



NEWS FROM HEGYVIDÉK – PAGE 2

„Hegyvidék, én így szeretlek!”

Az alpolgármestert elrabolták, de voltak, akik saját magukat tüntették el. Tündérek és Árgyelusok tartottak lakodalmi menetet, amire titokban a sárkány is ellátogatott – láttuk. Közben kedves plüssmackók születtek, hihetetlen varázslatok váltak valóra, görkoriban táncoló családok repültek vissza az időben, a pánikszobában pedig nyugalom uralkodott. Az már csak hab a sörön, hogy volt, aki egy kétméteres lufikigyt is lenyelt – kellett hozzá IQ! Mesébe illő pillanatokkal érkezett el a Hegyvidéki Nyár, amely a MOMkult kertjében és a Sirály sétányon ragyogta be a tartalmas kikapcsolódásra vágyók hétvégéjét.

Verőfényes napsütés, harsogóan zöld pázsit, vidám gyerekzsivaj, frissen sült finomságok illata és temérdek programlehetőség. Idilli milió fogadta azokat, akik szombaton kilátogattak a MOMkult kertjébe.

„Amikor önökre, idősekre, fiatalokra, kisgyerekes családokra nézek, hálát érzek a szívemben. Nemcsak azért, mert minket választottak ezen a szép nyár eleji napon, persze ezért is. De sokkal inkább azért vagyok hálás, hogy

az elmúlt évek és a jelen megpróbáltatásai, félelmei ellenére is itt lehetünk, együtt lehetünk. Biztonságban, a MOMkult kertjében és a Sirály sétányon. Hálás vagyok, hogy önfeléd, mosolygó gyerekeket látok. Túlásnak tűn-

het, amit mondom, de úgy gondolom, nem az, amikor néhány száz kilométerre innen valódi fegyverekkel valódi háború zajlik. Mi itt, Magyarországon és a Hegyvidéken szerencsére békében élhetünk” – fogalmazott a kétnapos Hegyvidéki Nyár megnyitóján Fonti Krisztina alpolgármester.

Arról is szólt, hogy most először rendezi meg az önkormányzat ezt a programot, amely azonban nem előzmény nélküli. „Hegyvidéki Napok, Hegyvidéki Piknik, Kutyajó nap, Gesztenyenyap, Hegyvidéki Ősz, Adventi vásár – csak

hogy néhányat említek az elmúlt évek jelentős kulturális eseményei közül, amelyeken sokan a jelenlevők közül is részt vettek – sorolta az alpolgármester, aki felidézte, hogy az egykor nagyszabású rendezvények mára meglehetősen családiasabb programokká váltak. – Persze ez nem teljesen saját döntés volt, a körülmények is alakították. Először a koronavírus szólt bele drasztikusan az életünkbe, oly módon, hogy sok minden, amit korábban természetesnek vettünk, megváltozott. Két évig – kis túlzással – nem maradt más, csak a

család, a biztonságosnak vélt négy fal és a természetjárás. Bezártak az intézmények, elmaradtak a várt és népszerű programok, a közösségi élet a világhálóra költözött. Nem volt könnyű, de alkalmazkodtunk, és átvészeltük ezt az időszakot. Megváltozott szokásokkal tértünk vissza a hétköznapokba. Elfogadtuk és megtapasztaltuk, hogy a meghittség, a kisebb tér, a kevésbé hangos programok ugyanolyan tartalmas szórakozást adhatnak, mint a fesztiváljellegű, grandiózus rendezvények.”

(Folytatás a 6. oldalon)



Sikerült megőrizni a gazdálkodás egyensúlyát

A 2022-es költségvetés végrehajtásáról, a társasházi pályázaton maximálisan elnyerhető támogatási összeg megduplázásáról, az Ukrajnából menekült családoknak nyújtandó segítségéről és egy békepárti nyilatkozatról is döntött a Hegyvidéki Önkormányzat képviselő-testülete a legutóbbi ülésén.

Egyperces néma felállással emlékeztek a képviselők az április 29-én elhunyt Vágó Istvánra a májusi ülésükön. A Demokratikus Koalíció (DK) politikusa 2016 őszén került a Hegyvidéki Önkormányzat képviselő-testületébe, amikor a DK-ból távozó Kerék-

millió forint, ami azt jelenti, hogy mindössze 302 millió forint tartalék felhasználásával tudta megvalósítani az önkormányzat a célul kitűzött feladatokat. Ez nem volt könnyű – tette hozzá –, hiszen nem sokkal a tavalyi költségvetés elfogadása után kirobbant a háború a

nevezte az önkormányzat pénzügyi tartalékának megőrzését, a főváros elmúlt évi gazdálkodásának beszámolójában ugyanis azt látták, hogy ott valamennyi tartalék megszűnt.

Módosította a képviselő-testület az idei költségvetést. A megemelkedő energiaköltségek miatt nagyobb támogatást kapnak a sport- és kulturális létesítmények fenntartói, a Hegyvidéki Szabadidőközpont, valamint a MOM Kulturális Központ. Az infláció, az építőipari árak drasztikus emelkedése miatt a társasházi felújítások is jelentősen megrágultak,

terjedő közigazgatási bírsággal sújtható. Pokorni Zoltán elmondta, hogy tervben van a kijelölt tűzrakóhelyek számának bővítése, például a Rege park és az egykori Sport Hotel területén.

A múlt évben a Budakeszi úti tűzoltó-parancsnokság munkatársai 547 esetben kaptak riasztást a XII. kerületből, ezek közül 314 műszaki mentés és 233 tüzeset volt – derült ki Sebők Péter tűzoltó alezredes beszámolójából. A tűzoltóparancsnok elmondta, hogy csapatuk – amely a XII. kerület mellett az I. és a II. kerületben, valamint négy budai agglomerációs településen látja el feladatait – 2022-ben közel 1700 kérésre vonult ki. Ez jóval magasabb a korábbi évek 1300-1400-as esetszámához képest. Ennek oka, hogy tavaly nyáron sok volt a viharok; egy-egy zivataros napon akár harminc beavatkozás is történt, ami nagyjából tízszer annyi, mint a napi átlag.

A Hegyvidéken számos olyan Ukrajnából menekült egyszülős család él, amiben a gyerekekről csak az édesanya gondoskodik. Többesgűk napközben dolgozik, így a nyári szünetben nem megoldott az iskoláskorúak nappali felügyelete. Erre tekintettel, Fonti Krisztina alpolgármester javaslatára, a képviselő-testület megszavazta, hogy a menekült gyerekek 100%-os étkezési kedvezménnyel vehetik igénybe a kerületi Mátyas Tábor, és csak a mindössze 5100 forintos heti táborhasználati díjat kell megfizetniük. Mivel az érintettek többsége nem tud úszni, és emiatt a vízparti táboroztatásuk problémás, az önkormányzat azt is támogatja, hogy – a család jövedelmi helyzetétől függően – ingyenesen vagy 50%-os kedvezménnyel csatlakozhassanak a Hegyvidéki Úszóiskola egyhetes nyári úszótáboraihoz.

(Folytatás a 3. oldalon)

Útfelújítások kezdődnek

A következő hetekben több fontos kerületi út felújítása kezdődik meg. Jellemzően az útpálya újraszönyegezése, több helyen pedig a pályaszerkezet javítása is megtörténik. A munkálatok költségére pályázati forrásokat vesz igénybe a Hegyvidéki Önkormányzat, amely sikeresen indult a földút pályázaton, így külső forrás felhasználásával valósulhat meg a Gyógyfű utca régen várt átépítése.

A Kék Golyó utcai oldalon, mintegy 168 méteren szilárd burkolatú út és járda épül, ezt egészí-

Szintén a nyár elején kezdődik meg a Magasúti köz felújítása a Törökbalinti út és a Lidérc utca között, ahol a kopóréteg cseréje zajlik le. A harmadik nagyobb fejlesztés a Mártonhegyi út szegélyköveinek felújítása lesz a Szűnyogh uttól a Diana utcáig.

Elkészült és hamarosan már használható a Zugligeti Libegő mellett kialakított, murvás, mintegy 1800 négyzetméteres parkoló, amely a kemping területén kapott helyet. Hetvenhat autó állhat meg itt. A parkolóhelyek bővítésével várhatóan megszűnnek az elsősor-



Bárczy Szabolcs helyét vette át. Közös ellenzéki jelöltként 2019-ben a 11. számú egyéni választókerületben szerzett képviselői mandátumot.

„Akkor kell szerénynek lenni, amikor van mire, és azt gondolom, hogy a tavalyi év gazdálkodása kapcsán erre van okunk” – fogalmazott Szűtsné Kiss Zsuzsanna, a polgármesteri hivatal költségvetési tervezésért felelős munkatársa a 2022. évi zárszámadás bemutatásakor. Mint mondta, a múlt évi költségvetési bevételek összevont adata 21 milliárd 181 millió forint, a kiadásoké pedig 21 milliárd 483

szomszédunkban, és az ezt követő infláció jelentősen megemelte a kiadásokat.

Ennek ellenére sikerült egyensúlyban tartani a bevételeket és a kiadásokat, ami Szűtsné Kiss Zsuzsanna szerint annak köszönhető, hogy kedvezőbben alakultak az iparüzési, a helyi adó-, valamint a parkolási bevételek. Ezeket a többletforrásokat egy veszélyhelyzeti tartalékalapba helyezte az önkormányzat, a megnövekvő energiaköltségekre felkészülve. A gazdálkodás eredményeként állt elő az 5 milliárd 263 millió forintos maradványösszeg. Pokorni Zoltán alpolgármester fontos eredménynek

ezért az önkormányzat megduplázta a házanként megítélhető pályázati támogatás maximális összegét, ami az eddigi 1,5 millióról 3 millió forintra emelkedik.

Mivel egyre gyakrabban fordul elő a Norma-fánál, hogy a látogatók nem a kijelölt helyeken gyűjtanak tüzet – ami sokszor tűzveszélyes, zavarja a többi kirándulót, és együtt jár a környezet károsításával –, az önkormányzat kiegészítette a közösségi együttélés szabályairól szóló rendeletét. A továbbiakban ez a szabálysértés akár 50 ezer forintos helyszíni bírsággal, valamint 200 ezer forintig



Hamarosan megtelik az új parkoló a Zugligeti Libegőnél

ti ki egy támfal kialakítása, valamint a közvilágítás felszerelése. Az útszakasz a Gyógyfű utca Csaba utca felőli részén már megismert módon készül el, azaz nem aszfaltburkolattal, hanem egy speciális térkőfedéssel, ami áttereszti a csapadékvizet, így ez – az útpálya szerkezetének köszönhetően – elszívó.

Június közepén indul a Nárcisz utca felújításának első üteme, a Tamási Áron utca és a Nárcisz utca 26. közötti szakaszon. Megújul a járda és a teljes útpálya, a szakemberek kicserélik a szegélyköveket és egyes részeket a szerkezetet is. Ez utóbbi munka nagyjából az út 20 százalékát érinti.

ban a nyári hétvégéken tapasztalható áldatlan állapotok. A gépjárművel érkezők ugyanis sokszor a Zugligeti út füves részein, valamint a magánházak behajtóin állnak meg, a környezetet károsítva. Az új parkolóban a mobilparkolási rendszeren keresztül lehet majd fizetni.

Megtörtént a rezidensparkolók kijelölése az ötös parkolási övezetben; a többi között az Avar utcában és a Győri úton, továbbá a keresztutcákban, a Kiss János altábornagy utcában, a Kapitány utcában, a Bán utcában, a Táltos utcában és a Csörsz utcában részesülnek előnyben az ott lakó autósok.

M.

Ajándék öntözőrendszer a Böszikertben

Egy kertészeti vállalkozó nagylelkűségének köszönhetően automata öntözőrendszer látja el a kert területét, a Böszikert virágait és cserjéit. Az esőérzékelő lehetővé teszi, hogy csapadékos napokon ne működjön feleslegesen az öntöző.

Balogh Tibor, az Aqua-Matic Kft. ügyvezetője egy rádióinterjúban hallotta először Rosta Gábert beszélni az általa szervezett közösségi kertekről. Annnyira megtetszett neki a koncepció, hogy azonnal betelefonált a műsorba, és felajánlotta a segítségét. Együttműködésük eredményeként már több automata öntözőrendszert építettek be fővárosi közösségi kertekbe, utójára

dolgozott itt, így például a Normafa Park, az Apor Vilmos tér, a Szent Család park vagy a Diana park növényeit is az általuk telepített hálózatok látják el nedvességgel.

A Böszikert tervezésekor a víztakarékosság egyike volt a legfontosabb szempontoknak, ezért a bejárás során a szakemberek csepegtetőcső beépítésére tettek javaslatot. A kertben tekerő, kétszáz méteres „csókió” óránként 1,2 köbméter víz kijuttatására alkalmas, de a támfalakat takaró betonkosarakba ülte-



Cserjék között kanyargó az öntözőcső a rézsűn



Az öntözőrendszer a flórkosarakban fejlődő évelőkről is gondoskodik

éppen a Hegyvidéken. A XII. kerület nem volt ismeretlen az öntözéstechnikai vállalkozó előtt, a cége korábban többször

tett növények ennek csak a harmadát igénylik. Mivel a közösségi kertben nincs hálózati feszültség, a napi húsz perc üzemidőt

egy kipróbált, elemmel működő vezérlő kapcsolja. A rendszer részét képezi egy esőérzékelő is, hogy a csapadékos napokon ne működjön feleslegesen az öntöző.

A kertekben és parkokban szokásos, föld alá vezetett öntözőhálózatoknak csak a szórófejei emelkednek ki és végzik a feladatukat. Ilyen esetekben az éjszakai működés az előnyösebb, mert a hűvös, párás késői órákban a legkisebb a párolgási veszteség. A csepegtetőcsövek esetében a gazdaságosság sokkal jobb, mivel a víz – érdemi veszteség nélkül – közvetlenül a növények gyökeréhez jut, ezért a legmelegebb időszakokban is lehet használni ezeket, amikor a növények a leginkább igénylik a nedvesség-utánpótlást.

A kézbe a leginkább igénylik a nedvesség-utánpótlást.

A kézbe a leginkább igénylik a nedvesség-utánpótlást. A kézbe a leginkább igénylik a nedvesség-utánpótlást. A kézbe a leginkább igénylik a nedvesség-utánpótlást.

A kézbe a leginkább igénylik a nedvesség-utánpótlást. A kézbe a leginkább igénylik a nedvesség-utánpótlást. A kézbe a leginkább igénylik a nedvesség-utánpótlást.

(Barta)

Pályázati felhívás

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat a tulajdonában álló ingatlanok bérbeadására pályázatot hirdet a **2023. június 6. napjától 2023. június 20. napjáig** terjedő időszakban.

A pályázható ingatlanok címe:

1. Bp. XII., Magyar jakobinusok tere 4. B. fszt., 140 m² alapterületű helyiség,
2. Bp. XII., Bán utca 6–8. pszt., 115 m² alapterületű helyiség,
3. Bp. XII., Alkotás utca 21. szám alatti, 111 m² + 47,09 m² alapterületű helyiség,
4. Bp. XII., Nagyenyed utca 4. szám alatti, 105 m² alapterületű helyiség,
5. Bp. XII., Márvány utca 48. fszt. alatti, 84 m² alapterületű helyiség,
6. Bp. XII., Böszörményi út 17/b szám alatti, 59 m² alapterületű helyiség,
7. Bp. XII., Tartsay V. utca 18. szám alatti, 35 m² alapterületű helyiség,
8. Bp. XII., Győri út 12. fszt. 5. szám alatti, 32 m² alapterületű helyiség,
9. Bp. XII., Németvölgyi út 12. fszt. 4. szám alatti, 29 m² alapterületű helyiség,
10. Bp. XII., Győri út 12. fszt. 2. szám alatti, 19 m² alapterületű helyiség,
11. Bp. XII., Kiss János altábornagy utca 46. szám alatti, 18 m² alapterületű helyiség,
12. Bp. XII., Nagy J. utca 2. 7. szám alatti, 17 m² alapterületű helyiség,
13. Bp. XII., Városmajor utca 3. as. 2. szám alatti, 15 m² alapterületű helyiség,
14. 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. június 20. 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

A Hegyvidéki Önkormányzat honlapjának címe:
www.hegyvidek.hu

News from Hegyvidék

Collection of hazardous waste. The improper storage and disposal of hazardous waste poses a serious risk to wildlife, therefore the green office of the Hegyvidék Municipality organizes another action to deliver these types of waste. On Saturday, June 10, from 8 a.m. to 12 p.m., at the parking lot of 51 Tamasi Áron Street we will collect electronic waste, used batteries, light bulbs, fluorescent lamps, paint residues, adhesives, solvents, thinners, pesticides, waste oils and used cooking oil, oily solid waste, disposable medicines, empty propellant spray bottles and used tyres – up to four per person.

Hegyvidék picnic. On June 8, from 6 to 9 p.m., the Hegyvidék Cultural Salon organizes a street ball on City Hall Square. The Zumba Gold and Senior Joy Dance teams will give a presentation and invite them to dance together, then the Party Voices ensemble will ensure the good mood of the audience of the square.

God is Good. The Lumen Christi Gospel Choir has released their new album with this title, which celebrates its 25th anniversary this year. The vocal ensemble will hold its jubilee album release concert on June 10 from 7 p.m. in MOMkult (18 Csörsz St.).

Student concert. Children and adult students of Hangrózsa Music School will perform on June 11 from 4 p.m. at the Lóvasút Cultural and Event Center (64 Zugligeti Rd.). Ádám Balogh, Junior Prima Award-winning pianist and talent award winner of the György Cziffra Festival will participate as a guest artist.

Summer exhibition space on the Sirály Promenade. MOMkult launches its Glass House program series again. The kiosk on Sirály Promenade will again be transformed

into a community exhibition space this summer, where visual artists and designers will present their works in biweekly rotations. The exhibition periods are accompanied by outdoor programs in the form of concerts, book launches, audience and partner meetings. A young painter and graphic artist, Bolda Szmrécányi will introduce himself first, and DJ Bortsie will play music at the opening of his exhibition on June 8 from 7 p.m. The next exhibitor will be photographer Noémi B. Tier, who will open her outdoor exhibition together with DJ Venom on June 22 from 7 p.m.

Exhibition of Munkácsy Prize winners. Every year since 2017, the Hegyvidék Gallery (10 Királyhágó Sqr.) presents the artists awarded the Munkácsy Mihály Prize in a group exhibition. This year, painter Attila Adorján, painter and graphic artist István Árkossy, sculptor Ferenc Farkas, painter Mózes Incze, painter drMáriás, painter and sculptor Iván Szokk and painter Péter Wrobel received the prestigious state award. Their joint exhibition opens on June 8 at 6 p.m. and is on display until July 1.

Movies in English. The Hegyvidék Gallery (10 Királyhágó Sqr.) will screen the English-language German film Manifesto on June 13 from 6 p.m., which interprets the manifestos of the Futurist, Dadaist, Suprematist movements, Dogma and other art groups, played by Cate Blanchett extraordinarily. At Cinema MOM (53 Alkotás St.), the broadcast of Verdi's opera Il trovatore will begin at 6.30 p.m. on June 13 from the Royal Opera House in London. On June 17 and 18, from 10.45 a.m. to 12.45 p.m., music documentaries featuring two rappers from South Korean boy band BTS, J-hope and Suga. The brand new superhero film The Flash will be shown in English at MOM Park from June 14.

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat

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

	Cím	Helyrajzi szám	Terület	Megnevezése	Megtekinthető	Kikiáltási ár (nettó)
1.	1013 Budapest, Attila út 63. 3. emelet 24/A	Budapest I. kerület, belterület, 7163/0/A/34	89 m ²	lakás (felújítandó)	Előzetes egyeztetés alapján az információs csomagban meghatározott időpontokban	66 100 000 Ft
2.	1122 Budapest, Alma utca 9. magasföldszint 1.	Budapest XII. kerület, belterület, 10104/0/A/4	93 m ²	lakás (felújítandó)	Előzetes egyeztetés alapján az információs csomagban meghatározott időpontokban	73 000 000 Ft
3.	1123 Budapest, Táltos utca 7–9. földszint 18.	Budapest XII. kerület, belterület, 7831/0/A/18	37 m ²	lakás (felújítandó)	Előzetes egyeztetés alapján az információs csomagban meghatározott időpontokban	28 000 000 Ft
4.	1123 Budapest, Alkotás utca 29. 3. emelet 3.	Budapest XII. kerület, belterület, 7726/1/A/18	37 m ²	lakás (felújítandó)	Előzetes egyeztetés alapján az információs csomagban meghatározott időpontokban	27 500 000 Ft
5.	1123 Budapest, Alkotás utca 37. 2. lh. fsz. 2.	Budapest XII. kerület, belterület, 7679/0/A/17	84 m ²	lakás (felújítandó)	Előzetes egyeztetés alapján az információs csomagban meghatározott időpontokban	41 700 000 Ft

Az ingatlanokról készült információs csomagot a www.hegyvidek.hu honlapon, a licithirdetésnél található tájékoztatóban foglaltaknak megfelelően 10 000 Ft + áfa térítési díj ellenében elektronikusan igényelni, továbbá a licit feltételeiről érdeklődni a +36-70/333-5110-es telefonszámon munkanapokon 9.00–12.00 óráig lehet **2023. június 7. napja 9.00 órától 2023. június 21. 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

Szobrot kapott a „magyar irodalom székely realista táltosa”

Halála évfordulóján, a nemzeti összetartozás napja előtt avatták fel Tamási Áron első egész alakos fővárosi szobrát a Kiss János altábornagy utcai tanítóképző épülete előtt. Az élete utolsó húsz évét a Hegyvidéken töltő székely magyar író új emlékművének Kövér László, az Országgyűlés elnöke, a Tamási-emlékév fővédnöke, Pokorni Zoltán polgármester és Erős Kinga, a Magyar Írószövetség elnöke mondott avatóbeszédet.

„Tamásival, a legnagyobb erdélyi, székely íróval leggyakrabban Trianont, nemzeti tragédiánkat azonosítjuk. Nem véletlen, hogy most adjuk át ezt a szobrot” – fogalmazott Pokorni Zoltán polgármester a heggyvidéki Tamási Áron-emlékmű avatóünnepségén. Ezzel a két közeli évfordulóra, május 26-ára és június 4-re, Tamási Áron halálának és a trianoni békediktátum aláírásának napjára utalt.

„Ha a mondatok forrása tiszta, akár egy áttetsző patak valahol a Kárpátok rengetegében, akkor azokat soha nem szennyezheti a történelem, az emberi gyarlóság semmiféle mocská” – folytatta az elnök. Tamási prózájának nagy vázslataként értékelte azt, hogy miközben a szülőföldről beszél, annak tájait és embereit idézi meg, mégis képes mindezt egyetemessé emelni, olyan irodalomná, amit a Föld bármelyik pontján megértenek.

három határon túli kirándulás valósult meg a tankerületi intézményekben, és ezeken közel kilencszáz diák vett részt.

Pokorni Zoltán szerint jó helyre került Tamási Áron szobra: a tanítóképző kapuja előtt arra emlékezteti a pedagógusokat és pedagógusjelölteket, hogy nemcsak regényeket, novellákat, verseket kell olvasni, hanem a mai gyerekeknek hiteles, élményszerű módon érdemes megvilágítani, mit jelenthet határon túli magyarnak lenni. „Ha ezt megérzik, akkor azt is megértik, mit jelent a határon belül magyarnak lenni” – jelentette ki.

„– Azért vagyunk a világon, hogy valahol otthon legyünk benne – ismétlem el magamnak. És érzem, hogy a szívem megtelik nagy és általános meleggel, a lelkem megtelik a derűs idő nyugalmaival és a szemem megtelik a hajnal harmatával. Lassan felálltam, és azt mondtam: – Igaza van: késelem nélkül haza fogok menni, hogy otthon lehessen valahol ezen a világon!” – idézte Erős Kinga, a Magyar Írószövetség elnöke Tamási Áron talán legismertebb sorait az Ábel Amerikában című könyvéből, hozzátéve: az író sokat emlegetett mondatai soha nem válnak közhelyessé, mert mély igazság rejtezik bennük.

„Ha a mondatok forrása tiszta, akár egy áttetsző patak valahol a Kárpátok rengetegében, akkor azokat soha nem szennyezheti a történelem, az emberi gyarlóság semmiféle mocská” – folytatta az elnök. Tamási prózájának nagy vázslataként értékelte azt, hogy miközben a szülőföldről beszél, annak tájait és embereit idézi meg, mégis képes mindezt egyetemessé emelni, olyan irodalomná, amit a Föld bármelyik pontján megértenek.

Tamási Áron „a magyar irodalom székely realista táltosa” – így

jellemezte az író tünepi beszédében Kövér László, az Országgyűlés elnöke. Szerinte Tamási olyan korban élt és alkotott, amiben a székelyek és magyarok igazsága

és az írástudói felelősségben, a jelében rejlik” – hangsúlyozta az Országgyűlés elnöke.

Kövér László emlékeztetett arra is, hogy Tamási már 1937-

Farkaslaka küldöttsége, valamint a heggyvidéki Tamási Áron iskola diákcsoportja is.

A szobrot Jakab Gábor pápai káplán, szentszéki tanácsos, gyulafehérvári plébános, Adorjáni Dezső erdélyi evangélikus püspök, Ráduly-Baka Zsuzsanna kovásznai református lelkész, valamint a szintén Erdélyből származó, de Budapesten szolgáló Czire Szabolcs unitárius lelkész áldotta meg. A Heggyvidéki Önkormányzat nevében Pokorni Zoltán polgármester és Fonti Krisztina alpolgármester koszorúzták meg az emlékművet.

Az erdélyi Farkaslakán 1897. szeptember 19-én született Tamási Áron 1944-ben költözött feleségével Kolozsvárról Budapestre. A főváros ostromának utolsó időszakát Bajor Gizi Stromfeld Aurél úti házában vészelte át. 1946-ban kiutaltak számára egy második emeleti lakást az Alkotás utca 51/b szám alatt, amely eredetileg a váratlanul elhunyt tehetséges íróé, Kádár Erzsébeté volt. Egészen a haláláig itt élt.

1956-ban, közel a forradalomhoz, az Alkotás utcai lakás igazi irodalmi gyülekezőhelyévé vált. Megfordult benne többek között Németh László, Illyés Gyula, Féja Géza, Déry Tibor és a forradalomban fiatalon hősi halált halt Gérecz Attila is.

Tamási Áron 1966. május 26-án hunyt el. A Farkasréti temetőben végezték el a temetési szertartást, de végrendelete alapján hamvait később szülőfalujában, Farkaslakán helyezték örök nyugalomra. Emlékét eddig az Alkotás utcai lakóháza falán elhelyezett tábla, valamint a róla elnevezett utca és iskola őrizte a Heggyvidéken, most pedig már itt áll az első budapesti, egész alakos köztéri szobra is.



Az első egész alakos köztéri Tamási Áron-szobor a fővárosban

A polgármester felidézte, 2010-ben Kövér Lászlóval közösen kezdeményezte parlamentben, hogy június 4-e, Trianon évfordulója a nemzeti összetartozás napja legyen. Ekkor nemcsak a fájdalmas elszakításra emlékezhetnek a fiatalok az iskolákban, hanem arra az értékre is, amit a határon túli magyarság jelent az egész magyar nemzet számára. Azért, hogy ez

„Jó dolog tudni a történelmi adatokat, évszámokat, a fájdalmas tényeket, de ezek mind információk, amiket egy gyerek hamar elfelejt. Ellenben ha átélte élménytel gazdagszik, hozzá hasonló, vele egykorú gyerekekkel találkozik, azt élete végéig megjegyzi” – mondta a polgármester. Megemlékezett, hogy az elmúlt években, pályázati támogatással, harminc-



Kövér László, az Országgyűlés elnöke, a Tamási-emlékév fővédnöke

nem volt sem kimondható, sem elhallgatható. Úgy látja, ebből az „ellentmondásból fakadó drámaiság sugárik végig az életművét, amelyben a létfeszültséget székely derűvel tette elviselhetővé”.

„Mint ismert, a farkasszemet nézni valakivel szólásunk azt jelenti, nem kitérni a rossz elől, hanem dacolni és beszembézni vele. Aki farkaslakai, annak különösen jól kell tudnia mindezt” – utalt Kövér László Tamási szülőhelyére. Felelevenítette továbbá az író három nagy próbatételét: 1918-ban, az első világháborúban az olasz fronton nézett farkasszemet a halállal, majd 1937-ben az etnikai kirekesztéssel fenyegető romániai fasizmussal, 1956-ban pedig az ideológiai kirekesztéssel hirtető, nemzetáruló magyarországi kommunistákkal került szembe.

„Mindhárom esetben emberként, magyarként és írástudóként erkölcsileg ő került ki győztesen a szembenézésből. Az ő művészi igazságai azért váltak örök igazságokká, mert aranyfedezetük a valóságban, a nemzeti hűségben

ben arról beszélt: Európában 40 millió ember él kisebbségi sorban. Azóta a helyzet csak romlott – tette hozzá –, nem 40, hanem 50 millió európai ember él nemzeti kisebbségi sorban, és „napjainkra már az európai többségi nemzetek identitását és emberi méltóságát is hasonló veszélyek fenyegetik, mint a nemzeti kisebbségekét”. Szerinte már ott tartunk, hogy a transznacionális hatalmak az európai nemzeti többségeket is otthontalanná akarják tenni, mindezt „székely táltosunk azon megállapítása, mely szerint azért vagyunk a világon, hogy valahol otthon legyünk benne, napjainkban nemcsak magyar, hanem nagyon időszerű európai igazság is”.

Tamási Áron szobrát, Matl Péter kárpátaljai szobrászművész alkotását Kövér László, Pokorni Zoltán, Erős Kinga és Csibi Krisztina, a Tamási-emlékév programjainak lebonyolításával megbízott Magyarország Házának igazgatója leplezte le. Az eseményen sokak mellett jelen volt az író szülőfaluja,

Sikerült megőrizni a gazdálkodás egyensúlyát

(Folytatás az 1. oldalról)

A Heggyvidéki Önkormányzat az itt tartózkodó menekültek mellett a Kárpátalján élő sorsát is nyomon követi, akik szintén rendkívül nehéz helyzetbe kerültek a háború tavaly februári kitörése óta. Fonti Krisztina elmondta, hogy az ukrajnai iskolák támogatása a gyerekek létszámához kötött, és az elvándorlások miatt egyre kevesebb pénzből tudnak működni. Bányó és Nagydobrony kérésére ezért festéket biztosítanak a helyi iskoláknak, hogy azok ki-festhessék igen rossz állapotban lévő közösségi tereiket.

„Elítéljük Oroszország katonai agresszióját, és elismerjük Ukrajna jogát az önvédelemhez. Kifejezzük elkötelezettségünket a béke mellett. Azt várjuk el a nemzetközi közösség minden tagjától, hogy a mielőbbi béke érdekében lépjenek fel, és kerüljék azokat a lépéseket, amelyek a háború kiterjedésével járnak” – az Országgyűlés által elfogadott békepárti határozathoz csatlakozva, a második világháborút kisgyerekként átélő Gámán Gábor képviselő (Fidesz-KDNP) előterjesztésére ezt a nyilatkozatot fogadta el a képviselő-testület többsége. Bár a közlemény tervezetét az előterjesztő jelentős mértékben szűkítette, hogy az világnézettől függetlenül mindenki számára elfogadható legyen, az ellenzéki képviselők végül – Hajdu Mária független képviselő kivételével – így sem álltak a békepárti nyilatkozat mellé.

Jóváhagyták a képviselők, hogy kezdődjék meg az észak-hegyvidéki építési szabályzat felülvizsgálá-

ta, míg a Dél-Heggyvidék és a Kissvábhegy rendezési tervét illetően módosításról született döntés. Ez utóbbiak kapcsán Szabó Kalmár Éva, a városrendezési és főépítési iroda vezetője kiemelte, hogy a tervek hibajavítása már megtörtént a közelmúltban, de



A duplájára emelkedett a társasházi pályázaton elnyerhető támogatás

ennek részeként egyes javaslatokat nem tudtak a képviselő-testület elé terjeszteni. A mostani módosítások keretében kerül sor például a felettes jogszabályokban bekövetkező változások átvezetésére, valamint a szabályozási vonalak pontosítására, a kialakult állapotokhoz igazodva.

Mivel az önkormányzat már nem lát el oktatási feladatokat, az oktatási és kulturális bizottság elnevezése köznevelési és kulturális bizottságra, az oktatási és köznevelési irodáé pedig köznevelési és köznevelési irodára változott. A lakások és nem lakás céljára szolgáló helyiségek bérletéről szóló rendeletet is módosították a képviselők, egyebek mellett amiatt, hogy bővítsék azt a kört, amikor vissza lehet vonni egy helyi-

ségbérleti pályázatot. Pokorni Zoltán indoklása szerint bizonyos területeken, például a Böszörményi úton és annak közvetlen környezetében az önkormányzatnak így ráhatása lehet arra, hogy milyen funkciójú üzletek jelennek meg.

Kovács Gergely kezdeményezte, hogy az önkormányzat a továbbiakban ne éljen a közbeszerzési törvény 115. paragrafusáról, építési beruházásoknál 300 millió forint értékhatárig alkalmazható meghívásos közbeszerzési eljárás lehetőségével, ez ugyanis erősen korlátozza a versenyt. Indoklásában kitért rá, hogy az Integritás Hatóság is javasolta a kormányknak az eljárásrend megszüntetését. Péczely Attila (Fidesz-KDNP), a jogi és ügyrendi bizottság elnöke szerint indokolatlan lenne általános jelleggel lemondani erről az eljárásról, ami a kisebb beruházások esetében a gyorsaságot biztosítja. Hozzátette, hogy a hirdetményes eljárás az időigénye és a költségei miatt nem jelent valódi előnyt, továbbá maga az Integritás

terület vagyongazdálkodója a fejlesztők javaslatát, ha azokat támogatná a természetvédelmi hatóság. Amíg viszont ez utóbbi nem dönt, az önkormányzat sem foglalkozik a kérdéssel.

A képviselő-testület egyöntetű hozzájárulásával egy ultrahangképzőszülékhez használható speciális kezelője, valamint új várótermi székek és asztalok beszerzésével támogatja az önkormányzat a Szent János Kórház Kútvolgyi úti szakrendelőjét. A Mátyás király út 53/b szám alatti, kerületi tulajdonú épületet bérli Waldorf gyógypedagógiai iskola esetében, amely hiánypótló feladatot lát el, és elengedhetetlenül vált a bővítése, arról döntöttek a képviselők, hogy az átépítés tervezési költségeit legfeljebb ötmillió forint összegben az önkormányzat átvállalja az iskolafenntartótól.

Kovács Gergely kezdeményezte, hogy az önkormányzat a továbbiakban ne éljen a közbeszerzési törvény 115. paragrafusáról, építési beruházásoknál 300 millió forint értékhatárig alkalmazható meghívásos közbeszerzési eljárás lehetőségével, ez ugyanis erősen korlátozza a versenyt. Indoklásában kitért rá, hogy az Integritás Hatóság is javasolta a kormányknak az eljárásrend megszüntetését. Péczely Attila (Fidesz-KDNP), a jogi és ügyrendi bizottság elnöke szerint indokolatlan lenne általános jelleggel lemondani erről az eljárásról, ami a kisebb beruházások esetében a gyorsaságot biztosítja. Hozzátette, hogy a hirdetményes eljárás az időigénye és a költségei miatt nem jelent valódi előnyt, továbbá maga az Integritás

Hatóság is igénybe veszi a meghívásos közbeszerzés lehetőségét, például ügyvédi irodák megbízása során. Kovács Gergely javaslatát négy „igen” és kilenc „nem” szavazattal, három tartózkodás mellett a képviselő-testület elutasította.

Hajdu Mária arról kért tájékoztatást, miért nem vett részt az önkormányzat azon a közmegegyezésen, amit a kormányhivatal szervezett a Konkoly-Thege Miklós út 19/b számú telekre tervezett lakópark ügyében. Pokorni Zoltán elmondta, hogy a kormányhivatal nem hívta meg az önkormányzatot, továbbá a kerületnek nincs hatásköre a természetvédelmi hatósági engedély kiadásával kapcsolatban.

A Momentum képviselője, Vadász Gábor arról érdeklődött,

miért vonta vissza az önkormányzat a szántódi tábor felújítására kiírt közbeszerzést. A polgármester válaszából kiderült, hogy a pályázók számára nem voltak kellően egyértelműek a tervek, ezért új eljárás lefolytatása kezdődik.

Kardos Imre (DK) arra hívta fel a figyelmet, hogy a korábbiaktól eltérően a Rácz Aladár út környékén most nem történt meg időben a kaszálás, derékig áll a gaz. Pokorni Zoltán jelezte, hogy az önkormányzat több pénzt fordít a zöld területek karbantartására az idén, mint a megelőző években. Ezzel együtt kéri a magántulajdonosokat, hogy a jogszabályok szerint ők is tartsák karban az ingatlanjaik előtt lévő területre-

Közlemény

A Budapest XII. kerület Helyi Választási Bizottság 1/2023. (V. 4.) Bp. XII. HVB határozatával 2023. július 16. napjára Budapest XII. kerület 011. számú egyéni választókerületben – képviselői mandátum megüresedése miatt – kitűzött **települési önkormányzati képviselő időközi választása** a választási eljárásról szóló 2013. évi XXXVI. törvény 353/F. § (1) bekezdése alapján

ELMARAD.

A megüresedett mandátumot a Momentum Mozgalom, a Demokratikus Koalíció, a Magyar Szocialista Párt, a Párbeszéd Magyarországért Párt, az LMP – Magyarország Zöld Pártja (korábbi nevén: Lehet Más A Politika) és a Jobbik Magyarországért Mozgalom jelölőszervezetek által megnevezett jelölt szerzi meg.

A jelölőszervezetek a mandátumot szerző jelöltet legkésőbb **2023. június 24-én (szombat) 16.00 óráig** jelenthetik be a Budapest XII. kerület Helyi Választási Bizottságnál.

Dr. Gottfried-Tusor Gabriella jegyző, a helyi választási iroda vezetője

Sváb pünkösdi búcsú nem csak sváboknak

Legalább egy évszázada tartják meg saját pünkösdi búcsújukat a svábhegyi svábok, hogy így is őrizzék nyelvüket és szokásaikat. A szép hagyományt folytatva a Budapest Hegyvidék XII. Kerület Német Nemzetiségi Önkormányzat és a Svábhegyi Hagományörző Egyesület az idén is közösen rendezte meg a sokszínű programot a Diana parkban.

A Svábhegyi Pünkösdi Búcsú a neve ellenére hamisítatlan hegyvidéki közösségi rendezvény, amin nemzetiségre, vallásra, életkorra és nemre való tekintet nélkül évről évre mindenki jól érezheti és jól is érzi magát. A többi között erről is beszélt a hivatalos megnyitón Pokorni Zoltán polgármester, aki

ellenére ezúttal példás módon nagy számban léptek fel óvodások és iskolások, no meg szépkorúak, akikre mindig lehet számítani – tette hozzá Pokorni Zoltán.

„A pünkösdi az egyház születésének ünnepe, egyben a közösségek ünnepe. Kicsit forradalmi világunkban pedig különösen



Koszorúzás a Hősök emlékművénél

elmondta, kétségtelenül vannak olyan települések, ahol a svábság némileg elkülönül a többiekétől, bezárkózik, ám a Hegyvidéken ez egyáltalán nincs így. Ennek nyilvánvaló bizonyítéka a mostani program is, amire az egész kerületből, sőt más településekről is érkeztek.

„Sokadszorra sikerült megtölteni a Diana parkot a Szent László-plébánia előtt, öröm látni, hogy egy városi kisközösség ilyen jól tud működni” – hívta fel a figyelmet a polgármester, azt is megemlítve, hogy a koronavírus járvány után nem volt egyszerű a Budapest Hegyvidék XII. Kerület Német Nemzetiségi Önkormányzat és a Svábhegyi Hagományörző Egyesület jóvoltából felelevenített búcsú újraindulása. Egyre nehezebb ugyanis nemzetiségi énekkarokat, tánc csoportokat verbuválni. Egyrészt kevés a nemzetiségi pedagógus, vagy épp a tánctanárral, és talán a szülők sem tartják annyira fontosnak ezt a fajta elköteleződést. Mindezek

nagy szükség van a közösségek megtartó erejére, hogy valóban a jó úton járjunk, és megőrizzük múltunk értékeit, hagyományainkat” – hangsúlyozta Kövesdiné Martin Nóra, a hegyvidéki német nemzetiségi önkormányzat vezetője. Mint mondta, reméli, hogy a Svábhegy múltat tisztelő, hagyományörző kis szigetként marad meg. Ha van múltunk, akkor lesz jövőnk, és a jövőnk a sok kis gyermek, akik most fellépnek – fogalmazott.

Kocsis István atya, a Szent László-plébánia plébánosa is azt emelte ki, hogy a Svábhegy a kö-



A Normafa Óvodába járó gyerekek is bemutatták tánc tudásukat

zösségek közössége, mint ahogy az egyház is az, aminek a születésnapját üljük. Rengeteg együtt gondolkodás, jó szándék, elhatározás szükséges ahhoz, hogy elér-



Pokorni Zoltán polgármester köszöntötte az ünneplőket

jük céljainkat, és ebben pünkösdi szent lelke megerősít minket. Mert a szeretet egyesítő ereje a szentlélek, amely közösséggé formál bennünket, és ha az útmutatása szerint élünk, akkor biztosan célba érkezünk.

A megnyitót követően a Normafa Óvodába járó gyerekek, valamint a Jókai és a Tamási Áron

iskola nemzetiségi tanulóinak műsora következett. A kicsik után a Zsámbéki Lochberg Regionális Táncsoportnak, majd a Budakeresztény Asszonykórusnak és Dalárdá-

nak tapsolhattak az ünneplők. A háromnapos programban fellépett a Mezőfalvi Német Nemzetiségi Táncsoport, a Die Eber Kapelle és a Heimattöne Kapelle, volt Harmonikaparádé és Szomorer Jungs-koncert is.

A gyerekeknek játszott a Kalamajka Bábszínház és a Zabszalma együttes is. Persze az elmaradha-



Igazi közösségi, családi rendezvény helyszíne volt a Diana park

atlan arcfestés, a körhinta, a kalandjáték, a kézműves foglalkozások is nagy sikert arattak a legkisebbek körében. Ha pedig sváb ünnep, ahhoz rétes és kolbász is dukál! Természetesen e kettőből sem volt hiány, ezek mellett sok egyéb finomság is várta a vendégeket a sörsátorban.

Zárásként, pünkösdhétfőn következett a hagyományos koszorúzás a Hősök emlékművénél. A Hegyvidéki Önkormányzat nevében Fonti Krisztina alpolgármester, dr. Bernyák Adrienn, Menyhárt Éva és Gámán Gábor önkormányzati képviselők helyezték el az emlékezés virágait.

sm.

Megemlékezés

Mindszenty József bíboros hercegprímás szobra felállításának és felszentelésének 10. évfordulója alkalmából június 16-án, pénteken 16.00 órakor a Keresztény Konzervatív Egyesület, a hegyvidéki KDNP, a Farkasvölgyi Baráti Kör és a Vitézek Történelmi Rendje Egyesület megemlékezést tart Mindszenty bíboros emlékhelyén (Mindszenty tér, az 53-as busz hegyvidéki végállomásánál). Mindenkit szeretettel várnak a szervezők!

Új életmentő készülék a Városmajori Gimnáziumnál

Hirtelen keringésleállásnál a defibrillátor az, amivel hatékonyan helyre lehet állítani a szív működését. Ilyen helyzetekben rendkívül fontos a gyors beavatkozás, minden segítség nélkül eltelhet perccel 10 százalékkal csökken az életben maradás esélye. Ezt az

A polgármester elmondta, hogy a Hegyvidéken eddig tizenhat defibrillátor volt, az önkormányzat közreműködésével a Városmajori Gimnáziumnál elhelyezett készülék a tizenhetedik. Emellett egy oktatási célú defibrillátort is vásároltak, hogy Nagy Bence és



Ez a tizenhetedik defibrillátor a Hegyvidéken

esélyt szeretné növelni a Hegyvidéki Önkormányzat azzal, hogy újabb életmentő készüléket helyeztett el a Városmajori Gimnázium főbejáratánál, a külső homlokzaton, ahol baj esetén bárki hozzáférhet az eszközhez.

„A Városmajori Gimnázium tanára, Nagy Bence nemrégiben azzal a kéréssel kereste meg az önkormányzatot, hogy segítsen az iskolának egy defibrillátor beszerzésében. A kapcsolatfelvételnek

tanítványai segítségével a gimnáziumban, valamint a tervek szerint a XII. kerület többi iskolájában is bemutatnák a diákoknak az eszköz használatát.

„Nagyon gyorsan megtanulhatók az elsősegélynyújtás alapvető technikái” – magyarázta Nagy Bence biológia-földrajz szakos tanár, a Városmajori Gimnázium elsősegélyszakkörének vezetője. Szerinte ahelyett, hogy egy órán át beszéljen a segítségnyújtás kü-



Minden előadásnál hatékonyabb a gyakorlati bemutató

szomorú apropója volt: február végén az iskola előtt rosszul lett egy idősebb férfi, és sajnos nem volt elérhető közelségben életmentő készülék” – beszélt az eszközbeszerzés előzményeiről Pokorni Zoltán.

A polgármester köszönetét fejezte ki a pedagógusnak és a diákoknak, akik azonnal a férfi segítségére siettek, és felváltva mellkaskompressziót végeztek. A bátorságuknak és helytállásuknak köszönhetően sikerült fenntartani az illető keringését a mentők megérkezéséig. Sajnos azonban a beteg a kórházba szállítását követően elhunyt.

lönböző formáiról, sokkal hatékonyabb, ha a gyerekek a gyakorlatban tapasztalják meg, hogyan kell ellátni egy sebet, vagy elindítani az újraélesztést.

A pedagógus a gimnáziumban tartott bemutatóról beszélt a diákoknak, hogy Magyarországon évente mintegy 24-26 ezer hirtelen keringésleállás fordul elő, és csak az esetek töredékében történik újraélesztés. Ezt három percen belül el kellene kezdeni ahhoz, hogy ne induljon el az agy károsodásának folyamata – ezért fontos, hogy a lehető leggyorsabban próbáljunk meg beavatkozni.

z.

Országalapítások az Arany János iskolában

Mi kell egy országalapításhoz? Képzőerő, együttműködés és némi segítség a mesterséges intelligenciától – legalábbis ez derült ki az Erasmus+ projekten, aminek a keretében harmincharom felső tagozatos török, román és lett tanuló fogadott a Sashegyi Arany János Általános Iskola és Gimnázium. A vendégekhez tizenhárom nyolcadikos Arany-diák csatlakozott, így ők is részesei lehettek a foglalkozásoknak, amiket egy amerikai anyanyelvi tréner tartott.

Az egy-egy magyar, török, román és lett fiatalból álló csapatok a „kulturális örökség” témakörét járták körül, miközben egy képzelte világot teremtettek, méghozzá a mesterséges intelligenciát segítségül hívva. Valójában országokat hoztak létre, lakóikkal, himnuszokkal, fővárosokkal és nevezetességeikkel együtt. Sőt, nemzeti sportot is alkottak, méghozzá saját szabályok szerint. Az együttműködés olyan jól sikerült, hogy „músorton kívül” a diákok spon-



tán táncjátékot szerveztek, és néptáncokat tanítottak egymásnak.

Csanády Szilvia intézményi koordinátor elmondta, hogy az Erasmus program részeként már több külföldi diákcsoport járt az iskolá-

ban. Az idén februárban török középiskolásokat láttak vendégül, akik a tizedikesek óráit látogatták. Szinte az összes tantárgyra sor került, a tanulók együtt dolgoztak az órákon, különböző játékos felada-

tokat oldottak meg. Kiemelt figyelmet kapott a nyelvgyakorlás, amire a mindennapos kommunikáció mellett kiváló lehetőséget biztosított a tizenöt közös angolóra.

-os

Ifjúsági Közösségi Tér: nyílt nap szülőknek

Az Ifjúsági Közösségi Tér több mint tíz éve fogadja a kamaszokat. Tartalmas szabadidős programokat, mentálhigiénés segítséget, közösséget biztosít számukra.

Június 21-én, szerdán 17.00–19.00 óráig a szülők számára szervezett nyílt napon az érdeklődők megismerkedhetnek a hely szolgáltatásaival, kipróbálhatják milyen „teres” fiatalnak lenni. **Cím: XII., Hajnóczy József utca 2.**

A rendezvényre nem kell regisztrálni, de a szervezők kérik, hogy a részvételi szándékot az ikt@cssk12ker.hu e-mail-címen jelezze mindenki.

További információ: 06-30/453-7720.

Áttörés jöhet a cukorbetegség gyógyításában

Budapesten elsőként a Észak-budai Szent János Centrumkórház II. Belgyógyászat-Diabetológiai Osztályán tesztelték azt az újonnan kifejlesztett készítményt, amely lehetőséget adhat az 1-es típusú diabétesz gyógyítására. A nemzetközi kutatás részleteiről, valamint az eddigi eredményekről **dr. Kis János Tibort, a II. Belgyógyászat-Diabetológiai Osztály részlegvezető főorvosát, az Inzulinpumpa Centrum vezetőjét** kérdeztük. A történelmi pillanatokban azzal a fiatal férfival is sikerült beszélünk, aki önként vesz részt a nemzetközi programban.

– A KSH adatai szerint Magyarországon több mint 1,1 millió felnőtt és több mint 5 ezer gyermek él cukorbetegséggel. A 2-es típusú diabétesz kialakulásáról viszonylag sokat tudunk, de mi a helyzet az 1-es típusúval? – kérdeztük dr. Kis János Tibor főorvost.

– Száz évvel ezelőtt az 1-es típusú, főleg fiatalokat érintő diabéteszt végzetes kórként tartották számon. Az inzulín felfedezése előtt gyerekek milliói haltak meg a betegségben. Már korszerű eszközeink vannak a kezelésére, de a tudomány mai állása szerint az 1-es típusú cukorbetegség nem gyógyítható. A szövödmények különösen súlyosak lehetnek, sok más mellett vaklás, veseelégtelenség is jelentkezhet. Az orvostudomány hosszú évtizedek óta próbál választ találni az 1-es típusú cukorbetegség megelőzésére és gyógyítására, de eddig nem született hatékony módszer. Fontos tudni,



Dr. Kis János Tibor főorvos munka közben

a nemzetközi kutatási programban, ami megoldást találhat az 1-es típusú cukorbetegség gyógyítására. Mit gondol, sikerülhet?

– Megvan rá a remény, óriási dolog lenne! Történelmi pillanat vár ránk, hiszen Budapesten elsőként az Észak-budai Szent János Centrumkórházban tesztelhe-

mun támadások lassításához, vagy akár leállításához. A Diamyd lehetőséget adhat arra, hogy az 1-es típusú cukorbetegség ne csak kezelhető, hanem gyógyítható is legyen.

– Van bármilyen mellékhatása a készítménynek?

– Az eddigi adatok alapján nincs, teljesen biztonságos az alkalmazása. A beadás helyén, ahogy minden más vakcina esetében, bőrpír jelentkezhet.

– A kezelést követően mi vár a betegre? Ugyanúgy adagolnia kell magának az inzulint?

– A klinikai vizsgálat során folyamatosan mérjük majd a beteg inzulintermelési képességét. Mivel tesztfázisról van szó, ezért 66 százalékos esély van arra, hogy valóban a hatóanyagot fecskendezzük be – a készítmények 33 százaléka ugyanis placebo. Reménykedünk, hogy olyan gyógyszert kap, ami megváltoztathatja a fiatal életét.

– Mennyi ideig tart a klinikai vizsgálat? Hányszor kell beadni a Diamydot?

– Háromszor kell beadnunk, havi rendszerességgel, ezt követően minimum egy éven keresztül folyamatosan figyeljük a beteg életét érintő változásokat.



hogy ez a fajta diabétesz autoimmun eredetű, ami azt jelenti, hogy a szervezet az inzulintermelő béta-sejtek ellen fordul. Ez egy folyamatos az 1-es típusú cukorbetegség esetében a saját inzulint termelése folyamatosan csökken, majd végül teljesen megszűnhet, így a kezelés is egyre nehezebbé válik.

– Hol tart ma a tudomány, milyen kezelési módszerekkel lehet kordában tartani a betegséget?

– Az inzulinpumpa jó megoldás, egyre jobb inzulínok és beadási eszközök állnak rendelkezésünkre. Egy mai, modern inzulinpumpa gyakorlatilag olyan okoseszköz, ami a mesterséges intelligencia segítségével öntanuló algoritmust alkalmaz. Ez azt jelenti, hogy „megtanulja” a beteg reakcióját az inzulínra, helyette számolja ki és adja be a szükséges korrekciós inzulint. De a legmodernebb eszközök sem képesek a beteg helyett figyelni az étkezésre, így az 1-es típusú cukorbetegségnek folyamatosan diétázniuk kell. Okosak a high-tech inzulinpumpák, de sajnos a betegséget nem gyógyítják.

– Az Észak-budai Szent János Centrumkórház is részt vesz abban



1-es típusú cukorbetegség megelőzésében, illetve gyógyításában hozhat áttörést. A készítmény hozzájárulhat az inzulintermelő képesség megőrzéséhez, valamint a hasnyálmirigyben található inzulintermelő sejteket érintő autoim-

– Ha a vizsgálatok sikerrel zárulnak, és bebizonyosodik, hogy a szer valóban hatékony, akkor mennyi időt kell várni arra, hogy a készítmény minden beteg számára elérhetővé váljon?

– Az eddigi klinikai eredmények reménykeltők. Valószínűleg még éveket kell várni arra, hogy a készítmény a gyógyszertárakban is kapható legyen, ugyanakkor fontos mérföldköhöz érkezünk. Ha áttűtő eredmények születnek, akkor az engedélyeztetési folyamat felgyorsulhat. Bizakodunk, hiszen ez a betegség most még életre szóló odafigyelést igényel.

„EZ NEM CSAK RÓLAM SZÓLI!”

Mint kiderült, a készítményt jelenleg azokon a 18 és 29 év közötti fiatalokon tesztelik, akiknél az elmúlt fél évben diagnosztizáltak az 1-es típusú cukorbetegséget. A nemzetközi kutatás – akár csak minden gyógyszerjelölt esetében – szigorú protokoll szerint

zajlik. A kísérletben részt vevő férfi kilétét nem fedhetjük fel, de a történelmi pillanatokban sikerült vele is beszélünk.

– Korán kezdődött a napja. Nemrég végzett a készítmény beadását megelőző vizsgálatokkal. Hogy van most?

– Már vártam ezt a pillanatot, teljesen jól vagyok!

– Hogyan derült ki, hogy cukorbeteg?

– Pont úgy, ahogyan azt a nagykönyvben is írják. Először a látásom romlott, persze nem drasztikusan. Óram volt az egyetemen, a tábláról akartam leírni az infókat, de már nem láttam olyan élesen, mint korábban. Pontosan tudtam, hogy ez a cukorbetegség jele.

– Ennyire biztos volt benne?

– Persze, mivel a családomban ennek már történelme van. Édesanyám ágaról többen is cukrosok,

– Fontos nap a mai, egy olyan szert adnak be önnek, ami talán meggyógyíthatja. Ha minden jól megy, akkor a buli utáni gyroszás miatt sem kell aggódnia... Miért jelentkezett a programra?

– Mert biztonságosnak gondolom. Már több mint 1600 emberen tesztelték a szert, nem volt kérdés számomra, hogy jelentkezem. Ez teljesen új fejlesztés, nem csak magam miatt örülnék, ha bebizonyosodna, hogy a készítmény segít a cukorbeteggeken. Ez nem csupán rólam szól. Többen kérdezték



– Gondoltam rá, ez valamennyire csökkenti a lelkesedésemet, de alapvetően én inkább azt várom, hogy bevezessék a terméket. Lehet, hogy furcsán hangzik, de nem a saját életem megváltoztatása a legfontosabb, sokkal inkább az, hogy a gyógymód mindenki számára elérhetővé váljon. Örülök, hogy ebben nekem is részem lehet. Sajnos vannak olyanok, akiknek nehezen megy az odafigyelés – nekik mindenképpen komoly segítséget jelent majd a készítmény. Szóval nagy változások jöhetnek, még akkor is, ha valaki most placebót kap. Örülök annak, hogy az orvosokkal és a nővérekkel együtt részesei lehetünk egy olyan folyamatnak, ami milliók életét változtathatja meg. Ez fantasztikus érzés! Ja, és van 66 százalékos esélyem! – zárta gondolatait az egyetemista, akinek a terveket megfelelően június 2-án Arapovicsné dr. Kiss Krisztina, a II. Belgyógyászat-Diabetológiai Osztály részlegvezető főorvosa elsőként adta be a készítményt.

Boussebaa Mimi



nem döbbszünk meg, amikor rólam is kiderült, hogy az vagyok.

– Az egyetemi élet része a szóra-kozás is...

– Odafigyeléssel minden megoldható. A hajnalig tartó buli után olykor például egy gyros is beleférhet, de csak akkor, ha a cukrom megengedi.

egyébként, hogy nem félek-e. Őszintén? Az egyetemi vizsgáktól sokkal jobban rettegek. Villamosmérnököknek tanultok, ami nem könnyű...

– Láttom, hogy nem fél, ezért sem kérdeztem, ellenben 33 százalékos esély van arra, hogy placebót kap...

Leggyakoribb megbetegedések nőknél és férfiaknál – a szűrővizsgálatok szerepe

ISMERJÜK MEG A NŐKNÉL ELŐFORDULÓ LEGGYAKORIBB BETEGSÉGEKET!

A méhnyakrák egyike a leggyakoribb nőgyógyászati ráktípusoknak, ezért kiemelkedően fontos, hogy minden hölgy vegyen részt szűrővizsgálaton legalább évente egyszer. Szintén gyakori megbetegedés a nők körében a HPV (Humán Papilloma Vírus). Több mint 100-féle típusa létezik, melyek közül legalább 13 méhnyakrákot is okozhat. Tudta Ön, hogy az emberek 50-80%-a átesik valamilyen HPV-fertőzésen életében? Bár a HPV-fertőzés leggyakrabban nőknél fordul elő, de férfiak is érintettek lehetnek. Az utóbbiaknál nem tünetmentes is, de bizonyos HPV-típusok genitális szemölcsöt okozhatnak a péniszben, a herezacskóban vagy a végbél környékén. Ne feledjük, hogy a HPV legtöbb típusa akkor gyógyítható hatékonyan, ha mindkét fél részt vesz a szakorvos által javasolt terápiás kezelésen!

A Meliora Medispa munkatársai nemcsak a női egészség fenntartását tartják kiemelkedően fontosnak, a nőgyógyászat, terhesség mellett a nemi gyógyászati (STD) szakrendelés is elérhető a páciensek számára. A HPV mellett a chlamydia, a gonorrhoea, a szifilisz, a tripper, a trichomoniasis, a candida, a bakteriális vaginózis a leggyakrabban előforduló nemi úton terjedő megbetegedések. Sokszor kellemetlen tünetekkel járnak (pl. váladékozás, viszketés, égő vagy csípő érzés), de bizonyos esetekben a fertőzéseknek nincsenek előjelei, nem okoznak semmilyen kellemetlenséget. Ennek ellenére nem szabad félvállról venni a nemi úton terjedő betegségeket, mert hosszú távon komoly egészségügyi problémákat okozhatnak. A legjobb, amit tehetünk az egészségünk fenntartása érdekében, ha rendszeresen ellátogatunk nemi gyógyászathoz szűrővizsgálat céljából, legalább évente egyszer, gyakori partnercseré esetén pedig ajánlott 3-6 havonta. Ne essünk pánikba abban az esetben sem, ha szemölcsszerű elváltozásokat tapasztalunk a nemi szerv környékén, a Meliora Medispa nemi szűrővizsgálatok mellett van lehetőség az azonnali lézeres vagy akár más eljárással történő eltávolítására is.

FÓKUSZBAN A FÉRFI EGÉSZSÉG

Míg a nők nagy része évente egyszer ellátogat nőgyógyászhoz megelőzés céljából, addig sajnos a férfiak esetében ez még nem ennyire elterjedt, annak ellenére, hogy az urakat is számos betegség érintheti. Ilyen például a prosztatagyulladás, mely lehet akut vagy krónikus, és gyakran okozhat vizeelési nehézségeket vagy fájdalmat a medence területén. Míg a nőknél a méhnyakrák a leggyakrabban előforduló daganatos megbetegedés, addig a férfiaknál a prosztatarák az egyik leggyakoribb ráktípus. A prosztata sejtekben alakul ki, kezdetben sokszor tünetmentesen, később okozhat vizeelési nehézségeket, vézést és erős fájdalmat is.

A Meliora Medispa teljes körű szolgáltatást nyújt Ön és Párja számára egyaránt. Legyen szó általános nőgyógyászati vagy urológiai szűrő-

vizsgálatról, vagy nemi gyógyászati szűrővizsgálatairól, egészen a komolyabb női és férfi nemi szervi megbetegedések kezeléséig. Órizzon meg az egészségét hosszú távon, forduljon bizalommal Budán, a XII. kerület szívében vagy Pesten, a XIII. kerületben található klinikáink szakorvosaihoz, akik maximális odafigyeléssel, teljes diszkrécióval kezelik problémáit, szem előtt tartva az Ön számára leghatékonyabb kezelési módokat!

Klinikáink: Meliora Medispa a XII. kerületben, a Királyhágó utca 2. szám alatt található, pesti centrumunk, a Körüti Orvosi Centrum a Szent István körút 24. szám alatt. Időpontot foglalhat online: <http://koc.hu>, telefonon (+36 1 785 9895 / 06 30 565 4206 vagy 06 30 545 4159), vagy akár e-mailben (meliora@koc.hu és info@koc.hu e-mail-címek egyike).

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



Ultrahangos beavatkozás

„Hegyvidék, én így szeretlek!”

(Folytatás az 1. oldalról)

Fonti Krisztina arra is kitért, hogy a járványt követően szinte rögtön kitört a háború a szomszédunkban. „Ísmét olyan történetek, amik felborították a minden-

logh Melinda és Bösze Tamás Jean-Pierre teremtett zenei világot Tündér Ilona és Árgyélus széphistóriájához. Moldvai, gyimesi, gergyói és kalotaszegi dallamok szárnyán repülhettünk a mesék

készültek. A nap végén pedig a Sirály sétány várta a görkorizás szerelmeseit.

„Szinte minden kerületi rendezvényre ellátogatunk, korábban a Hegyvidéki Napokat is

hogy aztán gyorsan átüljön a szomszédba, ahol egyedi pecsétet lehetett készíteni. „Kell a pecsét a macimnak, hogy ő is kapjon valamit” – jelentette ki komolyan, majd gyorsan hozzátette, hogy egyébként sincs ideje, még szeretne társasozni a játszótérben, aztán körhíntáznai, mert az már tavaly is nagyon tetszett neki. „A körhinta arra való, hogy egy kicsit megszédítse a gyerekeket és az anyukákat” – mondta nevetve a faalkalmatosságot forgató Porkoláb Antal.

Lillától tehát elköszöntünk, a fenntartható játékoktól viszont korántsem. A Kezes-lábas játszótér házat kitaláló Bíró Szabolcs egyetemi tanár, gépészmérnök ugyanis megint elhozta egyedi roncs-



nevetéssel honoráltak. „Valójában nincs semmi megmagyarázhatatlan – mondta Rolando –, trükkök vannak, és figyelemelterelés. Mindig azt mondom, hogy

téneti stand-uppal szórakoztatta a közönséget.

Elmondta, hogy Magyarországon az alulról erjesztett pils és lager típusú sörök a legnépszerűbbek – előbbiben több a komló –, míg az angolzásás területeken a felső erjesztésű sörök (IPA, EPA, APA) divatosak. Pécsen 1848-ban Hirschfeld Sámuel bonyhádi kereskedő nyitotta meg a ma is működő sörfőzdét, de amúgy Közép-Európában a legtöbb sörgyárat német emberek alapították, és ez igaz Magyarországra is. Például az egyébként Schwechatból származó Dreher család 1854-ben épített pesti sörgyára elődjének a létrehozása Peter Schmidt nevéhez fűződik. A világhírű Pilsner Urquell cseh sört pedig valójában Josef Groll bajor sörmester indította el hódító útjára. Katona Csaba lerántotta a leplet a közismert „borra sör meggyötör, sörre bor mindenkor” magyar mondásról is: valójában a bor savas, a sör viszont lúgos, ezért ittak az emberek borozás után egy kis sört is.



bringáit a Hegyvidékre. Kerékpározni ugyan nem lehet velük, tekerni viszont annál inkább, így lehet működtetni a markolót, a kazettás magnót vagy az ötletes ügyességi játékokat. „A környezetudatosságra igyekszünk nevelni a gyerekeket, és arra, hogy nem kell minden játékhoz elektromosság” – magyarázta Várhegyi Roland.

A roncsbiciklik sok mindenre jók, zenélni azonban nem tudnak. Ez nem is baj, mert erre ezúttal a Zenebatyu, pontosabban Sönfeld Mátyas pszichopedagógus, zene-

terapeuta vállalkozott saját készítésű ökohangszereivel.

Kiderült, hogy akár három szívszázból és egy gumikesztyűből is készülhet skót duda, egy rossz gáztartály tetejéből pedig kiváló ütőhangszer fabrikálható. Ráadásul nemcsak néhány hangot lehet rajtuk megszólaltatni; egy fakanál és egyetlen kifeszített gumi segítségével rockgitárhangon a Smoke on the Water is felcsendült a bemutatón.

„Minden rezeg, mindenből tudunk hangot csiholni, és játszani rajta. Ezért az a Zenebatyu jelszava, hogy minden hangszert! Legutoljára egy ajtóhárfát csináltam, amivel akár a szellemeket is elijeszthetjük” – avatott be minket Sönfeld Mátyas.

Az ökohangszerek kapcsán nem hittünk a fülünknek, Rolando műsorát nézve pedig néha a szemünknek sem. A bűvész ismét kitétt magáért, és látványos mutatványokkal szórakoztatta hálás közönségét. Közben a tréfalkozás sem maradt el, amit a varázslásba bevont gyerekek nagy-



már utalhat arra, kinek mekkora az intelligenciaszintje. Míg a kertben inkább az aktív szórakozáson volt a hangsúly, a Sirály sétányon pihentetőbb programok várták a vendégeket. Elsőként Katona Csaba sörköstolással egybekötött történelmi előadását hallgathattuk meg, a Magyar Tudományos Akadémia munkatársa egyfajta társadalom- és kultúrtör-



dszongel könyvében Balunak hívják a medvét: a medve hindi nyelven *balu*.

A nap második felében a zene játszóta a főszerepet. Fellepett a Duckshell és a Parno Graszt, míg a Sirály sétányon késő estig szólott a Labe & Chrobak DJ setje, a táncoslábúak legnagyobb öröme.

már utalhat arra, kinek mekkora az intelligenciaszintje.

Míg a kertben inkább az aktív szórakozáson volt a hangsúly, a Sirály sétányon pihentetőbb programok várták a vendégeket. Elsőként Katona Csaba sörköstolással egybekötött történelmi előadását hallgathattuk meg, a Magyar Tudományos Akadémia munkatársa egyfajta társadalom- és kultúrtör-

BM-MM



napi életünket... Megint valami olyan, amiről korábban csak a legidősebb nemzedékeknek volt tapasztalata; nekünk, hála istennek, nem. Tudom, furcsa, hogy ezen a családi rendezvényen nem csak vidám mozzanatokkal idéztek fel, de fontosnak tartom, hogy a nem várt történetekről is szóljak. Adjunk hát azért, hogy itt lehetünk békességben és biztonságban! Vigyék hát haza a Hegyvidéki Nyár vidám pillanatait és a legnagyobb értéket, a jövőnk zálogát: a gyermekek mosolyát” – zárta gondolatait az alpolgármester, aki ezután Czeller Gáborral, a Magyar Biokultúra Szövetség elnökével közösen az ökopiacon árusító termelők által felajánlott, a saját termékeikből összeállított biokosarakat adott át a Vakok Barthyány László Római Katolikus Gyermekotthonának, Óvodájának és Általános Iskolájának.

„Nézzétek, elrabolták az alpolgármestert!” – kiáltott fel a közönség. A nap végén pedig a Sirály sétány várta a görkorizás szerelmeseit. „Szinte minden kerületi rendezvényre ellátogatunk, korábban a Hegyvidéki Napokat is hogy aztán gyorsan átüljön a szomszédba, ahol egyedi pecsétet lehetett készíteni. „Kell a pecsét a macimnak, hogy ő is kapjon valamit” – jelentette ki komolyan, majd gyorsan hozzátette, hogy egyébként sincs ideje, még szeretne társasozni a játszótérben, aztán körhíntáznai, mert az már tavaly is nagyon tetszett neki. „A körhinta arra való, hogy egy kicsit megszédítse a gyerekeket és az anyukákat” – mondta nevetve a faalkalmatosságot forgató Porkoláb Antal. Lillától tehát elköszöntünk, a fenntartható játékoktól viszont korántsem. A Kezes-lábas játszótér házat kitaláló Bíró Szabolcs egyetemi tanár, gépészmérnök ugyanis megint elhozta egyedi roncs-

világába, ahol egy nagyon fontos dolgot is megtanultunk.

„Tündérek léteznek, nézzetek csak körül, itt is sokan vagytok! És persze Árgyélusok is léteznek,



ők is itt vannak. Ne feledjétek: az igazi szerelmhez nem kell más, csak egy szép almafa. Kívánom nektek, hogy legyetek olyan szerencsések, mint Árgyélus és Tündér Ilona!” – mondta a lakodalmi menet végén Balogh Melinda, vagy ahogy a kicsik megismerték, Tündér Ilona.

A mesébe illő kalandok a koncert után sem értek véget. Az ArcPiktör Műhelyben a gyerekekből virágtündéret, pillangókat,

végigbuliztuk – mondta mosolyogva Horváth Emese, aki a kisfiával és a férjével érkezett. – Most is fantasztikusan érezzük magunkat, igazi családias program a

mai. Nagyjából tizenöt évvel ezelőtt volt korcsolya a lábamon, ahhoz képest egész jól megy. Azért vicces hallani olyan dalokat, amik anno toplistás slágerek voltak, ma viszont retrónak számítanak. Jó érzés anyaként, a fiammal együtt újra átélni a régi szép idők! Ezért imádok itt élni. Hegyvidék, én így szeretlek!”

Hogyan lehet vasárnap is megtölteni a MOMkult kertjét? Nos, játékkal, zenével és megannyi csodával, amik nemcsak ámulatba ejtenek, hanem a fantáziát is megmozgatják – a gyerekekét és a nagyobbakét is. Kedvcsinálónak mindjárt ott volt az önállóan és társaságban egyaránt jó mulatságnak ígérkező Plüssmacivarró workshop. A Maciművek jóvoltából bárki elkészíthette a saját plüssmackóját.

„Kettőt is csináltam, egyet magamnak, egyet pedig a kishúgomnak. De ez titok!” – mondta Lilla,



ség soraiban egy kislány. A kosarakat éppen átadó Fonti Krisztinát ugyanis hirtelen kézen fogta egy ötvenesforma kislány, és egyszerűen „elvitte”. Egy közeli asztalkához ültek, ahol beszélgetésbe elegyedtek.

„Nagyon szeretem a gyereket, nem döbbsentem meg. Nem akarta elengedni a kezemet, persze nem is ellenkeztem. Megjött az étvágya a friss zöldegekből és gyümölcsökből álló biokosaraktól. Azt akarta, hogy közösen együnk meg a finomságokat, de mondtam neki, hogy másoknak is hagyni kell belőle, így végül abban maradtunk, hogy a közös lakomát későbbre tesszük, mert kezdődik a koncert. Jót beszélgettünk, nagyon aranyos volt” – árulta el lapunknak Fonti Krisztina.

Hasonlóan kedves, mi több, varázslatos pillanatokból később sem volt hiány. A színpadon Ba-



Zöld falakkal a hőség ellen

Egyre gyakrabban lehet hallani az épületek falára futtatott növények jótékony hatásairól. Az ültetésük, nevelésük hasznos eszköz lehet lakó-környezetünk életterének fenntartása érdekében.

Az épületek növényekkel történő befuttatása nem új találmány. A regényekben „repkénytel” borított kastélyok nemcsak romanti-

vet felsorakoztatni, mindenki látja, hogy a hatalmas felület éppolyan megnyugtató benyomást kelt, akár egy hasonló méretű fa-

iket, hogy azok a lehető legjobban hasznosítsák a fényt, ezért sem egymás árnyékába bújó levelek nem fejlődnek, sem nagyobb „üres” foltok nem maradnak a befuttatott falon.

Az így kialakuló, egyrétegű, mégis összefüggő levélpajzs alatt megrekedő levegőréteg hozzájárul a fal hűtéséhez. Egyrészt nem érik

falfelület száraz marad. Az erős széllel érkező, intenzív és tartós esőzéseket kivéve a zöld fal a beázás esélyét is csökkenti, a lehulló vizet pedig nem a fal tövében vezeti az épület alá, hanem attól távolabb tereli. A hatalmas levélfelület lassabb átnevedése miatt ráadásul egy futó zápor vize sokszor el sem éri a talajt, és már a levelekről elpárolog.

A falra futó növények a talajból folyamatosan vizet szállítanak a magába, amit el is párologtatnak. A növény számára fontos életani folyamat „mellékhatása” a levegő lehűlése. A légcserejt folytató nagy levélfelület a levegőben lebegő szennyező anyagok egy részét is kiszűri. A szén-dioxid a levelekbe kerülve a növény testének építésére használandó fel, a nagyobb szemcsés por megtapad a leve-

ken, majd onnan az esővel a talajba mosódik.

Néhányan azért ódzkodnak a zöld falaktól, mert rovarkártevők

inváziójától tartanak. Természetesen nem kizárható, hogy a növényeken hangyák vagy alkalmilag más ízeltlábúak is felmásznak, de a nyílászárók ezeknek éppúgy útját állják, ahogy a csupasz falak esetében teszik. A befuttatott épületekben lakók nem számolnak be jelentősebb változásról, hivatlan vendégekről, a különbség esetleg abból adódhat, hogy a zöld falú házak lakói sokkal szívesebben és többet szellőztetnek, ami által utat nyitnak például a fényre repülő éjjeli lepkék előtt.

Összességében tehát nem kell tartanunk a vadszőlővel, borostyánnal befuttatott épületek által a romlásától, ugyanakkor a növények összetett védelmet biztosítanak a szerkezeti elemeknek. A lakók javát pedig, az egészségügyi szempontból sem elhanyagolható esztétikai előnyökön és a szigetelőhatásból adódó gazdasági hasznon túl, a szellőztettkor bejutó hűvösebb, párásabb, tisztább, azaz végeredményben egészségesebb levegő szolgálja. A falak befuttatása optimális esetben is éveket vesz igénybe, ezért – a klímaváltozás hatásainak várható erősödése miatt is – egyre inkább érdemes mérlegelni a növények elültetését.

B.



Vadszőlővel befuttatott épület a Költő utcában

kus hangulatúak, hanem a benne lakók életminősége szempontjából is kedvezők voltak.

A múlt században következett néhány évtized, amikor megfordult a falra futó növények hatásának megítélése, és sokan állították, hogy a vakolatra tapadó vadszőlő, borostyán tönkreteszi az épületet. E nézetek hatására a Hegyvidéken is több helyről eltávolították a növényborítást. Az utóbbi évtizedekben azonban, úgy tűnik, megint változik a zöld falakkal kapcsolatos közfelfogás, és ismét előtérbe kerülnek az előnyök, különösen azért, mert a behatóbb vizsgálatok nem támasztották alá a vakolatot károsító hatásokat.

A zöld falak esztétikai értéke mellett nem szükséges túl sok ér-

A zöld környezetre néző ablakok mögött élőknél kimutathatóan alacsonyabb a stressz- és a vérnyomásszint, valamint összességében is kedvezőbb általános egészségi állapotnak örvendhetnek, mint azok a szomszédai, akik sivár betonrengeteget kénytelenek mustrálni. Persze pont az nem részesül ebből a látványból, aki a zöld fal mögött lakik – gondolhatnánk. Csakhogy a növények az ablakokat is körülfutják, és belülről tekintve is szép keretet kölcsönöznek a kilátásnak.

A mai megítélés szerint az épület szerkezeti elemei szempontjából a növény jelenléte egyértelmű védelmet biztosít. A futónövények a napfény optimális „befogása” érdekében úgy rendezik el levele-

a nyári napsugarak, másrészt a környezeténél néhány fokkal hűvösebb levegőréteg szigeteli nemcsak a falat, hanem végső soron a mögötte lévő helyiségeket is. (Örökzöld növényekkel – például borostyánnal – történő befuttatás esetén ugyanez a hatás télen is érvényesül, mivel a levelek mögött rekedő légréteg ilyenkor jótékonyan „melegíti” a falakat.) Egy hőmérő segítségével egész egyszerűen kimutatható, hogy az egyes évszakokban milyen hőmérséklet-különbség alakul ki a befuttatott fal és a csupasz épületrész között.

A levelek azonban nem csak a meleg ellen nyújtanak védelmet. A csapadék a legtöbb esetben a leveleken folyik le, úgy, hogy a



Kellemes, megnyugtató látvány (zöld fal a Törpe utcában)

Kerti élet a tuján túl

Az éghajlatváltozás nem kíméli kertjeink, parkjaink növényeit sem. Aki nem hiszi, sétáljon egy kiadósat a Hegyvidéken, és számolja meg az útjába eső kiszáradt fenyőket, tujákat! Hogyan lehet klímaállóvá tenni a kertet és a növényeinket? Az alkalmazkodásnak vannak nagyon egyszerű módjai és az egész kert átépítésével járó megoldásai is. Bármelyik eredményesebb, mint magára hagyni a növényeket ebben a kilátástalannak tetsző helyzetben.

A kert évtizedekig a kerítés mellett sorakozó tujákat és a közrezárt részen terpeszkedő gyepet jelentette. Ez a struktúra sok igényt kielégített, például akadályozta a belátást, kevés gondozást igényelt, és módfelett olcsó volt. Igaz, esztétikai szempontból igénytelen, és a kevés faj miatt nagyon sérülékeny is. A tavalyi, kiugróan aszályos és forró nyár tovább rontotta a tujasorok optikáját, mert – egyes becslések szerint – a nyitvatermők 20-25%-a kiszáradt.

A favágás és a romok eltakarítása után a következő lépés az újratervezés, hiszen semmi értelme ugyanazokkal a fajokkal pótolni a foghíjas sövényeket, különösen ha belegondolunk, hogy az eddigi túlélők kilátásai sem túl perspektivikusak. Sajnos a korábban egyszerűen zöldellő gyep sem vészelte át a nyári meleget károsodás nélkül, tehát a kert e leggyakoribb komponensének fenntartásán is törhetjük a fejünket. Az újratervezés egyébként nemcsak a fent leírt kertekben válik szükségessé, ha-



A természetben is kiszárad sok fa, miért történne ez másképpen a kertekben?

nem lényegében mindenhol, ahol szeretnénk fenntartani a zöld környezetet.

A kertek klímaállóságának növelése felé több út is vezet. A legkézenfekvőbb megoldásként az

öntözést szokták emlegetni: ha nincs elég víz a melegben kókadózó növényeknek, akkor locsoljunk többet! A szakemberek azonban egyre hangosabban kongatják a vészharangot, mivel a készletek fogytak, és a kertben felelőtlenül elfogyasztott víz nem megoldja a problémákat, hanem csupán elodázza a szembénzés keserű pil-

Szintén sokat hangoztatott téma a visszavándulás. A természet már sok környezeti változást túlélt, ragyogóan – ugyanakkor nagyon lassan – alkalmazkodik a legkülönbözőbb hatásokhoz. Nincs más teendő tehát, mint békén hagyni a kertet, és ami kipusztul, attól elbúcsúzni, az új jövevényeket pedig üdvözölni. A környék

ugyan kényelmes, és talán sikerre van kárhózatva, de az emberek – különösen a hobbikertészek – szeretik a saját kezükben tartani környezetük alakításának ásóját, metszőollóját.

A perzselő, nyári napsugarak ellen megoldást jelenthet a kert részleges árnyékolása is. Ezt hirdeti az erdőskert koncepció, amely laza lombzatú fákkal védi a talaj növényeit a kiszáradástól. Fontos, hogy az árnyékolást olyan fajokra bizzuk, amik ellenállnak az éghajlatváltozásnak – és az egyébként mindig jelen lévő városi szennyezésnek.

Ennek a megoldásnak a kulcsa az arany középút megtalálása: egyszerre legyen védett a kert, de ne legyen teljes árnyék, mert akkor semmi nem marad meg a talajszinten. Ráadásul tekintettel kell lenni az árnyékoló fák növekedésének időigényére is, mert amit ma megtervezünk, az legkorábban egy évtized múlva lép működésbe, addig pedig egyrészt védtelen a kert, másrészt (tovább) változik az éghajlat is.

A klímaváltozás hatásai nem érnek véget a szárazsággal és a meleggel. A kedvezőtlen körülmények között sýnylódó növények ellenálló képessége csökken, és sok kártevő, kórokozó elszaporodása válik lehetővé, amelyek nagy számban történő megjelenését az enyhe telek sem vetik vissza.

Amíg mi a poloskák inváziójával szembesülünk, addig kertje-

inkben rohamosan szaporodnak a kórokozó gombák, a levéltetvek és társaik. A tömeges elszaporodás korábban csak a nyár derekán volt szembetűnő, manapság viszont már áprilisban bárki láthat tetvektől feketéllő hajtásokat, vagy néhány héttel a kihajtás után máris kórosan foltos leveleket. E hatásokkal szemben is a tervezés jelentheti az egyik leghatékonyabb megoldást.

Tervezéskor, átalakításakor eddig nem jelent meg felmerülő szempontként, hogy a lakókörnyezetünket körülvevő városi kerteknek – túl azon, hogy elviselik az egyre szélsőségesebb klimatikus viszonyokat – segíteniük kellene a mi jóllétünk előmozdításában is. Azaz a klímabarát kertetől egyre inkább elvárnánk, hogy a hűvös, párás mikrokörnyezet biztosításával számunkra is vonzó módon szolgálja az egészségünket, a pihenést, rekreációval szabadban töltött percünket.

Az éghajlatváltozást jobban toleráló növények számbavételével, az alkalmazható kertészeti módszerek ismertetésével és az érthető módon napjainkban dinamikus alakuló témakörben felbukkanó egyéb érdekességekkel a továbbiakban is foglalkozunk lapunkban. A klímaváltozás elleni küzdelem és a védekezés, alkalmazkodás ugyanis mindannyiunk közös ügye, amiben eredményt elérni is csak együttműködve tudunk.

BI.



Nemzeti
Táncszínház



Fotó: ÉDER Vera

TÁNTORGÓK

Fitos Dezső Társulat

2023. június 15. 19:00 Nagyterem

www.tancszinhaz.hu

Ki mit tud a Hegyvidékről?

A „Ki mit tud?” a Magyar Televízió egyik legsikeresebb kulturális tehetőségi műsora volt. Ötlete a MOM Kultúrházból eredt, amiről 2021. november 2-i lapszámunkban részletesen olvashatnak. Az örökséget folytatva, a „Budapest 150” emlékévé részeként, a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény június 15-én kvízest szervez a Hegyvidéki Kulturális Szalonban, ahol mindenki megmutathatja, mennyire ismeri szűkebb környezete történetét. Ezúttal ehhez adunk egy kis kedvcsinálót, nem mellékesen megemlítve, hogy egyes történetek akár a vetélkedő kérdései között is felbukkanhatnak majd.

Számos érdekes és különös mendemonda kapcsolódik a Hegyvidékhez, ezeket előszeretettel jegyezték le elődjaink. Már az 1800-as években és az 1900-es évek elején több olyan cikk jelent meg a korabeli lapokban, ami régi legendákat, furcsa, netán hátronzogató eseteket mesélt el. Az Ujság című folyóirat 1928-ban megjelenő, Svábhegyi legendák című írásából válogattunk ki néhány érdekesebbet, és egészítettük ki további történetekkel.

TITKOS ALAGÚT

„Költő utca huszonnégy. Egy nagyon kedves úr invitált be minket és rejtélyes dolgokat mutatott a föld alatt. Az ebédőrájáiban van egy csapóajtó. Ha egy vékony deszkalépcsőn lemászik az ember, tágas pincébe érkezik. És innen magas boltíves alagút vezet be sötéten a hegybe. Meddig vezet, ötven lépést talán? A végén földomladék, sziklatörmelék, tégladarabok. Ki kellene egyszer ásni és megtudni, hová vezet. Ki építette az alagutat, a svábhegyi nyaraló titkát, nem tudja ma már senki. Azt beszéljük, hogy valami nagy út lakott itt, akinek volt mitől tartania és elkészítette az utat a menekülésre. Furcsa régi szobrot találtak itt, a feje hiányzik.”

A REJTÉLYES LENGYEL KÁPOLNA

„Nem kell sokat menni, a következő házban ismét érdekes dolgokat látunk. Ez itten közösségek lakóháza, s ha megkerüljük, és a kert alsó feléről nézzük: kápolna.



Állítólag egy lengyel menekült építette

A múlt század (ti. 18. század) gótikájának furcsa keverék stílusában. Tetején parányi óratorny, mint egy árbockosár. Ma már laknak a kis kápolnában, szobákat toldottak hozzá, de a homlokzatán nem javítottak semmit. Itt állunk és eltűnődve nézzük a szegény kis műremeket, amelyről senki sem tud és amelyet ezennel felfedeztünk. Egy cseléd benyit a sekrestyeajtón és három üveg befött emel ki mögüle. S még egy sóprú himbálódzott meg egy szegen, mielőtt becsukta volna. Igen szíves, szemüveges hölgy áll mellénk és megtörlí a kezét a kötétyében. – Azt mondják, valami lengyel menekült építette.”

MELINDA BÁRSONYKABÁTOS SZELLEMALAKJA

„Van egy út a Svábhegyen, éppolyan, mint a többi, a Tücsök út, a Hangya út és a különféle lánynevekről elnevezett utak. A neve Melinda út. Ki gondolná, hogy Bánk bán történetét őrzi a hengerrel út a jölgondozott magántulaj-

donok között? És ki hinné, hogy a svábhegyi őslakók még ma is (ti.: 1928-ban) hisznek egy Melinda úti rémitő legendában? Azt beszéljük, hogy zivataros éjszekken még most is ott kísért Melinda szelleme. És jellemző a huszadik század rekvizitumainak bájos keveredésére a hétszázéves legendával, hogy a svábhegyi hiszékenyek szerint Melinda fekete bársonyköpenyben kísért azon az úton, amelyen életében annyszor járt.”

GYÖRGY LOVAG ÉS A SZÉP FATIME

„A szanatórium vízgyógyintézetének helyén valamikor török fürdő állott. A kevény Ali Ozmán bég lakott itt háremével és innen intézte Budavár környékének védelmét. Egyszer éppen fürdött a kedvenc felesége, a csodaszép Fatime, amikor portyázó útján erre lovagolt György magyar lovag. A lovag meglátta az ablakon keresztül a gyönyörű hölgyet és nem törődve a veszedelemmel, rátört. Hamarosan észrevették azonban a bég eunuchjai, megkötözték és lehajították a szikláról. Igaz ugyan, hogy hamarosan észrevették a háremőrök, de mégsem olyan hamarosan, hogy a csodálatos Fatime is meg ne érdemelte volna azt a szigorú büntetést, amellyel sújtották.”

SZERELMES LEGENDÁK

„Hallottam azt a mende-mondát is, hogy az a leány, aki a normafa kergéből egy darabkát letör és azt ereklyeként megörzi, nem marad hajadon, hanem férjhez megy. Kegyetlen mendemonda, mely az öreg bükkfa pusztulását siettetne volna. Valami alapja lehetett a mesének, mert a főváros a fa törzsét sűrű sövényrel kerítette körül. Két fiatal hársfa jelöli a kidőlt normafa helyét, hogy idővel, a normafa örökébe lépve, átvegye annak hivatását.” (Turisták Lapja, 1918)

„A szanatórium kertjében egy régi szobor áll. Szent Cecilia szobra. Az

1770. évi pestiskor emelték és azóta az a legenda övezi, hogy akik igaz szívvel imádkoznak előtte, azok egy éven belül megértik egymást szívük szerelmével. Ez a hit már sok borralót szerzett a szanatórium portásának. A szerelmesek egyébként a Disznófőn Szép Ilonka tündéralakját is felfedeztük esténként, de csak akkor, ha szerelmük igaz és minden hazugságtól mentes.”

KITŐL SZÁRMAZIK A NÉV?

Kerületünkben az egyik legkülönlegesebb helysége a Normafa, amely majd száz évvel az egykori névadó bükkfa pusztulását követően is nevében őrzi örökségét. Azt, hogy a korábban németül Wetterbaumként, magyarul Viharbükként emlegetett fa elnevezése kinek köszönhető, nem tudjuk pontosan, de több legenda is él, amely a Nemzeti Színház első társulatához köti ezt.

A helyszínen lévő emléktábla Schodneln Klein Rozália primadonnát tartja a névadónak, ezzel

szemben a Budapesti Hírlap egyik 1884-es cikke egy másik színész nevét említi. „Az a Kolumbusz pedig, akit a Normafa felfödözésének dicsősége illet – Réthy Miska a szí-



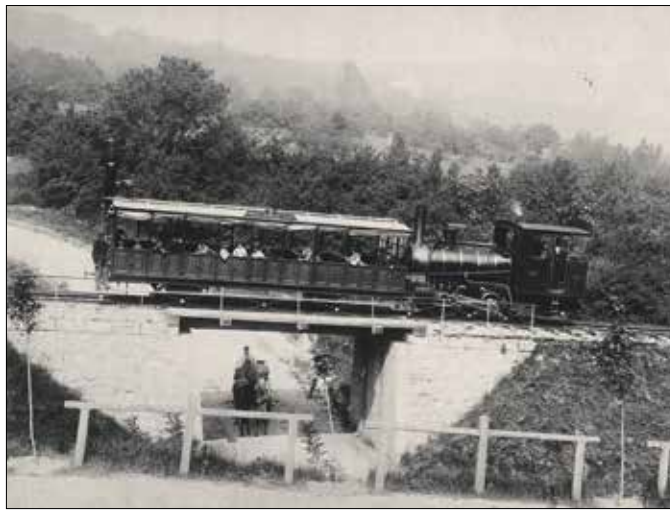
Korábban Viharbükként emlegették, a mai neve: Normafa

nész volt. Az 1842-ik év egyik tavaszi napján ott sétált Réthy a Zugligetben. Völgyről hegyre – hegyről völgyre járván – eljutott a Normafához. A kilátás rendkívüli szépsége teljesen megragadta kalandos lelkét. E naptól kezdve Réthy Miska egy kedves tanyát nyert a Normafában, a Normafa pedig hűséges látogatót Réthy Miskában. Réthyt a Normafa nélkül gondolni sem lehetett. Előbb maga járt, csakhamar hű társra talált Bartában, Szigeti József, Török Miklós, Csakó Zsigmond szévesen csatlakoztak a társasághoz. Nevet is adtak a szép bükknek. A fák elkeresztelése akkor ennél a színész-társaságnál napirenden volt. Megláttak egy fát, mely görbe, püpos volt, azt elnevezték III-dik Richárdnak. Ha két fa volt összenöve, Philemon és Baukisz nevet kapott. A mi fánkat Réthy Normafának nevezte el. Mikor aztán felfödözve is volt, még nevet is kapott a Normafa – tartózkodási helyéről kezdett gondoskodni a kis társaság.” (Budapesti Hírlap, 1884. augusztus 10.)

Nehéz megállapítani, melyik történet áll közelebb a valósághoz, annyi azonban kijelenthető: nagy valószínűséggel a Nemzeti Színház társulatának köszönhetően terjedt el a Normafa elnevezés az 1840-es években.

A FOGASKERÉKŰ ELSŐ ÚTJA

„A budai fogaskerekű vasút Európa harmadik ilyen típusú közlekedési eszköze volt, tervezője a Svájból származó, majd a kerületben letelepedő Cathry Szaléz Ferenc volt. Habár a lóvasút Pesten 1866 óta, Budán pedig 1868 óta szolgált tömegközlekedési célokat, az 1874-ben átadott fogaskerekű nagy szenzációnak számított. Első útja alkalmával azonban a svábhegyi nyaralótulajdonosok csodálkozását válthatta ki a sípoló füstös szerelvény, a



Jókai Mór is rácsodálkozott az új budai „teaforráló masinára”

korábban legfeljebb madárfütty-től hangos környéken. Jókai Mór, aki talán a Svábhegy egyik legismertebb lakója volt ekkoriban, maga is a csodájára járult az új budai vasútnak. A történet szerint, mikor meglátta a szerelvényt, rajta a felavatását ünneplő díszes

társasággal a következő szavakkal kéredezkedett fel hozzájuk: »Egy tapodtat se nélkülüm, míg föl nem vetettek arra a teaforraló masinátokra.«»

A ZUGLIGETI VILLAMOS FEKETE NAPJAI

A legendás zugligeti villamos 1896-tól 1977-ig közlekedett. A köztudatban ma is népszerű vonal visszaállításának gondolata napjainkban is folyamatosan napirenden van. A szép emlékek mellett azonban katasztrófák is kötődnek hozzá.

1900. június 4-én történt az első szerencsétlenség, az akkori végállomástól, amely korábban a lóvasút végállomása is volt, uta-



A legendás zugligeti villamos végállomása 1909-ben

sokkal teli szerelvény indult el személyzet nélkül, és néhány kanyar után felborult. A katasztrófának több halálos áldozata és sérülte is volt, ezért felmerült, hogy megszünik a vonal, végül azonban az illetékesek csak a végállomás áthelyezéséről döntöttek. Így épült meg az új, zugligeti felső végállomás, alkalmasabb terepviszonyok között.

Ennek ellenére később is történt tragédia, 1933 januárjában újabb halálos balesetről számoltak be a lapok. A szerelvény ekkor ugyan nem sofőr nélkül haladt, de a fékek meghibásodása miatt a korábbi baleset helyszínén, a

lomások egyértelműen a sofőr véltlenségét bizonyították.

A HÍRES EDZÉSMÓDSZER

Papp László háromszoros olimpiai bajnok ökölvívó számtalan-szor futott a Normafánál, sőt, ott gyakorolta híres edzőmódszerét, a farönkök aprítását is, amiről így beszélt egy alkalommal: „Hasonló mechanizmust fedeztem fel a favágás és az ökölvívás között. Ahogy a



A Papp Laci-féle edzőmódszer: favágás az erdőben

ringben teljesen laza és könnyed alapállás jellemzi a jó ökölvívó mozgását, ugyanez történik akkor is, amikor az ember a fejszét a fába vágja. A testsúly mindkét esetben a

letesség annál inkább létezik. A kemény munka egyik része a favágás. Papp gyakran idézi a régi népszerű dal: »Vigan él a favágó, ha szól a rigó...« kissé átalakítva: »Vigan győz az ökölvívó, ha favágó...« Papp versenyzőitől megköveteli a favágást. Napjaink egyik fairrással, aprítással kezdenek, amikor aztán hozzáadódott, napi öt órán át kell a fejszét forgatni.” (Fejér Megyei Hírlap, 1971. október 16.)

TEVÉK A NORMAFA KÖRNYÉKÉN

Az első világháború teljesen kimerítette az ország készleteit. Rossz idők jártak az állatokra is, nem volt sem széna, sem zab. Az állatkert igazgatósága kitalálta, hogy a vadgesztenye megfelelő lehet az elefántoknak, bölényeknek, szarvasoknak és más jószágoknak. Betanították hát három tevét a teherhordásra, ők vitték az állatkertbe a vadgesztenyét, amit a Normafa környéki, zugligeti, hűvösvölgyi villatulajdonosok és diákok gyűjtöttek.

Az állatkert igazgatója arra kérte a közönséget, hogy „gyűjtsön minél több vadgesztenyét az elefántok, bölények, szarvasok, antilopok és a többi állatok részére s az igazgatóság két három mázsás vadgesztenyéért már elküldi a teherhordó tevét, de csak szeptemberben és októberben, mert később nem bírják a hideget. Egy-egy teve egyébként három-négy métermázsát tud elvinni a púpjára akasztott nagy zsákokban.” (Budapesti Hírlap, 1918. augusztus 30.)



Nagy István János teveszobra a Hollós Simon utcai játszótéren

gás megmozgatja a négyfejű kombinált felfelé a test legfontosabb izmait. Eltűnteti a basat és úgy neveli a mell- és deltaizmokat, mint mások a retket.”

Ez az edzőmódszer korábban sem volt ismeretlen. A 19. században báró Wesselényi Miklós, a reformkor egyik nagy alakja is rendszeresen boksztolt, és Angliában tett kirándulásait követően szintén alkalmazta a favágást mint tréninggyakorlatot.

Miután Papp László edző lett, a már jól bevált módszerét használta a fiatalok erőnlétének fejlesztésére. Egy 1971-es újságicikkben ez olvasható: „A külföld szerint »Papp varázslat« alatt álló magyar ökölvívók csodálatos előrelépésének titkát színter nélkül kutadják a rivális országok. Mi a Papp titok? Papp szerint titok nincs, csoda mégkevésbé. Kemény munka, becü-

A huszadik század elején tehát ismét tevék jártak Budapest utcáin, ami utoljára talán a török hódoltság idején számított természetesnek.

F. G.

■ A június 15-i kvízest a Hegyvidéki Kulturális Szalonban jelentkezőknek a helyi patrióták és a Hegyvidék története iránt érdeklődők az alábbi e-mailben és telefontréninggyakorlaton: info@kulturalszalon.hu, +36-1/202-2509. Segítséget, de nem a részvétel feltétele, ha elmennek a június 10-i, Normafánál tartott sétára, amelyet a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény történetészei vezetnek majd. A kvízest és a sétát is a „Budapest 150” emlékévé részeként, a Budapest Fővárosi Önkormányzat és a Budapesti Művelődési Központ anyagi támogatásával valósít meg.

Akinek a Vígszínház volt a családja

„Jó volt vele játszani. Hány emberrel elmondjuk ezt, de általában üresen cseng ez a mondat. Börcsi esetében azonban tényleg volt valami plusz...” – jellemezte Rudolf Péter egykori kollégáját és barátját, Börcsök Enikőt a fájdalmasan fiatalon elhunyt színésznő életét bemutató kiállítás finisszázsán a Bajor Gizi Színház múzeumban. Az esemény díszvendége a Vígszínház igazgatója mellett Hegyi Barbara volt, őket a kiállítás kurátora, Somogyi Zsolt kérdezte.

Rudolf Péter már a beszélgetés elején leszögezte, csak „Börcsiként” emlegetik barátjukat, hozzátéve, hogy egy ilyen kedveskedő becenév sokat elárul annak viselőjéről. Az emlékek felidézését videós bejátszások segítették. A szép számban összegyűlt érdeklődők nemcsak Börcsök Enikő egy-egy népszerű alakításából láthattak részleteket, de előkerült egy Csáki Judittal folytatott interjú töredéke is, amiben a színésznő arról beszélt, miért

nem szerződött a Radnóti-ba, amikor lehetősége lett volna rá: „Olyan lennék ott, mint krokodil egy befőttesüvegben. A Vígszínház az én családom.”

Szó esett Hegyi Barbara és Börcsök Enikő egyik legkedvesebb közös előadásáról, a Sógornőről is. A Hegedűs D. Géza által rendezett komédia az évek folyamán a Vígszínház repertoárjának igazi klaszszikusává vált, a benne szereplő művészeket pedig az életben is közel hozta egymáshoz. A barátnők évente egyszer „sógornős” összejövetelt is tartottak, ahová ugyan rendre meghívták Hegedűs D. Gézát is,

ő azonban sosem ment el, nehogy megzavarja a lányos bulit...

Rudolf Péter felidézte Popper Péter egyik gondolatát, miszerint

kétféle színésztípus létezik: a varázsló és a komédiás. Szerinte „Börcsi” alaposan összezavarta ezt a felosztást, hiszen ugyanolyan jól

játszott drámai és könnyed szerepeket is. Egy-egy nevetését fel lehetett volna írni depresszió ellen – fogalmazott.

Börcsök Enikő nemcsak színésznő volt kiváló, de a társadalmi felelősségvállalás terén is élen járt. Párjával, Tóth Józseffel színjátszó táborokat szervezett örségi gyerekeknek. A később végzetesnek bizonyuló vesebetegsége ugyancsak arra készítette, hogy másokért tegyen: a Transzplantációs Alapítvány munkáját segítette, emellett a Vese Program nagykövete volt.

Amikor az utolsó hónapjaira telerődött a szó, Hegyi Barbara és Rudolf Péter láthatóan elrészelték. Börcsök Enikő nagybetegen is mindig a Vígszínházba vágyott, de a koronavírus-járvány egyre jobban elszigetelte szeretett közösségétől. Ötvenharmadik születésnapján távozott az élők sorából.

A beszélgetés végén a közönség tagjai kérdezhették a két meghívott színészt, akik kifejezték hálájukat, amiért ilyen sokan összegyűltek „Börcsi” emlékére.

W. Á.



Börcsök Enikő színművészre emlékeztek kollégái és barátai, Hegyi Barbara és Rudolf Péter a Bajor Gizi Színház múzeumban

Madách Imre, a legvilágiasabb alkotó

Az idén ünnepeljük Petőfi Sándor és Madách Imre születésének bicentenáriumát. Sohasem találkoztak; Petőfi életműve lezárult, mire Madách írói hírnevet szerzett. Az ember tragédiája szerzőjének életéről és fő művéről tartott előadást Tamáska Jánosné magyartanárné a Hegyvidéki Kulturális Szalonban zajló Irodalmi Szalonban.

Madách Imre, akinek a nemesi családja a 13. századig vezethető vissza, hat nyelven beszélt. Húszéves korára ügyvéd, majd táblabíró lett. Kora nagy szellemei közé tartozott, elsősorban íróként, költőként határozta meg magát. Verseskötetét Lant-virágok címmel jelentette meg.

Fráter Erzsébettel kötött házassága édesanyja elleni lázadás volt. Csesztvére költöztek, a ma emlékházként működő kúriába. Madách ekkor még a vidéki élet egyhangúságáról és a nők hűtlenségéről írt... Az 1848-as év jelentette a vízvonalat: gyenge egészségi állapota miatt civil tisztviselőként vett részt a forradalomban, négy családtagját elveszítette. A szabadságharc bukása után Kossuth titkárát rejtegette, a házassága romokban hevert, elváltak.

Minderről Tamáska Jánosné magyartanárné beszélt a Hegyvidéki Kulturális Szalonban zajló Irodalmi Szalon legutóbbi előadásában, aminek a középpontjában Madách Imre állt. Mint elhangzott,



Tamáska Jánosné tartott előadást Madáchról a Hegyvidéki Kulturális Szalonban

az író fő műve már a Civilizátor című satírájában érlelődött. Az ember tragédiáját sztrégovai dolgozószobájában, az „oroszlánbarlangban” egy év alatt, 1860-ban fejezte be, majd Arany Jánosnak küldte el, aki belelapozva Faust-utánzatnak gondolta, ám végigolvastva megállapította, hogy ilyen

nagyszerű és eredeti nyelven Petőfi óta nem írt senki.

A szerzőt köszöntő Arany-sorokat Hutter Franciska olvasta fel: „Az ember tragédiája úgy koncepcióban, mint kompozícióban igen jeles mű. Csak itt-ott a verselésben

később, 1883. szeptember 21-én kezdte meg karrierjét a magyar színpadokon. Közel negyven nyelvre fordították le, játszóknak külföldön is. A gazdag, filozofikus szöveg minden korban megihletti az alkotókat, mint például Jankovics Marcellt, aki nagyszabású animációs filmet készített a műből.

A drámai költemény bonyolult szerkezetéről is szó esett a szalonban, amit egy ábrán szemléltetett és Zichy Mihály metszeteivel illusztrált az előadó. Az ember tragédiája tizenöt színből áll, keret-színnel, Ádám és az Úr konfliktusával indul, álomban folytatódik. Ádámot Lucifer különböző történelmi korszakokon át vezet, és a színekben felbukkanó eszmék sorra elbuknak.

A reménytelenség a londoni színben éri el csúcspontját, ez Madách jelen ideje: a szereplők nagy, közös sírt ásnak, és abba egyedül Éva – az örök nő szimbóluma – nem ugrik bele, túléli a pusztulást. Az sem véletlen, hogy a darab végén elhangzó mondatot – „Anyának érzem, oh Ádám, magam” – Éva mondja ki, az ember

meg a nyelvben talállok némi nehézséget, különösen a lírai részek nem eléggé zengők. De így is, amint van, egy kevés külsimitással irodalmunk legjelesebb termékei közt foglalhat az helyet. [...] Fogadja leghőbb üdvözlétemet a gyönyörért, melyet nekem műve által okozott, a fényért, melyre költészetünket deríteni hivatva van!”

Madách szabad kezét adott Arany-nak a javításhoz. Sok találkozás született, vajon a költő ártotta-e a négyezer soros Tragédiát, vagy sem. Alapos vizsgálat során kiderül, hogy csak a magyar helyesírást, a szóhasználatot és a verselést javította, mivel Madách még a régi nyelvtani szabályokhoz tartotta magát, tájnyelvi fordulatokat használt, az idegen eredetű szavakat idegen fonetikával írta le.

A Kisfaludy Társaság lapja részleteket közölt a műből, ami felvillanyozta a szerzőt, és készült a következő drámájára. Mózes című új darabját nagy érdeklődés mellett játszották a Nemzeti Színházban. Sajnos a sikert nem élvezhette sokáig, mert 1864-ben szívbajban meghalt.

A Tragédia – amelyet eredetileg nem is színpadra szánt – csak jóval

jövőbe vetett hitét jelezve. Ádám az úrjelenetben elborzadva rájön, hogy: „A cél halál, az élet küzdelem, /S az ember célja a küzdelem maga.”



Madách már nem élhette meg Az ember tragédiája színpadi sikereit

Az űrben és az eszkimóknál játszó szín kapcsán Madách jövőt megjósoló képességét is megemlítette Tamáska Jánosné, aki a Tragédia jelentőségét abban látja, hogy szerzője újra felfedezte a filozófiát a magyar irodalom számára

ten Madách vívódásait jelenítik meg. Az író olvasmányából, élettapasztalatából és zseniális gondolataiból minden benne van a műben, ami az embert foglalkoztatta a 19. század második felében, a válságkorokban – és napjainkban is aktuális.

A Tragédia a földi élet értelmére, az ember szerepére kérdez rá. „Mondottam, ember: küzdj és bízva bízzál!” – feleli végül az Úr Ádámnak, ám nem ad konkrét választ, hiszen a jövő alakulását nem tudhatjuk, de haladni kell, és bízni. Lucifer mindig ártani fog, az ember mindig vétkezik, de az Úr megsegíti.

„A magyar irodalom művei közül ezt ismeri és ezt fogadja el leginkább a világ-irodalom. Madách a legvilágiasabb alkotó” – summázta előadását Tamáska Jánosné, aki a végén a következő programot is beharangozta: június 20-án Karinthy Frigyesről lesz szó az Irodalmi Szalonban.

SzD

IRODALMI SZALON
2023
JÚN 20
18:00

KARINTHY FRIGYES 1887-1938
A kor talán legeredetibb, legmegtehetőbb témavilágú regényírója és novellistája, aki legszebb szépirodalmi műveit verseiben írta meg.

Előadó: Tamáska Jánosné magyartanárné
Közreműködik: Hutter Franciska
Technika: Tamáska János

Jegytudós: 1.000Ft, XII. kerületi lakosoknak ingyenes
Regisztráció: info@kuloraliszalon.hu
Regisztráció nélkül a főelőhelyek függvényében tudunk helyet biztosítani



A Madách Imre Emlékház Csesztvén, itt lakott feleségével az író

ra. Európai gondolkodó volt, Hegel dialektikája nyomán szintetizálta a különböző karakterek nézőpontjait. Lucifer Hegel, Ádám Rousseau szócsöve, de mindket-

„A művészet számomra örök”

Teve a Hollósy Simon utcai játszótéren, fekvő nő a Vérmezőn, Egressy Béni mellszobra az önkormányzatnál, Szent Korona a Vatikánban – csak néhány ismert alkotás Nagy István Jánostól, akit tíz év után sikerült ismét „rávenni” arra, hogy önálló kiállításon mutassa meg alkotásait. A Barabás Villában kispasztikák, érmék, monumentális körplasztikák és domborművek mesélnek hitről, nemzeti értékekről, női varázsról és egy olyan „bujkáló képzőművészeti zseni” életművéről, aki mindig azt tette, amit kellett.

„Kitűnő szobrász, mégsem hajszolja a kiállítási nyilvánosságot. Pedig a művészeknél általában nagy igény mutatkozik arra, hogy megmutassák munkáikat a közönségnek. Neki ez a negyedik önálló tárlata. Az előzőt éppen tíz évvel

zük. Ez a sugárzó lelkiállapot, a nemzeti értékek iránti elkötelezettség a műveiben is tetten érhető, elég csak ránézni az alkotásaira.”

Elhangzott, hogy Nagy István János legkorábbi emlékei az első világháborúhoz kötődnek. Még hat éves volt, amikor családjával Bajorországba menekült, ahol édesapja katonafogságba esett. Végül a fiú hazatért Magyarországra, és tizennégy évesen a legendás budapesti Képzőművészeti Gimnáziumba nyert felvételt. Diplomáját hatvan évvel ezelőtt a Magyar Képzőművészeti Főiskolán szerezte, olyan mesterektől tanult, mint Ferenczy Béni, Mikus Sándor, Pátzay Pál.

A több éremdíjjal és biennálé díjjal is elismert „képzőművészeti zseni” – miként Felely Balázs jellemezte őt – eddig mintegy negyven köztéri szobrot készített. Az érdi Regina Mundi ciszterci női apátság megrendelésére több éremet, szobrot alkotott az elmúlt negyven évben. A Hegyvidéki Önkormányzatnál látható Egressy Béni mellszobra, míg a Hollósy Simon utcai játszótéren a gyerekek kedvence, a

carrarai márványból faragott teve, de Steindl Imre domborműves emléktábláját is sokan megállnak megcsodálni a belvárosban.

„A szobrászok általában mintázó vagy faragó karakterűek – mondta Felely Balázs. – Mintázással készült Piroska, István feleségének portréja, amelyet itt is megtekinthetünk. A másik a Michelangelo-módszer, amikor – ahogy a köznyelv fogalmaz – a kockából kibontjuk a szobrot. Csodálatos képessége van ehhez a fizikálisan mérhetetlenül nehéz faragáshoz. Ez a kettősség ezen a kiállításon is megmutatkozik.”

– „Tettem, amit kellett” – miért éppen ezt a Kós Károly-idézetet választotta kiállításának címének? – kérdeztük Nagy István Jánostól.

– „...ahogy lehetett és ahogy tudtam”. Nemcsak én, hanem a

történelem és a művészvilág is nagyra tartja Kós Károlyt. Mert nem csak szobrokból, festményekből és grafikákból áll a művészet. Van másfajta művészet is. Ő akkor



Női varázs a Barabás Villában



Ülő nő

ezelőtt, a hetvenötödik születésnapján, itt, a Barabás Villában láthattuk – nem volt könnyű rávenni... – mesélt Nagy István János legújabb kiállításának megnyitóján a szobrászművészről Felely Balázs művészeti író. – Bujkáló művész, de nem egy szorongó, nem egy háborgó személyiség. Éppen ellenkezőleg. Ő nagy kedvvel és kiegyensúlyozottsággal dolgo-



Piroska, a felesége portréja

ment vissza Erdélybe, amikor mindenki más elmenekült onnan. Kiállt a magyarság mellett.

– Mindig tudta, hogy a művészet az ön útja?

– Ezen soha nem gondolkodtam el. Nem kérdeztem meg magamtól, hogy miért készítek, például, szobrokat. Egyszerűen csak tudtam, hogy nekem ezt kell csinálni.

– Mert tette, amit kellett...

– Higgye el, ez nekem is érdekes! Somogyi Józseftől tanultam a legtöbbet, aki a mintázásban jeleskedett. Akkoriban nem is sejtettem, hogy egyszer a kőhöz és a bronzhoz is közöm lesz.

– A szakrális témájú érmék mellett a nőalakok is fontos szerepet kaptak a mostani kiállításán.

– Mert a nő egyszerűen szép! Nem egyetlen nőre gondolok, hanem mindre. Ezen a bolygón ők a legcsodálatosabbak, lehetetlen versenyezni a varázsuikkal. Nem is ragozom tovább, mert ez így van. Kár lenne ezzel vitatkozni!

– Tudta, hogy a Hollósy Simon utcai játszótér „sztárja” az ön által faragott teve? Szinte mindig mászik rajta valaki.

– Igen, nagyon szeretik a kicsiket! Örülök neki, habár nem sejtettem, hogy ennyi ölelést kap majd. Állítólag puszilgatni is szokták. Fogalmam sincs, miért éppen tevet készítettem abból a kőből. Semmilyen mögöttes tartalom nem volt, egyszerűen csak jött. De mintáztam már lovat is.

– A zománberakással díszített „A Magyar (Szent) Korona hazatérte emlékére 1978. I. 6.” éremét is elhozta a Barabás Villába, amiből – ha jól tudom – több mint kétezret készített. Ez az egyik leghíresebb alkotása.

– A Szent Koronánk közös nemzeti kincsünk. Szerettem a ha-



Nagy István János szobrászművész

– Nyolcvanöt éves vagyok. Annak idején bácsinak tekintetem az ilyen idős férfiakat. Erre, tessék, én is annyi vagyok! A szobrászat fizikálisan nem egyszerű, mostanában kicsit lustának is érzem magam hozzá. Jelenleg félbe-



„A nő egyszerűen szép”

zamat és a népemet, szerintem ez természetes. Napjainkban, amikor a szomszédban háború dúl, különösen fontos, hogy összetartsunk. A háborút nem is értem. A rombolástól nem lesz jobb a világ. Úgy látszik, ezt pont azok nem tudják, akiknek döntési szerepük lenne...

– Felely Balázs szerint ön rejtőzködő művész, akit nehéz kimozdítani a műhelyéből. Most is dolgozik valamin?

maradt munkákon dolgozom, valami apropó mindig van. Úgy látszik, a művészet számomra örök. Képtelenség abbahagyni, nem is szeretném...

B. M.

■ Nagy István János „Tettem, amit kellett” című önálló kiállítását június 7-ig lehet megtekinteni a Barabás Villában (Városmajor utca 44.).

Test, lélek és környezet összhangja

Az elektrográfia a képzőművészet viszonylag új, ám annál izgalmasabb és érdekesebb ága. Alkotóművészei elektronikai, digitális eszkö-

zárókkal a képzőművészetben, ahogyan azok voltak a futurizmus, a szimbolizmus, az avantgárd első reprezentánsai. Az alpolgármester

most is szerepel a tárlaton. A kiállított művek a Hegyvidék zöld felületeire reflektálnak.

Az anyagot a MET archívumából, a 2018 és 2022 között készült alkotásokból válogatták. A megnyitón Zoltai Döme, a Solti György Zeneiskola művésztanára gitárjátékával emelte a hangulatot.

HAász Ágnes, a Magyar Elektrográfiai Társaság alapító elnöke, Munkácsy-díjas képzőművész a huszonegy éve megalakuló egyesület történetéről mesélt. Állandó kiállítóhelyük a MET Galéria, ahol az installációktól a nyomatokon keresztül a fényobjektusok mutatják be a műfajt. Országos és nemzetközi tárlatokat szerveznek – az ezeken részt vevő művészek alkotásaiból jött létre a mára mintegy 700 műből álló, tudatosan fejlesztett archívumuk. Ebből a hatalmas anyagból időszakos, tematikus kiállításokat rendeznek, és műveket is kölcsön-



Ceizel Balázs: L_grad_Neva_1985_3.

nöznek, így jutottak el munkáikkal Osloba és Szöulba.

Alkotóik klasszikus műfajokból, rajzból vagy festményből indulnak ki, ám a digitalizálás folyamán átdolgozzák ezeket. Végül teljesen újszerű látvány születik, ami a portrétól a természeti környezetig bármi lehet.

A tájképbábrázolás – mint háttér vagy főszereplő – az idők során rengeteget változott. Többé nem a táj másolása, megőrzítése vagy közvetítése a szempont, hanem – mint ahogyan a tárlat címe is utal rá – a művészen lenyomatként megjelenő érzések, gondolatok kifejezése. A technikának köszönhetően az alkotást nem szükséges kinyomtatni, képernyőn is megjeleníthető, kivetíthető, a videók, videoinstallációk, fény-, mobilobjektok által a műfaj kiszélesedik.

A társaságnak 101 tagja van, 84 képzőművész, alkotóművész. Tiszteletbeli tagjai között találjuk Mengyán Andrást, Csáji Attilát, továbbá művészettörténészeket, művészeti írókat, akik mélyreha-

tóan foglalkoznak az elektrográfiával mint új műalkotási lehetőséggel. A MET a következő kiállítását Neumann János matematikus, a digitális számítógép elvi alapjainak megalkotója tiszteletére rendezi meg az A22 Galériában, ami majd országos vándortárlatra indul.

Albert Judit képzőművész nem tudott jelen lenni a megnyitón, gondolatait a kiállított képekről HAász Ágnes tolmácsolta. Mint mondta, nem illusztrációkat láthatunk, hanem önálló alkotásokat, amiket a táj költészet, művészi öröksége ihletett. A filozófia felől közelítette meg a témát Kipp Éva, Olena Golub, Bózsa Evelin, Barti



Fonti Krisztina nyitotta meg a kiállítást

mi érzületet tükröző, experimentális tájain. Többek munkáján szimbolikusan jelenik meg a víz fodrozódásának témája, a szüreti multságok emelkedett hangulata. Az emberi értékekkel felruházott tájban a külső és belső tájak rezonanciája érzékelhető – így teremtet egésszet a lélek, a test és a környezet finom összhangja.

Sz. D.



Olena Golub: Madárlakta

zokkal dolgoznak. Tárházukban található a számítógépek, szkennerek, fénymásológépek, digitális fényképezőgépek, amelyek árnyalják és gazdagítják a művészek eszköztárát, valamint rétegtebbé teszik a művészi kifejezést, és ezzel új vizuális világot hoznak létre – fogalmazott köszöntőjében Fonti Krisztina alpolgármester a Magyar Elektrográfiai Társaság (MET) művészei Külső-belső tájaink című tárlatának megnyitóján a polgármesteri hivatalban.

Az okostelefonok képalkotási lehetőségeit említve arról is beszélt, hogy már-már szinte művészeknek érezzük magunkat a fantasztikus alkalmazások, kamerák, applikációk használata révén, ezért nagyon fontos, hogy megismerjük az igazi művészeket, akik tudásuk, inspirációjuk birtokában mutatják be a valóságot. Az elektrográfia képviselői ugyanúgy

a MET tagjai között köszöntötte Ázbej Kristóf hegyvidéki képzőművészt, aki néhány munkájával



Szöllősy Enikő: Átjáró



Ázbej Kristóf: Tájkép Lamborghini-val

Magdolna, Ruzsa Dénes és Spitzer Fruzsina. Ázbej Kristóf a sorsszerű elmúlás előérzetét fogalmazta meg.

Mások a lázadó, polgári életbe beilleszkedni nem tudó, nem akaró művészt jelentik meg, mint például Krnács Ágota a forradal-

■ A Külső-belső tájaink című kiállítás június 28-ig tekinthető meg a hegyvidéki polgármesteri hivatal első emeleti folyosógalériáján (Bőszörményi út 23–25.) ügyfélfogadási időben: hétfőn 13.00–17.30, szerdán 8.00–16.00 óráig.

2023
JÚN 09
18:00 „Mondottam ember: küzdj és bízza bízál!”

MADÁCH 200



Madách 200 emlékévképcsán beszélgetés
Az ember tragédiájáról. Jankovics Marcell 2011-ben bemutatott animációs filmje és Szinetár Miklós 1969-ben rendezett tévéfilmje részleteinek mentén

A beszélgetés résztvevői:

Husztai Péter Kossuth- és Jászai Mari-díjas színművész, rendező, a Nemzet Művésze, a Corvin-lánc kitüntetettje

Orosz István, a Nemzet Művésze címmel kitüntetett, Kossuth-díjas grafikusművész, animációsfilm-rendező, író

Szerkesztő: Jankovics Marcell özvegye Rubovszky Éva

Jegyenélő/ 1.500 Ft, XII. kerületi lakosoknak ingyenes.
Regisztráció: info@kulturalisszalon.hu
Regisztráció nélkül a férőhelyek függvényében tudunk helyet biztosítani



1124 Budapest, Törpe u. 2.

gatója. Közreműködik: Tímár András pánsípművész. A kiállítás megtekinthető: augusztus 18-ig, a programok függvényében.

Kiváncsi Kata: Toronyépítési verseny Dubaiban június 15-én 14.30. A Burj Khalifa egy szupermagas felhőkarcos, de már épül a hipermagas Dubai Creek Tower. Jegyár: 1000 Ft. Hegyvidéki laccimkártya felmutatásával és regisztrációval a belépés ingyenes.

Helytörténeti kvízezt a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény és a Hegyvidéki Kulturális Szalon közös szervezésében június 15-én 18.00. Vezetik: Földváry Gergely és Tüske Tamás történészek, a helytörténeti gyűjtemény munkatársai. Jegyár: 4000 Ft/kvizasztal (egy kvizasztal

1-2-3-4 fős csapat vásárolhat meg). A jegy ára tartalmaz egy pohár bort és borkorcsolyát, kísérőként. Jegyek vásárolhatók a helyszínen, a Hegyvidéki Kulturális Szalon infopultjánál vagy a kulturalisszalon.jegy.hu weboldalon. Jelentkezési határidő: június 14. A kvízezen legjobb eredményt elérő csapatok jutalomban részesülnek. (További részletek lapunk 9. oldalán olvashatók!)

„Akartok-e játszani?” – zenésverses színházi játék Kosztolányi Dezső lírai és prózai szövegeinek felhasználásával június 16-án 19.00. Közreműködők: Nizsai Dániel színművész, bábszínész, Vámosi-Nagy Zsuzsa (fuvola), Szilágyi Kinga Katinka (hárfa), Maros Ádám (ütőhangszerek). Zene: Dobszay-Meskó Ilona. Elektro-

nikus zene: Winkler Balázs. Bábterv és kivitelezés: Nizsai Dániel. Dramaturg: Mátrai Diána Eszter. Rendező: Harangi Mária. Jegyár: 1500 Ft.

MOM Nyugdíjasok klubja június 20-án 13.00. Információ: Berán Antalné Viki, 06-30/522-2095.

Irodalmi Szalon. Június 20. 18.00 Karinthy Frigyes. Egész irodalmunkban ő a leghíresebb, legtöbbször idézett humorista, holott tulajdonképpen filozófus volt. Egy szabálytalan, minden iránt érdeklődő nagy író. Előadó: Tamáska Jánosné magyartanár. Közreműködik: Hutter Franciska. Zene és technika: Tamáska János. Jegyár: 1000 Ft. Hegyvidéki laccimkártya felmutatásával és regisztrációval a belépés ingyenes.

Magyar Rákellenes Liga Segítő Szolgálat. Június 22. 14.00 Amit tudnunk kell bőrünk védelméről, betegségeiről. Előadó: dr. Kispál Mihály, az Országos Onkológiai Intézet bőrgyógyásza. Kapcsolattartó: Antal Magda, 06-20/584-6059. A részvétel regisztrációhoz kötött.

Mozgásos foglalkozások

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

Meridiántorna hétfőn 10.00. Vezető: Haide Éva. Ár: 200 Ft/alkalom. Kerületi lakosoknak ingyenes. Utolsó alkalom: június 26.

Hatha jóga kedden 8.30. Vezető: Ott Cecília. Információ: +36-20/917-8127, ott.cecilia@gmail.com. Részvételi díj: 2500 Ft/alkalom. Utolsó alkalom: június 27.

Székes jóga kedden 10.00. Vezető: Ott Cecília. Információ: +36-20/917-8127, ott.cecilia@gmail.com. Részvételi díj: 2500 Ft/alkalom. Utolsó alkalom: június 27.

Mommy&Me balettóra 2,5-3,5 éves korosztály részére kedden 15.50–16.30. Jelentkezés: Stubna Enikő, +36-30/994-3118, info@gracebalett.hu. Utolsó alkalom: június 27.

Autentikus hastánc felnőtteknek kedden (kezdő II.) 19.00. Vezető: Fritz Mónika Parvati (+36-70/621-

3794). Részvételi díj: 9000 Ft/4 alkalom. A bérlet egy hónapig érvényes. Utolsó alkalom: június 27.

Napindító reggeli torna szerdán 9.00. Vezető: Balázs Mari. Nyugdíjasok is elkezdhetik! Részvételi díj: 500 Ft. Utolsó alkalom: június 28.

Meridiántorna szerdán 11.00. Vezető: Pál Szabó Gabi. Ár: 200 Ft/alkalom. Kerületi lakosoknak ingyenes. Utolsó alkalom: június 28.

Nia csütörtökön 19.00. Vezető: Bodor Virág (+36-20/946-9171, bodor.virag@gmail.com). Részvételi díj: 2500 Ft/alkalom. Utolsó alkalom: június 29.

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

Hastánc szombaton 9.00. Vezető: Rezes Molnár Eszter (+36-20/944-9799, ezezsmolnar@gmail.com). Ár: 8000 Ft/4 alkalom. Próbaóra ára: 1000 Ft. Utolsó alkalom: június 10.

Szabadtéri mozgásformák

Gyaloglóklub (Monspart Sarolta által alapítva) kedden 9.00-kor a Normafánál (június 20.) és a Margitszigeten (június 13. és 27.). Klubvezető: Korik Vera.

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

Nordic klub a Gesztenyés kertben csütörtökön 9.30. Vezető: Mészáros Lászlóné Vali (+36-30/306-0760, meszaroslaszlon@t-online.hu). Találkozó a Larus étterem előtti sétányon, az első padnál. Utolsó alkalom: június 15.

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!

Munkácsy-díj 2023 – kiállítás megnyitóját június 8-án 18.00. Családi alkotások június 24-én 10.00 (kísérőprogram). Az 1950-ben alapított Munkácsy Mihály-díj kiemelkedő képzőművészeti tevékenység elismerésére adományozható állami kitüntetés, legfeljebb hét személy kaphatja meg minden évben március 15-én. A Hegyvidék Galéria 2017 óta csoportos tárlat keretében mutatja be az adott évben díjazott művészeket. Az idei díjazottak: Adorján Attila festőművész, Árkossy István festőművész, grafikus, Farkas Ferenc szobrászművész, Incze Mózes festőművész, dr.Máriás festőművész, Szok Iván festőművész, szobrászművész, Wrobel Péter festőművész. A kiállítást megnyitja: Feledy Balázs művészeti író. A megnyitón való részvétel és a kiállítás megtekintése díjtalan. A kiállítás megtekinthető: július 1-jéig, keddtől péntekig 10.00–18.00, szombaton 10.00–14.00. A kísérőprogramon való részvétel 800 Ft, hegyvidéki lakosoknak 200 Ft. Jegyek kaphatók a hegyvidekgaleria.jegy.hu weboldalon és a Hegyvidék Galériában. Érkezéskor a laccimkártya felmutatása kötelező!

ARTmozi.galéria. Június 13. 18.00 Manifesztum (Manifesto). A Manifesztum című filmet egy műzeumi videoinstalláció 12 felvételéből állította össze a rendező, Julian Rosefeldt. A film a futurista, dadaista, szuprematista mozgalmak, a Dogma,

valamint egyéb művészeti csoportok manifesztumait tolmácsolja Cate Blanchett rendkívüli alakításában. A színésznő 12 különböző személyiséggé változik a kollázs-ként szerkesztett alkotásban: tanítónő, családanya, hajléktalan férfi, gyári munkás, televíziós hírolvasó – minden egyes szerepében váratlan és meglepő kontextusban ad új és drámai értelmet a jól ismert, híres szövegeknek. A film megtekintése 12 éves aluliak számára nem ajánlott! Részvételi díj: 800 Ft, hegyvidéki lakosoknak 200 Ft. Jegyek kaphatók a hegyvidekgaleria.jegy.hu weboldalon és a Hegyvidék Galériában. Érkezéskor a laccimkártya felmutatása kötelező!

Csontváry művészete – művészettörténeti előadás Csontváry Kosztká Tivadar (1853–1919) festőművész születésének 170. évfordulója alkalmából június 22-én 19.00. A magyar festészet egyik legeredettebb alkotója, Csontváry Kosztká Tivadar művészetével ismerkedhetnek meg az érdeklődők Gimesy Péter művészettörténész, filozófus előadásában, aki igyekszik feltárni a festő inspirációs forrásainak és szokatlan motívumainak hátterét. Az életmű leghíresebb alkotásain túl Csontváry kévésbé ismert, sokszor rejtett jelenetét tartalmazó képeit is bemutatja. Részvételi díj: 800 Ft, hegyvidéki lakosoknak 200 Ft. Jegyek kaphatók a hegyvidekgaleria.jegy.hu weboldalon és a Hegyvidék Galériában. Érkezéskor a laccimkártya felmutatása kötelező!



GALERIA 12 KÁVÉZÓ ÉS BORBÁR
Hajnóczy József utca 21.
galeria12.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Kecskeméti Kálmán képzőművész kiállítása megtekinthető: június 10-ig, naponta 16.00–22.00 (szerdán és vasárnap zárva).

(Folytatás a 15. oldalon)

„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 **prevenációs 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 éhgyomorral történnek, folyadékot 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!



NE MARADJON LE A NYÁRI ESEMÉNYEKRŐL!



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

WIDEX HALLÓKÉSZÜLÉK STÚDIÓ

XII. kerület, Kútvölgyi út 4.

/földszint audiológia/

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

Kérjük, egyeztessen időpontot:

06 (1) 325 1100, 06 (30) 622 1661
audiokutvolgyi@widex.hu

SIGNIA HALLÁSKÖZPONT

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

Nyitva: H-Cs: 8:00-16:30, P: 8:00-13:30

06 (1) 505 0501, 06 (30) 386 2364
istvan.jakab@signia-hearing.com

2023.06.08. 18.00-21.00

HEGYVIDÉKI PIKNIK

Utcabál

a Party Voices együttesel

Köszöntőt mond:
Fonti Krisztina, a Hegyvidék alpolgármestere

18.00 Szenior Örömtánc *Közös tánc*
18.30 Zumba Gold
19.00 Party Voices együttes

- Zene
- Tánc
- Utcabáli hangulat

Jegyinfo: ingyenes, regisztráció esetén 1 db tombolajegyet adunk ajándékba

Tombola 300 Ft
Helyi és országos nyeremények

VÁROSHÁZA TÉR

+361 202 2509
www.kulturalisszalon.hu
info@kulturalisszalon.hu
1124 Budapest Törpe u. 2.

Az utcabál ideje alatt a Milliő Kávézó és Bár étel-ital kínálatával áll rendelkezésre

HEGYVIDÉKI KULTURÁLIS SZALON
Milliő Kávézó és Bár

2023. 06.10. 10.00 Budapest 150 - Séta a 150 éves határvégek mentén

Helytörténeti séta, vezetők: Földváry Gergely és Tüske Tamás történészek.

A program ingyenes, regisztrálni a Hegyvidéki Kulturális Szalon elérhetőségein lehet.

Találkozási helyszín: Normafa látogatóközpont
(1121 Budapest, Eötvös út 48.)

2023. 06.15. 18.00 Helytörténeti kvízeszt

A kvízeszt vezetői: Földváry Gergely és Tüske Tamás történészek a Helytörténeti Gyűjtemény munkatársai.
Jegyár: 1 000 Ft /fő. A jegy ára tartalmaz egy fogadóitalt, nassolnivalót.

Jegyek vásárolhatók a helyszínen, a Hegyvidéki Kulturális Szalon infópultjánál vagy a kulturalisszalon.jegy.hu linken

Jelentkezési határidő: 2023. június 14.



SZALONEGYETEM

Várkonyi Zoltán a Kulisszák előtt

2023 JÚN 14 14:30

"Várkonyi Zoltán, az örökké sziporkázó szellemű varázsló, a gunyoros, fanyar, szellemes vivőr, az istenek kegyeltje, a vasápmi ember, a Nap fia. Amihez termékeny élete folyamán hozzányúlt, az arannyá változott a keze alatt."
Így vall mesteréről az egykori tanítvány, Darvas Iván.
Vígyszínház és Várkonyi Zoltán! Elképzelhetetlen e két nevet külön említeni. E rangos művészi utat bejárt művészre emlékeznek egykori tanítványai.

Vendégek:
Szurdi Miklós rendező Peremartoni Krisztina színművész Papp János színművész

Jegyinfo// 1.000Ft, XII. kerületi lakosoknak ingyenes
Regisztráció: info@kulturalisszalon.hu
Regisztráció nélkül a férőhelyek függvényében tudunk helyet biztosítani

HEGYVIDÉKI KULTURÁLIS SZALON
1124 Budapest, Törpe u. 2.

Akartok-e játszani?

Kosztolányi zenében, prózában

2023 06 16 19:00

HEGYVIDÉKI KULTURÁLIS SZALON
1124 Budapest, Törpe u. 2.

Művészeti Ösztöndíj Program
Az alkotó a Magyar Művészeti Akadémia Művészeti Ösztöndíjprogramjának résztvevője

Hangszer fotók: Réthey-Prikkel Tamás

(Folytatás a 13. oldalról)



Zugligeti út 64.

info@hegytortenet.hu

helytortenetigujtemeny.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

„Hegyvidék₂ – Egy csepp történelem” – időszaki kiállítás, ami a Hegyvidék és a víz kapcsolatát mutatja be számos különböző aspektusból. Megtekinthető: szerdától vasárnapig 10.00–18.00.



BAJOR GIZI SZÍNHÁZMÚZEUM

Stromfeld Aurél út 16.

oszmi.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Fényből szőtt mesék. Június 10. 10.00 Királylány a lángpalotában. A mese hőse egy királyfi, akinek meg kell mentenie kedvesét. Vajon sikerül kiszabadítania a sárkány karmai közül? Milyen akadályokat kell leküzdenie eközben? Ki az, aki segítségül szegődik mellé? Mindenre fény derül a történet végére. Közreműködők: Kecskés Karina színész, drámapedagógus és Fehérvári Lilla előadóművész. Belépődíj: 1000 Ft (3 év alatt ingyenes). A részvétel regisztrációhoz kötött! Információ és regisztráció: Gerecs Katalin múzeumpedagógus, gerecs.katalin@oszmi.hu.

50 éve született Hevesi Sándor színházrendező, színházigazgató – beszélgetés június 15-én 15.00. Hevesi a színházban, a színházzal, a színházért élt. Sikerral újította meg a Nemzeti Színház műsorát és játéktí-

pusát, társulata tagjait pedig új rendezői módszerével, lenyűgöző tudásával segítette művészi sikerekhez. Operarendezőként is korszakalkotó bemutatások fűződnek a nevéhez. Vendégek: Harangi Mária DLA rendező, Huber Beáta színháztörténész, Gajdó Tamás színháztörténész. A belépés ingyenes.



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.

Válástársas. Egy új társasjáték tesztelése június 9-én 16.30–18.00. A válástársas a vagyonmegosztás folyamatában, az azzal kapcsolatos döntésekben nyújt segítséget. A játék segít eligazodni a jogi útvesztőkben és a különböző vagyonelemek, az ingatlanok és ingóságok megosztási lehetőségeinek feltérképezésében.

Piknik a Normafánál június 11-én 10.00. „Gyertek, piknikezzetek velünk! Töltsük együtt a napot! Hozzatok magatokkal plédet, elemőzsiával, süttivel, gyümölcssel és itókaival megrakott kosarat. Legyen ez egy kötetlen, vidám nap, egy igazi, fűbe heveredős piknik, ahol játékos vetélkedővel, számháborúval is várunk. Helyszín: Eötvös Loránd park, ami megközelíthető autóval vagy busszal. Ha busszal érkeztek, akkor a Normafa Gyermekvasútnál szálljatok le.”

Élményfestés június 22-én 16.30–18.00. Az akvarell segít kikapcsolni rohanó világunkból, és lehetővé teszi, hogy az alkotás öröme lelki felfrissít-

lést nyújtson. A szükséges minimális festészeti tudást a program folyamán mindenki képes elsajátítani megfelelő kedvvel, nyitottsággal. Azoknak ajánlott, akikben megvan a képalkotás utáni vágy, és szeretnének rövid időre elmerülni a festészet nyújtotta örömeiben.

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

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

Jogi tanácsadás személyesen, online és telefonon a nehéz jogi problémáival szembesülő egyedülálló szülőknek minden héten kedden 15.00–17.00. Jelentkezés: egyszulo@egyszulo.hu.

Egyéni fejlesztés gyerekeknek. Tanulási nehézségekkel küzdő óvodások és kiskisiskolások fejlesztését vállalja és mellette igény szerint szülőknek tart tanácsadást fejlesztőpedagógus minden hétfőn (gyerekek fogadása) 15.00 és minden páros hét csütörtökjén (fogadóóra szülőknek) 15.00. Amiben segíteni tud: iskola-előkészítés, készség- és képességfejlesztés, beilleszkedés, tanulás, magatartásjavítás és sajátos nevelési igényű gyerekek fejlesztése. Tantárgyi korrepetálás és felzárkóztatás alsó tagozatban.

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

ERDEI ÉLMÉNYTÁBOROK A NYARI SZÜNETBEN

hétfőtől péntekig
08:00-16:00 között
6-12 éveseknek

1121 BP, FÁCÁNOS TÉR
helyszín:
Zugligeti Általános Iskola
csónakos aula

Táborok időpontjai:
2023. 06. 26.-2023. 06. 30. élménytábor
2023. 07. 03.-2023. 07. 07. élménytábor
2023. 07. 10.-2023. 07. 14. élménytábor
2023. 07. 10.-2023. 07. 14. angol nyelvű
2023. 07. 17.-2023. 07. 21. élménytábor
2023. 07. 24.-2023. 07. 28. élménytábor
2023. 07. 24.-2023. 07. 28. fejlesztő tábor
2023. 07. 31.-2023. 08. 04. élménytábor
2023. 08. 07.-2023. 08. 11. élménytábor
2023. 08. 14.-2023. 08. 18. élménytábor

RÉSZVÉTELI DÍJAK
≈ Erdei élménytábor 45.000 Ft/fő/5 nap
≈ Angol nyelvű élménytábor 55.000 Ft/fő/5 nap
≈ Fejlesztő erdei tábor 55.000 Ft/fő/5 nap

Szervező: Tóth Tünde 06 70 416 4554
Szakmai vezető: Szabó Miklós 06 20 954 2252

Állati jó napközis táborok gyönyörű erdei környezetben:

- * kirándulások az erdőben
- * kincskereső, kunyhóépítés
- * tűzcsiholás
- * ismerkedés a házi és vadon élő állatokkal
- * kézműveskedés -famedál-bodzatoll-gyapjú földgömb készítés- agyagozás
- * ügyességi- és közösségi játékok
- * sok-sok mozgás a levegőn
- * mesék-közös ebéd- csiráztatás

*természettudományos kísérletek (fekete kigyó)

JELENTKEZÉS FORMANYOMTATVÁNYON
www.erdoajandeka.hu
<https://erdoajandeka.hu/nyaritamorok/>

E-mail: info@erdoajandeka.hu
www.erdoajandeka.hu

Szerezd Meglepetést!

Játsz új Meglepetés sorsjegycsaládunkkal, és nyerj akár

75 millió forintot!

Keress a sorsjegycsaládot a lottózókban, a karitatív sorsjegyárusoknál, a postákon és a kijelölt MOL töltőállomásokon!

#maradjonjáték 18

www.szerencsejatek.hu

ÚJDONSÁG!

ONLINE ÜGYFÉLFOGADÁS

A HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZATNÁL!



Intézzé ügyeit akár a hivatalos ügyfélfogadási időn túl!

MELYIK IRODA NYÚJT ONLINE ÜGYFÉLFOGADÁS SZOLGÁLTATÁST?

Adóigazgatási Iroda
Városrendezési és Főépítészeti 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 Főépítészeti 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 ügyintézését is a hivatalos ügyfélfogadási időpontokban.

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

Álompár: a korai karalábé és a petrezselyem

Az idej, zsenge karalábé nyersen ropogatva önmagában is remek nassolnivaló – nemcsak azoknak, akik az egészséges életmód hívei, hanem a fogyókúrázóknak is, mert 10 dekája mindössze 27 kalóriát tartalmaz. Fejlődése idején a kis karalábé fáradhatatlanul gyűjti magába az ásványi anyagokat és nyomelemeket, olyanná válik, mint valami kombinált gyógykészítmény. Nagyon gazdag B-vitaminokban, különösen sok B6-vitamint tartalmaz. Egy 12 dekás gumó fedezi egy felnőtt egész napi C-vitamin-szükségletét.

Kiváló immunerősítő, de jó tudni, hogy nitráttartalma miatt a főtt karalábét nem szabad felmelegíteni.

Karalábéból szinte minden étkezéshez megfelelő fogást készíthetünk: nyersen reszelve, a levét kiperéselve dzsúszként kínálhatjuk, párolva, főzések formájában, töltve, rakva, rántva is tálalható.

Csak zsengén jó, mert ha nem kapott elég vizet a növekedése során, akkor fás lehet, ami élvezhetetlenné teszi. Főleg a nagy fej gyanús, ezért vásárláskor érdemes kisebbeket választani.

A karalábénak sok barátja van a konyhában, például az újkrumpli, az újhagyma vagy a zsenge sárgarépa. A petrezselyemmel pedig igazi álompárt alkotnak!

SÁFRÁNYOS KARALÁBÉ-KRÉMLEVES

Ez a leves a sáfránnak köszönheti étvágygerjesztő sárga színét. A jöfőle sáfránnak csak a vörösbarna, aromás illatú bibéje használható színezésre, ezért a világ legdrágább fűszere. Ha nincs kéznél, a sáfrányos szeklicével helyettesíthető, amely szintén régen ismert fűszer- és festőnövény, de kevésbé értékes, jóval olcsóbb.

megmossuk, meghámozzuk, majd apró kockákra vágjuk. Amennyiben nincs kész zöldséglevesünk, a leveskockát 7 deci vízbe morzsoljuk, és felforraljuk. A karalábékockákat a zöldséglevesbe szórjuk, és egészen puhára főzzük, majd a levéllel együtt turmixoljuk. Ezután megsózzuk, a borssal fűsz-

rezzük, és a tejszínt is belekeverjük, amitől selymes állagú lesz. Végül a citromlével pikánsra ízesítjük, a sáfrányt belekeverjük, ettől szép sárga színt kap.

A tisztításkor félretett próbó karalábéleveleket leforrázzuk, de nem főzzük meg, és tálalás előtt a levesbe dobjuk. Díszítésként néhány kisebb sáfránydarabkát szórunk a tetejére.



Hozzávalók (4 személyre):
40 dkg (2 közepes) karalábé
7 dl zöldségleves (biokockából is készülhet)
só
őrölt bors
1 dl tejszín
1-2 evőkanál citromlé
csipetnyi sáfrány
...a díszítéshez:
karalábélevelek
1-2 sáfránydarabka

A karalábé leveleit levágjuk, a zsengebbeket félretesszük a tálaláshoz, a többit eldobjuk. A fejeiket

CSIRKEMELL KARALÁBÉBUNDÁBAN

Tavaszi rántott csirkét idéző fogás, azzal a csavarral, hogy a „bundát” reszelt karalábéval dúsítjuk, ami szinte a köretet is pótolja. Ha még izgalmasabbá szeretnénk tenni, a bunda masszájába durvára vágott diót vagy mogorót keverhetünk.

kiverjük, így négy szeletet kapunk. (Ha nagyon találjuk, mindegyiket elfelezhetjük.) Egyenként enyhén megsózzuk, megborsozzuk. A karalábé zsenge leveleit félretesszük a mártáshoz, a fejet pedig meghámozzuk és lereszeltjük, ez a bundába kerül majd. A mártáshoz a vajot felolvastjuk, a lisztet megfuttatjuk, a húsokat először a maradék liszttel, majd a karalábés masszába forgatjuk, és kétujjnyi olajban, közepes lángon, oldalanként kb. 4-4 percig sütjük, végül szalvétára szedve lecsöpögtetjük. A húst a mártással körülöntve tálaljuk.



Hozzávalók (2-3 személyre):
1 nagyobb csirkemell
1 kiskanál ételízesítő por vagy fél húsléslecsokca
só, őrölt bors
1 nagy karalábé (kb. 30 dkg)
...a mártáshoz:
4 dkg vaj
1 evőkanál finomliszt
1 dl tejszín
1 szál újhagyma
...a bundázáshoz:
2 tojás
7 evőkanál liszt
1 evőkanál tejföl
1 szál újhagyma
fél csokor metélőhagyma

A csirkemell bőrét lefejtjük, majd kicsontozzuk. A csontot 4 deci vízbe dobjuk, az ételízesítővel fűszerezzük, és addig főzzük, amíg a többi hozzávalót előkészítjük. Ez lesz a mártás alapleve.

A csontról lefejtett csirkemellfiléket lapjában kettévágjuk, kissé

KARALÁBÉ PETREZSELYEMMÁRTÁSBAN

Igazi vegetáriánus fogásról van szó, ami természetesen bárkinek ajánlható, aki a zsenge tejfölös karalábé ízére vágyik, és nem híve a bonyolult ételkészítésnek. Sült krumplival laktató főtételnek is megfelel. A karalábé mennyisége az igényektől függően akár növelhető is.

mesen roppanósra, azaz nem teljesen puhára főzzük. Az egyharmadát a levéllel együtt pépesítjük, turmixolhatjuk is, majd a finomra vágott petrezselyemmel összekeverjük. Újból a tűzre tesszük.



Hozzávalók (4 személyre):
2-3 dkg fenyőmag vagy hámozott mandula
3 zsenge karalábé
só, cukor
1 nagy csokor petrezselyem
4-5 evőkanál tejföl
őrölt bors

A fenyőmagot vagy a mandulát egy serpenyőben zsiradék nélkül megpirítjuk, tálalásig félretesszük, mert ez kerül majd a fogás tetejére. A karalábékat megmossuk, meghámozzuk, majd kisujjnyi hasábokra vágjuk. Annyi sós, egy csipet cukorral édesített vízben, amennyi éppen ellepi, kelle-

TEPSIS KARALÁBÉ ÚJKRUMPLIVAL

Nem kell ennél különlegesebb és étvágygerjesztőbb köret ilyenkor, június elején. Jól illik mindenféle pecsenyéhez, de friss salátával önálló ételként is megállja a helyét.

Hozzávalók (4 személyre):
4 fej zsenge karalábé
só, cukor
60 dkg újkrumpli
5 evőkanál olaj
2 nagy csokor petrezselyem
4-5 szem paradicsom
2 csomó újhagyma
őrölt bors
2,5 dl húslésleves (bioleveskockából is készülhet)



A karalábékat meghámozzuk, mindegyiket 8-8 cikkre vágjuk. Csipetnyi sóval és cukorral összekeverjük. A krumplicsemeket megkapargatjuk – a héjuk ilyenkor könnyen lejön –, és a karalábéval együtt kiolajozott tepsibe szórjuk. A megmosott és felaprított petrezselyemmel meghintjük.

Sütőben közepes lánggal (180 °C, légkeveréses sütőben 170 °C) 45 percig sütjük.

Közben a paradicsomokat kicsumázzuk, elnegyedeljük, a megtisztított újhagymát száraztól vékony karikákra vágjuk. A sütés 25. percében az újkrumplis karalábét

a tepsis rázogatásával alaposan megforgatjuk, majd a paradicsomot és az újhagymát közébdobjuk. Megborsozzuk, a húsléssel leöntjük, és így fejezzük be a sütést. Akkor jó, ha a krumpli és a karalábé megpuhult, sőt, kissé meg is pirult. A tepsiben adjuk asztalra!

SÁRGABORSÓS TÖLTÖTT KARALÁBÉ

A június a legmegfelelőbb hónap arra, hogy megtöltsük a zsenge karalábéfejeket. A töltelék összeállításában ilyenkor kísérletezni is lehet. Ebben az esetben a darált húst rizs, netán zsemle helyett főtt sárgaborsóval „szaporítottuk”, így a gluténmentes diétába is beleillik, és még mutatós is.

Hozzávalók (4 személyre):
1 kis vöröshagyma
40 dkg darált pulykamell
4 evőkanál főtt, szemes sárgaborsó
1 tojás
2 csokor zöldpetrezselyem
só, őrölt bors
1 evőkanál olívaolaj
8 zsenge karalábé
2 dl kefir
0,5 dl tejföl
2 evőkanál sárgaborsóliszt



Először a töltelékét készítjük el. A hagymát megtisztítjuk, lereszeltjük, és a darált pulykahússal, a főtt, szemes sárgaborsóval, a tojással és az egyik csokor felaprított petrezselyemmel összekeverjük, sóval, borssal ízesítjük, és az

olívaolajat is hozzáadjuk. A karalábékat meghámozzuk, a belsejüket karalábévájával kivájjuk, úgy, hogy fél centi vastag faluk maradjon. Az üregeket kissé meg is sózzuk. Ezután a töltelékkel megtöltjük, és a maradék masszából gombócokat formázunk.

A töltött karalábékat és a gombócokat lábosba rakjuk, és a karalábé kivájt belsejét köré szórjuk. Forró vízzel leöntjük, megsózzuk,

borssal fűszerezzük. Közepes lángon 20 percig főzzük, majd egy tálra kiszedjük. A kefirt a tejföllel és a sárgaborsóliszttel csomómentesre keverjük, majd a karalábé lábosban maradt levét, amiben a karalábéforgácsok is benne vannak, behabarjuk vele. Megkóstoljuk, ha kell, még ízesítjük. Végül a töltött fejeket és a gombócokat visszarakjuk, összeforraljuk, tejföllel meglocsolva tálaljuk.

TÚRÓS CSERESZNYETORTA

A cseresznye nagy víztartalmú gyümölcs, kb. 80 százaléka víz. Már az ókorban is természetesen mára több mint ezer nemesített fajtája van. Jó tudni, hogy minél sötétebb, annál gazdagabb antioxidánsokban.

Hozzávalók (8 szelethez):
75 dkg cseresznye
5 dkg margarin
2 evőkanál porcukor
3 nagy vagy 4 kisebb tojás
25 dkg tehéntúró
fél kezeletlen citrom reszelt héja
1 evőkanál citromlé
2 púpozott evőkanál búzadara
...a forma kikenéséhez: vaj



A cseresznyét leszárazzuk, megmossuk, lecsöpögtetjük, kimagozzuk. A puha margarint először a cukorral, utána a tojások sárgájával kikeverjük. A túróat áttörjük,

majd a citromhéjjal, a citromlével és a búzadarával együtt a cukros margarinba keverjük, aztán a kemény habbá vert tojásfehérjét lazán beleforgatjuk.

Egy 26 centiméter átmérőjű, alacsony peremű tortakarikát kivajazunk, majd a túros masszát

belesimítjuk. A cseresznyét egyenletesen rászórjuk, és előmelegített sütőbe toljuk. A közepesnél erősebb lánggal (205 °C, légkeveréses sütőben 190 °C) 30 percig sütjük. Ha megsült, aki szeretet, a tetejére vanília cukrot szórat.

(pákozd)

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

SZOLGÁLTATÁS

ABLAK, AJTÓ, REDŐNY

REDŐNY-, relaxa-, harmonikaajtó-, szalagfüggöny-, napellenző-, szűnyogháló-, függönykarnis-javítás, -késztetés. 06-1/356-4840, 06-30/954-4894.

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

ANTIALKOHOLISTA csapat: szobafestést, mázolást, tapétázást, csempézést, gipszkartonozást, szőnyegpadlózatot, víz-, villanszerelést, nagytakarítást, parket-tázást, favágást, ács-alpinista-, kőműves-munkát vállal. delakft2011@gmail.com, 06-20/998-2369.

FÉMKAPOK JAVÍTÁSA, kitámasztók, aknafedelek, ajtóbeújírók cseréje, kapaszkodókorrólátok készítése. Tel.: 06-20/380-8988.

APRÓHIRDETÉS GURU
www.AprohirdetesGuru.hu

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

**ASZTALOSMUNKÁK/
KÁRPITOSMUNKÁK**

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

IKEA típusú konyhaszekrények, konyhabútorok, beépített szekrények, irodabútorok méreterre gyártása legolcsóbban. Például konyhaszekrény: 228x80x28 cm, 15 800 Ft. Ingyenes munka, rövid határidő. 06-30/368-1354.

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

**ELTARTÁS, GONDOZÁS,
ÉLETJÁRADÉK**

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

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

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

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

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

SZAKMAI VÉGZETTSÉGGEL idős-gondozást vállalom. Autóval rendelkezem, takarítás, bevásárlás. Kérem, keresse fel az oldalammal. Tel.: 06-30/129-5020.

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

ÉLETJÁRADÉKI SZERZŐDÉST körtnek, anyagi biztonságot biztosítok. Azonnali készpénzfizetéssel, meggyezés esetén. Ortlakás 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, elartás. Becsületes, keresztyény, háromgyermekes család vállalom hivatalosan gondozását. 06-70/610-3438.

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

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

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

SZAKSZERŰ, KÉPZETT segítséget nyújtanék idős hölgynek/úrnak a napi feladatok ellátásában, gondozásában. Életjáradéki vagy elartási 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.

APRÓHIRDETÉS GURU
www.AprohirdetesGuru.hu

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

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

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

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

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 szakpótló idős-gondozást vállalom 24 órában, kétéhri váltásban. Telefonszám: 06-30/229-3879.

FIATAL LÁNYKÉNT életjáradéki/eltartási szerződést kötne segítségemre/családra vagyó hölgyvel. Részletekért keressen: 06-70/608-1905.

ÉLETJÁRADÉKI, elartási szerződést könték, teljes ellátással. Nagyobb, egyszerű kezdőfizetéssel. Autóval rendelkező, egyedülálló, 48 éves hölgy. Hívjon bizalommal: 06-20/229-0986.

GONDOZÓNÓI KÉPZÉSSEL rendelkező hölgy kedvezményesen áron vállalom: takarítást, főzést, bevásárlást, teljes körű ellátást, ügyintézést, gondozást. Autóval rendelkezem. 06-20/932-0983.

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

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

NYUGDÍJASOKNAK KEZELMÉNYESEN vállalom bevásárlást, házimunkákat, gondozást. Autóval rendelkezem. 06-20/932-0983.

HÖLGY ELTARTÁSI SZERZŐDÉST kötne idős úrral, hölgyvel. Lakással kapcsolatos tartozásaim rendezem, ha felüljtanó, akkor megbeszlés szerint megoldjuk. 06-30/792-5129.

IDŐSGONDOZÁS-GYERMEKFELÜGYELET-TAKARÍTÁS. Családokhoz ajánlom és keresünk idős-gondozókat, babysittereket, takarítókat, bejárású és bentlakással. 06-70/380-5650, Empátia Iroda.

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

XII. KERÜLETI, FIATAL hölgy keres a XII. kerületben, Némethölgy, Mártonhegy, Farkasrét környékén elartási 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 elartási szerződést kötne, takarítással, gondozással: 06-20/372-2174.

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

BETEG GYERMEKEM érdekében vállalom idős-gondozást, életjáradékot Budapestben. 06-70/209-2945.

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

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

HÁZTARTÁSI GÉPEK, ELEKTRONIKA

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

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

KERT, FAKIVÁGÁS

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

KERTÉPÍTÉS, öreg kertek ifjtása, metszés, permetezés, fűnyírás, fakivágás, szállítás, bokrok, sövények vágása. Szilágyi Csaba, 06-20/970-7506.

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

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

KERTI MUNKÁKAT vállalom. 06-30/362-1893.

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

KERTÉPÍTÉS, KERTKARBANTARTÁST, támfalak, sziklakertek építését, fakivágást, kert kőművesmunkák elvégzését, öntözrendszer telepítését vállalom. A keletkezett hulladékok elszállítással. Elérhetőségeink: 06-70/229-2690, 06-30/445-9437, szilagyigardenkft@gmail.com.

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

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

APRÓHIRDETÉS GURU
www.AprohirdetesGuru.hu

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

FAVÁGÁS ALPIN TECHNIKÁVAL! Vállalom faápolást, fakivágást, metszést, gallyazást, bozótirtást, tuskókiosztást, ereszcsonna-takarítást alpin technikával. Korrekt árak, szakcséri munka, díjmentes felmérés Budapestben. Korondi Áron, telefonszám: 06-70/413-9959.

HELYI LAKOSKÉNT vállalom állandó vagy alkalmi kertrendezést, telek-tisztítást, komplett kertépítést, kert járdák, kocsibeállók térkövezését, kerítések építését-felújítását. 06-30/333-6014.

VÁLLALOK HÁZIKERT-GONDOZÁST, zöldfelület-karbantartást, favágást, faápolást kötéstechnikával, illetve egyéb kerti munkákat. Hívjon bizalommal. 06-20/357-5881.

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

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

KERTESZMUNKÁKAT vállalom cégeknek, magán személyeknek, társasházaknak 06-70/663-4546.

KŐMŰVESMUNKÁK

HEGYMÁSZÓTECHNIKÁVAL: műkövezés, vakolás, festés, tető-, csatorna-javítás, -szigetelés, ereszcsonna-tisztítás. 06-1/426-5000, 06-30/942-6500. a@prodive.hu

KŐMŰVESMUNKÁT, szobafestést-mázolást, felújítást vállalom (kiseb-bbet is), anyagbeszerzéssel, szállítással, elérhető áron. Az áfat elengedjük. 06-20/411-4200.

KŐMŰVESMUNKÁK elvégzését, bontását, kertrendezését vállalom, 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, BURKOLAT-JAVÍTÁSA. KARA LÁSZLÓ, 06-30/341-3423.

LAKÁSSZERVIZ

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

LAKÁSFELJÚJTÁS, SZOBAFESTÉS, tapétázás, parkettázás, csempézés, vízszereles, villanszerelés, kőművesmunkák és kisebb munkákat is vállalom, 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. Zsíndelytetők javítása és készítése. 06-1/783-3803, 06-20/471-1870.

ALPINISTA munkák: homlokzat-felújítás, lefolyó és ereszcsonornák szerelése, kőműves- és festőmunkák, veszélyel-hárítás, függőfolyosók felújítása, dryvit szigetelés. Tel.: 06-1/783-3803, 06-20/471-1870.

LAKÁSFELJÚJTÁS, ÉPÜLETFELJÚJTÁS, festés, burkolás, szigetelés, gipszkartonzerelés, tetőjavítás, minden, ami a ház, minden, ami lakás. Munkáinkra garanciát vállalom. 06-20/320-6808. misidanyi567@gmail.com

LAKÁSFELJÚJTÁS, -ÁTALAKÍTÁS. Összeszokott budapesti kivitelezőcsapattal vállalom valamennyi szakipari munka elvégzését. Kőműves-, burkoló-, festő-, víz-gáz-villanszerelő munkákat. Telefonszám: 06-70/245-8334.

KONTÉNERES SITTSZÁLLÍTÁS, bádogos munkát vállalom. Zöldhulladék. Tel.: 06-20/464-6233.

LAKÁSFELJÚJTÁST VÁLLALOK, kisebb-nagyobb munkákat. Minőségi munka megfizethető áron! Vállalkozásom szolgáltatásokról: generálkivitelezés, burkolás, bontás, zsuzlás, kőművesmunka, szigetelés, festés, benti munka. Hívjon bizalommal, és levezsük 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 LAKÁSFELJÚJTÁS. Komplex fürdőszoba-, konyhafelújítás, festés-mázolás-tapétázás, kültér, beltér. Ingyenes árajánlat, kiszállás, áruszerzés. 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 vállalom, nyugdíjasoknak kedvezményen. Bútormozgatással, takarítással. Tel.: 06-30/422-1739.

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

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

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

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

TELJES LAKÁSFELJÚJTÁS, bontás, síthordás, lomtalanítás, villanszerelés. Tel.: 06-70/744-4864.

BOROS ÉS TÁRSA BÁDOGOS KFT. Vállalom teljes tető készítését, felújítását, szerkezetújítást. Ácsmunkák csatornajavítását, cserét, tisztítást, cserép kicserélését. Kisebb-nagyobb bontási munkákat. Számlával, garanciával. Hívjon bizalommal: 06-70/570-9808.

APRÓHIRDETÉS GURU
www.AprohirdetesGuru.hu

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

KILAZULT? CSŐPÖG? ELTÖRÖTT? Nem működik? Fúrni kell? Javítás, csereszerelés, hibaelhárítás. Vállalom mindenféle ingatlanfenntartási munkát azonnal. Telefonszám: 06-20/442-1411. www.ezermestershazhoz.hu

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

CSALÁDI CSAPAT ÁCS-, tetőfedő, bádogos munkát vállalom 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 vállalom, felújítás, javítás, teljes körű kivitelezés. Séra Barnabás, 06-70/288-9954.

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

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

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

LAKÁSFELJÚJTÁS, külső/belső építőipari munkák. Összeszokott budapesti kivitelezőcsapat, referenciákkal. Gyors felmérés, ajánlattétel. Ingyenes, precíz munkavégzés. Kőművesmunkák, víz-, gáz-, villanszerelés, burkolás, festés, parkettázás. 06-70/245-8334.

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

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

TAKARÍTÁS

A TAKARÍTÓOSZTAG felveszi a kesztőt a rendtelenség ellen. Bízva ránk otthona tisztaságát. Takarítás Budapestben, akár 1 órán belüli kiszállással. Korrekt árak, megbízható csapat. Telefonszám: 06-30/411-1651.

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

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

FIATAL, LENDÜLETES, LEUKISMERETES, precíz diákok takarítást vállalom. Keressen bizalommal minket: 06-30/270-7897.

APRÓHIRDETÉS GURU
www.AprohirdetesGuru.hu

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

APRÓHIRDETÉS
GURU www.AprohirdetesGuru.hu

VILLANYSZERELÉS AZONNALI Hibaelhárítástól a teljes felújításig. Petrus József villanyszerelő mester. ELMŰ-ügyintézés Tel.: 06-1/246-9021, 06-20/934-4664.

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

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

KAZÁN-, CIRKÓ-, gáztürelőgép-felújítás, -csere, -javítás, -karbantartás. Kazáncsere kéménybelleléssel, teljes körű ügyműintézés. Gázbojler cseréje villanybojlerre. Villanybojler vízkötelenítés, cseréje, javítása. Fábán Zoltan épületgépész: 06-70/943-4372.

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

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

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

VÍZSZERELÉSI VILLANYBOJLEREK vízkötelenítése, csapok, szifonok, vécéartályok cseréje, javítása. Anyagbeszerzéssel. Tel.: 06-30/655-8074.

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

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

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

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

VILLANYSZERELÉS, hibaelhárítás korrekció áron. 06-20/443-4520.

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

KÖLTÖZTETÉS, LOMTALANÍTÁS

KÖLTÖZTETÉS, LOMTALANÍTÁS elérhető áron, gyakorlott szakmunkásokkal. Ingyenes, szaküzemi szállítás. Hagyatéklomtalanítás, lakás kiürítés a hét mindennapján. Csomagolás ingyenes dobozokkal. Ingyenes felmérés. 06-20/292-0015.

TEHERTAXI-költöztetés, precíz munkavégzéssel. Megbízható szakmunkásokkal, gyors ügyintézés. Ingényműintézés. Komplet csomagolási technikával. Lomtalanítást is vállalunk. Tel.: 06-70/214-4235.

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

LAKÁS/INGATLAN/BÉRELÉSI

„BUDAVÁR ’89” Ingatlanközvetítő Magánroda! 201-7719, Zwillingner.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

CSALÁDOMNAK KERESKEM Balaton partközeli építési teltet vagy felújítandó nyaralót! Minden lehetőség érdekel, esetleg telemeközös is. 06-20/326-5787.

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

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

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

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

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

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

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

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

ALBÉRELTET KERESEK! Zöldövezetben kis méretű lakást keresek. 49 éves grafikus vagyok. Kis méretű kutyám velem tart. Szívesen segítek a kertti és házi munkában. laura.budapest84@gmail.com. Váradi Gábor.

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., Törökvezér úti, 54 nm-es, napfényes, nagy erkélyes, félemeleti lakásomat. Keretek 42-46 nm-es, földszinti, I. emeleti, napos, Zugliger, Pasarét, Húsvölgy környéki. Árkülönbözött kb. (62-50) 12 M Ft, képzéssel 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 téglapárterületben, egy 62 nm-es, erkélyes, 2 szobás, részben felújított, földszinti lakás. Ingatlanközvetítő segítségét nem kérem. Tel.: 06-20/238-0468.

APRÓHIRDETÉS
GURU www.AprohirdetesGuru.hu

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

ÜZLETHELYISÉG a Bem rakpart 31-ben, 87 nm, alacsony rezszi, felújított, panorámás, felszuterén, bejárattal galéria mellett azonnali kiadó. 2 WC, kis konyha. 350 000 Ft/hó. 06-20/383-6564.

AZONNALI FIZETŐ, képzésszel ügyfeleinknek keresünk lakotant (használati joggal) eladó ingatlanokat. Hívásukat tisztelettel fogadjuk: 06-30/815-2525. vvaleria@citycartel.hu

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

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

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

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

XII., ZÖLDÖVEZETI, Orbánhegyen, fantasztikus panorámával a városra, frissen felújított, gépésített amerikai konyhás, kényelmes, emeleti tégallakás 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.

OKTATÁS

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

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

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

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

MATEKATANULÁS felelmek nélkül, örömmel, általános iskolásoknak, gyakorlott pedagógussal a Lauder iskolánál. Felkészítés középiskolai felvételi. Franciánitítés 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 középiskolások részére. Tel.: 06-20/459-9024. E-mail: educate@sznet.hu

HÁZHÓZ 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, vállalom online németnyelv-tanítást: általános társalags, nyelvviszsgára felkészítés A1-C1-ig 4500 Ft/60 perc. Bemutatózó óra ingyenes. Érd.: richterszuzanna36@gmail.com, 06-30/602-0094.

ANGOLOKTATÁS/FELZÁRKÓZTATÁS, házhöz megyek, vagy lakásomom. 06-20/293-1091.

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

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

GARÁZS

GARÁZS ELADÓ, 16 nm (kapu 2,30 sz. gyula), a Széplőre Remiznél. I.á.: 10 M Ft. e-mail: mezey@gmail.com

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 PÁPÍRPÉNZT KERESKEM, korona, pengő, forint. Tel.: 06-70/949-4013.

NE HAGYJA POROSODNI HANGHORDOZÓI! Kis és nagy hangszereket, műsoros magnóoktázettákat vásárolok korrekt áron, képzésszel. Nagyobb gyűjteményekre is szívesen adok árajánlatot. Tel.: 06-30/082-9801.

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

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

RÉGISÉG

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

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

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

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

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

WWW.MAGYARANTIK.HU, régiség, teljes hagyaték felvásárlása: vitrin-, dísz tárgyakat, ezüstművet, ékszeret, antik órákat, festményeket, bútorokat (koloniális is), csillár, szőnyegeket, kintöntetés, pénzérmét, zongorát. Házhöz megyünk, készpénzben fizetünk. T.: 06-70/673-7787.

ELADNÁ REGISÉGEIT: 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, kintöntetés, régi pénz magas áron vásárolunk. Jöjjen el üzletünkbe. XII., Fodor u. 31/b. Tel.: 06-20/229-7774.

KÉSPÉNZFIZETÉSEL VÁSÁROLUNK mindennemű régiséget! Bútor, csillár, festményt, könyveket, hanglemezket, irha-, szörmbundákat, dísz tárgyakat, órákat, kintöntetések. Gyűjteményeket, teljes hagyatékot, kiürítéssel! Díjtalan kiszállás, értékbecslés. Jakab Dorina: 06-20/365-1042. www.antikceg.hu

ARANY-ÉZŰST-RÉGISÉG. Karórá-felvásárlás képzésszel Bp. XII. ker., Bőszörmenyi 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 SZAKBECSŰS vásárol értékbecsléssel festményeket, porcelánokat, bútorokat, bakelitlemezeket, műszaki cikketek, régi pénzt, kintöntetés, szobrokat, órákat, könyveket, lakaskiűrtés. 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 KÉSPÉNZÉRT MEGVÁSÁROLUNK: arany- és ezüsttárgyakat, órákat, festményeket, porcelánokat, régiségeket, régi pénzeket, kintöntetések, teljes hagyatékot! 06-20/807-2906, Budapest XIV., Vezér út 148–150.

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

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

KIEMELT ÁRON vásárolok bécsi színház részére is bútorokat, festményeket, dísz tárgyakat, gyűjteményeket, ezüstművet, bizsukat, hangszereket, lemezeket, könyveket, hagyatékot, ruhaneműt, szörmet. Készpénzben fizetéssel. 06-30/943-5583.

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

ANTI-KIVITÁS VÁSÁROL, VÁLLALJUK: régiségek, festmények, lakberendezési tárgyak, könyvek, porcelánok, órák, hagyatékot, órák, kiegészítő stb. felvásárlást készpénzben. www.antiktvasbudapest.hu. Tel.: 06-30/343-5233.

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

KASTÉLYOK BEREZDÉSÉHEZ vásárolok festményeket, aranyakat, ezüsttárgyakat, kintöntetések, 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.

APRÓHIRDETÉS
GURU www.AprohirdetesGuru.hu

NERC-, RÓKA-, MINDENFAJTA szörmbundát vásárolok, teljes ruhaneműhagyatékot, kiegészítőket, ékszereset, könyveket és dísz tárgyakat, régiségeket. 06-20/229-0986.

SZÍNHÁZAK RÉSZÉRE mindennemű régiségeket felvásárlás képzésszel. Dísz tárgyak, festmények, bútorok, hagyatékot. Kiszállítás, szakbecslés díjtalan! 06-30/419-2713. Diszkrét ügyintézés, korrekt árajánlat. www.antiklakberendezes.hu

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

MÁRIA TERÉZIA GALÉRIA vásárol: régiségeket, arany ékszereset, 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 ékszereset, ezüsttárgyakat. Teljes körű hagyaték felvásárlása. II. kerület, Török utca 4. 06-20/231-0572, 06-20/324-6562.

KASTÉLYOK BEREZDÉSÉHEZ VÁSÁROLUNK festményeket, ezüstöt, porcelánokat, bronzokat, órákat, bútorokat, katonai tárgyakat, hagyatékotak stb.! Üzlet: 06-30/286-4717, nemzetantik@gmail.com

BUDAI JÓZSEF: HAGYATÉK, lakaskiűrtés. Felvásárolnék antik bútor, szobrokat, órákat, ezüsttárgyakat, ékszereset, pénzérméket, kintöntetés. Viberrel: 06-70/673-7787. E-mail: antik@magyarantik.hu

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

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

GYŰJTEMEYEMBE VÁSÁROLK herendi, Zsolnay készleteket, dísz tárgyakat, ezüsttárgyakat. 06-20/229-0986.

EGÉSZSÉG/SZÉPSÉG

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

LÉZERTERÁPIA, reumatológia, akupunktúra, gerincferdülés, csonttrikulálás, csípő- és térdkopás kezelése, fejfájás-látás, lumbágóügyelet, porckorongsérves ellátása. teleodorok.hu, lumbagogyuelet.hu, surgesogseireuma.hu, 06-1/368-6349, 06-20/968-6886.

ÁLLAPOTFELMÉRÉSEK (kézi, gépi), talpmasszázs, fülgtyeriyázás, nyirok-, vissztererápia, mágneses bioezonancia, egyéni, számítógépes lúdaltalbetét-készítés, allergiavezsgálás, -kezelés, gyógymasszázs, gyógytorna, kinesio tape. Bejelentkezés: 06-20/254-4633, 06-1/316-2596. www.vivientalpai.hu. 1024 Budapest, Filler u. 8–12/B. Vivien Talpai Gyógycentrum.

CSONTKOVÁCS-AKUPRESSZÓR Szilágyi Erzsébet faszor 51. alatt. Idegbecsűpódések, izületi blokkok, lumbágó-

AKTÍV HEGYVIDÉK TAVASZI PROGRAMOK

- VÁROSMAJORI FUTÓKLUB**
Kedd 18.30–19.30
Városmajori futópálya, rajthely
- NORMAFA FUTÓKLUB**
Csütörtök 18.30–19.30
Gyülekező: a NormaFA Látogatóközpont bejáratánál
- AEROBIK**
Foglalkozások csak iskolai tanulmányi időszakban zajlanak, iskolai szünetekben nem!
- Hétfő**
18.00–19.00 Jókai Mór iskola (Diana utca 4.)
18.30–19.30 Tamási Áron iskola (Mártonhegyi út 34.)
- Kedd**
18.00–19.00 Tamási Áron iskola (Mártonhegyi út 34.)
- Szerda**
19.00–20.00 Jókai Mór iskola (Diana utca 4.)
19.30–20.30 Tamási Áron iskola (Mártonhegyi út 34.)
- Csütörtök**
19.00–20.00 Németvölgyi Általános Iskola (Németvölgyi út 42–46.)
- Péntek**
17.00–18.00 Arany János iskola (Meredek utca 1.)
- KIMÉLŐTORNÁ**
Foglalkozások csak iskolai tanulmányi időszakban zajlanak, iskolai szünetekben nem!
- Hétfő**
19.00–20.00 Jókai Mór iskola (Diana utca 4.)
19.30–20.30 Tamási Áron iskola (Mártonhegyi út 34.)
- Szerda**
18.00–19.00 Jókai Mór iskola (Diana utca 4.)
18.30–19.30 Tamási Áron iskola (Mártonhegyi út 34.)
- Csütörtök**
18.00–19.00 Németvölgyi Általános Iskola (Németvölgyi út 42–46.)
- Péntek**
16.00–17.00 Arany János iskola (Meredek utca 1.)
- MOZGÁS EGYETEME**
Foglalkozások csak iskolai tanulmányi időszakban zajlanak, iskolai szünetekben nem!
- Kedd** 18.30–19.30
Testnevelési Egyetem, „K” épület, Athén-terem (Alkotás utca 44.)
- ZUMBA**
Hétfő 15.00–16.00
MOM Sport, balett-terem (Csörsz utca 14–16.)
Szerda 17.00–18.00
MOM Sport, balett-terem (Csörsz utca 14–16.)
- ASZTALITENISZ**
Foglalkozások csak iskolai tanulmányi időszakban zajlanak, iskolai szünetekben nem!
- Hétfő** 18.00–19.00
Szombat 9.00–10.00
Városmajor utca 29., tornaterem
- FUNKCIONÁLIS EDZÉS**
Hétfő 17.30–19.00
Szerda 18.00–19.30
Városmajor utca 71., műfüves labdarúgó pályák
Olyan komplex, eszközzel vagy eszköz nélküli végzett mozgásformák, amik a mindennapi életben is használhatók. Nemcsak a fizikai kondíciót alakítják, hanem mentálisan is erősítik tesznek
- ÚJI TAEKWONDO**
Szerda 18.30–20.00
TE – Alkotás utca 44., K épület, Los Angeles-terem
Dél-koreai eredetű küzdősport, amit kortól, nemtől függetlenül bárki bármennyig gyakorolhat. Az edzéseken az alapvető technikák elsajátítása mellett az önvédelemlen van a fókusz
- TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA**
Június 17.: Pilis-hegység. Túravezető: Stark Gáspár. **Találkozó:** 7.10-kor a Batthyány téren, a HÉV-állomáson. **Indulás:** 7.18-kor Pomázra (onnan busszal Dobogókőre). **Útvonal:** Dobogókő–Pereshegyi-nyereg–Torina-rét–Lom-hegyi-nyereg–Lajos-forrás–Vasas-szakadék–Sándor-forrás–dömörkapui elágazás–Szentendre. **Táv-szint:** 14 km, + 210 m, – 420 m. **Érkezés Budapestre:** 17.00 óra körül. **Költség:** 2000 Ft.
Webcím: szabadsagyvador.fw.hu.
A menetredek 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)
- INTEGRÁL YOGA**
Szerda 20.00–21.00
MOM Sport, balett-terem (Csörsz utca 14–16.)
Csütörtök 19.00–20.00
Livia-villa (Költő utca 1/a)
Szükséges felszerelés: jógamatrac

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

A kétkezes kézilabdás kalandozásai

Játszott a Fradiban és Németországban, most éppen a Budai Farkasokat erősíti Széles Ákos. A Testnevelési Egyetemre járó kézilabdázó egyike azon keveseknek, akik mindkét kezükkel jó barátságban vannak a labdával, ezt a tudását pedig előszeretettel kamatoztatja is a pályán, a védők nem kis bánatára.

– Nem sokan mondhatják el magukról, hogy jobb és bal kézzel is ugyanolyan labdabiztosak. Véletlenül alakult így, vagy tudatos döntés volt?

– Egy véletlen során lett teljesen tudatos, ha lehet ilyet mondani. 2013 körül kezdtem el kézilabdázni, és az egyik nyár elején fájó felismerésem volt, hogy nem is mennék edzésre... Erre apukám megfogott, és egész nyáron azt gyakoroltuk, hogyan kell jobb kézzel dobni.

– Nehéz volt megtanulni? Van ennek valamilyen trükkje?

– Sokkal több volt ez annál, mint amit néhányan gondolhatnak, hogy dobok jobbal ötéret, és akkor kész is. Alapvetően az idegrendszerem stimulálásával kezdtük. Olyan idegpályákat kellett bejártni, amiket még életben nem használtam. Egy-egy ilyen edzés után nem is tettem, inkább fejbem fáradtam el. Kellott hozzá az is, hogy ha a strandon játszottam a barátokkal vagy a családommal, akkor mindig csak jobbal értem a labdához. Jó mindennapi gyakorlat még erre a fogmas! Így beegondolva lassan már tíz éve, hogy csak a jobb kezemet használom.

– Mekkora előnyt jelent ez a meccseken?

– Nagyon, hiszen sok olyan szituáció adódik, amikor emiatt könnyebben hozok meg döntéseket. Sokkal több lehetőség közül választhatok. A védők nem tudják biztosan, éppen melyik kezemmel lövök, vagy passzolok majd. Az biztos, hogy az ellenfél játékosainak mindig demoralizáló érzés,



Már a Bundesligában is bemutatkozott, sőt, gólt is dobott

amikor jobbal találom be. Bevaldom, nekem ez nagyon tetszik.

– Egy kicsit ugorjunk vissza az időben! A kézilabda volt az első sportág az életében?

– Mint minden kisseracot, engem is a foci mozgatott meg leginkább, aztán az idő múlásával elkezdtem érdeklődni más sportágak iránt. Nagyjából az összes akkori sportolási lehetőséget kipróbáltam a tizenkötödik és a tizenegyedikes kerületben. Jártam

egy ideig dzsúdózni a Farkasréti Általános Iskolába, vízilabdáztam a MOM Sportban, és még pár helyen megfordultam. Utólag belegondolva furcsa, hogy ilyen későn kezdtem el a kézilabdát, tekintve, hogy nagypám válogatott játékos volt a Tatabányai Bányászban.

– Ön hol kezdett játszani?

– Mivel a közelben nem találtunk csapatot, anyukám felhívta a Budapesti Kézilabda Szövetséget, amely a csanádi kézilabdacsapat edzőjét, Horváth Laci bácsit ajánlotta. Tizenhárom éves lehettem, ott ismerkedtem meg a sport-

kező szezonban már Juhász Béla bácsi kezei alatt tanulhattam a Fradiban. Nagyon élveztem az ott eltöltött két évet. Aztán egy kis ideig a RÉV-ben is játszottam, mielőtt először kikerültem Németországba.

– Mégpedig elég fiatalon, 16-17 évesen. Miért éppen oda, és utána hogyan alakult a pályafutása?

– Akkor nem is feltétlenül a kézilabda miatt mentem ki, inkább a német nyelvet szerettem volna anyanyelvi szinten elsajátítani. Az más kérdés, hogy a sport segített ennek a célnak a megvalósításában. Felvettük a kapcsolatot az SC DHfK Leipzig utánpótláskoordinátorával, és egyszer csak azon kaptam magam, hogy a próbajáték végén már arról egyeztetünk, milyen feladataim lennének a következő szezonban jobbátlovóként. Másfél évig voltam kint, közben párhuzamosan végeztem a lipcsei sportgimnáziumot és magántanulóként a budapesti Madách Imre Gimnázium tizedik osztályát. Végül a „hármadik terhelés” miatt úgy döntöttem, szeretnék hazajönni. Itthon másfél évig játszottam a Budai Farkasok csapatánál, majd egy újabb rövid Bundesliga-kitérő után Veszprémben folytattam. Jelenleg ismét a Budai Farkasokat erősítem. Nem titkolt célom, hogy jövőre újból külföldön játszassak.

– Mire a legbüszkébb a pályafutásában?

– Leginkább a 18 évesen szerzett Bundesliga-gólmomra, az óriási élmény a mai napig. Egy sérülés miatt hívtak be a felnőttcsapatba, amikor még ifista voltam. A



Széles Ákos kézilabdázó

Gummersbach ellen játszottunk egy kiélezett meccset. Alig töltöttem öt percet a pályán, de több jó megmozdulásom is volt.

– Úgy tudom, ezer szállal kötődik a Hegyvidékhez.

– Igen, itt nőttem fel. Négyéves koromban költöztünk Sasadra, de az időm nagy részét a tizenkötödikes kerületben töltöttem. A Gesztenyes kert, a MOM Sport Uszoda, a 8-as busz, a régi TF-atléti pályák mind szerves részei voltak a gyerekkoromnak. Jelenleg a Testnevelési Egyetemre járok, sportszervező szakra. Budapest egyik legélvezhetőbb részének tartom a Hegyvidéket. Ha egyszer befejezem a „vándor életstílust”, el tudom képzelni, hogy itt telepedjek le.

– Mi az ennél közelebbi célja?

– Mint említettem, most mindenféleképpen külföldön folytatnám a játékot. Ha szerencsés vagyok, akkor még tíz-tizenkét évig tudok profi szinten kézilabdázni. A magánéletben pedig minél hamarabb meg akarom szerezni a diplomát a Testnevelési Egyetemen, és utána jó lenne egy egyetemmel elvégezni. Annyi tudást szeretnék magamba szívni, amennyit csak lehet.

Sport, egészségnevelés és környezetvédelem a Mackósban

A gyerekeket legjobban a játékon és a mozgáson keresztül lehet formálni, ezek közben teher nélkül tanulhatnak. A Mackós Óvodában a környezet védelmére és az egészséges életmódra nevelés egyik kiemelt színtere a minden évben megrendezett családi sport-

Budaházi Márta óvodavezető. – Ezt a sportprogramot a madarak és fák napjához igazítjuk, mert ezzel is szeretnénk hangsúlyozni, hogy ilyenkor nem csupán a mozgás a fontos.

Az ideai akadályverseny ennek megfelelő próbatételek várták a

édészvízi állatokat mutatták be a gyerekeknek.

„Nekem a labdázás tetszett a legjobban. A fiúkkal is szoktam focizni, és mindig én nyerek!” – mesélte Borka, akivel Samu nem teljesen értett egyet, szerinte a fiúk szoktak győzni. Emma az összekötött lábbal végzett feladatot kedvelte leginkább, büszkén mondta, hogy egyszer sem esett el.

Ádám szerint tilos letépni a virágokat, Borka pedig arra intett mindenkit, hogy ne etesse összevissza az erdei állatokat. Verus elárulta, hogy otthon is szól, ha az anyukája véletlenül nyitva hagyja a csapot, mert takarékoskodni kell



nap. A kicsik ilyenkor együtt lehetnek a szüleikkel, testvéreikkel, és megmutathatják, alkalmazhatják mindazt a tudást, amit az óvodában megszereztek.

„A sikerélmény garantált, a közösen eltöltött idő, az önfeladat szórakozás pedig örök élmény marad – emelte ki lapunknak

gyerekeket, akik a szüleikkel közösen oldották meg a feladatokat. Volt „Mi a jó a Földnek?” játék, amin ki kellett választani a bolygónak ártó és a bolygót támogató képeket, miközben az óvodások karikák között lépkedtek. Labdaegyensúlyozás után a vizek védelmére kérdeztek rá a nevelők, és az



a vízzel, míg Borcsa szelektíven gyűjti a szemetet. Abban pedig mindannyian egyetértettek, hogy ha a szülei valamit nem jól csinálnak, ők azonnal szólnak nekik.

„Örökös »Zöld Óvodaként« különösen fontos nálunk a természet megóvására nevelés, és a sportot is a mindennapok részévé tesszük – összegzett Budaházi Márta. – Sokat kirándulunk a környező erdőkbe, mozgásos programokat szervezünk, így érjük el, hogy ezek a tevékenységek magától értetődők legyenek a gyerekek számára.”

–05