A XII. Kerületi Polgárok Lapja

# HEGYVIDÉK

LIII./14.

WWW.HEGYVIDEKUJSAG.HU • MEGJELENIK KÉTHETENTE • 2023. JÚLIUS 18.

NEWS FROM HEGYVIDÉK – PAGE 2

## Magasabb szintre lépő ellátások a Szent János Centrumkórházban

**A Szent János Centrumkórház főbejáratánál egyre szaporodnak az útbaigazító táblák. Ezek arról tájékoztatnak, melyik osztályokat kell a továbbiakban a Kútvölgyi-tömb felújított toronyépületében keresnünk. A kórházi egységek korszerű körülmények közé költöztetése már rövid távon is minőségi javulást hoz a betegellátásban, de a hosszú távú fejlesztési koncepcióba is illeszkedik, aminek a megvalósításával egy új, sürgősségi és műtéti tömb jöhet majd létre a centrumkórház Diós árokbéli telephelyén. A most zajló átalakulásról és a további tervekről dr. Ralovich Zsolt főigazgatóval beszélgettünk.**

*– Az elmúlt években sok szó esett arról, hogy egy új központi tömb épül a Szent János Centrumkórházban a sürgősségi ellátás és a központi műtők számára. Mit lehet tudni erről a tervről?*

– Kormányzati megbízásból megkezdődött a központi sürgősségi, műtéti és diagnosztikai tömbépület tervezése, el is készültek az engedélyközeli tervek. A háború kirobbanása és az uniós források elmaradása miatt – sok más program mellett – ezt a projektet is le kellett állítani, ugyanakkor bízom a mihamarabbi folytatásban. A cél, hogy tovább erősítsük kórházunk szerepét a fővárosi sürgősségi ellátás biztosításában. A tervek megvalósulása esetén a kórház középső platóján egy vadonatúj, nagy, centrumkórházi igényeket kielégítő központi épület jönne létre, amelyet híddal kötnénk össze a Kútvölgyi-tömbbel. Az új épületben lenne egy komplex sürgősségi osztály, az ahhoz kapcsolódó képalkotó és labordiagnosztika, intenzív osztály, központi műtők, és itt kapnának elhelyezést a műtétes szakmák betegágyai is. Azt azért látni kell, hogy egy ekkora új tömb megépítése, ha holnap neki is vágnánk, öt-hat évbe telne, a beruházás tehát legkorábban az évtized végére valósulhatna meg.

*– A Kútvölgyi-szakrendelő felújítása is leállt?*

– A szakrendelő bizonyos részeit egy részleges átalakító felújítás után már ismételten visszakapcsoltuk a betegellátásba az elmúlt években, továbbá rendbe hoztuk a közforgalmú illemhelyeket is, de a teljes megújulás még hátravan. Az új szakrendelő tervezési folyamata az előbbiekben említett okok miatt leállt, de az uniós források felhasználására vonatkozó állami koncepcióban továbbra is szerepel a fejlesztés. Célunk, hogy a toronyépülethez hasonló módon a szakrendelő is kívül-belül megújulhasson.

*– A Kútvölgyi-tömb toronyépületének „csernobili” állapota szerencsére már a múlté. Milyen fejlesztések történtek ezen a helyen?*

– A kormány támogatásával kívül-belül megtörtént a Kútvölgyi Kórház felújítása.

*(Folytatás az 5. oldalon)*

**A kívül-belül felújított kórházépületben a legkorszerűbb gépészettel és orvostechnikai rendszerekkel felszerelt egységekben dolgozhatnak a szakemberek, így emelkedhet az orvosi ellátás színvonala, nőhet a betegek elégedettsége**

## Összetartó közösséggé érlelődött a Böszikert csapata

**Mindössze két hónap telt el az első palánták elültetése óta, mégis, mára buján zöldellő területté vált a Hegyvidék első közösségi kertje a Böszörményi úton. Az ágyásgazdák bő termésre számíthatnak, és talán ennél is fontosabb, hogy a Böszikert-csapat összetartó közösséggé formálódott.**

„Látszatra paradicsomot, karalábét, tököt, kaprot és kukoricát ültetünk, valójában kapcsolatokat hozunk létre, amik tartósabbak, mint az egynyári növények” – fogalmazott Pokorni Zoltán polgármester annak alkalmából, hogy Fonti Krisztina alpolgármesterrel, a kert létrehozásának kezdeményezőjével és Rosta Gábor szakmai vezetővel együtt hivatalosan is átadta a Böszikertet. Kiemelte, hogy egy közösségi kertben a legfontosabb a közösség, amit az együtt végzett munka élménye teremt meg a környéken élők számára.

A polgármester elmondta, évekkel ezelőtt Rosta Gáborral már „nekifutottak” annak, hogy megfelelő helyszínt keressenek a Hegyvidéken egy közösségi kertnek, ám eredménytelen volt a próbálkozásuk. A sűrűn beépített részeken – ahol egy ilyen kertre a leginkább igény van – nem találtak erre alkalmas területet. Aztán amikor a kialakult gazdasági válság miatt ideiglenesen felfüggesztették a Böszörményi úti irodaház helyén építendő lakótömb fejlesztését, Fonti Krisztina javasolta azt, hogy amíg nem indul újra a beruházás, itt működjön a Hegyvidék első közösségi kertje.

**Alig néhány hónap alatt szinte dzsungelre emlékeztető, dús növényzet fejlődött ki**

„Örülök, hogy az önkormányzat a javaslatom mellé állt, és megszülethetett a kert” – mondta Fonti Krisztina, aki környékbeli lakóként egy ismerősével együtt maga is az egyik ágyás gazdájává vált, és szinte mindennap lejár ide. „A férjem mindig szól, ne maradjak sokáig, de aztán rendszeresen itt ragadok, mert beszélgetünk, ötleteket, praktikákat cserélünk, megnézzük egymás növényeit” – mesélte, hozzátéve: jó dolog kertészkedni, de a legjobb az egészben a közösségi élmény.

Az alpolgármester azt tapasztalta, hogy már az előkészületek során összeérett a csapat. A tagok többsége már az első, január végén megtartott kertindító fórumon megjelent, azt követően pedig több gyűlésen, foglalkozáson vettek részt együtt.

„Két hónappal ezelőtt, május közepén volt az első ültetőnap. Akkor még csak reméltük, hogy ilyen gyönyörűen megnőnek a növények, és ilyen sok termés lesz rajtuk. Egyetlen elhanyagolt ágyás sincs a területen, mindenki rendkívül gondosan foglalkozik a növényeivel, a közös részek is szépen gondozottak” – mutatott körbe büszkén a kertben Fonti Krisztina.

„Sűrűn beépített a Böszörményi út és környéke, nagyon jól jön itt egy közösségi kert” – hangsúlyozta Rosta Gábor, a Városi Kertek Egyesület elnöke, aki úgy látja, a közösség tagjai odafigyelnek, vigyáznak a helyre és egymásra is. A szakmai vezető köszönetet mondott a Böszikert megvalósításáért a tagoknak, továbbá az önkormányzat vezetőinek, munkatársainak és a kivitelezőknek. Kiemelte Szalai Orsolya tájépítész tervező, valamint a kerttagok számára képzést, személyes tanácsadást nyújtó növényorvos, Helfné Szabó Zsuzsanna munkáját, és szólt Balogh Tiborról, az Aqua-Matic Kft. ügyvezetőjéről is, aki az öntözőrendszer kialakítását szponzorálta.

„A kert kialakítása során környezetbarát, újrahasznosítható anyagokkal dolgoztunk” – mondta Szalai Orsolya, megemlítve, hogy az ágyások és a közösségi bútorok raklapokból készültek, a járófelületeket pedig faapríték borítja. A tervezés során ugyancsak szempont volt, hogy a katlanszerű terület közös részeire kerülő növények jól bírják a hőséget és a szárazságot, így például pozsgásokat, fűszernövényeket, talajtakaró rózsákat, díszfüveket, napraforgót és levendulát ültettek. A közösségi területen napvitorlák nyújtanak árnyékot, míg az ágyások fölött hálós takarás van, ami nemcsak a nap perzselő sugaraitól, hanem – ahogy arra már volt is példa – a jégeső ellen is véd.

A közösségi kertben összesen harmincnégy magaságyás épült, de a rézsű stabilizálására szolgáló, szintén raklapból készült támfal révén mindenkinek jutott pluszhely a növénytermesztéshez. Ki is használták minden talpalatnyi termőterületet a tagok, szorgalmasan ültetik és gondozzák terményeiket – az ágyások közt járva már-már dzsungelre emlékeztet a lenyűgözően dús növényzet.

„Eddig leginkább az uborka és a paradicsom indult meg, utóbbiból már szüreteltünk is. A mángold is szépen növekedik” – adott rövid helyzetképet a közösség egyik tagja, a Szoboszlai utcában lakó Török Vazul. Mint mondta, a járókelők rendszeresen benéznek a kertbe, ennek köszönhetően sokakkal megismerkedhetett az elmúlt időszakban. A legtöbbször természetesen a többi ágyásgazdával találkozik, akik hozzá hasonlóan a környéken élnek. A közös témák és a sok együtt töltött óra pedig kiváló alkalmat biztosítanak ahhoz, hogy új ismeretségek szövődjenek.

*n.*

**Az alpolgármester ágyásgazdaként mutatta meg terméseit a polgármesternek**

**Az ágyásgazdák sok időt töltenek együtt, jobban megismerik egymást**

**Ha szükséges, a közösség tagjai akár egymás növényeit is gondozzák**

# Akadálymentesítés az Ugocsa utcában

Több nagyszabású útfejlesztés történik nyáron a Hegyvidéken, sőt a munkálatok egy része már meg is kezdődött. A második ütemnél jár a Nárcisz utca felújítása, miután elkészült a Tamási Áron utca és a Nárcisz utca 26. közötti szakasz. A pályázati forrásból megvalósuló beruházás részeként megújul a járda és az útpálya. A kivitelező kicseréli a szegélyköveket és szükség szerint a pályaszerkezetet is.

Szilárd burkolatot kap a Gyógyfű utca Kék Golyó utca felőli része, amire a földútpályázaton nyert forrást az önkormányzat. A Csaba utcához csatlakozó szakasz átépítése 2020 végén fejeződött be, az ott már jól vizsgázó műszaki megoldással készül most a másik oldal. Az egyik oldalon járda, szemben pedig parkoló lesz. Első lépésben egy támfal épül az ottani bankfiók jelenlegi parkolólehajtójánál.

A környéken élők kérésére akadálymentesítette az önkormányzat az Ugocsa utca alsó részét. Így a babakocsis anyukák, a kerekesszékesek és a nehezebben mozgók is biztonságosabban közlekedhetnek ezen az egyébként nagy forgalmú járdaszakaszon.

A nyáron várható a Magasúti köz felújítása a Lidérc utca és a Törökbálinti út között. Új kopóréteget kap a Határőr út megviselt útteste az Abos utcától a Goldmark Károly utcáig.

Gázvezeték-kiváltást végez a Pulzus Plusz Kft. a Városmajori Gimnázium és a városmajori sportpályák között az MVM Főgáz Földgázhálózati Kft. megbízásából július második felében. Csatornabekötést alakít ki az OKM Építőipari és Szolgáltató Kft. az Árnyas út 9/a számú ingatlan előtt július 19-e reggeltől júliusz 21-e délutánig. A munkálatok idején az Árnyas út zsákutca lesz a Budakeszi út, valamint a Zugligeti út felől.

A Fővárosi Vízművek tájékoztatása szerint ivóvízhálózati munkálatok miatt víznyomáscsökkenés, vízzavarosodás, esetleg időszakos vízhiány várható a Böszörményi úton és a Csipke úton július 22-ig, naponta 9.00–15.00 óráig. Ezzel kapcsolatos hibabejelentés: 06-80/247-247, hibabejelentes@vizmuvek.hu. A vízművek webcíme: ugyfelszolgalat.vizmuvek.hu.

*M.*

# Pályázati felhívás

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat a tulajdonában álló ingatlanok bérbeadására pályázatot hirdet a **2023. július 18. napjától 2023. augusztus 1. napjáig** terjedő időszakban.

A pályázható ingatlanok címe:

1. Bp. XII., Bán utca 6–8. pszt., 115 m² alapterületű helyiség,
2. Bp. XII., Alkotás utca 21. szám alatti, 111 m² alapterületű helyiség,
3. Bp. XII., Nagyenyed utca 4. szám alatti, 105 m² alapterületű helyiség,
4. Bp. XII., Királyhágó tér 2. fszt., 63 m² alapterületű helyiség,
5. Bp. XII., Böszörményi út 17/b szám alatti, 59 m² alapterületű helyiség,
6. Bp. XII., Magyar jakobinusok tere 7. A. ép. fszt., 32 m² alapterületű helyiség,
7. Bp. XII., Győri út 12. fszt. 5. szám alatti, 32 m² alapterületű helyiség,
8. Bp. XII., Németvölgyi út 12. fszt. 4. szám alatti, 29 m² alapterületű helyiség,
9. Bp. XII., Kiss János altábornagy utca 46. szám alatti, 18 m² alapterületű helyiség,
10. Bp. XII., Nagy J. utca 2. 7. szám alatti, 17 m² alapterületű helyiség,
11. Bp. XII., Városmajor utca 3. as. 2. szám alatti, 15 m² alapterületű helyiség,
12. Bp. XII., Szarvas Gábor út 48/a szám alatti, 14 m² alapterületű helyiség.

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

**A pályázati ajánlatok 2023. augusztus 1. napján 16.00 óráig nyújthatók be.**

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

*Dr. Gottfried-Tusor Gabriella* jegyző

# Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat

## az alábbi lakásokat:

| | Cím | Helyrajzi szám | Terület | Megnevezése | Megtekinthető | Kikiáltási ár (nettó) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. | **1122 Budapest, Maros utca 15. II. emelet 32.** | **Budapest XII. kerület, belterület, 6940/0/A/33** | 67 m² | lakás (felújítandó) | Előzetes egyeztetés alapján az információs csomagban meghatározott időpontokban | 47 500 000 Ft |
| 2 | **1013 Budapest, Attila út 63. 3. emelet 24/A.** | **Budapest I. kerület, belterület, 7163/0/A/34** | 89 m² | lakás (felújítandó) | Előzetes egyeztetés alapján az információs csomagban meghatározott időpontokban | 66 100 000 Ft |
| 3. | **1122 Budapest, Alma utca 9. magasföldszint 1.** | **Budapest XII. kerület, belterület, 10104/0/A/4** | 93 m² | lakás (felújítandó) | Előzetes egyeztetés alapján az információs csomagban meghatározott időpontokban | 73 000 000 Ft |

## és az alábbi telket:

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 4. | **1124 Budapest, Bürök utca 77–87.** | **Budapest XII. kerület, belterület, 8664/14 hrsz** | 8034 m² | művelési ágból kivett műhely, gazdasági épület és udvar | Előzetes egyeztetés alapján az információs csomagban meghatározott időpontokban | 950 000 000 Ft |

kínálja nyilvános versenyeztetés keretében egyfordulós értékesítésre (licit).

Az ingatlanokról készült információs csomagot a www.hegyvidek.hu honlapon, a licithirdetésnél található tájékoztatóban foglaltaknak megfelelően az 1–3. számú ingatlanok esetében 10 000 Ft + áfa, míg a 4. számú ingatlan esetében 50 000 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. július 19. napja 9.00 órától 2023. augusztus 2. 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

# Tűzgyújtási tilalom

A kánikula és a száraz időjárás miatt július 13-tól tűzgyújtási tilalom lépett életbe, ami visszavonásig érvényes. Tilos tüzet gyújtani az erdők és fásítások határától számított 200 méteres körzetben lévő külterületi ingatlanokon, és persze nem szabad tüzet rakni a kijelölt, kiépített erdei tűzrakóhelyeken sem. További információ: erdotuz.hu

# News from Hegyvidék

**A jubilee year for the children's railway.** 75 years ago, on July 31, 1948, the first train of the Pioneer Railway – now known as the Children's Railway – was launched. In commemoration of the anniversary, on July 31, railway workers await families with exciting programs. There will be vehicle shows and children's programs at Széchenyihegy station from 10 a.m. to 4 p.m., and the factory building will open, where an occasional exhibition of artifacts and photographic relics of the light railway will also be on display in spring. Visitors can also board two rarely seen vehicles of the nostalgia train, the small saloon car and the mail car.

**Fire ban.** Due to the heat wave and dry weather, a fire ban came into force from 13 July, which is valid until revoked. This means that it is forbidden to light fires on outlying properties within two hundred meters of the boundary of forests and woodlands, and of course it is not allowed to light fires in the designated, established forest fire pits, either.

**Summer evening concerts.** The free open-air concert series continues on Városháza Square. On the terrace of the Hegyvidék Cultural Salon, as part of the Music Budapest Summer Festival, the Götz Saxophone Quartet, playing classical masterpieces in jazz adaptation, will perform on 20 July, while on the 22nd the trio of István Gyárfás (guitar), Igor Zonda (guitar) and Tamás Káldi (double bass) will bring the jazz world of the 50s and 60s. On July 27, the Campanelli chimes ensemble will be a guest in the Hegyvidék, and the next day, on the 28th, violin virtuoso Lajos Sárközy Jr. and cimbalomist Gyula Csík will play together. On August 4, saxophonist Nándor Götz will perform the most beautiful works of classical music literature with a special soundscape together with the Capriccio String Quartet, while on the 5th, singer György Derzsi and guitarist László Balogh will interpret the popular melodies of the past decades, spiced with some irony. On August 10, jazz singer Krisztina Pocsai will perform joyful music in the genres of swing and bebop with tenor saxophonist István Elek and guitarist István Gyárfás, and on the 11th we will listen to a joint production by folk singer Zsuzsanna Zsikó and folk instrument player Balázs Dongó Szokolay. The concert series will end on 26 August with a Spanish music evening, with Eszter Sára Kővári's temperamental vocal part reinforced by three guitars. Performances begin at 7 p.m.

**Hegyvidék exhibitions.** The Cat-themed exhibition titled CICC! with nineteen contemporary Hungarian artists debuted in the Hegyvidék Gallery (10 Királyhágó Sqr.) recently, while the exhibition titled After the Rain by painter Ágnes Mészáros opens on July 19 in Barabás Villa (44 Városmajor Str.), with imprints of movement in her pictures. CICC! can be visited until August 18, after the Rain until August 16. In front of the MOM Cultural Center, in the glass-walled pavilion building on the Sirály Promenade, painter Mózes Incze will present his works from 20 July, and textile artist Andrea Ruttka from 31 August. At the exhibition openings – from 7 p.m. – guitarist Zoltán Dévényi will play music, followed by Anita Gera with her dance production.

**Silent films with piano accompaniment.** The Lóvasút Cultural and Event Centre (64 Zugligeti Rd.) awaits the audience longing for silent film screenings again. With piano accompaniment by Miklós Dániel Répászky, the horror film Dr. Jekyll and Mr. Hyde, shot in 1920, will be shown on August 2, from 7 p.m., a classic selection of cartoons will be broadcast on the 15th, followed by the comedy Souls for Sale (1923) from 7 p.m. on the 30th. The program is free, but you need to purchase a registration ticket, which can be done on the lovasut.jegy.hu page.


ÚJDONSÁG!

ONLINE ÜGYFÉLFOGADÁS A HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZATNÁL!

Intézze ügyeit akár a hivatalos ügyfélfogadási időn túl!

MELYIK IRODA NYÚJT ONLINE ÜGYFÉLFOGADÁS SZOLGÁLTATÁST?

Adóigazgatási Iroda
Városrendezési és Főépítészi Iroda

KI JELENTKEZHET AZ ONLINE ÜGYFÉLFOGADÁSRA?

Bárki.

KELL-E REGISZTRÁLNI A HEGYVIDÉK e-ÜGYINTÉZÉSI RENDSZERÉBEN?

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

MIT JELENT A REGISZTRÁCIÓ ÉS AZ AZONOSÍTÁS?

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

KELL-E ELŐZETESEN IDŐPONTOT EGYEZTETNI AZ ONLINE ÜGYFÉLFOGADÁSHOZ?

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

HOL ÉRHETŐ EL EZ AZ ŰRLAP?

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

HOGYAN LEHET AZ IDŐPONTOT EGYEZTETNI?

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

MILYEN APPLIKÁCIÓN KERESZTÜL ZAJLIK AZ ONLINE ÜGYFÉLFOGADÁS?

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

HOGYAN KAPOM MEG AZ LINKET A SZOLGÁLTATÁSHOZ?

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

CSAK A HIVATALOS ÜGYFÉLFOGADÁSI IDŐBEN VAN LEHETŐSÉG AZ ONLINE ÜGYFÉLFOGADÁSRA?

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

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

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

INTÉZZE ÜGYEIT KÉNYELMESEN A FOTELBŐL EGY ÖNNEK ALKALMAS IDŐBEN!

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

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

# „Ha nincs alázat, akkor semmi sincs”

„Érzek valamiféle erőt és biztonságot a lokálpatriotizmusban” – mondta lapunknak **dr. Rényi-Vámos Ferenc, aki nemrég megkapta a Hegyvidék díszpolgára címet.** A számos nívós díjjal elismert mellkassebésszel a hazai tüdőtranszplantáció elindításáról, kitartásról, empátiáról, indulatokról és hazaszeretetről beszélgettünk, sőt azt is megtudtuk tőle, hogy a megvalósításra váró álmával még több magyar életét lehetne megmenteni.

*– A beszélgetésünk előtt többször is egyeztettünk az interjú időpontja miatt. Meglepő volt, hogy rendszerint az első csörgés után felvette a telefont.*

– Mert fontos, hogy a kollégáim bármikor el tudjanak érni. Ha a műtőben vagyok, akkor a titkárság kezeli a telefonomat.

*– Állandóan készenlétben van?*

– Igen, hiszen soha nem tudhatom, hogy mikor kell menni – bármikor kaphatok riasztást.

*– Mit szól ehhez a családja?*

– Velem együtt ők is készenlétben állnak. Hiába van színházjegyünk, ha az előadás előtt tíz perccel kapok egy hívást, hogy van egy donortüdő, akkor ugrott az esti program. A családom mindenben támogat, ezt a munkát másképp nem is lehetne csinálni.

*– A nagyapja nefrológusként, az egyik nagybátyja ortopéd sebészként praktizált, édesapja pedig szívsebészként dolgozott a városmajori klinikán. Miért döntött úgy, hogy ön is orvosnak áll?*

– Nem tudom, ez nálam soha nem volt kérdés, orvos családban nőttem fel, ezt az életformát láttam. Nem várták el tőlem, hogy én is ezt az utat járjam, az öcsém például közgazdász lett.

*– Miért éppen a mellkassebészetet választotta?*

– Mivel édesapám kiváló szívsebész volt, nem akartam, hogy összehasonlítsanak vele.

*– Mi kell ahhoz, hogy jó legyen a szakmájában?*

– A mi feladatunk az, hogy segítsünk az embereknek. Mindig legyünk alázatosak a betegekkel és a betegséggel szemben is. Mert ha nincs alázat, akkor semmi sincs. Az évek során azt is megtanultam, hogy ahol elfogy a tudomány, ott már csak a Jóisten marad.

*– Több mint tíz évet töltött Bécsben. Mesélne erről az időszakról?*

– A mellkassebész szakvizsgámat követően szerettem volna tovább képezni magam. Az Európai Mellkassebész Társaságtól kapott ösztöndíjnak köszönhetően Bécsbe, a világ egyik legnagyobb tüdőtranszplantációs központjába mentem. Először csak egy évre, aztán felkért az ottani professzor, hogy csatlakozzak a csapatához. Megterhelő időszak volt, szinte egész nap a műtőben álltam, péntekenként pedig hazautaztam.

*– Egy ilyen világhírű intézményben dolgozni nagy szó. Ön mégis visszajött Magyarországra.*

– Mert magyar vagyok. Mi keresnivalóm lenne ott? Azért mentem oda, hogy megtanuljam a tüdőátültetést, hogy képezzem magam, és a megszerzett tudást a hazám javára fordítsam. Meg sem fordult a fejemben, hogy Bécsben maradjak.

*– Emlékszik az első transzplantációra?*

– Még ma is előttem van, amikor kívülről végignéztem az első ilyen műtétet. Azokra a gondolatokra is emlékszem, amik akkor a fejemben jártak…

*– Miért, mire gondolt?*

– Arra, hogy úristen, ez annyira nehéz, hogy soha nem leszek képes rá! Nagyon összetett egy ilyen műtét. A sebésztechnika bonyolult, amihez ráadásul elképesztő logisztika is társul. Mindennek stimmelnie kell ahhoz, hogy sikerrel járjunk. Akkoriban Magyarországon nem nagyon akadt olyan kórház, ahol minden adott volt a tüdőtranszplantációhoz. Azóta komoly fejlesztések történtek itthon, ma már nincs akadály előttünk.

FOTÓ: SEMMELWEIS.HU

**„Komoly fejlesztések történtek itthon, ma már nincs akadály előttünk”**

*– Hány ember életét mentette már meg a csapatával együtt?*

– Több mint száz tüdőtranszplantációt végeztünk. A munka azonban a műtét után sem ér véget.

*– Ezt hogy érti?*

– Nézze, a páciensek általában egy nagyon hosszú és senyvesztő betegséget követően kapnak új tüdőt. Pszichésen fel kell dolgozni, hogy egy másik ember szervével élhetnek tovább. Ez nem könnyű, ezért igyekszünk mindent megtenni a lelki támogatásukért is. Talán ez az oka annak, hogy a csapatunkkal, a nővérekkel együtt, valahol a saját gyermekeinknek tekintjük a betegeket.

*– Úgy hallottam, hogy elég heves természete van. Mi az, ami igazán kihozza a sodrából?*

– Ha valami nem működik tökéletesen, de a problémát több odafigyeléssel meg lehetne oldani. A leginkább magamra tudok haragudni, főleg akkor, ha valamit elrontok. De szerintem a legtöbb ember, aki igyekszik magas színvonalon végezni a munkáját, hasonlóan van ezzel.

*– A Hegyvidék díszpolgára cím előtt már nívós szakmai elismeréseket is kapott: 2018-ban Batthyány-Strattmann László-díjjal, 2020-ban a Magyar Érdemrend tisztikeresztjével tüntették ki.*

– A díjak és a kitüntetések nagy elismerések számomra. A XII. kerület díszpolgárának lenni jó érzés, hiszen előttem olyan emberek kapták meg ezt a címet, akik közül sokakra példaképként tekintek. Ilyen például dr. Szabó Zoltán, vagy Anna nővér, akit voltam olyan szerencsés, hogy a barátomnak nevezhettem. Számomra óriási dolog, hogy én is bekerülhettem a hegyvidéki díszpolgárok közé!

*– Miért kötődik ennyire a Hegyvidékhez?*

– A tizenkettedik kerület számomra olyan, mint egy falu, a szó legnemesebb értelmében. Itt születtem. Abban az utcában tanultam meg biciklizni, ahol most lakom. A feleségem is itt született. Minden fát és bokrot ismerek. A családommal az Istenhegyi Szent László Plébániára járunk istentiszteletekre, Kocsis István atya családi barátunk. Érzek valamiféle erőt és biztonságot a lokálpatriotizmusban. Bízom abban, hogy a gyermekeim is itt maradnak.

*– Ők is az egészségügyben képzelik el a jövőjüket?*

– Három lányom van, nem hiszem, hogy ezt a pályát választják. Manapság nagy divat idegen országban élni. Ezt semmiképpen sem szeretném. Ugyanakkor maximálisan támogatom, ha világot szeretnének látni, vagy ha úgy döntenek, hogy továbbképzés céljából külföldre mennek. Megmondom őszintén, nekem egyetlen vágyam van velük kapcsolatban: legyenek boldogok. És ha lehet, akkor maradjanak itthon. Természetesen itt, a kerületben.

*– A Semmelweis Egyetem és az Országos Onkológiai Intézet által közösen működtetett Mellkassebészeti Klinikát, az Országos Onkológiai Intézet Mellkasi Központját, valamint az Országos Korányi Pulmonológiai Intézet Mellkasi Központját vezeti. Szakmailag vannak még megvalósításra váró álmai?*

– A határon túli magyarok csak sporadikusan jutnak el hozzánk, nagy álmom válhatna valóra, ha ők is igénybe vehetnék a tüdőtranszplantáció lehetőségét. A magyar kormánynak köszönhetően ugyanis fantasztikus körülmények között dolgozhatunk. Az Országos Onkológiai Intézetben, az Országos Korányi Pulmonológiai Intézetben és a Semmelweis Egyetem Mellkassebészeti Klinikáján is komoly mellkassebészeti hátterünk van, ráadásul az utánpótlás is rendkívül jó, sok a tehetséges fiatal kolléga. Jó lenne több tüdőátültetést végezni, jó lenne mindenkinek segíteni. Optimista vagyok, hiszek abban, hogy egy nap sikerülhet!

***Boussebaa Mimi***

# Folytatódik a Hegyvidéki Önkormányzat faültetési programja

A nagy sikerre való tekintettel visszatér az **Árnyas Hegyvidék program**, aminek a keretében eddig közel 1500 darab fát ültettünk a kerületben. A faültetési program ősszel a hegyvidéki polgárok bevonásával folytatódhat.

A tervek szerint a lakók kb. 2 méter magas, szabadgyökerű suhángokat igényelhetnének, és ültethetnének a saját kertjükbe. A szakemberek javaslata alapján olyan őshonos, lombhullató fafajokat alkalmaznánk, amik mindegyike ellenáll az egyre hosszabbodó száraz időszakoknak és hőhullámoknak.

A magánterületeken elültetett őshonos facsemeték egyrészt a tulajdonosok kertjeit gazdagítják árnyas, hűvös pihenőfelületekkel, másrészt erősítik a kerület ellenállóképességét és természeti értékeinek megőrzését. Amennyiben a lakók többsége támogatja a kezdeményezést, a Hegyvidéki Önkormányzat akár **ezer facsemete** magánkertekbe történő elültetéséhez is biztosítaná a suhángokat a program keretében.

**Számítunk az Ön véleményére is, kérjük, szavazzon, hogy támogatja-e a hegyvidéki magánterületeket bevonó, közpénzből finanszírozott faültetési programot!**

**Szavazatát 2023. augusztus 6-ig adhatja le:**
eugyintezes.hegyvidek.hu/szavazas/faultetesi-program

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

# A Hegyvidékig ért a London Bridge

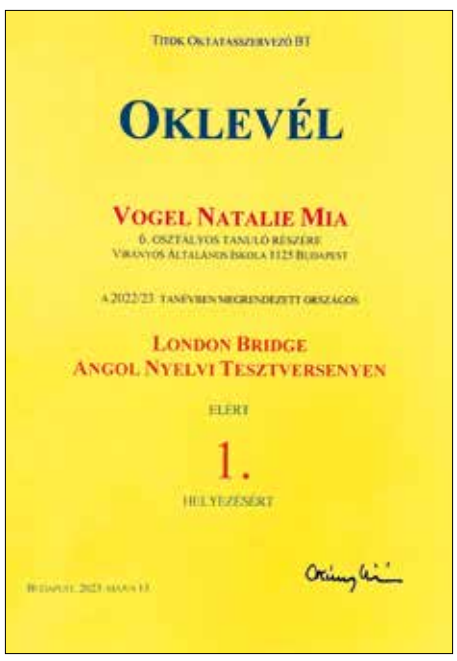
Több tízezer diák jelentkezett az idén is az országos London Bridge háromfordulós angol nyelvi tesztversenyre. Köztük volt a Virányos Általános Iskolába járó Vogel Natalie Mia is, aki a hatodikosok között az első helyen végzett.

Az 5., 6., 7. és 8. évfolyamos tanulók indulhatnak minden évben a London Bridge angol nyelvi tesztversenyen, amely egy válogatóval kezdődik. A jó eredményt elérő fiatalok vesznek részt az iskoláikban megtartott második fordulóban. Az idén onnan lehetett bejutni a Lágymányosi Campus Déli Épületében megrendezett országos döntőbe, amiben az oktatási intézmények legjobbjai mérték össze tudásukat.

Köztük volt Vogel Natalie Mia is, aki már egészen kis korában barátságot kötött az angol nyelvvel, mint mondja: „Hatéves koromig Prágában éltem, mivel apukám cseh nemzetiségű. Szüleim a találkozásuk óta angolul beszéltek egymással, így tulajdonképpen mindig is »körbevett« ez a nyelv.”

**Vogel Natalie Mia rangos versenyt nyert meg**

A Virányos Általános Iskola 6. osztályos diákja szerint az angol nagyszerű eszköz más nemzetiségű emberek megismeréséhez. „A nyelvek nemcsak a tájékozódást segítik a külföldi országokban, hanem kapcsolatokat teremtenek a világ bármely pontján – magyarázza. – Mindig is lenyűgözött, hogy az angol segítségével mennyi különféle náció tagjai megértik egymást. Aki tud angolul, az a világ legtöbb részén képes tájékozódni. Ráadásul a filmek, zenék, könyvek nagyobb része is angol nyelvű – az is motivált a nyelv megtanulásában, hogy ezeket mind eredetiben tudjam nézni, hallgatni, olvasni.”



TITOK OKTATASSZERVEZŐ BT

OKLEVÉL

VOGEL NATALIE MIA
6. OSZTÁLYOS TANULÓ RÉSZÉRE
VIRÁNYOS ÁLTALÁNOS ISKOLA 1125 BUDAPEST

A 2022/23. TANÉVBEN MEGRENDEZETT ORSZÁGOS

LONDON BRIDGE
ANGOL NYELVI TESZTVERSENYEN

ELÉRT

1.

HELYEZÉSÉRT

BUDAPEST, 2023. MÁJUS 13.

Éppen ez utóbbi a kulcs! Natalie, amikor csak lehet, angolul és felirattal nézi a mozifilmeket, a sorozatokat. Ilyenkor főképpen a kifejezésekre figyel, és ha elhangzik valami, amit nem ért, lefordítja, meghallgatja, hogyan kell helyesen kiejteni. Azt mondja, tapasztalatai szerint így bővülnek a legjobban a nyelvtani ismeretei, a szókincse, és javul az akcentusa.

A London Bridge volt az első verseny, amin Vogel Natalie Mia elindult, méghozzá a tanára, Zsíros Erzsébet javaslatára. „Bevallom, rengeteget gyakoroltam, sorra írtam a teszteket. Már csak azért is szükség volt erre, mert sok a becsapós kérdés, és tapasztalat, jó koncentrációs képesség kell ezek kiszúrásához” – mesélt a felkészüléséről a virányosi tanuló.

Mint mondja, a mostani siker újabb megerősítés a számára, hogy érdemes komolyan foglalkoznia az angollal. A tervei között szerepel, hogy angol két tannyelvű gimnáziumban folytatja majd a tanulmányait, és az angol, valamint a cseh nyelv mellett szívesen megtanulna spanyolul is.

***sm.***

# 75 éves a gyermekvasút

Hetvenöt évvel ezelőtt, 1948. július 31-én adták át az Úttörővasút, azaz a mai nevén MÁV Zrt. Széchenyi-hegyi Gyermekvasút első, 3 kilométeres szakaszát a Széchenyihegy és az Előre (ma: Virágvölgy) állomás között. A kezdetekre emlékezve július 31-én méltó módon ünnepelhetik meg a jubileumot a családok és persze minden egykori úttörő- és gyermekvasutas.

A széchenyihegyi végállomáson 10-től 16 óráig járműbemutatók és gyerekprogramok várják az érdeklődőket. Az üzemi épületben, az 1948-as megnyitás után néhány évig a járművek karbantartásának helyszínéül szolgáló „motorszínben” a kisvasút elmúlt hetvenöt évének tárgyi és fényképes emlékeiből tavasszal nyílt alkalmi kiállítás is megtekinthető majd. Bárki felszállhat a nosztalgia-motorvonat szerelvényének két ritkán látott járművére, a kis szalonkocsiba és a postakocsiba. Ez utóbbiban ünnepi emlékbélyegzés is lesz.

Hűvösvölgy és Széchenyihegy között egész nap óránként indulnak a hagyományos szerelvények, Mk45-ös mozdonnyal. Az 1948-ban átadott első építési szakaszon, Széchenyihegy és Virágvölgy között nosztalgiavonatok járnak majd, a legtöbbször gőzmozdonnyal. Ezekre a betétjáratokra felnőtteknek 2200, gyerekeknek 1100 forint az oda-vissza út díja.

Az ünnep alkalmából az állomások pénztáraiban aznap jegyet váltó utasok alkalmi kéregjegyet kapnak emlékbe. Azok a felnőttek, akik egykor úttörő- vagy gyermekvasutasok voltak, igazolványuk vagy ellenőrzőjük felmutatásával július 31-ig gyermekjegygyel utazhatnak.

***sz.***

# MOZOG ÖN ELEGET?

Miért nem?

A Hegyvidéki Önkormányzat számos ingyenes, beltéri és szabadtéri programot kínál Önnek partnerein keresztül.

## ISMERI a Zöld Receptet?

**A kerületi orvosok felírják Önnek a megfelelő mozgásterápiát!**

## Önnek mire van szüksége?

Választható mozgásforma kategóriák, orvosa ajánlása szerint:

- Prevenció
- Energizálás
- Mentálfejlesztés
- Izomfejlesztés
- Stresszcsökkentés
- Hangulatjavítás
- Lazítás-nyújtás

## KÉRJE A ZÖLD RECEPTET ORVOSÁTÓL!

A fenti kategóriákba számos, jó hangulatú csoportos program tartozik, mint például zumba, aerobic, pétanque, asztalitenisz, kímélő torna, jóga vagy gyaloglóklub.

## Éljen egészségesebb és vidámabb életet!

https://hegyvideksport.hu/zold-recept/

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT
EGÉSZSÉGES HEGYVIDÉK

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

# Magasabb szintre lépő ellátások a Szent János Centrumkórházban

*(Folytatás az 1. oldalról)*

Nagy munka volt ez, tizenegyezer négyzetméternyi homlokzati burkolat újult meg, továbbá a hőszigetelésre és a nyílászárók cseréjére is sor került. Az örökségvédelmi elvárások mellett statikai szempontoknak is meg kellett felelni, amihez Lázár Antal és Stocker György építész professzorok és munkatársaik készítettek tervet. Így került a homlokzatra az úgynevezett Kerlite-burkolat, ami megjelenésre ugyanolyan, mint amilyen a régi volt, tömegében azonban sokkal kisebb. Belül tizenháromezer négyzetméternyi terület újult meg. Az ötödik emeleten két, míg a negyediken három új műtőt alakítottunk ki. A harmadik emeleten az endoszkópos labor, a második emeleten a központi intenzív osztály, az első emeleten pedig a kardiológiai osztály intenzív ellátásban részt vevő őrzője kapott helyet. Ezek az egységek mind a legkorszerűbb gépészettel és orvostechnikai rendszerekkel lettek felszerelve. Voltak adottságok és előzmények, amikhez igazodni kellett, tehát a korábbi műtőket és az intenzív osztályt nem számoltuk fel, hanem a költséghatékonyságot szem előtt tartva felújítottuk. A megújult toronyépület építészeti átadása tavaly decemberben lezajlott, a bútorok és az informatikai eszközök beszerelése, a nagy értékű műszerek áthozatala a tavaszi időszakban történt meg. Fontos leszögezni, hogy a Kútvölgyi Kórház épületének felújítása egyszerre több célt is szolgált: az orvosi ellátás színvonalának emelését, a betegútszervezés modernizációját, a betegelégedettség, a betegkomfort és a betegbiztonság növelését, valamint a munkakörülmények javítását. A felújításnak mindemellett a későbbi építkezések szempontjából is van jelentősége.

A betegek komfortérzetét növelhetik a szép kilátású, világos szobák

Korszerű eszközökkel felszerelt új műtő

*– Melyik osztályok költöznek a toronyépületbe? Az eddigiekhez képest mi változik a betegellátásban?*

– Elsőként, május elején a sebészet költözött át. Azért épp ez az osztály volt az első, mert a legnagyobb előrelépést az előbbiekben említett stratégiai célkitűzések kapcsán a sebészetnél értük el. Az új helyen korszerű műtőkben dolgoznak a sebészeink, komfortosabb körülmények között ápoljuk a betegeket. Ég és föld a régi és az új osztály közötti különbség; korábban például nagy, „hodály" kórtermek voltak a sebészeten, most alapvetően két- és háromágyas, komfortos szobákban tudunk elhelyezést biztosítani. A sebészet után a kardiológiai profilú belgyógyászati osztály, majd az urológia költözött, legutóbb pedig a diabetológiai, endokrinológiai profilú belgyógyászati osztályunk foglalta el az új helyét. Júliusban költözik az intenzív osztály, a nyár végén, ősz elején pedig a gasztroenterológiai osztály rendezkedhet be a Kútvölgyiben.

*– Milyen előnyöket nyújt az eddig külön épületekben működő osztályok egy helyre költöztetése?*

– Óriási előrelépés a betegellátás, betegútmenedzsment szempontjából, hogy mind a három különböző profilú belgyógyászati osztály, valamint a sebészet és az urológia egy épületbe kerül. Az átköltözött szakmák esetében magasabb szintre lép a társszakmai együttműködés, továbbá az ügyeleti ellátás megszervezése is összehangoltabb lesz. A beköltöző osztályok munkáját, az akut betegellátást a beinduló sürgősségi osztály segíti majd.

*– Mit kezdenek az átköltöző osztályok eddigi épületeivel?*

– Van olyan jó állapotban lévő épület, ahová másokat költöztetünk – természetesen mindegyik érintett osztály jobb körülmények közé kerül –, míg más épületek megüresednek. Az energiaárak elszabadulása miatt a fenntartó részéről irányunkba megfogalmazott elvárás, hogy komplett épületek ürüljenek ki, azokat ne kelljen a téli időszakban fűteni, világítani. Annak nem lenne értelme, hogy félig megtöltött épületeket tartsunk fenn. Azokat, amiket nem használunk, és később az új központi tömb építése miatt lebontják, az átmeneti időszakban igyekszünk bérbe adni külső szolgáltatóknak, hiszen ebből a kórháznak bevétele származhat. A hosszú távon is megőrzésre szánt pavilonépületekben oktatási funkciókat, előadótermeket, nővér- és orvosszállót, dolgozói óvodát, valamint gazdasági, adminisztratív háttérszolgáltatásokat is el lehet majd helyezni.

Dr. Ralovich Zsolt, a Szent János Centrumkórház főigazgatója

Csoportkép a felújítást követő első műtét után

*– A traumatológiát nem említette a Kútvölgyibe költöző osztályok között. Ha ez most a helyén marad, tudnak-e javítani a jelenlegi, elég lehangoló képet mutató körülményeken?*

– A traumatológia költöztetéséről most nincs szó, viszont ennek épületében már elindult a felújítás: fentről lefelé haladva az idegsebészeti osztályt, valamint a műtők és az osztály egy részét rendbe tettük. A felújított részeken a kórtermek is megújultak, ahol az épület adottságai engedték, vizesblokkokat is kialakítottunk a kórtermekhez. A még hátralévő műtők, kórtermek, valamint az igen nagy betegforgalmú földszinti ambulancia korszerűsítése is tervben van, az ágazat vezetése államtitkári és miniszteri szinten is elkötelezett amellett, hogy a traumatológia épületének teljes körű belső felújítása befejeződjön.

*– Ön 2021 elején vette át a Szent János Centrumkórház irányítását. Hogyan értékelné az elmúlt időszak eredményeit?*

– A korábbiakban, húsz-harminc éven át nem volt a fejlesztések kiemelt fókuszában a kórház, de az elmúlt két és fél évben szakmailag és infrastrukturálisan is sok mindenben előrébb tudtunk lépni. Számos pavilonépületet, valamint a Kútvölgyi Kórházat és a szakrendelő bizonyos részeit felújítottuk, emellett több olyan ellátást indítottunk el, például a radiológiában, az akut stroke-ellátásban vagy a sebészeten, amit csak kevés helyen végeznek az országban. Ezzel párhuzamosan – mivel az elmúlt két évben több vezető kolléga is jelezte nyugdíjba vonulási szándékát – megkezdődött egy fiatalítási folyamat is a kórház főorvosi karában. Több olyan országos projektben is részt veszünk, amik középtávon segítik az ápolásszakma és a betegútmenedzsment intézményi fejlesztését. Abban bízom, hogy ez a fejlődés töretlen lesz, és mindenki látni fogja, jó úton járunk.

*sz.*

# Proktológia és belgyógyászat a Meliora Medispában

**„A proktológia a sebészet azon ága, amely a végbél (vastagbél utolsó szakasza) elváltozásainak vizsgálatára és annak terápiás kezelésére szakosodott. Proktológus szakorvos vizsgálja és kezeli a többi között a mára már népbetegség kategóriába sorolt aranyeret, a végbél jó- és rosszindulatú daganatait, a végbélrepedést, a végbélsipolyokat, a végbélviszketést, valamint a végbél gyulladásos betegségeit."**

***Dr. Sipos Péter, a Körúti Orvosi Centrum és a Meliora Medispa sebész-proktológus szakorvosa***

A már említett problémák mellett jó, ha tisztában vagyunk azzal, hogy nemcsak panasz esetén érdemes proktológiai szakrendelésre ellátogatni, hanem megelőzés céljából is. A vastagbélrák kockázatának kialakulása jellemzően az 50 év feletti korosztályt érinti, ezért számukra fokozottan ajánlott rendszeresen részt venni proktológiai szűrővizsgálaton, mert a végbélrák időben elvégzett kezeléssel gyógyítható. A vizsgálat lehetővé teszi a korai stádiumban lévő felismerést és a megfelelő kezelés elindítását. Ne habozzon hát, tegyen egy lépést az egészsége megőrzéséért, foglaljon időpontot dr. Sipos Péter sebész-érsebész-proktológus szakorvoshoz a Meliora Medispába! Klinikánk a XII. kerületben, a Királyhágó utca 2. szám alatt található. Időpontot foglalhat online: https://koc.hu/, telefonon: (+36 1 785 9895 és 06 30 545 4159 számok egyikén), vagy akár e-mailben is: meliora@koc.hu.

A proktológiai panaszok mellett érdemes odafigyelni egyéb, főként idősebb korban jelentkező egészségügyi problémákra és betegségekre is. Abban az esetben, ha nem tudjuk, hogy pontosan milyen szakorvoshoz forduljunk, először ajánlott belgyógyásszal konzultálni. A belgyógyászat egy meglehetősen komplex szakterület, ezért a belgyógyász szakorvos tulajdonképpen átfogó vizsgálatot végez számos betegség megelőzése és kezelése céljából. Sőt abban is segíthet, hogy a már meglévő leletek és a különböző orvosi szakvélemények alapján felállítsa a pontos diagnózist, ezáltal terápiás módszert is javasoljon a páciens számára.

**Milyen panaszok esetén érdemes belgyógyász szakorvoshoz fordulni?**

Alhasi görcsök, hasi fájdalom, haspuffadás, állandó teltségérzet vagy étvágytalanság, gyomorégés, gyomorfájdalom, bélgyulladás, hányás, székrekedés vagy hasmenés, magas vagy ingadozó vérnyomás, magas koleszterinszint, nem hirtelen kezdetű és gyakori mellkasi fájdalom, légúti panaszok, diabétesz, fáradtság, levertség, sápadtság, gyengeség, állandó rossz közérzet: ha ezek közül bármit is tapasztal, mindenképpen forduljon belgyógyászhoz!

**Ahogyan korábbi cikkeinkben is olvashatta, a Meliora Medispában kulcsfontosságúnak tartjuk a megelőzés szerepét, ezért most igénybe veheti kedvezményes belgyógyászati csomagunkat, amelynek tartalma: szakorvosi vizsgálat és konzultáció EKG-vizsgálattal.**

**Látogasson el budai vagy pesti klinikánkra, mutassa fel ezt az újságcikket, és vegye igénybe 5%-os kedvezményünket bármelyik orvosi vizsgálatunkra!**

***Körúti Orvosi Centrum és Meliora Medispa: https://koc.hu/ +36 1 785 9895***

*(x)*

# Szebb és komfortosabb lett a Kútvölgyi

Okkersárga és kékeszöld színű, karfás székek, valamint kávéházi stílusú asztalok kerültek a kívülbelül megújult Kútvölgyi-torony emeleteire. A bútorokat a Hegyvidéki Önkormányzat vásárolta a Szent János Centrumkórház számára, hogy komfortosabb és barátságosabb környezetben gyógyulhassanak a betegek.

„Mindegyik emeletre tudtunk venni korszerű és esztétikus székeket, hogy ne állva kelljen várniuk a hozzátartozóknak, valamint a kórtermeken kívül is le tudjanak ülni a betegek" – mondta el az átadás alkalmából Pokorni Zoltán polgármester. Hozzátette, hogy az önkormányzat eddig is támogatta a kórház és a szakrendelő fejlesztését eszközbeszerzésekkel, továbbá a felújítás tervezési munkáinak finanszírozásával. Emellett természetesen a kormány hozzájárulására is szükség volt a nagyszabású munkák elindításához: az állam összesen mintegy 30 milliárd forintot fordított a kórház felújítására, ebből közel 20 milliárd forintba került a Kútvölgyi-torony rekonstrukciója.

A polgármester kiemelte, hogy a Kútvölgyi Kórház, amely egykor, a Kádár-korszakban a pártelitet szolgálta ki, ma már, a Szent János Centrumkórház részeként, minden hegyvidéki polgár ellátását biztosítja. A Kútvölgyi átvétele a Szent János Centrumkórház működés közbeni megújítására is lehetőséget nyújt, hiszen a Kútvölgyi-tömbben számos osztályt el lehet helyezni. A szakrendelések is elkülönülhetnek, és az önálló működés, amihez kórházi háttér-infrastruktúra is társul, számtalan előnyt hordoz magában.

Új székeket és asztalokat kapott a kórház az önkormányzattól

Fonti Krisztina alpolgármester arról szólt, hogy az évről évre megrendezett Hegyvidéki Nemzetközi Művésztelepen készült festmények egy része a jövőben a Kútvölgyi Kórház falait színesíti majd. A festménygyűjteményből a Hegyvidék Galéria vezetője, Kallós Judit válogatta ki azokat az alkotásokat, amelyek a megszépült kórházépület várórészeit, folyosóit teszik hangulatosabbá, kellemesebbé, s a betegek számára még szebb környezetet teremtenek a gyógyuláshoz. „Húsz festményt választottunk ki, de továbbiakat is szeretnénk majd a kórháznak adományozni" – fűzte hozzá.

„Tavaly decemberben volt a felújított Kútvölgyi Kórház építészeti átadása, januárban kezdtük meg a bútorozást és az informatikai szerelést, tavasszal pedig az osztályok átköltöztetését" – beszélt az elmúlt hónapok fejleményeiről dr. Ralovich Zsolt, a kórház főigazgatója. Kitért rá, hogy az első átköltöző a sebészeti osztály volt, ezt követően érkezett a kardiológiai és az urológiai osztály, továbbá nemrég a II. számú belgyógyászat diabetológiai, endokrinológiai osztálya is elfoglalta az új helyét.

Júliusban költözik be a központi intenzív osztály, és a tervek szerint ősztől a gasztroenterológiai belgyógyászati osztály is a Kútvölgyiben működik majd. Ekkortól már az új sürgősségi fogadóhely is teljes értékű sürgősségi osztály lesz.

„A Kútvölgyi Kórház beüzemelése, különösen a sürgősségi osztály beindulása a betegútmenedzsment szempontjából rendkívül nagy előrelépés – hangsúlyozta a főigazgató. – Ezáltal el tudjuk választani a sürgős ellátásokat a tervezett ellátásoktól, valamint a fekvőbeteg-ellátást a járóbeteg-ellátástól."

*z.*

# Önkormányzati szakértőként Georgiában

A Hegyvidéki Önkormányzat évek óta nagy gondot fordít a klímaváltozáshoz való alkalmazkodást támogató kezdeményezések meghonosítására. A Hegyvidéki Zöld Iroda olyan fenntarthatósággal és klímavédelemmel kapcsolatos nemzetközi projektekben vesz részt – nemegyszer projektvezetőként –, amelyekben innovatív és hatékony megoldásokat tanulhatunk és próbálhatunk ki a XII. kerületben.

Ilyen kezdeményezés a méhbarát városi környezet és az idősbarát közterületek kialakítása, a zöld recept program, az energiahatékonysági okos megoldások alkalmazása, legújabban pedig a hirtelen lezúduló csapadék kezelésének és hasznosításának kérdése. Az eredmények alapján Szlovákiából érkezett a kérés, hogy a visegrádi országok más szakértőivel közösen zöld innováció témakörben szakmai tanácsokkal segítsük a Dél-Oszét határmenti konfliktuszónában fekvő georgiai települések fejlesztési lehetőségeit. Ottani településvezetőkkel, szakemberekkel és civilekkel beszélgettünk arról, hogy milyen nehézségekkel küzd a lakosság, és mire lenne szükségük a továbblépéshez.

Mi is a probléma Georgiában? Elsősorban az, hogy a határ – sajnos egyáltalán nem barátságos módon – elválasztja egymástól a korábban egységesen működő településeket, gyakran a falvak szélén húzódva szétvágja a jól kiépített és évtizedeken keresztül megbízhatóan működő vízügyi infrastruktúrát, amelynek egy része így az oszét, másik része a georgiai területen maradt. A konfliktusos helyzet pedig nehezíti az öntözőrendszer, az ivóvízhálózat, a vízelvezető csövek karbantartását és üzemeltetését.

Nehéz az öntözőcsatorna karbantartása

Ráadásul, mivel a határ általában a hegyháton húzódik, a klímaváltozás miatti egyre gyakoribb heves esőzések okozta árvizek oszét területről zúdulnak a georgiai falvakra. Az áradás lassítása, megfogása pedig a georgiai oldalról – a völgyből – lehetetlen, ezért nem ritkák a sárlavinák és az erodálódó talajviszonyok. Ezek ellen csak rácshálós sziklaakadályokkal, különféle lefolyást lassító, szikkasztást segítő terelésekkel lehet védekezni, amik meglehetősen drága megoldások.

A vízelvezető csőrendszer az elmúlt tizenöt évben szinte teljesen tönkrement, széttöredezett, elrozsdásodott. A karbantartás és gondozás hiánya miatt a vizesárkok törmelékkel és hordalékkal telítődtek, alkalmatlanná váltak feladatuk ellátására, a feszült helyzet pedig nagyon megnehezíti az egyeztetést a határ két oldalán élők között. A közös karbantartás szinte lehetetlen. A diplomácia gyakorlatának megfelelően messzire, ez esetben egészen Isztambulig kell utaznia a két ellenséges félnek, hogy tárgyalóasztalhoz üljenek, és a mindkét felet sújtó vízellátási problémáikra megoldásokat találjanak.

A klímaváltozás azonban nemcsak áradásokat, de egyre gyakoribb szárazságot, aszályt is okoz, amire célszerű felkészülnie a helyi közösségeknek. Ha a falvaknak lehetőségük nyílik arra, hogy legalább a georgiai oldalon felújítsák a vezetékrendszert és a gravitációs módon, valamint folyamatos jószomszédi egyeztetéssel – „most nekem kell a víz, holnap, szomszéd, te öntözöl, ma én terelem el az útszéli árokban kilométereken át csordogáló éltető vizet, holnap hozzád folyik majd…” – több száz éve sikeresen működtetett öntözési rendszert, akkor érdemes lesz a víz megtartására, gyűjtésére és tárolására is olcsó és egyszerű megoldásokat találniuk.

Az oszét területeken jelentős mennyiségű rétegvízkészlet található, amely korábban a környék ivóvízellátását biztosította. Az ehhez való hozzáférés viszont már nehézkes, vagy akár teljesen lehetetlen, így történhetett meg, hogy néhány településen hosszú évekig nem volt ivóvíz, aminek következtében az egykor virágzó, Tbiliszihez és Gorihoz viszonylag közel eső falvak szinte teljesen elnéptelenedtek.

A kormányzat hazai programok és nemzetközi támogatások segítségével igyekszik javítani az életkörülményeken, a vízellátást fúrt kutakkal próbálja megoldani, fejleszti az úthálózatot, gázellátást, elektromos rendszert épít ki, iskolákat üzemeltet, sőt, a településeknek – mint hegyi faluközösségeknek – különleges kedvezményeket biztosít. Az erőfeszítések ellenére azonban, jelentős részben a vízellátási gondok miatt, a háború után csak kevés településen indult be a lakosság visszaköltözése.

A visegrádi országok szakértői a kormány népességmegtartó munkáját igyekeznek támogatni azzal, hogy feltárják a kialakult helyzetet, meghatározzák a fejlesztési igényeket és lehetőségeket, ezzel megalapozva a kormányzati vagy nemzetközi támogatások hatékony és célzott felhasználását. Büszkék vagyunk arra, hogy ebben a segítő folyamatban önkormányzatunk is részt vehet.

*Hamza Zsófia*
(Hegyvidéki Zöld Iroda, nemzetközi pályázatok)

# Szép fák a Hegyvidéken

**A XII. kerületi közterületeken és magánkertekben álló, valamilyen szempontból különleges fákat szeretnék lajstromba venni a Hegyvidéki Zöld Iroda munkatársai a közeljövőben. Ehhez a hegyvidékiek segítségére is számítanak.**

A Hegyvidék kifejezetten gazdag természeti kincsekben. Több fa jogi védelmet is élvez, de szerencsére ennél sokkal több említésre méltó, valamilyen szempontból különleges növénnyel büszkélkedhetünk. Ezek megérdemelnek egy kicsit több figyelmet, ismertséget.

De mit is nevezhetünk szép fának? A „szép” alapvetően esztétikai fogalom, annyira szubjektív, hogy nem is érdemes vesződni a konkrét meghatározásával. A fák esetében pedig olyan nagy a fajok közötti és az azokon belüli sokféleség, hogy a definíció kísérlete még komolyabb korlátokba ütközik.

Ugyanúgy szép egy középkorú fa, amelyik tágas rét közepén állva tökéletesen kiteljesíti, és megfelelő környezetben be is mutatja a fajra jellemző koronaformát, mint ahogy ugyanennek a fajnak egy gangos ház udvarán magasodó példánya is, amelyről már sok ágat levágtak, talán nem is teljesen egészséges, mégis naponta örömet okoz mindenkinek, aki a függőfolyosókon sétál. Tekintélyes egy óriás platán, amely tenyérnyi levelei sokaságával egy egész játszóteret jótékony árnyékba burkol, valamint az alig embermagas ecetfa is, amely ugyan soha nem éri el a villanydrótokat, viszont ősszel gyönyörű narancssárgára színeződik a lombja.

Más fának a ritkasága vagy az egzotikus származása kölcsönöz egyediséget (például a kerületi mamutfenyőknek és cédrusoknak), vagy éppen az, hogy a budai hegyvidék egykori gyümölcsöseinek utolsó hírmondójaként egy rég elfeledett gyümölcsfaj megismételhetetlen genetikai állományát tartja életben. Az is lehet, hogy egy fa küllemre nem kifejezetten szép, de érdekes állatvilágnak ad otthont odúival, fészekváró ágvilláival, esetleg olyan események tanúja volt, amik (hely)történelmünk kitörölhetetlen részévé váltak. Gondoljunk csak a már nem létező Normafa posztumusz karrierjére!

Összességében tehát a közvetlen lakókörnyezetüket legjobban ismerő emberek szabad belátására van bízva, melyik fát ítélik szépnek, és tartják érdemesnek a kiemelésre. Amennyiben a kiválasztott fák fotóját, az esetleg hozzájuk kapcsolódó történetet és termőhelyük pontos címét augusztus 31-ig elküldik a zoldpont@hegyvidek.hu e-mail-címre, akkor a Hegyvidéki Zöld Iroda lajstromba veszi ezeket.

A további felhasználásról még nincs kiforrott elképzelés. Az elsődleges cél most a közös növénytani értékeink gyűjtésének megkezdése és az arra érdemes példányok megismertetése minél szélesebb körben. Ennek formája lehet akár egy színes kiadvány, egy előadás vagy egy helytörténeti, botanikai séta alkalmával történő bemutatás is.

*BI.*

A SZERZŐ FELVÉTELE

Tekintélyes faóriás a Sárospatak úton

# Szárazságtűrő fafajokkal a klímaváltozás ellen

A fák több szempontból is hozzájárulhatnak az éghajlati krízis enyhítéséhez. Az egyik legfontosabb képességük, hogy miközben növekednek, megkötik a levegő szén-dioxid-tartalmát, ezzel csökkentik az üvegházhatást.

Ebből a szempontból a leggyorsabban gyarapodó fák az ideálisak. Ha nem találnánk megfelelőt a természetben, akkor a kutatók sietnek a segítségünkre, és géntechnikai megoldásokkal alkotják meg a tökéletes klímavédelmi növényt. Az első ilyen egy módosított nyárfa, amely egyszerűbb biokémiai folyamat során tud megszabadulni a fotoszintéziskor keletkező és amúgy csak jelentős energiabefektetéssel lebontható melléktermékről, így a nyert erőforrások nagyobb része fordítható növekedésre. A kísérleti fák másfélszer több föld feletti zöldtömeget termeltek, mint természetes fajtársaik.

Persze ha a laborkísérletek mellékhatás nélkül, megnyugtató sikerrel zárulnának is, akkor sem ajánlanánk GMO-s (génmódosított) növényeket a hegyvidéki kertekbe. Inkább a természetes fajok közül válogassunk erőteljes növekedésűeket – például az egyik legmegosztóbb fánkat, a fehér akácot! Az akácmézet mindenki szereti, és a fehér virágok illata is népszerű, de a szúrós, szinte gyom módjára terjedő, kiirthatatlan fa mégsem mindenütt szívesen látott vendég.

Galagonya

Amikor hazánkba telepítették, éppen a száraz és tápanyagban szegény homoki talajok megkötése volt a cél. Erre az akác jól be is vált, ugyanis a gyökereivel szimbiózisban élő baktériumok segítségével akkor is hozzájut a szükséges nitrogénhez, ha a talaj egyébként nem tartalmazza ezt a tápelemet. Így aztán nagy karriert futott be, különösen az Alföldön és a bolygatott, rombolt területeken, töltések mentén.

A klímaváltozás ellen pont ugyanazok a tulajdonságok teszik vonzóvá, mint annak idején. A gyors növekedésű akác jól viseli a szárazságot, sok szén-dioxidot megköt – egészen addig, amíg el nem égetik.

A hazai flórából nehéz hasonló fajt találni, de a mezei juhar, a vadkörte, a galagonya, a hárs és a kőrisek alkalmasak lehetnek a kertek fásítására. Ráadásul ezek a XII. kerület természetközeli részein is megélnek, nem gyomosítanak, nem nyomnak el más fajokat, azaz ültetésükkel nem veszélyeztetjük a környék biológiai sokféleségét.

Selyemakác

Bár a Hegyvidéken nem, az ország egyes pontjain azonban még vadon is megél a tiszafa, amely örökzöld tűleveleivel alkalmas lehet az érzékenyebb fenyőfélék és tuják pótlására. A kertészeti árudák rengeteg változatát kínálják, de ha hosszú távra szeretnénk valóban gondozásmentes növényt a kertbe, akkor az alapfaj a legjobb választás. A ragacsos, piros terméshúst a madarak nagyra értékelik, ám nem egyszerű feladat eltakarítani a járdákról, járművekről, jobb erre már a telepítéskor gondolni.

Díszakác

Nehezebb feladat azoknak a fáknak a feltérképezése, amelyek lombja nem borítja teljes sötétségbe a talajt, és a fű vagy más árnyéki talajtakarók meg tudnak élni alattuk. Ilyen fafajt a hazaiak között nehezen találunk, és az idegen honos díszfák között is ritka.

A melegkedvelő, gyors növekedésű selyemakác jó megoldás lehet, hiszen ernyőszerű lombozatával nagy területet beárnyékol, és szép, rózsaszín virágokat nevel. Mindeközben apró levélkékből összetett levelei között foltokban átjut a napfény. Szubtrópusi származású növény, emiatt a kemény fagyokat – különösen fiatalkorában – nem viseli el.

A SZERZŐ FELVÉTELE

Árnyat adó kőriskorona

Hasonló célokra alkalmas lehet az őshonos (és védett) lisztes berkenye is, amely lassú növekedésű, alacsony fa, széles, szabálytalan koronával. Jól tűri a Hegyvidék meszes talaját és a szárazságot is, így nem állítja sok feladat elé a kertészt. Ősszel érő piros bogyói csinos díszei a fának, és kedvencei a kert madarainak.

Juhartermések

A faültetés körültekintést igényel, mivel hosszú időre szóló döntés. Az előző évek tapasztalatai alapján bizonyosnak látszik, hogy vannak olyan kerti növények, amiktől hosszú távra el kell búcsúznunk. A klímaváltozás ma még részben ismeretlen és megjósolhatatlan hatásai miatt nehéz megmondani, melyik fajok lesznek a következő évtizedek túlélői, nyertesei. Ha biztosat nem is tudunk, mindenképpen érdemes törekedni a legellenállóbbak kiválasztására, hogy a legjobb eséllyel indulhassanak növekedésnek.

*(Barta)*

# Könnyed nyári esték zenével, tánccal, filmekkel

**A tikkasztóan meleg nappalok után igazi felüdülést jelentenek a nyári esték. Nincs is jobb annál, mint kiülni a szabadba, élvezni a frissülő levegőt, eszegetni-iszogatni – és ha ehhez még zene is társul, akkor tökéletes lehet az élmény. Arról, hogy a hegyvidékieknek egész nyáron részük legyen ilyen pillanatokban, a MOM Kulturális Központ és a Hegyvidéki Kulturális Szalon gondoskodott ezúttal is.**

Mozi, zene, tánc, képzőművészet, gasztronómia – színes szabadtéri programokkal vár mindenkit egész nyáron a MOMkult. A filmrajongók örömére az idén is lesz MOZI.KERT. Ezúttal kultikus magyar generációs filmeket válogattak a szervezők.

A kertmozizás idei jelmondata: filmek elhíresült szállóigékkel!

– Sőt, olyan filmeket, amikben elhíresült szállóigék vannak! – teszi hozzá Faludi András, a MOMkult munkatársa. – Még Mészáros Márta koncertfilmje, a Szép lányok, ne sírjatok! sem kivétel, hiszen ez a 60-as, 70-es évek magyar beatmozgalmát mutatja be, és ott lényegében az elhangzó dalok nemesültek szállóigévé. A Hyppolit, a lakáj, a Gyula vitéz télen-nyáron, az Isten hozta, őrnagy úr! és a Macskafogó pedig valóban korosztályos legendák.

*– Mi történik, ha rosszra fordul az időjárás?*

– A filmeket mindenképpen levetítjük a meghirdetett napokon, csak a színházteremben. Sajnos akkor a kertmozi romantikáját elveszítjük, de legalább a fontos filmélményt nyújtani tudjuk.

*– Ám nemcsak a kertmozi kelthet nosztalgikus érzéseket ezen a nyáron, hanem a Sirály buli is, amely a régi idők utcáljait eleveníti fel.*

– …vagy inkább az új idők divatossá váló mediterrán életérzését és a közösségi táncolást, ami Európa más nagyvárosaiban is rendkívül népszerű. Bakó Tibor, a BPM Swing Dance Corner vezetője keresett meg minket ezzel az ötlettel. Ő és a felesége, Varsányi Erzsébet swing- és boogie-táncosok, a Hegyvidéken laknak, itt tartanak órákat. Arra gondoltak, hogy milyen jó lenne közös táncolással feldobni a nyári estéket. Ez könnyen átélhető műfaj, nincs klasszikus koreográfiája, nem kell ismerni a lépéseket és a mozdulatokat ahhoz, hogy az ember el tudja engedni magát. A program ingyenes, de 2000 forintos, önkéntes hozzájárulást szívesen fogadnak a szervezők.

Sirály a buli a MOMkult előtti swing- és boogie-esteken!

A nyári estéhez egy jó pohár bor is dukál

*– Egy ilyen buliban van „kötelező” öltözet?*

– Egy dolgot kérünk: senki ne tűsarkúban jöjjön, mert egy táncszőnyeg kerül majd a betonra, és nem szeretnénk, hogy az megsérüljön. Ez a fajta tánc amúgy is a kényelmes cipőt és öltözetet igényli.

*– Mint ahogy nem kell kiöltözniük azoknak sem, akik kiállításmegnyitóra jönnek ide a nyáron… Folytatódik a 2022-ben elindított ÜVEG.HÁZ.*

– A Sirály sétányon található vitrin és a körülötte kialakított környezet adta magát, hogy közösségi programot szervezzünk itt. Az ÜVEG.HÁZ-ban kortárs képzőművészek minikiállításai láthatók kéthetente, a megnyitókat egy kis zenei és gasztronómiai élménnyel gazdagítjuk. Mindezt feszengés nélkül, lazán, a nyári esték hangulatához igazodva.

*– A kiállítási terület mindössze hat négyzetméter. A művészeknek nem lehet könnyű kiválasztani, melyik két-három alkotásukat hozzák el ide.*

– Nagyon érdekes megfigyelni, ki milyen szempontok alapján szelektál a saját művei közt. Van, aki a legújabb munkáit hozza el, mások azt szeretnék megmutatni, honnan indultak, hová jutottak, és vannak, akik minden korszakukat bemutatják. Hiába mindössze hat négyzetméter a kiállítótér, volt olyan művészünk, aki különböző napszakokban jött el, és alaposan átgondolva, megtervezve, a fények játékát is belekalkulálva választotta ki a műveit.

•

A Hegyvidéki Kulturális Szalon szabadtéri koncerteket szervez a Városháza téren. Az este 7 órakor kezdődő Nyáresti koncertek és a Zenélő Budapest fellépői hétről hétre folyamatosan gondoskodnak a jó hangulatról és a kellemes estékről.

– Amikor átköltöztünk a Törpe utcai épületbe, azonnal megfogalmazódott a gondolat, hogy nyáron szervezzünk szabadtéri koncerteket – emlékezett vissza a kezdetekre Menyhárt Éva, a Hegyvidéki Kulturális Szalon vezetője. – A nagy melegben az emberek sokkal jobban kikívánkoznak a levegőre, a fák hűs árnyéka alá, és ha még kellemes zene is szól, akkor nagyon jól érzik magukat. Már az első évben, 2018-ban megvalósítottuk a tervünket, azóta is tartjuk a „fogadalmunkat”. Szeretik a hegyvidékiek, megtöltik a teret, kortól, nemtől függetlenül. Sőt, a kerületen kívül élők is elzarándokolnak ide az élményért, és ezt nagyon jó látni, tudni.

*– Gondolom, épp a vegyes hallgatóság miatt annyira sokszínű a Nyáresti koncertek és a Zenélő Budapest zenei repertoárja is.*

– Törekszünk arra, hogy mindenki megtalálja a magához közel álló dallamokat. Igazán azonban annak örülünk, ha az emberek olyan műsort is megnéznek, aminek nem ismerik az előadóját, vagy épp az adott zene addig nem állt közel hozzájuk. Ugyanis a koncertek miliője elvarázsoló, és lehet, hogy új világot nyit meg, új stílust vagy előadót szerettet meg. A legközelebbi alkalommal az 50-es, 60-as évek jazz-zenéjét szólaltatja meg a Gyárfás–Zonda–Káldi trió. Augusztus elején olyan humoros, népi iróniával is telített dalokat hallgathatunk majd – a századelő muzsikájától napjainkig – Derzsi György és Balogh László előadásában, amiket szinte biztosan mindenki ismer. Ők már nemegyszer teremtettek parádés hangulatot, és énekeltették meg a nézőket. Augusztus végén a szenvedélyes spanyol zene kedvelői örülhetnek. A Villa Sevilla spanyol zenei zárókoncerten nemcsak népdalok, de például Garcia Lorca verseire írt dalok is felcsendülnek majd.

Hasonlóan színes programot ígér a Zenélő Budapest sorozat is, amely Götz Nándor klarinét- és szaxofonművész, zeneszerző, valamint édesapja ötletéből jött létre majd’ tíz évvel ezelőtt. Az volt a céljuk, hogy nyáron töltsék meg zenével a fővárost, amihez fontos történelmi és kulturális helyszíneket kerestek.

A Las Burekas remek koncertje után is várnak még ránk hangulatos esték

– Az idén nem pályázati forrásokból valósítjuk meg a koncertjeinket, így az eddiginél kevesebb, négy helyszínen szerveztünk programokat – mondja Götz Nándor.

Fritz József és Gáspár Pál a Zenélő Budapest sorozat részeként léptek fel

– Ebből az egyik helyszín a Hegyvidéki Kulturális Szalon. A Hegyvidéki Önkormányzat és a MOMkult támogatásával kilenc alkalommal vártuk, várjuk a zeneszerető közönséget egy kis ingyenes nyáresti kikapcsolódásra. Ez már az ötödik évadunk a Hegyvidéken, és büszkén mondhatom, hogy az utóbbi években mindig megtelt a Városháza tér a műsoraink idején. Minden alkalommal egy kicsit más műfajú zenével készülünk, a legjobb előadókat szerepeltetve.

*– Az idén mi a fő irány?*

– Mivel a Hegyvidéken nagyon intenzív a kulturális és a zenei élet, olyan műsort szeretünk volna kialakítani, ami a lehető legtöbbféle arcát mutatja meg a magyar zenei palettának. Van a programban klasszikus zene, jazz, etno jazz, népzene, cigányzene, szaxofonkvartett, vonósnégyes, harangjáték. Olyan zenészek lépnek fel, akik a városunkban élnek, de más országból is érkeztek művészek, hogy bemutassák a kultúrájukat.

*– Hogyan áll össze egy ilyen sokrétű program?*

– Egész évben készülünk a nyári időszakra, ami nemcsak szervezést jelent, hanem művészi felkészülést is. Mára kialakult egyfajta rutinunk, így egészen augusztus végéig garantálni tudjuk a rendszeres és magas színvonalú műsort. Számunkra küldetés, hogy a kultúra és a zene elválaszthatatlan részévé váljon a hétköznapi életnek a városban, hiszen ezeknek összetartó ereje és szerepe van egy társadalomban. Ha valaki rendszeres koncertlátogató, azt veszi észre, hogy a hétköznapjai egyre gondtalanabbak, netán sokkal könnyebben tud túllendülni a nehézségein.

*– Ön nemcsak művészeti vezetője, szervezője a Zenélő Budapestnek, de rendszeres fellépője is. Melyik minőségében nagyobb élmény figyelni a közönség reakcióját, a sok érdeklődőt?*

– Mindkettőben. Ha épp nem is lépek fel, akkor is szinte mindenhol szeretek ott lenni. Nagy boldogság látni a közönséget, és azt az örömet, amit okozunk az embereknek.

*KA.*

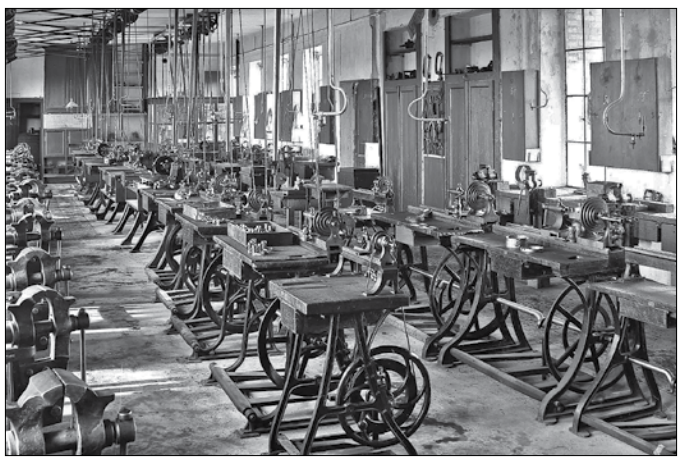
Manuel Betancourt és Sebastian Ramirez Mexikót varázsolták a térre

■ *Érdemes végigböngészni a kulturális intézmények honlapjain a vegyes és sokszínű programsorozatok részleteit: momkult.hu, kulturalisszalon.hu*

# Legendás precizitás a Csörsz utcából

**A Hegyvidék híres gyárát, a Magyar Optikai Műveket és történetét mutatja be az a kiállítás, amely a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjteményben nyílik meg augusztus második felében. A tíz tematikus tablón az üzem ipari termékeiről lehet majd olvasni, és szó lesz a MOM Kultúrházról, a társadalmi és a sportéletről is. A kiállítótér vitrinjeiben különleges műszereket vehetünk szemügyre, így tüzérségi tájolót, teodolitot, vagy éppen egy kevésbé ismert matematikai eszközt, a planimétert. Cikkünkben a MOM Emlékalapítvány kutatói által készített anyagokból válogatva igyekszünk kedvet adni mindenkinek, akit érdekel a téma, hogy látogasson el nyár végén a Lóvasút impozáns épületébe.**

A XII. kerület egyetlen világszínvonalú üzeme, a MOM a 20. század kezdetétől az 1990-es évek közepéig működött. Emlékét elnevezésében máig őrzi a MOM Kulturális Központ, az egykori gyár helyén épült MOM Park Bevásárlóközpont és a MOM Sport is. Az üzem azonban nem szűnt meg teljesen, ugyanis több híres műszaki eszközét a mai napig gyártják az utódintézmények.

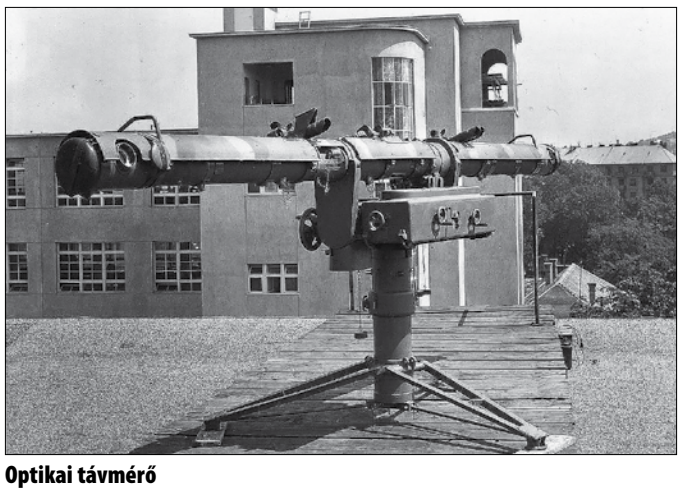


Gépműhely már a Csörsz utcai telephelyen 1907-ben

A Hegyvidék iparának története összefonódik a MOM történetével. Süss Nándor 1876-ban a kolozsvári Magyar Királyi Tudományegyetem Mechanikusi Állomás vezetője lett. Híre hamar eljutott Budapestre, így – Eötvös Loránd ajánlására – 1884-ben Budapestre költözött, és létrehozta az Állami Mechanikai Tanműhelyt.

Süss tevékenysége elsősorban az oktatás során használt eszközökre irányult, majd fokozatosan rátért az egyéb megrendelésekre. A többi között nála készült a világhírűvé vált Eötvös-inga is. Az első évtizedekben több hazai és nemzetközi elismerésben részesültek műszerei.

Az intézet fejlődésével azonban egyre szűkösebb lett a hely a Mozsár utcában, ezért Süss Nándor megvásárolta az Alkotás utca 9. szám alatti házat, és a műhely



Optikai távmérő

1891 nyarán átköltözött a mai Hegyvidék területére. Az itt tervezett és gyártott eszközök szintén számos elismerést vívtak ki, például a párizsi világkiállításon aranyérmet nyert a geodéziai műszerekkel.

Hamar kicsinek bizonyult az Alkotás utcai hely is, ezért 1905-ben a Csörsz utcába költözött a gyár, amelynek dolgozói létszáma ekkor 80 fő volt. Az új telephelyen gyorsan bővült a gyártói kapacitás, de az első világháború a csőd közelébe juttatta a vállalatot, így 1918-ban részvénytársasággá alakult. Az optikai gyártás beindítását már nem élte meg Süss Nándor, aki 1921 tavaszán hunyt el.

### SZEMÜVEGLENCSÉK

A MOM-ban az optikai lencsék gyártásának kezdete az 1920-as évekre tehető. Ennek elindítására és betanítására Süss Nándor német mestereket hívott. A cél a geodéziai műszerekhez szükséges optikák helyszíni elkészítése volt.

Ebben az időben a látszerészek külföldről szerezték be a szemorvos által felírt szemüveglencséket. A lehetőség a MOM-ban ugyan adottá vált, de az egyre növekvő geodéziai műszergyártás minden optikai kapacitást lekötött. A szemüveg iránti növekvő keresletet látva képzett optikusok váltak ki a MOM-ból, és a látszerészekkel társulva, otthoni körülmények között kezdtek a lencsegyártásba. Az önállósuló szakemberek leleményes megoldásokat találtak: gép gyanánt a pedálos varrógépeket, a lencséhez az italos palackok talpát, csiszolóanyagként pedig a Duna ülepített homokját használták.

A nagyüzemi sorozatgyártás a Csörsz utcában kezdődött el az 1950-es években. Nagy erők mozgósításával intenzív fejlesztésnek indultak olyan új konstrukciók is, mint a MENISCUS lencséké. A szükséges gépeket a MOM-ban gyártották le.

A többéves fejlesztések révén a lencsék minősége elérte a nemzetközi színvonalat, így exportképessé váltak. A fejlesztés megnövekedett igényeket táplált, amit a Csörsz utcában hely- és létszámszűke miatt már nem lehetett megvalósítani, így – a Vidéki Iparfejlesztési Program keretében – Mátészalkán új lencsegyár épült. Az üzem 12 000 négyzetméteren, 300 dolgozóval kezdte meg az üvegből készülő szemüveglencsék készítését 1975-ben. Volt, hogy

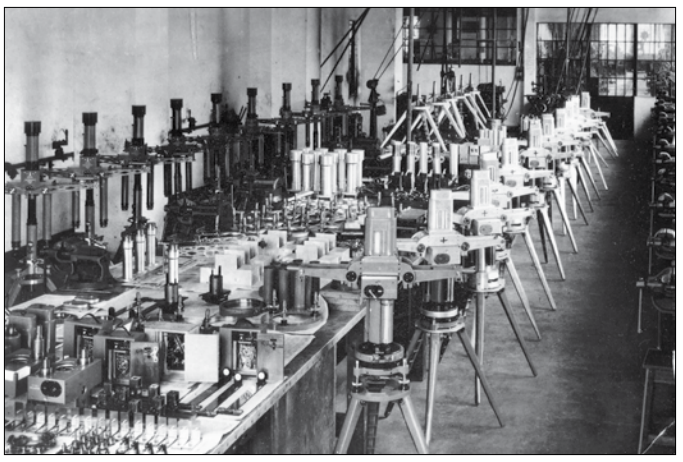
FOTÓ: VÁROSVEDO.HU

Süss Nándor, a MOM jogelődjének alapítója

éves kapacitása elérte a 6 millió darabot.

Szintén Mátészalkán, amerikai licenc alapján, 1973-ban indult el a műanyag szemüveglencsék gyártása. A MOM szemüveglencse az 1970-es évek végére elismerést szerzett a nyugati piacokon is, és jelentős exportbevételt hozott.

A rendszerváltozás idején a MOM több önálló részvénytársasággá alakult, viszont a további működéshez tőkeerős, lehetőleg szakmai befektetőkre volt szükség. A nemzetközi elismertség révén ez a folyamat szerencsésen lezajlott, így alakult meg az üveglencsék gyártására specializálódó Zeiss-Hungaria Kft, valamint a műanyag és receptúralencséket készítő Buchmann-Mom Kft. A cégek ugyan az idők során átestek bizonyos név- és tulajdonosváltáson (Carl Zeiss Vision Hungary Kft.



Az Eötvös–Rybár-féle ingát a Precíziós Mechanikai Rt. gyártotta

és Hoya Szemüveglencse Gyártó Magyarország Zrt., Mátészalka), ám a mai napig sikeresen működnek, és már több mint 1000 dolgozót foglalkoztatnak.

A magyarországi szemüveglencse-gyártás tehát mintegy százéves múltra tekint vissza, és joggal nevezhetjük sikertörténetnek.

### VÍZMÉRŐK

Budapest éves víztermelési adata 1897 óta ismert. A vízdíjak számlázása átalánydíjak alapján történt, amit eleinte nehéz volt mérni, ezért a hazai ipar tudatos támogatása jegyében Kajlinger Mihály, a vízművek második igazgatója bevezette a fogyasztói vízmérést, és szorgalmazta, hogy a Süss Nándor által alapított Precíziós Mechanikai Intézet (a Magyar Optikai Művek elődje) fogyasztói vízmérőórákat gyártson. A vízórák tömeges beépítése 1921-ben kezdődött meg.

Az egyre fokozódó vízfelhasználás és a hálózati víz árának emelkedése indokolta, hogy folyamatosan javuljon a mérők pontossága és a felhasznált anyagok minősége. Az 1948-as MOM-katalógus szerint a gyár szárnykerekes, többsugarú, szárazon futó vízmérőket termelt, hideg és meleg vízre is, különböző méretekben.

A vidéki gyártelepek 1970-es években kezdődő létrehozása után a vízóragyártás a mátészalkai gyáregységben folytatódott. A MOM privatizációja során a DIEL Metering vette meg a vízóragyártást, ami 2016-ban került újra magyar kézbe.

Az elszámolás pontossága érdekében elsősorban a társasházi lakásokban szükségessé vált a „mellékmérők" felszerelése. Megjelentek a lakók zavarása nélkül, távolból is leolvasható víz- és hőmennyiségmérők. A MOM Vízméréstechnikai Zrt.-nek ma már a nagy pontosságú gyűrűdugattyús, a mozgó alkatrész nélküli ultrahangos mérő, valamint a távleolvasásra alkalmas, rádiózható, mérőkapszulás vízmérő is a terméklistáján szerepel.

Kiváló minőségű vízmérőivel a MOM Zrt. évtizedek óta piacvezető Magyarországon. A méréstechnikai innováció egyik központi elemét jelentő automatikus mérőadatgyűjtés kapcsán büszkén mondhatjuk el, hogy a magyarországi távleolvasó rendszerek 98%-át ettől a cégtől vásárolják, ami a több mint 300 000 rádiójeladós eszközállományával komoly volument képvisel.

### KÖZSZÜKSÉGLETI TERMÉKEK

Az első világháború sok újdonságot hozott a haditechnikában, például a repülőgépek megjelenését. Erre válaszul megkezdődött a légvédelmi eszközök fejlesztése és gyártása. A légvédelmi ágyúból kilőtt gránátnál sem volt biztos, hogy eltalálja a repülőgépet, mert gyakran a saját védendő területre esve robbant fel. Ezért a légvédelmi gránátokat már a legelején ellátták valamilyen időzítővel, hogy céltévesztés esetén még a levegőben megsemmisüljenek. Ilyen szerkezet volt az óraművel felszerelt gyújtó is.

Külföldi licensz alapján, az angol, majd a magyar és a német hadiipar megrendelésére a MOM is gyártotta ezt a terméket. Ennek is köszönhető, hogy 1939-ben a – nevében is megújuló – Magyar Optikai Művek az akkor javában dúló világválság idején megmaradt, sőt fejlődhetett is. Erre az időszakra emlékeztet a mai MOM Parkban 2010-ben felavatott „égre íjazó férfi alak" szobor.

A háború után megszűnt az óraműves gyújtó gyártása. A meglévő eszközökkel, a jóvátételi szerződés keretében, megkezdődött az ébresztőóra-előállítás. Először a Csörsz utcai törzsgyárban készültek itthonra és a világ minden tájára különböző formájú ébresztőórák és egyéb időjelző szerkezetek, mint például a sakkórák és díszórák, majd ez a termékcsalád tovább fejlődött a Dunaújvárosban létrehozott óragyárban.

A MOM más közszükségleti termékek gyártásába is belekezdett, ami tovább növelte a hírnevét. Az ébresztőórák a technika fejlődésével háttérbe szorultak, de a mai napig szívesen használják az emberek, és jó szívvel emlékeznek a MOM termékeire, akárcsak az ugyanonnan érkező mérlegekre, mérőeszközökre, kávéfőzőkre. Ezek nemcsak Dunaújvárosban készültek, hanem a többi között Mátészalkán is, ahol a vízóra és a szemüveglencse is a gyártás része volt, míg például a horgászorsó és az autóteszter Battonyáról került a háztartásokba.

### FÉNYKÉPEZŐGÉPEK

1945 után új gyártási ágak jelentek meg a MOM-ban, megkezdődött a nagyüzemi óra-, szemüveglencse- és fényképezőgép-előállítás is. A magyar fényképezőgépek aranykorát a második világháború és a hatvanas évek közepe között eltelt közel húsz év jelentette, miután több ekkor készülő hazai modell világszinten is új fejlesztést eredményezett.

Ébresztőórák és egyéb időjelző eszközök készültek a világ minden tájára

A MOM 1953-ban szabadalmaztatta az első fényképezőgépét. A vállalat célja olyan gépek gyártása volt, amik – a korábban más cégek által gyártott eszközökkel ellentétben – messzemenőkig megfelelnek az amatőr fotókészítési igényeknek, és széles társadalmi rétegek számára elérhetők. Az első gép prototípusa még a gyáron kívül készült, Szabó Sándor és Újvári Imre fejlesztette a Magyar Optikai Kutatólaboratóriumban. A Momikon gyártását 1954-ben kezdte meg a MOM. A név utal a fényképezőgép szellemi elődjére, az akkoriban népszerű Zeiss Ikonra. A Momikonból 1956-ig több mint 3000 darab látott napvilágot.

A Momikon továbbfejlesztett változata az 1955-ben piacra dobott Mometta volt, amelyből 1957-ig mintegy 11 500 darabot adtak el. Ezután kezdődött meg a

A magyar fényképezőgépek aranykorában a MOM volt a legfőbb gyártó

Mometta II. gyártása, amelynél könnyebben ment a filmcsere, és az alján állványmenet volt. Az évek során több mint 12 000 kelt el belőle.

A már cserélhető objektíves Mometta III. 1958-ban került forgalomba, 1962-ig tartó gyártása alatt nagyjából 3000 darab készült. A Mometta-sorozat utolsó modelljéből, a Mometta Juniorból 2000 darabnál is kevesebb jelent meg az üzletekben, így ez a gyűjtők számára különleges érték.

A MOM által 1959-ben piacra dobott Fotobox az úgynevezett dobozgépek kategóriájába tartozott, és alacsony ára miatt hamar népszerűvé vált a lakosság körében. Tulajdonságait és eladási adatait tekintve (több mint 20 000 értékesített darab) ez a MOM legsikeresebb fényképezőgépe. A KGST iparpolitikája miatt az 1960-as évek közepére megszűnt a magyarországi fényképezőgépgyártás, annak ellenére, hogy 1953 és 1962 között több mint 50 000 gép készült a MOM-ban.

*F. G.*

A modellezők csapatának fontos szerep jutott a fejlesztésekben

# Macskaművészet a Hegyvidék Galériában

**Egyesek szerint a dorombolásuknak gyógyító ereje van, magával ragadó személyiségüknek pedig csak kevesen tudnak ellenállni. Persze a középkorban erről másképpen vélekedtek. Kilenc élet? Boszorkányság! Akárhogy is, bársonyos talpú kedvenceink ősidők óta fontos szerepet játszanak a mindennapjainkban. A Hegyvidék Galéria CICC! című kiállításán kortárs alkotások nyitnak ablakot a macskák titokzatos birodalmára.**

2005. május 22. – a dátum, amikor 30 másodperc kellett ahhoz, hogy minden meg- vagyis inkább visszaváltozzon. Ezen a napon került fel ugyanis a világ legnézettebb videómegosztó platformjára a „Pajamas and Nick Drake" című kisfilm amiben Pajamas, a cica egy lógó zsinórra vadászik. Ez volt az első videó, ami elindította a modern kor „macskamánia"-lavináját.

Bencs Dániel: Macskatánc

Egy évvel később ugyanott jelent meg a „Puppy vs. Cat". Ebben egy foltos cirmost láthatunk, aki vérbeli falkavezérként nyávogja le az őt figyelő kölyökkutyákat. A jelenetet azóta 16,5 millióan tekintették meg.

Ódor Bence István: Ezek a cicák ügyesen közlekednek

„A macskák rejtélyes személyisége évezredek óta vonzza az embereket, s bár irányzatokat nem indítottak el, vagy uraltak bizonyos korszakokat, de a tőlük megszokott módon, csendesen, hang nélkül egyszer csak felbukkantak. Az ókori egyiptomiak szent állatként és erős istenségként tisztelték őket. Nemcsak a fal- és papiruszrajzokon jelentek meg, hanem családtagként is. Így sokszor ők is részesülhettek a túlvilágra utazáshoz szükséges temetési rituálékban, hogy aztán ugyanúgy a gazdájukkal maradhassanak, mint az életben" – mondta Meggyesházi Éda, a Hegyvidék Galéria nyári, CICC! című kiállításának megnyitóján.

A tárlat kurátora kitért arra is, hogy a macskák a kínai kalligrafikus rajzok kimért és kiegyensúlyozott kompozícióiba is beosontak: „Bár ott már a legtöbb esetben azt csinálták, amihez a legjobban értenek: kisebb rágcsálókra vadásztak, nézelődtek, kakaócsiga-formában aludtak. A japán fametszeteken pedig a legváltozatosabb formában jelentek meg. Néha csupán macskaként, néha pedig emberi tulajdonságokkal felruházva, emberi tevékenységekbe bonyolódva."

Tayler Patrick: Macskabuli

Meggyesházi Éda felidézte azt is, hogy napjaink egyik legnépszerűbb kiskedvencét a középkorban a boszorkánysággal kapcsolták össze: „Üldözték őket, komikus ábrázolásuk sokszor a felismerhetetlenségig ment. Két lábon járó, furcsaságot csináló, csúnya teremtmények lettek. A legtöbb állatot elbeszélésekből vagy különböző vespáriumokból ismerték a művészek. Az európai üldöztetésük egészen a tizennyolcadik századig tartott, amikor is a felvilágosodás korában visszanyerték eredeti státuszokat, tehát az időszakokat és korszakokat átölelve lettek részesei nemcsak a művészet, hanem az emberiség történelmének is."

A kurátor érdekességként azt is elmesélte, hogy miután a népszerű brit művész, Tracey Emin Docket nevű cicája elveszett, a híres gazdi saját készítésű poszterekkel plakátolta ki a lakóhelye környékét. A rajzokat műtárgyként gyűjtötték az emberek – a limitált számú alkotások egyikére cikkünk megjelenése előtt 1095 fontért, azaz nagyjából 650 000 forintért lehetett licitálni.

„Ahogy ezen a kiállításon láthatjuk, a kortás művészetben is jelentős inspirációt szolgáltatnak a macskák. Arról nem is beszélve, hogy az internettel és az internetművészet megjelenésével még a virtuális rétegekbe is bejutottak" – emelte ki Meggyesházi Éda, aki egyébként a Downing Street 10. hivatalos macskájáról, Larryről, az angol kormány mindenkori kritikusáról is szólt: ő rendszerint a Twitteren „csiripel" kalandos mindennapjairól.

Kortárs alkotók mutatkoznak be macskás témájú műveikkel

Nyári Flóra: Dilemma

„Az elmúlt években nagyon sok képzőművésznél találkoztam macskákat ábrázoló alkotásokkal, így megfogalmazódott bennem, hogy milyen izgalmas lenne egy kiállítást rendezni erről a nagyon inspiráló háziállatról" – fogalmazott Kallós Judit, a Hegyvidék Galéria vezetője, aki egyébként szintén cicagazdi.

A CICC! című tárlaton a misztikus dorombolók különleges arcukat mutatják meg. Ódor Bence István „Ez a cica megkapta az egyedi rendszámát" képén egy elégedett macska szerepel, aki PUMA-01 rendszámú autójával a forgalommal szemben halad. „Az »Ezek a cicák ügyesen közlekednek« című munkán pedig három cica látható, akik épp egy tömegkarambolt hoztak össze különféle közlekedési eszközeikkel. Szerencsére senki sem sérült meg. A hírek szerint a villamost vezető cica nem tudott villamost vezetni, a BMW-s cicának nem volt jogosítványa, a bicikliző cica pedig ki tudja, hogy jutott el eddig" – magyarázta a művész.

Szalay Péter: Fekete macska

Elgondolkodtató Verebics Ágnes festménye is. Ő „Katonázó nagy kopasz macska" című művén egy szőrtelen macskát szívtelen diktátorként jelenít meg.

„Kiskorom óta közeli viszonyom van a cicákkal. Sokszor úgy érzem, hogy eggyé válok velük, rajtuk keresztül valahogy jobban ki tudom fejezni az érzéseimet. Szinte minden művemben fontos szerepet kapnak" – mondta el lapunknak Gallai Judit Ágnes, aki emberarcú nagymacskákat festett.

A CICC! megnyitóján – amin egyébként egy kedves tacskó is tiszteletét tette – meglepetésekből sem volt hiány. A szervezők lekapcsolták a fényeket, majd vetíteni kezdtek. Olyan menhelyekre befogadott cicákról mutattak fotókat, akiknek csupán egyetlen vágyuk van: egy szerető gazdi mellett leélni mind a kilenc életüket.

*B. M.*

Töttös Kata–Wahorn András: 2 hal

■ *A kiállító művészek: Bencs Dániel, Demcsák Dóra Vanda, Domokos Ágnes, Elekes Károly, Gallai Judit Ágnes, Király Gábor, Maros Lili, Nagy Gabriella, Nemes Anna, Nyári Flóra, Ódor Bence István, Orr Máté, Rabóczky Judit Rita, Sipos Lilla Judit, Szalay Péter, Tayler Patrick, Töttös Kata, Verebics Ágnes, Wahorn András.*

*A kiállítás megtekinthető: augusztus 18-ig, keddtől péntekig 10.00–18.00, szombaton 10.00–14.00 óráig a Hegyvidék Galériában (Királyhágó tér 10.).*

# Bulgária lelkének allegóriái

**A Fekete-tenger egyik legszebb ékköve inspirálta azokat az amatőr művészeket, akik mobiltelefonnal vagy fényképezőgéppel kapták lencsevégre „találkozásaikat Bulgáriával". A megörökített pillanatok – mesébe illő tájak, kulturális kincsek, építészeti remekművek – megtekintése kellemes perceket ígérnek az ügyeiket intéző hegyvidékiek számára a polgármesteri hivatal folyosógalériáján.**

Bulgáriai élményekről, tájakról és nevezetességekről készült felvételeikkel nevezhettek kizárólag amatőrök a „Találkozások Bulgáriával 2022" elnevezésű fotópályázatra, öt kategóriában: hagyományok, tájképek, arcok, kulturális és történelmi helyek, valamint „saját egyedi felvételeim". Sok más mellett a bolgár tengerpartról, a Szvestari síremlékről, a rilai kolostorról, Konyarnikáról, a bolgár Nemzeti Kulturális Palotáról, a haszkovói Szent Anya emlékműről és Szófia leghíresebb épületéről, az Alekszandr Nyevszkij-székesegyházról érkeztek különleges fényképek a Budapest XII. kerületi Bolgár Nemzetiségi Önkormányzat, Újbuda Bolgár Önkormányzata és a Bolgár Kulturális Intézet által immár tizenötödik alkalommal kiírt pályázatra. Ezeket most a XII. kerületi polgármesteri hivatal folyosógalériáján nézhetik végig az érdeklődők.

Koleva Natalia: Damaszkuszi rózsa termesztése

„A pályázók nem fotográfusok, nem tanulták ezt a szakmát, mégis remek művek készültek!" – értékelte a látottakat Milena Vladimirova, Újbuda Bolgár Önkormányzatának elnöke.

„A vizuális és a spirituális jelenlét két olyan dolog, ami kiegészíti egymást – fogalmazott Tűű Anelia, a XII. Kerületi Bolgár Nemzetiségi Önkormányzat elnöke. – Az ember nem tehet egy országot és egy kultúrát a bőröndbe emlékül. Még kevésbé egy olyan helyet, ami sokunk számára temérdek emléket és élményt őriz. Bulgária bennünk van: a történelem, a világkép, a kultúra, a hagyomány, a zene, a hit, az értékek és a természet elveszítik elevenségüket, ha nem tapasztaljuk meg azon a helyen, amelynek részei. Ezek a fotók valójában Bulgária lelkének allegóriái is."

Milena Vladimirova és Tűű Anelia a megnyitón

Az elnök arról is beszélt, mi vár azokra, akik először látogatnak Bulgáriába: „Az ország csodás természeti kincsei és történelmi helyszínei, az új és felújított múzeumok, az ünnepek, a fesztiválok, a tengerpart… Készüljenek fel, mert ez egy felejthetetlen utazás lesz!"

Cservenkova Veliszlava, a Budapest XII. kerületi Bolgár Nemzetiségi Önkormányzat elnökhelyettese a Hegyvidék és Bulgária közti kapcsolatról mesélt lapunknak: „Rendkívül jó a viszonyunk! Tavaly Felix Kanitz utazásairól nyílt ugyanitt kiállításunk, de több filmvetítés, könyvbemutató, sőt közös faültetés is volt már az önkormányzattal."

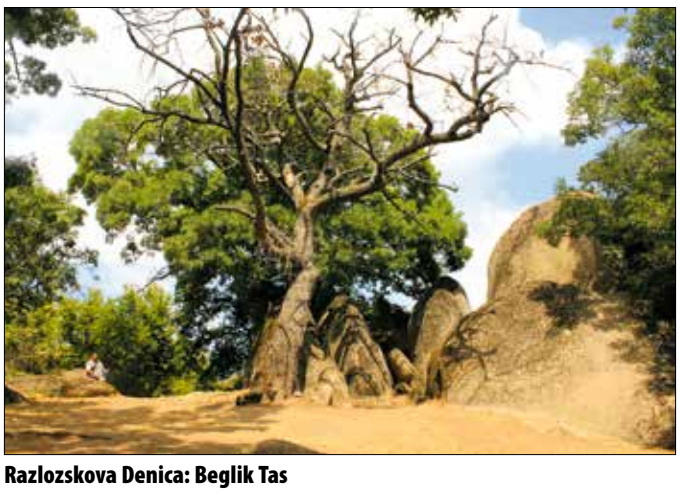
Azt is elmondta, hová érdemes ellátogatniuk azoknak, akik Bulgáriában nyaralnának. „A tenger szerelmeseinek Burgaszt ajánlom. Varázslatos! Ráadásul közvetlen repülőjáratok is vannak már oda, így azok számára is ideális, akiknek nincs túl sok idejük az utazásra. Autóval Szófia felé érdemes venni az irányt. Az út során számos kisebb városon mehetünk keresztül, ahol Bulgária lelkét is megismerhetjük, és ha kedvünk tartja, fényképezhetünk is – hiszen hamarosan ismét meghirdetjük közkedvelt fotópályázatunkat!"

*B. M.*

Demeter László: Rilai kolostor

■ *A Bulgária nevezetességeiről készült fotókat augusztus 15-ig lehet megtekinteni a polgármesteri hivatalban (Böszörményi út 23–25.) ügyfélfogadási időben.*

Füssi-Nagy Regő: Rejtett öböl



Razlozskova Denica: Beglik Tas

**MOM KULTURÁLIS KÖZPONT**
**Csörsz utca 18.**
**momkult.hu**
**06-1/319-9854/222-es mellék**
**06-70/908-4105**
**jegy@momkult.hu**
**Jegyvétel: momkult.jegy.hu**
*A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!*

**Az egy évig érvényes Hegyvidék KultKupon a Hegyvidéki Önkormányzat e-ügyintézés/kulturális kedvezmény oldalán igényelhető, regisztrációval!**

**Sirály buli** – a BPM Swing Dance Corner szabadtéri táncestjei, swing- és boogie-estek a Sirály sétányon augusztus 29-ig, minden kedden 19.00–22.00. Az oktatók által tartott bulikhoz mind a már gyakorlott táncosok, mind a kezdők csatlakozhatnak. A szervezők lelkesedésének és a helyszín egyedülálló atmoszférájának köszönhetően klassz táncos esték várhatók: a Sas-hegy, a Gesztenyés kert és a MOMkult által keretezett sétányon kialakított tánctérnek a bíbor naplemente adja meg majd az igazi különlegességét.

**Üveg.ház** kéthetente csütörtökön. Július 20. 19.00–22.00 Kiállító: Incze Mózes. Zene: Dévényi Zoltán (gitáros, zeneszerző, hangszerelő). Támogató: Budapest 150.

**mozi.kert** – szabadtéri filmvetítések a MOMkult kertjében. Július 26. 21.00 Gyula vitéz télen-nyáron (magyar szatíra, 84 perc, 1970, 12, színes). Főszereplők: Koncz Gábor, Kállai Ferenc, Őze Lajos, Almási Éva. Bácskai Lauró István a magyar televíziózást a célkeresztjébe állító szatírája bő ötven évvel a film elkészülte után is aktuális. Azt, hogy ez jó vagy rossz, mindenki döntse el maga. Egy biztos, a nevetés garantált!

**Csányi Sándor színházi estje** július 27-én 19.00. Hogyan értsük félre a nőket? Egyszemélyes vígjáték: nyolc különböző karakter – nyolcvan percben.

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

**Psszt! Némafilmvetítés** élő zongorakísérettel. Augusztus 2. 19.00–20.45 Doctor Jekyll and Mr. Hyde (1920). Augusztus 15. 18.00–19.30 Klasszikus rajzfilmek. Augusztus 30. 19.00–20.45 Souls for Sale (1923). Közreműködik: Répászky Miklós Dániel. A program ingyenes, de előzetes regisztrációhoz kötött! Bővebb információ: lovasut.hu

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

**Eső után** – Mészáros Ágnes kiállításának megnyitója július 19-én 18.00. „Előkészítem azt a jelenlétet, amiben egyértelművé válik a festmény alakulása. Ilyenkor egy szemlélődő gyermekkor és 40 éves festői tapasztalat kérdések nélkül áramlik elő a vászonra. Túlbeszélt világunkban szeretem az elhagyást a képen. A ki nem mondott dolgok finom feszültségét, az üresen hagyott felületek csendjét. Fontos számomra a mozgás lenyomata a képen. A festés dinamikája. Fontos a spontaneitás. A szakmai tudás biztonságának a határait feszegetve" (Mészáros Ágnes). A kiállítást megnyitja: Molnár Eszter. A megnyitón énekel: Kéringer László előadóművész. Közreműködik: Füspök Anna experimentális táncos. A kiállítás megtekinthető augusztus 16-ig, hétfőtől csütörtökig 9.00–17.00.

**Graffiti Tábor** augusztus 21–24-ig, naponta 13.00–16.00. Ismerkedés néhány jellemző betűtípussal, saját fontkészlet tervezése. Különböző grafikus eszközök, markerek, tollak használata. A résztvevők megtervezik a saját nicknevüket, sablonnal kivágják és színekkel felfújják. Az utolsó napon közös graffitifújás a Városmajor legal falára. A tábor díja: 12 000 Ft/fő/4 nap. Jegyek a villa honlapján válthatók. A tábor 12 éves kor felett ajánlott. Táborvezető: Tóth Anna. A jegy egy fő részére szól, a négy nap mindegyikére!

**Hollós út 5.**
**06-1/395-8284**
**jokaiklub.com**
**Jegyvétel: jokaiklub.jegy.hu**
*A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!*
*Mozgásos foglalkozások*

**ÚJ!** 2023 szeptemberétől lehet csatlakozni Fazekas Fanni klasszikusbalett- és művészitánc-tanodájába! 6–15 éves kor közötti lányok és fiúk jelentkezhetnek. További részletek és jelentkezés: facebook.com/muveszimozgasstudio, fazifanni@gmail.com.

**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. Vezeti: Bori Martina (+36-30/241-2546, lesbories@t-online.hu). A foglalkozások szeptembertől folytatódnak.

**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 támadójával szemben. A szeptemberben induló tanfolyamokról a foglalkozásvezetőnél lehet érdeklődni: Sihing Tamás Péter (3. mesterfokozat), +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, mondókákkal, amin a gyermek a hétköznapitól eltérő mozgásformákkal ismerkedhet meg. Mivel a tornafoglalkozások nem egymásra épülnek, év közben bármikor lehet csatlakozni. Előzetes jelentkezés nem szükséges. A foglalkozások szeptemberben újraindulnak! Információ: Országczky Ildikó, csiri-biri.hu, info@csiribiri.hu.

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

**Harmónia Táncklub:** társastánctanfolyamok vasárnap 13.30–20.00. Kezdő versenytánc, felnőtt-tánciskola. Vezeti: Székely Attila tánctanár (+36-30/952-9477, harmoniatancklub.hu). A foglalkozások szeptemberben újraindulnak!

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

**FitBody** szerdán 8.00–9.00. Heti egészségmegőrző, alakformáló, preventív edzésprogram. Vezeti: Barta Sylvia aerobikedző és FitDance-oktató (+36-30/625-6065). A foglalkozások szeptemberben újraindulnak!

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

**FitBall gerinctorna** pénteken 8.30–9.30. A FitBall segítségével harmonikusan fejleszthetők a kondíció és a koordinációs képesség, az egyensúlyozó képesség, valamint a gerinc, a hát és a törzs izmai. Hatékony a különféle eredetű hát- és derékfájások megszüntetésében, így iskoláskorú gyerekeknek, aktív dolgozóknak és idősebbeknek egyaránt ajánlott. Vezeti: Barta Sylvia aerobikedző és FitDance-oktató (+36-30/625-6065). A foglalkozások szeptemberben újraindulnak!

**Kagami-ryu** szerdán 18.30–20.30. Jelentkezni személyesen edzésnapokon lehet. Az edzésekre 14 éven felüliek részére folyamatos a jelentkezési lehetőség. Vezeti: Horváth Attila 2 danos mester (+36-20/945-3901, 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 betegségmegelőzés mindennapos eszköze. A foglalkozásokat vezeti: Pazonyi Mónika jógaoktató, rekreációs sportoktató (+36-20/952-4685). A foglalkozások szeptemberben újraindulnak!

**Jókai Jóga** – új program kezdőknek és haladóknak kedden és csütörtökön 9.30. Vezeti: Orosvári Emese. Az oktató Thaiföldön és Indiában tanulta és gyakorolta a jóga különböző irányzatait. Óráin a testi-lelki kiegyensúlyozottság elérése és annak megtartása kap kiemelt hangsúlyt. Információ: 06-20/240-3356.

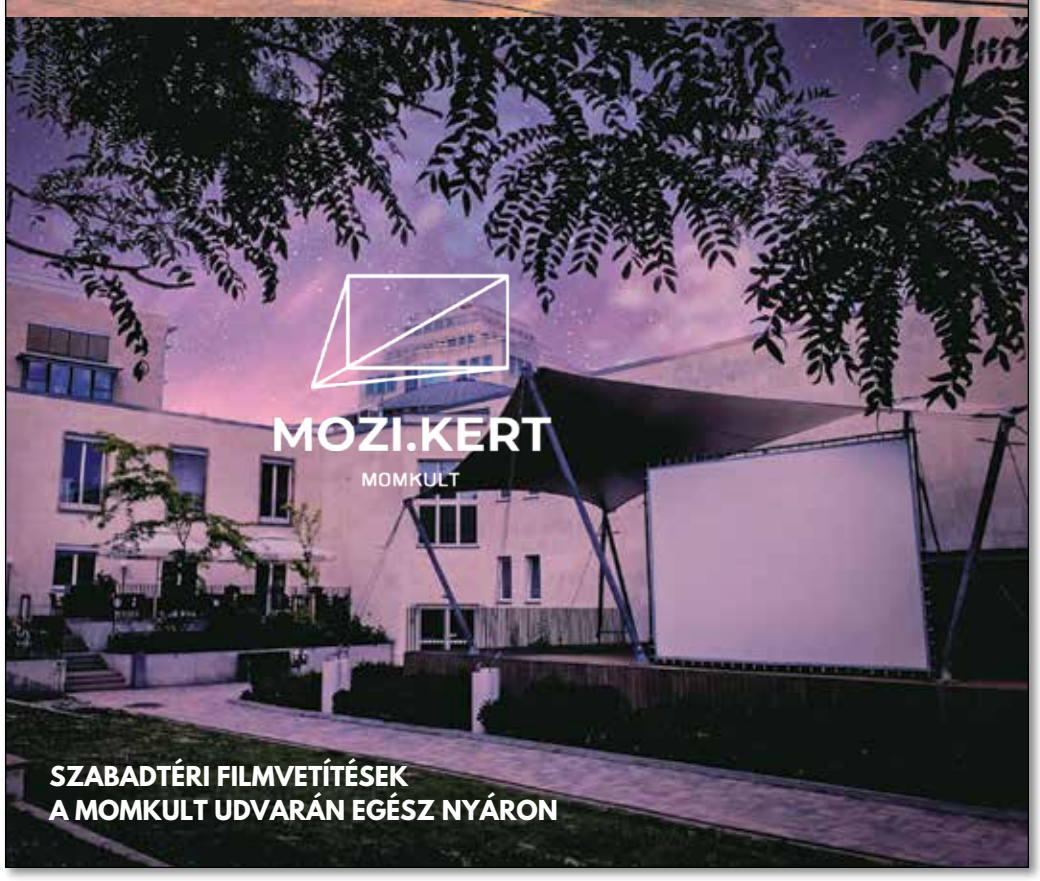
**Bridzsklub** szerdán 13.30–18.00. Új érdeklődőket várnak a klubtagok, akik a törzstagsághoz hasonlóan magas színvonalon üzik ezt a sportágat. Klubvezető: dr. Kis Géza (06-1/395-8907). A foglalkozások szeptemberben újraindulnak!

**Nyugdíjasklub** minden hónap első és harmadik csütörtökjén 14.30–16.30. Szabadtéri és beltéri programok, kultúra, egészségmegőrzés, vidám társaság, tartalmas előadások, színvonalas szórakozás, családias közösség! Havonta a harmadik csütörtökön táncos, zenés összejövetel. A klub új tagokat is vár, a csatlakozási szándékkal kapcsolatban Dobos Ilona klubvezetőt lehet keresni a 06-30/422-5682-es telefonszámon. A klub szeptemberben folytatódik!

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

**Száguldás a világ körül** – Szaniszló Róbert fotókiállítása. Szaniszló Róbert a Focus Press Agency alapítója, egyben riportfotósa. 2013 óta fotózza a Formula1 száguldó cirkusz világát. Fotóin a lehető leggyorsabban próbál reagálni a nem várt pillanatokra, mindazt úgy, hogy a végeredmény magával ragadja a nézőt. Munkáin keresztül az adott esemény atmoszféráját és hangulatát szeretné egy teljesen más szemszögből megragadni és a nagyközönség számára megmutatni. A kiállítás megtekinthető: szeptember 7-ig, a programok függvényében.

**Zenélő Budapest 2023. Hegyvidéki dallamok** – térzene a Hegyvidéki Kulturális Szalon előtt. A zene örök értéket jelent! Július 20. 19.00 Götz Saxophone Quartet. Közreműködők: Götz Nándor (szopránszaxofon), Kedl László (altszaxofon), Szűcs Zoltán (tenorszaxofon), Bajusznács Mihály (baritonszaxofon). Július 27. 19.00 Campanelli harangjáték-együttes. Közreműködők: Herboly László, Iván Gábor, Hamschlager György (harangok), Vámosi Nagy Zsuzsa (fuvola). Július 28. 19.00 Ifj. Sárközy Lajos hegedűprímás és Csík Gyula cimbalomművész. Augusztus 4. 19.00 Götz Nándor (szopránszaxofon), Capriccio vonósnégyes (Végh Dóra, Illésfalvi Edit – hegedű, Harmath Mária – mélyhegedű, Lakatos Gabriella – cselló).



Augusztus 10. 19.00 A hazai jazz legkiválóbb előadói: Pocsai Krisztina, Elek István, Gyárfás István. Augusztus 11. 19.00 Népzene felsőfokon. Közreműködők: Zsikó Zsuzsanna, Szokolay Dongó Balázs. A belépés díjtalan.

**Nyáresti koncertek a szalon előtti téren.** Július 22. 19.00 Gyárfás István (gitár), Zonda Igor (gitár), Káldi Tamás (bőgő). Augusztus 5. 19.00 Derzsi György és Balogh László. Augusztus 26. 19.00 Villa Sevilla – spanyol zenei est. Közreműködők: Kővári Eszter Sára (énekművész), Szamosi Liza, Szlama Annamária, Peltzer Ferenc (gitárművészek). A belépés díjtalan.

*Szabadtéri mozgásformák*

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

**Királyhágó tér 10.**
**hegyvidekgaleria.hu**
**Jegyvétel:**
**hegyvidekgaleria.jegy.hu**
*A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!*

**CICC!** A macska mint motívum már az ősidők óta megjelenik képzőművészeti alkotásokon, gondoljunk csak az egyiptomi művészetre! A Hegyvidék Galéria kiállítása a legfrissebb kortárs alkotásokon keresztül kívánja bemutatni, hogy milyen sokrétűen, többféle értelmezésben lehetséges a macskákat megjeleníteni, feldolgozni, sokszor kifejezetten a jelenkorunk problémáira reflektálva, aktuális kérdéseket felvetve. Kurátor: Kallós Judit művészettörténész. Kiállító művészek: Bencs Dániel, Demcsák Dóra Vanda, Domokos Ágnes, Elekes Károly, Gallai Judit Ágnes, Király Gábor, Maros Lili, Nagy Gabriella, Nemes Anna, Nyári Flóra, Ódor Bence, Orr Máté, Rabóczky Judit Rita, Sipos Lilla Judit, Szalay Péter, Tayler Patrick, Töttös Kata, Verebics Ágnes, Wahorn András. A kiállítás megtekintése díjtalan. Kurátori tárlatvezetés a kiállító művészek közreműködésével augusztus 8-án 17.00. A tárlatvezetésen való részvétel 800 Ft, hegyvidéki lakosoknak 200 Ft. Jegyek kaphatók a hegyvidekgaleria.jegy.hu oldalon és a Hegyvidék Galériában. Érkezéskor a lakcímkártya felmutatása kötelező! A kiállítás megtekinthető: augusztus 18-ig, keddtől péntekig 10.00–18.00, szombaton 10.00–14.00. *(Cikkünk a 9. oldalon olvasható!)*

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

**Teremtésvédelem újrahasznosítással.** A kiállítás megtekinthető: július 30-ig, naponta 16.00–22.00 (szerdán és vasárnap zárva).

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

**Magyar nyelvű színjátszás Petőfi korában 1823–1849.** A kiállítás megtekinthető: december 31-ig, szerdától vasárnapig 14.00–18.00.

**Ádám Ottó (1928–2010) és színháza.** A kamarakiállítás megtekinthető: december 31-ig, szerdától vasárnapig 14.00–18.00.

**EGYSZÜLŐS KÖZPONT (Buda)**
**Magyar jakobinusok tere 1.**
**06-20/611-0725**
**egyszulo@egyszulo.hu**
**egyszulo.hu**
*A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!*

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

**Nemezelés** július 25-én 17.00–18.30.

**Élményfestés** augusztus 3-án 17.00–18.30. „Gyertek el hozzánk, és kapcsolódjatok ki az akvarell segítségével! Éljétek át az alkotás örömét a festőkurzusunkon. Az akvarell segít kikapcsolni rohanó világunkból, az alkotás öröme lelki felfrissülést nyújt. A szükséges minimális festészeti tudást a program folyamán mindenki képes elsajátítani megfelelő kedvvel, nyitottsággal."

**Apró Varróműhely** kéthetente csütörtökön 16.00–17.30.

**Pilates** hétfőn 17.30–18.00.

**Gyerekjóga-foglalkozás** 6–10 éveseknek szerdán 17.00–18.00.

**Segítő beszélgetés** hétfőn 10.00–12.00 és pénteken 15.00–17.00.

**Jogi tanácsadás** személyesen, online és telefonon a nehéz jogi problémával szembesülő egyedülálló szülőknek. Jelentkezés: egyszulo@egyszulo.hu.


„SZÍVSN A KERINGÉSI BETEGSÉGEK MEGELŐZÉSÉÉRT"
mozgalom a Hegyvidéken

A **Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat** a kerületi felnőtt lakosság számára 2023-ban is elindítja azt a **prevenciós programot,** amellyel megelőzhető a **keringési betegségek** kialakulása, és lehetővé válik a már fennálló betegségek mielőbbi kezelésének megkezdése a kialakított, stabil betegút segítségével.

A Hegyvidéki Önkormányzat az elmúlt évekhez hasonlóan a SZÍVSN Országos Beteg-egyesülettel, valamint a Semmelweis Egyetem Városmajori klinikájával együttműködve biztosít rizikófaktor szűréseket *(vérnyomás-, vércukor- és koleszterinszintmérés, valamint EKG, két pozitív érték esetén további vizsgálatok történnek).* A szűrések eredménye az értékelések után lesz átvehető, a SZÍVSN Beteg- szervezet szakmai bemutatkozását követően. A vizsgálatok éhgyomorra történnek, folyadékként vizet lehet fogyasztani. A vizsgálatra érkezők enni- és innivalót hozzanak magukkal.

**A szűrőnapok időpontjai:**
- 2023. április 16., vasárnap 8-14 között
- 2023. május 21., vasárnap 8-14 között
- 2023. június 11., vasárnap 8-14 között
- 2023. július 16., vasárnap 8-14 között
- 2023. augusztus 13., vasárnap 8-14 között

**Helyszín:**
a **Semmelweis Egyetem Városmajori Klinika,**
1122 Bp. Határőr út 18. sz. alatti épületének ambulanciája.
Jelentkezni a **szivsn@gmail.com** e-mail címen lehet.

**A szűrésre jelentkezők között értékes könyveket sorsolunk ki!**

Lehetőség szerint olyanok jelentkezését várjuk, akik legalább 5 éve nem voltak szűrésen, és nincs kardiológus kezelőorvosuk a Városmajori Klinikán.

**TÖRŐDJÖN EGÉSZSÉGÉVEL, A KERINGÉSI BETEGSÉGEK MEGELŐZHETŐK!**

SZÍV·S·N ORSZÁGOS BETEGEGYESÜLET · BELÜGYMINISZTÉRIUM · Dcont Diabetes Centre · 77 ELEKTRONIKA KFT. A Dcont® vércukormérők gyártója · HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT · EGÉSZSÉGES HEGYVIDÉK



RESIDENCE SZÉPKORÚAK OTTHONA Rege

# Hamarosan nyílik a Rege Residence Szépkorúak Otthona

## Interjú Dr. Nagy Viktorral, a Rege Residence Szépkorúak Otthonának főigazgatójával „Életstílus, ami jár Önnek"

**A Rege Residence épületét helyben senkinek nem kell bemutatni, hiszen köztudottan egyike volt a kerület legszínvonalasabb szállodájának. Most pedig tanúi lehetünk az intézmény újjáéledésének. Mi változott?**

Intézményünk tulajdonosának, Arik Yom Tov úr elképzelése egy olyan, Magyarországon még unikálisnak mondható, prémium hotelszolgáltatásokat nyújtó, szépkorúaknak szánt apartmanház létrehozása volt, amely lakói számára idősebb korban is biztosítani tudja azt az életszínvonalat, amelyhez előző életszakaszukban hozzászoktak. Ehhez igazodóan szellemiségünk az aktív időskor (active ageing) alapelvét követi. Meggyőződésünk ugyanis, hogy a magyar idősgondozás öngondoskodáson alapuló szegmense igényli azt a maga nemében egyedülálló szolgáltatáscsomagot, amellyel biztosítani szeretnénk leendő lakóink számára a hosszú távon is tervezhető, minőségi tartalommal teli szépkorúságot.

**Melyek azok a szolgáltatások, amelyek kiemelt szerepet kapnak működésük során?**

Szolgáltatási csomagunk összeállításában kiemelt jelentőséget tulajdonítottunk a luxus lakhatási szolgáltatások kialakításának. Lokációnk tudatos választás, hiszen Buda egyik legszebb, zöldövezeti, erdőkkel és egyedülálló panorámával gazdagított része minden hozzánk forduló érdeklődőt magával ragad. Az épület teljes felújításon esett át, minden igényt kielégítően várja leendő lakóit. A kényelmet és a biztonságot a 24 órán keresztül elérhető recepció, napi takarító szolgálat, fodrászat, pedikűr, manikűr, masszázs, sószobahasználatot és szaunázási lehetőséget is magába foglaló Spa részleg igénybevételének lehetősége garantálja. Emellett számos egyéb, a mentálhigiénét és a közösséghez tartozás érzését egyaránt támogató program teszi teljessé lakóink mindennapjait, de kiemelhetném a széles menüválasztékkal, minőségi alapanyagokkal működtetett, az egyéni diétás igényekre dinamikusan reagáló minőségi étkeztetési szolgáltatásunkat is. Apartmanjaink minden igényt kielégítően kerültek kialakításra, de rugalmasságunknak köszönhetően, az egyes lakóterületek kialakításához igazodó egyéni elképzeléseknek is igyekszünk megfelelni.

**Kiket várnak lakóik sorába?**

Alapvetően azon 75. életévüket betöltött lakóinkat várjuk, akik élményekkel teli, minőségi időtöltésben gazdag mindennapokra vágynak, ugyanakkor szeretnék magukat biztonságban tudni akkor is, ha átmenetileg vagy tartósan fokozódik ápolási-gondozási szükségletük. A hotelszolgáltatások magas színvonala mellett kiemelt hangsúlyt fektettünk az ápolási-gondozási szolgáltatás professzionális kialakítására is. Ennek részét képezi a 24 órában elérhető, kiemelt szakképzettséggel és tapasztalattal rendelkező ápolói-gondozói szolgálat, a rendszeres helyszíni orvosi ellátás igénybevételének lehetősége, valamint a szakorvosi, sürgősségi ellátáshoz illetve egyéb kórházi kezeléséhez való hozzáférés megszervezése.

**Mi az Önökhöz való jelentkezés menete?**

Apartmanjainkra az előregisztráció lehetősége folyamatos, az általunk nyújtani szándékozott szolgáltatás iránt az érdeklődés kiemelkedően magasnak mondható. Az első körös, tipikusan a honapunkon vagy telefon keresztül történt velünk való kapcsolatfelvételt követően lehetőséget biztosítunk az intézmény személyes megtekintésére, amely során részletekbe menően megválaszoljuk az érdeklődők oldaláról felmerülő kérdéseket. Igyekszünk minden olyan igényre hatékonyan reagálni, amely lehetővé teszi leendő lakónk számára a mielőbbi beköltözést.

**Ha előre tekint öt-tíz évre, milyen pozícióban látja intézményüket a magyar idősgondozás területén?**

Meggyőződésem, hogy az elkövetkezendő években gyökeres változásoknak lehetünk majd tanúi Magyarországon az idősellátás területén. A születéskor várható élettartam növekedésével az intézményes idősgondozásra – különösen annak öngondoskodáson alapuló modellje – egyre fokozódni fog a társadalmi igény. Célom, hogy ezt a társadalmi igényt kielégítve a Rege Residence Szépkorúak Otthona az ország egyik vezető prémium szolgáltatásokat nyújtó nyugdíjasházaként biztosítsa a hozzá forduló szépkorúak minden élethelyzetre kiterjedő ellátását.

RESIDENCE Rege

Látogasson el hozzánk!
Intézményünk szolgáltatásai, illetve elhelyezési lehetőségei kapcsán felmerülő kérdéseire szívesen válaszolunk!
+36 30 446 1727
info@regeresidence.hu
H -1021 Budapest, Pálos u. 2.

Szent István Nap
AUGUSZTUS 20. BUDAPEST
Éld át újra a pillanatot!
Ünnepeljünk együtt Budapesten!
AUGUSZTUS 18–20. SZENTISTVANNAP.HU
Készült a Nemzeti Rendezvényszervező Ügynökség Nonprofit Zrt. megbízásából
NRÜ

# Kukoricázzunk boldogan nyár végéig!

**A „kukorica” szavunk valószínűleg a szerb és horvát *kukuruz* szóból származik, amelynek az eredete ismeretlen. A növényt egész Közép- és Kelet-Európában hasonlóan nevezik. A származási helyét kezdetben Kis-Ázsiának tartották. A „törökbúza” elnevezés is onnan ered, mert miután a spanyol kereskedők elterjesztették a kukoricát az Oszmán Birodalomban, az délről jutott el a magyarlakta területekre. Az erdélyi magyarok ma is így hívják. John Gerard angol gyógynövényszakértő azonban már 1597-ben tisztázta, hogy a kukorica származási helye Amerika. A korábban elterjedt tengeri búza kifejezés is arra utal, hogy a növény a tengerentúlról került Európába.**
**A zsenge tejes kukorica megfőzve nagyon finom nyári eledel. Az édes szemeket ropogtatva nem is gondolnánk, hogy vitamintartalma miatt is nagyon jó választás lehet. (A-, B1-, B2-, B3-, B6- és C-vitamint tartalmaz nagy mennyiségben.) Jelentős B1-vitamin-tartalma miatt boldogságvitaminként is szokták emlegetni. Rendszeres fogyasztásával javul a kedélyállapotunk, és még a depresszió kialakulásának esélye is csökken. Most kezdődik a szezonja, és egészen nyár végéig tart. Itt a lehetőség, hogy boldog napokat éljünk!**

## KUKORICÁS TEJLEVES

*Ez azon ritka levesek közé tartozik, ami csak a nagyon zsenge, nyár eleji tejes kukoricából finom. Lehet langyosan, de hidegen is fogyasztani. A hozzá való kukoricalisztet a legtöbb üzletben kapni.*

*Hozzávalók (4 személyre):*
3 csapott evőkanál kukoricaliszt
5 dkg vaj
1 l friss tej
só
1-1 késhegynyi őrölt fehér bors és ánizs
15 dkg frissen főtt, morzsolt kukorica
0,5 dl tejszín

A kukoricalisztet 3 deka vajon megfuttatjuk. A felforralt, majd langyosra hűtött tejjel apránként, állandóan kevergetve felengedjük. Így főzzük tovább, ügyelve arra, nehogy csomós legyen. Megsózzuk, a borssal és az ánizzsal fűszerezzük, és ha már krémleves-sűrűségűnek érezzük, a kukoricát beleszórjuk. Felforraljuk, a tejszínt beleöntjük, végül a maradék vajat is belemorzsoljuk. Petrezselyemmel megszórva étvágygerjesztőbb lesz.

## MEXIKÓI TÖLTÖTT PAPRIKA

*A töltött paprika nekünk, magyaroknak olyannyira ismerős, hogy nyáron a lecsóval együtt elmaradhatatlan az asztalunkról, de ezzel a mexikói, sült változatával még nem találkoztunk. Ám minden a kipróbálása mellett szól!*

*Hozzávalók (4 személyre):*
2-2 nagy sárga és piros húsú kaliforniai paprika
2 fej vöröshagyma
30 dkg paradicsom
2 evőkanál olívaolaj
50 dkg darált pulykahús
só, őrölt bors
2 cső főtt kukorica
*…a forma kikenéséhez*: olaj

A paprikákat megmossuk, kicsumázzuk, félbevágjuk. A megtisztított hagymát felaprítjuk, a paradicsomokat egy percre lobogó vízbe dobjuk, a héjukat lehúzzuk, a húsukat felaprítjuk. Az olajon a hagymát megfuttatjuk, majd a darált húst is rádobjuk. Megsózzuk, a borssal fűszerezzük, és puhára pároljuk. Az utolsó néhány percre a feldarabolt paradicsomot is beletesszük, végül a csőről lefejtett kukoricát is beleszórjuk. A húsos keveréket a félbevágott paprikákba kanalazzuk. Egy tűzálló tálat kiolajozunk, a paprikákat belefektetjük, és 175 °C-os sütőben (légkeveréses sütőben 160 °C) kb. 20 perc alatt ropogósra sütjük. Forrón, friss kenyérrel vagy párolt rizzsel körítve tálaljuk, de önmagában is finom.

## KUKORICABUNDÁS KARAJ

*Mutatós, finom ünnepi sültet kapunk, ha a karajt a grillezés után megmaradó lemorzsolt kukoricából készült „bundába” öltöztetjük.*

*Hozzávalók (4 személyre):*
1 kg kicsontozott rövidkaraj
só, őrölt bors
reszelt szerecsendió
2 evőkanál olaj
1 közepes vöröshagyma
20 dkg morzsolt főtt kukorica
5 nagy gerezd fokhagyma
1 csokor petrezselyem
2 evőkanál zsemlemorzsa
1 tojás
fél biocitrom reszelt héja
diónyi vaj

A rövidkarajt egyben hagyva megmossuk, majd a nedvességet leitatjuk róla, és sóval, őrölt borssal, reszelt szerecsendióval alaposan bedörzsöljük. Ezután az olajat egy tepsiben megforrósítjuk, és a húst körös-körül hirtelen megsütjük rajta. A héjától megfosztott hagymát mellédobjuk, és alufóliával beborítjuk. A sütő középső rácsán, közepes lánggal (190 °C, légkeveréses sütőben 170 °C) kb. 45 perc alatt puhára pároljuk.

Közben a megfőtt kukorica szemeit lemorzsoljuk, és a héjától megfosztott fokhagymával együtt turmixoljuk. A felaprított petrezselyemmel, a zsemlemorzsával és a tojással összekeverjük. Megsózzuk, őrölt borssal fűszerezzük. Ezt a masszát körös-körül a párolt húsra kenjük, a vajat a tetejére morzsoljuk, és még 10 percig, illetve addig sütjük, amíg a külseje kellemesen ropogós nem lesz.

## SZALONNÁS, FŰSZERES KUKORICA

*Még a rutinos szabad tűzön sütögetőknek is ritkán jut eszébe kukoricát sütni. Pedig a zsenge csövek sült változatban rendkívül finomak! A hatást még fokozni lehet, ha egyenként húsos szalonnaszeletekbe csomagoljuk, minél többe, annál jobb. A fűszerektől illatos, a sült szalonnától étvágygerjesztő, finom falatokat kapunk.*

*Hozzávalók (4 személyre):*
3 evőkanál olaj
3 evőkanál apróra vágott, friss zöldfűszer (metélőhagyma, petrezselyem, bazsalikom, rozmaring, kapor stb.)
3-4 cső zsenge kukorica
4-8 szelet húsos, füstölt szalonna (sliced bacon)
só, őrölt bors

Az olajat az apróra vágott zöldfűszerekkel összekeverjük, és a zsenge kukoricacsöveket alaposan megforgatjuk benne. Ezután egyenként a szalonnaszeletekbe tekerjük, a végüket hústűvel vagy fogvájóval megtűzzük. Grillsütőben vagy szabad tűzön, roston 7-10 percen át sütjük. Akkor jó, ha a szalonna ropogós, a kukorica pedig puha kapunk. Vigyázva kell hozzálátni, mert forró falat!

## GRILLEZETT PULISZKA PESTÓVAL

*A puliszka ugyan nem friss tejes kukoricából készül, hanem száraz, őrölt kukoricából, helyesebben kukoricadarából, de ez esetben itt a helye a nyári falatok között! Ebben a formában ugyanis grillen vagy rostélyon, parázs fölött kell megsütni, és pestóval, az olaszok kedvelt zöldmártásával leöntve kínálni. A tejföl is illik hozzá.*

*Hozzávalók (4 személyre):*
1 liter víz, só
25 dkg kukoricadara
6 dkg vaj
3 evőkanál olaj
*…a pestóhoz:*
1 csokor friss bazsalikom
2-3 evőkanál fenyőmag (lehet mogyoró is)
2-3 gerezd fokhagyma
3 evőkanál olívaolaj
3 evőkanál apróra reszelt parmezán

A vizet 1 mokkáskanál sóval felforraljuk, a darát beleszórjuk. Kevergetve, kis lángon 6-8 percig főzzük. Egy közepes tepsit kivajazunk, a többi vajat a főtt kukoricadarához adjuk, amit lefedve 10 percig még duzzadni hagyunk. Utána kétujjnyi vastagon a tepsibe simítjuk. Kb. 2 óra alatt kihűl, és meg is szilárdul. Szeletekre vágjuk, olajjal megkenjük, és közepesen forró grillsütőben vagy rostélyon, közepesen erős parázs fölött kb. 8 percig sütjük. Pestóval leöntve az igazi! Ez az olasz mártás úgy készül, hogy a bazsalikomot a fenyőmaggal és a megtisztított fokhagymával felaprítjuk (merülőmixerrel vagy kávédarálóban a legegyszerűbb). Az olajat belekeverjük, a sajtot pedig a tálalás pillanatában forgatjuk bele, majd kissé megsózzuk, és külön tálkában kínáljuk.

## MENTÁS BARACKKRÉM POHÁRBAN

*A gyümölcskrémek a nyári melegben átveszik a sütemények szerepét, hiszen ilyenkor senki sem áll szívesen a meleg sütő mellé, és nem is kívánja az ember az édes tésztaféléket. Ez a túrós, tejszínes nyalánkság hűs és könnyű, egész nyáron készíthető, nemcsak sárgabarackból jó, hanem sárga bélű őszibarackból, nektarinból is. Fontos, hogy színes gyümölcs legyen benne!*

*Hozzávalók (4 személyre):*
40 dkg sárgabarack
egy fél biocitrom leve és lereszelt héja
8 dkg porcukor
25 dkg sovány túró
1,5 habtejszín
néhány mentalevél

A barackokat fél percre forró vízbe dobjuk, hogy a héjukat könnyen le tudjuk húzni. Ezután mindegyiket elfelezzük, kimagozzuk, majd nagy körömnyi kockákra vágjuk. A citromlével megöntözzük, 2 evőkanálnyi cukorral megszórjuk, óvatosan összeforgatjuk, és legalább fél óráig így hagyjuk állni, hogy az ízei megfelelően összeérjenek.

Közben a túrót szitán áttörjük, majd a maradék cukorral és a reszelt citromhéjjal összekeverjük. Ezután a tejszínt kemény habbá verjük, és a túróval óvatosan egybeforgatjuk. A mentaleveleket megmossuk, a vizet lerázzuk róluk, és 3-4 levelet egészen apróra vágunk. A barackok felét pürésítjük (turmixoljuk), és a felaprított mentával a túrókrémbe keverjük. Végül a maradék barackkockákat is óvatosan a krémbe forgatjuk. Talpas poharakba töltve, a félretett mentalevelekkel díszítve, jó hidegen kínáljuk.

***(pákozdi)***

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

## SZOLGÁLTATÁS

### ABLAK, AJTÓ, REDŐNY

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

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

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

**FÉMKAPUK JAVÍTÁSA,** kitámasztók, aknafedelek, ajtóbehúzók cseréje, kapaszkodókorlátok készítése. Tel.: 06-20/380-8988.

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

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

**ÖREG ABLAK** nem vén ablak. Vállaljuk 100-150 éves nyílászárók felújítását! Ablakszigetelés, hőszigetelés, üveg 10 év garanciával. Nyugdíjasoknak 30% kedvezménnyel!
**www.energiaconsulting2020.hu**
**06-70/536-6236**

### ASZTALOSMUNKÁK/ KÁRPITOSMUNKÁK

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

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

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

### ELTARTÁS, GONDOZÁS, ÉLETJÁRADÉK

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

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

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

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

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

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

**JÓL KERESŐ,** nagy gyakorlattal és felsőfokú végzettséggel rendelkező, fiatal pár életjáradéki szerződést kötne egyedülálló, idős személlyel. Méltó, megbecsült, nyugodt életet biztosítunk. Telefonszám: 06-70/423-0888.

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

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

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

**IDŐS HÖLGY** gondozását vállalom, ottlakással. Tel.: 06-70/201-6171.

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

**ELTARTÁSI** vagy életjáradéki szerződést kötne agilis, fitt, 50-es hölgy, biztos anyagi háttérrel. 06-20/238-6858.

**HA ELMÚLT 40 ÉVES,** és nehezen birkózik a lelki terhekkel, hívhatja a DélUtán Alapítvány ingyenes telefonos lelkisegélyszolgálatát. Az év minden napján 18 és 21 óra között: 13777 vagy 06-80/200-866.

**SZAKKÉPZETT** szociális gondozó ápolói végzettséggel rendelkezem, sokéves gyakorlattal vállalok idősfelügyeletet, gondozást, takarítást, bevásárlást, főzést, orvoshoz kísérést stb. Keressen bizalommal: 06-70/300-8713.

**KEDVES, IDŐS,** látássérült Nagymamám mellé keresek Dédiszittert minden munkanap ebédidőben. Kapcsolat: 06-20/348-9898.

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**NYUGDÍJASOKNAK KEDVEZMÉNYESEN** vállalok bevásárlást, házimunkát, gondozást. Autóval rendelkezem. 06-20/932-0983.

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

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

**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.

**BETEG GYERMEKEM** érdekében vállalok idősgondozást, életjáradékot Budapesten. 06-70/209-2945.

**ELTARTÁSI** vagy életjáradéki szerződést kötnék. Egyszeri nagyobb összeg, vagy havi fix összeg, vagy mindkettő! Segítség megoldható! 06-30/299-7335.

**VÁLLALOK OTTHONÁBAN** teljes körű vagy eseti betegápolást, időskondozást, illetve szociális és egészségügyi intézményben beteglátogatást, kiegészítő ápolási asszisztenciát. 06-70/500-8010, Halász Ildikó ápolási asszisztens.

**AJÁNLJON NEKÜNK** olyan magányos, idős embert, aki eltartási szerződést kötne a XII. kerületben egy középkorú párral, és ha szerződünk, Ön 100 000 Ft-ot kap! 06-30/625-8666.

**ÉLETJÁRADÉK!** Folyamatos havi járadék akár több millió forint egyösszegű kifizetéssel. Haszonélvezettel, banki hitellel, tisztázatlan tulajdoni hányadokkal rendelkező is érdekel. Tel.: 06-30/949-5901.

### HÁZTARTÁSI GÉPEK, ELEKTRONIKA

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

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

### KERT, FAKIVÁGÁS

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

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

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

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

**KERTÉPÍTÉS, TÉRKŐVEZÉS,** kerítésépítés, betonozási munkák, gyepesítés, favágás, bozótirtás, permetezés, támfalépítés. Díjmentes felmérés. Web: www.telekrendezes.hu. Tel.: 06-20/259-6319.

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

**KERTGONDOZÁST,** fűnyírást vállalok. 06-30/362-1893.

**DIÓFAMETSZÉS!** Itt az ideje a diófametszésnek! Kertje díszét szakszerűen ápolom, biztonságosan, alpin technikával. Munkámra garanciát vállalok. 06-30/744-5387 vagy http://www.smartree.hu

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

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

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

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

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

**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.

**FŰKASZÁLÁST,** kertrendezést vállalunk. Tel.: 06-20/318-9335.

**KERTÉSZ MUNKÁKAT** vállalok cégeknek, magánszemélyeknek, társasházaknak. 06-70/663-4546.

### KŐMŰVESMUNKÁK

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

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

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

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

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

### LAKÁSSZERVIZ

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

**LAKÁSFELÚJÍTÁS, SZOBAFESTÉS,** tapétázás, parkettázás, csempézés, vízszerelés, villanyszerelés, kőművesmunkákat és kisebb munkákat is vállalok, garanciával. Halász Tibor. Tel.: 06-1/202-2505, 06-30/251-3800.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**TELJES LAKÁSFELÚJÍTÁS,** bontás, sitthordás, lomtalanítás, villanyszerelés. Tel.: 06-70/744-4864.

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

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

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**CSALÁDI ÉS TÁRSASHÁZAK** homlokzati hőszigetelése, külső homlokzat felújítása, színezés, festés, ereszdeszka-mázolás, állványozással is, Bronya ultravékony hőszigetelő bevonat, szobafestés, mázolás, tapétázás. Kiss István, 06-20/3334-489, deltabau54@gmail.com

### TAKARÍTÁS

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

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

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

**FIATAL, LENDÜLETES, LELKIISMERETES,** precíz diákok takarítást vállalnak. Keressen bizalommal minket: 06-30/270-7897.

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

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

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

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

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

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

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

**TÁRSASHÁZ-, LAKÁSSZÖVETKEZET-KEZELÉS,** közös képviselet. 06-30/990-7694, aktivhazkezelo@gmail.com, www.aktivhazkezelo.hu

06 30 663 6204
06 30 289 9496

**KÖZÖS KÉPVISELET, TÁRSASHÁZKEZELÉS**
a budai kerületekben:
**etikushazmester.hu**

### VÍZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS

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

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

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

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

**ONLINE APRÓHIRDETÉS-FELADÁS A NAP 24 ÓRÁJÁBAN**

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

a **https://www.aprohirdetesguru.hu/budapesti-keruleti-lapok/**hegyvidek/ weboldalon keresztül lehetséges.
Fizetési lehetőségek: **bankkártyával,** vagy **készpénzzel** bármely bankfiókban, vagy **banki utalással.**

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

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

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

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

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

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

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

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

**HŐSZIVATTYÚK,** fűtő-hűtő split klímák, hővisszanyerős szellőzők tervezése, beépítése, berendezések értékesítése. Új üzletünk egyedi nyitási kedvezményekkel, több mint 30 éves mérnöki tapasztalattal. XII. ker., Nagyenyed utca 11., www.varosmajorkft.hu. Tel.: 06-30/349-5156. E-mail: varosmajorklima@gmail.com

**GÁZKÉSZÜLÉKEK JAVÍTÁSA,** karbantartása, fűtésre való felkészítése! Harangi Ferenc – 06-70/327-4445.

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

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

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

**KLÍMA-KÁDÁR.** Tel.: 06-70/555-2080. Klíma- és légtechnikarendszerszerelés. Telepítés, beszerzés, nyári/téli tisztítás, karbantartás, javítás. Klimakadar@gmail.com, Kádár József e.v.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**KLÍMATISZTÍTÁS** egészség- és környezettudatosan! Klímaberendezéseit biotisztító és fertőtlenítő folyadékkal tisztítom. www.bio-klima.hu, 06-70/316-0301.

## KÖLTÖZTETÉS, LOMTALANÍTÁS

**KÖLTÖZTETÉS, LOMTALANÍTÁS** elérhető árakon, gyakorlott rakodókkal. Igényes, szakszerű szállítás. Hagyatéklomtalanítás, lakás kiürítés a hét mindennapján. Csomagolás ingyenes dobozokkal. Ingyenes felmérés. 06-20/292-0015.

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

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

## LAKÁS/INGATLAN/BÉRLEMÉNY

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**DIPLOMATA CSALÁD** részére keresek házat, lakást hosszú távú bérletre. 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.

**HOLIDAY CLUB FÜREDBEN** 2 fős apartman szeptember 23–30-ig 140 000 Ft-ért kiadó. Tel.: 06-70/332-3010.

**ELCSERÉLNÉM, VAGY VENNÉK,** és eladnám II., Törökvész úti, 54 nm-es, napfényes, nagy erkélyes, félemeleti lakásomat. Keresek 42-46 nm-es, földszinti, I. emeleti, napos, Zugliget, Pasarét, Hűvösvölgy környékit. Árkülönbözet kb. (62–50=) 12 M Ft, készpénz igényével. 06-20/411-7778.

**CSALÁDI HÁZAT** vásárolnék tulajdonostól, akár azonnali fizetéssel, felújítandó is lehet. Tel.: 06-20/931-3122.

**NAGYOBB ALAPTERÜLETŰ** lakást vásárolnék tulajdonostól, akár azonnali fizetéssel, felújítandó is lehet. Tel.: 06-20/931-3122.

**II., SZERÉNA ÚTON** eladó, 9 lakásos téglaépületben, egy 62 nm-es, erkélyes, 2 szobás, részben felújított, földszinti lakás. Ingatlanközvetítő segítségét nem kérem. Tel.: 06-20/238-0468.

**HELYISÉG KIADÓ** a Böszörményi úton, a Nagyenyed utcánál, irodajellegű használatra. Tizenhárom négyzetméteres, padlófűtéses, alagsori, játszótérre néző ablakokkal, beléptetőkártyás, udvari parkolóval. Tel.: 06-30/911-9576.

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

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

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

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

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

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

**ELADÓ XII. KERÜLETI**, 66,5 nm-es, 4. emeleti, liftes, napfényes, felújítandó lakás tulajdonostól tulajdonosnak a Nagyenyed utcában. Ár: 57 M Ft. Tel.: 06-20/380-9776.

**FIATAL PÁR** nyaralót vásárolna Dunakanyar, ill. a Balaton közelében. 06-30/452-5074.

**NÉMETVÖLGYBEN, KÚTVÖLGYÖN**, Böszörményi út környékén keresek kiadó lakást 200 ezer Ft-ig. 06-70/949-4013.

**BAH-CSOMÓPONTNÁL,** 7 lakásos, csendes társasházban, kétszobás, félemeleti, 60 nm-es, erkélyes, felújított lakás kiadó, eladó vagy elcserélhető. Időseknek ideális. Érdeklődni: 06-30/631-3128.

## OKTATÁS

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

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

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

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

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

**I AM LOOKING FOR** a native speaker teacher/pensioner for my 4 years old son, 2 times/week. Location: 1124 Fodor street. 06-30/500-6115.

## GARÁZS

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

## VEGYES

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

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

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

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

**FILMES FÉNYKÉPEZŐGÉPET KERESEK.** Nikon, Canon, Leica, Praktika, Mamiya, Minolta, MOM, Gamma, Zenza-Bronica, Linhof, Argus, Hasselblad, Yashica, Zenit stb. Objektíveket is. 06-70/949-4013.

## RÉGISÉG

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**RÉGISÉG ÉS ÉKSZER** felvásárlása, ingyenes, korrekt értékbecsléssel, azonnali készpénzfizetéssel! 06-70/611-0596.

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**GYŰJTEMÉNYEMBE VÁSÁRLOK** herendi, Zsolnay készleteket, dísztárgyakat, ezüsttárgyakat. 06-20/229-0986.

**FIGYELEM!** Kézpénzért vásárlunk varrógépet, régi bundákat, öltönyöket, kitüntetéseket, karórákat, pénzérméket, bizsukat, porcelánokat és teljes hagyatékot. Üzlet: II. kerület, Szilágyi Erzsébet fasor 25. Tel.: 06-1/488-7910, 06-20/334-9091.

## EGÉSZSÉG/SZÉPSÉG

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

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

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

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

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

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

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

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

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

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

**GERINCTORNA, MASSZÁZS,** nyirokmasszázs váll- és derékpanaszok esetén az otthonában. Nikoletta Gyógytornász, 06-30/568-8839.

**DR. REIDER-GERA ILDIKÓ** klinikai szakpszichológus, munka- és szervezetszakpszichológus, integratív hipnoterapeuta, relaxációs terapeuta várja leendő pácienseit a Vári rendelőben (1014 Budapest, Országház u. 27., varirendelo.hu).

**GYÓGYMASSZŐR TERAPEUTA** várja vendégeit 15 év tapasztalatával és nagy szeretettel. Kis Anna Zsuzsanna. Cím: Krisztina krt. 81. Tel.: 06-20/929-9739.

## ÁLLÁS

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

**IZOTÓP INTÉZET KFT.** munkatársat keres TAKARÍTÓ munkakörbe, teljes munkaidőben, kora reggeli kezdéssel. Jelentkezés: önéletrajzzal a munkaugy@izotop.hu e-mail-címen lehet.

**XII. KERÜLETBEN** 1000 nm-es kert heti rendszeres karbantartásához keresünk megbízható, munkájára igényes kertészt. A jelentkezéseket fényképes önéletrajzzal, referenciákkal a kertgondozas12@gmail.com e-mail-címen várjuk.

**KONYHASTÚDIÓ KERES** szerkesztő-rajzolót, angol nyelvtudással. Szakmai tapasztalat előny. Fényképes önéletrajzokat várunk, fizetési igény megjelölésével. E-mail: haciendaoffice@haciendakonyha.com

**BUDAI KONYHASTÚDIÓ** keres értékesítő-tervezőt, angol nyelvtudással. Szakmai tapasztalat előny. Fényképes önéletrajzokat várunk, fizetési igény megjelölésével. E-mail: haciendaoffice@haciendakonyha.com

## TÁRSKERESŐ

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

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

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

## KÖNYV

**25 ÉVES AZ ATTICUS** antikvárium! Könyvek, könyvtárak készpénzes vétele, ingyenes kiszállással. Hívjon most: 06-20/931-3773.

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

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

# „A kempo nem erőfitogtatásra tanít, hanem bölcsességre nevel”

**Még csak 14 éves, de már kétszeres kempovilágbajnoknak mondhatja magát Gerhát Barnabás, aki egy bronzérmet is nyert az idei portugáliai viadalon. Ebből az alkalomból beszélgettünk a Virányos Általános Iskola diákjával.**

*– Vágjunk is a közepébe! Miért éppen a kempót választottad?*

– Több oka volt, a kényelmi szempontok is közrejátszottak. Egyrészt azért köteleztem el magam a kempo mellett, mert az otthonomhoz közel voltak az edzések, így nem kellett sokat utazni, tulajdonképpen adta magát a dolog. Ennél persze fontosabb, hogy sok ismerősöm, barátom járt le a Budajenő Kempo Klub edzéseire, nekik nagy szerepük volt a döntésemben. A harmadik ok, hogy szerettem volna egy új sportot kipróbálni, és mivel mindig is közel állt hozzám a küzdelem, így a kempo logikus választásnak tűnt. Egyáltalán nem is bántam meg!

*– Azért is kérdeztem, mert ha küzdősport, akkor a mozifilmek miatt a karate és főleg a kungfu talán ismertebb sportágak. Ezek nem is érdekeltek téged?*

– Bármilyen furcsának is tűnik, de nem! Ezek a filmek vagy elkerültek, vagy nem tettek rám különösebb hatást. Amikor elhatároztam, hogy kipróbálnék valamilyen küzdősportot, azonnal a kempo jutott az eszembe. Lementem az edzőterembe, és ott is ragadtam.

**Két kategóriában is világbajnok lett a Virányos Általános Iskola diákja**

*– Mennyiben más a kempo a másik két említett sportághoz képest?*

– Szerintem a kempo legfontosabb tulajdonsága, ha lehet ilyet mondani, hogy gyakorlatias. Vagy úgy is megfogalmazhatjuk, hogy jobban használható a mindennapokban. Hatékonyabban tud felkészíteni egy olyan valós szituációra, amikor meg kell védeni magam, vagy azokat, akik erre nem képesek. Persze ez egy sport, harcművészet, a kempós nem keresi ezeket a helyzeteket, igyekszik elkerülni a konfliktust, a békés megoldásra törekszik. Viszont ha kell, és úgy adódik, akkor más módszerekhez is folyamodhat.

*– Amúgy más sportokat is kipróbáltál?*

– Igen, még néhány évvel ezelőtt is jártam fociedzésre. Kiderült, hogy nem vagyok elég jó, úgyhogy nem éreztem azt, hogy hosszú távon folytatni szeretném. Ezért végül inkább a szögre akasztottam a focicipőt.

*– Térjünk vissza a kempóra! A szó jelentése: az „ököl törvénye”. Ez elsőre kicsit vadnak tűnik, de valójában itt nem a verekedésről van szó, igaz?*

– Elsőre tényleg vadnak tűnhet, de a sportértéke mellett a kempo lényege a testi és a lelki harmónia elérése.

*– Milyen előnyök származnak számodra a mindennapi életben vagy az iskoládban abból, hogy magas szinten űzöd?*

– Sok más mellett a kempo önbizalmat és biztonságérzetet ad, erőssé tesz mentálisan és fizikailag. Ezek olyan erények, amik segítenek az élet minden területén, így a tanulásban is. Amúgy az összes izmot, ízületet megmozgatja, javítja a koordinációt, az állóképességet.

*– Ha már tanulás: hogyan tudod összeegyeztetni ezt a sportolással? Az iskolád segít a sportkarriered építésében?*

– Mivel nincsen problémám a tanulással, ezért nem jelent gondot időt szakítani a sportolásra. Előfordul persze, hogy nagyon sok a tanulnivaló, akkor edzés előtt vagy néha helyette is inkább tanulok. Azért ez elég ritka, mivel nincs mindennap edzés, így tudok előre tervezni, és felkészülni a rám váró feladatokra. Hozzá kell tenni, hogy az iskolám és a tanáraim támogatnak a sportolásban, ha a kempo miatt esetleg nem tudok bemenni, azt is elfogadják.

*– Volt már szükséged arra, hogy „élesben” alkalmazd a tudásodat, vagy a fellépés elég, ha úgy hozza a helyzet?*

– Szerencsére még nem volt rá szükség, és ennek nagyon örülök. Bár voltak már kisebb összetűzéseim, végül mindent sikerült megbeszélni, vagy egyszerűen odébb álltam. A kempo nem arra tanít, hogy az erőnket, a tudásunkat fitogtassuk, sokkal inkább bölcsességre nevel.

*– Szépen alakul a sportpályafutásod. Az eddigi legjobb eredményeidet nemrég érted el a világbajnokságon, de melyik a legkedvesebb a szívednek?*

– Valóban nem ugyanaz a kettő, ami talán első hallásra meglepőnek tűnhet. Az eddigi legjobb eredményem az idén májusban Portugáliában rendezett IKF Kempo Világbajnokságon elért két első helyezésem. Megnyertem a submission és a knock down kategóriát, emellett full kempóban harmadik, semi kempóban ötödik lettem. Minden eddigi közül erre a viadalra edzettem a legtöbbet, és mentálisan is ez volt a legnehezebb. A szívemnek legkedvesebb emlék viszont életem első versenye volt, amire nagy izgalommal készültem.

*– Mesélnél egy kicsit részletesebben a világbajnoki sikereidről?*

– Próbáltam a lehető legjobb formámat hozni, és a legjobb eredményt elérni, más nem is lebegett a szemem előtt. Adódtak nehéz pillanatok, nem is egy, de valahogy mindegyiken sikerült túljutnom. Amikor a küzdelmek alkalmával sorra kerültem, volt bennem feszültség, ami viszont azonnal elillant a tatamin, az ellenfelem előtt állva. Akkor már csak a győzelemre fókuszáltam, és ez be is jött.

**Gerhát Barnabás**

*– Hogyan tovább, mik a terveid a kempóval? Mi az, ami az elérendő céljaid között szerepel?*

– Szeretném a lehető legmagasabb szinten űzni a sportágat, és minél kiválóbb eredményeket elérni. Ez még csak a kezdet, bízom abban, hogy sikerül lépésről lépésre haladni! Ezért dolgozom minden edzésen.

***sm.***

## AKTÍV HEGYVIDÉK

### NYÁRI PROGRAMOK

**VÁROSMAJORI FUTÓKLUB**
**Kedd** 18.30–19.30
Városmajori futópálya, rajthely
(Gyülekező: 18.15)

**NORMAFA FUTÓKLUB**
**Csütörtök** 18.30–19.30
Normafa
(Gyülekező: 18.15)

**AEROBIK ÉS KÍMÉLŐTORNA**
**Hétfő**
17.30–18.30 Kímélőtorna („A” hét)
18.30–19.30 Stretching („A” hét)
17.30–18.30 Kímélőtorna („B” hét)
18.30–19.30 Aerobik („B” hét)
MOM Sport Beach (Csörsz utca 14–16.)
(Gyülekező: 17.15-ig a MOM Sport bejáratánál)
**Szerda**
17.30–18.30 Kímélőtorna
18.30–19.30 Aerobik
Városmajor utca 29. (hátsó udvar)

**ZUMBA**
**Hétfő** 17.00–18.00
**Szerda** 17.00–18.00
Gesztenyés kert
(Gyülekező: a fehér galambszobornál)

**FUNKCIONÁLIS EDZÉS**
**Hétfő** 17.30–19.00
**Szerda** 18.00–19.30
Városmajor utca 71., műfüves labdarúgópályák
A CrossFit az Amerikai Egyesült Államokból származó fitneszirányzat, ami gimnasztikai, súlyemelő, erőemelő és komplex mozgásformákat egyaránt tartalmaz. A funkcionális edzés nemcsak a fizikai kondíciónkat formálja, hanem mentálisan is erőssé tesz minket

**TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA**
**A túrák szeptemberben folytatódnak!** 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)
**Szakosztályi klubest** a Hegyvidéki Kulturális Szalonban (Törpe utca 2.) minden hónap harmadik szerdáján (15-e és 21-e között) 18.00 órától

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

# Táborozás vízparton, a város szívében

**Zöld környezetben és ami talán még fontosabb, vízparton kapcsolódhatnak ki a gyerekek a Hegyvidéki Úszóiskola SportMix táborában – mindössze néhány percre a kerületközponttól, vagy épp a Déli pályaudvartól. A napközis rendszerű sporttáborok mellett intenzív úszótanfolyamokra is járhatnak az érdeklődők a Városmajorban, heti turnusokban, tíz héten át.**

Kevés nyári napközis tábor mondhatja el magáról, hogy egy tömegközlekedési csomópont közelében található, mégis nyugodt és biztonságos, van medencéje és saját zöld udvara, mindemellett pedig karnyújtásnyira helyezkedik el a főváros egyik legszebb parkjától.

**Az alapok megtanulása mellett a játékra is mindig jut idő a gyermekmedencében**

Nos, a Városmajor utcai Hegyvidéki Sportközpont tábora pontosan ilyen! Minden adott tehát ahhoz, hogy a gyerekek vidáman és hasznosan töltsenek el ott egy vagy akár több hetet.

„Nálunk kisebbek a csoportok, így jobban oda tudunk figyelni a táborozókra – beszélt a háttérről Jasku Marcell táborvezető. – Nem a »nagyüzemi« működésre törekszünk, hanem arra, hogy mindenkire jusson elég idő, mindenki jól érezze magát. A Városmajor utcai tábor nem egyszerű gyerekmegőrző, azt szeretnénk, hogy valódi élményeket nyújtson, amikre aztán később örömmel emlékeznek majd vissza a résztvevők.”

Az elmondottaknak megfelelően állt össze az állandó program, ami minden turnusban biztosított a jelentkezők részére: „Napi két vizes foglalkozást tartunk a városmajori uszoda medencéiben. Megtanítjuk az alapokat, akik pedig már jobban úsznak, azok tovább csiszolhatják a tudásukat. Természetesen az úszásoktatás mellett a játékra is marad idő a gyermekmedencében, aminek mindig óriási a sikere.”

A táborvezető arról is beszélt, hogy emellett számtalan kaland vár a fiatalokra. Állandó vendég a Városmajor utcában a DióDuó Kutyashow. Dió és Döcög sok-sok mókás trükköt ismernek, és boldogan mutatják be tudományukat mindig hálás közönségüknek. A program a felelős kutyatartást népszerűsíti, s bizonyítja, hogy kellő türelemmel és sok szeretettel szinte bármire meg lehet tanítani négylábú kedvenceinket.

Szintén a táborhét része a szomszédos XII. kerületi rendőrkapitányság meglátogatása. Interaktív előadás keretében a gyerekek játékos formában sajátíthatják el a gyalogos- és a kerékpáros közlekedés szabályait, a tudásukat interaktív tábla és KRESZ-teszt segítségével ellenőrizhetik. Benézhetnek a rendőrautókba, és akár a rendőrségi felszereléseket is felpróbálhatják. A látogatás végén mindenkinek jár egy ajándék kulacs.

**„Kisebbek a csoportok, így jobban oda tudunk figyelni a táborozókra”**

A táborozás részeként – a városmajori Budapest Tenisz Centrum jóvoltából – a teniszezés alapmozdulatait is gyakorolhatják a fiatalok. Ami a kirándulásokat illeti, a Budakeszi Vadasparkba valamennyi táborozó elmegy. Az út alig fél óra, és ennyit bőven megér a több mint ötven állatfaj megtekintése, az állatsimogató, a kalandpark és a játszóterek felkeresése. A hét többi napján a gyerekek, ha épp nincsenek a vízben, vagy a sportközpont zöld udvarán, vagy a szomszédos városmajori parkban töltik az időt, sportolnak, labdáznak, különböző versenyeken vesznek részt.

S hogy mit gondolnak minderről az érintettek? Pali mindenekelőtt kijelentette, hogy már egy hét alatt is sokat hozzá tudott tenni a meglévő úszótudásához, már csak ezért is érdemes volt eljönnie. Ráadásul új barátokat szerzett, a kutyabemutatón pedig sokat tanult. „Nemsokára nekem is lesz egy uszkárom, vele fogok gyakorolni” – újságolta boldogan.

Dávidnak szintén a négylábúak bemutatója tetszett leginkább, neki a kis Dió a kedvence. „Szuper trükköket tud, és nagyon cuki! Visszahozta a plüsspatkányt meg a csörgő bigyót” – sorolta élményeit a kisdiák, aki azt is elmondta, hogy már jól megy neki a gyorsúszás és a delfinúszás, sőt saját úszásformákat is kitalál.

Dénesnek szintén a kutyák voltak a kedvencei, Julcsi viszont az úszásórákon vett részt a legszívesebben. „Izgalmas volt a rendőrségi bemutató, a táborban sok új barátot szereztem, ezért is járok ide szívesen” – tette hozzá a kislány.

A sportközpont a táboron kívül is biztosít lehetőséget az úszásra a gyerekeknek, hétfőtől csütörtökig (délutáni időpontokban) tíz héten át tart az intenzív tanfolyam. A felnőttek hétfőn és szerdán járhatnak úszásoktatásra a Városmajor utcába.

***-os***

■ *További részletek olvashatók a hegyvidekiuszoiskola.hu oldalon*

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