe- ken élőket.

z.



Szűkebb területen több száz ingatlantulajdonos osztozik

szége 60 ezer forint/év. A felsorolt kerületi támogatásokkal együtt így éves szinten mintegy 300-350 ezer forinttal tudja segíteni az önkormányzat a leginkább rászoruló idősöket.

Az élelmiszerek drasztikus növekedése miatt 2023. június 1-jétől átlagosan 14%-kal emeli az önkormányzat a bölcsődei, óvodai és iskolai étkeztetés térítési díjait. Az eddigi szabályozás szerint nem voltak megkülönböztetve az egyes iskolai korosztályok étkezési térítési díjai, ezért – mivel az egyes életkorokban más és más mennyiségű élelmiszert kell biztosítani a gyerekek részére – a korábbi egységes díjrendszer helyett külön lesz meghatározva az alsó tagozatos, a felső tagozatos és a középiskolás diákok által fizetendő térítési díj.

A differenciálásból adódóan az alsó tagozatos díjak szinte alig emelkednek, illetve – miután az uzsonna és a tízórai alapanyagai nagyobb mértékben drágultak – arányaiban a kétszeri és háromszori étkezések díjainál tapasztalható nagyobb változás. Dr. Kardos Imre képviselő (DK) szerint sokaknak komoly problémát okozhat az emelt díjak megfizetése, a polgármester azonban elmondta, hogy a jövedelmi viszonyok alapján jelentős azoknak a száma, akiknek egyáltalán nem kell térítési díjat fizetniük. Az óvodások mintegy 50%-a, az iskolások több mint 20%-a ingyenesen étkezhethet.

A nagymértékű inflációs drágulás miatt 20%-kal emelkednek a szociális étkeztetés díjai, ugyan-

A házi segítségnyújtás óradíja 1500 forintról 1800-ra emelkedik, az ellátottak által fizetendő díj azonban a jövedelemre tekintettel jelentős mértékben csökkenhet. Az egészségi okok miatt biztosított szállítási szolgáltatás díjai 25%-kal lesznek magasabbak, de ezek is jóval az önköltségi árak alatt maradnak.

Nyugodt, biztonságos körülmények között élhetünk a Hegyvidéken, a közbiztonság továbbra is kiváló – derült ki a XII. kerületi rendőrkapitányság múlt évi beszámolójából. Sztanyó István rendőrkapitány a testületi ülésen elmondta, hogy a számos korlátozással járó járványidőszak után, 2022-ben a Hegyvidéken is emelkedett a bűncselekmények száma (összesen 872 esetet regisztráltak), ez azonban még mindig alacsonyabb 2019-hez képest (895).

A közterületen elkövetett bűncselekmények számában nem történt lényegi változás (2021-ben 262, 2022-ben 275). A testi sértések száma 26-ról 23-ra, ezeken belül a súlyos testi sértéseké 23-ról 15-re csökkent. Több volt a lopás (182-ről 256-ra emelkedett), és kevesebb gépjárművet törtek fel az elkövetők (a tavalyelőtti 15 után tavaly mindössze 4-et). Szerencsére ritka a rablás (2021-ben 3, 2022-ben 4 történt), és lakásbetörésből sem volt sok. Noha ez utóbbiak száma némileg emelkedett (25-ről 31-re), a felderítésük jelentősen javult, a nyomozási eredményességi mutató 10,5%-ról 32,4%-ra nőtt.

Pokorni Zoltán azt emelte ki a beszámolóban, hogy szinte meg-

## „Legyen cél, amiért érdemes küzdeni”

Sokan és sokszor hivatkoznak a szeretet minden nehézséget legyőző erejére. Egészen más ezt olyasvalakiktől hallani, aki megélte az elmúlt évszázad összes világgézését, és minden gond, baj ellenére sosem vesztette el a hitét. Ilyen ember a 105. születésnapját április 8-án ünneplő Göbölös Lászlóné Jakabfalvy Klára, akit hegyvidéki otthonában köszöntött fel Pokorni Zoltán polgármester, Fonti Krisztina alpolgármester, Péchy László önkormányzati képviselő és Varga-Kovács Emese, a hegyvidéki polgármesteri hivatal népjóléti irodájának a vezetője.

Nem udvariasság azt mondani, hogy Klári néni nem fog az idő, és akár évtizedeket is bátran letagadhatna a korából. Persze távol áll tőle, hogy ilyet tegyen, viszont készséggel megválaszolta az ilyenkor kötelező kérdést: minek köszönheti fizikai és szellemi frissességét?

„A titok a szeretet és egy felsőbb erő közreműködése. Ez kell ahhoz is, hogy átéljük a mélypontokon, hiszen a rossz után mindig jön valami jó” – mondta Klári néni, aki elmesélte, hogy élete során számtalan olyan helyzetbe került, amin kizárólag szeretete és az Úristen segédelmével tudott túljutni.

Ikertestvérei tizenkét évvel idősebbek voltak nála, kar- ron ülő gyermekként a nagyok mindig megvárták, hogy ő jóllakjon, és nekik sokszor csak a maradék jutott. Nem bánták, mert nagy szeretetben élt a családjuk. Aztán a testvérek eljutottak Hollandiába, ahonnan megerősöd-



A 105 éves Klári néni évtizedeket is bátran letagadhatna a korából

ve tértek vissza. Ezek a háborús emlékek nem éppen rózsákkal vannak kibélelve – fogalmazott Klári néni –, viszont igazolják, hogy a nehéz helyzetekben is mindig érkezik segítség valahonnan.

Magyar–német szakos tanárként végzett a Pázmány Péter Tudományegyetemen, ám a forradalom után református lelkész férjéig Soltvadkertre helyezték, neki pedig csak a 65 kilométerre lévő

kunszentmiklósi gimnáziumban adtak munkát. Nem volt könnyű mindennap 130 kilométert vonatolni, sokszor útközben javította ki a dolgozókat. Erről annak idején egy újságcikk is készült, ami csak utólag jutott a tudomására. Meghatotta, hogy valaki felfigyelt a munkájára.

Küzdelmes évtizedek voltak ezek, de a diákjai sok mindentért kárpótolták. Vannak olyan tanítványai, akik a mai napig hírt adnak magukról, időt szánnak arra, hogy örömet okozzanak egykori pedagógusuknak.

„Mindenkinek azt mondom, legyen célja, amiért érdemes küz-

deni. Nem a pénzért, hanem valami másért, ami előre és felfelé visz, mert erről szól az élet. A feladatnak, amit elvállalunk, legyen értelme, legyen sodról lendülete, tegyen valóban boldoggá. Ez nem valamilyen nagymamás bölcselkedés, hanem élettapasztalat” – adott útravalót Klári néni, aki csak azt sajnálja, hogy megromlott a látása, ezért már nem tud hódolni nagy szenvedélyének, az olvasásnak.

Ugyanakkor azt vallja, hogy amikor az ember valamit elveszít, valahogy mindig érkezik a kárpótlás. Nála ez most a rádió, hiszen a hallása rendben van. Néha arra gondol, hogy lehetne még rosszabb a száma, úgyhogy nem elégedetlen, ráadásul önmagában az is ajándék, hogy süt a nap, az élet szép. És a szeretet az egyetlen, ami számít.

M.



### Újra elérhető a társasházi pályázatok

Vissza nem térítendő támogatással segíti a társasházi lakóközösségeket a Hegyvidéki Önkormányzat. Az idei évre rendelkezésre álló 30 millió forintra külön pályázhatnak a legalább ötven albetétes és az ennél kisebb házak. További 10 millió forintot a vis maior helyzetek kezelésére különítettek el.

A pályázatok kiírása, valamint a beadáshoz szükséges nyomtatványok és ismertetők beszerezhetőek a polgármesteri hivatal ügyfélszolgálatán, vagy letölthetők a [www.hegyvidek.hu](http://www.hegyvidek.hu) honlapról, a következő linken: [www.hegyvidek.hu/onkormanyzat/felhivasok-palyazatok/onkormanyzat-atal-meghirdetett](http://www.hegyvidek.hu/onkormanyzat/felhivasok-palyazatok/onkormanyzat-atal-meghirdetett)

További kérdések esetén keressék az önkormányzat munkatársait: 06-1/224-5900/5221 mellék.

# Hatmilliószor egy történetet kell elmesélni

Mostantól botlatókövek emlékeztetnek a Hollósy Simon utca 6. szám előtti járdaszakaszon a holokauszt egy-egy áldozatára, Löwi Cecíliára és Pois Istvánra, akiket innen, egykori otthonukból hurcoltak el, majd vertek halálra XII. kerületi nyilasok 1945-ben. Az emlékköveket a holokauszt magyarországi áldozatainak emléknapja alkalmából közösen avatta fel Pokorni Zoltán polgármester, Heisler András, a Magyarországi Zsidó Hitközségek Szövetségének elnöke és Kirschner Péter, a Magyar Zsidó Kulturális Egyesület elnöke.



tudatot, hanem felelősségtudatot kell ébresztenie a fiatalokban, és nem a múlt, hanem a saját jövőjük miatt. „Azért – fűzte hozzá –, hogy végiggondolják azokat a nagyon nehezen végiggondolható szituációkat, élethelyzeteket, amik megtörténtek itt nyolcvan évvel ezelőtt. És amik, nagyon emléjük, soha többet nem történnek meg az ő életükben. De azért ebben biztosak soha nem lehetünk.”

Pokorni Zoltán felidézte, hogy a két világháború közötti optimista időszakban sokan úgy gondolták, a technikai vívmányok az európai emberek életében soha nem látott fejlődést hoznak majd. Ám a náci népiirtás során éppen „a modernitás, a gyáripari szervezethez kapcsolódó az emberi gonoszsgal”. Tehát nem a gépek védnek meg minket, hanem az emlékezés és az az érzés, hogy felelősséggel tartozunk embertársainkért. Ezt kell éreznie a diákoknak is, ezért az iskolákban a holokauszt-emléknapon nem egy történelemóra van szükség, hanem az áldozatok számát kell megtanítani, hanem „hatmilliószor egy történetet kell

elmesélni; azt az egyet, amit a szívünkbe zárunk, és talán tanulunk belőle”.

Heisler András, a Magyarországi Zsidó Hitközségek Szövetségének elnöke személyes családi emlékeiről, illetve azok hiányáról beszélt. Amikor az auschwitzi haláltábor is megjáró édesanyjától megkérdezte, hogy miért csak egy homályos kép maradt meg a nagymamájáról, ő elmesélte: amikor az egész családot elvitték Auschwitzba, a ceglédi házukat kirabolták, teljesen kiürítették – nemcsak a fényképek tűntek el, hanem még a nyílászárókat is leszerelték.

„Amikor nincsenek meg a képek, szinte eltűnik a múlt. Bor-



Koszorúzás az Apor Vilmos téri Igazak Falánál

vidékre, egy kisebb városba vagy egy kisebb településre, és megkérdezzük, vannak-e még itt zsidók, nagyon sokszor azt a választ kapjuk, hogy mind elvitték őket. Így, általános alannal, hogy elvitték, és egy névmással, hogy őket. Pe-

akiknek az emlékére most itt vagyunk. Mindegyiknek tervük volt, törekvések voltak, igazi életet szerettek volna élni, és ezt az életet lopták el tőlük. Név nélküli áldozatokká váltak.”

Kirschner Péter, a Magyar Zsidó Kulturális Egyesület elnöke elmondta, hogy Gunter Demnig német szobrászművész kezdeményezésére immár másfél évtizede helyeznek el botlatóköveket szerte az országban a holokauszt áldozatainak emlékére ott, ahol az utolsó szabadon választott lakóhelyük található. Az elnök úgy véli, mindannyiunknak van valamilyen viszonya a holokauszt 600 ezer magyarországi áldozatához, de ez egy nehéz kérdés, mert hol a szomorúság, a gyász, hol pedig a szegény vagy a közömbösség emelt nagyon nagy falat az emlékezet elé. Szerinte ennek az „emlékezet eltakaró, nagy falnak az egyik fontos repedését” teremtette meg Pokorni Zoltán, amikor oktatási miniszterként bevezette a holokauszt magyarországi áldozatainak emléknapját.

A Hollósy Simon utcai botlatókövek avatását követően Pokorni Zoltán polgármester és Fonti Krisztina alpolgármester az Igazak Falánál helyezte el az önkormányzat koszorúját. Az Apor Vilmos téri emlékmű sok száz olyan embernek állít emléket, akik zsidókat mentettek a második világháborúban.

Szándékos döntés volt, hogy egy magyar vonatkozású eseményhez kötődjön a holokauszt magyarországi áldozatainak emléknapja – mondta el a Hollósy Simon utca 6. szám előtt elhelyezett botlató-

vele szembenézni” – hangsúlyozta a hegyvidéki polgármester, hozzátéve, hogy az elhallgatás évtizedei, a Kádár-kort is ideszámítva, megnehezítették ezt, és „nagyon sok görcsöt, pró és kontra indulatot



„Ez a mi történelmünk, nekünk kell vele elszámolni” – mondta a polgármester

kövek avatásán Pokorni Zoltán. A polgármester 2000-ben oktatási miniszterként kezdeményezte, hogy a középiskolák minden év április 16-án emlékezzenek meg a holokausztról, 1944-ben ugyanis ezen a napon kezdődött meg a hazai zsidóság gettóba zárása. Európa számos országában németországi eseményekhez vagy az auschwitzi tábor felszabadításához kapcsolódnak hasonló emléknapok. Ám az április 16-i dátum kijelölésekor nem a felelősségátírási logika működött – fogalmazott Pokorni Zoltán –, hanem annak a meggyőződésnek a vállalása, hogy az áldozatok és nagyon sok esetben a gyilkosok is a magyar nemzet tagjai voltak.

„Ez a mi történelmünk, nekünk kell vele elszámolni, nekünk kell

látunk, érzünk mind a mai napig”. Példaként említette a XII. kerületi botlatókövek szomorú történetét, hiszen a több mint egy évtizeddel ezelőtt a Greguss utcában elhelyezett első emlékkövet néhány nappal azután, hogy a helyére került, kifésítették és eltüntették.

A polgármester szerint a holokauszt emléknapjának nem bűn-

Pois Istvánt (született: 1888-ban) és feleségét, Löwi Cecíliát (született: 1891-ben) 1945. január 29-én vitték el a XII. kerületi nyilasok a Bernáth Géza (ma Hollósy Simon) utca 6. szám alatti otthonukból. Zoltán Gábor író kutatásai alapján tudjuk, hogy a férfi „öskeresztény” volt, bankigazgató, felesége pedig „sárga csillag viselésére kötelezett személy”. Kihallgatás közben Pois István megrúgta az egyik nyilas vezetőt, Bokor Dénest. Ezután Bokor Dénes, Bokor Sándor, Megadja László és Megadja Ferenc mindkettőjüket agyonverte.



Pokorni Zoltán és Kirschner Péter helyezte el a botlatóköveket

zasztó dolog egy család és egy nemzet életében is, amikor a múltját próbálják ellopni – jelentette ki Heisler András. – Ha elmegyünk

dig nem erről volt szó, mert akik elvitték, személyek voltak, és akiket elvittek, azok mind érző emberek voltak, mint ők ketten is,

## „Ilyenkor az ember rájön arra, hogy az élet másról szól”

Nyugalomban, békességben, szeretetben, a húsvét utáni újjászületés jegyében ismét elindultak a zarándokok a Magyar Zarándokúton. A megpihenni vágyók a Hegyvidéken egy izletes reggeli mellett meséltek élményeiről, például arról, hogy milyen „mellékhatással” jár, ha magunk mögött hagyjuk a rohanó mindennapok szorítását.

Tizenharmadik alkalommal indultak útnak a zarándokok a Magyar Zarándokúton. Az elmúlt években kialakult szokásoknak megfelelően ezúttal is gyalogosan teszik meg az Esztergom és Baja közötti távolságot.

„Úgy gondolom, a Magyar Zarándokút legnagyobb értéke nemcsak az, hogy hazánk természeti kincsekben gazdag tájain vezet végig, hanem azok a találkozások és élmények is, amiket maga az út ad. S bár – az elmondottak alapján – az első napok fizikálisan nem könnyűek, a lelki, szellemi és testi feltöltődés megtapasztalása felbecsülhetetlen. Éppen ezért önkormányzati szinten és magánemberként, Pokorni Zoltán polgármesterrel is támogatjuk a Magyar Zarándokutat, ami az El Camino



Közös reggeli a Hegyvidéki Kulturális Szalonban

„Amikor az ember elkezd megismerni önmagát és a világot, akkor rájön arra, hogy tényleg szükség van a megújulásra, feltöltődésre. Húsvét időszakában nekünk is lehetőségünk van arra, hogy testileg, szellemileg és lelkiileg is újjászülessünk. Ez az érzés általában abban, hogy az ember átvészelve a hétköznapi megpróbáltatásait” – mondta Rumi Imre.

A Magyar Zarándokút Egyesület elnöke és alapítója a lelki megtisztulás egyik „mellékhatásáról” is beszél nekünk: „2008-ban jártam meg először a spanyolországi El Caminót, ezt követően hatszor mentem vissza. A spanyol és a ma-

gyar útvonal nagyon hasonló: az El Camino is hegyvidéki terepről indul, majd hosszú síkság következik, és hegyvidéki környezetben ér véget. Mi a Pilisből indulunk és a Mecsekben érünk célba. Nemcsak én, hanem sokan mások is azt mondják, hogy a zarándokút nagyon szeszélyes a munkahelyekre. A visszatérés nem egyszerű, hiszen ilyenkor az ember rájön arra, hogy az élet másról szól...”

Indulás előtt az idei „zászlós” zarándokkal, Kardosné Gyurkó Katalinnal, a Nagycsaládosok Országos Egyesülete (NOE) elnökével is váltottunk néhány szót.

– Fizikálisan nem lehet könnyű nyolc napig zarándokolni. Milyen volt az eddigi út? – kérdeztük tőle.

– Az első napon Esztergomtól Pilisszántóig mentünk, ma Pilisszántótól a Hegyvidékig. Már most rájöttem arra, hogy a változás az, ami állandó. Hiába van az embernek elképzelése és terve, a külső körülmények bármikor felülírhatják azt. Ezért fontos rugalmasnak lenni.

– Ilyen lehet a nagycsaládosok élete is...



„Nem a cél a legfontosabb, hanem az, hogy az oda vezető utat kikkel járjuk végig”

– Ötgyermekes családként otthon szinte mindig dinamikus újratervezéssel indítjuk a napot. Megtanultuk, hogy nem kell kétségbeesni, ha már reggel kiderül, hogy mindent újra kell szervezni.

– Fél füllel hallottam, hogy a zarándokút előtt az Országos Kéktúrát is teljesítette – 1168 kilométert!

– Nagy álmodom vált valóra azzal, hogy a két idősebb gyermekemmel sikerült teljesítenem. Tudtam, hogy a zarándokút is tempós lesz, valóban komoly fizikai kihívás. Öt gyermek édesanyjaként és a NOE elnökeként nagyon lüktető az életem, olykor szükségem van arra, hogy lelassuljak, és megtapasztaljam a saját korlátaimat, ezt pedig legtöbbször zarándoklat vagy túra során érez-

hetem igazán. Nem a cél a legfontosabb, hanem az, hogy az oda vezető utat kikkel járjuk végig.

– „A zarándok hátizsákjában ott van a család, a gyermekek, ahogy a zarándokútra induló hiányát hordozzák ők is távollétükben. Néha bizony kell, hogy hiányozzanak, néha kell, hogy hiányozzunk...” – ezeket a sorokat ön írta. Mit mondtak a gyermekei, amikor elbúcsúzott tőlük?

– „Anya, várunk haza!” Bevalom, a legnagyobb kihívás mégiscsak az, hogy nyolc napot a családom nélkül kell töltenem, de ma láthatom őket. Ez erőt ad az utam folytatásához.

B. M.

■ Részletes program és aktuális hírek: [magyarzarandokut.hu](http://magyarzarandokut.hu)

# Életmű a történelem vonzásában

Családtagok, barátok és pályatársak emléktábla-avató ünnepségre gyűltek össze április 12-én a Magyar jakobinusok tere 2-3. számú épület előtt. Ebben a hegyvidéki házban élt hatvanhat éven át Kovács András (1925–2017) Kossuth- és Balázs Béla-díjas filmrendező.

Mivel egy filmtudományi és filmesztétikai elemzésnek többnapos konferenciát lehetne szentelni, ezért inkább a történet-szociológiai és emlékezetpolitikai objektíváció szempontjai mentén méltatja Kovács András életművét – fogalmazott a neves filmrendező emléktáblájának avatásán Nagy Péter Tibor történész, oktatáskutató, szociológus, oktatástörténész, neveléstörténész, egyetemi tanár. Ő volt az, aki a 2017 októberében szervezett, 1944 októberére emlékező rendezvényért felelt, amire meghívta Kovács Andrást, az Októberi vasárnap című film készítőjét is. Ez volt a filmrendező utolsó nyilvános szereplése.

A történet-szociológiai objektíváció módszere szerint az életpálya bizonyos objektív pontjai kapcsán tárul fel az élettörténet. Kide, egy

hanyagolt korszakában is éltek ott olyanok, akik figyelmet kelthettek egy érdeklődő fiatalban, mint például Nyírő József, aki a második

mar pozitív visszajelzések érkeztek: 1962-ben és 1965-ben Balázs Béla-díjat kapott.

Társadalomtörténeti szempontból fontos elem az öt portréről álló, 1964-ben készült Nehéz emberek című dokumentumfilmje, ami őt – kvázi deviáns – figuráról szól. „Kovács András a hatodik nehéz ember” – jegyezte meg Fábry Zoltán a film láttán, mert bár Kovács nem jelent meg egy képkockán sem, de kérdezett, reagált a beszélgetésekben, így az ő portréja is belekerült a filmbe, anélkül, hogy gondolt volna erre. Ezúttal is, mint a későbbi filmjeiben, csak egy objektív, külső szem akart lenni.

A sejtés, hogy a film bemutatásával baj lesz, nem is volt alaptalan. Az akkori kulturális élet legfőbb irányítója, Aczél György azt mondta, olyan embernek kell rábólintania, akinek már nincs főnöke... Kádár meg is nézte a kife-

je beszélt Nagy Péter Tibor. Ezek közül az 1966-ban készült Hideg napok azért figyelemre méltó, mert egyértelműen elkezdte a szembenézést hihetetlenül nehéz és kemény munkáját. A magyar társadalom legkülönbözőbb csoportjai és figurái ugyanis ténylegesen belekeveredtek olyan második világháborús eseményekbe, amiket az utódjaik, sőt talán ők maguk sem vállaltak szívesen.

Ilyen értelemben ennek a filmnek a folytatása a 70-es évek végére elkészülő Októberi vasárnap, amely az elszalasztott lehetőségek története. A Horthyról festett árnyalt kép „Kovács András bölcsességére vall, az alkalmatlanságba nyúló becstelenségre és lényegében a személyes zsarolhatóságnak valamifajta szimbólumát jeleníti meg” – fogalmazott méltatója az emlékezetpolitika mentén.

Kovács András utolsó játékfilmje, az 1985-ben forgatott A vörös



Kovács Eszter, Kovács András Bálint és Fonti Krisztina a táblaavatón

Kolozs megyei település az első objektíváció, ott született Kovács András 1925-ben. A 200 lelket számláló falu lakosainak többsége nemesi kiváltságokkal rendelkezett. Négy vallás temploma is megtalálható benne: katolikus, református, unitárius és görögkatolikus. A település történetének

világháború idején a falu plébánosa volt.

„Azt gondolom, hogy egy ilyen ember, mint Kovács András, ezzel a faluval történelemre, történelmi tudatra van ítélve” – mutatott rá Nagy Péter Tibor. Tény, hogy Kovács szociológiát és esztétikát tanult a kolozsvári Bolyai Egyetemen, ami arra enged következtetni, hogy legalább annyira érdekelték a társadalom, a modern világ kihívásai, mint a történelem. A kortárs változások jelenségvilága és a huszadik század kulcsfontosságú történelmi momentumai a két érdeklődési irány, amelyek életművében is tükröződve foglalkoztatták őt.

A következő fontos objektívációs pont a népi kollégium, már Budapesten, azt követően pedig a filmgyári karrier, aminek a formálisan felfelé ívelő szakasza 1956–1957-ig tartott. Kovács András '56 után színvonalasan és mélyen szántóan kezdett el foglalkozni a magyar társadalom legfontosabb kérdéseivel, amire viszonylag ha-



Jelenet A vörös grófnőből (Básti Juli és Bács Ferenc, a két főszereplő)

zajtetten rendszerkritikus alkotást, és csak annyit mondott: „ez sajnos így van”. Ezzel szabad utat kapott a film.

Az életmű második felében fontosabbá váló történelmi filmekről

grófnő Andrássy Katinkáról, Károlyi Mihály feleségéről szól. „Nagyon ritka élethelyzet, ahol négy egymást követő generációval minden rendben van – mondta Nagy Péter Tibor, példákat is említve.



Kovács András emléktáblája

– Katinka dédapjától származik a »bunkokrácia« kifejezés, amit napjainkig nagyon szívesen alkalmazunk kis hazánkra. A nagypapja talalta fel, hogy egy külpolitika lehet értékelvű, meg hogy lehet az ember úgy miniszterelnök, hogy működését a számvénvőszék bevezetésével kezdi. Nem akármilyen ez a család!” – tette hozzá.

Nyilván érzékelte ezt a filmrendező, mivel életművében keveredett a dokumentarista és a művészfilmes vonal. Már a 70-es években dokumentumfilmet készített Andrássy Katinkáról és Lukács Györgyről is. „Sok-sok filmesztétikai részlet mellett Kovács András életművének két alapvető lába van: a modern társadalom és szellemi élet kihívásaira, valamint a modern történelem nagy, szimbolikus kérdéseire való reakció” – zárta méltatását Nagy Péter Tibor.

A Magyar jakobinusok tere 2-3-as számú ház falán felavatott emléktáblánál Fonti Krisztina hegyvidéki alpolgármester, valamint Kovács András Bálint és Kovács Eszter, a filmrendező gyermekei helyezték el koszorút.

Szepsői Dóra



A Hideg napok megkezdte a szembenézést hihetetlenül nehéz munkáját



(Folytatás az 1. oldalról)

Szerinte Saroltától mindannyian megtanulhattuk, hogy a célba be lehet érni futva és gyalogolva is, de „a célt ki kell tűzünk magunk elé, és nem szabad szem elől tévesztünk, menjünk bármilyen tempóval”.

Monspart Sarolta tiszteletére emléktáblát avatott, valamint egy emlékfát ültetett el Novák Katalin, Pokorni Zoltán és Feledy Bo-



Novák Katalin, Pokorni Zoltán és Feledy Botond ültették el az emlékfát

tond a Normafa Park Látogatóközpont melletti területen. Ezt követően, a „futás, a mozgás és az egészséges életmód nagymestere” szellemiségéhez méltóan, a szervezők emlékfutásra és gyaloglásra invitálták az ünnepség minden résztvevőjét.

Hat nap kóma, hat hét intenzív ápolás után felépült, de részben béna maradt a jobb lába. Ennek ellenére a haláláig aktív életet élt.

Két diplomát is szerzett, elvégezte az ELTE matematika–fizika, valamint a Testnevelési Főiskola sportvezető és szakedző

## Monspart Sarolta emlékére

Monspart Sarolta (1944–2021) 14 egyéni, 9 váltó és 11 csapat magyar bajnoki címet szerzett tájfutásban 1964 és 1977 között. Telente sem pihent, sífutásban hat magyar bajnoki címet gyűjtött be a Vasas SC versenyzőjeként. 1972-ben a Csehszlovákiában rendezett tájfutó-világbajnokságon, 1976-ban pedig a svédországi ötnapos tájfutó versenyen úgy lett első, hogy azokon korábban kizárólag skandináv versenyzők nyertek. 1978-ban maratoni futóként jutott el a világbajnoki ezüstéremig. Ő volt az első nő Európában, aki három órán belül futotta le a 42 195 méteres távot.

Aktív sportpályafutását kullancs okozta betegség szakította meg, amelybe majdnem belehalt.

szakát. Az Országos Egészségfejlesztési Intézetben dolgozott, egyebek mellett a Johan Béla

Mádl Ferenc köztársasági elnök 2003-ban érdeméremmel ismerté el munkásságát, 2010-ben Prima



Futás és gyaloglás előtt is fontos a bemelegítés

Népegészségügyi Programban vett részt, az Avon országos női mozgásprogram szakmai vezetője, valamint 2004-ig a Wesselényi Miklós Sport Közalapítvány elnöke volt.

Primissima díjat, 2018-ban a Magyar Érdemrend tisztikeresztje kitüntetését kapott. 2019-ben lett a Hegyvidék díszpolgára, 2020-ban pedig a Nemzet Sportolói közé választották.

Az Idősek Tanácsának tagjaként hivatásának tekintette az idősök egészséges életmódjának, rendszeres testmozgásának előmozdítását. Kezdeményezésére alakult meg 2017-ben az Országos Gyalogló Idősklub-hálózat, aminek részeként több mint száz klub alakult országsszerte. A Hegyvidéki Kulturális Szalon Gyaloglóklubját ő maga vezette, nagy odaadással. Mindig a mozgás fontosságára hívta fel a figyelmet, különös tekintettel arra, hogy a közösségekben végzett mozgásnak kiemelt



szerepe van az időskori demencia, az Alzheimer-betegségek, a testi és szellemi leépülés megelőzésében.

n.



Több százan vettek részt az emlékgyalogláson



# Összeült a Hegyvidéki Útfejlesztési Testület

(Folytatás az 1. oldalról)

Már elkészült a Törökbálinti út 47–63. szám közötti, 162 méteres járda felújítása is. Egy kisebb támfal épült itt, ami segíti a gyalogosok áthaladását. Szintén megtörtént a töredezett, sok helyen hullámos aszfaltburkolat cseréje a Szarvas Gábor út 1–9., valamint a Trencsényi utca 12–22. között.

Ebben az évben várható a Nárcisz utca útfelújítása, mégpedig több szakaszban. Elsőként a Tamási Áron utca–Nárcisz utca 26. szám közötti rész kaphat új burkolatot.

Támfalépítéssel kiegészülve szintén több ütemben valósulhat meg a Zugligeti út rekonstrukciója az iskolától a Csermely út irányába. Jelenleg menekülőútként funkcionál a Monda utca a Varázs utca és a Szilágyi Erzsébet fasor közötti szakaszon. Az ön-



150 méteres útszakasz újult meg az Ada utcában

kormányzat tervezi ennek a résznek a felújítását, míg a Budapesti Közlekedési Központ a Szilágyi Erzsébet fasor rekonstrukciója során meg akarja szüntetni ezt az átjárót.

Szegélycsere várható a Mártonhegyi úton, a kanyaroknál útszelésítéssel, az egyes szakaszokon esetleg virágládák kihelyezésével, a sebességcsökkentés érdekében. Több szakaszban újulhat meg a

Lidérc utca, míg a Határőr út az idén az Abos utca és a Goldmark Károly utca között kaphat sima aszfaltburkolatot.

Ugyancsak nem kell már sokáig várni a Magasúti köz felújítására a Törökbálinti út és a Lidérc utca között. Több támfal is készülhet, így a Gyógyfű utca 1–3.-nál, valamint a Moha utca és a Névtelen utca sarkán. Utóbbinál szükség van az út megtámasztására, ugyanakkor felmerült, hogy a LIFE projekt keretében esőkeretet lehetne létrehozni ott, amellyel kezelhetővé válna a keletkező csapadékvíz.

Támfal épülhet a Zugligeti úton a 108–114., valamint a Melinda úton a 8–12. szám közötti szakaszon is. A járdák közül egyelőre a Törpe utcai, valamint az Eötvös út Fülemile út és Ózike köz közötti szakaszának javítása szerepel a tervek között.

MM.

## Hegyvidéki útlezárások

Ferenc pápa magyarországi látogatása miatt időszakos útlezárásokra és forgalomkorlátozásokra kell számítani április 28–30-ig az alábbi hegyvidéki területeken.

**Április 28-án a kora reggeli óráktól április 30-án a késő esti órákig:**

- a Stromfeld Aurél úton, a Németsvölgyi út és Orbánhegyi út közötti szakaszon;
- az Orbánhegyi úton, a Szent Orbán tér és Nárcisz utca közötti szakaszon;
- a Gyimes utca teljes szakaszán.

**Április 29-én a kora reggeli óráktól április 29-én a késő délelőti órákig:** a Mátyás király út Költő utca és Csillagvölgyi út közötti szakaszán, valamint a csatlakozó utakon (Hollós út, Vilma út, Laura út).

A fenti időszakban számolni kell azzal is, hogy az érintett területeken kialakuló közlekedési torlódások és a gyalogos közlekedés lassulása miatt jelentősen meghosszabbodhat az ingatlanok megközelítésének és elhagyásának ideje.

## Értékvédelmi támogatás

Tisztelt Hegyvidéki Polgár! Örömmel értesítjük, hogy 2023. április 21-től ismét lehetőség nyílik pályázni az önkormányzat 2023-as „Értékvédelmi támogatására”.

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat pályázatot hirdet a XII. kerületben található védett és értékvizsgálati folyamat alatt álló épületek felújítási munkálatainak és az ezekhez kapcsolódó építészeti tervek díjazásának utófinanszírozással történő támogatására. A pályázatok benyújtására a kiírásban szereplő dokumentumokkal együtt 2023. április 21. napjától folyamatosan van lehetőség a 2023. évi költségvetési rendeletben meghatározott támogatási keretösszeg kimerüléséig. A kerületi értékvédelmi pályázat benyújtásának nem feltétele a társasházi forma, valamint a pályázaton való részvétel nem zárja ki az egyéb társasházi pályázatra való jelentkezést. Az idei évtől a pályázati kiírást követően már megkezdett építési tevékenység esetén is benyújtható a pályázat.

A pályázaton elnyerhető támogatás mértéke a védettségtől és a munkától függően maximum 1 000 000–4 000 000 Ft összegű lehet.

A pályázatok benyújtása és elbírálása folyamatos. A pályázati kiírás az alábbi oldalon érhető el: [www.hegyvidek.hu/önkormanyzat/felhivasok-palyazatok/önkormanyzat-altal-meghirdetett](http://www.hegyvidek.hu/önkormanyzat/felhivasok-palyazatok/önkormanyzat-altal-meghirdetett)

A helyi védett értékekkel kapcsolatban az alábbi oldalon található tájékoztatás: [hegyvidek.hu/ugyintezes/varosrendezes/helyi-ertekvedelem](http://hegyvidek.hu/ugyintezes/varosrendezes/helyi-ertekvedelem)  
További kérdések esetén, kérjük, forduljanak bizalommal munkatársainkhoz az alábbi e-mail-címen és telefonszámon:

- [ertekvedelem@hegyvidek.hu](mailto:ertekvedelem@hegyvidek.hu)
- 06-70/953-1813

Hegyvidéki Önkormányzat

## Új buszjárat a Svábhegyre

105 + 212 = 210. Az összeadás eredménye matematikailag ugyan hibás, tömegközlekedési szempontból azonban nagyon is helyénvaló. Rendkívüli eredményként könyvelhető el ugyanis, hogy a Hegyvidék két fontos buszjárata, a 105-ös és a 212-es kombinációjával egy teljesen új, a Svábhegy és a pesti belváros, valamint Észak-Pest között közvetlen összeköttetést biztosító járat indul május 1-jén 210-es jelzéssel – úgy, hogy az eddigi viszonylatok is megmaradnak.

A 210-es autóbusz hétköznap a Svábhegyről, hétvégén pedig a Normafától az Istenhegyi és az Orbánhegyi úton haladva a jelenleg autómentes Lánchídon jut át Pestre, ahol a Deák Ferenc tér

érintésével az Andrassy úton és a Dózsa György úton éri el angyalföldi végállomását. A járat a Gyöngyösi utca és a Királyhágó tér között a 105-össel, onnan a 212-essel megy közös útvonalon.

Az új buszjárat a Hegyvidéki Önkormányzat és a Budapesti Közlekedési Központ (BKK) tárgyalásainak eredményeképpen jött létre. A Lánchíd autómentesítése elsősorban a hegyvidéki autóbuszokat érintette kedvezőtlenül, ezért a XII. kerület vezetése mindenképpen szerette volna elérni, hogy a fővárosi közlekedési cég kompenzálja ezt a hátrányt. Az önkormányzat abban bízta, hogy az új járat elindítása nem jár együtt más hegyvidéki buszjáratok ritkításával.

A 210-es elindítására a Lánchídon bevezetett – jelenleg még ideiglenes – forgalmi rend ad lehetőséget. Mivel a hídon torlódás nélkül haladhatnak az autóbuszok, így időben is versenyképes, kiszámítható tömegközlekedési kapcsolat alakulhat ki a belváros és a Svábhegy között.

A 210-es busz a tervek szerint reggeltől kora estig közlekedik, csúcsidőben 15, csúcsidőn kívül 20 percenként indul majd a végállomásokról. Ugyancsak május 1-jétől a 105-ös követési ideje megváltozik, de a legforgalmasabb közös szakaszon, Németsvölgy és Angyalföld között a jelenlegi sűrűséggel indulnak majd az autóbuszok. A térség végleges buszhálózatát, a járművek követési idejét

a Lánchíd forgalmi rendjéről szóló döntést követően, az érintett térségben élőkkel és a kerületi önkormányzatokkal történő egyeztetés alapján határozza meg a BKK.

Az önkormányzat által szervezett Urbanisztikai beszélgetések című programsorozaton Vitézy Dávid közlekedési szakértő szorgalmazta, hogy „a Lánchíd váljon a XII. kerület buszjárvá”, és jöjjön létre egy járat, ami az Istenhegyi útról dugó nélkül visz be a belvárosba. Pokorni Zoltán polgármester pedig arról beszélt, hogy tárgyalnak a BKK-val a 105-ös busz sűrűtéséről. Ez ügyben sikerrel egyeztetett az önkormányzat, március végétől a 105-ösök gyakrabban közlekednek a Duna két partja között.

n.

## Látványosan épül a Böszikert

A Böszörményi úti, lebontott irodaházak helyét a Hegyvidék első közösségi kertje veszi át. Az ötlet magját már elvetették, most a terület kialakítása zajlik, hogy május végén virágot bonthassanak az első növények kerületünk legsűrűbben beépített részén.

A bontásra érett Böszörményi úti háztömb helyén önkormányzati bérházak épültek volna, azonban a történelmi váratlanul támadó viharai elodázták ezt a beruházást. Egy átmenetileg üresen maradó városi telek kihasználására kevés jobb megoldás született volna, mint a környékbeli lakosok bevonásával létrehozott közösségi zöld terület létrehozása.

Ha valaki most halad el a tágas foghíj mellett, akkor a gödörben forgoló munkagépeket és épülő támfalakat figyelhet, amelyek a forgalmas utca statikai védelmét szolgálják. Nemsokára azonban a járdáról nézve egy különleges és egészen egyedi látványosság tárul majd a járókelők szeme elé – beszélt lapunknak a tervekről Rosta Gábor, a városi közösségi kertek kialakításának egyik legtapasztaltabb hazai képviselője.

Ritkaság, hogy egy kertre – ha nem is madártávlatból, de – magasról, mint egy kilátóból lehet rátekinteni, itt azonban egészen kivételes perspektívából elevenedhetnek meg a tájépítésszek által papírra vetett elképzelések. A támfalak közötti védett területen a 34 ágyástu-

lajdonos alakítja majd ki a közösségi kert magvát, ahol mindenkinek egy nagyjából 7 négyzetméteres termőterülete és a magasságys beülthető oldala áll rendelkezésre.

A kert közösségi terét, a kerti bútorokat – az önkormányzat által biztosított raklapokból – a jövődó közterületeknek kell megépíteniük. Már ez a kezdeti lépés is elősegíti a kezdeményezés egyik legfontosabb céljának elérését: a közösségépítést.

„A rendszeresen összegyűlő szomszédokból egy élő közösséget segít megteremteni az azonos érdeklődés, a közösen eltöltött idő és a sok együtt és egymásért is végzett munka – mondta Fonti

Krisztina alpolgármester, akinek a javaslatára kezdődhetett el a közösségi kert építése. – Rendszeresen részt veszek a kertgyűléseken, és jó látni, hogyan formálódik közösséggé az egymást addig nem, vagy csak látásból ismerő tagság, és hogy milyen sokat jelent nekik is ez a lehetőség. Ezek az összejöveteleken a tagok megszerezhetik azt az elméleti tudást is, ami elengedhetetlen lesz a későbbiekben a sikeres kertészkedéshez.”

Fonti Krisztina megjegyezte, hogy az önkormányzat már keresi azokat a további helyszíneket a kerületben, ahol hasonló kerteket lehetne létrehozni az ott élők számára. „A Böszörményi úti jó példája annak, hogyan lehet jól és szakszerűen, a tagok által konszenzussal hozott döntésekkel megvalósítani egy közösségi kertet” – tette hozzá az alpolgármester.

A közösségi kert ideiglenes, ezt tudják a tagok is, és amint a gazdasági környezet lehetővé teszi,



Szalai Orsolya Zita tájépítész tervezte a kert és rajzolta a látványterveket

folytatódik az erre a helyre tervezett beruházás. Az addig kialakuló kert nem lesz elzárva a nagyközönség elől, látogathatják az érdeklődők, ha épp jelen van ott valamelyik magasságys gazdája. Magától értetődő elvárás, hogy mindenki messze-menően tiszteletben tartsa és óvja mások munkáját, a növényeket és a környezetet. A jelentkezők között nagyjából harmadrésben vannak egyedülálló nyugdíjasok, középkorúak és kisbábás családok.

Amellett, hogy egy ilyen típusú zöld területen nem lehet mérgező vagy bódító hatású növényeket nevelni, a növényvédelem is csak biológiai módszerekkel történhet. A

nagy biodiverzitás eleve távol tart sok kártevőt, de a csalánleves permetezés, vagy a csigák elleni sörccsapda nyugodtan alkalmazható. Növényvédő szereket viszont nem szabad használni ezen a sűrűn lakott és látogatott részen. Az első szezon növényorvos segíti majd, ő tanítja meg a helyes ültetést, gondozást és növényvédelmet.

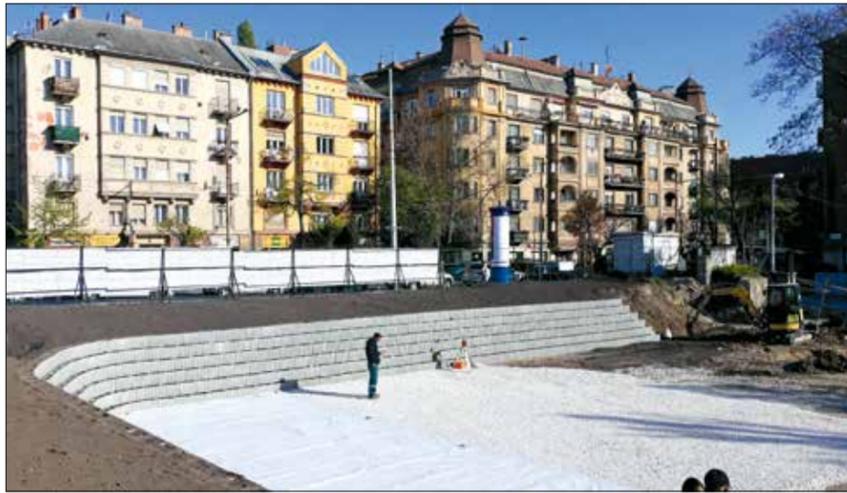
A tiszta gazdálkodás érdekeit szolgálja a magasságys is, hiszen a városi talaj – különösen egy bontott épület helyén – olyan szennyezett, hogy azon nem tanácsos élelmiszert előállítani. A patkó alakú raklapok közepén lévő termőföld viszont szennyeződésmentes, és a tápanyag-gazdálkodása is jól kontrollálható.

A kertészek szabadon dönthetnek, hogy mivel ültetik be a saját részüket, de ilyen előkészítés után nincs akadálya a zöldségek, gyümölcsök termesztésének sem. Külön kap helyet egy közös fűszerágyás, amit a magasságysok körüli részekkel együtt az önkéntes köz-

kertészek alakítanak ki és gondoznak majd. A szemléletformálás célja, hogy az ágyások gazdái az egész kertet a sajátjukénak érzékeljék, beleértve a közös területeket is, és amikor körülnéznek, büszkék lehessenek az erőfeszítéseik révén létrejövő eredményre.

Az érintettek által Böszikertnek keresztelt közösségi térből még csak a terepmunkák látszanak, de már most érezhető, hogy valami nagyszerű dolog alakulhat ki, aminek hatása nem áll meg az ideiglenes drótkerítés vonalában. Holott ma még élettelen a terület, a kert jövődó növényei pedig egyelőre az ágyástulajdonosok környékbeli otthonaiban, tejföltös poharakban cseperednek. Már megmutatkozott azonban, hogy a Hegyvidéki Önkormányzat kezdeményezése találkozott a lakossági igényekkel, és a jó példa akár a kerület más helyein is hasonló közösségi kertek kialakítását teheti indokoltá.

(Barta)



Ma még a terepmunkák zajlanak, de rövid idő múlva étellel és növényekkel telhet meg a terület

# Aktív életmóddal az egészségért

A készülő Monspart Sarolta Aktív Életmód Stratégiáról is szó esett az Aktív Életmód Konferencián. A Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, valamint az Aktív Magyarországért Felelős Államtitkárság által első alkalommal megszervezett rendezvényen párhuzamosan a hegyvidékiek állapotfelméréssel egybekötött szűrővizsgálatot is végeztek az egyetem aulájában.

A hegyvidékiek több mint 30 százaléka 60 év feletti, azaz a XII. kerület lakossága idősödik, országos összehasonlításban mégis itt a

(Zöld Környezet és Egészség) elnevezésű nemzetközi projekthez, amelynek vezető partnereként új szempontokat, együttműködést



EKG-vizsgálat az egyetem aulájában

legmagasabb a várható élettartam. Az önkormányzat arra törekszik, hogy a polgárok minél tovább egészségben töltsék az idős éveiket. Erről is beszélt dr. Varga-Kovács Emese, a polgármesteri hivatal népjóléti irodájának vezetője az I. Aktív Életmód Konferencián.

Mint elmondta, a XII. kerület méltán nevezik a „város tüdejének”, mivel itt kiugróan magas a zöld területek aránya. Ezeket az adottságokat próbálja meg kihasználni az önkormányzat a mozgás, az egészséges életmód népszerűsítésére és gyakorlására. Ezért is csatlakozott a 2020-ban induló URBACT – Health&Greenspace

alakít ki a városi zöld felületek tervezése és fenntartása kapcsán.

A kezdeményezés kiemelt célja, hogy a közterületek olyan prevenció és rehabilitációs lehetőségeket kínálnak, amik hozzájárulnak az itteniek fizikai és mentális egészségének javításához. Annak érdekében, hogy minél több lehetőség legyen erre, az önkormányzat megalkotta a helyi Zöld Recept-programot is. Ez alapvetően a Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. sportkínálatára épül, amelyet a XII. kerületiek ingyenesen vehetnek igénybe. Ehhez kapcsolódnak a Hegyvidéki Kulturális Szalon kültéri mozgásos programjai, a Hegyvidéki

Helytörténeti Gyűjtemény helytörténeti sétái, a Duna-Ipoly Nemzeti Park sashegyi tanösvény-túrái, a Szent Ferenc Kórház kardióösvény-túrái és a Szent János Kórház egészségfejlesztő foglalkozásai.

A XII. kerületi háziorvosok az orvosi vényhez hasonló zöld receptre írják fel a szabad levegőn történő különféle mozgásformákat, amelyet aztán a programban részt vevő intézményekben lehet beváltani. A telefonos tanácsadó vonalon az érintettek a különböző sportolási, mozgási lehetőségekről tájékozódhatnak. Néhány hét múlva visszahívják az érdeklődőket, hogy megkérdezzék a tapasztalataikat. Varga-Kovács Emese kiemelte a közösségépítést és az elmagányosodás csökkentését, amik szintén a Zöld Recept-program jótékony hatásai.

A készülő Monspart Sarolta Aktív Életmód Stratégiáról beszélt a konferencián Révész Máriausz, a Miniszterelnökség aktív Magyarországért felelős államtitkára. Szerinte ennek létrehozása azért fontos, mert Magyarországon drámaian keveset mozognak az emberek. Az Eurobarometer őszi felmérése azt mutatja, hogy a lakosság háromnegyede vagy sohasem, vagy nagyon ritkán sportol, miközben Finnországban ez a szám alig 8 százalék, és például Csehországban is csak 26. Ráadásul a magyar adatok romlanak, négy évvel ezelőtt kevesebben nyilatkoztak, hogy sohasem sportolnak.

Nem véletlen, hogy folyamatosan növekszik itthon az elhízottak száma, és naponta majdnem 40 ember hal meg nálunk azért, mert nem mozog. Sajnos keveset tesznek azért, hogy ez ne így legyen, aminek az (is) a következője, hogy a várható élettartam

5,6 évvel marad el az Európai Unió átlagától, míg a legjobb országokétól majdnem 10 évvel. A férfiak esetében még nagyobb a különbség negatív irányban, ami ellen tenni kell – hangsúlyozta az államtitkár, aki megdöbbenőnek nevezte, hogy amíg az első világháború után 400 ezer, a második világháború után 600 ezer, addig a rendszerváltás után tizenkilenc évvel már több mint 800 ezer özevegyszerrel él hazánkban.

Ahogy Monspart Sarolta tájfunto-világbajnok, a Hegyvidék díszpolgára egykor megfogalmazta, ez jórészt azért van, mert „a nők halálra etetik a férfiakat”. A róla elnevezett Aktív Életmód Stratégia



A hegyvidékiek állapotfelmérésén vehettek részt

azért is készül, hogy a plusz tízhúsz-harminc kiló súly lekerüljön az emberekről – magyarázta Révész Máriausz. A program célja, hogy négy év alatt legalább 15



A TF adott otthont az I. Aktív Életmód Konferenciának

százalékkal csökkenjen a soha nem mozgók száma. A mozgás gyógyszer: heti két és fél órát mindenkinek mozognia kellene, kortól, nemtől függetlenül. Mindegy, hogy mit és hogyan.

Monspart Sarolta neve a garancia arra, hogy ez sikerüljön, rá

jeszteni mindenhol. Fel kell kelteni a vágyat a sportolás iránt már az iskolások között is, és akkor a mozgás felnőttként természetes része lesz a következő generációk életének.

Az idősöknek Monspart Sarolta létrehozott egy gyaloglókörhálózatot, amely már 120 tagot számlál. Évekig folyamatosan azt mondta, hogy 500 emberre van szükség. Ez a másik cél – zárta szavait az államtitkár –, amit az év végéig mindenképpen el kell érni.

Az I. Aktív Életmód Konferencián dr. Lacza Gyöngyvér, a Testnevelési Egyetem (TF) Rekreáció Tanszékének vezetője, prof. dr. Sterbenz Tamás, a TF rektora, dr. Dóczy Tamás, a TF Társadalomtudományi Tanszékének docense, dr. habil. Lacza Zsombor tudományos és innovációs rektorhelyettes, dr. habil. Bánhidi Miklós, a TF Rekreáció Tanszékének oktatója és dr. Máté Tünde, a Budapesti Corvinus Egyetem oktatója is előadást tartott az aktív életmód különféle lehetőségeiről.

sm.

## „Egyetlen őszinte gyermekmosolyért megérte orvosnak menni”

Hegyvidéki Közösségépítő Díjat kapott dr. Sepp Csaba hegyvidéki gyermekorvos, aki hosszú időn keresztül az I. és XII. kerület házi gyermekorvos-szakfelügyelő főorvosi teendőit is ellátta. Nevéhez fűződik a Hegyvidéki Kulturális Szalonban működő Orvosklub létrehozása, amely sokat tesz azért, hogy valódi szakmai közösséggé kövessze a Hegyvidéken dolgozó közel 1400 orvost. Erről is beszélgettünk vele.

– Ha visszamehetne az időben, ismét ezt a hivatást választaná?

– Azt hiszem, hogy igen, sőt, biztos vagyok benne! Már egyetlen őszinte gyermekmosolyért megérte orvosnak menni, én pedig rengeteget kaptam. De ezeken kívül is az orvoslás nagyon sok sikerélményt, magasztos pillanatot adott nekem. Generációkat gyógyíthattam, nem egy kis páciensem szülei is hozzám jártak. Ebből adódik jó pár kedves történet. Egyszer felhívott egy hölgy, hogy emlékszem-e rá, mikor kapta meg az ő Józsiakája a fertőző májgyulladás elleni oltást. Kiderült, hogy ez a bizonyos Józsika ma már 38 éves, és egy német orvosi kutatóintézetben dolgozik, ott kéri az oltás igazolását. Szerencsére mindig jól tudtam együttműködni a védőnőkkel, így egy régi kollégám segített megtalálni a szükséges adatokat az évtizedes papírok között. Egyébként ezért mondom mindig, hogy az oltási könyv olyan, mint a születési anyakönyvi kivonat: az a jó, ha bármikor elő tudjuk venni. Sokan szólítanak meg útközben, és eleventik fel a találkozásainkat a gyermekükkel, vagy az unokájukkal, ami örömteli.

– Mikor kezdett el orvosként dolgozni?

– 1965-ben diplomáztam, ötven évre rá megkaptam az aranydiplómát. Az egyetem után gyer-

mekkórházakban voltam, aztán 1971. április 1-jén átléptem a Bőszörményi úti gyermekrendelő kúszóba. Attól kezdve negyven évig előbb gyermek-körzeti orvosként, utána háziorvosként dolgoztam.

– Miért éppen gyermekorvosnak képezte tovább magát?

– Nem döntöttem el előre, egy folyamat eredménye volt, hogy



Pokorni Zoltán polgármestertől vette át a Hegyvidéki Közösségépítő Díjat

gyermekorvos lett belőlem. Az egyetemen tudományos diákköri munkát is végeztem, így bejártam a Tűzoltó utcai gyermekklinikára. Érdekeltek a kardiológiai problémák, a fejlődési rendellenességek. Később más szakvizsgákat is letet-

tem, de szereztem egészségügyi szakmenedzseri diplomát, igazságügyi szakértői végzettséget is.

– Azt kapta, amire számított?

– Tulajdonképpen igen. Szép és nagyszerű feladat, hogy segíthetünk másoknak, és ők számíthatnak ránk. Nekem amúgy sem jelentett meglepetést a rengeteg teendő, hiszen édesapám körorvos volt először Miskolc mellett, aztán Ceglédén. Bátyám Makón dolgozott belgyógyász kardiológusként.

– Tehát már gyermekkorában megvolt a személyes tapasztalat, de vajon az akkori időkhoz képest változott-e az orvosi munka?

– Valójában nem igazán. Édesapámat is hívták éjjel-nappal, és engem is, hogy tanácsot, segítsé-

tünk, főleg a diagnosztika, de a terápiák terén is. A házi gyermekorvosnak széles skálán kell gondolkodnia, neki kell eldöntenie, hogy szükség esetén hová irányítsa a beteget. Komplex feladat azért is, mert nemcsak a testtel, hanem a lélekkel is foglalkozunk, valójában szinte beépülünk a családok életébe.

– Mennyiben különbözik gyerekekkel foglalkozni, mint felnőttekkel? Több empátiát, más hozzáállást igényel?

– Talán a gyerek őszintébb, nem keres kibúvókat. Ugyanakkor minél kisebb, annál kevésbé tudja elmondani, mi fáj, mi a baja, és persze a csecsemőknél még nagyobb a kihívás. Ezért is fontos a személyes kapcsolat, el kell nyerni a gyerekek bizalmát. Ehhez kedvességre, jártékoságra van szükség, hogy jól érezzék magukat az orvos közelében, de legalább ne féljenek tőle. És soha nem szabad elfelejteni, hogy a gyerek nem egy kis felnőtt!

– A szavaiból érződik, hogy szereti a gyerekeket.

– Másként ezt nem is lehetne csinálni. Nekem az a legnagyobb ajándék, hogy köztük lehetek. Pályám során több tízezer gyerekekkel találkoztam, és mindig arra gondoltam, hogy minél többeknek segítsék. Ez az orvos szakma egyik szépsége.

– Voltak nehez pillanatai a munkája során?

– Szerencsére nem sok. Egyszer hívtak egy kisgyermekhez, aki már nem lélegzett, őt sikerült újraélesztenem a mentők kikerzése előtt. Egy másik alkalommal éppen karácsony este kellett elrohannom otthonról, mert egy gyerek magára rántotta a fát, a gyertyák pedig csúnyán megégették őt. Azonnal mentünk a kórházba a szülőkkel együtt.

– Tíz évvel ezelőtt lapunknak egy interjúban azt mondta, hogy egyre több túlsúlyos gyerekekkel találkozik. Változott azóta a tendencia?

– Sajnos nem eléggé. Főképpen a középiskolások között jellemző az elhízás. Ennek oka egyrészt az egészségtelen táplálkozás, másrészt a mozgásszegény életmód. Ebben a szülőknek is szerepe van, hiszen az egészségtudatosságot részben nekik kellene a gyerekeikbe nevelni. Persze az sem ártana, ha az iskolában lenne erre egy külön tantárgy. Talán akkor kevesebb szemproblémás gyerek lenne, mert később és mértékletesebben kezdenék el nyomogatni a tablettát, vagy az okostelefont.

– Meddig lehet a pályán maradni?

– Ameddig az ember szereti a munkáját, és bírja szellemileg, fizikailag, addig mindenképpen. Velem most még ez a helyzet, örömet lelem abban, amit csinállok. Az egykori praxisomat már más működteti, de helyettesítőként számít rám. Ezenkívül a Virányos iskolában látom el az iskolai orvosi feladatokat, és magánintézményeknek is dolgozom. Beválasztottak a Fodor József Iskolaegészségügyi Társaság vezetőségébe, én vagyok a Magyar Orvosi Kamara választókerületi elnöke, és még sok minden mással



is foglalkozom, úgyhogy nem panaszkodhatom, van dolgom bőven.

– Már több elismerést is kapott, a Hegyvidéki Közösségépítő Díj hová kerül abban a bizonyos vitrinben?

– Mindegyik szakmai elismerés kedves a szívemnek, a mostani viszont egy kicsit más. Közösségépítésért kaptam, ami teljesen más terület. Mintegy 1400 orvos dolgozik a kerületben, őket próbáljuk meg összehozni a Hegyvidéki Kulturális Szalon Orvosklubjában immár öt éve. Szakmai és szakpolitikai előadásokat tartunk, de ennél is fontosabb, hogy lehetőséget adunk egymás megismerésére.

– Van a családjában, aki folytatja a szakmai hagyományt, és akár hasonló vagy még nagyobb elismerésekben részesülhet?

– Az egyik fiam intenzív terápiai aneszteziológus szakorvos, a lányom szakpszichológus, és feleségem is háziorvosként dolgozott. Nagy öröm számomra, hogy az egyik unokám nemrégiben szerzte meg az orvosi diplomáját, úgyhogy nem szakad meg a hagyomány a családjunkban.

sm.

KORMÁNY  INFORMÁCIÓ

# Adómentességet biztosítunk a 30 év alatti, gyermeket vállaló magyar anyáknak



A gyermeket vállaló, 30 év alatti anyáknak már nem kell személyi jövedelemadót fizetniük. Ők nemcsak az új szja-mentességre, hanem számos más családtámogatásra is jogosultak, például a családi adókedvezményre, a babaváró támogatásra és a gyermekgondozási díjra is. Az szja-mentesség a csed, a gyed és a diplomás gyed összegére is vonatkozik, így ezeket az ellátásokat is magasabb összegben kaphatják kézhez a fiatal anyák.

## Környezeti nevelés játékos formában

Az „Előzd meg a fogaskerekűt!” sportversenyhez kapcsolódva két helyszínen tartott Föld napi rendezvényt a Hegyvidéki Zöld Iroda. A Budai Sas-hegy Természetvédelmi Terület érdekességeivel és a Hegyvidéki Méhbarát Hálózat eddig elért eredményeivel ismerkedhettek meg a vendégek a Duna-Ipoly Nemzeti Parkkal közös sátorban, a Rege parkban. Szó esett a Hegyvidéki Méhbarát útvonalról és a Beporzó tanösvényről is, amiknek a virtuális állomásait bármikor meg lehet látogatni egy kiadás családi séta keretében, de talán most, a kikeleti időszakban a legszebbek.

A Menjünk Együtt Túrákör segítségével kialakított másik állomást mintegy 180 érdeklődő kereste fel a nap folyamán. A játékos feladatok a legtöbb korosztály számára hasznos időtöltést nyújtottak. Voltak, akik csak átutazóban érintették az Anna-réti megálló, más családok viszont hosszan és lelkesen kalandoztak a természeti érdekességeket felvillantó játékok között, ismerkedtek a környezetvédelemmel, valamint Magyarország és a Föld védett és különleges állataival.

A túrákör rendszeresen szervez kirándulásokat a XII. kerületben és a budai hegyekben. A közösségi médiában meghirdetett rendezvényeinek nem titkolt célja a közösségépítés, a séták alkalmi résztvevőiből nemegyszer rendszeres baráti körök alakulnak. A hagyományos, általában mintegy 10 kilométeres túrák mellett csillagászati megfigyelésekre, erdei táborútes programokra és társasjátékokra is alkalom nyílik, így sokan megtalálhatják az érdeklődési körüknek megfelelő szabadidő időtöltési lehetőséget. A közeljövő tematikus sétái a budai várba, a Budapest alatti barlangokba és a pesti városfal nyomában vezetnek, ezek mellett pedig szervezés alatt áll egy fővárosi történelmi séta is.

B.

■ Az „Előzd meg a fogaskerekűt!” versenyről bővebben lapunk 20. oldalán olvashatnak.

## Kert59: látványos park a sínek között

Jelenleg egy kaszáló terpeszkezik el az 59-es villamos Márton Áron téri fordulójának közepén. Ezen a kihasználatlan és nem is túl tetszetős területen, széles összefogás eredményeképpen, néhány év alatt színes, szemet gyönyörködtető és rovarokat csábító közpark épül. Ez lesz a Kert59, ahol a végállomás a kiindulópont!

A kezdeményezés ötletgazdája és finanszírozója James Atkins XII. kerületi vállalkozó, aki társakra talált a terület szerint illetékes Újbudai Önkormányzatban, a közvetlen szomszédság miatt érintett Hegyvidéki Önkormányzatban, a villamost üzemeltető Budapesti Közlekedési Központban, valamint a Duna-Ipoly Nemzeti Park Igazgatóságában mint szakmai partnerben. Lakossági támogató a közösségi zöld területek védelmében és fejlesztésében már sok gyakorlati tapasztalattal rendelkező Sas-hegy Védő Egyesület.

A cél összetett: a kialakuló zöld terület legyen elsősorban esztétikus és természetbarát, járuljon hozzá a környék biodiverzitásának növekedéséhez, és nyújtson táplálékforrást, menedéket a lehető legtöbb megporzó rovarnak. Emellett természetesen feleljen meg a villamosközlekedés elvárásainak, és okozzon örömet minden környéken lakónak, arra utazónak. Megkerülhetetlen kérdés a kivitelezés bekezdési költsége, amely egyszerre határozza meg a lehetőségeket, és nyújt hosszabb távú, többlépcsős kifizetést az építkezésnek. Mindezeket a szempontokat kellett figyelembe venniük a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem Budai Campusa Táj- és Kertépítész szakos

hallgatóinak, akik tervpályázat keretében vethették papírra elképzeléseiket.

A zsűri által kiválasztott terv, Némédi Boglárka és Veres Mária munkája ötletesen használja ki a mintegy ezer négyzetméteres

lagyepéken. Az illatos kamilla inkább a nedvesebb alföldi szikréteken nyílik tömegesen, az iringó és a száraz termőhelyek növénye. A díszgyertya nem őshonos, de kedvelt és sok környékbeli közterületen

pésben, mintegy másfél év alatt. Így egyrészt költséghatékonyabb, másrészt a környezet szempontjából is előnyösebb, mint egy gyorsan elvégzett jelentős átalakítás, ugyanakkor időszakosan rendezetlen, félkész benyomást kelthet.

A Kert59 végső kialakítása után olyan színes és tetszetős látványosságot kap a tér, ami ugyan nem bejárható – hiszen körben egy sín-pár fut –, mégis örömet szerezhet mindenkinek. A virágoskert a rá hulló csapadék nagyobb részét tudja megkötöni, mint a jelenlegi kaszáló, és a környék mikroklímáját is élhetőbbé teszi, hűti és párasítja.

A nevében is különleges projekt, a hurokvágány adottságait kiaknázva, egyediségre törekszik, viszont kifejezett célja a lehetséges követők megszólítása. A jó gyakorlat minél szélesebb körben történő átadása érdekében ismeretterjesztő táblák készülnek és kerülnek a terület több pontjára. Üzenetének első továbbadói a villamosvonal más pontjaira tervezett kisebb virágos kiültetések lesznek, amik a pontosított növényállomány hatásait segítenek mind szélesebb térben kiterjeszteni.

A Kert59 építése formálisan a méhek világnapján, május 20-án kezdődik meg. Az első kapavágások ezután következhetnek.

B.I.



Néhány év múlva virágzó évelők és örökzöld bokrok színpompás kavalkádja lehet itt

csepp alakú terület minden szegletét. A főleg virágzó évelőkből és örökzöld bokrokból válogatott növényanyag két magasabb „dombot” képez, ezek között, miniatűr völgyben alacsony virágok nyílnak majd színpompás kavalkádban, továbbá itt kap helyet egy rovarhotel is.

Mivel fontos feltétel, hogy a fenntartás ne állítsa költséges feladat elé az önkormányzatot, ezért szárazságtűrő, ellenálló dísznövények színes foltjai kerültek a tervrajzra. A közönséges cickafark – bár nem a Sunny Seduction fajtája – a Hegyvidéken vadon is sokfelé virít, ahogy a kakukkfű és az árvalányhaj sem ismeretlen a környékbeli szik-

látható dísznövény. Hasonló a nyári orgona, amely például a Szent Orbán téren is minden évben pillangók ezreit vonzza lila virágfürtjeivel. Az örökzöld, szúrós tűztövis a heggyvidéki magánkertek kerítései mentén a leggyakoribb. Télen élénkzöldben és narancsban pompázó bogói a madarak kedvelt csemegéi.

A legjobbnak ítélt pályamunka benyújtói a terv kivitelezésének folyamatában is tevőlegesen részt vesznek. Az érdeklődő civil önkéntesek lehetőség szerinti bevonásával a terület rendezése és a növények beültetése már az idén tavasszal megkezdődik, de nem egy ütemben történik meg, hanem több lé-

## Ki a szabadba – könyvvel a kézben!

A Hegyvidéki Zöld Kör egyik alapítója kihasználta a járványhelyzet során váratlanul kapott időt, s bejárta szűkebb és tágabb természeti környezetünket. A kirándulások tapasztalataiból egy tanösvényeket bemutató könyv született, amelyet népszerűsége miatt már újra kellett nyomni.

Hegyes Katalin Ki a szabadba! című könyvének alcíme: 130 izgalmas tanösvény Budapesten és környékén. A Gingko Kiadó gondozásában megjelenő kötet hiánypótló abból a szempontból, hogy ilyen átfogó terjedelemben még nem készült a különböző tanösvényeket együtt bemutató munka.

Az összesen öt-száz hazai helyből azok kerültek a könyvbe, amelyek könnyen – legfeljebb egy-másfél óra utazással – elérhető a kerületből, és valamilyen szempontból érdekesek, egyediek. Persze szerepelnek olyanok is, amikhez még csak buszra sem kell szállni, hiszen a gyűjtemény tartalmaz több heggyvidéki célpontot is. A könyv egyik célja, hogy ötleteket adjon fél- vagy egész napos kirándulásokhoz, és számos kevésbé ismert útvonalra is felhívja a figyelmet. A Normafán is tapasztalhatjuk a hétféle tumultust, ami nagy terhelést jelent az erdőnek. Legtöbbször ugyanazokat a helyeket ajánlják az internetes portálok, pedig sok más, izgalmas felfedezőhely is vár minket Budapesten és környékén.

A Kis-Sváb-hegyen rögtön két tanösvény található – a gyerekeknek szóló meseösvény és a természeti értékeket bemutató –, ezek példáján keresztül pedig megismerhetjük a könyv felépítését. Az egyes



Népszerűek az Ördög-órom tanösvény vezetett túrái is

ösvények egy-egy könnyen áttekinthető oldalt, oldalpárt foglalnak el, a lapok széle pedig színekkel segíti az eligazodást. A 35 budai tanösvény zöld színt kapott, a narancs csík a 12 pestit, a bordó az 56 dunántúli jelölő, végül a világossárga oldalakon vannak a Dunától keletre keresendő helyek, amikből összesen 27-et emel ki a könyv.

A színes csíkon piktogramok jelölik a fő jellemzőket, például hogy az ösvény milyen tematikájú, nehézségű, van-e hozzá ismertetőfüzet vagy szakvezetés, járható-e biciklivel, babakocsival, kerekesszékekkel. A cím alatt a túra hossza, az állomások száma látható, vagy az (ami különösen távolabbi kirándulások esetén hasznos), hogy az út visszatér-e a kiindulópont. Egy gyakorlott túrázó már az ismertető elolvasása előtt láthatja, hogy az ösvény megfelel-e az adott társaságnak, évszaknak, korosztálynak.

A budapesti helyek ismertetése a közösségi közlekedéssel történő megközelítés lehetőségeivel folytatódik, de az autósok kedvéért a kiindulópont navigátorba beírható GPS-koordinátáit is megadja a

színes képekkel illusztrált leírás a praktikus információk mellett érdekességek sokaságát osztja meg az olvasóval. Ez a rész segíthet a választásban, de a könnyed hangvételű fejezetek akár egy borongós téli estén, a karosszékben ülve is egyfajta „utazást”, értékes olvasmányt jelentenek.

Az említett Kis-Sváb-hegyi tanösvénnyel kapcsolatban például nemcsak azt tudhatjuk meg, hogy Buda 1686-os visszafoglalásánál a keresztény sereg támadását jelző – később névadóvá váló – sváb tüzerek innen lötték a várat, hanem azt is, hogy 1969-től egy indián törzsek is otthont adott a hegy. Villanószemről és társairól csak ennyi szerepel, de a mellékelt QR-kódot feltörve további részletek is kiderülnek. A kerület öt tanösvénye (a Kis-Sváb-hegyen lévők mellett a Normafa kardioösvénye, az Ördög-órom és a Jókai-kert), persze, csak kedvezőtlen körülmények közöttben felsorolt válogatáshoz.

Téved, aki azt hiszi, hogy a száz-éves múltú visszatekintő tanösvények csak természetjáróknak és kisgyerekes családoknak kínálnak programot. A tavaly megjelenő kiadványban a botanikai, zoológiai és geológiai tematikájú tanösvényeken túl találunk gasztro-, egészség-örző, mese- vagy éppen kultúrtörténeti túraútvonalat is. Van olyan, amivel nyomon követhetjük az egyik leghíresebb betyárt, vagy bepillantunk helyi kultúrtörténeti érdekességekbe, jobban megismerhetjük az ott élő növényeket, állatokat.



Meseösvény a Kis-Sváb-hegyen

Olyan QR-kód is akad, amit megnyitva, virtuális segítséggel, egy verset hallgathatunk meg, vagy ismeretterjesztő filmet nézhetünk. Nem nevezhető tehát egysíkúnak a felhozatal, és a tág kitekintésre lehetőséget adó linkek miatt még a „legkockább” kamaszok is rávehetők egy kis kirándulásra – persze szigorúan csak telefonnal a kézben, hiszen több útvonalat a Digitális Vándor applikációja segítségével lehet megismerni.

Nem mintha egy függőhíd, kilátó vagy madárles nem lenne elég vonzó élmény, ám számtalan tanösvényhez készült a helyi érdekességeket ismertető füzet, interaktív feladatsor vagy applikáció is. Ezeket a pedagógusok használhatják akár osztálykirándulás, akár szabadidő foglalkozás keretében.

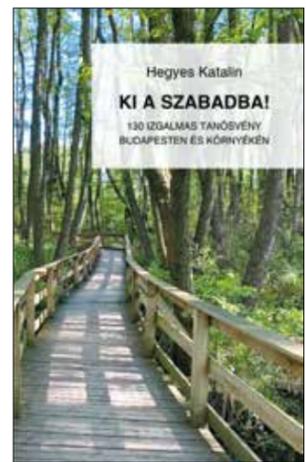
Aki belekezd, biztosan mindig talál egy következő úticélt. Haza-



A Szent Ferenc Kórház kardioösvényét hozott létre a Normafánál

érve pedig mindenki magának jegyezheti a teljesített tanösvényeket a könyv dicsőségtábláján, így könnyen követhető a már bejárt útvonalak listája.

A tavaszi idő amúgy is mindenkit a szabadba csábít, de ha



elkél még egy kis segítség, akkor előben is meg lehet hallgatni a szerzőt a Klímabarát Esték programsorozat keretében május 9-én 18.00 órától. Hegyes Katalin betekintést nyújt a tanösvények sokszínűségébe, számos tippet ad, és arról is mesél majd, hogy miért született könyv az átélt élményeiből. A kirándulásokhoz kapcsol-

lódo legjobb sztorikat is meghallgathatják az érdeklődők a Hegyvidéki Kulturális Szalonban, köztük talán olyanokat is, amik nem szerepelnek a nyomtatott oldalakon.

(Barta)

## II. János Pál pápa és Ferenc pápa a Hegyvidéken

Ferenc pápa április 28. és 30. között apostoli látogatást tesz Magyarországon. A Hegyvidékre is eljön, április 29-én a Vakok Batthyány László Római Katolikus Gyermekotthonába érkezik, ami különösen nagy megtiszteltetés a nevelési intézmény számára. Nem ez az első alkalom azonban, hogy egy katolikus egyházfő a XII. kerületben jár.

Hazánkban 1920-ig nem volt Apostoli Nunciatura, a Szentcsék a Bécsben állomásozó apostoli nunciuson keresztül tartotta a kapcsolatot az Osztrák–Magyar Monarchia részét képező Magyarországgal. A trianoni döntés után azonban megváltozott a helyzet, és a széteső Monarchia tagállamaiban, így nálunk is önálló szentszéki diplomácia alakult ki.

*felmutatóknak nyilatkozhat, szerdán ugyanis itt jártak a belbiztonságiak, és megtiltották, hogy kíváncsiskodók okvetetlenkedjenek. Hétfőtől be sem teheti a lábát ide senki. – Két hét múlva teljesen felújítva adjuk majd át ezt a régi épületet. Érthető az aggodalom, ugyanis most, ebben az időszakban a legegyszerűbb poloskákat rakni valahová. Az építkezést végzőkről is részletes*



A Gyimes utcai Apostoli Nunciatura épülete 1991 nyarán

A budai várban jött létre a Szentcsék nagykövetsége, amely egészen 1945-ig működött. Akkor azonban a szovjet vezetés megtiltotta országunknak a Vatikánnal való diplomáciai kapcsolat fenntartását. A hivatalos közeledésre negyvenöt esztendőre kellett várni: 1990-ben jelentették be, hogy II. János Pál pápa egy évvel később Magyarországra érkezik.

A mai Gyimes utca 1–3. helyén még az 1880-as évek végén is szőlőstelek állt, amely a szervita szerzetesrendé volt. A filoxéra miatt a

*jelentést kellett adnunk. Ne haragudjon, nem mondhatok többet... A ház előtt egy úr nem erőlti meg a hírt, miszerint itt lakik majd a pápa. – Nem tartom valószínűnek, mert nem könnyen védhető az épület. Közben családi házak, lőhető... Az biztos, hogy ez lesz a vatikáni nagykövetség, de hogy ő is (ti. a pápa) itt lakna... Higgye el, mi sem tudjuk...”* (Pesti Hírlap, 1991. július 12.)

Bizonyára nem verték nagy-dobra, hol lakik majd a pápa, miután 1981-ben merénylet érte őt,

*érdekében az Apostoli Nunciatura környékét lezárjuk.”*

A napilapok mindennap megírták, hogy épp melyik utcában tilos a megállás és a parkolás. „II. János Pál budapesti tartózkodásának ideje alatt különböző forgalomkorlátozásokat léptet életbe a BRFK közlekedésszervezője [...] TILOS MEGÁLLNI: XII. KERÜLET: a Krisztina krt.-on a Szilágyi Erzsébet fasortól az Attila útig, a Krisztina krt.-on az Attila úttól az Alkotás utcáig, az Alkotás utcában, a Lékay János téren, a Stromfeld Aurél úton, a Gyimesi utcában, a Vöröskő utcában, a Fodor utcában a Vöröskő utca és az Orbán tér között, az Orbánhegyi úton az Orbán tér és a Gyimesi utca között, a Jagelló utcában.” (Pesti Hírlap, 1991. augusztus 17.)

II. János Pál pápa útja végül mindenféle atrocitás nélkül lezajlott, és számos vendéget fogadott a Gyimes utcai Apostoli Nunciaturán. Jártak nála a Magyar Izraelita Közösség vezetői is, akiknek elmondta: a közös szellemi örökség indítja a keresztényeket és a zsidókat arra, hogy jobban megismerjék egymást, párbeszédre lépjenek, és hatékonyan együttműködjenek az antiszemitizmussal szembeni küzdelemben.

Egy másik alkalommal diplomatákkal találkozott, amiről a Magyar Hírlap is beszámolt: „A Budapesti Apostoli Nunciatura új épületének gyönyörű kertjében találkozott este 7 óra után II. János Pál pápa a Magyarországon akkreditált diplomatákkal, valamint számos ország és nemzetközi szervezet képviselőivel.” (Magyar Hírlap, 1991. augusztus 18.) Az apostoli nuncius megkérte a pápát, hogy áldja meg az új épületet, ami egyben a vatikáni és magyarországi diplomáciai kapcsolatok újbóli fellendülését jelentette. II. János Pál pápa 1996-ban ismét ellátogatott Magyarországra, de akkor Pannonhalmán szállt meg.

ka megkezdéséhez Fehér Anna még Teréz anya véleményét is kikérte, akinek 1981-ben írt levelet, amire – a 2003 óta boldogként, majd 2016 óta szentként tisztelt



Teréz anya a Vakok Batthyány László gyermekotthonában 1986-ban

– Kalkuttai Szent Teréz válaszolt is: „Kedves Miss Fehér! Köszönöm 1981. augusztus 28-i levelét, melyet írt. Imáim kísérik Önt, hogy isten áldja meg azt a munkát, amit meg akar kezdeni. Az Ő munkája ez, és biztos vagyok benne, hogy megadja a szükségességeket is hozzá, Ön pedig érezze át örömmel az Istentől való teljes függőség érzését. Isten áldásával M. Teresa, M.C. sk.”

Bizonyára ezek a biztató sorok is hozzájárultak ahhoz, hogy 1982-ben megkezdődhetett az otthon működése egy Batthyány téri, 113 négyzetméteres, alagsori lakásban. Tíz bentlakó és öt bejáró látás-, mozgássérült, valamint siket gyermek fejlesztésével indult meg a munka, az esztergomi érsek, Lékai László támogatásával. A helyet 1986-ban

Teréz anya is meglátogatta, s támogatásáról biztosította Fehér Annát és segítőt.

Rövid időn belül azonban szűkösnek bizonyult a lakás, így új megoldást kellett keresni. George Bush amerikai elnök felesége, Barbara Pierce 1989-es magyarországi látogatása során elment a gyermekotthonba is, és a körülményeket látva férjével mozgósították az akkori amerikai nagykövetet, Mark Palmert. Sikertült elérniük, hogy az otthon ingyenes használatra kapjon meg a Fővárosi Tanácstól egy régóta üresen álló svábhegyi ingatlant. A Mátyás király út 29. szám alatti épületet felújították, majd az azóta eltelt évtizedekben többször is bővítettek. Jelenleg több mint hatvan

gyereknek és fiatal felnőttnek biztosított otthont.

A Vakok Batthyány László Római Katolikus Gyermekotthonához ma már óvoda és iskola is

„Szegények Anyja” missziója: „Fehér Anna a sérült gyerekeknek is meg tudja mutatni az emberi élet értelmét és célját, képes teljessé, boldoggá tenni az életüket.”

Anna nővérnek szívügye volt a felnőtt fiatalok utógondozása is, mivel az intézményben csak 18 éves korukig maradhattak a gyerekek. „A felnőttkorban megvakultaknak pedig talán még nehezebb vigasztalást nyújtani. Ebben az esetben Anna nővér megint a hit világából vett bátorítást szokott adni. – Ilyenkor csak azt tudom mondani, Isten különleges kegyelme, hogy éppen engem választott ki arra, hogy Krisztus társa legyek küzdelmeim, kínlásaim által, és kiegészítsem az ő szenvedését. És azt is látom kell, hogy küzdelmeim, sorsom vállalása és elviselése által az Isten iránti szeretetemet tudom kifejezni.” (Keresztény Élet, 1997. május 4.)

Végül 2015-ben felépült egy új, ötszintes épület, ahol a 18 év feletti gyerekek is otthonra lelhetnek. Az also két szinten több közösségi tér, étkező és foglalkoztatók lettek

– Kalkuttai Szent Teréz válaszolt is: „Kedves Miss Fehér! Köszönöm 1981. augusztus 28-i levelét, melyet írt. Imáim kísérik Önt, hogy isten áldja meg azt a munkát, amit meg akar kezdeni. Az Ő munkája ez, és biztos vagyok benne, hogy megadja a szükségességeket is hozzá, Ön pedig érezze át örömmel az Istentől való teljes függőség érzését. Isten áldásával M. Teresa, M.C. sk.”

II. János Pál pápa 2003. március 23-án Rómában boldoggá avat-



A gyermekotthon egykori épülete a Mátyás király úton

ta Batthyány-Strattmann Lászlót, a „ferences herceget”, a „szegények orvosát”, a hegyvidéki nevelési intézmény névadóját. Ebből az alkalomból Anna nővér és az otthon néhány lakója is meglátogatta a pápát.

Fehér Anna, áldozatos munkája elismeréseként, 2011-ben lett a Hegyvidék díszpolgára. A MOM Kulturális Központban rendezett avatónián Orbán Viktor miniszterelnök és felesége, Lévai Anikó így méltatták őt köszöntő-

kialakítva, míg a felső három szinten található a lakószobák.

Kendik Géza vezető tervező így írt a munkájáról: „Célunk egy nagyon egyszerű, biztonságos, könnyen használható, a gyermekek életét szolgáló épület megtervezése volt. Valamennyi közlekedő természetes fényt kap, segítve az itt élők tájékozódását. Az erős fénysugárzást tompítják a nagy ablakfelületek elé állított perforált lemezek, melyeken Braille-írás segíti a tájékozódást. A szintenként változó



Fehér Anna nővér Braille-írás közben



II. János Pál pápa az Országsház lépcsőjén 1991. augusztus 16-án

gyümölcs kipusztult, és a rend épületeket húzott fel az üresen maradt területen. Így készült el – Kapéter Géza tervei alapján – a Gyimes utca 1. szám alatti villa 1932-ben.

Egy évvel később a telket eladták dr. Tóth Istvánnak, majd az 1940-es években Grosz Dezső textilkereskedő lett, végül Horváth István egykori belügyminiszter lakott itt 1990 januárjáig. 1991 tavaszán már arról írtak a lapok, hogy a Vatikán megvásárolta a területet és a villát, amelyet sürgősen átalakít és felújít, hogy az Apostoli Nunciatura már készen álljon az 1991. augusztusi pápalátogatásra.

Az építkezés még 1991 júliusában is zajlott. „Az egykori (és egyben mindenkor) belügyminiszteri villát megvásárolta a Vatikán, és annyi legalábbis biztos, hogy csütörtökön bösz építkezés folyt a ház környékén. A sarki épülethez meredek út vezet fel, senki nem állta utunkat, sőt fel sem tartóztattak. Sikertült rábukkannunk Nagy Ferencre, aki az építkezést vezeti. Mint mondta, csak a vatikáni egyházi megbízott írásbeli engedélyt

de végül is itt jelölték ki a szálláshelyét. Számos óvintézkedést hoztak, többször voltak a környéken forgalmi lezárások, átirányítások.

Az Új Magyarországon külön is felhívták erre a lakosság figyelmét: „Hazánk kiemelkedő eseménye, Őszentsége II. János Pál pápa augusztus 16. és 20. közötti látogatása [...] A főváros rendőrségének ez irányú erőfeszítései természetesen nem nélkülözhetik az önkormányzatok támogatását. Tájékoztatásul közöljük, hogy a pápa személyének biztonsága és a rendezvények zavartalan lebonyolítása érdekében a fővárosi rendőrség jelentős forgalomkorlátozó és a forgalmat időlegesen szűneltető intézkedések bevezetésére kényszerül, ezek idejéről és helyéről a napi sajtó ad majd tájékoztatást. [...] Őszentsége pihenése

Ferenc pápa most magánlátogatást tesz a Vakok Batthyány László Római Katolikus Gyermekotthonában, ami egyszerre talán az elismerése is Fehér Anna áldozatos, szeretettel teli munkájának. Anna nővér vezetésével alakult meg 1982-ben a látássérült gyerekek Szent Anna Otthona. A mun-



Ma már itt fogadja a fiatalokat a Vakok Batthyány László Római Katolikus Gyermekotthona

levelükben: „Anna nővér meglelt és vállalt életműve a Vakok Batthyány László Római Katolikus Gyermekotthona: a sérült gyerekek felkarolása, segítése, életük értelmének és szépségének megtalálása adatot neki küldetésül, és ő ezt mély hittel, rendületlen hűséggel és befogadó szeretettel teljesíti.”

A pápai káplán az ünnepségen Anna nővért a magyar Teréz anyának nevezte. Szerinte ugyanolyan elismerésre méltó a munkája, mint a

szavak a bizalom, otthon, biztonság és szeretet. A szobaegységek ablakai más-más méretűek és helyzetűek, szintén a könnyebb orientáció miatt. A magyar-azeri finanszírozás-uraló perforáció a Rubik-kockák-ból (magyar) formálódó lángnyelvekből (azeri) áll.” (Alaprajz, 2015. 10. sz.)

Fehér Anna nővér 2021-ben, 74 évesen hunyt el, de az általa megkezdett munka folytatódik, a Vakok Batthyány László Római Katolikus Gyermekotthona működik, és vigyáz a fiatalokra. Mint Inotay György jelenlegi igazgató elmondta, nagyon várják már a Szentatyt, és hatalmas megtiszteltetés, hogy Teréz anya után Ferenc pápa is meglátogatja az itteni gyerekeket.

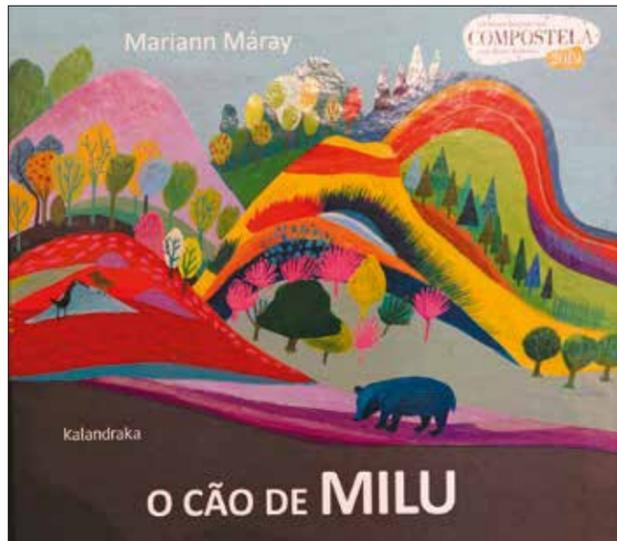
Földváry Gergely

# Mesés élmények a Barabás Villában

A Hegyvidéken is betekintést nyerhettünk a gyerekkönyv-illusztrációk legnagyobb nemzetközi seregszemléjébe, a Pozsonyi Illusztrációs Biennáléba (BIB). A koncerttel és interaktív programokkal színesített délutánon a mese tudománya, valamint a 2021-es BIB magyar résztvevői által készített munkák hívták fantáziadús utazásra a családokat a Barabás Villában.

– Megjijedtél? – kérdezte egy nyolcévesforma kislány, aki melletttem ejtett el egy óriási pókot.

kaptam kedvet ahhoz, hogy fessek valamit. Jó, mert így a papíron is megmutathatod azt, ami az eszed-



Máray Mariann könyve a 12. Nemzetközi Compostela Díj győztese volt

– Igen, elég rémisztő! Elsőre azt hittem, hogy igazi... – válaszoltam.

– Ő Pókica. Nem kell tőle félni. Plüssjáték, de az igaziak sem mindig veszélyesek – nyugtatott meg Marina.

– Láttad egyébként a kiállítást? – Persze, azzal kezdtük! Nagyon tetszettek a rajzok, ezért is

be jut – mondta, majd Pikler Éva illusztrációs foglalkozásához csatlakozott, ahol azonnal eszet ragadtott.

– Szereted a meséket?

– Ki nem szereti?

– Igaz. Szerinted mitől lesz jó egy mese?

– Attól, hogy a szereplő helyébe képzelheted magad, gondol-

kozhat az, hogy ha te ő lennél, akkor mit tennél. Egyébként a családommal szinte mindennap olvasunk valamit – mesélte Marina, aki az édesanyjával együtt érkezett a Barabás Villába.

„A mesének fontos szerepe van a személyiségfejlődésben. Meglepő, hogy vannak olyan történetek, amik gyerekként tetszettek, de felnőttként már nem. Ez fordítva is igaz – fűzte hozzá az anyuka, Lilla, aki a 2021-es Pozsonyi Illusztrációs Biennálén (BIB) résztvevő magyar illusztrátorok munkáiból nyílt kiállításról is beszélt. – Rengeteg nemzetközi mesekönyvet ismerünk, de szerintem a magyar illusztrációknak nincs párja!”

A mesés élményekben gazdag délutánon Wittmann Ildikó, a Barabás Villa tagintézmény-vezetője, a Gyermekirodalmi Intézet munkatársa, dr. Révész Emese egyetemi tanár, művészettörténész, a 2021-es BIB nemzetközi zsűrijének tagja, valamint dr. habil. Magonyiné Varga Emőke, a Szegedi Tudományegyetem pedagógusképzésének tanszékvezető tanára tartott szakmai bemutatót a hazai és nemzetközi gyermekkönyvekről.

„A gyerekkönyv alapvetően két médiumból tevődik össze: a képből és a szövegből. Nem szabad elfelejtenünk, hogy az írás valójában hangzósöveg az olvasni nem tudó gyerekek számára! – emelte ki Magonyiné Varga Emőke, aki azt is elmondta, hogyan lehet a kicsik részére vonzóbbá tenni a jó minőségű, illusztrált köteteket. – Anyaként azt gondolom, nem ér-

demes tiltani a gyerektől azokat a könyveket, amiket a szülő nem tart elég esztétikusnak. Én hagytam, hogy megnézze azt is, ami nekem nem volt szimpatikus, mert sokkal rosszabb hatást érünk el, ha kivesszük a kezéből. Úgy vélem, a szülőnek ügyesen kell terelgetnie. Tegye a jó könyvet a gyermek elé, érdemes múzeumba járni, és megmutatni a jó képeket. Következésképpen, szeretettel kell mindezt átadni.”

Az előadáson érdekes tanulmányokat is megismerhettünk, ilyen volt a Rút kiskacsa című mesekönyv illusztrációja. A gyerekek között akadtak olyanok, akik a kiskacsa könnyeit bogaragnak nézték, mások együttéreztek a főszereplővel, és sajnálták őt, amiért csúfolják.

„A Gyermekirodalmi Intézetnek köszönhetően ma már kiváló szakemberek véleménye alap-



Rofusz Kinga munkája



Turi Lilla illusztrációja

ján dől el, ki képviselje Magyarországot a BIB-en. Büszkék lehetünk a hazai válogatás sokszínűségére!” – jelentette ki dr. Révész Emese.

„A BIB rangos nemzetközi esemény, de végső soron a legfontosabb mégis az, hogy a szülő és a gyermek milyen könyvet olvas-

majd. Az a cél, hogy a mesék a mindennapok részei legyenek” – húzta alá Wittmann Ildikó, aki az idei biennálén részt vevő magyar illusztrátorok kilétét is elárulta. A szakmai zsűri döntése alapján Bíró Anna, Grela Alexandra, Herbszt László, Nagy Norbert, Rofusz Kinga, Turi Lilla, Orosz Annabella, Szinvány Dániel, Demény Andrea és Nagy Norbert képviselik majd hazánkat.

„A BIB-en nincsenek szabályok, különböző országok és így más-más kultúrák találkoznak egymással – magyarázta Zuzana Liptáková, a Pozsonyi Illusztrációs Biennálénak otthont adó Bibiana igazgatója. – Nem csak a nemzetközi zsűri dönti el, hogy mely alkotások kapnak díjat. Ahogy korábban, most is a gyerekek segítségét kérjük, hiszen az ő véleményük nagyon fontos. Mindenkit sok szeretettel várunk Pozsonyban, mesés programokkal készülünk a családok számára is!”

BM.

## Világraszóló produkciók a tánc ünnepén

A legnagyobb magyar társulatok, Olaszország és Izrael legnevesebb együttesei, Jim Morrison, Shakespeare, Bizet és Mozart – a Nemzeti Táncszínház az idén is kihagyhatatlannak ígérkező előadásokkal várja a tánc szerelmeseit. Ertl Péterrel, az intézmény igazgatójával a legizgalmasabb produkciókról és emlékezetes pillanatokról beszélgettünk, valamint arról, hogy miért érdemes elmerülni a táncművészet sokszínű világában.

– A Nemzeti Táncszínház 2001. december 1-jén nyitotta meg kapuit. Melyek voltak a legemlékezetesebb pillanataik?

– Az elmúlt négy esztendő, amit a Nemzeti Táncszínház új otthonában, a Millenáris Parkban töltöttünk, különösen fontos számunkra. Persze kihívásokból sem volt hiány, a koronavírus-járvány és az energiaválság is nehezítette a szárnyalásunkat, de a tánc szeretete, öröme, amit a nézők és a művészek is megélnék, mindenért kárpótol. Öröm számunkra, hogy könnyedén vettük a nehézségeket, és ma már akadályok nélkül működhetünk az új helyszínen. Befogadó színházként szinte min-

– A tánc világnapján, április 29-én mindig különleges programokkal ünnepelnek. Ezúttal milyen előadásokat láthat a közönség?

– Ez a táncművész-társadalom egyik legfontosabb ünnepe; 1982 óta hajtjuk meg fejünket a tánc és a táncosok előtt április 29-én, a „balett Shakespeare-ének” tartott Jean-Georges Noverre születésnapján. Az UNESCO által is elismert világnap köré szervezzük a közkeletű Budapest Táncfesztivált. Ezen a napon közös gálaműsorra készül a Magyar Táncművészek Szövetsége és a Nemzeti Táncszínház. A program része „Az évad legjobb alkotója” díját elnyerő koreográfus előadása mellett a teljes szakma

házi Olimpia főszervezője is ellátogat hozzánk. Irt, a Nemzeti Táncszínházban is közel kilenc olimpiai produkcióval várjuk a nézőket, de országszerte, például



Lear (Szegedi Kortárs Balett)

Győrben és Szegeden is számos nagyszerű határon túli magyar, valamint külföldi produkciót kínálnak a tánc kedvelőinek.

– A Hegyvidék szomszédságában, a Millenáris Parkban milyen produkciókkal készülnek?

– A fesztiválunk programszerkezete továbbra is változatlan: ismert és elismert hazai, valamint külföldi társulatokat és persze pályakezdő fiatalokat is fókuszba helyezünk. Az idei fesztivált április 27-én az olasz táncélet meghatározó alakjával, a több mint negyven éve működő Aterballettoval nyitjuk meg. Az Eyal Dadon és Diego Tortelli koreográfusok által jegyzett YELED/SHOOT ME című előadással érkeznek Budapestre, hogy tizenhat csodálatos táncosok tolmácsolásában a gyermeki egzotikum világába invitálják a nézőket. A yeled szó heberül gyermeket jelent – az előadás feltárja, hogy a gyermekként megélt élmények milyen hatással vannak a felnőttkorunkra, miképpen verszítjük el a naivitásunkat. Tortelli produkciója Jim Morrison zenéjével mutatja meg a test himnuszát, a zene és a tánc egyesülését, a fantasztikus fantázia és az érzelmek közötti ingadozást.

Május 1-jén és 2-án, közel tíz év elteltével, ismét ellátogat hozzánk az izraeli táncművészet nagykövete, a Vertigo Dance Company, mégpedig Noa Wertheim Pardes című új, spirituális alkotásával, amelyet a pandémia okozta bezártság hívott életre. Az előadás januárban a New York-i Baryshnikov Arts Centerben is látható volt, és hatalmas sikert aratott. Biztos vagyok benne, hogy Budapestben is elvarázsolják a közönséget! Ez a két izgalmas előadás a húsvétól Szent Iván éjjeléig tartó világszínházi találkozók, a 10. Nemzetközi Színházi Olimpia programjának is része.

– A májusi programfüzet szerint több hazai premier is látható lesz a Nemzeti Táncszínház színpadán. Ezek közül melyeket érdemes már most felírni a naptárunkba?

– Május 5-én Feledi János Feledi Projectje egy különleges atmoszférát teremtő előadást mutat be, ami Prosper Merimée Carmen című novellája nyomán született. A Car(wo)men című, klasszikus és kortárs elemeket magában foglaló produkció öt női előadó tolmácsolásában kel életre, akik által a nőiség horizontja egyedülálló harmóniává válik a színpadon. Feledi János szerint vannak olyan nők, akikkel a férfiak soha nem kellenek találkozni, de egészen más a helyzet az ő Carmenjével. Őt muszáj megismerni... Május 6-án a Szegedi Kortárs Balett mutatja be a Lear című darabját. A tragikus és összetett shakespeare-i klasszikust az együttes művészeti vezetője, a Kossuth-díjas Juronics Tamás állítja színpadra. Ő eddig egyszer foglalkozott shakespeare-i darabokkal, a Szentivánéji álom sok évvel ezelőtt nagy sikert aratott. További érdekesség, hogy a társulat igazgatója, Pataki András is fellép a produkcióban. Május 7-én a Nomád Nemzedék Társulat egyedülálló színpadi adaptációja lesz látható, amit Mozart egyik

legismertebb operája nyomán Novák Péter, a sokszínű alkotó-előadó álmodott meg. A Varázsfurulyában a magyar népdal és a néptánc a főszerep, de az összművészeti alkotásban helyet kap Csokonai Vitéz Mihály költészet, árnyjáték és egy vonósnyeggel kiegészülő folklórzenekari kíséret is. Szintén érdemes megtekinteni a PR-Evolution Dance Company Csongor és Tündéjét. Fiatal alkotók is helyet kaptak a műsorunkban: Halász Gábor és Safranka-Peti Zsófia, aki Stuttgartban fesztiváldíjat nyert, elhozta a római Corpo Mobile Festival

re, amin ma már kiemelt helyet foglalnak el. Előadásai rendszerint telt házasok. A kulisszák mögött minden bizonnyal komoly háttér-munka zajlik, nem lehet könnyű világszínvonalú produkciókkal megőrvendeztetni a nagyjérdeműt. Mi a sikerük titka?

– A Nemzeti Táncszínház nagy múltú intézmény; öt olyan kollégánk is van, aki a kezdetektől, sokan több mint tíz éve dolgoznak velünk. Rutinos csapat a miénk. 2023-ban kezdtem el a harmadik ötéves igazgatói ciklusomat, már tizenhét éve a táncszínház az életem. Az idősebb,



YELED / SHOOT ME (jelenet az Aterballetto előadásából)

legjobb táncosnak járó díját, ráadásul a brüsszeli táncversenyen is közönségdíjas lett, két szóló- és két duódarabot hoznak hozzánk.

– Csillagok találkozására címmel nemzetközi balettgála kápráztatja majd el a tánc szerelmeseit a Nemzeti Táncszínház Nagytermében május 22-én.

– Ez a program is a színházi olimpia égisze alatt valósul meg. Akárcsak az immáron harmincéves Bozsik Yvette Társulat HA DÓ című butoh előadása, amiben Tadashi Endo, korunk egyik legnagyobb butoh koreográfusa lép majd színpadra. Egy kizárólag női táncosokból álló koreai társulat is ellátogat hozzánk, szintén igen látványos produkcióval.

– Az elmúlt évtizedekben felkerültek a táncművészet világtérképé-

tapasztaltabb, nagy tudással rendelkező munkatársak mellett agilis, tehetséges és a modern technológiákat, szakmai csínyeket jól ismerő fiatalokkal dolgozunk a táncművészet értékeiért. Mind-egy, mi történik: a Nemzeti Táncszínház soha nem áll meg. A közönségért vagyunk, és mindennap más-más előadással várjuk őket. Hisszük és valljuk, a Nemzeti Táncszínház valamennyi munkatársa és fellépője nevében, hogy a tánc megszépíti a mindennapokat, boldogabbá varázsolja az életünket. Ezért hívunk és várunk mindenkit. Éljük át a Nemzeti Táncszínház semmihez sem hasonlítható hangulatát, és merüljenek el a magyar táncművészet sokszínű varázsában!

B. M.



Pardes (a Vertigo Dance Company előadása a pandémia idején született)

dennap másik társulat érkezik hozzánk, nekik is köszönhetően a közönséget színes, sokszor egymástól merőben eltérő műfajokkal várjuk – legyen szó kortárs balettről, néptáncról, gyerekeknek szóló mesékről vagy dramatikus darabokról. Az előadásokat rendszeres, komoly érdeklődés övezi.

ünneplése: díjat kapnak végzős növendékek, pályakezdő és már elismert előadóművészek, táncpedagógusok, neves alkotók. A fesztivál egyik különlegessége, hogy a hazai táncgyűjtések egytől egyig premierekkel érkeznek. Nagy örömminkre Vidnyánszky Attila főigazgató, a 10. Nemzetközi Szín-



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

# Felvesszük a kesztyűt!

Elindult az év legnagyobb szemétszedési akciója. Te is részt vehetsz benne, tisztítsd meg a környezeted!

**TE SZEDD!**  
ÖNKÉNTESEN A TISZTA MAGYARORSZÁGÉRT!

2023. április 22.-28.



[www.szelektalok.hu](http://www.szelektalok.hu)

Készült Magyarország Kormánya megbízásából.


**MOM KULTURÁLIS KÖZPONT**

 Csörsz utca 18.  
momkult.hu

 06-1/319-9854/222-es mellék  
06-70/908-4105

jegy@momkult.hu

Jegyvásárlás:

momkult.jegy.hu

A szervezők a programváltoztatás
 jogát fenntartják!

**Akartok-e játszani?** – irodalmi, zenei, színházi Kosztolányi-est április 29-én 20.00.

**Hogyan értsük félre a nőket?** – Csányi Sándor színházi estje május 8-án 19.00.

**Beszélgessünk mai életünkéről** – Müller Péter estje május 9-én 19.00.

**Máté Péter Életrajzi Koncert** két részben május 11-én 19.30. Farkas Gábor Band: Egy darabot a szívemből.

**Tavaszi keringővárás** május 12-én 19.00.

**Belső béke viharos időkben.** Mit kezdjek a külső-belső nehézségeimmel? – Pál Feri atya előadása május 13-án 19.00.

**A döntés** – Tenki Réka és Csányi Sándor előadása május 14-én és 28-án 19.00.

**Harmonikus együttműködés embertársainkkal** – a Mária Rádió kerekasztal-sorozatának következő alkalma május 18-án 18.00.

**Sárik Péter Trió & Falusi Mariann:** Jazzkivánságműsor magyarul 3. – koncert május 18-án 19.00.

**Prof. dr. Bagdy Emőke:** Hogyan válunk személyiséggé? A fejlődési út titkai – előadás május 19-én 18.00.

**Cziffra Fesztivál.** Balázs János gyerekkoncertje május 21-én 11.00. Vendég: Halász Judit.

**Filmzenék** – a Műegyetemi Szimfonikus Zenekar koncertje május 22-én 19.00.

**Ki nevet a végén?** – dr. Csernus Imre és Aranyosi Péter közös estje május 23-án 19.00.

**Bach: h-moll mise** – koncert május 26-án 19.30.

**Zurgó Táncház** május 26-án 20.00. Moldvai csángó népzene, tánc tanítás, dal tanítás.


Törpe utca 2.

06-1/202-2509

 info@kulturalisszalon.hu  
kulturalisszalon.hu

A szervezők a programváltoztatás
 jogát fenntartják!

**MOM Nyugdíjasok klubja** május 2-án 13.00. Információ: Berán Antalné Viki, 06-30/522-2095.

**Kodály mindenkié** – magyar
 dokumentumfilm május 2-án 18.00.

A film hét ország (Magyarország, Egyesült Államok, Kína, Nagy-Britannia, Hollandia, Portugália, Írország) példáján keresztül mutatja be a Kodály-módszer alkalmazásának lehetőségeit, azt, hogy Kodály Zoltán zenepedagógiája mennyire élő és népszerű napjainkban is szerte a világon. Rendező: Kékesi Attila, Papp Gábor Zsigmond. A vetítés után beszélgetés. Jegyár: 1000 Ft. Hegyvidéki lakcímkártya felmutatásával és regisztrációval a belépés ingyenes.

**Vad horgolók klubja** május 3-án 10.00. A klub tagjai a hetente tartott találkozóikon kezdőket és haladókat egyaránt szívesen fogadnak, az érdeklődőket horgolási fortélyokra tanítják. Klubvezető: Lepényéné László Teréz önkéntes.

**Waco, a velünk élő történelem** – vallástörténeti előadás az Amerikai Egyesült Államok Waco eseményeihez 30. évfordulója kapcsán május 3-án 14.30. Előadó: dr. Szabó János történész, teológus, pszichológus. Jegyár: 1000 Ft. Hegyvidéki lakcímkártya felmutatásával és regisztrációval a belépés ingyenes.

**Belső terek** – Bernát Zsófia festménykiállításának megnyitója május 3-án 18.00. Megnyitja: Horváth János Milán művészettörténész, festőmű-

vész. Gitáron és zongorán közreműködnek: Nikodém Norbert és Varga Zoltán. A kiállítás megtekinthető: május 31-ig, nyitvatartási időben, a programok függvényében.

**Időspiknik a Hegyvidéken.** Május 4. 10.30 Szabadtéri festés. A foglalkozást vezeti: Tóth Anna festőművész. Helyszín: a MOMkult kertje. A belépés díjtalan, de a szervezők regisztrációt kérnek a szalokban. További részletek az Időspiknik a Hegyvidéken című programfüzetben olvashatók.

**Segítő kéz a családban.** Május 4. 18.00 Megérzés vagy észérvek, az intuíció pszichológiája. Előadó: dr. Domján Mihály pszichológus, családterapeuta, pszichoterapeuta-jelölt. Jegyár: 1500 Ft. Jegyek kaphatók a szalokban vagy a kulturalisszalon.jegy.hu oldalon.

**Jel és Ritmus III.** – kiállítás megnyitót május 5-én 17.30. Kiállítók: Laukó Pál, Németh Árpád, Németh Géza (Gyomai), Ráskai Szabolcs, Vörös Valéria képzőművészek. A kiállítást megnyitja: Németh Árpád festőművész. Megtekinthető: május 29-ig, nyitvatartási időben, a programok függvényében.

**Kerekítő – Hívd apát is!** május 6-án 10.00. Családi Kerekítő foglalkozás 0-4 éves korú gyerekeknek és családjaiknak. Bejelentkezés szükséges: Dóczi-Gyumbier Tímea, kerekito.hu.

**500 lett, maradhat?** Jubileumi koncertek. Május 6. 19.00 Brahms 190. Május 19. 19.00 Ligeti 100. A Budapesti Filharmoniai Társaság vonósnégyesének és fúvósötösének koncertjei. Műsorvezető: Dinya Dávid. Jegyár: 3500 Ft. Jegyek kaphatók a szalokban vagy a kulturalisszalon.jegy.hu oldalon.

**Szupernagyi Népdalkör találkozója** május 9-én 13.00. Alapító: Karcagi Gyuláné. Csatlakozási lehetőség a helyszínen.

**Klímaparát Esték.** Május 9. 18.00 Ki a szabadba! Tanösvények a fővárosban és környékén. Előadó: Hegyes Katalin, a „Ki a szabadba! – 130 izgalmas tanösvény Budapest és környékén” című kalauz szerzője, a Hegyvidéki Zöld Kör egyik alapítója. Regisztrálni az euigyntezes.hegyvidek.hu oldalon,



2023  
05 13  
10:00  
13:00

**Szamárcsel**  
(Köznevelési és szociális minisztérium)

10:00-13:00  
CSICSERGŐ KÉZMŰVESKEDÉS  
MANÓHÁZ / SELYEMVIRÁG KÉSZÍTÉS  
11:00-11:45  
SZAMÁRCSEL CÍMŰ MESE  
A MASZK BÁBSZÍNHÁZ ELŐADÁSÁBAN  
11:45-12:15  
MESÉLŐ VÁRAK TÁRSASJÁTÉK  
A MASZK BÁBSZÍNHÁZ SZÍNÉSZEIVEL  
12:30-13:00  
CSICSERGŐ NÉPTÁNC

JEGYINFO: BÁBSZÍNHÁZI ELŐADÁS/1 ÉVES KOR FELETT 1500FT  
FELNŐTT KÍSÉRŐJEGY: 500 FT/KULTURALISSZALON.JEGY.HU  
KÉZMŰVESKEDÉS: 500 FT  
1124 BUDAPEST, TÖRPE UTCA 2. | WWW.KULTURALISSZALON.HU

a regisztrációt/bejelentkezést követően, a Zöld Iroda menüpont alatt lehet. (A szerzővel készült beszélgetésünk lapunk 9. oldalán olvasható!)

**Petőfi a Hegyvidéken.** Május 10. 14.30 Petőfi kerületi története. Előadó: Földváry Gergely történész. Petőfi, a katona. Klapka és Petőfi vitája. Előadó: prof. dr. Hermann Róbert történész, a Hegyvidék díszpolgára. Jegyár: 1000 Ft. Hegyvidéki lakcímkártya felmutatásával és regisztrációval a belépés ingyenes.

**Budai lisztérzékenyek klubja** május 10-én 17.00. Klubvezető: Sűrűné Elek Ildikó.

**A klímá és a vele járó tünetek szelíd megoldásai** – Kautzky-Szemők Adrienn komplementer medicina szakterapeuta előadása

május 11-én 16.00. Jegyár: 2000 Ft. Hegyvidéki lakosoknak lakcímkártyával: 1000 Ft.

**Német társalgókör** május 12-én 14.00. Vezeti: dr. Schmidt Éva Pirocska és Eddi. Jegyár: 1000 Ft. Hegyvidéki lakcímkártya felmutatásával és regisztrációval a belépés ingyenes.

**Családi délelőtt** május 13-án 10.00-13.00 Csicsergő kézműveskedés, Manóház/selyemvirág-készítés. 11.00-11.45 Szamárcsel: avagy török gyerek megvágta, magyar gyerek gyógyítja?! – a Maszk Bábszínház előadása. Kalandozások a török kori Magyarországon. Regék, mendemondák, anekdoták, vidám históriák Salgó várától Buda váráig, Esztergomtól Kismartonig. Egy furcsa várostrom története, amelyben

nem a fegyvereké a döntő szó, hanem cselekekkel, furfangos ötletekkel, tréfás kis félrevezetésekkel vívják a csatát és foglalják el a várat – először a törökök, végül a magyarok! Ki gondolná, hogy érdemes szobrot állítani egy szamárnak? Ki gondolná, hogy egy kőszamar hasznát hajthat? Ki gondolná, hogy ezt a kőszamarat a mai napig emlegetik Esztergomban? Elveztek róla egy hegyet! Hallgassák meg ezt a furcsa históriát! Ajánlott az óvodás (4 éves kortól) és a kisiskolás korosztály részére – külön-külön, a nagyobbaknak megzenésített Balassi-versekkel. Élő szereplős játék óriásbábokkal, sok zenével. 11.45-12.15 Mesélő vára, társasjáték, közös játék a szereplőkkel. 12.30 Néptánc. Jegyár: a bábéledésre a gyermekjegy 1 éves kor felett 1500 Ft, a felnőtteknek kísérőjegy 500 Ft. Kézműveskedés: 500 Ft. Néptánc 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. Ár: 200 Ft/alkalom. Kerületi lakosoknak ingyenes.

**Szakraális körtánc** hétfőn 10.00-11.00. Vezeti: Istenes Emília. Ár: 500 Ft. **Szenior Örömtánc:** kezdő-újrakezdő hétfőn 11.00-12.00. Vezeti: Novák Anna (+36-30/212-2380, novakanna0408@gmail.com). Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom.

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

**Napindító reggeli torna** kedden 9.00. Vezeti: Balázs Mari. Nyugdíjasok is elkezdhetik! Részvételi díj: 500 Ft.

**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** 2,5-3,5 éves korosztály részére kedden 15.50-16.30. Jelentkezés: Stubna Enikő +36-30/994-3118, info@gracebalett.hu.

(Folytatás a 14. oldalon)

## IDŐSPIKNIK A HEGYVIDÉKEN

2022 szeptember – 2023 június

www.kulturalisszalon.hu

MOMkult kert Gesztenyés kert Városháza tér

Jókai-kert Normafa Farkasréti temető

2023 03. 09. CSÜTÖRTÖK Gesztenyés kert ✓

10:30 IDŐSPIKNIK - PÉTANQUE DÉLELŐTT A foglalkozást vezeti: SOMBOR ANDRÁS Budapest Pétanque SE

2023 03. 23. CSÜTÖRTÖK Gesztenyés kert ✓

10:30 IDŐSPIKNIK - PÉTANQUE DÉLELŐTT A foglalkozást vezeti: SOMBOR ANDRÁS Budapest Pétanque SE

2023 04. 06. CSÜTÖRTÖK MOMkult kert ✓

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

2023 04. 20. CSÜTÖRTÖK Gesztenyés kert ✓

10:30 IDŐSPIKNIK - PÉTANQUE DÉLELŐTT A foglalkozást vezeti: SOMBOR ANDRÁS Budapest Pétanque SE

2023 04. 27. CSÜTÖRTÖK Gesztenyés kert

10:30 IDŐSPIKNIK - PÉTANQUE DÉLELŐTT A foglalkozást vezeti: SOMBOR ANDRÁS Budapest Pétanque SE

2023 05. 04. CSÜTÖRTÖK MOMkult kert

 10:30 SZABADTÉRI FESTÉS  
A foglalkozást vezeti: TÓTH ANNA festőművész

2023 05. 18. CSÜTÖRTÖK Normafa

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

2023 06. 08. CSÜTÖRTÖK Városháza tér

18:00 UTCABÁL Tánc, koncert, ahol a zene és a jó társaság garantált!

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

 HEGYVIDÉKI KULTURÁLIS SZALON  
kulturalisszalon.hu

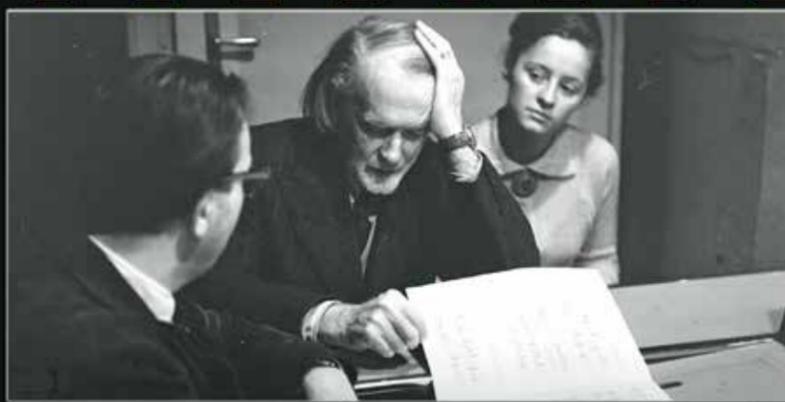
2023

MÁJ

02

18:00

## Kodály mindenkié

 magyar dokumentumfilm


A film 7 ország példáján mutatja be a Kodály-módszer alkalmazásának lehetőségeit (Magyarország, Egyesült Államok, Kína, Nagy Britannia, Hollandia, Portugália, Írország), azt, hogy Kodály zenepedagógiája mennyire élő és népszerű napjainkban is szerte a világon.

Rendező:

Kékesi Attila

Papp Gábor Zsigmond

A vetítés után beszélgetés Kékesi Attila rendezővel.

 Jegyinfo// 1000Ft, kerületi lakosoknak ingyenes,  
de regisztrációhoz kötött.

Regisztráció: info@kulturalisszalon.hu

Helyszín | Tamási Áron terem



(Folytatás a 13. oldalról)

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

**Autentikus hastánc felnőtteknek** kedden (kezdő II.) 19.00. Vezető: Fritz Mónika Parvati (+36-70/621-3794). Részvételi díj: 9000 Ft/alkalom. A bérlet egy hónapig érvényes.

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

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

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

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

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

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

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

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

**Kerekítő baba-mama foglalkozások.** Kerekítő Mondókáz 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: Dóczy-Gymbier Timea. Bejelentkezés: kerekito.hu.

**Zumba Gold** pénteken 11.30. Vezető: Veronika Berger (+36-30/609-9369, berger@veronikaberger.com). Részvételi díj: 500 Ft.

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

**Szabadtéri mozgásformák Gyaloglóklub** (Monspart Sarolta által alapítva) kedden 9.00-kor a Normafánál (május 9., 23.) és a Margitszigeten (május 2., 16., 30.). Klubvezető: Korik Vera.

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

**Nordic klub a Gesztenyés kertben** csütörtökön 9.30. Vezető: Mészáros Lászlóné Vali (+36-30/306-0760, meszaroslaszlonet-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.



Zugligeti út 64.  
lovasut.hu

Jegyek: lovasut.jegy.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Márfi Márk: Telik** – egy óra az életből április 29-én és május 18-án 19.30–20.45. Szakdolgozattól született önadaptáció. Alkotótárs,

rendező: Tóth Péter. Jegyek: lovasut.jegy.hu.

**Ethno Hungary** – koncert április 30-án 16.00–17.00. Zenés családi délután: koncert és népek táncjai a Föld körül. Közreműködik: Márfi Márk.

**Zugligeti Családi Nap** május 7-én 10.00–18.00. A program: Rutkai Bori Banda, Aranyszámár Bábszínház, a Kodály Zoltán Magyar Kórusiskola anyák napi koncertje, kézműves foglalkozások és játékok. XII. kerületi lakosoknak a részvétel ingyenes, de regisztrációs jegy váltáshoz köztött: lovasut.jegy.hu.

**Haydnnal Londonban** – Bősze Ádám előadás-sorozata. Május 16. 19.00 Londoni emlékek.

**Élő zenés hatha flow jóga** Bakos Bettinával és Dévényi Zoltánnal május 21-én 10.00.

**OMNIBUS-koncert** május 21-én 17.00. Évadzáró. Zene komolyan mindenkinek.



BARABÁS VILLA

Városmajosi utca 44.

barabasvilla.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Festék és Kő** – Adorján Attila Munkácsy-díjas festőművész és Kontur András szobrászművész kiállítása. Megnyitó: május 3. 18.00. Megnyitja: Szepes Hédi művészettörténész. Zenei közreműködő: Fellegajtó zenekar. A kiállítás megtekinthető: május 17-ig, hétfőtől csütörtökig 9.00–17.00.

**Nagy István János** kiállításának megnyitója május 24-én 18.00. Megnyitja: Feledy Balázs művészettörténész. Megtekinthető: június 7-ig, hétfőtől csütörtökig 9.00–17.00.

Mozgásos foglalkozások

**Meridiántorna** szerdán 9.30. Vezető: Hargita Zsuzsa. Kerületi lakosoknak díjtalan.

**Tai chi** kéthetente csütörtökön 9.00. Vezető: Békefi András. Kerületi lakosoknak díjtalan.

**Grace Balett** – tánc és mozgás gyerekeknek és felnőtteknek szerdán 16.00. Tanfolyamvezető: Stubna Enikő (+36-30/994-3118).



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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Bran-koncert** május 6-án 18.00. Az együttes harminc éve lép fel rendszeresen a Jókai Klubban. Az ír zene, az ír kultúra egyik legelső hazai művelőjeként nagyon sokat tett azért, hogy Magyarországon is közkedvelté váljon az ír népzene és néptánc. A zenekar vezetője Kovács Gábor, aki mellett számos zenész megfordult már az évtizedek során. Jelenleg Császár Róbert gitáros, Mózer Tamás mandolin és Nagy Katalin furulyás alkotják a Brant. Jegyek a helyszínen vásárolhatók.

Mozgásos foglalkozások

**NTC School Budapest** (holland bölcsőde-óvoda) 20 hónapos és 4 éves kor közöttieknek kedden 8.30–14.30, pénteken 8.30–11.30. Holland tanmenet szerinti foglalkozások flamand és holland anyanyelvű családok részére. Vezető: Bori Martina (+36-30/241-2546, lesbories@t-online.hu).

**Kung Fu** kedden és csütörtökön 17.00–19.00. A Leung Ting Wing Tsun Kung Fu tradicionális kínai harcművészet, az egyetlen, amit egy hölgy fejlesztett ki. Ez a stílus lehetőséget ad egy gyengébbnek megvédenie magát erősebb támadóval szemben. Vezető: Si-hing Tamás Péter (3. mesterfokozat). Információ: +36-30/952-2444.

**Csiri-biri torna** csütörtökön 9.30–10.15. Az országos népszerűségnek örvendő Csiri-biri mozgásfejlesztő torna olyan 45 perces, irányított foglalkozás dalokkal, mondókkal,

amin a gyermek a hétköznapiól eltérő mozgásformákkal ismerkedhet meg. Mivel a tornafoglalkozások nem egymásra épülnek, év közben bármikor lehet csatlakozni. Előzetes jelentkezés nem szükséges. Információ: Orszáczky Ildikó, www.csiri-biri.hu, info@csiribiri.hu.

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

**Harmónia Táncklub:** társastánc-tanfolyamok vasárnap 13.30–20.00. Kezdő versenytánc, felnőtt-tánciskola. Vezető: Székely Attila tánc-tanár (+36-30/952-9477, www.harmoniatancklub.hu).

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

**FitMind** hétfőn 8.30–9.30. Egy nyugodt, csendes, elmélyült ingyenes órával lehet indítani a hetet a nagyteremben.

**FitBody** szerdán 8.00–9.00. Heti egészségmegőrző, alakformáló, preventív edzésprogram. Vezető: Barta Sylvia aerobikédző és fitdance-oktató (+36-30/625-6065).

**FitDance** kezdőknek, újrakezdőknek szerdán 9.00–10.00. Ízületkímélő, táncos mozgás latin zenére, egyszerű, de látványos koreográfiákkal, korhatár nélkül. Vezető: Barta Sylvia aerobikédző és fitdance-oktató (+36-30/625-6065).

**FitBall gerinctorna** pénteken 8.30–9.30. A Fit-ball segítségével harmonikusan fejleszthető a kondíció és a koordinációs képesség, az egyensúlyozó képesség, valamint a gerinc, a hát és a törzs izmai. Hatékony a különféle eredetű hát- és derékfájások megszüntetésében, így iskoláskorú gyerekeknek, aktív dolgozóknak és idősebbeknek egyaránt ajánlott. Vezető: Barta Sylvia aerobikédző és fitdance-oktató (+36-30/625-6065).

**Kagami-ryu** szerdán 18.30–20.30. Jelentkezni személyesen edzésnapokon lehet. Az edzésekre 14 éven felüliek részére folyamatos a jelentkezési lehetőség. Vezető: Horváth Attila 2 danos mester (+36-20/945-3901, www.jokaiklubdojo.hu).

**Hatha jóga** csütörtökön 18.30–20.00. A hatha jóga rendkívüli hatással van a testre és a lélekre. A jóga az egészségvédelem és a betegség megelőzés mindennapos eszköze. A foglalkozásokat vezeti: Pazonyi Mónika jógaoktató, rekreációs sportoktató (+36-20/952-4685).

**Bridzsklub** szerdán 13.30–18.00. Új érdeklődőket várnak a klubtagok, akik a törzstagsághoz hasonlóan magas színvonalon üzik ezt a sportágat. Klubvezető: Kis Géza (06-1/395-8907).



Királyhágó tér 10.  
hegyvidekgaleria.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Beethoventől Steve Reichig, Márfy Ödöntől Nádler Istvánig.** Kiállítás megnyitó: május 5. 18.00. Köszöntőt mond: Fonti Krisztina alpolgármester. A kiállítást megnyitja: Nagy T. Katalin művészettörténész. Közreműködik: Kokics Dorina Fanni klarinétművész. Az Antal-Lusztig-gyűjtemény zenei témájú alkotásai. A legnagyobb magyar magángyűjteményt feldolgozó könyvsorozatból eddig négy kötet jelent meg a debreceni Déri Múzeum kiadásában, Nagy T. Katalin szerkesztésében. A Hegyvidék Galéria évek óta tartásokat rendez a gazdag kollekciónak. A Cziffra György Fesztivál keretében megvalósuló mostani kiállításba a szerkesztőművészettörténész olyan műveket válogatott, amik valamilyen módon kapcsolódnak a zenéhez. Korniss Dezső vagy Lakner László festményein egy-egy hangszer jelenik meg csendéletbe komponálva, más alkotásokon

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

hegyvidek.hu

/Hegyvidek

mOmKult

# HEGYVIDÉKI NYÁR 2023

ingyenes szabadtéri programok · családok & barátok · irodalmi beszélgetés · gyerekprogramok · Parno Graszt koncert · Zurgó gyerektáncház · görkörös diszkó · szabadulószoza · kézműves foglalkozások · szabadtéri kocsmakvíz

## Június 3-4.

MOMkult kert és Szabadtéri Színpad, Sirály sétány

Mindenkit szeretettel várunk!

Részletes program itt elérhető:

A részletes program a hegyvidek.hu weblapon és a Hegyvidék újság május 23-án megjelenő számában is olvasható.

# EZ EGY KUTYA JÓ NAP LESZ!

KONFLIKTUS? BARÁTSÁG? · CÉLUNK A BÉKÉS EGYÜTTÉLÉS ÉLET KUTYÁVAL VAGY KUTYA NÉLKÜL A HEGYVIDÉKEN

## MINDENKIT VÁRUNK MÁJUS 14-ÉN 10 ÓRÁTÓL A GESZTENYÉS KERTBEN!

MONDD EL A VÉLEMÉNYED!

ÖSSZESZEDED? ?

FÉLSZ A KUTYÁKTÓL?

PÓRÁZZAL VAGY PÓRÁZ NÉLKÜL?

KONTROLLÁLOD A KUTYÁD?

JÁTSZVA TANÍTS!

HASZNOS PROGRAMOK NEM CSAK KUTYÁSOKNAK

|       |  |
|-------|--|
| 10.00 | KUTYÁS BEMUTATÓ – Tükörsuli Bemutatócsoport  |
| 10.30 | KUTYÁVAL A VÁROSBAN – Korom Gábor, a Tükör Módszer alapítójának előadása   |
| 11.15 | KONFLIKTUS VAGY BÉKÉS EGYMÁS MELLETT ÉLÉS? – VITAFÓRUM Korom Gábor vezetésével kutyások és nem kutyások részvételével  |
| 11.45 | ÉLETMÓD PROGRAMOK – AGILITY bemutató   |
| 12.15 | TUDATOS KUTYAVÁLASZTÁS: ÖRÖKBEOGADÁS VAGY VÁSÁRLÁS? – kerekasztal-beszélgetés a Noé Állatotthon, a Magyar Ebtenyésztők Országos Egyesületeinek Szövetsége, a Magyar Komondor és Kuvasz Egylet és a Tükörsuli képviselőivel |
| 12.45 | ÉLETMÓD PROGRAMOK – MANTRAILING (emberkeresés) bemutató  |
| 13.15 | KUTYA-KOMMUNIKÁCIÓ, VISELKEDÉSI PROBLÉMÁK, TERÁPIA – Kresák Ágnes és Monoki Nikolett terápiás oktatók előadása   |
| 13.45 | TUDATOS TANÍTÁS – bemutató   |
| 14.15 | EBATLON – bemutató   |

TOVÁBBI PROGRAMOK

|               |   |
|---------------|---|
| 11.00 - 14.00 | JÁTEKOS AGILITY – próbáld ki az akadálypályát kutyussal!  |
| 12.00 - 15.00 | ISMERED ÉS KÉZBEN TUDOD TARTANI A KUTYÁD? Teszteld magad és kedvencedet!  |
| 13.00 - 15.00 | BÜJÖCSKA – próbáld ki kedvenceddel az emberkeresést!  |
| 11.00 - 14.00 | KUTYAFITNESS, FIZIOTERÁPIA Dr. Kárpáti Dalma állatorvos vezetésével   |
| 10.00 - 13.00 | KUTYA-GAZDI FOTÓZÁS a Vizslafotózással együttműködésben (május 1-től előzetes regisztrációval, bővebb info: Hegyvidék-Több mint kerület facebook oldal) |
| 10.00 - 14.00 | IZGALMAS JÁTEKOK KUTYÁKNAK  |
| 10.00 - 15.00 | Mancskonyha, Petfirst Állatpatika – egészséges táplálás   |
| 10.00 - 15.00 | Magyar Kutyaajták bemutatása  |

A rendezvény háziasszonya  
**Barabás Évi**  
újságíró, műsorvezető

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

a festő (Anna Margit és Kondor Béla) a hangszerén játsza ábrázolja a zenészeket. Egy harmadik típusba olyan művek tartoznak, amik zenei inspirációra születtek, mint Ámos Imre rajzai, Bálint Endre vagy Nádler István munkái. A kiállítás egyik különleges darabja Márfy Ödön Egisto Tango olasz karmesterről készült portréja. Zenés tárlatvezetés: május 10. 18.00. A kiállítás megnyitón való részvétel és a kiállítás megtekintése díjtalan. A zenés tárlatvezetésen való részvétel díja 800 Ft, hegyvidéki lakosoknak 200 Ft. Jegyek kaphatók a hegyvidekgaleria.jegy.hu oldalon és a Hegyvidék Galériában. Az eseményre érkezéskor a lakcímkártya felmutatása kötelező! A kiállítás megtekinthető: május 6-tól június 3-ig, keddtől péntekig 10.00–18.00, szombaton 10.00–14.00. További információ: hegyvidekgaleria.hu, cziffrafesztival.hu.



**BAJOR GIZI SZÍNÉSZMŰZEUM**  
Stromfeld Aurél út 16.  
oszmi.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

„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.

**Magyar nyelvű színjátszás Petőfi korában 1823–1849.** Megtekinthető: december 31-ig, szerdától vasárnapig 14.00–18.00. A kiállítás létrejöttét támogatta: Kulturális és Innovációs Minisztérium, Nemzeti Kulturális Alap, Színházi Olimpia.

let biztosított, az erre vonatkozó igényt az [egyszulo@egyszulo.hu](mailto:egyszulo@egyszulo.hu) e-mail-címen kell jelezni.



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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Kecskeméti Kálmán képzőművész kiállítása.** Megnyitő: május 8. 19.00. Megtekinthető: június 10-ig, naponta 16.00–22.00 (szerdán és vasárnap zárva).



**Zugligeti út 64.**  
info@hegytortenet.hu  
helytortenetigyujtemeny.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

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



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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

A programok és a szolgáltatások Egyszülős Kártyával ingyenesen vagy kedvezményesen vehetők igénybe. A programok ideje alatt gyermekfelügye-

let biztosított, az erre vonatkozó igényt az [egyszulo@egyszulo.hu](mailto:egyszulo@egyszulo.hu) e-mail-címen kell jelezni.

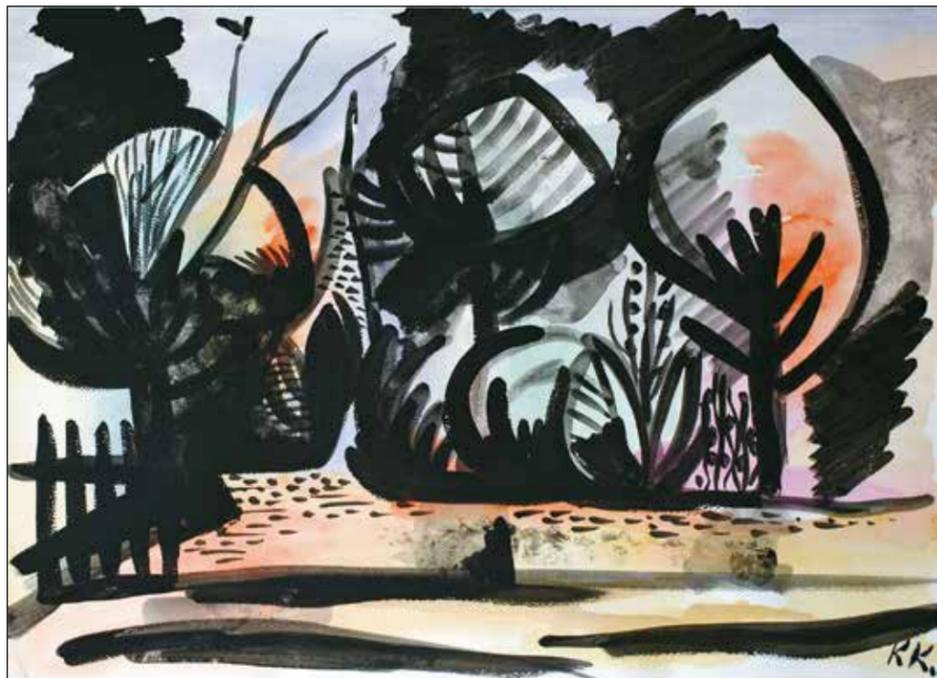
**Gyerekképző foglalkozás** 6–10 éveseknek szerdán 17.00–18.00. A kiegyensúlyozott és boldog élet alapjaihoz nyújt segítséget. A gyerekek játékosan tanulják meg, milyen érzés magabiztosnak, kitartónak, koncentrálnak és nyugodtnak lenni. A főszerepben az érzelmek megélése, a gyermek önmagával való ismerkedése és testi-lelki egészsége áll.

**Segítő beszélgetés** kedden és csütörtökön 10.00–13.00. Ha úgy érzi, hogy nehézsége van egy aktuális élethelyzetben, és nincs kihez fordulnia, aki elfogadná. Ha szeretne végre önmaga lenni, és tisztábban látni az érzései szövevényében, akkor várják a mentálhigiénés beszélgetésekre.

**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 képviselést, sem okiratok kitöltését, szerkesztését! Személyes tanácsadás: kedden és csütörtökön. Jelentkezés: [egyszulo@egyszulo.hu](mailto: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.** Foglalkozásvezető: Zempléni Marcsi. A foglalkozásra 3 éves korig várja a legkisebbeket és szüleiket szerdán 10.00–10.30. Játék, éneklés, ismerkedés egymással és a zenei hangokkal, a zene örömeivel, sok mókázás! Részvételi díj: 1500 Ft. Regisztráció: [maria.zempleni@gmail.com](mailto:maria.zempleni@gmail.com).



A Galéria 12 Egyesület szeretettel meghívja Önt és barátait 2023 május 8-án, hétfőn 19 órára

## KECSEKEMÉTI KÁLMÁN képzőművész kiállítására

Köszöntőt mond:

**Csepreginé Volosinovszki Mária**

XII. kerület Oktatási és Közművelődési Iroda vezetője

Megnyitja:

**Krassó László** újságíró, tv szerkesztő

Helyszín:

Galéria 12 Kiállítóhely, Kávézó és Borbár  
1122 Budapest, Hajnóczy József utca 14.

A kiállítás megtekinthető: június 10-ig, naponta 16-22 óráig, szerdán és vasárnap zárva  
<http://galeria12.hu/>

MEGHÍVÓ



# VIRÁGOS HEGYVIDÉK

## ÖLTÖZTESSE VIRÁGBA KERTJÉT VAGY BALKONJÁT!

Ha Ön a XII. kerületben lakik, látogasson el

2023.  
május 6-án  
szombaton  
8:30 órától

az alábbi helyszínekre, ahol a Hegyvidéki Önkormányzat 6 db egy-nyári virággal vagy 6 db muskátlipalántával ajándékozza meg Önt!  
**Az egy-nyári virágcsomag petúnia-, bársonyvirág- és liszteszálalpalántákat tartalmaz.**

**A virágosítás helyszínei:**

- Polgármesteri Hivatal melletti kis tér (a Kiss János altb. u. felőli oldalon)
- Városmajori Plébánia előtt
- Zugligeti Bölcsődénél (Zalai út 2.)
- Fodor u. és Pagony u. találkozásánál, az élelmiszerbolt mellett
- Rácz Aladár utcai orvosi rendelő mellett

**Felhívjuk figyelmét, hogy az akció 8:30 órától 12 óráig vagy a készlet erejéig tart!**

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

## ÖN IS SZERETNÉ JÓL HALLANI AZ ANYÁK NAPI KÖSZÖNTÉST?

JÖJJÖN EL **INGYENES** HALLÁSVIZSGÁLATRA ÉS PRÓBÁLJA KI HALLÓKÉSZÜLÉKEINET 15 NAPIG!

**WIDEX HALLÓKÉSZÜLÉK STÚDIÓ**  
XII. kerület, Kútvölgyi út 4.  
/földszint audiológia/  
Nyitva: H-Cs: 8:00-16:00, P: 8:00-14:00  
Kérjük, egyeztessen időpontot:  
06 (1) 325 1100, 06 (30) 622 1661  
[audiokutvolgyi@widex.hu](mailto:audiokutvolgyi@widex.hu)

**SIGNIA HALLÁSKÖZPONT**  
II. kerület, Hűvösvölgyi út 33., alagsor 2.  
Nyitva: H-Cs: 8:00-16:30, P: 8:00-13:30  
06 (1) 505 0501, 06 (30) 386 2364  
[istvan.jakab@signia-hearing.com](mailto:istvan.jakab@signia-hearing.com)



# Nagyobb támogatás jár a munkába járáshoz

Januárban a kétszeresére emeltük a munkába járást támogató adómentes munkáltatói költségtérítést. Korábban kilométerenként maximum 15 forint volt a munkavállalók számára adható költségtérítés, amely most 30 forintra nőtt. Ezzel sokak számára csökkennek a munkába járás költségei.

# Alig ismert parajos fogások

A Florentin a latin Florentinus név rövidülése. Jelentése: Florentia, azaz Firenze városából való. November 6-án ünnepli a névnapját az a kevés férfi, akit így hívnak.

A gasztronómiában nem ennyire ritka a Florentin név, leginkább a friss, zsenge parajjal – népiesen spenóttal – készített fogásokat nevezik így. Olyanokat, amikben az üde, zöld levelek dominálnak, megtartva színüket, formájukat, párolva, nemritkán nyersen tálalva, és legkevésbé sem hasonlítva a mi főzelékünkre. Van, amit még a gyerekek is örömmel megesznek, például a parajos galuskát, vagy épp a pizzát. Kevesen tudják, hogy nem ajánlatos egyszerre sok spenótot fogyasztani, mert a növény magas koncentrációban tartalmaz ásványi anyagokat és nyomelemeket, például magnéziumot, mangánt, kalciumot, rezet, vasat, B-, C- és A-provitamint. Végül megemlékezünk a híres karácsonyi süteményről is, amely meglepő módon szintén a Florentin nevet viseli, viszont nem kell hozzá paraj, annál inkább sok finom, nemes mag és szárított gyümölcs.

## TAVASZI PARAJKRÉMLEVES

*Ez a leves azoknak való, akik egyébként is kedvelik a spenótot. Krémes állaga, ízesítése a parajpürére emlékeztet, de annál lágyabb, bársúlyosabb. Csak friss, zsenge levelekből finom! Mutatósbab, ha betétnek fűrtojásokat főzünk bele.*

Hozzávalók (4 személyre):  
35 dkg friss paraj  
dió nagyságú vöröshagyma  
2 kis fokhagymagerezd  
2 dkg vaj  
1 evőkanál liszt  
7 dl húsleves (biokockából is jó)  
só, őrölt bors  
reszelt szerecsendió  
2 dl tejszín  
...levesbetétnek: 2-3 tojás  
...díszítésül:  
5 kis parajlevél  
1 közepes vöröshagyma  
1 evőkanál olaj

A parajt megtisztítjuk, azaz a szárait lecsipkedjük, majd a leveleket megmossuk. Enyhén sós

vizet forralunk, és a leveleket 2 percre főzzük benne. Ezután szűrőkanállal hideg vízbe átszedjük, majd leszűrjük, és jól lecsöpögtetjük. Apróra vágjuk, de még jobb, ha turmixoljuk.

A megtisztított vöröshagymát, a fokhagymát kis kockákra vágjuk, és a vajon megfonnyasztjuk. A liszttel megszórjuk, és kevergetve halványsárgára sütjük, de véletlenül sem piritjuk meg! Végül a levessel felengedjük, a parajpépet belekeverjük, megsózzuk, megborsozzuk, csipetnyi szerecsendiót reszelünk bele, és felforraljuk. A



## PARAJSLÁTA FLORENTIN MÓDRA

*Ez az előétel-saláta nálunk szokatlannak számít, mert korábban nem nagyon ettünk nyers spenótleveleket, de ma már friss, zsenge formában egyre több helyen salátaként árulják. A nemzetközi gasztronómiában ismert és kedvelt fogás. Lehet konzerv-articsókaszíval és csikokra vágott gouda sajttal is gazdagítani.*

Hozzávalók (4 személyre):  
30 dkg friss, leveles paraj  
4 szelet kenyér  
12 fűrtojás, só  
...a salátaöntethez:  
1 kisebb vöröshagyma  
1 csemegeuborka  
fél-fél csokor petrezselyem és metélőhagyma  
néhány tárkonylevél  
1 evőkanál kapribogyó  
1 kiskanál porcukor (méz is lehet)  
1 mokkáskanál só  
késhegynyi őrölt bors  
1 evőkanál tárkonyecet  
4 evőkanál olívaolaj

Először az öntetet készítjük el. Ehhez a hagymát megtisztítjuk, és

## FLORENTIN HALFILÉ

*Tengeri helyett bármilyen halat készíthetünk így, csak szálla nélküli legyen. Az enyhén fűszeres, besameles mártás finoman harmonizál a halhússal, és nagyon mutatós, étvágygerjesztő. Akár ünnepi fogást is tálalhatunk ilyen formában.*

Hozzávalók (4 személyre):  
60 dkg friss parajlevél  
só, 5-6 dkg vaj  
4 db, egyenként kb. 15 dekás, bőr és szálla nélküli tengerihal-filé  
fél citrom  
2 evőkanál finomliszt  
4 dl tej  
Cayenne bors  
reszelt szerecsendió  
1 dl főzőtejszín  
10 dkg trappista sajt  
1 tojássárgája

A paraj szárát lecsipkedjük, a leveleket gondosan megmossuk. Forrásban lévő, enyhén sós vízben 2 percre főzzük, majd leszűrjük,



tejszint az utolsó pillanatban öntjük bele.

Közben a betétnek szánt tojásokat keményre főzzük, lehűtjük, és meghámozzuk. A félretett nyers parajleveleket alaposan megmossuk, egészen vékony csíkokra metéljük. A hagymát megtisztítjuk, karikákra vágjuk, majd szálla bontjuk, és forró olajban megpirítjuk. Papírtörlőre szedve a felesleges olajat lecsöpögtetjük róla. Tálaláskor a tányérokba mert levesbe tojáskarikákat, parajcsíkokat és pirított hagymakarikákat szórunk.

az uborkával együtt nagyon apró kockákra vágjuk. A petrezselymet, a metélőhagymát és a tárkonylevelet finomra aprítjuk, a kapribogyóból a nagyobbakat félbevágjuk. A cukrot és a sót az ecetben kiskanállal kevergetve feloldjuk. Az olajat apránként beleszórjuk, megborsozzuk, felhasználásig behűtjük.

Ezután a fűrtojásokat megmossuk, és egy kis lábasban, annyi sós vízben, amennyi bőven ellepi, felforraljuk. Kis lángon 5-6 percre főzzük. (Ha fakanállal óvatosan keverjük, amíg fel nem forr, akkor a sárgája a tojás közepére helyez-

kedik, és szebben mutat, amikor felvágjuk.) Ha kihűlt, meghámozzuk, és félbevágjuk.

A parajt megmossuk, lecsöpögtetjük, a szárait lecsipkedjük, a leveleket tálba rakjuk, és az öntettel könnyedén egybeforgatjuk, végül a fél tojásokat is hozzáadjuk, és kissé összerázzuk, hogy az öntetből ezekre is jusson, de ne törjenek össze. A kenyérszeleteket a héjuk nélkül kis kockákra vágjuk, tepsi sütőben, vagy egy kevés olvasztott vajon serpenyőben megpirítjuk. Még melegen a salátára szórjuk, és azonnal tálaljuk, nehogy elázzon.



lecsöpögtetjük, és kivajazott tűzálló tál aljára terítjük. A halfileket körös-körül megsózzuk, citromlével meglocsoljuk, a levelekre fektetjük. A maradék vajat egy lábasban felolvasztjuk.

A lisztből és a tejből besamel-mártást főzünk, azaz a lisztet a vajon megfuttatjuk, és a tejjel felengedjük, majd sűrűre főzzük. Közben megsózzuk, csipetnyi

Cayenne borsal, reszelt szerecsendióval fűszerezzük. Amikor mártásszerűen besűrűsödött, lehúzzuk a tűzről, a tejszínben elhabart tojássárgáját és a reszelt sajt felét is hozzáadjuk. A mártást a halra öntjük, a maradék sajtot a tetejére szórjuk, és közepesen forró sütőben (180 °C, légkeveréses sütőben 165 °C) kb. 25 perc alatt megsütjük, de nem piritjuk meg.

## PARAJOS PIZZA

*Ez a recept a francia quiche tésztájával készül, de lehet hagyományos pizzatésztát is gyúrni hozzá, sőt előre vásárolt pizzaalapon is meg lehet sütni. A hangsúly ugyanis a spenótos tölteléken van, ettől érdemi ki, hogy Florentin pizzának is nevezik.*

Hozzávalók a tésztához:  
20 dkg finomliszt (a fele lehet rétesliszt is)  
6 dkg vaj  
2-3 evőkanál hideg víz  
...a töltelékhez:  
4 evőkanálnyi paradicsompüré  
25 dkg spenót  
10 dkg gomba  
1 evőkanál olaj  
só, őrölt bors  
2-3 paradicsom  
5-6 szem olívabogyó  
5 dkg parmezán sajt  
4 tojás  
2 dl tejszín

A tésztához valókat vízzel jól össze kell gyúrni, ha nem állna össze, egy tojást is adhatunk hozzá. Fontos, hogy gyorsan és hideg

## PARAJGALUSKA

*Mutatós fogás, mert a friss parajt nem kell pirítani, elég apróra vágni; jó, ha a galuskában lászanak a zöld levéldarabkák. A túrótól és a reszelt parmezántól egyedi ízt kap, amit a tálaláskor rászórt, vajban megfuttatott zsálya még tovább hangsúlyoz. Önálló fogás, de bármilyen mártásos ételhez is tálalhatjuk. Leginkább gombás fogásokhoz illik.*

Hozzávalók (4 személyre):  
30 dkg zsenge paraj  
só, 15 dkg túró  
1 tojás és 1 tojássárgája  
5 dkg reszelt parmezán sajt  
őrölt bors, reszelt szerecsendió  
0,2 dl vermut  
1 csokor petrezselyem  
20 dkg liszt  
diónyi vaj  
5 zsályalevél

A galuskához a spenótlevelek szárát lecsipkedjük, majd a parajt háromszor váltott vízben megmossuk. Ezután enyhén sós, forró vízbe dobjuk, és 2-3 percre főzzük,

## FLORENTIN, AVAGY MOSZKAUER

*Magyarországon a kandirozott narancshéjből, dióval készített, csokoládéba mártott karácsonyi aprósütemény moszkauer néven is ismert, ám külföldön Florentinnek hívják, és másféle összetevőkkel, kandirozott vagy szárított gyümölcsökkel is készítik. Nem orosz eredetű édesség, valószínűleg a 16. századi Franciaországból származik, és Medici Katalin hatására kapta a Florentin („firenzei”) nevet. Magyarországra a 19. században kerülhetett osztrák vagy német közvetítéssel.*

Hozzávalók (kb. 60 darabhoz)...  
...az alaptésztához:  
5 dkg vaj  
1,5 dl tejszín  
5 dkg méz  
25 dkg cukor  
1 evőkanál liszt  
...a mandulához: 20 dkg mandula,  
1 narancs reszelt héja, 8 dkg pisztácia  
...a dióshoz: 20 dkg dió, 10 dkg aszalt sárgabarack



alapanyagokkal dolgozzunk, mert csak akkor lesz omlós a tészta! Kinyújtva többnyire egy kerek formát szokás kibélelni vele, de akár egyenesen egy hagyományos tepsi sütőben is kinyújthatjuk.

Az elősütéshez a tésztát fedjük le sütőpapírral, és valamilyen nehezéket tegyünk rá, nehogy felpúposodjon (a száraz bab a legmegfelelőbb, amit azután többször is felhasználhatunk). Az elősütött pizzaalapot paradicsommártással megkenjük. A megtisztított, meg-

mosott, leforrázott spenótot ráhalmozzuk. A gombát felszeleteljük, az olajon megpároljuk, és a tetején ezt is elosztjuk. Megsózzuk, megborsozzuk. A kis kockákra vágott paradicsomot rászórjuk, aki szereti, néhány félbevágott olívabogyót is dobhat közéjük. Végül a tejszínben elkeverjük a tojásokat, megsózzuk, és a tölték tetejére öntjük. Reszelt parmezánnal meghintjük, és forró sütőben (200 °C, légkeveréses sütőben 175 °C) 15-20 perc alatt megsütjük.



ezalatt kellően összeesik, utána leszűrjük. Hideg vízzel leöblítjük, jól kinyomkodjuk, és apróra vágjuk. A túróval és a tojással és a tojássárgájával simára keverjük. A reszelt parmezánt és a spenótot beleforgatjuk, megsózzuk, borssal és reszelt szerecsendióval fűszerezzük. A petrezselymet egészen apróra vágjuk, és ezt is hozzáadjuk. A vermuttal ízesítjük.

Ezután annyi, kb. 20 deka lisztet keverjük össze, amennyivel galuskatészta sűrűségű masszát kapunk. Jól összedolgozzuk, majd lobogva forró, enyhén sós vízbe szaggatva kifőzzük.

A zsályaleveleket finom csikokra metéljük, a vajban megforgatjuk, és a galuskát erre szedjük. Parmezánforgáccsal meghintve tálaljuk.



...a zabpelyheshez: 10 dkg zabpelyhely,  
3-3 dkg kukorica- és rizspehely,  
10 dkg aszalt sárgabarack  
...a mogoróshoz: 15 dkg mogoró,  
15 dkg pirított szezámmag

A vajat a tejszínrel, a mézzel, a cukorral feltesszük főni. Kb. 5 percre kevergetve főzzük, a végén a lisztet is beleszítjük. Lehúzzuk a tűzről, és olyan hozzávalókat adunk hozzá, amilyen ízesítésű Florentint akarunk sütni (durvára vágott mandulát, narancshéjat, diót, zabpelyhet, mogorót, aszalt gyümölcsöket). Egyet forralunk rajta, majd egyenletesen, kb. 1 cen-

ti vastagon egy sütőpapírral bélelt tepsi sütőbe simítjuk. Előmelegített sütőbe toljuk, és 220 °C-on (légkeveréses sütőben 200 °C-on) 5 percre sütjük. A kész lapot, még langyosan, ollóval egyforma négyzetekre vágjuk, vagy kerek kiszűrővel kiszűrjük.

A sütőpapír eltávolítása után a tésztát egy rácson hagyjuk kihűlni, azután tovább díszíthetjük. Például a szélüket olvasztott csokoládéba mártathatjuk. A kis Florentinokat csak teljes kihűlés után tegyük jól záródó dobozba, úgy több hétig elállnak.

(pákozd)

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

## SZOLGÁLTATÁS

## ABLAK, AJTÓ, REDŐNY

**REDŐNY-**, relaxa-, harmonikaajtó-, szalagfüggöny-, napellenző-, szúnyogháló-, függönykarnis-javítás, -késztés. 06-20/381-4840, 06-30/954-4894.

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

**ANTIALKOHOLISTA** csapat: szobafestést, mázolás, tapétázást, csempézést, gipszkartonozást, szőnyegpadlózat, víz-, villanyerősítést, nagytakarítást, parket-tázást, favágást, ács-alpinista-, kőművesmunkát vállal. delakft2011@gmail.com, 06-20/998-2369.

**FÉMKAPOK JAVÍTÁSA**, kítámasztók, aknafedelek, ajtóbehúzó cseréje, kapaszokodókorlátok készítése. Tel.: 06-20/380-8988.

## APRÓHIRDETÉS GURU

**REDŐNSZERVIZ**, gurtncserék, fare-dőnyök, szúnyogháló szerelése. Bibancz György, 06-30/222-4428.

## ASZTALOSMUNKÁK/ KÁRPITOSMUNKÁK

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

**IKEA** típusú könyvszekrények, konyha-bútorok, beépített szekrények, iroda-bútorok méretre gyártása legolcsóbban. Például könyvszekrény: 22x80x28 cm, 15800 Ft. Igényes munka, rövid határidő. 06-30/368-1354.

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

## ELTARTÁS, GONDOZÁS, ÉLETJÁRADÉK

**SZERETNE GOND TALAN, NYU-GODT** nyugdíjas éveket? Megszabadulna a rezsiszámláktól? 22 éves cég leinformálható ügyvezetője életjáradéki szerződést kötne, otthlakás nélkül. 06-20/326-5787.

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

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

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

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

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

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

**ÉLETJÁRADÉKI SZERZŐDÉST** kötnek, anyagi biztonságot biztosítok. Azonnali készpénzfizetéssel, megegyezés esetén. Otthlakás 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** gondozását vállalom, otthlakással. Tel.: 06-70/201-6171.

**SZAKSZERŰ, KÉPZETT** segítséget nyújtanék idős hölgynek/úrnak a napi feladatok ellátásában, gondozásában. Életjáradéki vagy eltartási szerződésért cserében. Hívjon bizalommal! 06-30/519-1729, 06-30/365-5619.

## APRÓHIRDETÉS GURU

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

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

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

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

**GYÓGYMASSZÓR-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 RENDEL-KEZŐ** szakápoló idősgondozást vállal 24 órában, kétheti váltásban. Telefonszám: 06-30/229-3879.

**FIATAL LÁNYKÉNT** életjáradéki/eltartási szerződést kötne kötnék segítségére/családra vágyó hölgyvel. Részletekért keressen: 06-70/608-1905.

**ÉLETJÁRADÉKI**, eltartási szerződést kötnek, teljes ellátással. Nagyobb, egyszerű 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, ügyintézés, gondozást. Autóval rendelkezem. 06-20/932-0983.

**FIATAL, ÉLETERE VALÓ**, hívó ember keres olyan idős bácsit, nénit, aki 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 KEZDEZMÉ- NYESEN** vállalok bevásárlást, házi munkát, gondozást. Autóval rendelkezem. 06-20/932-0983.

**HÖLGY ELTARTÁSI SZERZŐDÉST** kötne idős úrral, hölgyvel. Lakással kapcsolatos tartozásait rendezem, ha felújítanak, akkor megbeszélés szerint megoldjuk. 06-30/792-5129.

**IDŐSGONDOZÁS-GYERMEK-FELÜGYELET-TAKARÍTÁS.** Családokhoz ajánlunk és keresünk idősgondozókat, babsittrereket, takarítókat, bejárásal és bentlakással. 06-70/380-5650, Empátia Iroda.

**KÖZÉPKORÚ HÖLGY** eltartási szerződést kötne, takarítással, gondozással: 06-70/556-2574.

**XII. KERÜLETI, FIATAL** hölgy keres a XII. kerületben, Németvölgy, Mártonhegy, Farkasrét környékén eltartási szerződéssel egyedülálló idős nénit, bácsit a mindennapok terheinek támogatására. 06-70/397-8809.

**KEDVES, GONDOSKODÓ** úr életjáradéki szerződést kötne idős személlyel, gondozással. 06-20/410-8173.

**KÖZÉPKORÚ HÖLGY** eltartási szerződést kötne, takarítással, gondozással: 06-20/372-2174.

**KÖZÉPKORÚ ÚR** kötne életjáradéki szerződést, autóval rendelkezem. 06-30/624-6678.

## HÁZTARTÁSI GÉPEK, ELEKTRONIKA

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

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

## KERT, FAKIVÁGÁS

**FAKIVÁGÁS**, gallyazás, ereszcsonna-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. Szócsi Dénes.

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

**KERTI MUNKÁKAT** vállalok. 06-30/362-1893.

**KERTÉPÍTÉS, TÉRKÖVEZÉS**, kerítésépítés, betonozási munkák, gyeperesítés, favágás, bozótirtás, permetezés, támfal-építés. Díjmentes felmérés. Web: www.telekrendezes.hu. Tel.: 06-20/259-6319.

**KERTÉPÍTÉS, KERTKARBAN-TARTÁST**, támfalak, sziklakertek építését, fakivágást, kerti kőművesmunkák elvégzését, öntözőrendszer telepítését vállaljuk. A keletkezett hulladék elszállításával. Elérhetőségeink: 06-70/229-2690, 06-30/445-9437, szilagyigardenkft@gmail.com.

**KERTGONDOZÁS**, gyepszellőztetés. 06-30/362-1893.

**VÁLLALJUK ELHAGYOTT** kertek, nyaralók, társasházak teljes rendbetételét, veszélyes fák kivágását, visszavágását. Fűnyírás, fűkaszás, bozótirtás, sövénynyírás, zöldhulladék-elszállítás. Kertrotálás, kézi-gépi földmunka. Jakab József, 06-20/327-2220.

## APRÓHIRDETÉS GURU

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

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

**HELYI LAKOSKÉNT** vállalunk állandó vagy alkalmi kertrendezést, telektervezést, komplett kertépítést, kerti járdát, kocsibeállókat térkövezést, kerítések építését-felújítását. 06-30/333-6014.

**VÁLLALUNK HÁZIKERTGONDO-ZÁST**, zöldfelület-karbantartást, favágást, faápolást kötéletechnikával, illetve egyéb kerti munkákat. Hívjon bizalommal. 06-20/357-5881.

**BUDAPESTEN ÉS PEST** megyében vállalunk kertépítést, favágást, fűvágást, térkövezést, kerítésépítést, öntözőrendszer telepítését, víz- és hőszigetelést. www.telekrendezes.hu, GNT Hungária Kft., 06-20/981-0853.

## KŐMŰVESMUNKÁK

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

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

**KŐMŰVESMUNKÁK** elvégzését, bontását, kertrendezését vállaljuk, kisebb kőművesmunkákat is, határidővel. Elérhetőségeink: 06-30/445-9437, 06-70/229-2690, szilagyigardenkft@gmail.com.

## APRÓHIRDETÉS GURU

**KŐMŰVESMUNKÁK, KERÍTÉSEK, JÁRDÁK KÉSZÍTÉSE, BURKOLAT-JAVÍTÁS.** KARA LÁSZLÓ, 06-30/341-3423.

**TELJES KÖRŰ GARANCIÁVAL** vállalok kőműves-, ácsmunkákat, lapos tető szigetelését, festését, burkolását, kémények javítását, kúpoltást és megprepedt és meg-süllyedt 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 áron. (Alapítva: 1998.) Csapó György. Tel.: 06-30/780-6430, 06-1/229-5694. www.festesma.iwk.hu

**LAKÁSFELJÚTÁS, SZOBAFESTÉS**, tapétázás, parkettázás, csempézés, vízszelés, villanyerősítés, 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, duguláshárítás. Minőség, garancia! 06-70/250-9132.

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

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

**LAKÁSFELJÚTÁS, ÉPÜLETFEL- ÚJTÁS**, festés, burkolás, szigetelés, gipszkartonozás, tetőjavítás, minden, ami a ház, minden, ami lakás. Munkáinkra garanciát vállalunk. 06-20/320-6808. misidany1567@gmail.com

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

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

**LAKÁSFELJÚTÁST VÁLLALOK**, kisebb-nagyobb munkákat. Minőségi munka megfizethető áron! Vállalkozásom szolgáltatásai: generálkivitelezés, burkolás, bontás, zsuzálás, kőművesmunka, szigetelés, festés, benti munka. Hívjon bizalommal, és le vesszük a terhet válláról. Tel.: 06-70/601-0580.

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

**MINŐSÉGI LAKÁSFELJÚTÁS.** Komplex fürdőszoba-, konyhafelújítás, festés-mázolás-tapétázás, kültér, beltér. Ingyenes ajánlat, kiszállítás, árubeszerezés. 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.

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

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

**EZERMESTER** sokféle típusú, kisebb javítási munkákat vállal. Részletek a http://www.barkacoslas.hu weblapon. Tel.: 06-30/235-6058.

**SOS LAKÁSSZERVIZ:** víz-gáz-fűtés-szerelés, gázkészülék-javítás, duguláshárítás. 06-30/269-0001.

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

**TELJES LAKÁSFELJÚTÁS**, bontás, síthordás, lomtalánítás, villanyerősítés. Tel.: 06-70/744-4864.

**BOROS ÉS TÁRSA BÁDOGOS KFT.** Vállaljuk teljes tető készítését, felújítását, szerkezetépítést. Ácsmunkák csatornajavítását, cserét, tisztítást, cserép tisztítását. Kemény szegést, kúp-cserép kikénesít. Kiseb-nagyobb bontási munkákat. Számlával, garanciával. Hívjon bizalommal: 06-70/570-9808.

## APRÓHIRDETÉS GURU

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

**KILAZULT? CSÖPÖG? ELTÖ- RÖTT?** Nem működik? Fűrni 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, bádigozás, Lindab tető, új tető cserepezése, kisebb javítások, SOS munkák. 06-30/622-5805, 06-20/492-4619.

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

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

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

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

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

**TETŐSZERVIZ!** Zomborcvics Ger-gő, 06-30/222-4428.

**LAKÁSFELJÚTÁS**, külső/belső építőipari munkák. Összeszokott budapesti kivitelezőcsapat, referenciákkal. Gyors felmérés, ajánlattétel. Igényes, precíz munkavégzés. Kőművesmunkák, víz-, gáz-, villanyerősítés, burkolás, festés, parkettázás. 06-70/245-8334.

**GARÁZSOK, KERÍTÉSEK**, lábazatok, erkélyek, teraszok felújítását és festését vállalom. Képek és festmények felrakását, kisebb kerti munkákat vállalok. Tel.: 06-20/514-3241.

## TAKARÍTÁS

**A TAKARÍTÓOSZTAG** felveszi a kesztyűt a rendtelenség ellen. Bízva 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

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

**II. KERÜLETI LAKOS** professzionális gépekkel vállal ablaktisztítást 12 méter magasságig, kárpit- és szőnyegtisztítást, ózongenerátoros fertőtlenítést, felújítás utáni teljes takarítást, ingyen kiszállással. Tel.: 06-30/309-8639.

## TÁRSASHÁZAK

**12 ÉVES MŰLTAL** megbízható közös képviselét korrekten áron társasházkezelést vállal Budapesten. Tel.: 06-20/522-5454. prominens.tarsashaz@gmail.com

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

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

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

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

**VÁLLALOM TÁRSASHÁZAK** közös képviselét Budapest II., XII. és I. kerületében. Épületüzemeltetési tapasztalatt

A HEGYVIDÉK LAPKIDÓ A HIRDETESEK TARTALMÁÉRT NEM VÁLLAL FELELŐSÉGET! • A HEGYVIDÉK LAPKIDÓ A HIRDETESEK TARTALMÁÉRT NEM VÁLLAL FELELŐSÉGET!

## APRÓHIRDETES GURU

**VILLANYSZERELÉS AZONNAL!** Hibaelhárítástól a teljes felújításig. Petrus 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 légtéchnika-rendszerek. Telepítés, beszerzés, nyári/téli tisztítás, karbantartás, javítás. Klimakadar@gmail.com, Kádár József ev.

**KAZÁN-, CIRKÓ-,** gázvizmelegítő-felújítás, -csere, -javítás, -karbantartás. Kazáncsere kéménybelleléssel, teljes körű ügyintézés. Gázbojler cseréje villanybojlerre. Villanybojler vízkötlenítés, cseréje, javítása. Fábán Zsolt épületgépész: 06-70/943-4372.

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

**CSÖKKENTSE GÁZSZÁMLÁJÁT 40%-KAL.** Korszerű kondenzációs fűtés. Kéménybelleléssel, kazáncsere egy kézzel, szolgáltatók felé szakvélemény-ügyintézés. 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** vízkötlenítés, 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.

**VÍZSZERELÉS!** Csapok, szifonok, vécétartályok, cseréje, javítása, mosó-, mosogatógépek bekötése. Ingyenes kiszállással. Anyagbeszerzéssel. Tel.: 06-30/447-3603.

**DUGULÁSELHÁRÍTÁS,** lefolyók, szifonok, mosdók, kádák, tisztítása. Vízszelés. Tel.: 06-30/282-5677.

**KLÍMASZERELÉS,** javítás, karbantartás. 06-20/208-1205.

**VILLANYSZERELÉS,** hibaelhárítás korrekt áron 06-20/443-4520.

## KÖLTÖZTETÉS, LOMTALANÍTÁS

**TEHERTAXI-költöztetés,** precíz munkavégzéssel. Megbízható rakodókkal, gyors ügyintézés. Igény esetén dobozok, csomagolóanyagok. Komplet 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/BÉRLÉMY

**„BUDAVAR ’89”** Ingatlanközvetítő Magánroda! 201-7719, Zwillingger.

**FELBOLDULT** az ingatlanpiac? Segíthetnek ingatlan 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 bevők 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 KERESK** világos, terasz- vagy kertkapcsolatos, 3 szobás vagy nagyobb lakást, házat, gépkocsibeállási lehetőséggel, felújítandó is, tulajdonostól. 06-20/931-3122.

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

**III., MÁTYÁSHEGYEN,** csendes, 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 beálló garázs. BakosLak Ingatlan, I., Batthyány utca 32. Tel.: 06-1/326-0618, 06-20/974-0571.

**IRODÁNAK KIADÓ** 22 nm-es, magassági szintű helyiség – 2 szoba (12 nm + 6 nm) + előszoba + mellékhelyiség – XII., Németség utca (Királyhágó térhez közel). Frissen festett, mázolt, laminátparkettázott és szőnyegpadlózott. 70000 Ft/hó + villany, fogyasztás szerint. Kéthavi kaució szükséges. Megtekintés: mindennap, késő délutáni, esti órákban. Telefonszám: 06-70/455-2183, Kádár Katalin közös képviselő.

**KERESK 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 bérlésre. Tel.: 06-30/924-7165.

**KERESÜNK ELADÓ-KIADÓ** ingatlanokat érdeklődő ügyfeleinknek. RADIUS Ingatlanforgalmazás. Várjuk hívását, hogy segíthessünk. 06-20/946-8383, 06-20/414-9344.

**KERTET GONDOZNI VÁGYÓ** fiatal pár Nyaraló/Hévízi Házát venne a Balatonon vagy a Dunakanyarnál 36 M Ft-ig. 06-20/4549-152.

**ALBÉRLÉTEK KERESKEI!** Zöldövezetben kis méretű lakást keresek. 49 éves grafikus vagyok. Kis méretű kutyám velem tart. Szívesen segítsek a kertti és házi munkában. laurbudapest84@gmail.com. Váradi Gábor.

**HOLIDAY CLUB FÜREDEN** 2 fős apartman szeptember 23–30-ig 140000 Ft-ért kiadó. Tel.: 06-70/332-3010.

**ELCSERÉLNÉM, VAGY VENNÉK** és eladnám II., Törökvezéi út, 54 nm-es, napfényes, nagy erkélyes, félelemtel lakásomat. Keressék 42–46 nm-es, földszinti, I. emeleti, napos, Zugliger, Pársarét, Hűvösvölgy környéki. Árkülönbözet kb. (62–50) = 12 M Ft, készpénz igényével. 06-20/411-7778.

## APRÓHIRDETES GURU

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

**ÜZLETELYISÉG** a Bem rakpart 31-ben, 87 nm, alacsony rezszi, felújított, panorámás, felszuterén, bejárator galéria mellett azonnali kiadó. 2 WC, kis konyha. 350000 Ft/hó. 06-20/383-6564.

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

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

**INGATLANKÉPVITÁLOS** értékelés, jogi rendezettség vizsgálata, CSOK-tanácsadás, alaprajzkészítés. Adásvételhez, jogi ügyletekhez, könyveléshez is. Tel.: 06-20/350-1562. E-mail: realmx@outlook.hu

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

**SZARVAS GÁBOR ÚTI,** 90 nm-es lakás 81 millió forintért eladó. Tel.: 20/398-2307.

**XII., ZÖLDÖVEZETI,** Orbánhegyen, fantasztikus panorámával a városra, frissen felújított, gépesített amerikai konyhával, kényelmes, emeleti téglalakás eladó. 06-30/311-3166.

## 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.

**MATEKATANULÁS** felelmek nélkül, örömmel, általános iskolásoknak, gyakorlott pedagógussal a Lauder iskolánál. Felkészítés középiskolai felvételire. Franciatanús 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.

**EMLT 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 ZONGORATANÁR-NŐ** 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.

## APRÓHIRDETES GURU

**NÉMETNYELV-TANÁR, NYUGDÍJAS,** vállalom online németnyelv-tanítást: általános társalgás, nyelvvizsgára felkészítés A1–C1-ig 4500 Ft/60 perc. Bemutatózó óra ingyenes. Érd.: richterzuzsanna36@gmail.com, 06-30/602-0094.

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

**MATEMATIKAKORREPETÁLÁS** 5–12. évfolyamig, érettségire felkészítés szaktanároknál, 40 év gyakorlattal. Középiskolásoknak 90 oldalas online segédanyagot biztosítunk. htriborgy@gmail.com és 06-30/235-6058.

**MATEMATIKAKORREPETÁLÁS** középiskolásoknak a MOM Parknál. Tel.: 06-30/235-6058. www.matekotlet.hu

## GARÁZS

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

**KIADÓ A TORNALJA UTCÁBAN** egy 17 nm-es GARÁZS. Érdeklődni a 06-30/407-6842-es telefonszámon lehet.

## VEGYES

## APRÓHIRDETES GURU

**RÉGI PAPIRÉNYT KERESK,** 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, mősoros magnokazettákat vásárolok korrekt áron, készpénzért. Nagybővízüteményekre 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-nemelt egyenruhát, katonai felszerelést, kiegészítőket (sisak, bajonett stb.), fotókat, fényképezőgépeket, tollat, órát stb. 06-70/949-4013.

## RÉGISÉG

**KÉSZPÉNZES FELVÁSÁRLÁS!** Arany 14900 Ft-tól, ezüst 350 Ft-tól, ékszereket, borostyán-korall, bizsukat, mindenféle régiséget, herendi, Zsolnay, órákat stb. Teljes hagyatékot, régi pénzeket, érmeket, kiegészítőket, fényképezőgépeket. V. kerület, Szent István krt. 25. Tel.: 06-70/608-6082.

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

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

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

**BÉLYEGGYŰJTEMÉNYT,** régi pénzeket, képeslapot, könyveket, papírrégiséget, 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-, dísz tárgyakat, ezüstműveket, ékszereket, antik órákat, festményeket, bútorokat (kolonniált is), csillárt, szőnyegeket, kiegészítőket, pénzméret, zongorát. Hához megyünk, készpénzben fizetünk. T.: 06-70/673-7787.

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

**KÉSZPÉNZFIZETÉSEL VÁSÁROLUNK** mindennemű régiséget! Bútor, csillárt, festményt, könyveket, hanglemezeket, írha-, szörmebúndákat, dísz tárgyakat, órákat, kiegészítőket. Gyűjteményeket, teljes hagyatékot, kiegészítőket! Díjtalan kiszállás, értékelés. Jákab Dorina: 06-20/365-1042. www.antikeg.hu

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

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

**NÉMETH DÁNIEL SZAKBECŰS** vásárol értékeléssel festményeket, porcelánokat, bútorokat, bakelitlemezeket, műszaki cikketeket, régi pénzt, kiegészítőket, szobrokat, órákat, könyveket, lakáskiegészítőket. Hagyatékfelvásárlás. Díjtalan kiszállással a hét minden napján! 06-20/294-9205.

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

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

**BÉLYEGET, KÉPESLAPOT,** papír-, fémpénzeket, festményeket és mindenféle régiséget vásárolunk, vagy árverésre árveszünk. VI., Andrássy út 16. Tel.: 06-1/317-4757, H–Sz.: 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, dísz tárgyakat, gyűjteményeket, ezüstművet, bizsukat, hangszereket, lemezeket, könyveket, hagyatékokat, ruhaneműt, szörmet. Készpénzben fizetéssel. 06-30/943-5583.

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

**ANTIKVITÁS BUDAPEST, VÁLLALJUK:** régiségeket, festményeket, lakberendezési tárgyakat, könyveket, porcelánokat, órákat, hagyatékokat, örökségeket stb. felvásárlását készpénzben. www.antikvitasbudapest.hu. Tel.: 06-30/343-5233.

**FESTMÉNYEKET VÁSÁROLOKI** Antik és kortárs képek, akár teljes gyűjtemény azonnali készpénzes vásárlása. Tel.: 06-70/550-7909.

**KASTÉLYOK BERENDEZÉSÉHEZ** vásárolok festményeket, aranyakat, ezüsttárgyakat, kiegészítőket, porcelánokat, órákat, kristályokat, papírpénzt, érmeket, bútorokat, gyűjteményeket stb. Díjtalan kiszállás, értékelés. 06-30/400-3645, zsolny08@gmail.com

**KERÜLETI LAKOS** kvalitásos festményt, gyűjteményt venne magánszemélytől, befektetésű céllal. Tel.: 06-30/822-8050.

## APRÓHIRDETES GURU

**NERC-, RÓKA-, MINDENFAJTA** szörmebúndát vásárolok, teljes ruhanemű-hagyatékokat, kiegészítőket, ékszereket, könyveket és dísz tárgyakat, régiségeket. 06-20/229-0986.

A HEGYVIDÉK HIRDESSZEN A HEGYVIDÉKBEN!

Hasznos tanácsok a leendő elsőszülők szüleinek

**SZÍNHÁZAK RÉSZÉRE** mindennemű régiségek felvásárlása készpénzért. Dísz tárgyak, festmények, bútorok, hagyatékok. Kiszállítás, szakbeszélés 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 hagyatékokat, zongorát. Tel.: 06-20/474-0948.

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

**MEGNYITOTTUK ÜZLETÜNKE!** Vásárolunk: írógépeket, régi búndákat, 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 VÁSÁROLOK** festményeket, ezüstöket, porcelánokat, bronzokat, órákat, bútorokat, katonai tárgyakat, hagyatékokat stb.! Üzlet: 06-30/286-4717, nemzetantik@gmail.com

**BUDAI JÓZSEF: HAGYATÉK,** lakáskiegészítő. Felvásárolunk antik bútorot, szobrokat, órákat, ezüsttárgyakat, ékszereket, pénzméretet, kiegészítőket. Vibtel.: 06-70/673-7787. E-mail: antik@magyarantik.hu

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

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

**GYŰJTEMÉNYEMBE VÁSÁROLOK** herendi, Zsolnay készleteket, dísz tárgyakat, ezüsttárgyakat. 06-20/229-0986.

## EGÉSZSÉG/SZÉPSÉG

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

**LÉZERTERÁPIA,** reumatológia, akupunktúra, gerincferdülés, csonttrikulás, csípő- és térdkopás kezelése, fejfájás-lás, lumbágógyógyelt, porckorongsérv ellátása. teledoktor.hu, lumbagougyelet.hu, surgossegireuma.hu, 06-1/368-6349, 06-20/968-6886.

## AKTÍV HEGYVIDÉK TAVASZI PROGRAMOK

### VÁROSMAJORI FUTÓKLUB

**Kedd** 18.30–19.30  
Városmajori futópálya, rajthely

### AEROBIK

Foglalkozások csak iskolai tanulmányi időszokban 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.)

### KIMÉLŐTORNA

Foglalkozások csak iskolai tanulmányi időszokban 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 időszokban zajlanak, iskolai szünetekben nem!  
**Kedd** 18.30–19.30  
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 időszokban 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 erősítik a résztvevőket.

### 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 bármennyig gyakorolhat. Az edzéseken az alapvető technikák elsajátítása mellett az önvédelem van a fókusz.

### TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA

**Május 20.: Vértes-hegység, Szár–Szár-lyiget. Túravezető:** dr. Nagy Géza. **Utazás:** a Déli pályaudvarról 8.55-kor Oroszlány felé induló vonattal Szárig. Könnyű túra!  
**Találkozó:** 8.45-kor a Déli pályaudvar pénztárcsarnokánál vagy a vonatonál. **Útvonal:** Szár (végállomás)–Zuppa-tető–Cseresznyés-völgy–Szárlyiget–Hosszú-hegy–Szárlyiget (végállomás). **Táv-szint:** 8 km, + 255, – 230 m. **Hazautazás:** Szárlyiget-ről óráként van vonat. **Érkezés Budapestre:** 18.00 órára. **Költség:** vonatjegy. **Webcím:** [szabadsagvador.fw.hu](http://szabadsagvador.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.)

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

# Öt futó is megelőzte a fogaskerekűt

A borongós, kicsit hűvös idő sem vette el a sportbarátok kedvét az indulástól az idei „Előzd meg a fogaskerekűt!” kerékpár- és futóversenyen. A túrázókkal együtt 1200-an neveztek a nem mindennapi megméretésre, amin 325 méteres szintkülönbség és a különleges ellenfél teszi nehezzé a jó eredmény elérését.

Az „Előzd meg a fogaskerekűt!” versenyen nem elsősorban az eredmény, hanem az egyéni teljesítmény a fontos, talán ez teszi annyira népszerűvé. Különlegessége pedig az, hogy az indulóknak nemcsak egymással és magukkal kell megküzdeniük, hanem a metrend szerint közlekedő fogaskerekűvel is. A terepviszonyokat figyelembe véve ez elsőre szinte lehetetlen vállalkozásnak tűnik,

deznak egy futóversenyt, és eddig inkább azt választotta: „Eljött az ideje, hogy itt is kipróbáljam magam, nagyon örülök, hogy elsőre máris nyertem. Szeretem a hegyi versenyeket, különösen a nagy emelkedőket, így kifejezetten jól éreztem magam futás közben. A Diós árokban álltam az élre, onnantól végig megőriztem a vezető helyet. Sokan mondták előzőleg, hogy ez a szakasz kemény lesz, de



Fonti Krisztina alpolgármester segítette a díjak átadásában

pedig az elmúlt években számos kerékpárosnak és futónak sikerült legyőznie a közlekedési járművet.

Ezúttal a biciklisek hoppon maradtak, de korántsem azért, mert nem voltak elég gyorsak. A fogaskerekű „élete formáját futóra”: míg a hivatalos menetidő 15 perc, ezúttal a kerekessel együtt induló járat 11,51 perc alatt ért be a végállomásra, esélyt sem adva bringás ellenfeleink. Később aztán helyreállt a rend, a saját menetidejét betartó szerelvényt öt futó is meg tudta előzni.

Az idén először fordult elő, hogy egy 18 év alatti futó szerezte meg az abszolút győzelmet. A 16 esztendő Kalász Bertold minden idők legfiatalabb első helyezettjének mondhatja magát.

A Centrál Elit Atlétikai Club versenyzője elmondta, hogy bár tudott a hegyvidéki viadról, azonban lakóhelyén, Dunakeszin ugyanebben az időpontban ren-

bevallom, nekem nem tűnt annyira veszélyesnek” – értékelte az ifjú bajnok, aki a nyári U18-as és U20-as atlétikai világbajnokságon képviseli majd a magyar színeket.



Ez a verseny kiváló alkalom arra, hogy bárki kipróbálhassa az erőnlétét, a kitartását

## Tájfutó verseny a Normafánál

Először, de vélhetően nem utoljára adott otthont nagyszabású tájfutó versenynek a Normafa. A Budapesti és Pest megyei Diák-olimpián több mint 160-an teljesítették a távokat.

A tájfutó-diákolimpia érdekessége, hogy ezen nem egyesületi színekben indulnak a gyerekek, hanem az iskolájukat képviselik. Éppen ezért nagy létszámú viadal, ami remek hírverése a sportágnak, és ezen keresztül a mindennapi mozgás fontosságára is felhívja a figyelmet – mondta Mikó Gergely, a Normafa Park vezetője, aki kiemelte: a Normafa megújításának egyik célja éppen az volt, hogy helyet adjon a hegyi sportoknak. Ezért épült meg a látogatóközpont is, ahol most kulturális öltöztetési lehetőség várta a résztvevőket. Márpedig ez nagyon fontos, mert bár a tájfutók hozzászóltak, hogy

parkolóban, kocsikban vegyék fel a terepruhájukat, azért sokkal könnyebb kedvet csinálni a gyerekeknek a sportághoz, ha megfelelő körülmények fogadják őket.



Aki jól olvassa a térképet, annak kevesebbet kell futnia, hamarabb célba érhet



A kerékpárosok között ezúttal senki sem tudta legyőzni a Hegyvidék emblematis közlekedési eszközét

Szintén trónfosztó a női győztes, Szabó Nóra. Szerinte viszont az a bizonyos meredély rászolgált a hírnevére. „Igyekeztem nem nézni felfelé a Diós árokban, és végig arra koncentráltam, hogy ne essek ki a ritmusból. Ez sikerült, így az utolsó négyszáz méteren volt elég erőm megelőzni a többieket” – mesélte a sportoló, akit minden bizonnyal a hazai rendezésű atlétikai világbajnokságon is viszontláthatunk majd maratonfutásban.

A kerékpárosok között ismét a tavalyi bajnok, Szabó Bálint Solt diadalmaskodott, így számára nem volt meglepetés a szintemelkedés. „Tudtam, mire vállalkozom, úgy-hogy most egy kicsit másként versenyeztem. Az elején hagytam menni a többieket, aztán a meredek részen rákapcsoltam, és onnan már nem adtam át az első helyet” – beszélt a taktikájáról a címvédő.

Czéczei Flóra, a leggyorsabb női kerékpáros viszont először tapasztalta meg élesben, miért is legendás a hegyvidéki pálya. „Csínáltam egy bejárást, ettől függetlenül a nagy emelkedőn akadtak gondjaim. Leginkább azért, mert volt egy kis problémám, a lábaim is bekeményedtek, de tudtam tartani a tempót a fiúkkal, ami sokat segített. Azt hiszem, ez kellett a győzelemhez” – vonta le a következtetést a Joyride versenyzője.

„Egyedi a versenyünk, egyrészt a nagy szintemelkedés miatt, de azért is, mert fogaskerekűvel csak a Hegyvidék büszkélkedhet” – emelte ki a díjak átadásában segédkező Fonti Krisztina. Az alpolgármester szerint egy ideig nem volt egyértelmű, hogy lesz mit megelőzni, mivel korábban elhangoztak olyan nyilatkozatok, amik kétségessé tették a fogaske-

rekü megmaradását: „Dolgoztunk azon, hogy ne vegyék el tőlünk a járatot. Szerencsére az erőfeszítéseink nem voltak hiábavalók, és április elején újraindult a fogas.”

Mint hozzátette, a Hegyvidéki Önkormányzat számára különösen fontos az egészséges életmód, a mozgás népszerűsítése. Az „Előzd meg a fogaskerekűt!” pedig kiváló alkalom arra, hogy kicsik és nagyok kipróbálják az erőnlétüket, a kitartásukat.

„Húszéves a verseny, és csak azért nem ünneplünk most jubileumot, mert a vírusjárvány miatt, sajnos, két alkalom kimaradt” – hívta fel a figyelmet Móczán Mónika, a verseny szervező Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. vezetője. A hagyományokhoz híven külön indulhattak a viadalon a kutyások, a váltók, sőt még a babakocsi anyukák is futhattak. Móczán Mónika külön kiemelte a Zugligeri Általános Iskolától elindított túrázat, amire nagyon sokan jelentkeztek. Az óvodások egy rövidebb útnak vághattak neki, ráadásul a célba érve részt vehettek a Rege parkban rögtönzött majálison, amin népi játékokkal játszottak, és a nagyokkal együtt tapsoltak a látványos free style-bemutatón.

Természetesen az összes célba érkezőt befutócsomaggal, valamint éremmel, egyedi pólóval és a budapesti atlétikai világbajnokságon érvényesíthető kuponnal jutalmazta szervező. A legjobbak értékes díjakat is kaptak, külön a 18 év alattiak, valamint a női és a férfi indulók.

577.