A XII. Kerületi Polgárok Lapja

HEGYVIDÉK

LIV./12.

WWW.HEGYVIDEKUJSAG.HU • MEGJELENIK KÉTHETENTE • 2024. JÚNIUS 18.

NEWS FROM HEGYVIDÉK – PAGE 2

Októbertől új vezetése lesz a Hegyvidéki Önkormányzatnak

A június 9-i önkormányzati választás eredményeképpen október 1-jén új vezetés lép hivatalba a XII. kerületben. Az eddigi polgármester, Pokorni Zoltán (Fidesz–KDNP) helyét – aki nem indult a választáson – Kovács Gergely, a Magyar Kétfarkú Kutya Párt (MKKP) társelnöke veszi át, miután 16 124 érvényes szavazattal, 53,64%-os arányban az első helyen végzett. 11 944 vokssal, 39,74%-kal a második legtöbb szavazatot Fonti Krisztina, a Fidesz–KDNP jelöltje kapta. A Mi Hazánk által indított Binder Csaba 1181 szavazattal (3,93%) a harmadik, dr. Vincze Géza pedig a Szolidaritás–Lokálpatrióták7–Helló Pesterzsébetiek színeiben 809 szavazattal (2,69%) a negyedik lett a polgármesterjelöltek között.

Kilenc egyéni választókerületben az MKKP jelöltjei, Kocsis Borbála (01. számú evk.), Surányi Judit Klára (02.), Pásztor Tibor (03.), Mónus Angéla (04.), Kovács Dávid (06.), Bürger Zoltán (07.), Kocsik Tekla (08.), Fekete Orsolya (11.) és Sasi-Szabó Tamás (12.) szereztek mandátumot. Egy helyen (10.) a Hegyvidék Jövőjéért Egyesület és az MKKP által közösen jelölt Visi Piroska, két körzetben pedig a Momentum jelöltjei, Vadász Gábor (05.) és dr. Novák István (09.) lettek a befutók. Kompenzációs listáról a Fidesz–KDNP Fonti Krisztinát, Menyhárt Évát, dr. Harmos Andreát és dr. Péchy Lászlót, a DK, az MSZP és a Magyar Liberális Párt – Liberálisok szövetsége pedig Élő Norbertet delegálhatja a képviselő-testületbe.

A Hegyvidéken élő nemzetiségek tizenegy nemzetiségi önkormányzat megalakításához járultak hozzá szavazataikkal. Ezek közül bolgár, görög, horvát, lengyel, német, örmény, roma, szerb, szlovák és ukrán önkormányzat eddig is működött a XII. kerületben, míg a ruszinok hosszabb kihagyás után alakítják újjá önkormányzati testületüket.

A főpolgármester-jelöltekre, a fővárosi pártlistákra és a pártok európai parlamenti listáira is lehetett szavazni. A Hegyvidéken a többség, 50,37% Vitézy Dávidra, a Vitézy Dáviddal Budapestért és az LMP jelöltjére voksolt, míg 46,46% választotta Karácsony Gergelyt, a Párbeszéd, a DK és az MSZP közös jelöltjét. Kettejük küzdelme a főváros egészében jóval szorosabb volt: a voksok első összesítésekor 324, míg az érvénytelen szavazatok újraszámolása után mindössze 41 szavazattal szerzett előnyt Karácsony. Lapzártánkkor még ez az eredmény sem tekinthető véglegesnek, mivel mindkét fél új választás kiírását kérte.

A fővárosi listák közül a Fidesz–KDNP-é végzett az élen. Budapesten 28,69%-ot (a XII. kerületben 30,74%-ot) értek el listán a kormánypártok, ezzel az eredménnyel tíz mandátumot szereztek a fővárosi közgyűlésben. A TISZA szintén tíz képviselővel lehet jelen a közgyűlésben (fővárosi eredmény: 27,34%, XII. kerület: 23,99%), míg a Párbeszéd–DK–MSZP (főváros: 16,62%, XII. kerület: 11,72%) hat, a Vitézy–LMP szövetség (főváros: 10,15%, XII. kerület: 9,58%) három, az MKKP (főváros: 7,89%, XII. kerület: 15,5%) szintén három képviselőt küldhet.

Az európai parlamenti választáson is a Fidesz–KDNP gyűjtötte be a legtöbb szavazatot (országos eredmény: 44,82%, XII. kerület: 35,2%), ezzel tizenegy mandátumhoz jutott. A TISZA (országos: 29,6%, XII. kerület: 32,57%), az MSZP–DK–Párbeszéd (országos: 8,03%, XII. kerület: 7,53%) és a Mi Hazánk (országos: 6,71%, XII. kerület: 3,38%) hét, kettő és egy delegált révén képviselhetik hazánkat az EP-ben.

A hegyvidéki választópolgárok ezúttal is különösen aktívak voltak. Az önkormányzati választáson a XII. kerületiek 68,35%-a adta le voksát, amivel az összes kerület közül itt volt a legmagasabb a részvételi arány (országos átlag: 58,1%, fővárosi: 60,51%). Az EP-választáson még az önkormányzatinál is magasabb, 72,56%-os volt a XII. kerületiek részvétele, ami szintén jelentősen túlszárnyalja az országos (58,47%) és a budapesti (63,98%) átlagot.

n.

Ne egy kütyü legyen a gyerek bébiszittere!

Egy digitális eszköz is lehet jó játék, de fontos az időkorlát, továbbá az is, hogy ne ezzel nyugtassa meg, vagy csendesítse el a szülő a gyermekét. Egyebek mellett erről is beszélt dr. Némethné Kovács Edit mesterpedagógus, köznevelési szakértő a Hegyvidéki Önkormányzat által szervezett online Szülői Akadémia legutóbbi előadásában, ami a képernyős játékok, tevékenységek hasznaira és veszélyeire irányította rá a résztvevők figyelmét.

„A játék semmivel sem helyettesíthető, önmagáért végzett örömszerző tevékenység, ami a konfliktusok, szorongások, feszültségek oldásában is segíthet. Személyiségfejlesztő hatása határtalan" – fogalmazott dr. Némethné Kovács Edit a Szülői Akadémia keretében tartott online előadásában.

Az esti képernyőnézés a gyerekek alvását zilálja szét

Szerinte hagyni kell gyermekeinket, hogy minél többet játsszanak szabadon, azaz a játékhoz saját maguk keressék meg az eszközt és a témát.

A szakértő kitért arra is, hogy manapság már az óvodáskorú gyerekeket is gyakran viszik a szülők különböző óvoda utáni foglalkozásokra, ám az ezeken folytatott fejlesztő játékok általában kötött tevékenységek, amik nem sokat tesznek hozzá a képzelet kibontakoztatásához. Pedig kisgyermekkorban rendkívül fontos a képzelet és a fantázia megtartása, ami a gondolkodási műveletek egyik alapja.

„Természetesen van helye a gyerekek tevékenységében a foglalkozásoknak, hiszen ezek jócskán hozzájárulnak a készségek fejlesztéséhez, ezzel együtt a szabad játékra is időt kell hagyni. Meg kell tartanunk az életükben azt az egyensúlyt, ami ahhoz kell, hogy örömként éljék meg gyermeki létüket" – fejtette ki véleményét az előadó.

Arra a kérdésre, hogy milyenek a jó játékeszközök, dr. Némethné Kovács Edit úgy válaszolt: olyanok, amik kreativitásra sarkallnak, és mindig újragondolhatók a gyermek fantáziája szerint. Bár a szülők, rokonok hajlamosak újabb és újabb játékokkal meglepni a gyerekeket, ezzel nem segítik őket: minél több játékeszköz van körülöttük, annál kevésbé működik a fantáziájuk, a gondolkodásuk, mert nem kell azon tanakodniuk, hogy mivel játsszanak.

„A digitális eszköz is lehet megfelelő játék, de nem jó, ha bébiszitterként funkcionál!" – tért rá a legtöbb szülőt foglalkoztató kérdéskörre a szakértő, kiemelve: sose azért adjunk a gyerek kezébe kütyüt, hogy ezzel nyugtassuk meg, vagy hogy csendben legyen. A jó képernyős játékok esetében is fontos az időkorlát, továbbá vannak olyan napi tevékenységek, időszakok, amikor teljesen ki kell zárni a digitális eszközöket a gyerekek életéből.

Kerülni kell például az evés közbeni kütyüzést, ha ugyanis ezt teszi egy kisgyerek, a későbbiekben étkezési zavarok alakulhatnak ki nála. Az esti képernyőnézés a gyerekek alvását zilálja szét, mert az idegrendszerük nem tud elcsendesedni. Még akkor sem, ha lassabb tempójú meséket néznek, mivel ezek is olyan impulzusokat adnak, amik alváskor sem hagyják pihenni az agyat. A digitális eszközön nézett meséknél sokkal jobb a hagyományos diavetítés, mert ennél csak állóképek vannak, és a gyermek élő mesét hallgathat mellé.

„A gyerekek nem úgy jönnek a világra, hogy szükségét érzik annak, hogy képernyő elé üljenek. Ugyanakkor minden kisgyermek az erős ingert, dinamikus színeket és hangokat sugárzó képernyő felé fordul, ha ezt látja a környezetében. A digitális eszköz használata a szülői minta után válik a gyermek szükségletévé" – magyarázta a szakértő.

Dr. Némethné Kovács Edit azt tanácsolja, hároméves kor előtt egyáltalán ne adjunk a kicsiknek digitális eszközt a játékhoz, az ugyanis nagyon „be tudja szippantani" őket. Mivel a képernyő előtti játék során szinte egyáltalán nem működik az agy érzelmi funkciója, a gyerekek agresszív viselkedése mögött sokszor az állhat, hogy a digitális eszközök intenzív használata miatt visszaszorul az érzelmi fejlődésük.

(Folytatás a 3. oldalon)

Folytatódnak az útfelújítások

Több jelentős útfelújítás kezdődött meg tavasszal a XII. kerületben, az önkormányzat előzőleg a Hegyvidéki Útfejlesztési Testület véleményét kikérve döntött a konkrét helyekről. A többi között véget ért a Monda utca felújítása, ahol a kopóréteg cseréje mellett a járda és a szegélyek is megújultak.

A tervek szerint zajlik a Virányos út felújítása. A nagyberuházás részeként tavaly már elkészült a Zugligeti út és a Mese utca közötti rész, most pedig a Mese utca és a Napos utca közötti szakaszt aszfaltozzák újra a szakemberek, akik a járdahibákat is kijavították.

Korábban tele volt javított, de rendre újra feltűnő kátyúkkal a Határőr út, amit szakaszosan szintén rendbe hozat az önkormányzat. A 49–61. szám között hamarosan befejeződik a munka, ezen a részen már az utolsó simításokat végzi a kivitelező.

Hasonló a helyzet a Szendrő utcában, ahol a Fodor utca és a Sólyom utca között aszfaltoznak a munkások, valamint a járdát is felújítják, míg a Szendrő köz és a Bartha utca között az alépítmény cseréje is megtörténik. Ugyancsak folyamatban van a Kikelet utca felújítása, a rekonstrukció keretében a kopóréteget és a szegélyeket egyaránt kicserélik.

Volt már egy sebességcsillapító küszöb a Szúnyogh úton, most pedig a lakosság kérésére egy másikat is kialakítanak. Nem csak ezzel járul hozzá azonban az önkormányzat az útszakasz biztonságosabbá tételéhez, hiszen a „Járjunk együtt!" program keretében táblákkal és burkolati jelekkel hívja fel az autósok figyelmét arra, hogy mivel nincs járda, a gyalogosok kénytelenek az úttestet használni.

Megújul a Virányos út Mese utca és Napos utca közötti szakasza

Táblák és burkolati jelek is felhívják a figyelmet a járda nélküli részre a Szúnyogh úton

Nem volt végig járda a Rácz Aladár úton sem, ez azonban már a múlté. A környéken élők kezdeményezésére az önkormányzat pótoltatta a hiányzó gyalogjárót a 164-es és a 170-es szám között.

Habár a tél végén felmért valamennyi kátyút kijavították a szakemberek – ez mintegy 800 burkolathibát jelent –, sajnos ezek, ha lassabb ütemben is, tavasszal és nyáron is kialakulnak. Az önkormányzat útellenőrei folyamatosan figyelik a hegyvidéki utcákat, emellett a lakossági bejelentéseket is szívesen fogadják. Kerületi fenntartású, tehát tömegközlekedéssel nem érintett utaknál a hegyvidek.hu/aktualis/keruleti-munkalatok/uthiba-bejelentes oldalon lehet jelezni az úthibákat, egyéb – a fővárosi önkormányzathoz tartozó – utak esetében a 06-1/301-7500-as telefonszámot kell hívni.

-os

Megújulnak a városmajori templom ablakai

Sokan látogatják Budán a Városmajor közparkját. Ide tervezte és itt valósította meg az Árkay család az első világháború után az ország első modern katolikus templomát. A plébániatemplomot körben nagy méretű, ólombetétes üvegablakok díszítik. A nyolc ablakból kettő – a főbejárathoz közeli – még várja, hogy a többi hathoz hasonló remekműben gyönyörködhessenek a hívők és a templom látogatói.

A sok évtizede elkészült ablakokat karban kell tartani, mert az elmúlt évek meleg nyarain a napsütés hatására túlmelegedtek a táblák. A templom tájolása miatt az oltár jobb oldalán lévő ablakokat reggeli-délelőtti, a bal oldalán lévőket pedig déli-délutáni tűző nap éri. Ilyenkor az ólomablakok külső oldalán a levegő hőmérséklete megemelkedik (akár 60-80 Celsius-fokra is), és megközelíti az ólomcsíkok alacsony lágyulási hőfokát.

Kopp Csaba a fóti műhelyében

Az üvegtáblák súlya alatt az üveget körben tartó/rögzítő ólomcsíkok meglágyultak, megrogytak, részben elvesztették az alakjukat. A hiba bizonyos idő elmúltával látható is. Ennek következtében az U alakú ólombetétek a rájuk nehezedő üveg súlya miatt deformálódtak, az üvegelemek pedig néhány centimétert lefelé csúsztak, és az ablak egykor sík felülete meghullámosodott. A változás annak veszélyét hordozta, hogy a muzeális műemlék ablakok üvegelemei kitörnek, és a padlóra lehullva megsemmisülnek. Ezt felismerve Forgács Alajos plébános 2022-ben felhívással fordult a hívekhez az értékes ablakok megmentésére.

A városmajori plébániatemplom oldalsó ólomüveg ablakai hat sorban három-három nagy táblából és a felső, görbült felületen hatszor három keskeny, kis táblából állnak. Minden nagy tábla 200-250 színes elemből és majdnem ugyanannyi forrasztásból van összeállítva. Híveink adományaiból – hála a rendszeres harmadik vasárnapi gyűjtéseknek! – a deformálódott Golgota-ablak tábláinak Mária-ablakhoz hasonló javítása 2023-ban, húsvét után, Fűri Judit üvegművész irányításával megkezdődhetett.

Kopp Csaba és munkatársai kiemelték a keretekből a legerősebben deformálódott két sor hat nagy ablaktábláját, és elszállították a fóti műhelyükbe. További problémát jelentett, hogy a megferdülő ablaküveg-felületekre igen vastag porréteg rakódott. Az oltár felőli, jobb oldali Mária-ablaknál tapasztalt hasonló hibák jellemzik a bal oldali Golgota-ablakot is, itt ezek még erősebben láthatók az üvegtáblákon.

A restaurált Golgota-ablak

A figyelmes hibafeltárás során nemcsak a nagy méretű deformálódást, hanem az U foglalatból az üvegelem helyenkénti kibújását is tapasztalták a javítást vállaló mesterek. Ez igen veszélyes, mert az üveg kihullásának bekövetkeztét jelzi. Az ólomszegély bizonyos szakaszon már nem tartja az üvegtáblát. A vizsgálatokon megállapítást nyert, hogy az ólomcsíkok több helyen szétnyíltak és eltörtek, ezeket a hibás részeket szét kellett forrasztani. Az üvegeket ki kellett venni, és új, H alakú ólomcsíkba helyezni, majd az üvegeket tartó csíkokat vissza kellett forrasztani a helyükre. A szélső üvegeknél U alakú ólomfoglalatba szükséges tenni az üvegelemet.

A táblákban másmás helyen fordulnak elő hasonló hibák, e helyek megkeresése időigényes, a javítás tehát, sajnos, aprólékos, elhúzódó és költséges folyamat volt. A forrasztási hibákon túl, amennyiben törött vagy repedt üvegfelületet találtak a szakemberek, azokat ki kellett cserélni. Előbb méretre kellett vágni, majd újrafesteni, és az új, javított elemet beforrasztani a régi helyére, az előbbiek szerint.

Az utolsó technológiai munka az egész tábla tisztítása volt, mivel a sokéves por elszürkítette a szép színeket. A javítási munka során a táblák tartószerkezetének, a vas ablakkereteknek az újrafestése is szükségessé vált a templomban.

Sajnálatos módon a gyűjtésből befolyó adományok nem fedezték az ablakok helyreállításának teljes költségét, emiatt Forgács Alajos plébános több évre „széthúzva" átütemezte a munkát. A restaurálási munkálatok így 2024-ben is folytatódtak.

Ezúton is szeretnénk hálásan megköszönni híveink és a kerület nagylelkű adományait! Számítunk további segítségükre, mert forró nyarak a jövőben is várhatók, és a plébánia ablakai, mint látjuk, sajnos sérülékenyek.

Fluck Dénes

Még több utcában lesz gépi takarítás

Hivatalosan is megkezdte munkáját a második hegyvidéki járdatakarító gép. Így jelentősen nő a gépi takarítással tisztán tartott járdák száma, és nemcsak a városközpontban, hanem a távolabbi utcákban is dolgozik majd az eszköz, amelyet a sűrűn lakott városrészek köztisztaságának további javítása érdekében vásárolt és működtet az önkormányzat.

Most már két takarítógép járja a hegyvidéki utakat

Korábban is járta az utakat tisztítógép a XII. kerületben. Az első ilyen eszköz több évig szolgálta a Hegyvidéket, ám tavaly elérte az élettartama végét, ezért közbeszerzés keretében egy modernebbet és hatékonyabbat vett az önkormányzat. A tapasztalatok kedvezőnek bizonyultak, a lakók részéről is számos pozitív jelzés érkezett, ezért született döntés egy második járdatakarító megvásárlásáról. Az újabb közbeszerzésen a legkedvezőbb ajánlatot a már meglévővel megegyező modellt szállító cég adta, az új gép pedig most hivatalosan is munkába állt.

„Fordulékony, ami azért fontos, mert így a szűkebb járdákon is elboldogul" – hívta fel a figyelmet a takarítógép hivatalos átadásán Fonti Krisztina alpolgármester. Mint mondta, az utóbbi időszakban egy kicsit több volt a hulladék a XII. kerület belső részén, jórészt azért, mert a főváros sok közterületi hulladékgyűjtőt megszüntetett. Érződik ezek hiánya, ezért is kellett bővíteni a gépparkot.

A környezetbarát motorral felszerelt eszköz napi 5-6 ezer négyzetméter járdát képes megtisztítani, és ez idő alatt nagyjából 1 köbméter szemetet szed össze. A régi gép a Böszörményi út, Kék Golyó utca, Jagelló út, Alkotás utca, Avar utca által határolt területen dolgozott, az újnak köszönhetően a takarításba bevont terület mostantól a Szent Orbán térig tart.

m.

News from Hegyvidék

From October, the Local Government will have new leadership. As a result of the local government elections held on 9 June, new leadership will take office on 1 October in Budapest's District XII. The position of the previous mayor, Zoltán Pokorni (Fidesz-KDNP), who did not participate in the recent election, will be taken by Gergely Kovács, co-chairman of the Hungarian Two-Tailed Dog Party (MKKP). Candidates from MKKP also won mandates in nine single-member constituencies, furthermore, the joint candidate of MKKP and the Association for the Future of Hegyvidék won in one constituency, and Momentum candidates in two constituencies. From the compensation list, four candidates from Fidesz-KDNP – including the former deputy mayor, Krisztina Fonti, the mayoral candidate of Fidesz-KDNP – and a joint candidate from DK-MSZP-Hungarian Liberal Party (Liberals) will join the new local government assembly.

New fire pits on the hill. During summer, many people visit Normafa not only for hiking and sports, but also for picnicking. The Anna Meadow is a particularly popular spot, where the Normafa Park Maintenance and Operating Institution has installed six fire pits alongside the existing four, in response to visitor needs. Two additional fire pits have also been set up in a grassy and bushy area next to Hegyhát Road. It is important to note that in Normafa, fires can only be lit in designated areas, and during a fire ban, fires are not permitted even in those areas.

Load-carrying competition at the Zugliget Chairlift (Libegő). If you are heading to János Hill on the morning of Saturday, 22 June, you can witness a special extreme sports competition. On that day, participants in the 2nd Normafa Sherpa Sprint will begin their challenge at 10 a.m. from the lower station of the Zugliget Chairlift, aiming to reach the Erzsébet Lookout on János Hill as quickly as possible while overcoming a 318-meter elevation gain with weights of 20, 40, or even 60 kilograms on their backs.

Renovated sports fields in Városmajor. The basketball court next to Városmajor Secondary Grammar School, used by both students and park visitors, has been renovated by the Hegyvidék Local Government at its own expense, in response to a request from the institution's managers. As part of the renovation, the deteriorated old asphalt pavement has been replaced with a new surface made of asphalt combined with rubber. The Local Government has also repaired the damaged jogging track around the school and has recently replaced the surface of the artificial grass-covered football pitch opposite the Grammar School with a more modern one.

Summer evening concerts. On 28 June, starting at 7 p.m., you can attend a free concert of Oti Acoustic, featuring the duo of singer Ottília Horvát and guitarist Péter Kővári, blending pop, blues, and jazz, at Városháza Square, in front of the Hegyvidék Cultural Hall. MOMkult, located at 18 Csörsz St., will host the international concert tour of American Music Abroad on 2, 3, 6, and 12 July at 5.30 p.m. As part of the tour, high school and university bands and choirs from the USA will perform works by classical composers, Broadway melodies, American folk music, and works of contemporary American composers. Admission to the concerts in the series is free, but advance registration is required at the email address regisztracio.koncert@gmail.com. Please indicate the date and venue of the concert you wish to attend, as well as the number of attendees.

Movies in English. In MOM Cinema (53 Alkotás St.), the dystopian action-comedy film Boy Kills World and the post-apocalyptic action film Furiosa: A Mad Max Saga are screening in the original (English) language. On 20 and 22 June, a concert film about the band Ghost will be shown, and on 22 and 23 June, a special documentary will transport viewers to the home of Danish art collector Wilhelm Hansen, offering a closer look at some of the finest French Impressionist works. On 29 and 30 June, another art history documentary will showcase the most beautiful works inspired by gardens, spanning from Impressionism to the avant-garde, through the 2016 exhibition at the Royal Academy of Arts in London.

„SZÍVSN A KERINGÉSI BETEGSÉGEK MEGELŐZÉSÉÉRT"

mozgalom a Hegyvidéken

A **Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat** a kerületi felnőtt lakosság számára 2024-ben is elindítja azt a **prevenciós programot,** amellyel megelőzhető a **keringési betegségek** kialakulása, és lehetővé válik a már fennálló betegségek mielőbbi kezelésének megkezdése a kialakított, stabil betegút segítségével.

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

A szűrőnapok időpontjai:

- **2024. március 24., vasárnap 8-14 között** ✔
- **2024. április 28., vasárnap 8-14 között** ✔
- **2024. május 26., vasárnap 8-14 között** ✔
- **2024. június 23., vasárnap 8-14 között**

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

A szűrésre jelentkezők között értékes könyveket sorsolunk ki!

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

TÖRŐDJÖN EGÉSZSÉGÉVEL, A KERINGÉSI BETEGSÉGEK MEGELŐZHETŐK!

SZÍV-S-N ORSZÁGOS BETEGEGYESÜLET · Városmajori Szív- és Érgyógyászati Klinika · BELÜGYMINISZTÉRIUM · Dcont® Diabetes Control · 77 ELEKTRONIKA KFT. A Dcont® vércukormérők gyártója · HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT · EGÉSZSÉGES HEGYVIDÉK

A lehetőségem – egyben a felelősségem…

Néhány nappal a választások után szeretettel és tisztelettel köszönöm, hogy ismét bizalmat szavaztak a Hegyvidéki Német Nemzetiségi Önkormányzatnak.

Önök mindazokon az ünnepeken, melyeket immár sokadik ciklusban visszatérő rendszerességgel tartunk, nem a közönségünk, hanem a KÖZÖSSÉGÜNK!

Az idén is megtartja a német közösség a hagyományos Terményünnepet

A lehetőség, amit a képviselőtestület az idén is megkapott, egyben felelősséget is jelent. Felelősséget arra, hogy megtörjük a rohanó idő konok egyhangúságát, és ünnepeket tartsunk. Mert az ünnepek megállítanak, emlékeztetnek és figyelmeztetnek is. Elénk idézik az élet alapvető kérdéseit, amelyeket gyakran elfeledtetnek a hétköznapok gondjai.

Az ünnepek egyszerre az öröm és a mélyebb gondolatokra való megállás alkalmai. Soha nem szabad elfelednünk, hogy a körülöttünk levő világ attól függ, milyenek vagyunk mi magunk benne – ezért beszédes szavak helyett tevékeny tettekkel, évről évre forgó rendszerben, ugyanazokra a közösségi alkalmakra várjuk Önöket:

– szeptemberben a Jókai Klubban egy sramlizenés sörtörténeti gasztrokulturális estére;

– majd Mihály napján Terményünnepre;

– ha lesz az idén Kadarka Fesztivál, táncosokat és zenekart szervezünk;

– októberben folytatódik a helytörténeti előadás-sorozat dr. Salamin Andrással;

– novemberben vezetett séta keretében felkeressük a Budakeszi temető sváb emlékeit;

– majd a Márton-napi lampionos felvonuláson tudunk ismét találkozni;

– német nyelvű gyerekfoglalkozást szervezünk Szent Miklós estéjére;

– advent harmadik, az Öröm vasárnapján az idén is adventi térzenét és jótékonysági süteményvásárt tartunk a templom körül;

– majd az idei év zárásaként koncerttel és agapéval várjuk az időseket.

Kívánom Önöknek, hogy megtaláljuk, megteremtsük és kihasználjuk az időt, hogy együtt valóban valami olyat vihessünk végbe, ami örömteli, személyes és érdemleges, a fiataloknak utat, az időseknek emléket mutat.

„Mert egyetlen más évszak sem hoz annyi örömet, mint a tavasz, a nyár, az ősz vagy a tél…”

Szeretettel,

Kövesdiné Martin Nóra

Díjat kapott a Hegyvidék Televízió

Elnöki különdíjban részesítette a Hegyvidék Televíziót a Helyi Televíziók Országos Egyesülete az idei Helyi Érték Díjak átadása alkalmából. Az elismerő oklevelet színvonalas szakmai munkájával és a szervezet tevékenységében történő aktív részvételével érdemelte ki a XII. kerületi tévés csapat *(képünkön).*

„Hosszú évek óta segítjük tagként a Helyi Televíziók Országos Egyesületének működését. Rendszeresen készítünk tudósításokat az általuk szervezett budapesti eseményekről, konferenciákról, továbbá a helyi televíziók által közösen gyártott, Generációk című műsor számára is szállítunk idősekről szóló riportokat” – szólt a sikeres együttműködés részleteiről Mottl-Buonsante Ágnes, a Hegyvidék Televízió (HTV) ügyvezetője.

„Amikor a Magyar Művészeti Akadémiával, a Nemzeti Filmintézettel vagy a Néprajzi Múzeummal közös programjainkat szervezzük, mindig számíthatunk a Hegyvidék Televízióra. Az általuk készített tudósításokat a helyi csatornák országszerte műsorra tűzik” – emelte ki Lovass Tibor, az egyesület elnöke. Hozzátette, hogy a nagy nézettségű, Generációk című magazinba alkalmanként akár két anyagot is készít a HTV, ezekkel a kiváló színvonalú riportokkal pedig országosan is ismertséget szerez a Hegyvidék.

Az elnök arról is beszélt, hogy miközben a televíziókat egyre inkább háttérbe szorítják az internetes platformok, a helyi műsorkészítők által előállított, online formában is elérhető tartalmak iránt változatlan az érdeklődés. A helyi tévék, mint fogalmazott, „hitelesek és szerethetők, mert itt vannak köztünk, az emberek közvetlen, baráti viszonyt tudnak kialakítani velük”. Munkájuk nemcsak a friss hírek, tájékoztató anyagok előállítása miatt fontos, hanem azért is, mert folyamatosan dokumentálják egy város, közösség életét, az így létrejövő archívumok pedig különösen értékesek lehetnek mindannyiunk számára.

sz.

Ne egy kütyü legyen a gyerek bébiszittere!

(Folytatás az 1. oldalról)

„Fontos, hogy meglegyen a gyermek életében a klasszikus játék, enélkül nem tud boldog felnőtté válni. Ha ez nincs meg, csak a digitális inger, akkor az érzelmek, a tolerancia, az együttműködés, az alkalmazkodás, a társas kapcsolatok nem alakulnak ki, nem fog a gyerek megfelelően funkcionálni egy iskolai közösségben, nehezen lesz képes feldolgozni a kudarcait. A szabad játék során a gyerekek között számtalan esetben van konfliktus, de ezt nagyon jól megtanulják kezelni” – osztotta meg tapasztalatait az előadó.

A pedagógus nagyon veszélyesnek tartja, ha a gyerekek szabadon, szülői felügyelet nélkül szörfölhetnek az interneten, ugyanis nem tudják feldolgozni az eléjük kerülő felnőtt-tartalmakat, és komoly pszichés tüneteket okozhatnak ezek a helyzetek. A túl sok képernyő előtt töltött idő amiatt is káros, mert ez passzív tevékenység – holott fontos lenne a sok mozgás, ami a tanulási képességek fejlesztése szempontjából is nélkülözhetetlen szerepet játszik.

Milyen játékokat, tevékenységeket folytathatnak a gyerekek a képernyőn? A szakértő szerint jó dolog, ha videós kapcsolattal beszélgethetnek a távol élő nagyszülőkkel. Az alkotást, kreativitást fejlesztő játékok is hasznosak lehetnek – akár az is előfordulhat, hogy aki nem szeret papírra, ceruzával rajzolni, az a számítógépen szereti meg a rajzolást. Az egyéb életkori sajátosságokhoz igazodó, fejlesztő, oktató játékok, például az online színezők, puzzle-ok vagy a társas interakción alapuló mozgásos programok is hasznos időtöltést jelenthetnek szülői kontroll mellett.

A könyvből olvasás mellett a hangoskönyvek hallgatása is fejleszti a gyerekeket, hiszen ha nincsenek vetített képek, akkor elindul a belső képalkotás folyamata. Persze időnként mesefilmeket is lehet nézni, de ez úgy a legjobb, ha szülő és gyermeke együtt teszi.

Nagyon veszélyes, ha a gyerekek szülői felügyelet nélkül interneteznek

Semmiképpen sem ajánlott gyerekek számára a közösségi média használata, valamint a videómegosztókon történő önálló nézelődés. Nagyon veszélyesek a virtuális térben mászkálós, lövöldözős, gyilkolós játékok is, hiszen a gyerekek ezeket teljesen úgy élik meg, mintha a valóságban lennének…

A rokonokkal való videós kapcsolattartáshoz kiváló eszköz a mobil

Mit csináljunk, ha a gyerek kütyü nélkül csak „unatkozik”? Bármilyen meglepő, a kevesebb inger pozitívan hat a gondolkodásra, a kreativitásra. „Amikor egy gyerek unatkozik, és nem »mondja meg« neki a számítógép, a televízió, hogy mire figyeljen, előbb vagy utóbb saját projektbe vág bele” – nyugtatta meg a szülőket a szakértő.

n.

■ *A Hegyvidéki ONvédelem Program szülőknek, pedagógusoknak és gyerekeknek szóló tájékoztató anyagai megtalálhatók a hop12.hu weboldalon.*

Országossá bővül a Hegyvidéki Zöld Recept program

Nagy népszerűségnek örvend az önkormányzat által két évvel ezelőtt elindított Hegyvidéki Zöld Recept program. A kezdeményezés sikerességét igazolja, hogy ennek mintájára a Magyar Életmód Orvostani Társaság az aktív Magyarországért felelős államtitkársággal közösen meghirdette a Mozgás Receptre programot.

A Hegyvidéki Önkormányzat fontos feladatának tekinti a minél színvonalasabb egészségügyi ellátás megteremtését, és kiemelt figyelmet fordít a betegségmegelőzésre is. Ennek érdekében indította el az Okos Recept programot, vagy éppen a Hegyvidékiek Egészségiskoláját. A hagyományos egészségnapok, amelyeken ingyenes szűrővizsgálatokon vehetnek részt az érdeklődők, minden évben tömegeket vonzanak. Ebbe a sorba illeszkedik az országban elsőként a XII. kerületben létrejövő Hegyvidéki Zöld Recept program, aminek a célja, hogy a háziorvosok által felírt különböző mozgásformák segítségével növekedhessen az itt élők egészségben eltöltött éveinek száma.

A Hegyvidéken már bejáratott rendszer mintájára a Magyar Életmód Orvostani Társaság az aktív Magyarországért felelős államtitkársággal közösen nemrég meghirdette a Mozgás Receptre programot. Jelenleg húsz önkormányzat vesz részt a kezdeményezésben, az ő segítségükkel fogják össze a háziorvosokat és azokat a sportlétesítményeket, akik és amelyek mozgási lehetőséget biztosítanak a pácienseknek. A mozgasreceptre.hu weboldalon megtalálhatók lesznek a programban részt vevő háziorvosok, a mozgáshelyszínek, valamint a különböző betegségek kezeléséhez vagy megelőzéséhez javasolt mozgásformák.

„Bár mindenki tudja, hogy az egészséghez mozgásra van szükség, a statisztikák szerint mégsem mozognak az emberek” – mondta az országos program indulása alkalmából tartott sajtótájékoztatón Révész Máriusz, a Miniszterelnökség aktív Magyarországért felelős államtitkára. Szavait az Eurobarométer felmérésével támasztotta alá, ami szerint a magyarok 59 százaléka sohasem mozog, 15 százaléka pedig csak nagyon ritkán. Ezzel szemben Finnországban mindössze 8, Svédországban 12, Szlovéniában 25, Csehországban pedig 26 százalék a soha nem sportolók aránya.

Több elkerülhető halálozási oknál Európában listavezető vagy dobogós Magyarország, a magyarok várható élettartama pedig átlagosan 4,5 évvel marad el az uniós átlagtól – hívta fel a figyelmet a politikus. Kitért arra is, hogy az Egészségügyi Világszervezet (WHO) szerint az emberek egészségi állapotáért csupán 18 százalékban felel az ellátórendszer, azt a genetika és a környezet hatása mellett legnagyobb mértékben az életmód befolyásolja.

A Mozgás Receptre program mintájául szolgáló projekt először Új-Zélandon indult el, majd a módszer elterjedt Svédországban és több más államban is – szólt a nemzetközi előzményekről az államtitkár. Hozzátette: a kormány lehetőséget biztosított arra, hogy a népegészségügyi termékadóra kötelezett cégek a befizetéseik 10 százalékát az aktív életmódot és a napi testmozgást elősegítő programokra és fejlesztésekre ajánlhassák fel. Ily módon jutott 160 millió forint a Mozgás Receptre program elindítására.

Aerobikot is írhatnak fel zöld receptre a háziorvosok a pácienseiknek

Babai László, a Magyar Életmód Orvostani Társaság elnöke, az országos program kezdeményezője az orvostudományban ismert ténynek nevezte, hogy a mozgás több mint harminc betegség megelőzésében és kezelésében játszik szerepet. Példaként említette, hogy a cukorbetegség és a magas vérnyomás esetében már a terápia kötelező része a sportolás.

A program segítségével növekedhet az egészségben eltöltött évek száma

Az országos kezdeményezés alapjául szolgáló, 2022-ben elindított Hegyvidéki Zöld Recept program keretében húsznál is több ingyenes foglalkozáson vehetnek részt a XII. kerületi polgárok. A zöld recepttel díjmentesen igénybe vehető programokat a páciensek állapotának és egyéni szükségleteinek megfelelően írják fel a háziorvosok.

Kifejezetten széles a választék a különböző mozgásformákból. Úszás, tanösvénysséta, természetjáró túra, gyaloglóklub, nordic walking, kímélőtorna, jóga, aerobik, futás, asztalitenisz, pétanque, zumba, funkcionális edzés, taekwondo, sőt még erdőfürdőzés is szerepel az önkormányzat intézményei és partnerei által kínált foglalkozások között.

A Szent János Centrumkórház egészségfejlesztési irodája is csatlakozott a Hegyvidéki Zöld Recept programhoz. Az egészségügyi intézmény csapata szív- és érrendszeri túraklubot, napindító tornát, gerinctornát, Etka jógát, kismamatornát, baba-mama klubot, táplálkozási tanácsadást, dohányzásról való leszokást segítő találkozót, valamint feszültségoldó művészeti foglalkozást is szervez a hegyvidékieknek.

sz.

■ *További részletes információ: hegyvideksport.hu/zold-recept, mozgasreceptre.hu*

Otthon megöregedni 2024. – pályázati felhívás

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat a szociális rászorultságtól függő pénzbeli és természetbeni ellátásokról szóló 2/2015. (II. 27.) önkormányzati rendeletének 35/A. §-ában és a képviselő-testület 150/2024. (V. 15.) Bp. Főv. XII. ker. Hegyvidéki Ök. Kt. h. határozatában foglaltakra tekintettel 2024-ben ismét meghirdeti a 70 éven felüli személyek életfeltételének javítását célzó lakás-akadálymentesítési programját.

A pályázat célja a pályázati feltételeknek megfelelő jelentkezők lakásában – önálló életvitelük fenntartása érdekében – akadálymentesítési munkák elvégzése, a költségek teljes vagy részleges átvállalásával, az önkormányzat mindenkori költségvetési rendeletében e célra elkülönített előirányzat keretei között.

Az átalakítandó lakások száma függ a lakásonként igényelt munkák költségétől, illetve a pályázatra jelentkezők jövedelmi helyzetétől. A pályáztatással összefüggő teendőket a hegyvidéki polgármesteri hivatal (népjóléti iroda, városfejlesztési iroda), valamint a Hegyvidéki Önkormányzat által fenntartott Hegyvidéki Szociális Központ látja el.

PÁLYÁZATI FELTÉTELEK

A pályázók köre

A pályázat keretében elvégezhető munkákra 70 éven felüli, XII. kerületi bejelentett lakóhellyel rendelkező magyar állampolgárok pályázhatnak. Az önkormányzat által nyújtott támogatás az alábbiak szerint alakul.

• Az önkormányzat a munkákat térítésmentesen végzi el, amennyiben a pályázó családjában az egy főre jutó havi jövedelem a 200 000 Ft-ot nem haladja meg.

• Az önkormányzat a munkák költségének 50%-át megtéríti, ha a pályázó családjában az egy főre jutó havi jövedelem a 200 000 Ft-ot meghaladja, de nem haladja meg a 250 000 Ft-ot.

• Ha a pályázó családjában az egy főre jutó havi jövedelem a 250 000 Ft-ot meghaladja, és a pályázó igényli a munkák önkormányzat által történő tervezését és elvégzését, a költségeket teljes mértékben meg kell fizetnie. (Ebben az esetben a tervezési munkákat az önkormányzat térítésmentesen vállalja.)

A pályázat elbírálása során előnyt élveznek az alacsonyabb jövedelmű, az egyedül élő, a mozgásukban korlátozott, a szociális alapszolgáltatást igénybe vevő pályázók. A pályázati eljárásban való részvétel feltétele, hogy eredményes pályázat esetén a pályázó vállalja az önkormányzattal való együttműködést az esetleges sajtómegjelenés során.

Pályázható műszaki átalakítások, támogatott munkák

• Lakáson belül: zuhanyzó kialakítása a fürdőkád kiszerelésével, kapaszkodók felszerelése, burkolatcsere a csúszásmentesség érdekében, mosogató, szekrények áthelyezése, küszöbök megszüntetése stb.

• Lakáson kívül: kertes ház esetében járda kialakítása/javítása; feljáró, korlát kialakítása bejárati ajtóhoz.

Egy lakásra csak egy pályázat nyújtható be. A pályázat a lakás akadálymentes használatának megvalósítását célozza meg, nem igényelhető a lakás műszaki állapotának felújításával, értéknövelésével, karbantartásával kapcsolatos munkákra, még önrész vállalása esetén sem.

A támogatásra még meg nem valósult munkákkal lehet pályázni. A kivitelezést az önkormányzat által megbízott cég végzi el. (Amennyiben a pályázónak – jövedelme alapján – a kivitelezési munkák költségének 50%-át meg kell fizetnie, módjában áll az önkormányzat kivitelezője helyett egy általa kiválasztott kivitelezővel elvégeztetni a munkát. Ebben az esetben a kivitelező által kiállított számlán részletesen fel kell tüntetni az elvégzett munkákat, továbbá az önkormányzatra jutó költség nem lehet több, mint az önkormányzat által készített árajánlatban szereplő összeg 50%-a.)

A pályázat elkészítésének módja

Pályázni írásban, a pályázati adatlap kitöltésével és az előírt mellékletek benyújtásával lehet. A pályázat benyújtásához szükséges pályázati adatlap letölthető az önkormányzat honlapjáról (a www.hegyvidek.hu oldalról, az Önkormányzat menüpontból, a Felhívások, pályázatok közül), továbbá elérhető még:

• a polgármesteri hivatal népjóléti irodájában (1126 Budapest, Ugocsa utca 11., bejárat a Böszörményi út 14. felől),

• a Hegyvidéki Szociális Központban (1122 Budapest, Városmajor utca 16. fszt. 1.),

• a Németvölgy Gondozási Központban (1126 Budapest, Kiss János altábornagy utca 33/b),

• a Hegyvidéki Kulturális Szalonban (1124 Budapest, Törpe utca 2.).

Fenti intézmények munkatársai – szükség esetén – a pályázati adatlap kitöltésében is segítséget nyújtanak.

A pályázati adatlapon kívül benyújtandó további dokumentumok:

• a lakhatás jogcímét igazoló okirat (tulajdoni lap, bérleti szerződés stb.),

• a pályázó családjában az egy főre jutó jövedelmet bizonyító igazolások.

Hiánypótlásra nincs lehetőség. A határidőn túl érkező pályázatok elbírálására nem kerül sor, azok érdemi vizsgálat nélkül elutasításra kerülnek. A benyújtott pályázati anyag az elbírálást követően nem igényelhető vissza.

A pályázattal kapcsolatban további információ a 06-1/224-5915-ös vagy a 06-1/224-5900/5987-es telefonszámon kérhető.

Határidők

• A pályázó aláírásával ellátott pályázatot a szükséges mellékletekkel együtt **2024. augusztus 31-ig** lehet 1 példányban benyújtani:

– személyesen a polgármesteri hivatal ügyfélszolgálati irodájában (1126 Budapest, Böszörményi út 23–25.) vagy a népjóléti irodában (1126 Budapest, Ugocsa utca 11., bejárat a Böszörményi út 14. felől); illetve

– postai úton a XII. kerületi polgármesteri hivatal népjóléti iroda címére: 1126 Budapest, Böszörményi út 23–25. Kérjük, a borítékon tüntessék fel: Otthon megöregedni 2024.

• A benyújtott pályázatok megalapozottságának ellenőrzése a népjóléti iroda és a Hegyvidéki Szociális Központ által történik, majd a városfejlesztési iroda a munkálatokra vonatkozóan pénzügyi tervet készít legkésőbb **2024. október 31-ig**.

• A pályázatokat az egészségügyi és szociális bizottság javaslatára – **2024. november 30-ig** – a polgármester bírálja el, a pályázat eredményéről a pályázók értesítésére ezt követően kerül sor.

Az átalakítási munkák elvégzésének végső határideje **2025. november 30.**

Folytatódik a beporzók felmérése a Hegyvidéken

A méhlegelőkön előforduló rovarok sokféleségének és számosságának vizsgálatából értékes képet alkothatunk a környezetünkben élő virláglátogatókról. Az évek óta folyó monitoring keretében júniusban már az idei harmadik összeírás zajlott a XII. kerületben.

A Hegyvidék méhlegelői szépek, nagy a fajok változatossága, és egyre több őshonos faj jelenik meg, köztük olyanok, amiket a vetőmagkeverék nem is tartalmazott. Ezek voltak a legutóbbi beporzófelmérés legfontosabb általános megállapításai.

Talajlakó rovarok fészkelőhelye

Szigeti Viktor, a HUN-REN Ökológiai Kutatóközpont Lendület Ökoszisztéma-szolgáltatás Kutatócsoportjának tudományos munkatársa nem először járt a XII. kerületben, és az adatok begyűjtése után egy gyors helyzetjelentésre is vállalkozott. Természetesen a fiolákban lapuló minták tudományos igényű kiértékelése még hónapokig eltart, így egyelőre csak a legfeltűnőbb változásokra, folyamatokra lehet reflektálni.

A korábbi években látott idegenhonos, inváziós növényfajokat, például a parlagfüvet, ami a vetés után gyorsan gyökeret ver, hatékonyan visszaszorították a kétszikű vadvirágok, ebben az évben ezek a gyomok már szinte sehol sem jelentek meg. Ennek részben oka a csapadékos időjárás, de a háttérben ott húzódik az adottságokhoz alkalmazkodó magkeverékek használata és a kialakult jó kezelési gyakorlat is. Persze nem minden terület egyformán tetszetős, de a XII. kerületi vetett méhlegelőkről – egy-két kivételtől eltekintve – elmondható, hogy sokkal nagyobb és színesebb virágtömegeket termelnek, mint az előző esztendőkben.

A látványos fejlődést a hibák visszaszorulása is segíti. Az idén a tucatnyiból csak egy méhlegelőt kaszáltak le a szakemberek túl korán, de szerencsére ez a terület is gyorsan magára talált, és regenerálódva másodvirágzásba kezdett. Ha már kaszálás: a kutató elmondta, hogy a korábban a kerületben és egyéb vizsgálati területeken gyűjtött jó tapasztalatok alapján most már szakaszolva nyírják a méhlegelőket, hogy mindig legyen táplálék és búvóhely a rovarok számára.

Szigeti Viktor ökológus

Egy-egy helyen június első felében történik egy 30 százalékos kikaszálás, ami a füves, gyomos foltok visszaszorítását célozza. A levágott vadvirágok többsége megfelelő időjárási körülmények között remélhetőleg nyár végén – a virláglátogató rovarok táplálkozása szempontjából legkritikusabb időszakban – újra virágba borul. Júliusban a második mozaikos kaszálás időjárástól függően ismét 20-30 százalékot érint, és az őszi virágzást segíti.

A kaszálások kivitelezésével kapcsolatban érdemes megemlíteni, hogy a tövek kímélése érdekében a nyírás mintegy 10 centiméter magasan történik, és a levágott nyesedéket gondosan eltávolítják a kertészek a területről. Erre azért van szükség, mert a városi méhlegelők talaja rendszerint tápanyagban gazdagabb az őshonos réteknél, ez pedig a gyomok és az egyszikű fűfélék térnyerésének kedvez. A szénából kimosódó tápanyagok éppen ezt a hatást erősítenék, és ezáltal a kívánatos virágok számának csökkenését eredményeznék.

Alkalmi beporzó egy festő pipitéren

Szigeti Viktor egy egészen innovatív kezdeményezésről is beszélt, aminek a városmajori méhlegelő ad otthont. Két kisebb részen csupasz földfelszín várja a talajban fészkelő rovarokat. Az egyik esetében a kiemelt földet homokkal gazdagították a szakemberek, mielőtt visszaterítették, a másikban pedig az eredeti talaj található. A szakirodalomban is csak említésszerűen megjelenő újítás abból a szempontból már most sikeresnek mondható, hogy a talajon – különösen a homokos talajú kísérleti területen – könnyen megfigyelhető módon ásnak fészkelőüregeket a különböző méhfélék.

A monitoring során látótérbe kerülő rovarokról az ökológus elmondta, hogy a méhek, zengőlegyek és poszméhek a leggyakoribbak, ami ebben a hónapban megfelel a várakozásoknak, mert a pillangók tömeges megjelenése csak később várható. A lepkék számának gyarapodása általában elmarad a többi virláglátogatóé mögött, mert ezeknek az ízeltlábúaknak nincs olyan állománya a közelben, amelyik gyorsan betelepülhetne a vadvirágos foltok környezetébe. Érkezésükre és állományuk felfutására ezért több évet kell várni.

Már most több háziméh is gyűjtött például a városmajori legelőn, de számuk messze elmarad attól, ami az Alkotás és a Csörsz utca kereszteződésében található méhlegelőn megfigyelhető – ez váratlan egy ilyen forgalmas és sűrűn beépített városi élőhelyen. Összességében a felvételezés során jól megmutatkozott, hogy a nagyon szép és gazdagon virágzó méhlegelők sok rovart vonzanak. Ezek a táplálékbőség hatására remélhetőleg tovább szaporodnak, és gazdagítják a Hegyvidék ízeltlábú faunáját.

Ha a Hegyvidéki Zöld Iroda szervezésében folyó program és a virláglátogató rovarok tudományos kutatása talán kevésbé motiváló is, a rengeteg színpompás vadvirág miatt mégis érdemes elsétálni valamelyik hegyvidéki méhlegelőhöz. A XII. kerületi méhbarátpontokat tartalmazó térkép (zold.hegyvidek.hu/mehbarat-halozat/mehbarat-pontok-seta) segítségével könnyen megtalálható helyeken most virágzik a sárga, fészkesvirágzatú festő pipitér, a kék búzavirág, a szokatlan alakú Orlayturbolya vagy a fehér közönséges cickafark, valamint sok-sok további tetszetős, kora nyári virág.

A SZERZŐ FELVÉTELE

Turbolyalátogató bogár

(Barta)

Feltárta kincseit a színpompás vadvirágos rét

A tavaszi második botanikai séta az Apáca-rétre vezetett, ahol nemcsak a kerületünkből nyíló pompás panorámát, hanem az élőhelyek és a növények pazar változatosságát is megcsodálhatták a résztvevők. A Hegyvidéki Zöld Iroda által szervezett túrához ezúttal is dr. Csontos Péter terepbotanikus adta a kimeríthetetlen és szórakoztató háttérinformációt.

A borongós idő és a megázás reális kockázata ellenére is jó néhányan összegyűltek, hogy részt vegyenek az újabb szervezett hegyvidéki botanikai sétán, és belevessék magukat az Apáca-rét növénytani érdekességeinek tanulmányozásába. A tölgyekkel és juharokkal való ismerkedés már a Rege parkban elkezdődött, ahol a gyakoribb fajok mellett még a XII. kerületben egyébként ritka, idegenhonos zöld juhar bemutatására is mód nyílt.

Alásfa

Ez a hamvas, viaszos hajtásairól felismerhető fa annyira megkedvelte klímánkat, hogy sok helyen ma már a kertekből „megszökve” él – kezdte az ismertetőt dr. Csontos Péter terepbotanikus, a séta vezetője. A növény levelei nem juharszerűek, de repítőkészülékes magjai segítenek a meghatározásában.

Magyar kutyatej

A veszedelmes tüskéket nevelő krisztustövis, vagy lepényfa szintén nem tartozik a hazai flóra növényei közé. Összetett levelei különösen ősszel nagyon szépek, ezért a parkokba már a tövis nélküli, nemesített változatokat ültetik, míg a sétán látottak talán egy egykori szúrós sövény példányaiként állnak sorban – ma már alacsony fává növekedve. Közeli rokona az akác, amelynek kapcsán túravezetőnk bemutatta a pálhatüskéket, amik itt a pálhalevelek módosulatai. Alapesetben ezek a kis, párosával álló levélkék minden összetett levél tövében megtalálhatók, és általános jellemzői a pillangósvirágúak családjának.

Az Újvilágból behozott fásszárúak közül még egy, az alásfa jelezte, hogy a hazai fajoknak az „idegenekkel” is folyamatosan versengeniük kell minden talpalatnyi élőhelyért. Az alásfa a citrusfélék közé tartozik, a kedvelt gyümölcsök távoli zamatát virágainak illatában fedezhetjük fel. A Szentendrei-sziget déli felének homoktalajain helyenként már tömeges a jelenléte. Félő, hogy az Apáca-réten cseperedő fiatal példány sem marad egyedül sokáig.

A vadvirágok közül mindenképpen az érdeslevelűekhez tartozó apácafű, vagy apácavirág kívánkozik az első helyre, amely apró, mélylila, szinte fekete „ruhájú” virágairól kaphatta nevét. Gondolhatnánk, hogy a rét is, de valószínűbb, hogy ez inkább a viszonylag közelben álló egykori zárdával lehet összefüggésben.

A rét egyébként ma olyan, mintha a falánk város valami véletlen folytán elfelejtette volna bekebelezni, és így mindannyiunk szerencséjére megmaradt eredeti, természetközeli állapotában. A valóság azonban izgalmasabb: egykor előkelő golfpálya működött itt, alig hetven évvel ezelőtt zárta be kapuját. A természet azóta visszafoglalta a domboldalt, és kialakította a ma is látható középhegységi, mozaikos virágoskertet.

Fagyal

Májusban akkora a vadvirágok sokfélesége, hogy a sétát akár egyhelyben is meg lehetett volna tartani, hiszen egy szobányi területen is annyi érdekes faj él, amennyinek az ismertetése kitöltené az időkeretet. Lila párnákat alkotnak a kakukkfüvek, amiknek az illata szinte elválaszthatatlan az alacsony tölgyekkel tarkázott, száraz sziklagyepek látványától. Szintén gyakori a sárga virágokat nevelő magyar kutyatej. Nevét a sérüléseiből csordogáló, fehéres nedvről kapta. Ez védi a növényt a fertőzésektől, ami viszont irritálhatja a bőrünket, a nyálkahártyánkat, ezért ezt a „tejet” ne nyeljük le!

Apácafű

Ha már egy jellegzetes Kárpát-medencei fajt említettünk, akkor következzen egy szintén a hazai flórát jellemző: a magyar cickafark. Minden növény igyekszik rovarokat csalogatni a beporzás érdekében, vannak, amelyek ezért hatalmas, színes szirmú virágokat nevelnek. Ez a stratégia sikeres, de nagyon drága, mert sok energiát felemészt, és csak kevés magot eredményez. A cickafark más utat jár, egészen apró fészkesvirágzatok sokaságából épít fehér „leszállópályát” a virág látogatóknak. Ha megtörténik a beporzás, akkor a virágok százaiban kezdenek érni a jövő nemzedék reményét hordozó, apró, csillogó magok.

Kéküstökű csormolya

Az Apáca-rét egyik büszkesége, a tarka nőszirom az érintetlen szépségével vetekszik a legkülönlegesebb kerti változatokkal. Ráadásul ez az egyetlen íriszfaj, aminek fehér szirmára barnás erek rajzolnak látványos mintázatot.

A lila pacsirtafüvet nem nehéz felismerni, bár a madarat idéző elnevezést csak akkor értjük meg, ha meglátjuk a szárnyakat a csinos virág alatt álló két megnyúlt csészelevélben. Az ajakosvirágú csormolyák két fajjal is képviseltetik magukat a réten. A gyakoribb a sárga virágú szakállas csormolya: ez úgy néz ki, mintha valaki eldobott volna egy félig lerágott, apró kukoricacsövet. A kéküstökű csormolya komplementer színeinek köszönheti a szépségét, a napsárga virágoknak a liláskék fellevelek adnak hátteret. Mindkét faj rendelkezik zöld levelekkel, de miközben a föld felett a szebbik arcát mutatja, a talajban szívesen szív tápanyagokat más növények gyökereiből, azaz félparazita életmódot folytat.

Természetközeli állapota miatt is vonzó kirándulóhely az Apáca-rét

A fehér virágú koloncos legyezőfű furcsa kinézetű vadvirág, mert mintha minden példánya kicsit kócosan, rendezetlenül ringatózva várná a rovarokat a tavaszi szellőben. A szép számban látható, sárga virágú orvosi somkóró szintén népszerű a beporzók között, de a népi gyógyászatban is nagyra tartják a szív- és érrendszeri panaszok gyógyításában tapasztalt hatásai miatt.

Magyar cickafark

A SZERZŐ FELVÉTELEI

Pacsirtafű

Búcsúzóul a túrázók kis csapata megismerkedett az őshonos fagyallal, amely vadon és a kertekben is előforduló, tetszetős cserje. Fehér virágai közelről megfigyelve jól mutatják, hogy az orgona szerényebb rokona. Illata megosztja a természetjáró embereket, a rózsabogarak azonban egyértelműen kedvelik, háborítatlanul legelésznek a fehér virágfürtökön. A madarak csak ősszel keresik, ők a feketés bogyók érésekor látogatják előszeretettel a fagyalbokrokat.

Az Apáca-rét növényvilága nemcsak tetszetős, de ezernyi állatnak is otthont ad. A zümmögés, ciripelés és madárdal folyamatosan bizonyítja a hangosabb fajok jelenlétét, mellettük azonban a csendesek is felbukkannak. A virágokon kisebb-nagyobb színes pillangók napoznak, a bokrok alján pedig kis szerencsével láthatunk lábatlan-gyíkot, rézsiklót, zöld gyíkot vagy akár az apró, fokozottan védett pannon gyíkot is.

BI.

A jövő dísznövénye

A meleg- és szárazságtűrő seprűzanót laza bokrai napsárga virágok tömegével kápráztatnak el minket, édeskés illatukkal pedig a beporzó rovarokat vonzzák a kertjeinkbe. Ez a kétméteres bokorrá cseperedő, pillangós virágú faj a Földközi-tenger medencéjében elterjedt, de enyhe telű tengerparti területeken egészen a Brit-szigetekig és Skandinávia déli részéig megél. Észak-Amerikába dísznövényként hurcolták be, ám inváziós fajjá vált, így gyorsan terjedő állományait ma már irtani kell. Hazánkban a nyugati részen őshonos, gyomosításától még nem kell tartani, de a felmelegedés folytatódása növelheti az életterét, amit elsősorban a kertekben használhatunk ki.

A zanótot legegyszerűbben kertészetekben szerezhetjük be, ahol a sárga mellett piros és rózsaszín virágú változatok is felbukkannak. A konténeres csemete számára válasszunk napos, meleg, fagymentes termőhelyet a kertben, ahol elég terület áll rendelkezésre a másfél méteres, gömbölyű korona számára! A Hegyvidék enyhén meszes talaja kifejezetten kedvező a zanótnevelés szempontjából, a túl sok tápanyagot és a talajban pangó vizet nem is annyira szereti. Nevelése során az elöregedett, elhalt részek eltávolítása mellett a nyári alakító metszésre kell figyelmet fordítani, más feladatot nem ad.

Két-három centiméteres virágait április végétől júniusig bontja, miként az a XII. kerületben – például a Hóvirág úti körforgalom mellett telepített évelő méhlegelőn – is megfigyelhető. A kitáruló szirmok közé leszálló rovarok landolásukkal működésbe hozzák a porzókat, amik gyorsan felkunkorodva váratlan virágporfelhőbe burkolják a beporzót. A trükk sikerét a nyár végén érő fekete hüvelytermések sokasága igazolja.

A SZERZŐ FELVÉTELE

A zanót szereti a hegyvidéki meszes talajt

A seprűzanót tudományos nevében is szerepel a seprű szó, ez azonban nemcsak a prózai értelemben vett takarításra való alkalmasságára utal, hanem az átvitt értelműségére is. Gazdagon virágzó ágaival az ártó szellemeket is „kiseperték” a tavaszi megújuláskor, aztán az ágseprűt a szemöldökfára akasztva távol tartották a rontást a már megtisztított háztól.

Mágikus mivolta a valós gyógyhatására épül, hatóanyagai ugyanis jótékonyak a szív- és érrendszeri problémák kezelésében, a magas vérnyomás csökkentésében és a visszerek gyógyításában. Emellett nyugtató hatású is, különösen ha leveleit a hagyományos eljárásnak megfelelően sör ízesítésére használjuk, és ilyen formában vesszük magunkhoz.

A természet végtelen gazdagságát még jól ismerő eleink a növény vesszőiből rostokat nyertek és textilt készítettek, a kérgével pedig bőrt csereztek. Ma inkább kevés gondozást igénylő, ugyanakkor tetszetős, illatos, mediterrán hangulatú dísznövényként kedvelik és ültetik.

-b-

Nedves rétek vadvirága

Természetes szépségével a réti füzény a XII. kerület közterületein is megállja a helyét, és a beporzó rovarok számára is terített asztalt kínál egész nyáron. A *Lythrum salicaria* latin névre hallgató faj neve sok mindent elárul róla: a *Lythrum* a görög „vér” szóból származik, és a növény színére utal, a *salicaria* szóban pedig a fűzfa *(Salix)* nevet ismerhetjük fel. Magyarul is hívják a virágot fűzfalevelű fűnek és piros füzénynek is. A kicsit ijesztő név mögött a virágszimbolika békét és megbocsátást lát, ezt jelentette a romantika korában, ha valaki füzényt küldött ajándékba.

Hazánkban a réti füzény elterjedt fajnak számít, a mocsaras, üde réteken éppúgy megtalálhatjuk, ahogyan a hegyvidéki, hűvös, nedves élőhelyeken. A legszebb példányait árterületeken, árokpartokon láthatjuk, ahol föld alatt futó gyökereiről sarjadó hajtásai által sűrűn bokrosodik.

A másfél méter magas, négyszögletes keresztmetszetű, függőleges szárakon átellenesen ülnek a lándzsás, fűzlevélszerű levelek, amelyek már a virágzás előtt tetszetőssé teszik a növényt. A vegetatív szaporodás mellett a magtermelése sem elhanyagolható, hiszen egyetlen tő akár milliószámra szórhatja a porszerű, fekete magokat. Ha mind kikelne, akkor virágtengerbe borulna a fél ország. Persze ilyen tömegű mag érleléséhez alapos beporzásra is szükség van, amit a füzérekbe rendeződő, hatszirmú virágok tömege biztosít. Ezeken szeretnek elidőzni a színes pillangók és más rovarok.

A SZERZŐ FELVÉTELE

Réti füzény a Szent Orbán téren

A kertben félárnyékos helyen is jól megél, talajával szemben közömbös, de igazán szépen a tápanyagban gazdag helyeken fejlődik. Ugyanakkor eltűri az időszakosan vízállásos talajt is. Legegyszerűbben a talajfelszínre szórt magokkal vagy tőosztással lehet szaporítani. Virágai akár szeptemberig nyílhatnak, és vázában is tartósan díszítenek. Kórokozók, kártevők nem veszélyeztetik.

A népi gyógyászatban az emésztőrendszeri problémák kezelésével szerzett hírnevet. Országos elterjedtsége és letagadhatatlan szépsége ellenére a füzény nem tartozik a gyakori kerti dísznövények közé, pedig nem igényel külön gondozást, és évről évre egyre több hajtást nevel. Ezért is örömteli, hogy az utóbbi években a Hegyvidék több közterületén is felbukkant, és kibontja sötétrózsaszín virágait.

B.

A HAZÁÉRT
MAGYAR HONVÉDSÉG
HONVÉDELMI MINISZTÉRIUM

CSATLAKOZZ A TERÜLETVÉDELMI TARTALÉKOSOKHOZ!

HAZASZERETET. KÖZÖSSÉG. TAPASZTALAT.

IRANYASEREG.HU

MAGYARORSZÁG BIZTONSÁGA ÉS BÉKÉJE KÖZÖS ÜGYÜNK.

KÉSZÜLT A HONVÉDELMI MINISZTÉRIUM MEGBÍZÁSÁBÓL, MAGYARORSZÁG KORMÁNYA MEGRENDELÉSÉRE.

ÚJDONSÁG!

ONLINE ÜGYFÉLFOGADÁS

A HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZATNÁL!

Intézze ügyeit akár a hivatalos ügyfélfogadási időn túl!

MELYIK IRODA NYÚJT ONLINE ÜGYFÉLFOGADÁS SZOLGÁLTATÁST?

Adóigazgatási Iroda
Városrendezési és Főépítészi Iroda

KI JELENTKEZHET AZ ONLINE ÜGYFÉLFOGADÁSRA?

Bárki.

KELL-E REGISZTRÁLNI A HEGYVIDÉK e-ÜGYINTÉZÉSI RENDSZERÉBEN?

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

MIT JELENT A REGISZTRÁCIÓ ÉS AZ AZONOSÍTÁS?

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

KELL-E ELŐZETESEN IDŐPONTOT EGYEZTETNI AZ ONLINE ÜGYFÉLFOGADÁSHOZ?

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

HOL ÉRHETŐ EL EZ AZ ŰRLAP?

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

HOGYAN LEHET AZ IDŐPONTOT EGYEZTETNI?

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

MILYEN APPLIKÁCIÓN KERESZTÜL ZAJLIK AZ ONLINE ÜGYFÉLFOGADÁS?

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

HOGYAN KAPOM MEG AZ LINKET A SZOLGÁLTATÁSHOZ?

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

CSAK A HIVATALOS ÜGYFÉLFOGADÁSI IDŐBEN VAN LEHETŐSÉG AZ ONLINE ÜGYFÉLFOGADÁSRA?

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

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

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

INTÉZZE ÜGYEIT KÉNYELMESEN A FOTELBŐL EGY ÖNNEK ALKALMAS IDŐBEN!

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

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

Hauszmann Alajos városmajori otthona

Hauszmann Alajos a historizmus egyik legkiemelkedőbb és legtermékenyebb építésze volt, június 9-én ünnepeltük születése 177. évfordulóját. Számos általa tervezett középület, lakóház és villa teszi még gazdagabbá Budapest városképét, ám neve leginkább a Budavári Palota felújításával forrott össze, amelynek az építési vezetésére Ybl Miklós halála után kérték fel őt. Életéről és munkáiról könyvtárnyi szakirodalom jelent meg, ebből tudjuk, hogy a Hegyvidéken is számos megbízást kapott. A legismertebbek a Vöröskereszt Erzsébet Kórházának épületegyüttese és a TF elődjeként szolgáló Állami Tanítóképző épületei – városmajori otthonáról azonban egy-két lábjegyzeten kívül alig emlékezik meg az utókor. Szerencsére ő maga többször említi a házát a naplójában. A mára már eltűnt épület történetének jártunk utána Hauszmann Alajos visszaemlékezései segítségével.

Hauszmann Alajos építész

Hauszmann Alajos építész a 19. és 20. század fordulóján kezdte el megírni a visszaemlékezéseit, szerencsére a családi életéről és eseményeiről is bőségesen beszámolt. Cikkünkben ezekből idézünk. Kezdjük is a legelején!

„Mint jómódú budai polgárcsaládnak gyermeke 1847. június hó 9-én születtem. Atyám, Hauszmann Ferenc, anyám, szül. Maár Anna Budán a Vízivárosban laktak, és hol atyámnak fűszerkereskedése, háza és szőlője volt. Négyen voltunk testvérek, Hermina, Alajos, Ferenc és Kornélia.

Az elemi iskolákat Budán a várbeli piaristák iskolájában végeztem, de a 4. osztályra és 1. gimnáziumra Tatára küldöttek a magyar nyelv megtanulása végett. […] 1858-ban kerültem ismét Budára haza, és ott folytattam iskolai tanulmányaimat a reáliskolában, melynek második osztályába vettek föl. […] A vegytan tanulmányozására volt különös hajlam bennem, és otthon a szülői házban is rendeztem be kémialaboratóriumot […] Ezek a kísérletek, valamint az első budai fotográfussal, egy Mayerhofer nevezetű úrral való ismeretségem a fotografálás megtanulására ösztönöztek. Atyám kérésemnek engedve egy apparátust vásárolt, de mivel akkor még nem lehetett a hozzá való szereket készen kapni, azokat magamnak kellett előállítani. […] Sok idő, pénz és fáradtságba került, még az első jó (az akkori fogalmak szerint) képet tudtam produkálni. Atyám egyedüli fotográfiája, melynek üveglemeze még ma is megvan, ebből az időből a származik.”

„A magyar múzsa ápolását tűztük ki célul”

Néhány oldallal később, 1861-ből említi meg először a városmajori házukat: *„A budai reáliskolában ismerkedtem meg Scwarzel Sándorral (jelenleg Lipthay Sándor műegyetemi tanár kollégám), aki velem egy osztályba járt, igaz barátok lettünk (és e barátság még ma is tart), mindig együtt voltunk és együtt készültünk a vizsgákra is. Volt a Városmajor utcában házunk és kertünk, ott tanultunk együtt, és nem egy éjszakát virrasztottunk könyveink mellett.”*

Ezt alátámasztják a régi utcanévjegyzékek is. A még német nyelven megjelenő *Pester Lloyd-Kalender für das Schalt-Jahr* hasábjain 1860-ban azt olvashatjuk, hogy a *Stadtmeierhofgasse*, azaz a Városmajor utca 287-es szám tulajdonosa Hausmann Franz. Az utcaszámozás a régi rend szerint értendő, amúgy a cím a mai Városmajor utca 6.-nak felel meg.

Hauszmann Alajos izgalmas fiatalkori élményeiről is írt naplójában, a többi között arról, mit sportoltak, és hogy még a színészetbe is belekóstolt.

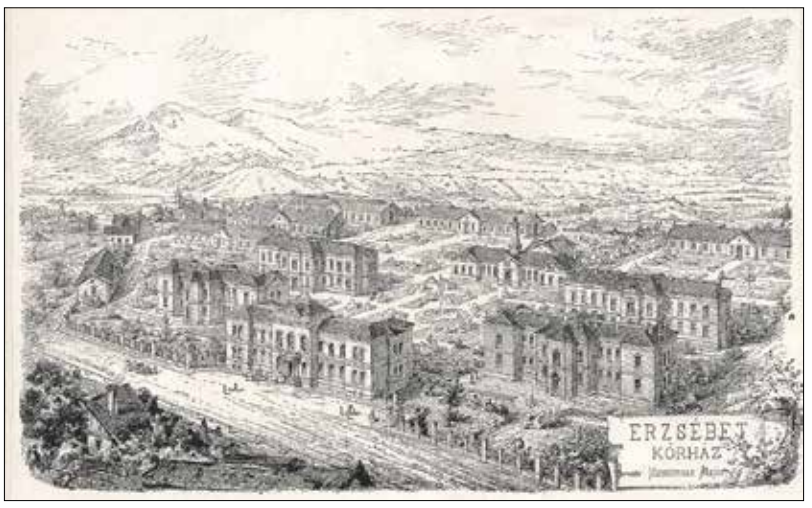
„A reáliskolai tanulmányok közepette elég időnk jutott mulatságra és mindenféle sport üzésére is. Így néhány pajtással […] megalakítottuk az első budai csónakegyesületet. Persze csak egy primitív szerkezetű halászcsónakunk volt húsz forint értékben, de ezen is tanultunk evezni. A mulatság azonban csak rövid ideig tartott – csónakunk egy gőzös által előidézett hullámokban felfordult, és csak nagy nehezen tudtunk a partra kiúszni. Bajunk nem lett, de elveszett a csónak és szüleink is megtiltották e veszedelmes sportot. Jött helyette más! Kezdtük a színészetet.

Budán létezett ekkor egy német társadalmi egyesület »Muri« elnevezés alatt, amely színielőadásokat rendezett. Ennek a német egyesületnek akartunk konkurenciát csinálni és megalakítottuk a »Gondűző« társaságot. Akkor keletkezett Budán az első magyar színház is a budai hídfő mellett létezett »Granarium« átalakításából, melynek homlokzatára fel volt írva »Hazafiság a nemzetiségnek«. A hazafias érzelem bennünk budai ifjakban is felébredt, és a magyar múzsa ápolását tűztük ki célul. Vagy húszan hosszan összeálltunk, és a II. kerület Kacsa utcában béreltünk ki egy földszintes házat, amelyben berendeztük színpadunkat. Az első előadás Berczik Árpád Ádám és Évája volt, melyben Ádámot játszottam. Két esztendeig állt fenn a társulat, de miután házbért nem tudtunk fizetni, feloszlott.

A fotografálás mellett néhány barátommal pirotechnikával is foglalkoztunk. Pompás rakétákat sikerült gyártani, melyeket éjfél idején a II. kerületi Mária oszlopán eresztettünk fel, a környező háztulajdonosok nem csekély ijedelmére. Nagyszabású tűzijátékokat rendeztünk szüret idején, amelyek olyan jól sikerültek, hogy a jelenlevők azokat látványosságnak mondották.”

Nem sokkal később, 1863-ban meghalt – az akkor 16 éves – Alajos édesapja. A levéltári adatok szerint 1866-ban az édesanyjának, özvegy Hauszmann Annának szőlőbirtokai voltak az orbánhegyi dűlőben. Valamikor az 1870-es években eladták városmajori otthonukat, ám Alajos 1873-ban már arról ír, hogy visszavásárolta azt: *„Ebben az esztendőben szereztem vissza a Városmajor utcai régi családi házunkat, amelyet anyám egykét évvel ezelőtt eladott, de a vevő szintén áruba bocsátotta, és miután a házra még tartozott is a vételárból, csak hatezer forintra volt szükség annak isméti birtokba vételére. Én a házat átalakítottam, és ott anyámnak és Mimi nővéremnek rendeztem be lakást. A kert felé eső szárnyat pedig nyári lakásnak tartottam fenn leendő családomnak.”*

Vagyis Hauszmann Alajos átalakította az eredeti lakást. Ezt alátámasztja a Kiscelli Múzeumban található korabeli fénykép felirata is: *„Városmajor utca 6. – Hauszmann Alajos budai (Városmajor utcai) lakása. Tervezte Hauszmann A.”* A fotó és a napló fontos források, mert arról, hogy Hauszmann maga tervezte volna a lakását, addig sehol sem találunk bejegyzést a szakirodalomban, nem tartják számon a házat az általa tervezett munkái között.



Hauszmann Alajos tervei szerint épült fel a Vöröskereszt Erzsébet Kórháza

Egy évvel később, 1874. március 21-én Hauszmann Alajos megházasodott, feleségül vette Senior Mariettát. *„Feleségemnek az új otthon nagyon tetszett, de sok időbe került, míg az ismeretlen környezetbe beleszokni tudott.”* Az új otthon biztonságát veszélyeztette a híres, 1875-ös, nagy felhőszakadás, aminek a következtében az Ördögárok patak hatalmas pusztítást végzett a környéken. Visszaemlékezésében Hauszmann így idézte fel az eseményeket, majd családi életének későbbi, örömteli fordulatát:

Az építész a feleségével, Senior Mariettával (1900)

„1875. június hóban borzasztó felhőszakadás pusztított a főváros környezetében. Családom a krisztinavárosi Városmajor utcai házban nyaralt. Feleségem áldott állapotban volt. A víztömegek a kerten keresztül folytak, és a kapualjban gyűltek össze, ahol valóságos tó keletkezett, mert a kaput nem lehetett kinyitni. Én az irodából Feri öcsémmel hat órakor délután indultunk hazafelé, de az alagúton nem lehetett átmenni, el volt torlaszolva, a Váron mentünk keresztül, de a Krisztinavárosban sem lehetett közlekedni, a Vérmező egy tengerhez hasonlított, a déli vasút pályaudvara el volt öntve. Nagy nehezen sikerült a »Politische Greisler«-ig jutnunk, ahol éjjel tizenegyig bevártuk a szakadó eső végét. Egy rendőr kísért bennünket haza lámpással, de akkor is majdnem térdig vízben és sárban botorkáltunk. Családom meg volt rémülve, mert félt, hogy bennünket is szerencsétlenség ért. Csak másnap lehetett látni azt az óriási pusztítást, melyet a felhőszakadás végzett. Az Ördögárok a Rácvárosban beszakadt és romba döntött több házat, az Attila utca még akkor is ragadó patakhoz hasonlított, melyben az iszapos víz óriási gyorsasággal végighömpölygött. Mindenütt úszó bútorokat, emberi és állati hullákat lehetett látni, s helyenként egész jéghegyek tornyosultak mint az éjszakai jégeső maradványai. A pusztulásnak egy borzasztó képe nyílt meg szemem előtt, melyet nem lehet elfelejteni.

1875. július 28-án született Jenő fiam a krisztinavárosi kerti lakásban. A szülés nagy nehézséggel járt, és szegény feleségem borzasztóan szenvedett. A gyermek is úgy jött a világra, hogy halottnak tartották, de rövid idő múlva magához tért, és mikor az orvos megnyugtatott, hogy az asszony állapota sem aggasztó, nagy volt az öröm az elsőszülött felett. Feleségem maga kívánta ápolni a gyermeket, de mivel kevés teje volt, dajkának felvétele vált szükségessé. Most ketten szoptatták a gyereket, és ebből gyakran kellemetlenségek keletkeztek, mert az anya féltékeny volt a dajkára.”

Mint tehát kiderült, a Városmajor utca 6. – korabeli számozás szerint 287. – alatti házat voltaképpen az édesanyjának rendezte be, aki a „Budapesti cím és lakjegyzékek” szerint is oda volt bejegyezve mint „Hauszmann Anna, özvegy”. Az építész bizonyára ott töltötte a nyarakat a családjával, majd az 1890-es évek elején megépítette Döbrentei utcai lakását, valószínűleg akkor költöztek el korábbi otthonukból.

A levéltári dokumentumok szerint édesanyja 1893. május 31-én adta el a Városmajor utca 6. szám alatti lakást dr. Schwartzer Ottónak (akinek a neve ismerős lehet az olvasónak a közeli Schwartzer-féle szanatórium miatt). Az erre vonatkozó levéltári dokumentumon a következő olvasható: *„Özvegy Hauszmann született Maar Anna úrnő eladja Dr. babaczi Schwartzer Ottó úr pedig megveszi a budai 328. számú telekjegyzőkönyvben írt (778, 779) helyrajzi számú az I. kerület Krisztinaváros 287 régi összeírási számú és a városmajor utcza 6 új összeírási szám alatt fekvő házudvar terület és kert és egyáltalán minden törvényes tartozékát a közösen megállapított 17.000 forint osztrák értékű vételáron.”*

FOTÓ: KISCELLI MÚZEUM

A családi ház a Városmajor utca 287.-ben az 1880-as évek elején, mellette pedig – már az új számozás szerint – a 6-os szám alatt az 1910-es években

1001 — (Eisenbahn.)
1003 209 Steiner Nikolaus.
1005 210 Boda Andreas.
1006 211 detto.
1008 212 Petz Kajetan.
1010 213 Gotzig Franziska.
1012 214/215 Fiedler Anton.
Kronwachgasse.
1015 216 Áldásy Anton.
1016 217 K. Fr. Hpst. Ofen.
1018 218 detto.
Friedhofgasse.
1020 219 Vieth Anton.
1022 220/221 K. Fr. Hpst. Ofen. detto.
Hauptgasse.
541 222 Horváth Ladisl.
535 223 Horváth Edmund
538 224 Andreits Urosius.
Kirchenplatz.
614 226 K. Fr. Hpst. Ofen.
615 227 detto.

787 282 Wahlheim Ros.
Blaue Kugelgasse.
784 283 Zautinger Jos.
783 284 Pavlatsek Paul.
783 285 Populus Josef.
Stadtmeierhofgasse.
780 286 Dax Johann.
778 287 Hausmann Franz.
776 288 Ettl Josef.
774 289 Malmarits Franz.
770 290 Reményi Ludwig
768 291 Fradinsits Joh.
766 292 Engelmeier Jos.
764 293 Jasser Rosine.
761 294 Marczibányi A. v.
758 295 Schachner Barb.
756 296 Gebhardt Elisab.
753 297 Schachner Barb.
751 298 Rudnyánszky K.
749 299 Piaristen-Orden.
747 300 Grabotsay Ign.
746 301 Csokessa Rafael.
716 302 Schumer Adam.

(Aszalay-Kaserne.)
384 360 Kropf Maria.
386 361 Szeidl Josef.
389 362 u. 363 Frauen-Verein, Ofen.
393 364 Krasitz Rosalia.
394 365 Huber Julianna.
396 366 Schneider Anna.
397 367 Krautsieder Ant.
398 368 Novomesky Sop.
400 369 Pusztelnik Kath.
403 370 Matzl Anna.
405 371 Schmidt Josef.
408 372 Balás Dionisius.
410 373 Szász Johann.
412 374 Pfrim Ladislaus.
414 375 Disztinger Elis.
417 476 Gr. Sándor Mor.
419 377 Raicsics Maria.
420 378 Hertl Josef.
421 379 Bauer Franz.
423 380 Bányai Anton.
425 382 Eötvös Anna.

Az 1860-as budapesti címjegyzék (Stadtmeierhofgasse, azaz Városmajor utca)

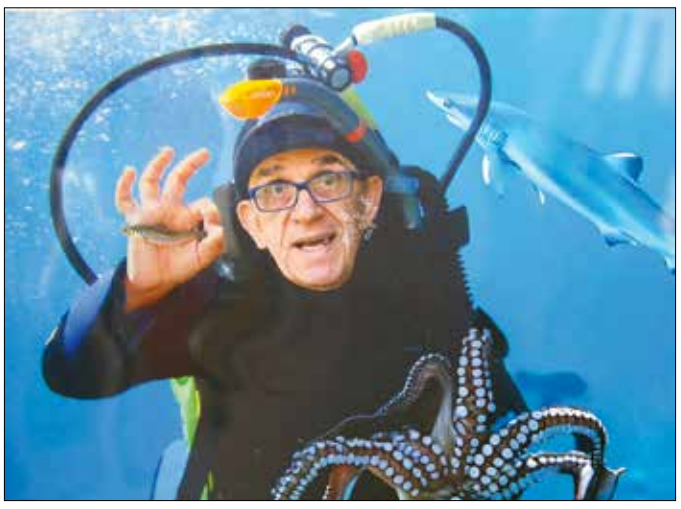
Az épületet Schwartzer Ottó a saját gyógyintézetében dolgozó orvosoknak adta ki, eleinte dr. Wagner György, majd dr. Molnár Károly, dr. Stein Fülöp, dr. Langer Árpád és dr. Szirmay Kálmán élt ott. Később, 1909-ben eladta a lakást a Schwartzer-féle szanatórium részvénytársaságnak.

Hauszmannék házát 1940–41-ben lebontották, ifj. Dobrovits Ferenc 1941–42-ben egy új, négyemeletes bérházat tervezett és építtetett a helyére. Így már a második világháború előtt eltűnt Budapest egyik legnagyobb építészének otthona. 2026-ban lesz Hauszmann Alajos halálának 100. évfordulója, ami méltó alkalom lenne arra, hogy egykori családi házuk helyét emléktáblával jelöljük meg az utókor számára.

F. G.

Végre itt a nyár! – a Galéria 12-ben is

Nyár, zene, tánc – derűs, felszabadító, élvezetes asszociációkra alkalmat adó témát választottak legújabb tárlatukhoz a Galéria 12 Egyesület alkotóművészei. A színekkel, élettel teli, vidám munkák augusztus elejéig láthatók a Hajnóczy József utcai kiállítóhelyen.



Tóth József Füles: Jacques Cousteau-epigon

A hagyományoknak megfelelően közös tárlattal köszöntik a nyarat a Galéria 12 Egyesület alkotói. A hegyvidéki képzőművészek egyesületének elnöke, Borza Teréz bevezetője után Meskó Bánk előadóművész a tárlat címére – Nyár, zene, tánc – hangolta megnyitóját.

Borza Teréz: Szélben

Az összhang életünk legfontosabb szervezőereje, és a harmóniára törekvésben sokat segít a művészetekkel való találkozás. „A harmónia különböző hangok fülre kedvező hatásának a kiváltása” – idézte Meskó Bánk a lexikonok megfogalmazását a zenével kapcsolatban, kedvenc zongoristájára, Balázs János zongoraművészre utalva, aki olyan hangzatokat képes elővarázsolni hangszeréből, hogy az ember lelke szinte táncra perdül, szárnyalni kezd.

Beszélt a tánc csodájáról is, arról, amikor két ember összhangra talál a mozgásban. Megemlítette saját élményét, amikor egyik utazása során az argentin tangó letaglózó harmóniáját élvezhette egy bemutatón.

Szamos Iván: Nyár Provence-ban...

A nyár pedig elhozza számunkra a megvilágosodást, a fényt. A sötétből a fény felé vezető utat a festők ismerik talán a legjobban – vélekedett az előadóművész. Csodálatos dolog megtalálni az egyensúlyt például úgy, hogy a sötétben, sokszor csak egy kis ponttal, megjelenik a világosság. „Ez felszabadít, megvilágosít, megkönnyebbít, szinte kitárul a lélek, és az ember úgy érzi, övé a világ. Szeretjük a fényt, szükség van rá, és a fénnyel együtt árad a szeretet is, ami nélkül az ember élete nem ér semmit” – mondta.

Meskó Bánk két emelkedett, meditációra hívó verset hozott erre az alkalomra. „A meditációban nem magadban vagy; Istennel beszélgetsz, elgondolkozol a világon, azon, hogy miért is vagy itt. Közben megtalálod a harmóniát, az örömet a természetben, és ráérzel, mit jelent, ha éjszaka, vagy éppen hajnalban végigsétálsz egy utcán, és egyedül vagy a tájjal, a fákkal, a virágokkal, a madarakkal – és akkor rátalálsz valamire, elgondolod, hogy milyen felemelő is a teremtett világ” – vezette be Tóth Árpád Körúti hajnal című gyönyörű versét.

Míg a képzőművészek színek és formák kompozícióival fejezik ki a külvilág ihlette belső képeiket, a költők mindezt szavakból alkotják meg, mint ahogyan azt Szabó Lőrinc Májusi éjszaka című költeményében is megtapasztalhatjuk. A vers nagy élmény első hallásra is, ám érdemes többször elmélyedni benne. Most csak az érzékekre ható lírai élményeket felsoroló szöveg utolsó versszakát idézzük: *„Hogy értem haza, nem tudom már. / – A gondom ma se kevesebb. / De azóta egy kicsit újra / megszerettem az életet, / s munka és baj közt mindig várom, / hogy jön, hogy majd csak újra jön / valami fáradt pillanatból / valami váratlan öröm.”*

Zenés program nyitotta meg a Galéria 12 alkotóinak nyárköszöntő kiállítását

Pázmány Ágnes: Tavaszi zsongás

Meskó Bánk arról is beszélt, mennyire fontos, hogy elérjen hozzánk a művész üzenete, mert csak a műalkotásokkal való találkozáskor járja át a befogadó lényét test és lélek harmóniája. A zenei keretbe foglalt megnyitón Szikora Borbála fuvolaművész és Szkibó Gergő gitárművész elsőként Farkas Ferenc Ecloga című szerzeményét, zárásként pedig egy brazil gitáros zeneszerző, Celso Machado darabját szólaltatta meg. Választásuk ugyancsak harmonizált a tárlat vidám témájával.

Ruttka Andrea: A róka hűlt helye

A kiállító alkotók neve és műveik címe: Angyal Júlia: Végre itt a nyár; Borza Teréz: Szélben; Holló Katalin: „Nyitva van az aranykapu”; Kádár Katalin: Nagyfröccs, kisfröccs; Maczkó Erzsébet: Napraforgó; Makkai-Kovács Beatrix: Csónak; Makkai Márta: Vitorlásverseny, Metamorfózis, Nyári fények; Németh Andrea: Hagyományőrzők tánca; Orient Enikő: Madártávlat; Pázmány Ágnes: Tavaszi zsongás; Ruttka Andrea: A róka hűlt helye; Szamos Iván: Nyár Provence-ban – In memoriam Vincent Van Gogh; Széchy Beáta: Kívül-Belül: Virágaim a kertben; Tóth József Füles: Jacques Cousteau-epigon; Vida Zsuzsa: Napsütésben; Vörös Valéria: Hajóút.

Sz. D.

■ *A tárlat megtekinthető augusztus 3-ig, vasárnap és szerda kivételével mindennap 16.00–22.00 óráig a Galéria 12 Kiállítóhely, Kávézó és Borbárban (Hajnóczy József utca 21.). Weblap: galeria12.hu*

Az északi reneszánsz polihisztor

Albrecht Dürer szokatlan művészetéről adott átfogó képet Gimesy Péter művészettörténész, filozófus a Nagy mesterek, életművek című előadássorozata második részében. A magyar származású festőművész neve egyet jelent az északi reneszánsz művészet kiteljesedésével, ami egybeesik a német reformáció korával is. A Hegyvidék Galériában rendezett vetített képes, interaktív előadás, amelyből cikkünkben részleteket idézünk, kitért erre a különleges és sokszor ellentmondásos, zaklatott művészettörténeti korszakra is, párhuzamba állítva Dürer művészetét az itáliai reneszánszéval.

Albrecht Dürer (1471–1528), a világ egyik leghíresebb festőművésze a Gyula melletti Ajtós községből származik. Az Ajtósi név németre fordítva Türer, ebből lett Dürer.

A Dürer család címere

Édesapja ötvös volt. Ifjabb Albrecht Dürer híres gyerekrajzát, egy önarcképet ezüstvesszőrajz-technikával 13 évesen készíti. A tehetséges ifjú Wolgemut festő- és fametsző műhelyében tanul, és bekapcsolódik a Világkrónika grafikai munkájába. A városképeket, legendákat tartalmazó dokumentumkönyv 1493-ra készül el, így a világtérképen még csak Afrikát, Európát és Ázsiát ábrázolja. Városképei közül a legismertebb a Mátyás korabeli Buda, valamint Nürnberg és Firenze látképe.

Dürer korai portréidőszakából szülei diptichonján figyelemre méltó a szemekben tükröződő látvány és a lélek ábrázolása. A család címerében megjelenik a Dürer nevet jelképező ajtó motívum és a monogram.

Dürer ikonszerű önarcképe

Vándorévei Frankfurtba, Hollandiába, Colmarba, Bázelba és Strasbourgba viszik. *„Dolgaim úgy mennek, ahogy elrendeltetett”* – írja a családi krónikában, amikor apja 1494-ben hazahívja. Agnes Freyjel lép frigyre, majd bejárja Európát, Olaszországot.

Huszonhat évesen készített önarcképén az itáliai reneszánsz – Leonardo, Michelangelo és Raffaello – hatását érezni; a háttérben ablakot nyit a külvilágra. Velencében megismerkedik a Bellini festőcsaláddal, ebben az időszakban a reneszánsz és a késő gótika párhuzamos hatása jellemzi. Nürnbergbe visszatérve készíti Az Apokalipszis négy lovasa című híres fametszetét, valamint A tétlen kísértése, avagy a tudós álma című művét. Természet- és növényábrázolásaival – ilyen A nagy fűcsomó – rézkarcaihoz szerez tapasztalatot. Ádám és Éva című festménye itáliai hatásra alkalmazza a kontraposzt *(contrapposto)* és a fény-árnyék adta lehetőségeket. A német festészet történetében elsőként készít nagy méretű aktokat.

Az Önarckép a 28 éves művészt ábrázolja prémes köntösben. Az ikonszerű portrét szemlélve mintha a korabeli Krisztus-ábrázolások beállítását látnánk. Második itáliai útján Dürer északi és olasz hatások kombinálásával alkot oltárképeket, A szentháromság imádására krónikásként magát is ráfesti. Textilmintákkal, díszítőművészettel, labirintusábrázolással is foglalkozik.

Albrecht Dürerről tartott előadást Gimesy Péter a Hegyvidék Galériában

Ádám és Éva

Három leghíresebb rézmetszetét 1513–14-ben alkotta, ezek: a Lovag, a Halál és az Ördög, a Szent Jeromos dolgozószobájában és a Melankólia. Ez utóbbiról rengeteg megfejtés született. Alkotója mondta a mű kapcsán, hogy aki túl sokáig keresi a tökéletest, a melankólia keze alá kerül. A képen lévő elgondolkodó figura tovább hat, ám például Orosz István – akinek június 22-ig látható a Paradoxonometria című kiállítása a Hegyvidék Galériában – Melankólia című munkáját a képen ábrázolt kő és a rajta felsejlő arc ihlette meg.

Kortársai is elismerték Dürert. Még életében plakett készült róla, hajtincsét ereklyeként őrzik. Művészete szerteágazó univerzum, a művészettörténet kimagasló teljesítménye.

Sz. D.

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

AMA – American Music Abroad. Bronze Tour július 2-án 17.30, Silver Tour július 3-án 17.30, Community CH Tour július 6-án 17.30, Empire Tour július 12-én 17.30, Community KH Tour augusztus 1-jén 17.30. Az American Music Abroad az USA-ban 1975 óta működő zenei ügynökség, ami az amerikai koncertturnékon kívül minden évben nemzetközi koncertkörutakon is bemutat egyesült államokbeli hangszeres és énekes zenei együtteseket. Európai turnékon főként a Connecticut, Maryland, New Jersey, New York és Pennsylvania államokban működő középiskolai, egyetemi zenekarok és kórusok koncertjei hangoznak el. A zenekarok repertoárjaiban a legnagyobb klasszikus zeneszerzők művei mellett felcsendülnek a Broadway színpadainak dallamai, amerikai népzenék és kortárs amerikai szerzők művei is. A belépés díjtalan, de regisztrációhoz kötött. A sorozat egyes koncertjeire a regisztracio.koncert@gmail.com címre küldött e-mailben lehet regisztrálni. A levélben fel kell tüntetni az adott koncert dátumát, címét és a résztvevők számát!

Ártatlanok – előadás július 6-án 19.00. Az előadás a Levelek a Kner család életéből 1938–1949 (2023) című kötet szöveganyagára épül, a felolvasószínház közreműködői a nagy múltú, világhírűvé váló gyomai nyomdász- és művészdinasztia életébe nyújtanak bepillantást, Kner Izidor Gyomán, Budapesten és Chicagóban élő leszármazottainak levelei alapján. A dokumentumok megidézik egy magyar zsidó család tagjainak a második világháború előtti, alatti és utáni életesélyeit, elsősorban a menni, vagy maradni kérdésére adott válaszait, az amerikai életbe való beilleszkedés élményét, a holokauszt áldozatainak és túlélőinek tragikus sorsát.

Shemekia Copeland – koncert július 17-én 19.00. Shemekia Copeland nyolcévesen már túl volt első fellépésén a New York-i Cotton Clubban. Ötszörös Grammy-díj-jelölt, blues-, soul- és americana énekesnő, korunk egyik legjellegzetesebb és legmélyebb érzésekkel teli amerikai előadója – Magyarországon először – a MOMkult színpadán ad koncertet. A hivatalosan is a „Blues Királynője" címmel kitüntetett művészt világszerte szeretik bátor, őszinte és humoros zenéjéért, valamint szenvedélyes előadásmódjáért.

Szeretettel Kanadából – Polyák Lilla és Gömöri András Máté műsora július 20-án 20.30. A magyarországi zenés színház meghatározó alakjai több éve költöztek Kanadába. Ezúttal a döntésükről, az országváltásról, a szakmai és privát életben jelentkező pozitívumokról és nehézségekről tartanak kötetlen hangulatú élménybeszámolót – sok zenével, slágerrel fűszerezve.

Sirály buli – szabadtéri swing & boogie táncestek nyáron a Sirály sétányon minden szerdán 19.00–22.00. Az oktatók által tartott programhoz gyakorlott táncosok és kezdők is csatlakozhatnak. Kötelező öltözet nincs!

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

Psszt! Némafilmvetítések élő zenével. Zongorán játszik: Répászky Miklós Dániel. A hosszú, meleg, budapesti nyári estéken mi is lehetne jobb program, mint a fákkal körülölelt zugligeti Lóvasúton klasszikus némafilmeket nézni! Július 14. 19.00 A generális (1926, eredeti címe: The General). Augusztus 2. 18.00 Klasszikus rajzfilmek. Augusztus 15. 19.00 Bohémek (1926, eredeti címe: La Bohéme). Augusztus 30. 18.00 Klasszikus rajzfilmek. Beltéri program! A részvétel ingyenes, de regisztrációhoz kötött: lovasut.jegy.hu.

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

Zumba Gold-tanfolyam hétfőn 11.00–12.00.

Kezdő salsatanfolyam szerdán 19.00–20.00.

Meridiántorna szerdán 9.30. A szervezők várják a testi-lelki egészségre törekvőket a villa kertjében, rendezvénytermében. A belépés díjtalan.

Tai chi kéthetente csütörtökönként 9.30–10.30. Vezeti: Békefi András. A szervezők várják a testi-lelki egészségre törekvőket a villa kertjében, rendezvénytermében. A belépés díjtalan.

Grace Balett – balett-tanfolyamok több korosztályban hétfőn, szerdán 16.00.

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

„Nyári táborozásra kínáljuk ősfás kertben álló épületünk sokoldalúan felhasználható, kisebb-nagyobb termeit! A táborozók minden évben örömmel veszik birtokba a Jókai Klubot és kertjét, amely egy 442 nm-es, aszfaltos pályát is rejt. Tematikus táborok kiváló helyszíne lehet színháztermünk, amely magában foglal egy 32 nm-es színpadot és egy 100 nm-es, keményfa-padlós nézőteret, tükrös fallal. Akár nagyobb létszámú gyerekcsoportok táboroztatására is alkalmas a hely. A tetőtérben található 70 nm-es manzárdhelyiségünk barátságos környezetet kínál a gyerekeknek, maximum 20 főig. A gyerekek étkeztetésére is tudunk megoldást javasolni a házban hamarosan megnyitó büfével. Várjuk a kedves érdeklődőket, kérje egyedi ajánlatunkat!"

Lélektánc hétfőn 18.30–19.30. Érkezés minimum 15 perccel korábban! Egyszerű lépésekből álló, könnyed, légzéstechnikával kombinált nyújtómozdulatok, stresszoldás. Keresztény imákra hangolt, felemelő zenékre komponált, légies mozdulatokkal tarkított, nőiességfejlesztő tánckoreográfiák. Időpontok: június 24., július 1., 8., 15., 22., 29. Információ: lelektanc.tanfolyam@gmail.com.

Az élet szép! Hegyvidéki Nyugdíjasklub szerdán 10.30–12.00. Előadások, aktív egészségmegőrzés, izgalmas úti beszámolók, rendszeres kézműves foglalkozások, kvíz- és játékdélutánok. A program regisztrációhoz kötött: jokaiklub@jokaiklub.hu vagy 06-1/395-8284. A XII. kerületi nyugdíjasoknak ingyenes, más kerületekből érkezőknek a részvétel díja 1000 Ft/fő/alkalom. A klub szeptemberben folytatja munkáját.

NTC School Budapest (holland bölcsőde-óvoda) 20 hónapos és 4 éves kor közöttieknek kedden 8.30–14.30, pénteken 8.30–11.30. Holland tanmenet szerinti foglalkozások flamand és holland anyanyelvű családoknak. Vezeti: Bori Martina (06-30/241-2546, lesbories@t-online.hu). A foglalkozások szeptembertől folytatódnak.

Kung fu kedden és csütörtökön 17.00–19.00. A Leung Ting Wing Tsun Kung Fu tradicionális kínai harcművészet, az egyetlen, amit egy hölgy fejlesztett ki. A stílus lehetőséget ad egy gyengébbnek megvédenie magát erősebb támadójával szemben. Vezeti: Si-hing Tamás Péter (3. mesterfokozat). Telefonszám: 06-30/952-2444.

Csiri-biri torna csütörtökön 9.30–10.15. Az országos népszerűségnek örvendő Csiri-biri mozgásfejlesztő torna olyan 45 perces, irányított foglalkozás, dalokkal, mondókákkal, amin a gyermek a hétköznapitól eltérő mozgásformákkal ismerkedhet meg, amelyek fejlesztik a figyelmét, egyensúlyérzékét, nagy- és finommozgásait, koordinációs készségét, ritmusérzékét, zenei hallását és társas kapcsolatait. A 2005 óta országos népszerűségnek örvendő, védjeggyel szabadalmaztatott torna vidám, lendületes, mozgalmas, pergő ritmusú foglalkozás, amin a gyerekek gyerektársasághoz szokhatnak, bátrabbá, nyitottabbá, kezdeményezőbbé válhatnak. Mivel a tornafoglalkozások nem egymásra épülnek, év közben bármikor lehet csatlakozni. Előzetes jelentkezés nem szükséges. Bővebb információ: Országczky Ildikó, www.csiri-biri.hu, info@csiribiri.hu. A foglalkozások szeptemberben újraindulnak.

Művészi torna szombaton 9.30–11.30. Mozgáskoordináció- és ritmusérzék-fejlesztő gimnasztika Berczik Sára módszere alapján. Vezeti: Pataki

Rita mozgáspedagógus. Telefonszám: 06-30/483-1897. E-mail-cím: patakiri@gmail.com. A foglalkozások szeptembertől indulnak ismét.

Harmónia Táncklub – társastánctanfolyam vasárnap 13.30–20.00. Kezdő versenytánc, felnőtt-tánciskola. A tanfolyamok szeptemberben indulnak ismét. Vezeti: Székely Attila tánctanár. Információ: 06-30/952-9477. www.harmoniatancklub.hu. A foglalkozások szeptembertől folytatódnak.

Zumba felnőtteknek kedden és csütörtökön 20.00–21.00. Egyszerű, de eredeti és izgalmas latin mozdulatokkal, fülbemászó ritmusokkal. Vezeti: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató. Telefonszám: 06-20/549-0893. A foglalkozások szeptembertől folytatódnak.

FitMind hétfőn 8.30–9.30. Egy nyugodt, csendes, elmélyült óra a nagyteremben. „Hagyd kint a telefont, a zajt, és adj egy órát magadnak!" Vezetetlen óra a nyugalom jegyében. A foglalkozások szeptembertől folytatódnak.

FitBody szerdán 8.00–9.00. Heti egészségmegőrző, alakformáló, preventív edzésprogram. Vezeti: Barta Sylvia aerobikedző és FitDance-oktató. Telefonszám: 06-30/625-6065. A foglalkozások szeptembertől folytatódnak.

FitDance kezdőknek, újrakezdőknek szerdán 9.00–10.00. Ízületkímélő, táncos mozgás latin zenére, egyszerű, de látványos koreográfiákkal, korhatár nélkül. Vezeti: Barta Sylvia aerobikedző és FitDance-oktató. Telefonszám: 06-30/625-6065. A foglalkozások szeptembertől folytatódnak.

FitBall gerinctorna pénteken 8.30–9.30. A FitBall segítségével harmonikusan fejleszthetők a kondíció és a koordinációs képesség, az egyensúlyozó képesség, valamint a gerinc, a hát és a törzs izmai. Hatékony a különféle eredetű hát- és derékfájások megszüntetésében, így iskoláskorú gyerekeknek, aktív dolgozóknak és idősebbeknek egyaránt ajánlott. Vezeti: Barta Sylvia aerobikedző és FitDance-oktató. Telefonszám: 06-30/625-6065. A foglalkozások szeptembertől folytatódnak.

Kagami-ryu harcművészeti edzések szerdán 18.30–20.30. A szamurájkard útja, ami más fegyverekkel és karatealapokkal kezdődik. A Jókai Klub Dojo az ország egyik legrégebben – egy helyen – működő közössége. Az edzések baráti hangulatúak, mindenki önmagához képest teljesít, nincsenek versenyek, sem kötelező vizsgák. A tréningekre 18 és 60 év közötti hölgyeket és férfiakat vár az edzésvezető: Horváth Attila (4 dan). Információ: 06-20/945-3901, www.jokaiklubdojo.hu, www.kagamiryu.hu. A foglalkozások szeptembertől folytatódnak.

Babui Yoga. Kedden 9.00–10.00 Yoga Glow. Csütörtökön 18.30–19.30 Napzáró Soft Flow. A reggeli Yoga Glow-órákon a tradicionális hathajóga-elemeket dinamikus erősítősorozatok és pilateselemek kombinálják, és nagy hangsúly lesz a nyújtáson. Az óra végére kívül-belül „ragyognak" majd a résztvevők. Az esti Soft Flow-órákon inkább a nyújtásoké és a csavarásoké a főszerep, de erősítő-, dinamikus elemeket is tartalmaznak. Tökéletes zárása a napnak, kellemesen megnyugtat az egész napos pörgés után. Minden órát minihangfürdő és relaxáció zár. A foglalkozásokat vezeti: Kovács-Siklósi Melinda. Részletes információ: a „Babui Yoga és Photo" Facebook-oldalon, valamint az adott jógaóra eseményénél. Bejelentkezés: a babuiyoga@gmail.com e-mail-címen vagy a Facebookon üzenetben, Messengeren vagy az eseménynél. A foglalkozások szeptembertől folytatódnak.

Bridzsklub szerdán 13.30–18.00. A tagok olyan új érdeklődőket várnak, akik a klub törzstagságához hasonlóan magas színvonalon úzik ezt a sportot. Klubvezető: dr. Kis Géza (06-20/933-9665). A foglalkozások szeptembertől folytatódnak.

Jókai Nyugdíjasklub minden hónap első és harmadik csütörtökjén 14.30–16.30. Szabadtéri és beltéri programok, kultúra, egészségmegőrzés, vidám társaság, tartalmas előadások, színvonalas szórakozás, családias közösség. Havonta a harmadik csütörtökön zenés-táncos összejövetel. A klub várja új tagjait, a csatlakozási szándékkal és a programokkal kapcsolatban a nyugdíjasklub vezetőjét, Dobos Ilonát lehet keresni a 06-30/422-5682-es telefonszámon. A foglalkozások szeptembertől folytatódnak.

HEGYVIDÉKI KULTURÁLIS SZALON

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

Hegyvidék kártyával számos program ingyenesen vagy kedvezményesen látogatható. A kártya érvényességét a rendezvények előtt, belépéskor ellenőrzik a munkatársak. A termek befogadóképességére való tekintettel több programnál is fel van tüntetve, hogy előzetes regisztráció szükséges. A részvételt az info@kulturalisszalon.hu e-mail-címen, a 06-1/202-2509-es telefonszámon vagy személyesen, az infópultnál lehet jelezni. Regisztráció nélkül a férőhelyek függvényében tudja fogadni a szalon a látogatókat a rendezvényeken.

Szabadpolc június 24-én 10.00–15.00. Régi, megunt, esetleg több példányban meglévő könyveket lehet cserélni a Szabadpolcon megtalálható kötetekre. A becserélhető, jó állapotban lévő, szépirodalmi vagy ismeretterjesztő könyvek száma maximum 10 darab.

Jókai növény- és kertbarátkör. Június 26. 16.00 Nyári növényes, kerti teendők, zöldmetszések és a „növénynyaraltatások" megbeszélése. Előadó: Ónodi-Szabó Sándor. A belépés díjtalan.

MOM-208 és Hegyvidéki Bélyeggyűjtők Kör június 28-án 13.00.

Nyáresti koncertek – Oti Acoustic június 28-án 19.00. A tizennégy évvel ezelőtt megalakuló Oti Acoustic ének, gitár felállásban szólaltatja meg a pop és blues külföldi előadóinak dalait, saját stílusára, jazzes elemekkel, gitárszólókkal átformálva. A duó hazai neves fesztiválok rendszeres fellépője, valamint Horvát Ottília egyedi hangjának és stílusának köszönhetően a budapesti kulturális élet meghatározó szereplője. Előadók: Horvát Ottília – ének, Kővári Péter – gitár. Helyszín: a Hegyvidéki Kulturális Szalon előtti tér. A belépés díjtalan. A további nyáresti koncertek időpontjai: július 13., 27., augusztus 10., 24.

Kiállításmegnyitó július 3-án 18.00. Csáky Andrea Klára botanikai illusztrációkat készít akvarelltechnikával. Az alapokat a férjétől, William Sanderstől tanulta Kanadában. Igazi kirándulás, kaland, kintről befelé haladva, sokszor megrendítő, alázatra sarkalló felfedezésekkel. Megállni egy pillanatra, elidőzni a természet adta szépségben, amiből nap mint nap lehet töltekezni. A kiállítás megtekinthető: július 29-ig, a programok függvényében.

Elmejóga rajzkör július 5-én 9.00–13.00. Minőségi idő, lélekápolás, tudattisztítás, nyugtató hatás, stressz- és megfelelésmentesség. Klasszikus önfejlesztő művészi tevékenység. Rajztudás nem szükséges, csak kedv! Egy-két grafikai elem megtanulásával egyedi és kreatív művek jöhetnek létre. Finom zene mellett, alkotó hangulatban, kellemes környezetben töltekezve. Az alkotáshoz a szükséges eszközöket a szervező biztosítja. Jelentkezési határidő: július 1. A részvétel díjtalan.

Zenélő Budapest – Raga Fusion – zenei utazás Indiába július 5-én 19.00. Közreműködik: Lantos Zoltán hegedűművész és Nyusztai Iván indiai ütőhangszeres művész. A Zenélő Budapest rendezvénysorozat művészeti vezetője: Götz Nándor szaxofonművész. Támogató: a Hegyvidék Főutcája Egyesület. Helyszín: a Hegyvidéki Kulturális Szalon előtti tér. A belépés díjtalan. A rendezvénysorozat további koncertjeinek időpontjai: július 12., 19., 26., augusztus 2., 9., 16.

Mozgásos foglalkozások

Meridiántorna hétfőn 10.00. Vezeti: Haide Éva. Részvételi díj: 500 Ft/alkalom. Hegyvidék kártyával ingyenes. Utolsó alkalom: június 24.

Hatha jóga kedden 8.30. Vezeti: Ott Cecília, 06-20/917-8127, ott.cecilia@gmail.com. Részvételi díj: 2500 Ft/alkalom. Utolsó alkalom: június 25.

Székes jóga kedden 10.00. Vezeti: Ott Cecília, 06-20/917-8127, ott.cecilia@gmail.com. Részvételi díj: 2500 Ft/alkalom. Utolsó alkalom: június 25.

Autentikus hastánc felnőtteknek kedden 19.00. Vezeti: Fritz Mónika Parvati. Információ: 06-70/621-3794. Részvételi díj: 3000 Ft/alkalom, 10 000 Ft/4 alkalom. A bérlet egy hónapig érvényes. Utolsó alkalom: június 25.

Meridiántorna szerdán 10.00. Vezeti: Pál Szabó Gabi. Részvételi díj: 500 Ft/alkalom. Hegyvidéki lakosoknak ingyenes. Utolsó alkalom: június 29.

Nia csütörtökön 19.00. Vezeti: Bodor Virág. Információ: 06-20/946-9171, bodor.virag@gmail.com. Részvételi díj: 2800 Ft/alkalom. Utolsó alkalom: június 27.

Nyugdíjastorna pénteken 10.00. Vezeti: Balázs Mari. Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom, Hegyvidék kártyával 500 Ft/alkalom. Utolsó alkalom: június 21.

Zumba Gold/Székes Zumba pénteken 11.30. Vezeti: Veronika Berger. Információ: 06-30/609-9369, berger@veronikaberger.com. Részvételi díj: 1000 Ft, Hegyvidék kártyával 500 Ft. Utolsó alkalom: június 28.

Szabadtéri mozgásformák

Monspart Sarolta által alapított gyaloglóklub. Július 2-án (utolsó alkalom) 9.00-kor a Normafánál. Találkozó a Normafa Látogatóközpontnál. Június 25-én és július 9-én (utolsó alkalom) 9.00-kor a Margitszigeten. Találkozó a Margitszigeti Atlétikai Centrumnál. Klubvezető: Korik Vera. A hegyvidéki lakosok térítésmentes Nordic-botot kapnak!

Normafa Nordic Gyaloglóklub kedden 9.00-kor a Normafánál. Vezeti: Szász-Kerek Judit. Találkozó: a Normafa Síházzal szemben, a székely kapunál. További információ: „Normafa–Margitsziget Gyalogló klub" Facebook-csoport. Utolsó alkalom: július 9.

Egészségmegőrző erdőjárás a budai hegyekben szerdán, szombaton és vasárnap 9.30. A Hegyvidéki Szomszédok közösségfejlesztő önkéntescsoport programja. Információ: T. Magdi, 06-70/576-7253.

HEGYVIDÉK GALÉRIA

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

A programokon való részvétel díja 800 Ft, hegyvidéki lakosoknak 200 Ft. Jegyek kaphatók a hegyvidekgaleria.jegy.hu weboldalon és a Hegyvidék Galériában. Az eseményekre érkezéskor a lakcímkártya felmutatása kötelező! Az ingyenes programokat külön jelezzük.

Könyvbemutató június 20-án 18.00. Orosz István két legújabb kötetének – A hasonmás – A Rév Júlia dosszié, valamint a Color Book/Black Book – bemutatója a galériában, a jelenleg látható, Paradoxonometria című kiállításához kapcsolódóan. A beszélgetést követően lehetőség lesz a bemutatott köteteket, valamint Orosz István Páternoszter című regényét is megvásárolni és dedikáltatni. Beszélgetőpartnerek: Orosz István grafikusművész, író és Szabó Borbála drámaíró. A részvétel ingyenes, de regisztrációhoz kötött a Hegyvidék

(Folytatás a 12. oldalon)

(Folytatás a 11. oldalról)

Galéria honlapján (hegyvidekgaleria.hu) elérhető űrlap kitöltésével vagy a galéria e-mail-címén (info@hegyvidekgaleria.hu) és telefonszámán (06-1/225-7160).

Paradoxonometria – Orosz István grafikusművész kiállítása. A belépés díjtalan. Megtekinthető: június 22-ig, keddtől péntekig 10.00–18.00, szombaton 10.00–14.00.

Munkácsy-díj 2024 – kiállításmegnyitó: június 27-én 18.00. Köszöntőt mond: Pokorni Zoltán polgármester. A kiállítást megnyitja: Feledy Balázs művészeti író. Közreműködnek: Ács Dominika és Nemes-Jeles Judit fuvolaművészek. Az 1950-ben alapított Munkácsy Mihály-díj kiemelkedő képzőművészeti tevékenység elismerésére adományozható állami kitüntetés, egy évben legfeljebb heten kaphatják meg. A Hegyvidék Galéria 2017 óta csoportos tárlaton mutatja be az adott esztendőben díjazott művészeket. Az idén kitüntetett alkotók: Babusa János szobrászművész, Bánki Ákos festőművész, Nagy Barbara képzőművész, Nagy Gabriella festőművész, Pelles Róbert festőművész, Szerényi Gábor grafikusművész és Uray-Szépfalvi Ágnes festőművész. A kiállításmegnyitón való részvétel és a kiállítás megtekintése díjtalan. A tárlat megtekinthető: július 20-ig, keddtől péntekig 10.00–18.00, szombaton 10.00–14.00.

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

Nyár, zene, tánc – képzőművészeti kiállítás. Megtekinthető: augusztus 3-ig, naponta 16.00–22.00 (szerdán és vasárnap zárva). *(A kiállításról írt cikkünk lapunk 9. oldalán olvasható!)*

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

Fogaskerekű 150 – a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény és a Magyar Műszaki és Közlekedési Múzeum közös kiállítása. A tárlaton a látogatók megismerkedhetnek az idén 150 éves svábhegyi fogaskerekű vasút történetével a kezdetektől napjainkig. Archív képek és eredeti műtárgyak, a Magyar Műszaki és Közlekedési Múzeum gyűjteményéből származó egykori eszközök, vonatjegyek, más műtárgyak és többféle fogaskerekűmakett láthatók a vitrinekben. Egy különleges installáció a fogas útvonalának állomásait jeleníti meg izgalmas térbeli vizuális formában. A kiállítás megtekinthető: szerdától vasárnapig 10.00–18.00. A belépés díjtalan.

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

Múzeumok Éjszakája június 22-én 18.00-tól június 23-án 01.00-ig. 18.00–19.00 Könyvbemutató. Benedek Miklós–Vajda Katalin: Maradok tisztelettel: Benedek Miklós. 19.00–19.45 Tárlatvezetés a Kulisszák között (Az olvasópróbától a premierig) című állandó kiállításban. Közreműködik: Murányi Tünde színművész és Gajdó Tamás színháztörténész. Regisztráció szükséges a szebenyi.agnes@oszmi.hu e-mail-címen. 20.00–21.00 Könyvbemutató és filmvetítés. Kurutz Márton–Zágoni Bálint: Janovics Jenő – A kolozsvári filmgyártás megteremtője. Közreműködik: Kurutz Márton filmtörténész. Regisztráció szükséges a szebenyi.agnes@oszmi.hu e-mail-címen. 21.00–22.00 A Színház- és Filmművészeti Egyetem III. éves bábosztályának előadása (osztályvezető: Fabók Mariann). 22.00–23.00 Kis éji zene – Darvas Kristóf (zongora). 23.00–00.30 Kertmozi Tordy Géza emlékére: Amerikai cigaretta (rendező: Dömölky János). A programok karszalaggal látogathatók. A karszalag ára: felnőtteknek 3000 Ft, 6–18 év közöttieknek 1500 Ft. 6 év alattiaknak ingyenes. Karszalaggal valamennyi fővárosi múzeum és kiállítóhely látogatható.

Kiállítások

A Kulisszák között (Az olvasópróbától a premierig), a „Szép ház, nagy park közepén…", a Magyar nyelvű színjátszás Petőfi korában 1823–1849, Csillagok között – Pillanatképek a 70 éves Astra Bábegyüttés életéből (szeptember 1-jéig), valamint Büchner a magyar színpadon kiállítások megtekinthetők: szerdától vasárnapig 10.00–18.00.

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

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

Velünk startol a nyár! Egyszülős családi nap a Városligetben június 22-én 10.00–13.00. Izgalmas programok, sok sport, pontgyűjtő állomások, tombolaajándékok, ugrálóvár, kreatív foglalkozások és egy igazi retro disco! Változatos ügyességi és sportfeladatok, folyamatos kézműves programok és játékok. 10.15 Közös bemelegítés – FitKid. 10.30 Ringató. 11.00 Magyar Szolgálati Kutyákért Alapítvány – 20 perces showműsor, rendőrségi kutyás bemutató. 12.20 Tombolasorsolás. 12.30 Retro disco – DJ Dominique. Helyszín: Városliget, a Dózsa György út és az Ajtósi Dürer sor találkozásánál lévő füves terület, a focipálya és a kosárlabdapályák előtti rész.

Szülőtámogató csoport június 20-án és 27-én 16.30. A Családbarát Magyarország Központ Nonprofit Kft. által működtetett Gyermekút Módszertani Központ szülőtámogató csoportokat indít a budai Egyszülős Központban, „Szülőség" címmel. A szervező olyan szülőket vár – egyedül vagy a gyermek nevelésében érintett más családtaggal együtt –, akinek a gyermeke még nem érte el az iskoláskort. A tematikus csoport célja a szülői szerepekkel, a gyermek fejlődésével kapcsolatos ismeretek átadása, valamint a résztvevők érzelmi támogatása, a szerteágazó szülői szerepekben történő megerősítése, a belső erőforrások tudatosítása, felszínre hozása. A foglalkozások lehetőséget nyújtanak arra is, hogy a résztvevők megtapasztalhassák a többi csoporttag odafigyelését, támogatását, visszajelzését, sőt, a közös munka bepillantást enged abba is, hogy mások hogyan gondolkodnak, éreznek, cselekednek a nehéz vagy különleges élethelyzetek kezelésében.

Jogi tanácsadás minden kedden 15.00–17.00. Ingyenes tanácsadás személyesen, online és telefonon a nehéz jogi problémával szembesülő egyedülálló szülőknek. A tanácsadás 20-30 perces konzultációt biztosít, a probléma komplexitásától függően. Nem jelent jogi képviseletet, sem okiratok kitöltését, szerkesztését! Jelentkezés: egyszulo@egyszulo.hu.

Egyéni fejlesztés minden hétfőn 14.00–16.00. Drippey Helga fejlesztőpedagógus tanulási nehézségekkel küzdő gyerekek fejlesztését vállalja, és mellette, igény szerint, szülőknek tart tanácsadást. Az alábbiakban tud segíteni: iskola-előkészítés, készség- és képességfejlesztés, beilleszkedés, tanulás, magatartás-zavaros és sajátos nevelési igényű gyerekek fejlesztése, tantárgyi korrepetálás és felzárkóztatás alsó tagozatban.

MAKOVECZ KÖZPONT ÉS ARCHÍVUM
Városkúti út 2.
06-30/314-4879
office@makovecz.hu
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

A rendezvényekre a belépés ingyenes, de a befogadóképességre való tekintettel regisztrációhoz kötött. Regisztrálni az office@makovecz.hu e-mail-címen vagy a 06-30/314-4879-es telefonszámon lehet. Regisztráció nélkül a belépés a fennmaradó helyek függvényében lehetséges.

Múzeumok Éjszakája június 22-én. A Makovecz Központ és Archívum egyik legfontosabb célja Makovecz Imre szellemi örökségének bemutatása látogatóik számára, a többi között vezetett séták formájában. A Múzeumok Éjszakáján a teljes nyitvatartási idő alatt folyamatosan indulnak csoportok – a látogatók érkezésének ütemében –, kivéve az előadás ideje alatt. A csoportok indulására várva vagy a séta után megpihenve lehetőség van Makovecz Imre sportcélú épületeinek, terveinek megtekintésére, vetített formában. A sétákon való részvételhez nem szükséges előzetes regisztráció. 14.00–23.00 Vezetett séták. 17.00–18.30 Dobrosi Tamás építész, Makovecz Imre tanítványa és munkatársa tart előadást Gólpassz – Makovecz Imre szellemi öröksége Felcsúton címmel. Előzetes regisztráció szükséges az office@makovecz.hu e-mail-címen vagy a 06-30/314-4879-es telefonszámon. Időszakos kiállítás: Sport és építészet. A Múzeumok Éjszakájának idei hívószava – az éppen zajló labdarúgó Európa-bajnokságra tekintettel – a „gólpassz". A témára reflektálva a Makovecz Központ és Archívumban látható kiállítások mellett egy kisebb képválogatással készülnek a szervezők, amely a focitól eltávolodva általában a sport témáját járja körül. Makovecz Imrétől nem állt távol a sport, már gimnazistaként aktív sportoló volt, első osztályú kézilabda-játékosként magyar bajnoki címet szerzett. Az egyetem kezdetén aztán felhagyott az élsporttal, de kedvtelésből még néhány évig alacsonyabb osztályban folytatta. Építészként is számos sporttal kapcsolatos megbízatása volt – uszodák, sportcsarnokok, futballstadion. A vetített képek ezeket a megvalósuló vagy éppen csak tervezési fázisig jutó épületeket mutatják be. További részletek: muzej.hu/muzeum/makovecz-kozpont-es-archivum

A megmaradás templomai – Kolozsvártól Temesvárig. Makovecz Imre építészete a tanítványok szemével – építészeti előadás június 24-én 18.00. Az előadás-sorozat második évadjának ötödik része. Előadó: Müller Csaba építész, a Kós Károly Egyesülés diplomás vándorépítésze.

A Napközi Plusz tehetséggondozó, képességfejlesztő és szabadidőközpont (Szépkilátás út 3.) svábhegyi tanulószobája hétfőn és szerdán 16.30-tól díjmentes integrációs, felzárkóztató és felvételi előkészítő foglalkozásokat, próbafelvételiket szervez a XII. kerületben lakó vagy itt tanuló diákoknak. Jelentkezni a 06-20/367-5924-es telefonszámon lehet.

GOLDEN PALACE GÖD

GOLDEN PALACE GÖD
Prémium Nyugdíjas Apartmanház

A **Dunakanyar kapujában**, hét hektáros területen, ősfákkal övezett, horgásztóval is rendelkező parkjában **várja nyugdíjasházunk, 65 éves kortól új senior lakóit**. Az impozáns épületben, található **85 db** 40-149 m² területű, elegánsan berendezett, légkondicionált **prémium apartman**, könyvtár, színház és moziterem. A kellemes időtöltéshez járul hozzá, igényes **wellness** részlegünk, **bel- és kültéri medencénk (szezonálisan igénybe vehető) pezsgőfürdővel és szaunával,** valamint fizioterápia kezelések lehetősége. Professzionális szakembereink **0-24** órában, gondozói és ápolói ellátással, helyben elérhető orvosi szolgáltatással gondoskodnak arról, hogy **Ön mindig biztonságban érezze magát** nálunk.

Hisszük és valljuk, hogy a Golden Palace Prémium Nyugdíjas Apartmanház lakóinak mindenből kiemelkedő minőség jár!

www.goldenpalacegod.hu | +36-70-6211-222

Érik a cseresznye, fejesedik a fokhagyma

Mindannyiunk kedvencének, a Kis-Ázsiából származó cseresznyének egyetlen rossz tulajdonsága van: gyorsan érik, és elég egy nyári zápor, hogy tönkremenjen a termés. Együnk, amennyi belénk fér, mert gyulladáscsökkentő, megszépíti a bőrt, szabályozza a bélműködést, sok C-vitamint, folsavat tartalmaz – és mert nagyon finom! Kúraszerű fogyasztása segít a fogyásban: ehhez egy hétig mindennap együnk meg negyed kilót. Rövid a szezonja, ezért ha megtehetjük, tegyünk el belőle télire, hogy megédesítse a barátságtalan napokat. A befőzéséhez van néhány egészen egyszerű receptünk. A zsenge fokhagymát is érdemes észrevenni ilyentájt, most fejesedik, az illata, íze kevésbé intenzív, mint a füzérbe font, érett, kemény fejeké. Még a zöld szára is ehető, akár nyersen, akár főzve. A francia és olasz konyha terjedésének köszönhetően a markáns fokhagyma ma már a nyilvánosság előtt is szalonképessé vált, azaz akár vendéget is hívhatunk egy-egy fokhagymás fogásra.

MANDULÁS FOKHAGYMALEVES

Most érdemes levest főzni a fejesedő fokhagymából! Zsenge gerezdjeiben még csak sejlenek erős, fűszeres aromái, amiket a mandula édessége kifejezetten meglágyít. Mindez olyan különleges ízkombinációt eredményez, amiben csak ilyenkor lehet részünk.

Hozzávalók (4 személyre):
4-5 zsenge fokhagymafej
1 fej vöröshagyma
3 evőkanál olaj
12 dkg szeletelt mandula
2,5 dl fehérbor
1 l zöldségleves (kockából is lehet)
2 babérlevél
2 dl tejszín
só, őrölt bors
fél csokor metélőhagyma

A friss fokhagymafejeket gerezdjeire szedjük, és 2 gerezd kivételével felaprítjuk. A vöröshagymát lehéjazzuk, és apróra vágjuk. A felaprított fokhagymát és a hagymát 2 evőkanál olajon megfuttatjuk. 10 deka mandulát rádobunk, majd néhány perc múlva a borral és a levessel felengedjük. A babérlevéllel fűszerezzük, felforraljuk, és lassú tűzön 15-20 percig főzzük.

Ezután a babért kiemeljük, és a levest turmixoljuk. Végül egy sűrű szitán átszűrjük, és a tejszínnel besűrítjük. A maradék mandulát szárazon aranybarnára pirítjuk, a félretett fokhagymagerezdeket hajszálvékony szeletekre vágjuk, és a maradék olajon szintén megpirítjuk. A levest ezekkel meghintve, apróra vágott metélőhagymával díszítve tálaljuk.

FOKHAGYMÁS PULYKAROLÁD

Érdemes kihasználni, ha még fejesedő fokhagymát kapunk a piacon, mert a zsenge fokhagymagerezdek illata enyhébb, íze lágyabb, aromásabb, mint a kifejlett fejeké. A szegfűszeggel párosítva pedig olyan új ízkombináció születik, ami „feldobja" a semleges ízű pulykamell húsát.

Hozzávalók (4 személyre):
60 dkg pulykamell
só, őrölt bors
10 dkg húsos szalonna
10-12 zsenge fokhagymagerezd
8-10 szem szegfűszeg
3 evőkanál olívaolaj

A húst lapjában óvatosan úgy vágjuk be, hogy kiterítve egy nagy húsdarabot kapjunk. Ezt egy kissé kiverjük, amit legegyszerűbb két műanyag fólialap között megtenni. Az így kapott viszonylag nagy húsdarab mindkét oldalát besózzuk, megborsozzuk. A megtisztított fokhagymagerezdeket a közepén sorba rakjuk. A szegfűszeggel megszórjuk, majd a húst felgöngyöljük, és a szalonnaszeletekkel beburkoljuk.

Egy tepsit olívolajjal kikenünk, és a göngyöleget belefektetjük. Egy kevés vizet öntünk alá, és alufóliával befedjük. Előmelegített, 200 °C-os sütőben (légkeveréses sütőben 180 °C), fólia alatt addig sütjük, amíg megpuhul. Végül a fóliát levéve róla pirosra sütjük. Ujjnyi vastag szeletekre vágva tálaljuk, sok-sok salátával.

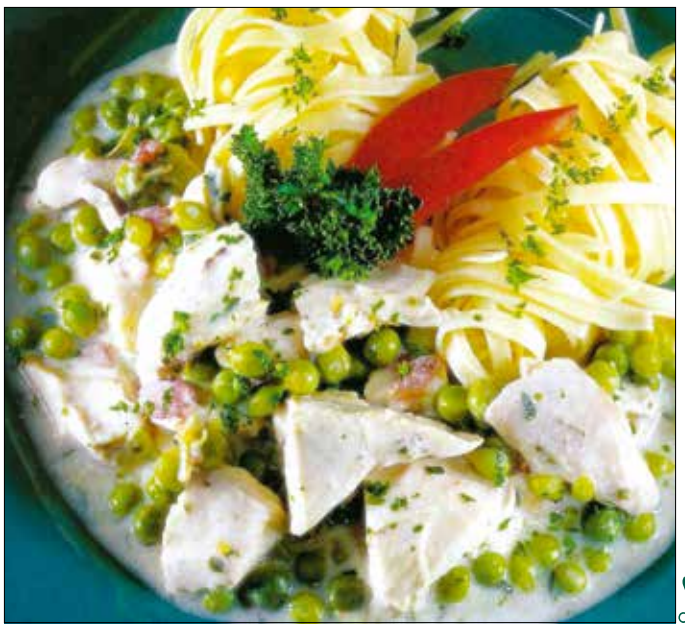
ZÖLDBORSÓS CSIRKEBECSINÁLT

Könnyű, finom fogás, amivel akár két legyet is üthetünk egy csapásra, ha egy egész csirkét veszünk hozzá. A szárnyasból hagyományos húslevest főzhetünk, a kicsontozott főtt melléből, combjából pedig elkészülhet a zöldborsós becsinált. A zöldséget és az aprólékot a levesben tálalhatjuk.

Hozzávalók (4 személyre):
50 dkg főtt csirkehús, comb, mell, vegyesen
só
30 dkg frissen fejtett zöldborsó
1-2 ág friss kakukkfű
1-1 dl tejföl és tejszín
1 csapott evőkanál étkezési keményítő vagy 1 evőkanál finomliszt
1 közepes paradicsom
1 csokor petrezselyem
1-1 kiskanál őrölt fehér bors és citromlé
…a körethez:
35-40 dkg szélesmetélt

A húst kicsontozzuk, majd másfél centis kockákra vágjuk. A zöldborsót kifejtjük, és kb. 4 deci sós vízben, még jobb, ha húslevesben, kakukkfűvel fűszerezve, kb. 15 perc alatt puhára főzzük. A tejfölt a tejszínnel és a keményítővel simára keverjük, a borsóról egy kevés forró levet rámerünk, azzal is eldolgozzuk, majd az egészet visszaöntjük. 2-3 percig forraljuk, ezalatt mártásszerűen besűrűsödik. Ha kell, még sózzuk. Végül a felkockázott csirkehúst is beledobjuk, megforrósítjuk.

A tűzről levéve a lehéjazott, kimagozott, kis kockákra vágott paradicsomot és a felaprított petrezselymet is hozzáadjuk. Végül borssal és citromlével kellemesen pikánsra ízesítjük. Köretnek főtt szélesmetélt illik hozzá.



ROZMARINGOS SPÁRGATÖK

Szokatlan dolog a spárgatök és a krumpli összeházasítása, de tejföllel és ropogós, húsos szalonnával jól összesütve nyerő párost alkotnak. Egytálétel, ám egy nagy szelet sült mellé köretnek is beillik. A rozmaringot kaporral is helyettesíthetjük.

Hozzávalók (4 személyre):
1 kg spárgatök
só
5 dkg vaj
50 dkg nagy szemű újkrumpli
őrölt bors
4 dl tejföl
3 tojás sárgája
nagy csokor rozmaring
20 dkg húsos szalonna
…a tepsi kikenéséhez: vaj

A spárgatököt meghámozzuk, kibelezzük, a „húsát" szeletekre vágjuk. Ezeket 2-3 percre lobogva forró, sós vízbe dobjuk, majd leszűrjük, lecsepegtetjük. A szeletek felét egy vajjal kikent tepsibe fektetjük, és őrölt borssal meghintjük. Az újburgonyát meghámozzuk, inkább csak ledörzsöljük a héját, majd megfőzzük, és vékonyan felkarikázva a felével betakarjuk a tököt. Megsózzuk, megborsozzuk.

A tejfölt a tojássárgájával és az apróra vágott rozmaringgal összekeverjük, majd a felével a krumplikarikákat betakarjuk. Ezután a maradék tök, krumpli és rozmaringos tejföl következik. A rakottas tetejére, vékony szeletekre vágva, szalonnaszeleteket fektetünk, majd 200 °C-ra (légkeveréses sütőben 180 °C-ra) előmelegített sütőben ropogósra sütjük. Kockákra vágva, a félretett rozmaringszálakkal díszítve tálaljuk.

SALÁTÖNTET OLAJ NÉLKÜL

Vannak, akik egészségügyi okokból, vannak, akik csak a kilóikra gondolva szeretnék elkerülni az olajos öntetekben gazdag nyári salátákat, de nem akarnak lemondani a friss zöldek élvezetéről. Ez a paradicsomalapú, fokhagymás, mustáros öntet nélkülözi az olajat, de tökéletes ízesítő bármilyen zöld salátához, párolt zöldséghez.

Hozzávalók (2-3 személyre):
3-4 nagy paradicsom
2-3 gerezd fokhagyma
2 narancs
2 evőkanál dijoni mustár
2 evőkanál fehérborecet
só, cukor

A szép nagy paradicsomokat megmossuk, a szárukat kicsípjük, eldobjuk, majd a paradicsomokat félbevágjuk. A vágott felükkel lefelé, egymás mellé, alufóliával bélelt tepsire borítjuk, és 8-10 percre forró sütőbe toljuk. Amikor látjuk, hogy a héjuk ráncosodni kezd, kivesszük.

Ha kissé kihűltek, a héjukat lehúzzuk, és a sült paradicsombelsőt a megtisztított, zsenge fokhagymagerezdekkel együtt turmixoljuk. Ezután 2 narancs levével, 2 evőkanál dijoni mustárral és 2 evőkanál fehérborecettel összekeverjük. Egy kevés sóval és cukorral ízesítjük. Hűtőszekrényben lezárva sokáig eláll.

(Ha nincs otthon dijoni mustár, érdemes beszerezni, mert sok mindenhez felhasználható. A francia eredetű, az 1750-es évek óta a világon legismertebb mustárfajta sima, világossárga, jellegzetes ízű, több ízváltozatban is létezik. A fűszereken kívül fehérbor és must vagy savanyú must – azaz éretlen szőlő leve – felhasználásával készül.)

CSERESZNYE TÉLIRE

Cseresznye, cukor nélkül eltéve. A cseresznyét megmossuk, leszárítjuk, és fertőtlenített befőttesüvegekbe töltjük. Nem teszünk rá semmit, csak a teli üveget jól lezárjuk, és vízfürdőbe állítva kigőzöljük. A víz forrásától számítva 20 percig forraljuk. Ezután az üvegeket szárazgőzbe (ún. dunsztba) rakjuk. Ha kihűltek, mehetnek a helyükre a kamrába! Az is jó megoldás, ha a vízfürdőben hagyjuk kihűlni. Kis idő elteltével a gyümölcs levet ereszt, az üveg félig megtelik vele, és ha a fedél jól zár, a befőtt akár több éven keresztül is eláll. Amikor kinyitjuk, olyan, mintha friss gyümölcs lenne. Rétesbe, süteményekbe, mártásnak, müzlibe egyaránt jó.

Cseresznyebefőtt. Ehhez evésre még nem teljesen alkalmas, de már szép piros gyümölcs a megfelelő. Leszárazzuk, és 2 órára langyos vízbe tesszük, hogy a szennyeződés is leázzon a szemekről, és az esetleg benne lévő kukacok is kimásszanak. Ezután leöblítjük, és üvegekbe töltjük. Megmérjük, hogy mennyi víz fér rájuk. Literenként 30 dkg cukrot számítva szirupot főzünk, és forrón a cseresznyére szűrjük. Fémkupakkal lezárjuk, majd kézmelegre előmelegített vízfürdőbe állítjuk. Lassan felforraljuk, a forrástól számítva 15 percig gőzöljük, és ebben a vízben hagyjuk kihűlni.

(pákozdi)

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

SZOLGÁLTATÁS

ABLAK, AJTÓ, REDŐNY

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

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

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

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

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

REDŐNY, SZÚNYOGHÁLÓ, RELUXA, nyílászáró 10 év garanciával, 40% kedvezménnyel 06. 30-ig! Ingyenes felmérés, gyors kivitelezés, kedvező áron! Tel.: 06-1/784-2849, 06-70/277-3807. www.ablakprofesszor.hu

ASZTALOSMUNKÁK/ KÁRPITOSMUNKÁK

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

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

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

ELTARTÁS, GONDOZÁS, ÉLETJÁRADÉK

IDŐSGONDOZÁS MÁSKÉPP! Örömmel segítek ápolásban, lelki gondozásban, otthoni teendők elvégzésében és egyéb ügyintézésben is. Célom, hogy gondozottam biztonságban, szeretetben és kényelemben élhessen otthonában. Szívesen fogadom hívását vagy levelét. 06-70/306-5566, kerekesb@gmail.com

ELTARTÁSI SZERZŐDÉST kötnék idős hölggyel vagy úrral, közjegyző által, havi rendszeres fizetéssel, autóval rendelkezem, bevásárlás, takarítás, ügyintézés, séták, beszélgetések. Időskorú gondozói végzettséggel rendelkezem, hívjon bizalommal! 06-70/300-8713.

ÉLETJÁRADÉKOT, ELTARTÁSI szerződést, haszonélvezettel terhelt ingatlant, akár bármilyen tulajdonú hányadot vásárlok. 06-20/989-6166.

ELTARTÁSI SZERZŐDÉST kötnék egyedülálló, idős személlyel. Német Ágota, 06-20/431-8462.

ÉLETJÁRADÉK, ELTARTÁS, ottlakással, gondozással együtt, vagy anélkül, kölcsön. Hívjon bizalommal, megegyezünk. 06-30/776-6575.

ÉLETJÁRADÉKI SZERZŐDÉST kötnék idős személlyel vagy házaspárral budapesti vagy vidéki ingatlanáért.18.00 után, tel.: 06-20/629-0916.

IDŐS, EGYEDÜLÁLLÓ HÖLGYEK, urak jelentkezését várom, akiknek bevásárlással, beszélgetéssel szebbé tudnám tenni napjait. Várom hívásukat a 06-70/420-7221 telefonszámon. Ligeti Vera.

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

KÖZÉPKORÚ, LEINFORMÁLHATÓ vállalkozó életjáradéki szerződést kötne idős úrral, hölggyel. Minden megoldás érdekel: 06-70/777-7005.

BUDAPESTI INGATLANRA kötnénk életjáradékot. Akár több millió Ft egyösszegű kifizetés, valamint folyamatos havi járulékot is fizetek. 06-20/299-5760.

50 ÉVES, gyermekét egyedül nevelő, 30 éve ügyvédi irodában dolgozó, rendszeres jövedelemmel rendelkező édesapa életjáradéki szerződést kötne. 06-20/923-3141.

JELENLEG KÜLFÖLDÖN DOLGOZÓ, leinformálható, értelmiségi édesanya életjáradéki szerződést kötne közjegyző előtt ingatlannal rendelkező idősszel. A korrekt megállapodás mellett az emberi hang, jó viszony is fontos! 06-70/904-4885.

IDŐS HÖLGGYEL, ÚRRAL kötnék öröklési, életjáradéki szerződést. Fél tulajdonjogot is vállalok, holtig tartó haszonélvezettel. Kérem, hívjon bizalommal! Ürmössy Barbara, 06-30/311-6923.

IDŐSGONDOZÁST VÁLLAL fiatal, becsületes diplomás pár eltartási szerződésért cserébe. Tel.: 06-20/517-784.

AUTÓVAL RENDELKEZŐ HÖLGY vállal takarítást, gondozást, bevásárlást, főzést, ügyintézést. 06-70/785-8549.

NAGY TAPASZTALATTAL RENDELKEZŐ szakápoló idősgondozást vállal 24 órában, 2 heti váltásban. 06-30/229-3879.

HÁZTARTÁSI GÉPEK, ELEKTRONIKA

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

HŰTŐGÉPJAVÍTÁS! Lehel, Zanussi, Gorenje, Whirpool és Electrolux hűtők szakszervize. Kiszállás 3 órán belül! Hétvégén is! Nyugdíjaskedvezmény! 06-1/215-6287, 06-30/222-0968.

KERT, FAKIVÁGÁS

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

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

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

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

FŰKASZÁLÁST, BOZÓTIRTÁST, sövénynyírást, zöldhulladék-elszállítást, veszélyes fák kivágását, elhagyatott kertek rendbetételét vállaljuk. Keressen bizalommal a hét bármely napján. Jakab József, 06-20/327-2220.

KERTÉPÍTÉS, -RENDEZÉS, öntözőrendszer-telepítés, fakivágás, gallyazás, metszés, permetezés, lombgyűjtés, termőföldszállítás számlával. Szőcsi Dénes, 06-30/784-6452.

BÍZD RÁNK A KERTI MUNKÁT! Akár magán-, akár társasház kertjéről van szó, mi vállaljuk annak ápolását és fenntartási munkáját! Alkalmi, illetve folyamatos rendszereséggel egyaránt. Tel.: 06-20/596-4606.

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

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

KŐMŰVESMUNKÁK

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

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

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

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

KŐMŰVESMUNKÁK, KERÍTÉSEK, járdák, vízóraaknák készítése, burkolatjavítás, térkövezés. Kara László, 06-30/341-3423.

LAKÁSSZERVIZ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

FESTÉS–MÁZOLÁS–TAPÉTÁZÁS, kőműves javítás, kisebb burkolás. Gyors kezdés, rövid határidő. Tel.: 06-30/568-6255, Kovács Gergely.

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

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

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

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

FESTÉST, MÁZOLÁST, burkolást vállalok, nyugdíjasoknak kedvezménnyel. Bútormozgatással, takarítással. Tel.: 06-30/422-1739, 06-30/691-9424.

LAKÁSFELÚJÍTÁST VÁLLALOK: festést-mázolást, burkolást, kőművesmunkákat, házak hőszigetelését. 06-30/691-9424, 06-30/422-1739.

MINDEN, AMI HÁZ, minden, ami lakás! Felújítás, építés, karbantartás! Újra itt van a nagy csapat! 06-20/320-6808.

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

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

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

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

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

ÁCS-, KŐMŰVESMUNKÁT, tetőfelújítást, kisebb munkálatokat, beázásmegszüntetést vállalunk. Ingyenes felmérés. 06-30/472-5475.

ÁCS-, TETŐFEDŐ, bádogos munkák, régi, új tető készítése, palatetők javítása. Beázás megszüntetése. Generálkivitelezés. 06-30/6568-107.

REDŐNYÖK, SZÚNYOGHÁLÓK és árnyékolástechnikai termékek felszerelése, javítása több mint 30 éves szakmai múlttal rendelkező vállalkozótól. Hívjon bizalommal. Tel.: 06-30/323-5401.

MÁSODIK KERÜLETI LAKOS professzionális gépekkel vállal fugatisztítást, kárpit-, szőnyegtisztítást, ózongenerátoros fertőtlenítést, építés, felújítás utáni takarítást, ablaktisztítást 15 méter magasságig, ingyenes kiszállással. 06-30/309-8639.

ÁCS, TETŐFEDŐ, bádogos munkát vállalunk. Régi, új tető készítése, palatetők javítása, szigetelés, teraszok, garázsok építése. Lindab cserepeslemez akciós áron. Ingyenes felmérés: 06-30/866-3897.

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

KANDALLÓ, CSERÉPKÁLYHA építése és átrakása. 06-30/961-8397.

TETŐDOKTOR! Régi, hajlott tetők javítása, cseréje, beázáselhárítás, bádogozás, Lindab tető, új tető cserepezése, kisebb javítások, SOS munkák: 06-30/622-5805, 06-20/952-2327.

TAKARÍTÁS

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

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

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

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

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

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

KIS- ÉS NAGYTAKARÍTÁST vállalok alkalmanként vagy rendszeresen. Ónodi Szilvia, 06-30/090-5448.

FIATAL HÖLGY TAKARÍTÁST, bevásárlást vállal Budapest területén. Nyugdíjasoknak kedvezmény. 06-70/209-2830.

TÁRSASHÁZAK

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

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

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

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

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

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

VÍZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS

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

ONLINE APRÓHIRDETÉS-FELADÁS A NAP 24 ÓRÁJÁBAN

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

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

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

GÁZKÉSZÜLÉK-GYORSSZERVIZ. FÉG cirkó, gázkonvektor, vízmelegítő, gázkazán, kombi cirkó javítása. Vízvezeték-szerelés. Tel.: 06-70/707-9270.

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

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

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

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

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

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

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

GÁZKÉSZÜLÉKEK, KONVEKTOROK, vízmelegítők javítása, karbantartása, műszeres vizsgálattal. Tamási Zoltán, 06-20/965-4621.

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

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

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

TELJES KÖRŰ VILLANYSZERELÉSI kivitelezés lakossági és üzleti ügyfeleknek! Budapesten és országosan villanyszerelési szolgáltatást nyújt. READY SYSTEM Kft. Tel.: 06-30/550-4951, email: info@readysystem.hu

APRÓHIRDETÉS Guru www.AprohirdetesGuru.hu

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

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

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

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

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

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

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

KÖLTÖZTETÉS, LOMTALANÍTÁS

KÖLTÖZTETÉS, lomtalanítás, lakáskiürítés, bútorszerelés, lakáson belüli bútormozgatás, bútorfelhúzás és -leengedés. Költöztetődoboz, csomagolás. Ingyenes felmérés. Cégnév: Magyarország Teher Kft., www.magyarorszagteher.hu. Tel.: 06-20/393-6008.

KÖLTÖZTETÉS, lomtalanítás elérhető árakon, gyakorlott rakodókkal. Igényes, szakszerű szállítás. Hagyatéklomtalanítás, lakáskiürítés a hét minden napján. Csomagolás ingyenes dobozokkal. Ingyenes felmérés. 06-20/292-0015.

KÖLTÖZTETÉS, LOMTALANÍTÁS, áruszállítás, csomagolás, bútorszerelés, fuvarvállalás. Tel.: 06-20/972-0347, 06-30/589-7542, 06-1/403-9357.

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

LAKÁS/INGATLAN/BÉRLEMÉNY

„BUDAVÁR '89" Ingatlanközvetítő Magániroda! 06-1/201-7719, Zwillinger.

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

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

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

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

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

NAPOS LAKÁSBAN, a XII., György Aladár utcában (közel a 155-ös megállóhoz), 51 nm, nappali, háló, konyha, előszoba, fürdőszoba, WC, tároló, erkély kilátással, 56 M Ft. Tel.: 06-30/476-3306.

SÜRGŐSEN KERESEK eladó ingatlant a kerületben, készpénzfizetéssel. Tel.: 06-30/490-8837.

NAPFÉNYES, VILÁGOS lakást vagy házat vennék legalább 3 szobával, azonnali kifizetéssel. Gépkocsibeálló előny. 06-70/633-3373.

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

INGATLANKÖZVETÍTÉS kedvező feltételekkel, 1%-tól, www.alacsonyjutalek.hu. Tel.: 06-30/984-3962.

HEGYVIDÉKI HÁZRÉSZRE cserélem újbudai telkem, endizene@gmail.com.

NAGYENYED UTCÁBAN 74 nm-es, erkélyes lakás eladó. Tel.: 06-20/244-5155.

APRÓHIRDETÉS Guru www.AprohirdetesGuru.hu

LAKÁSBÓL KIALAKÍTOTT iroda magántulajdonostól eladó XII., Alkotás utcában, Déli pályaudvarnál, 147 nm, 1. emelet, 159,5 M Ft. 06-20/376-3966. Közvetítők ne hívjanak.

UGOCSA UTCÁBAN 25 nm alapterületű, 1 szoba-komfortos, földszinti, konvektoros, kertre néző lakás kiadó 130 000 Ft + rezsi áron. Tel.: 06-30/941-4957, 9–18 óra között. EB-FF

KERESEK FELÚJÍTANDÓ LAKÁST saját részre. Tel.: 06-70/707-1146.

ALKOTÁS UTCÁBAN eladó 70 nm lakás, 69,9 M Ft. Képek: www.facebook.com/alkotas11. Tel.: 06-20/513-2784.

A JÁNOS KÓRHÁZNÁL lakásnak, irodának, rendelőnek, befektetésnek is egyaránt alkalmas, 120 nm-es, hőszigetelt, kertkapcsolatos ingatlan 950 000 Ft/nm áron eladó. Tel.: 06-30/283-8417.

OKTATÁS

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

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

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

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

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

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

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

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

MATEMATIKA-, FIZIKATANÍTÁS általános és középiskolások részére, szaktanártól. Házhoz megyek. 06-20/959-0134.

APRÓHIRDETÉS Guru www.AprohirdetesGuru.hu

ANYANYELVŰ ANGOLTANÍTÁS: 06-30/994-7070.

NÉMET JELENLÉTI és online oktatás kezdő és haladó fokon, előkészítés külföldi munkavállalásra, fordítási munkák. Igény esetén háznál is. 06-30/948-0955.

GARÁZS

ELADÓ GARÁZS a Szépilona Remíznél (17 nm, 2,3 nm széles ajtó). Irányár: 10 millió Ft. gyula.mezey@gmail.com, telefonszám: 06-1/338-1971.

RÉGISÉG

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

BÉLYEGET, PAPÍR-, fémpénzeket, festményeket és egyéb régiséget vásárolunk, árverésre átveszünk. VI., Andrássy út 16. Tel.: 06-1/317-4757. H: 12–17, K–Sz: 10–17, Cs: 10–19.

MEGNYITOTTUK ÜZLETÜNKET! Vásárolunk: bundákat, ruhaneműket, festményeket, porcelánokat, órákat, arany-ezüst ékszereket. Teljes körű hagyaték felszámolása. II. kerület, Török utca 4. 06-20/231-0572, 06-20/324-6562.

RÉGI BUNDÁKAT, ÁGYNEMŰKET, csipkéket keresek. Minden olyan tárgyat, ami feleslegessé vált a háztartásában. Ár megegyezés, állapot szerint. Várom hívását. Tel.: 06-70/232-2211.

APRÓHIRDETÉS Guru www.AprohirdetesGuru.hu

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

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

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

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

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

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

HAGYATÉKOT, FESTMÉNYEKET, kerámiákat, szobrokat, porcelánokat, bútorokat, könyveket, ezüstöt 500 Ft/g áron vásárlok készpénzért. Értékbecslés ingyenes. Hívjon bizalommal. Kollár István, 06-20/472-5952.

MŰGYŰJTŐNŐ készpénzért vásárol: aranyakat, ezüsttárgyakat, hagyatékot, karórákat, pénzérméket, herendiket, festményeket, gyűjteményeket. Kiszállás díjtalan. Üzlet: III., Bécsi út 137. 06-30/898-5720, zsolnay08@gmail.com

NEMZET ANTIKVITÁS vásárol készpénzért: arany ékszereket, ezüstöket, festményeket, porcelánokat, bronzokat, órákat, bútorokat, katonai tárgyakat, hagyatékot stb. 1073 Bp., Erzsébet körút 23. Telefonszám: 06-30/120-0217. nemzetantik@gmail.com

FIGYELEM! KÉSZPÉNZÉRT vásárlunk festményeket, karórákat, bizsukat, bundákat, öltönyöket, Zinger varrógépet, ezüsttárgyakat, arany ékszereket, teljes hagyatékot. Üzlet: II. kerület, Szilágyi Erzsébet fasor 25. Tel.: 06-1/488-7910, 60-20/334-9091.

GYŰJTŐ HÖLGY VÁSÁROL, saját részre: régi és új bizsu ékszereket, gyöngysorokat aranyat, ezüstöt, hibás, törött, szakadt, fél pár arany ékszereket, fogaranyat! Díjtalan kiszállás! 06-70/746-0055.

EGÉSZSÉG/SZÉPSÉG

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

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

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

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

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

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

ÁLLÁS

GONDNOKI ÁLLÁST keresek! Tel.: 06-70/539-6501.

HÁZ KÖRÜLI munkákat vállal nyugdíjas. Tel.: 06-30/276-8984.

FORGÁCSOLÓ (gépi) szakmunkást keresek munkatársnak teljes vagy részmunkaidőre. Forgácsológépek ismerete szükséges. 06-70/938-3959.

KÖNYV

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

KÖNYVEKET, KÖNYVTÁRAKAT, műtárgyakat Vértesi Antikvárium vásárol. Díjtalan kiszállással. www.vertesiantikvarium.hu. Tel.: 06-20/425-6437.

EGYÉB

KERESEK használt Zepter bioptron lámpát, színterápiát, légterápiát és Ceragem ágyat készpénzért! Érdeklődni: 06-20-529-9861.

AUTÓJÁT MEGVÁSÁRLOM azonnali készpénzfizetéssel (törött, hibást, forgalomból kivontat is). 06-30/648-8045.

APRÓHIRDETÉS Guru www.AprohirdetesGuru.hu

NE HAGYJA POROSODNI HANGHORDOZÓIT! Kis és nagy hanglemezeket, műsoros magnókazettákat vásárlok korrekt áron, készpénzért. 06-30/082-9801.

Lapunk az interneten is olvasható:
www.hegyvidekujsag.hu

AKTÍV HEGYVIDÉK

NYÁRI PROGRAMOK

VÁROSMAJORI FUTÓKLUB
Kedden 18.30–19.30
Városmajori park (Szamos utca felőli bejárat)

NORMAFA FUTÓKLUB
(Jelenleg átmenetileg szünetel!)
Csütörtökön 18.30–19.30
Normafa Látogatóközpont bejárata

AEROBIK
A foglalkozások csak iskolai tanulmányi időszakban zajlanak, iskolai szünetekben nem!
Hétfőn 18.30–19.30 Tamási Áron iskola (Mártonhegyi út 34.)
Kedden 18.00–19.00 Tamási Áron iskola (Mártonhegyi út 34.)
Szerdán
18.00–19.00 Jókai Mór iskola (Diana utca 4.)
19.00–20.00 Jókai Mór iskola (Diana utca 4.)
19.30–20.30 Tamási Áron iskola (Mártonhegyi út 34.)
Csütörtökön 19.00–20.00 Németvölgyi iskola (Németvölgyi út 42–46.)
Pénteken 17.00–18.00 Arany János iskola (Meredek utca 1.)

KÍMÉLŐTORNA
A foglalkozások csak iskolai tanulmányi időszakban zajlanak, iskolai szünetekben nem!
Hétfőn
18.00–19.00 Jókai Mór iskola (Diana utca 4.)
19.00–20.00 Jókai Mór iskola (Diana utca 4.) – stretching
19.30–20.30 Tamási Áron iskola (Mártonhegyi út 34.)
Szerdán 18.30–19.30 Tamási Áron iskola (Mártonhegyi út 34.)
Csütörtökön 18.00–19.00 Németvölgyi iskola (Németvölgyi út 42–46.)
Pénteken 16.00–17.00 Arany János iskola (Meredek utca 1.)

MOZGÁS EGYETEME
Kedden 18.30–19.30
Testnevelési Egyetem, „K" épület, Athén-terem (Alkotás utca 44.)

ZUMBA
Szerdán 17.00–18.00
MOM Sport, balett-terem (Csörsz utca 14–16.)

ÚSZÁS
Szombaton 13.00–17.00
Utolsó alkalom: június 29.
Hegyvidéki Sportközpont és Tanuszoda (Városmajor utca 29.)
Belépés: XII. kerületi lakcímkártyával. 4 év alatti gyerekek ebben az időpontban nem használhatják az uszodát!

ASZTALITENISZ
A foglalkozások csak iskolai tanulmányi időszakban zajlanak, iskolai szünetekben nem!
Hétfőn 17.45–18.45
Szombaton 9.00–10.30
Utolsó alkalom: június 22.
Hegyvidéki Sportközpont és Tanuszoda (Városmajor utca 29.)

TOLLASLABDA
A foglalkozások csak iskolai tanulmányi időszakban zajlanak, iskolai szünetekben nem!
Szombaton 11.00–12.30
Hegyvidéki Sportközpont és Tanuszoda (Városmajor utca 29.)

FUNKCIONÁLIS EDZÉS
Hétfőn 18.00–19.30
Szerdán 18.45–20.15
Műfüves labdarúgópálya (Városmajor utca 71.)
A CrossFit az USA-ból származó fitneszirányzat, amely gimnasztikai, súlyemelő, erőemelő és komplex mozgásformákat egyaránt tartalmaz. A funkcionális edzés nemcsak a fizikai kondíciót formálja, hanem mentálisan is erőssé tesz

TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA
A természetjáró túrák ősszel folytatódnak.
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)
Webcím: szabadsagvandor.fw.hu

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

TAEKWONDO
Szerdán 17.30–19.00
Testnevelési Egyetem, „D" épület, küzdősportterem (Alkotás utca 44.)
A taekwondo egy közel 2000 éves, dél-koreai eredetű küzdősport, amelyet kortól, nemtől függetlenül bárki bármeddig gyakorolhat. Az edzéseken a fő fókusz, az alapvető technikák elsajátítása mellett, az önvédelmen van. A szituációs feladatok között szerepelnek a különböző szabadulások, fojtások elleni védekezések, a késes támadások hatástalanítása

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

Gyerekcipőben jár, de jó úton halad a hegyvidéki kézilabda

Nagyszerűen szerepelt a Pünkösdi Kupán a Hegyvidéki Sport kézilabda-szakosztályának U15-ös fiúcsapata: két első osztályú ellenfelet is megelőzve a 2. helyen végzett. Ennek apropóján beszélgettünk a hegyvidéki kézilabdáról Krajczár Antallal, aki a szakosztály alapítójaként és edzőként immár hat éve dolgozik a XII. kerületi gyerekekkel.

A Hegyvidéki Sport kézilabda-szakosztályának U15-ös csapatánál beérett az évekkel ezelőtt megkezdett munka

– Talán nem sértünk meg senkit, ha azt mondjuk, hogy a Hegyvidéken korábban nem volt túl pezsgő a kézilabdaélet. Mekkora bátorság kellett éppen ezt a sportágat „behozni" a kerületbe?

– Nem gondolom, hogy ez bátor döntés lett volna. A Hegyvidéki Sportközpontban adott volt a szervezeti háttér, a szivacskézilabdázáshoz alkalmas terem, és ott voltam én mint edző. Megvolt minden, csak meg kellett tenni az első lépéseket. Továbbá szükség volt egy koncepcióra, hogy mit szeretnénk elérni, mikor és hogyan. Ez pedig 2018 nyarára állt össze.

– Hogyan született az ötlet, és milyen sportvezetői tapasztalatokkal vágott neki a munkának?

– Sportszervezőként kezdtem dolgozni a Hegyvidéki Sportközpontban, így napi kapcsolatban álltam a testnevelőtanárokkal, a szülőkkel. Sokan kérdezték, van-e nálunk lehetőség a kézilabdázásra, és ha nem, mit tudunk ajánlani. Megelégeltem, hogy Dél-Budára, vagy éppen Pestre kell irányítanom a gyerekeket, és előálltam az ötlettel Móczán Mónika ügyvezetőnél. Ő rábólintott, hát elkezdtem. Összeállítottam a koncepciót, teremidőt foglaltunk, meghirdettük, és 2018 februárjában le is zajlottak az első edzések.

– Mik voltak a célok?

– Két fő célt tűztem ki magam elé. Olyan csapatokat szeretnék, ahol azok a gyerekek is jól érzik magukat, akik nem annyira ügyesek. A tehetségesekben nem egyszerű kialakítani a motivációt, de megoldható. Azzal megszerettetni és abban az akaratot lángra lobbantani, aki nem annyira ügyes a labdával, na, az a kemény dió! Ehhez nem elég az edző, kell a gyerek és a szülő hozzáállása is. Fontos, hogy mindhárom fél megértse: a sport és így a kézilabdázás is sokkal többről szól, mint hogy felnőttként az ember sikeres játékos lesz-e. Mindennap keményen edzeni, küzdeni úgy, hogy látod, vannak nálad sokkal jobbak, és ha megfeszülsz, akkor sem éred őket utol – ez megsüvegelendő teljesítmény egy tíz-tizenhárom éves gyerektől. Ahogyan az is, ha tehetséges, jó játékosként nem felvág a képességeivel, hanem segíti a többieket, biztatja, dicséri. Az edző feladata, hogy olyan közeget teremtsen, amiben ez megtörténhet. Ehhez kapcsolódik a másik fő célom: szeresse meg mindenki a sportágat, ez eddig rendben van, de aki ügyes, tehetséges, és van akarata magasabb szintre jutni, az kapja is meg azt a képzést, amire szüksége lesz a későbbiekben! Olyan gyerekeket, sportolókat szeretnék kiengedni a kezeim közül tizennégy-tizenöt évesen – merthogy itt, a Hegyvidéken eddig foglalkozunk velük –, akik a későbbiekben bármelyik csapatba könnyedén beilleszkednek. Az alapképességek fejlesztése mellett ehhez az kell, hogy amennyire ennyi idősen lehet, értsék a játékot, és tizedmásodperc alatt átlássanak helyzeteket a pályán. Ahogy a való életben, úgy a kézilabdapályán is az lesz igazán kiemelkedő, aki nemcsak csinálja, de érti is, hogy mit és miért csinál. Nemcsak a mérkőzés alatt, hanem az edzésen is.

Krajczár Antal edző családias, összetartó egyesületet hozott létre az alapoktól

– Az első pillanattól kezdve érezte, hogy „van értelme"?

– Szép is lett volna, de nem így történt! Szerintem egy évbe is beletelt, amíg az egyik edzés után az öltözőből nem elviharzottak a gyerekek, hanem úgy kellett őket „kirugdosni" onnan, mert a szülők már kint vártak, mentek volna haza. A fiúk viszont bent beszélgettek, elvoltak. Csapatként kezdtek működni. Nem egy nagy dolog, de akkor éreztem először, hogy ez az, ezért csinálom. Aztán persze az első mérkőzések után megint nem volt egyszerű. Időnként eszembe jutott, hogy atyaég, hát ez így értelmetlen… De hat év távlatából már látom, hogy csak türelmetlen voltam. Az elsőkkel. Az új csapatoknál már tudom, hogy az elsővel is nehezen indult, idővel azok is beérnek majd.

– Kikkel dolgozik?

– Jelenleg ketten foglalkozunk hatvan gyermekkel, négy csapatban. Egy fiatal kolléganőm, Orosz Ágota dolgozik velem 2021 óta. Mi vagyunk az edzők, a technikai vezetők, a csapatorvosok, a lelki segélyszolgálatosok, a mindenesek.

– Voltak azért nehézségek?

– Hú, de még mennyi! És nem is az edzéseken, a gyerekekkel. Ott tudtam, mi a cél, mi a terv, végül is ez a szakmám. De a back officeban minden új volt. Mi szükséges ahhoz, hogy tagok legyünk az MKSZ-ben? Mi kell az igazolásokhoz, a nevezéshez? Hogyan lehet támogatást igényelni? Mérkőzésekre sportorvost keresni, mezeket rendelni, feliratozni… Minden évben minden korosztálynál állandóan változtak a szabályok, és egyre több gyerek lett, egyre több korosztályban. Más és más határidőkkel. Ez így egyedül sok volt, főleg akkor, amikor közben a gyerekekkel is problémák adódtak. Mert bármennyire is nem az eredmény számít az utánpótlás-korosztályban, azért sokszor veszíteni nem a legjobb érzés. Elveszik a motiváció. És valljuk be, az elején nem sokszor nyertek a fiúk…

– Előbb kérdeztem a célokról, mi volt az első, ami megvalósult?

– Az U15-ös fiúk, akikkel az elején kezdtem, csapattá értek, a gyerekek pedig sportolók lettek. Ez volt a kezdeti cél, és ezt sikerült is elérni. Egy mérkőzésünkön a budapesti szövetség egyik versenybírója azt mondta: ezek a gyerekek mindent tudnak a labdával, modern kézilabdát játszanak. A munkánk eredménye pedig a Pünkösdi Kupán látszott meg igazán. Fantasztikus játékkal hét csapat között ezüstérmesek lettünk, úgy, hogy másodosztályúként két első osztályú ellenfelet is legyőztünk. Óriási élmény volt nemcsak a fiúknak, hanem nekem is, hiszen eredetileg a negyedik helyet tűztük ki célul, azaz hogy a velünk „egy szinten" lévő másodosztályú riválisokat megelőzzük.

– Mi a következő lépés?

– Az U15-ösök kiöregedtek, velük elvégeztük azt a munkát, amit lehetett. A Körte SE-vel tárgyalunk egy lehetőségről, úgy néz ki, az egész csapat ott folytatja, edzőként pedig követem őket. A Hegyvidéki Sportnál pedig már kopogtat az új generáció, több mint ötven gyermekünk van. Velük ugyanazt a munkát kell elvégezni, mint a nagyokkal, és akkor ugyanilyen sikeresek lehetnek.

– Azt szokták mondani, evés közben jön meg az étvágy. Így van ez a hegyvidéki kézilabdával is?

– Nem álmodunk túl nagyot. Kis egyesület maradnánk. Családias, ragaszkodva a koncepciónkhoz és a gyerekek szeretetéhez. Szeretném ismerni az összes nálunk pallérozódó fiatalt. Azt csak úgy lehet, ha nem növünk ennél nagyobbra. A minőségben akarunk javulni, nem a méreteinkben.

sm.

Népszerű sportágak és különleges kihívás a diáksportbajnokságon

Bár a statisztikák szerint a magyarok, köztük a fiatalok is kevesebben és kevesebbet mozognak az európai átlagnál, az egészen biztos, hogy a hegyvidékiek szeretnek sportolni. Sőt, új sportágakban is szívesen kipróbálják magukat.

Ez kiderült az idei diáksportbajnokság küzdelmeiben is, amelyben ismét több száz tanuló vett részt, és nemcsak a hagyományos sportágakban, hanem olyan különleges versenyszámban is, mint a dodgeball. Az idegen elnevezés egy régi játékot takar, ez ugyanis nagyon hasonlít a kidobóshoz. A különbség az, hogy nincsenek „partizánok", van viszont öt vászonlabda, és ebből is adódóan rendkívül gyors, pörgős a játék, nincs idő a lazsálásra, állandóan figyelni kell. Csapatonként hat játékos lehet a pályán, az egyéni és az összjáték is szerepet kap a mecsceken. Ami pedig különösen jó, hogy a labdák mellett nincs szükség másra, csak egy strapabíró tornacipőre.

Röplabdával zárult a sorozat *(a fotó egy korábbi diáksportbajnokságon készült)*

Az idei Hegyvidéki Diáksportbajnokság keretében legutóbb a III. korcsoportos gyerekek mutatták be tudásukat és kitartásukat dodgeballban. Hat oktatási intézmény képviseltette magát, közülük a Városmajori Kós Károly Általános Iskola nyert, mégpedig veretlenül. Második lett a Pannonia Sacra Katolikus Általános Iskola, míg a bronzérmet a Testnevelési Egyetem Gyakorló Általános Iskola és Gimnázium szerezte meg.

Ha már labdajáték, természetesen a foci sem hiányozhatott a júniusban záruló diáksportbajnokság kínálatából. Az utolsó körben a IV. korcsoportos fiúk mérték össze tudásukat, a két csoportban nyolc iskola indított csapatot.

Nagy volt tehát az érdeklődés, de nemcsak a mennyiség, hanem a minőség tekintetében sem lehetett ok a panaszra, parázs összecsapások zajlottak. Végül a kiegyensúlyozott teljesítményt nyújtó Virányos Általános Iskola vihette haza az aranyérmet, megelőzve a Jókai Mór Általános Iskola és Német Nemzetiségi Általános Iskolát, valamint a Sashegyi Arany János Általános Iskola és Gimnáziumot.

Az évad utolsó megméretésén a IV. korcsoportos fiúkat hívta röplabdázni a diáksportbajnokságot szervező Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. Négy csapat vett részt a tornán, amin a Testnevelési Egyetem gyakorlóiskolája végzett az első helyen a Pannonia Sacra, a Városmajori Gimnázium és a Zugligeti Általános Iskola előtt.

M.

HEGYVIDÉK

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