



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

Több generációé a felújított szántódi tábor

Kevés olyan jelenlegi vagy egykori hegyvidéki diák van, aki ne járt volna az önkormányzat szántódi táborában. Az 1980-as években épített faházak állapota nagyon leromlott, és – az infrastruktúrához hasonlóan – már nem felelt meg a mai kor igényeinek, ezért a képviselő-testület 2019-ben a hely felújításáról, később pedig a teljes átépítéséről döntött.

Különleges pihenőhely jött létre, modern sportpályákkal, játszótérrel, mászófalloval és egy strandröplabdapályával. A régi faházak helyett egy U alakú, tornácos épület készült, amelyben a korábbiakhoz hasonlóan egyszerre 112 gyerek nyaralhat.

Az önkormányzat a felújítás során figyelt arra, hogy a táborban több olyan épületrész is legyen,

amit esős vagy túl forró időszakokban is tudnak használni a gyerekek. Ilyen a csűr, amely egyszerre fedett és nyitott, valamint egyéb zárt helyiségek is a nyaraló diákok rendelkezésére állnak. A minden előírásnak megfelelő konyha mellett található a teljesen felújított étkező, ami szintén alkalmas közösségi programok megtartására. Az épület felső szintjén hat fűthető, önálló fürdőszobával rendelkező tanári szoba található. Az étkező és a vizes helyiségek egyaránt akadálymentesek.

Elsőként a Városmajori Gimnázium tanulói vehették birtokba a megújult létesítményt, őket látogatta meg Fonti Krisztina alpolgármester. Mint mondta, egyszerű érzés látni, ahogy a közösen megálmodott tábort benépesítik a gyerekek: „Az első vázlatoktól kezdve polgármester úrral

együtt nyomon követtük a tábor születését, és már az építkezés idején is láttuk, hogy kiváló a kivitelezés. Nagyon örülünk, hogy a tervek ilyen magas minőségben valósultak meg.”

Az alpolgármester kiemelte, hogy a korábbinál sokkal több foglalkozásra ad lehetőséget az új tábor, amely a reményei szerint ugyanolyan népszerű lesz, mint az elődje. A csűr a nyaraló gyerekek egyik kedvence, hiszen hőség idején is nyitott helyen, de a naptól védve lehetnek együtt. Játshatnak, különböző foglalkozásokon vehetnek részt, vagy akár sportolhatnak, hiszen mászófal és ping-pongasztalok is vannak itt.

Nemcsak az iskolások, hanem az óvodások is nagycsaládok és a nyugdíjasok is lehetőséget kapnak arra, hogy néhány napig Szántódon üdüljenek. „Szeretnénk, hogy az eddigi hagyomá-



A fedett, mégis nyitott csűr kiválóan alkalmas a kézműves foglalkozások megtartására is

nyokat megtartva több generációé legyen a tábor” – mondta Fonti Krisztina.

Sikota Krisztina önkormányzati képviselő szerint a régi tábor már megérett arra, hogy felújítsa az önkormányzat. Számos felszerelés és funkció hiányzott, ezeket a teljes felújítás során pótolták. A képviselő fontos újtásnak nevezte, hogy az új közösségi terek alkalmasak előadások, foglalkozások megtartására is.

Nagyné Hodula Andrea táborvezető, a Városmajori Gimnázium biológia- és kémia tanára elmondta, hogy ittlétük alatt különböző csoportos foglalkozásokon vesznek részt a gyerekek, akik meghatározott napirendet követnek. Mindennap fürdenek a Balatonban, a tábor pedig az utolsó napon alkonyati fürdőzés zárja a naplementében.

MM.



A nyár egyik legkellemesebb közös sportolási lehetősége a strandröplabdázás

Önkormányzati segítség a tanévkezdéshez

Megkezdődött a tanév, a szülőknek meg kell vásárolniuk a szükséges iskolai felszerelést, tanszereket. A Hegyvidéki Önkormányzat az alábbi támogatásokkal szeretne segítséget nyújtani az iskolakezdéshez, az iskolában fizetendő költségekhez.

TANÉVKEZDÉSI TÁMOGATÁS

A tanévkezdés megkönnyítése érdekében önkormányzati támogatásra jogosult az általános iskolában, szakiskolában, középiskolában, főiskolán vagy egyetemen tanuló gyermek, akinek családjában az egy főre jutó havi nettó jövedelem nem haladja meg a 103 500 forintot, fokozottan rászoruló gyermek esetében a 119 800 forintot.

A támogatás a tanuló nagykorúvá válása után is megállapítható, ha szakiskola, középiskola nappali tagozatán tanul, és a 20. életévét még nem töltötte be, vagy felsőoktatási intézmény nappali tagozatos hallgatója, és még nem töltötte be a 25. életévét.

A támogatás iránti kérelem szeptember 30-ig nyújtható be a népjóléti irodában, amelyhez mel-



lélkenni szükséges az oktatási intézmény igazolasát a tanulói, illetve hallgatói jogviszony fennállásáról. A támogatás összege tanulónként 19 200 forint.

ISKOLAI TANULÓK SZOCIÁLIS ÖSZTÖNDÍJA

Ösztöndíjra jogosult az a nappali tagozatos tanuló az általános iskola 4. osztályának elvégzésétől a szakiskola, középiskola befejezéséig, akinek tanulmányi eredmé-

nye a kérelem benyújtását megelőző tanév végén a 4-es átlagot elérte, vagy meghaladta.



A hegyvidéki iskolákban is megkezdődött az új tanév

A támogatás feltétele, hogy a gyermeket gondozó családban az egy főre jutó havi nettó jövedelem nem haladja meg a 103 500 forintot, fokozottan rászoruló gyermek esetében a 119 800 forintot. A támogatás tanulmányi évre állapítható meg, az ösztöndíj havi összege 11 100 forint. A kérelmet október 31-ig lehet benyújtani a népjóléti irodában.

RENDKÍVÜLI GYERMEKVÉDELMI TÁMOGATÁS

Rendkívüli gyermekvédelmi támogatást igényelhet az önkormányzattól a gyermeket nevelő család, ha időszakosan létfenntartási gondokkal küzd, vagy létfenntartását veszélyeztető rendkívüli élethelyzetbe kerül, és ezért a gyermek eltartásáról más módon nem tud gondoskodni.

A támogatást az a család igényelheti, amelyben az egy főre jutó havi nettó jövedelem nem haladja meg a 103 500 forintot, illetve fo-

kozottan rászoruló gyermek esetében a 119 800 forintot. A támogatás összegének megállapítása egyéni elbírálás alapján történik.

GYÓGYÁSZATI SEGÉDESZKŐZ VÁSÁRLÁSÁNAK TÁMOGATÁSA

A támogatás a gyermek egészségi állapotának megőrzése vagy helyreállítása céljából a fogszabá-

san beteg vagy súlyosan fogyatékos, vagy akinek családjában ilyen gyermek él; akit egyedülálló szülő nevel; akinek szülője három vagy több gyermeket nevel; akinek szülője legfeljebb alapfokú iskolai végzettséggel rendelkezik, vagy álláskeresőként nyilvántartott személy, vagy aktív korúak ellátásában részesül. Fokozottan rászoruló az a gyermek is, aki a helyi rendelkezésben meghatározott elégtelen lakáskörülmények között, vagy túlszűfolt lakásban él.

GYERMEKÉTKEZTETÉSÉRT FIZETENDŐ TÉRITÉSI DÍJ TÁMOGATÁSA

A gyermekétkeztetésért fizetendő térítési díjhoz önkormányzati támogatás kérhető, ha a gyermeket gondozó családban az egy főre jutó havi nettó jövedelem nem haladja meg az 57 000 forintot, és a család nem rendelkezik a jogszabályban meghatározott vagyonnal. A támogatás mértéke a család egy főre jutó jövedelmétől függ.

A kérelmet szeptember 30-ig kell benyújtani ahhoz, hogy a támogatással csökkentett térítési díjat szeptember 1-jétől meg lehessen állapítani. Az ezt követően benyújtott kérelmek esetében a csökkentett térítési díjat a kérelem benyújtását követő hónap első napjától állapítják meg.

A kérelem-formanyomtatványokat a népjóléti irodában ügyfélfogadási időben lehet átvenni, valamint letölthetők a hegyvidek.hu/ugyintezes/penzbeli-termesztbeni/gyermekneveléshez linkről. A kitöltött kérelmeket a szükséges mellékletekkel együtt ügyfélfogadási időben a **Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Polgármesteri Hivatal Népjóléti Irodájában** lehet benyújtani. Cím: XII., Ugocsa utca 11. (bejárat a Böszörményi út 14. felől). **Ügyfélfogadás:** hétfőn 13.00–17.30, szerdán 8.00–16.00, pénteken 8.00–12.00 óráig. (Forrás: hegyvidek.hu)

Elkészült a Kiss János altábornagy utca felújítása

A Hegyvidéki Önkormányzat a saját költségén elvégeztette a Kiss János altábornagy utca felső, tömegközlekedéssel érintett szakaszának rekonstrukcióját. Ez a rész már rendkívül rossz állapotban volt, naponta érkeztek lakossági bejelentések az úthibákkal kapcsolatban.

Minden olyan utat, ahol tömegközlekedési eszköz jár, a fővárosnak kell rendben tartania, ez a

a Böszörményi úttól a Győri útig új aszfalton közlekedhetnek az autósok a Kiss János altábornagy utcában, ugyanis korábban a Győri út és az Alkotás utca közötti szakaszt is felújította az önkormányzat.

Ezen a nyáron új kopórteget kapott az úttest a Határőr út 49–61. szám közötti szakaszon, míg a Kikelet utcában az aszfaltozás mellett a szegélyeket is cserélte a



Tanévkezdésre befejeződött a munka a Kiss János altábornagy utcában

helyzet a Kiss János altábornagy utcával is, így a panaszokat a kerület az illetékes hivatalhoz továbbította. Mivel évek óta nem történt előrelépés, a nyár elején a Hegyvidéki Önkormányzat úgy döntött, nem vár tovább, és a bal-esetek elkerülése érdekében inkább maga újítja fel az útpályát a Böszörményi út és az Ugocsa utca között.

A munkálatok részeként nemcsak az aszfaltot, hanem az elhasznált szegélyköveket is kicserélték a munkások, akik az Alkotás utca feletti, tömegközlekedéssel nem érintett szakaszt is újraaszfaltozták. A teljes beruházás befejeződött iskolakezdésig. Így immár

kivitelező. Augusztus 21-én kezdődött meg és már be is fejeződött egy új gyalogátkelőhely kialakítása a Virányos út Zugligeti út felőli végénél.

A nyári időszakban ugyan lényegesen kevesebb kátyú képződik, az úthibák javítását azonban ugyanolyan fontos gyorsan elvégezni, mint télen és tavasszal. A XII. kerületi fenntartású, tehát tömegközlekedéssel nem érintett utak esetében a hegyvidek.hu/aktualis/kerületi-munkalatok/uthiba-bejelentés oldalon lehet bejelentést tenni, egyéb úthibák miatt pedig a 06-1/301-7500-as telefonszámot kell hívni.

M.

A zöldtetők a jövő

Századunk egyik talán méltatlanul kevés figyelemben részesülő vívmányával, a zöldtetőkkel foglalkozik egy most készülő kiadvány. A budapest.hu oldalon elérhető – és ingyenesen letölthető – Zöldinfrastruktúra füzetek című sorozat következő részét Dezsényi Péter, a FÖKERT újonnan kinevezett főigazgatója harangozta és mutatta be a polgármesteri hivatalban.

A zöldtető legfontosabb előnye, hogy csökkenti az épületek felmelegedését, és hatékonyan, hosszan megtartja a csapadékat. Mindezeknek köszönhetően nyáron hűti a környezetét, télen pedig szigetelő hatása miatt csökkenti a fűtés energiaigényét. Mindeközben a tetőn élő növények szűrik a poros, szennyezett városi levegőt, táplálékot nyújtanak a beporzóknak, és párást is, ezzel egészségesebbé téve az épület környezetének mikroklimáját.

A zöldtetők alapvető felépítésének elemeiről is szó esett az előadásban, a védelmet, a vízelvezetést és a növényállományt szolgáló elvi struktúráktól kezdve a rétegredeken át az építészeti számokra hasznos műszaki adatsorokig. Már kialakításkor alapvető fontosságú ismerni a tetőre szánt növényállomány típusát, ami lehet intenzív gondozást igénylő tetőkert, vagy lényegében gondozásmentes extenzív zöldtető.

A tetőkert akár fák ültetésére is alkalmas, hétköznapi szinten is használható pihenőterület, míg az extenzív zöldtető egy könnyű és sekély termőrétegből fejlődő, szárazságtűrő, alacsony, gyakran őshonos fajokból álló növénytársulás. Ezek az extenzív állományok arra is alkalmasak, hogy – megfelelő műszaki támogatás mellett – lejtős sátorotétőn és napelemek társaságában is megéljenek.

Az előadás zöldtetők kivitelezésére és fenntartására vonatkozó része inkább a szakembereknek szólt, de az a laikusok számára is nyilvánvalóvá vált, hogy a megfe-

pest. Fenntartási igényük a beültetett növényállománytól és a használat jellegétől függ.

A tetőkerteket hagyományos módon kell ápolni, fűnyírással,

ban, az extenzív zöldtetők virágos rétejein pedig lényegében semmilyen rendszeres fenntartást nem kell végezni – emelte ki a zöldtetők kialakításában több évtizedes szakmai tapasztalattal rendelkező kertészmérnök.

A LIFE Városi Eső projekt keretében megvalósuló előadás a Hegyvidék szempontjából különösen aktuális, hiszen a XII. kerületben új lapos tetők építése esetén kötelező a zöldtető létrehozása. A szigetelés és statika szempontjából megfelelő állapotú, korábbi építésű lapos tetők átalakítása is lehetséges, ezek az úgynevezett retrofil zöldtetők.

(B.)

■ A Hegyvidéki Zöld Iroda a zöldtetőkkel kapcsolatos programok mellett vízmegtartásról szóló előadásokat is szervez a közeljövőben.



Könnyen fenntartható extenzív zöldtető a Testnevelési Egyetemen

elő technológia megtartása esetén a zöldtető beázásának semmivel sem nagyobb az esélye a hagyományos vízszigetelési technikával készült tetőszerkezetekéhez ké-

metszéssel, függetlenül attól, hogy egy épület tetején helyezkednek el. A dísznövényekkel beültetett zöldtetők eseti gondozást igényelnek, főleg a tavaszi és őszi időszakok-

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat

az alábbi ingatlant kínálja nyilvános versenyzetetés keretében egyfordulós értékesítésre (licit):

Cím	Helyrajzi szám	Terület	Megnevezése	Megtekinthető	Kikiáltási ár (nettó)
1. 1121 Budapest, Városmajor utca 45. földszint 9.	Budapest XII. kerület, belterület, 6862/3/A/9 hrsz.	99 m ²	öröklakás (felújítandó)	Előzetes egyeztetés alapján az információs csomagban meghatározott időpontokban	65 100 000 Ft

Az ingatlanokról készült információs csomagot a www.hegyvidek.hu honlapon a licithirdetésnél található tájékoztatóban foglaltaknak megfelelően 10 000 Ft + áfa térítési díj ellenében elektronikusan igényelni, továbbá a licit feltételeiről érdeklődni a +36-70-333-5110 telefonszámon munkanapokon 9.00–12.00 óráig lehet **2024. szeptember 4. napja 9.00 órától 2024. szeptember 18. napja 12.00 óráig.**

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

Dr. Gottfried-Tusor Gabriella jegyző

Pályázati felhívás

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat a tulajdonában álló, nem lakás céljára szolgáló helyiségek bérbeadására speciális pályázatokat hirdet **2024. szeptember 3. napjától 2024. szeptember 17. napjáig** terjedő időszakra.

1. Az alábbi ingatlanok bérbevételére érvényesen pályázni kizárólag nonprofit szervezetek által, kerületi lakosságot kiszolgáló, kulturális és közösségfejlesztő tevékenység folytatása céljából lehetséges:

Bp. XII., Böszörményi út 19/a as. 1., 2., 3. szám alatt lévő, 43 m², 43 m² és 36 m² alapterületű – ténylegesen 33 m², 33 m² és 26 m² alapterületű üzlethelyiségek és a hozzájuk tartozó egy-egy, 10 m² alapterületű tároló – üzlethelyiségek (a három helyiség kizárólag együttesen bérelhető).

2. Az alábbi ingatlanokra olyan pártok nyújthatnak be pályázati ajánlatot, amelyek önkormányzati képviselő útján képviseltetik magukat a 2024. év októberében megalakuló Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat képviselő-testületében:

1. Bp. XII., Márvány utca 38. pszt. alatti, 67 m² alapterületű helyiség,
2. Bp. XII., Schwartzter Ferenc utca 3. fszt. 1. szám alatti, 97 m² alapterületű helyiség.

A pályázati hirdetmények, amelyek részletesen tartalmazzák a helyiségek további adatait és a pályázati feltételeket, a pályázat időtartama alatt a polgármesteri hivatal ügyfélszolgálatán, valamint a www.hegyvidek.hu internetes oldalon tekinthetők meg.

A pályázati ajánlatok 2024. szeptember 17. napján 16.00 óráig nyújthatók be.

Az érdeklődők kérdéseire a polgármesteri hivatal vagyongazdálkodási irodájának dolgozói készséggel adnak felvilágosítást ügyfélfogadási időben vagy a 06-1/224-5912-es telefonszámon.

Dr. Gottfried-Tusor Gabriella jegyző

A Hegyvidéki Önkormányzat honlapjának címe:
www.hegyvidek.hu

MEGHÍVÓ

A Fehér Anna Nővér Látássérülteket Támogató Alapítvány szeretettel meghívja Önt és kedves Családját **Fehér Anna nővér születésének 77. és az általa alapított Szent Anna Otthon** (a Vakok Batthyány László Gyermekotthon elődje) megalakulásának 42. évfordulója tiszteletére rendezett ünnepségre.

IDŐPONT:

2024 szeptember 14-én, szombaton, 16:30 h

HELYSZÍN:

Budapest-Felsővízvárosi Szent Anna templom
(Budapest, Batthyány tér 7.)

FEHÉR ANNA NŐVÉR LÁTÁSSÉRÜLTEKET TÁMOGATÓ ALAPÍTVÁNY

Székhely: 1122 Budapest Városmajor utca 23. /7
Levelezési cím: 2045 Törökbálint Kinizsi utca 11.
Email: feherannanover@gmail.com
Bankszámlaszám: 11701004-20201612
Adószám: 18238994-1-43

XVIII. Ars Sacra Fesztivál

2024. szeptember 13-16



„ISTEN OLTALMÁBAN”

Bogyó Krisztina kiállítás megnyitója

szeptember 13. 18:00

A kiállítás október 03-ig tekinthető meg a programok függvényében.



EURÓPAI TURNÉ

Válogatás európai zeneszerzők műveiből

Bíró Zsófia - fuvola

Kirkósa Tünde - gordonka

szeptember 14. 18:00



TÜSKÉS ANNA irodalomtörténész

könyvbemutató előadása

Rab Gusztáv regényeiről

Beszélgetőtárs: JUHÁSZ ANNA

irodalomtörténész

szeptember 16. 17:00

Helyszín: Hegyvidéki Kulturális Szalon
1124 Budapest, Törpe u. 2.

„Az igazság békét teremt!”

(Iz 32.17)

Minden program ingyenes.

Támogatók:



Idősek világnapja

A Hegyvidéki Önkormányzat az **idősek világnapja** alkalmából kulturális műsorral egybekötött ünnepséget szervez.

A rendezvény helyszíne:
MOM Kulturális Központ
(Csörsz utca 18.).

Időpontja:
2024. szeptember 30. (hétfő) 13.00.

A rendezvény csak regisztrációs jeggyel látogatható!

Regisztrációs jegy igényelhető
2024. szeptember 16. és 26. között,
munkanapokon **9.00–14.00 óráig.**

A regisztráció személyesen,
a XII. kerületi lakóhelyet igazoló lakcímkártya
bemutatásával történik az alábbi helyszínen:

Hegyvidéki Szociális Központ
(Városmajor utca 16. – 11-es kapucsengő).

Balla Eszter kapta a Kaszás Attila-díjat

A Kaszás Attila-díj történetében ebben az évben először három színművésznőre szavazhatott a közönség. A legtöbben Balla Eszter, a 6SZÍN társulat tagját tartották érdemesnek az elismerésre, ő vehette át a Pokorni Zoltán polgármester által alapított díjat Hankó Balázs kultúráért és innovációért felelős minisztertől a Szegedi Nemzeti Színházban.

Harminchárom társulat jelölte egy-egy tagját a Kaszás Attila-díjra 2024-ben, majd a jelöltek maguk közül választották ki titkos szavazáson azt a három színmű-

van önbecsülése, tartása, belső kultúrája a szakmának, akkor ez a díj még sokáig működhet” – mondta a 2024-es Országos Színházi Évadnyitó keretében tartott



Balla Eszter, a 6SZÍN társulat színművésze

vész, aki továbbjutott a közönség-szavazásra. Az idén Balla Eszterre (6SZÍN társulat), Ecsedi Erzsébetre (celldömölki Soltis Lajos Színház) és Tóth Ildikóra (Radnóti Színház) adhatta le szavazatát a nagyközönség. A legtöbben Balla Eszterre voksoltak, így az idén ő vehette át a Kaszás Attila-díjat.

„Köszönöm a családomnak, hogy engedik, hogy esténként egy kicsit gyerek legyek, mert nehéz manapság felnőtnnek lenni” – fogalmazott a díjazott. A Kultúra.hu-nak adott korábbi interjújában beszélt arról, hogy Kaszás Attilával még a Holdbeli csónak című darabban lépett színpadra a Nemzeti Színházban, és a halálát követően négy nappal nem maradt el a kítűzött előadás, hanem felvételről beadták a dalait.

„Úgy játszottunk – elevenítette fel –, hogy ő már nem volt velünk, közben mégis jelen volt. Életem legkülönlegesebb színházi estéje lett az. Nem is találok rá szavakat, milyen érzés volt egy színpadon duettet énekelni vele, de már nélküle”.

Balla Eszter sokan ismerhetik a Kontroll című film macilányaként, vagy a Madách Színházban játszott musical- és vígjáték szerepeiről, de minden műfajban lenyűgöző alakítást nyújt. A 6SZÍN csapatának a hosszú élet titka című kortárs bemutatásával lett fontos tagja. 2024-től a Centrál Színház színművésze.

„A Kaszás Attila-díj a közönség és a szakma elismerését egyaránt tükrözi, ezért már a jelölésre is okkal lehet büszke mindenki. Ha

díjadatad gálán Pokorni Zoltán, a Hegyvidék polgármestere, a Kaszás Attila-díj egyik alapítója.

Az elismerést Hankó Balázs, a kultúráért és innovációért felelős miniszter adta át Balla Eszternek. „Színjátszás nélkül nincs magyar kultúra, kultúra nélkül pedig a nemzeti identitásunk veszne el” – hangsúlyozta a politikus.

A Hegyvidéki Önkormányzat és a Mozaik Művészegyesület által



Pokorni Zoltán, a díj egyik alapítója

2008-ban alapított Kaszás Attila-díj a magyar nyelven játszó színművészek szakmai és emberi elismerésén túl a névadó szellemi hagyatékának ápolását is szolgálja, hiszen a fiatalon elhunyt színművész mindig komoly szerepet vállalt társulatai közösséggé formálásában. Nyitva áll minden magyar nyelven játszó színművész és színtársulat számára, öt alkalommal külföldi művész vehette át az elismerést. A díj az eszmei értéken túl anyagi megbecsüléssel is jár, a Kulturális és Innovációs Minisztérium, valamint az elismerést támogató Raiffeisen Bank jóvoltából.

■ A Kaszás Attila-díj weboldala: kaszasattiladij.hu

Biztonságosabb, zöldebb, gondoskodóbb – megújulhat a Böszörményi út

A fővárosi tervszűri szerint példáulértékű és támogatandó az a Hegyvidéki Önkormányzat által összeállított pályázati program, aminek a megvalósításával sokkal zöldebbé, biztonságosabbá és akadálymentessé, valamint a közösségek számára vonzóbbá válhat a Böszörményi út. A főváros ugyanakkor a pályázat támogatásának feltételül szabta az eredetileg tervezett négy helyett tizenhárom parkolóhely megszüntetését, hogy szélesebb kerékpárút épülhessen.

A Hegyvidéki Önkormányzat képviselő-testülete június végi ülésén döntött arról, hogy beadja a Böszörményi út megújítását célzó fejlesztési programját az Egészséges utcák címmel meghirdetett, európai uniós és hazai forrású pályázaton. A már évekkkel ezelőtt elindított Hegyvidék főutcája programhoz kapcsolódó, önrész nélkül megvalósítható projektre 2,5 milliárd forint támogatás igényelhető.

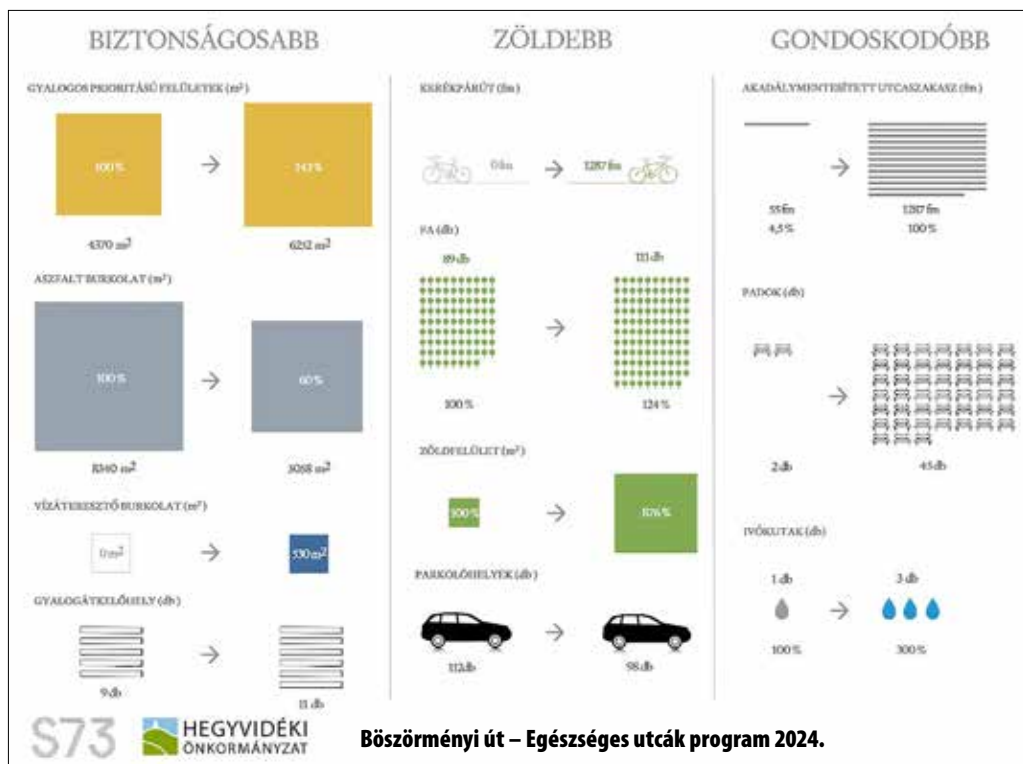
A Böszörményi út Apor Vilmos tér és Királyhágó tér közötti szakaszának élhetőbbé tételét megalapozó koncepció, azaz a bírálati terv a képviselő-testület döntését követően a fővárosi önkormányzat előzetes tervszűrije elé került. A grémium példáulértékűnek és erősen támogatandónak találta a Hegyvidéki Önkormányzat által bemutatott projektet. A szakemberek általános véleménye szerint az önkormányzat által készített koncepció átgondolt, jól kidolgozott, újító megoldásokat is tartalmaz, amik a Böszörményi út élhetőbbé tételét szolgálják a gyalogosforgalomra alkalmas terület és a zöld terület növelésével, továbbá kerékpáros infrastruktúra létesítésével.

BIZTONSÁGOSABB LESZ A KÖZLEKEDÉS

A pályázat segítségével megvalósítható a jelenleg keskeny és bal-esetveszélyes – a Déli pályaudvar irányában a Kiss János altábornagy utcai és a Királyhágó téri – villamosmegálló szélesítése. Ezek mintája már korábban elkészült a Városháza téren.

A fővárosi tervszűri javasolta, hogy a villamosperonok mögött a járdára vezetett kerékpáros közlekedést önálló, fizikai korlátokkal elválasztott kerékpárút biztosítsa. Mivel azonban ez a megoldás elmentes a gyalogos prioritással, és ellehetleníti a kiszélesített járdák közösségi célú használatát (például: termelői piac, gyerekprogramok, utcafesztiválok, koncertek rendezését), ezért a koncepció módosításában ezeken a helyeken úgynevezett gyalogos és kerékpáros vegyes területet tervez az önkormányzat, külön fizikai korlátok nélkül. A vegyes kerékpáros és gyalogos terület lényegében azt jelenti, hogy a kerékpáros közlekedésre szolgáló rész biztosított, azonban az nem kerékpárútként funkcionál, vagyis ott nincs elsőbbsége a bicikliseknek.

A tervszűri a bírálati tervben javasolt kerékpárút 100 centiméteres szélességét 125 centiméterre kérte módosítani. Ennek kapcsán a főváros a pályázat támogatásának feltételül szabta, hogy a Hegyvidéki Önkormányzat által korábban tervezett négy helyett további tíz, vagyis összesen tizenhárom parkolóhely szűnjön meg. Noha ezen a környéken minden parkolóhely számít, az urbanisztikai szakemberek mégis azt javasolták, hogy az önkormányzat kösse meg ezt a kompromisszumot.



Böszörményi út – Egészséges utcák program 2024.

KÖZÖSSÉGI TERVEZÉS, A HELYBEN LAKÓK BEVONÁSA

Az önkormányzat fontosnak tartotta, hogy bevonja a hegyvidéki közösséget a pályázati anyag kialakításába. A tervnek bemutatása és a személyes konzultációk a Böszörményi úton lakók előzetes értesítésével (elektronikus úton és minden érintett lakóháza kiterítet plakátokkal), négy workshop keretében történtek. A környékbeli vállalkozásokat, szervezeteket szintén bevonták az egyeztetésekre.

A helyben lakók kérésére a kerékpárút szélesítése miatt a szabvány méretet el nem érő parkolóhelyeken az autók helyett robo-

gók, kerékpárok, rollerek állhatnak majd. Ugyancsak az ő kérésükre a Beethoven utcánál új átkelőhely létesülhet a gyalogosforgalom segítése érdekében.

EGYEDI MEGOLDÁS A CSAPADÉKVÍZ FELHASZNÁLÁSÁRA

Külön vizsgálta az önkormányzat a csapadékvíz megtartásának és helyben történő felhasználásának lehetőségét is, a főváros területén már megvalósuló jó példákat tanulmányozva. A pályázati anyag a helyi adottságok figyelembevételével olyan egyedi rendszert kiépítést javasolja, ami megoldást nyújthat a magántulajdonban lévő előkertek locsolására, valamint

arra, hogy az esővizet el lehessen juttatni a közterületen álló fák gyökérzónájába.

A fővárosi tulajdonban lévő közművek és a villamospálya felújítása nem része a projektnek, a közvilágítás világítótestjeinek energiatakarékos cseréjét azonban tartalmazza a terv. Az új, korszerű és a környék arculatába illeszkedő utcabútorok, padok, kerékpártámaszok elhelyezése természetesen szintén a megújulás részét képezi. A pályázat beadásának határideje szeptember 30-a, a kiviteli és engedélyezési tervek elkészítése a dokumentáció pozitív elbírálása esetén kezdődhet meg.

2024
SZEPT
19
CSÜ 15:30

SÉTÁLJUNK EGYÜTT
A DEMENCIÁVAL ÉLŐKÉRT
AZ ALZHEIMER VILÁGNAPJÁN!

15.30
Találkozó a Királyhágó téren a Cantata Profana szobornál.

Lassú séta Korik Vera és Szász-Kerek Judit vezetésével
a Monspart Sarolta által alapított Gyalogló Klub vezetőivel
a Hegyvidéki Kulturális Szalonhoz.

16:00
A Kulturális Szalon előtt köszöntőt mond
Fonti Krisztina, a Hegyvidék alpolgármestere,
a rendezvény fővédnöke

16:10
A Solti György Zeneiskola Vonósnégyesének koncertje
Bolla Milán vezetésével

„A demencia korunk kihívása, évről évre nő az érintettek száma. A közös sétával kifejezzük szolidaritásunkat a betegséggel élőkkel és hozzátartozóikkal, valamint felhívjuk a figyelmet a prevenció fontosságára.

Tartson Ön is velünk, várjuk szeretettel!”

Eső esetén a rendezvény elmarad!

H-1124 Budapest,
Törpe u. 2.
tel: +36 (1) 202 2509

info@kulturalisszalon.hu
www.kulturalisszalon.hu

HEGYVIDÉKI
KULTURÁLIS
SZALON

NEM TALÁL? PARKOLÓHELYET!

GARANTÁLT PARKOLÓHELY A KIRÁLYHÁGÓ MÉLYGARÁZSBAN!

PÁLYÁZZON ÖN IS!



Autója fedett helyen,
biztonságban



Mindig az Ön
rendelkezésére áll



Időt nyer
a parkolással



84 plusz
parkolóhely

A bérleti lehetőséget a környék parkolási nehézségeinek enyhítése érdekében teremtette meg a Hegyvidéki Önkormányzat, megállapodva az új társasház beruházójával. Az első bérbeadási időszak 2026. január 31-ig szól.

Pályázni 2024. szeptember 15-ig lehet.*
Bérleti díj: 30 000 Ft + Áfa/hó

Pályázati feltételek és jelentkezés az önkormányzat honlapján:
[https://hegyvidek.hu/ugyintezes/parkolasi-engedely/
parkolohaz-palyazat](https://hegyvidek.hu/ugyintezes/parkolasi-engedely/parkolohaz-palyazat)



HEGYVIDÉKI
ÖNKORMÁNYZAT

*A pályázat értelmében aki parkolóhelyet szerez, egyben vállalja, hogy nem veszi igénybe az ingyenes közterületi parkolás lehetőségét, így közel 100 parkolóhely szabadulhat fel a környéken. Túljelentkezés esetén sorsolás dönt a beállók helyekről.

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

Mozgás, egészség, fenntarthatóság – ilyen volt a Mátyás Tábor

Számháború! Nem volt vita, a gyerekek közfelkiáltással erre az „ősregi” kedvenc játékra szavaztak, amikor a szokásos kérdést tettük fel nekik: mi tetszett legjobban a Mátyás Táborban? Aztán ahogy mindinkább belelendültek, egyre lelkesebben és szélesebb mosollyal sorolták az újabb és újabb „legjobbakat”.

és sportpályák igencsak csábítók. A táborozók jól érzik itt magukat, szüleik pedig biztonságban tudhatják őket.

Évek óta Párkányi Zsuzsanna táborvezető állítja össze a programot, aki elmondta, hogy ezen a nyáron hét hét alatt több mint ötszáz gyereket fogadtak. Előnyben élveztek a Közép-Budai Tankerü-

a programok. „Türelemmel, figyelemmel törekedtünk a gyerekek testi, lelki, szellemi képességeinek fejlesztésére, ismereteinek bővítésére, az őket körülvevő világ iránti egyre nyitottabb, mélyebb érdeklődés felkeltésére – tette hozzá. – Különböző vidám és szórakoztató elfoglaltságok mellett olyan játékos gyakorlatokat végeztek, amelyek során fejlődik a szociális kompetenciájuk, miközben különös figyelmet fordítanak társaikra, meg tapasztalják az empátiát, a társas feladatvégzés eredményességét.”

Nemcsak a tábor területén voltak közös programok, hanem minden héten elmentek valahová a fiatalok. Természetesen a kirándulásokért sem kellett fizetni, a táborozás díja tartalmazta az útiköltséget és a belépőket. Jártak a Cerkafirka és a Zöld Péter mesejátékoszótéren, a budavári labirintusban, utaztak a gyermekvasúton, sétáltak a Normafánál, egyúttal megnézték a



A hőség a medencében volt a legelviselhetőbb, nem csoda, hogy a gyerekek alig akartak kijönni onnan



Foci nélkül nincs vakáció!

Patrik és barátai például a medencés pancsolásra esküdtek, ami nem is csoda, ha a szinte elviselhetetlen nyári hőségre és a meglehetősen kevés budai strandolási lehetőségre gondolunk. „Ha tehetjük volna, ki sem jövünk, egész nap eljászanánk a vízben – állította a fiú, aki azért megjegyezte, hogy szerinte a nagyok több időt kaptak, de rögtön meg is vigasztalta magát. – Nem akkora baj, én is megnövök, és akkor nekem lesz majd több időm.”

Ami egyben azt is jelenti, hogy Patrik szívesen jön vissza a következő években a Hegyvidéki Önkormányzat Mátyás Táborába. Nincs ezzel egyedül, a gyerekek jó része visszatérő vendég. Van, aki egy hétre érkezik, más kettőre, és az sem ritka, hogy valaki ennél hosszabb időt tölt el itt. Nem is csoda, mivel a szép, természeti környezetben található épületek

leti Központ fenntartásába tartozó XII. kerületi oktatási-nevelési intézménybe jár, valamint a XII. kerületi állandó lakóhellyel rendelkező tanulók, ők kedvezményesen vehették igénybe a tábor szolgáltatásait. „Külsősök” a fennmaradó helyek függvényében jöhetnek, a hegyvidékieknek járó kedvezmények igénybevételének lehetősége nélkül.

„Nálunk semmi sem kötelező, az a lényeg, hogy jól érezzék magukat a táborozók. Mi csak felkínáljuk a lehetőségeket, és színesítjük a mindennapjaikat. Az a cél, hogy mindenki önfeledten játsszon, felügyelet mellett, biztonságban” – foglalta össze a legfontosabbakat Párkányi Zsuzsanna.

Megemlítette, hogy ebben az évben a „mozgás, egészség és fenntarthatóság” volt a tábor motója, ennek szellemében alakultak



A néptánc tanulás sem hiányozhatott a tábor programjából

sporttörténeti kiállítást a Normafa Park Látogatóközpontban.

A székesfehérvári Koronás Parkban hét játéktér és 700 fa játszószerkező közül választhattak, valamint kosztümös bemutatók és előadások szórakoztatták őket. A XII. kerületi rendőrkapitányság szervezésében érzékenyítő előadá-

son vettek részt, amelynek központi témája az állatok felelős tartása és védelme volt, de szó esett az online világ veszélyeiről is, méghozzá interaktív formában. Természetesen nem hiányozhattak a sportvetélkedők sem, a tábori olimpia különösen nagy sikert aratott a gyerekek körében.

Pataki Rita ismét elhozta a kutyáit. Döcög és Dió nemcsak trükkökkel szórakoztatta a nagyerdeműt, hanem azt is megmutatta, hogy milyen bensőséges viszony alakulhat ki ember és kutya között.

Visszatérő vendége a Mátyás Tábornak Kovács Gábor hangszerkészítő, aki semmit nem dob ki felelőtlenül a kukába, mert szinte mindenből hangokat tud kicsalni. A résztvevők most meghallgatták Csizmás

Kandúr meséjét, majd személyesen is megszólaltathatták a citerát, végezetül pedig hangszereket készítették a többi között szívószá-lakból, fémdobozokból és seprűnyélből. A varázslatos környezet-hez egy igazi varázsló is dukált, Rolando, a bűvész pedig, mint azt megszokhattuk tőle, ezúttal is ámulkba ejtette a varázslótanoncokat.

Volt még selfie party, karaoke, légvár csúszda, homokvárépítőverseny, s nem hiányozhatott a kézműves foglalkozás és a néptánc sem. Danny Bain afrikai mesékkel és zenével jelentkezett, Karvai Sándor pedig arról beszélt előadásában, hogy vak emberként is lehet teljes életet élni. A Normafa Park rendezésében a gyerekek most először próbálhatták ki a biatlont, méghozzá igazi lézerfegyverekkel.

A tábor a hagyományos tűzoltó-bemutató zárt. Vay Gergely programjában ezúttal bábelőadás-on vettek részt a gyerekek, és akadálypályákon ügyeskedve oltották el a képzeletbeli tüzet. Jutalmuk egy óriási habfürdő volt.

sm.

„Azt tudtam, hogy milyen pedagógus nem szeretnék lenni”

Sokoldalú, kísérletező, mindig megújulni kész szakmai munkájáért, támogató hozzáállásáért, nyitottságáért, a pályakezdő pedagógusok mentorálásában végzett tevékenységéért Bárczy-István díjat kapott Márton András. Ebből az alkalomból beszélgettünk a Lauder Janve iskola pedagógusával (aki szeptembertől már nem ott dolgozik) tanításról, diákokról, a mai fiatalok előtt álló kihívásokról.

– Miért éppen a tanári pálya vonzott?

– Szüleim nem szóltak bele a középiskolai pályaválasztásomba, a családomban én vagyok az első pedagógus. Gyerekkoromban ráadásul inkább fodrász szerettem volna lenni. A hetedik osztályfőnököm szerint nem voltam elég jó tanuló a gimnáziumhoz, így elmentem egy szakközépiskolába, a Puskásba vezetőkes távközlés-technikai műszerész tanulóknak. Ott két év után rájöttem, hogy roppant távol áll tőlem a jelfogók, tranzisztorok, ellenállások világa. Tizenhat évesen elgondolkodtam: hogyan tovább? Arra jutottam, hogy imádom a történelmet, és roppant jól elvagyok a gyerekekkel, tehát történelemtanár leszek. Szerencsére fantasztikus osztályfőnököm volt a Puskásban, Giró-Szász Magdi néni, aki magyar-orosz-filozófia szakosként a humán oldalt képviselte. Ő bátorított, hogy menjek el egy egyetemi felvételi előkészítőre. Ott aztán kiderült, hogy a történelemtudásom rendben van, de az akkor felvehető lehetséges tantárgypá-

rokban – magyar vagy földrajz – igen nagyok a hiányosságaim. Amikor ezt elmeséltem neki, csak annyit mondott: „Jó, akkor elmész tanítónak, oda simán felveszik a fiúkat, és majd utána elvégzed a történelem szakot.” Így is lett. Estin végeztem el a történelmet.

– Utána rögtön a Lauderbe került?

– Nem teljesen. Amikor végeztem, egy évre elszegődtem a volt általános iskolába napközis nevelőnek, de nem ragaszkodtak hozzám, és közben megkerestek a Lauderből, hogy nagy szeretettel várnak tanítóként. Ez harminc éve történt. Az első tizenkét évben az alsó tagozaton tanítottam, majd a történelem szak elvégzése után „felmentem” a középtagozatra és a gimnáziumba. Szerettem kicsikkel dolgozni, de az igazi izgalmat a kamaszokkal való együttműködés hozta el. Fantasztikus, ahogy az ember szembe láttára a diákok a gyermekleltől felnőttekké válnak.

– Amikor végzett, milyen célokat tűzött ki maga elé? Mennyire akart más tanár lenni, mint amilyenekkel diákként találkozt?

– Sajnos a diákéveim alatt kevés jó példával és sok rossz él-ménnyel gazdagodtam. Inkább azt tudtam, hogy milyen pedagógus nem szeretnék lenni. A legtöbb óvodás már nagyon szeretne írni, olvasni, számolni, próbálkoznak is több-kevesebb sikerrel. Aztán bejutnak végre a csodák birodalmába, az iskolába, és megkapják az első orra koppintásokat: a fekete pontot, piros pontot, zöld boszorkát, arany csillagot, 72%-ot, egyest és hármast, és egy pillanat alatt elillan az a belső kíváncsiság, amivel jöttek. Megmarad az, hogy a jegyekért, a magasabb százalékokért és a bukás elkerüléséért tanulnak.

– Mi lehet erre a megoldás?

– Kutatások százai, a tanárok tapasztalathegyei is bizonyítják, hogy a diákok két hét után a tanult dolgok tizedére sem emlékeznek. És mégis ez megy, megszokásból. Én nem íratok dolgozatokat, nincs értelme. Persze csináltak esszét a diákjaimmal – ezt várja el az érettségi –, ki is javítom, értékelem, ráírom, hogy mit ron-

tott el, mi volt jó. A naplóba csak a négyes és az ötös kerül be, a többi nem. Jegyet adni muszáj. Gondoljunk bele! Próbálkozik a diák jó esszét írni, valamennyire megy, de nem lesz tökéletes. Hibázik,



Márton András Bárczy István-díjat kapott

tapasztal, és legközelebb ezt felhasználja. Ez a tanulás.

– A történelem talán a legizgalmasabb tantárgy, tele fantasztikus történetekkel. Hogyan lehet ezeket átadni a gyerekeknek?

– A gyerekek nagy részét nem igazán érdekli a történelem. A tanterv jó sok lexikális tudást vár el, ami sokakat elriaszt. Végtelen mennyiségű adat, évszám, név. Bevallom, ez engem sem motivál.

Az viszont igen, hogy például a tizennegyedik században mit ettek az emberek, milyen ruhákba öltöztek, hogyan választottak párt. Ezek a történelem izgalmas kérdései.

– A jelenlegi, digitális világban megváltoztak a preferenciák.

– Persze, érezhetően új, „digitalizált” nemzedékek nőnek fel egymás után, évről évre. Nem lehet őket negyvenöt percig frontális magyarázattal lekötöni. Öt percig sem. Felhasználom azokat a lehetőségeket, amiket a digitális világ nyújt, de ezek nem csodaszerek. Ami fontos manapság, az a csoportban való közös munka képessége, az önálló ismeretszerzés és munkavégzés képessége, a forráskritika, a kreativitás és alkotás, az értelmes, érthető előadás prezentálása. Ezek a feladatok amúgy általában izgalmasak és örömteliek a diákok számára, ezekért szeretnek iskolába járni. Nem mellelleg a későbbi munkaadóik is éppen ezekért a képességeikért alkalmazzák majd őket boldogan, magas fizetésért, nem pedig az Aranybulla törvénycikkelyeinek ismeretéért.

– Mi volt az első gondolata, amikor megtudta, hogy ön is megkapta a Bárczy István-díjat?

– Díjat kapni számomra felemás érzés a mai világban. Egyrészt tudom, milyenek ezek a kitüntetések, kik kapják, miért kapják. Másrészt persze jólesik,

hogy van valaki, aki lát valamit a munkámban, amiért felterjesztett. Úgy gondolom, ha már pedagógiai díj, akkor ez nemcsak az enyém, hanem az egész iskolámé, a Lauderé. Az összes kollégámé, akik mindannyian a diákjainkért dolgoznak, az óvodától az érettségig. Persze az iskola minden egyes dolgozójaé. Szóval ezennel gratulálok is nekik. Ezekben a nehéz időkben is olyan iskolát tudnak csinálni, ami minden gyerekeknek járna az országunkban és az egész világon!

– Mit gondol, lesz olyan tanítványa, aki követi majd a példáját? Ajánlja nekik egyáltalán ezt a hivatást?

– Ha újrakezdhetném az életemet, akkor is tanár lennék. Mert ez a világ egyik legösszetettebb és legsokoldalúbb szakmája – ha jól csinálja az ember. Nem lehet unatkozni, soha nincs pihenés, sosincs vége a munkának. Minden pillanatban, az órákon, a szünetekben, az ebédlőben, a buszon, este kilenkor, hétvégén, éjjel az ágyban is pedagógus vagyok. Ez roppant kimerítő, ha nem vigyázok az egyensúlyra és a töltődésre. A diákjaim pontosan látják ezt, és azt is, hogy az elmúlt években mennyi tiltakozás volt a pedagógusok szabadságáért, megbecsüléséért, minden téren. Szóval úgy érzem, nem nagyon vágnak most erre. És meg is értem őket.

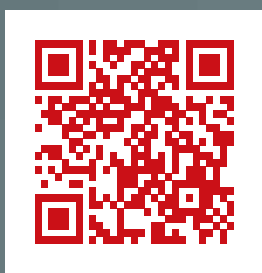
sm.

ETELE FESZT

SZEPTEMBER 12-15.



Akár 50%-os
kedvezmények,
exkluzív programok,
a főszerepben
pedig **Te**



ELE
ETELE • PLAZA



Szépen fejlődik a hegyvidéki minierdő

A világ egyre több pontján cseperednek a Miyawaki Akira által kidolgozott módszer szerint ültetett növénycsoportok. Különösen a városi parkokban egyre népszerűbbek a szobányi, mégis sokszínű és látványos minierdők, amelyek képviselője a Gesztenyés kertben is gyors növekedésnek indult.

A versengés a kulcsa a Miyawaki Akira japán botanikus és ökológus ötlete alapján kialakított módszernek. A sűrűn elültetett őshonos csemeték az étető fényért küzdve egyre magasabbra nyúlnak, azaz sokkal gyorsabban növekednek, mint magányosan élő társaik. A lombzat fejlesztésének küzdelmei a föld alatt is folynak, hiszen a sűrű telepítés miatt a tápanyagokra is sok fa gyökere pályázik. Ahogy a lombzat egyre jobban összekapaszkodik, úgy a fák gyökerei is összefonódnak.

Persze a győztesek mellett – különösen a kiserdők peremén – vesztesek is lesznek, amit a koncepció nem tekint veszteségnek, mivel az alulmaradó egyedek is segítik a győztesek fejlődését. Az évente akár méteres növekedést hozó, mozgalmas kezdeti időszak után az erőviszonyok tisztázódnak, és a fák cseperedése lassul.

Az első minierdőt csak bő két évtizeddel ezelőtt telepítették, így ma még az adatgyűjtés fázisában vagyunk, és nem tudhatjuk: a versengés hosszú távon életrevaló növényeket eredményez, vagy legyengülöket? A legtöbb minierdő – mintegy 1500 – Japánban van, de nagy népszerűsége miatt az egész világon napról napra gyarapszik a számuk.

Budapesten három éve ültették az elsőt, a Tabánban, és mára már közel tucatnyi található az országban. Érdekességük mellett a minierdők alkalmasnak látszanak a rossz minőségű talajok tápanyag-ellátottságának javítására, a növényársulások fajgazdagságá-

nak növelésére és települési közterületekre ültetve a városi életminőség javítására is.

A Gesztenyés kertbe tavaly telepített Miyawaki-erdő körülbelül 40 négyzetméternyi alapterületén 180 egyed osztozik. A munkát végző FŐKERT (Budapesti Közművek Nonprofit Zrt. Kertészeti Divízió) szakemberei összesen 135 facsemetét ültettek, ezek közül a legnépesebb csoportot a virágos kőrís, a magas kőrís és a csertölg alkotja, a fennmaradó tizenhárom faj között pedig több szilt, juhart és hársat is találunk.

A fák közé helyezett 45 cserje közül a XII. kerületi erdőben is előforduló fagyal, galagonya, csíkos kecskerágó és vörösgyűrűs som a leggyakoribb. A csemeték ma még alkalmanként gondozást igényelnek, de néhány éven belül megerősödnek, és nemcsak erdőszertű kinézetet öltenek, hanem az erdőlakó állatok számára is valós vonzerővé válnak.

Ha valaki most sétál a Gesztenyés kertben, akkor egy körülkel-

rített bozótost lát, amelyben – mint egy őserdőben – sokféle méret, szín és forma elkülöníthető. Rövid szemlélődés után feltűnhetnek a különböző stratégiák és stílusok is: a juharok egyenes hajtásokkal törnek az ég felé, miközben a tölgyek alig térdmagasságban gyűjtik az erőt. A somok alacsonyan bokrosodnak, míg a kőrís-ek inkább egy emelettel magasabban fejlesztik jövődi koronájuk vázágait.

Attól igazán izgalmas ez a lassú küzdelem, hogy szinte lehetetlen megmondani a kimenetelét. Amelyik faj most a többi fölé kerül, az elveszi a fényt – de vajon a gyorsan nyúló hajtások elég erősek bizonyulnak az első na-



Érdekes látványosság a tavaly telepített Miyawaki-erdő a Gesztenyés kertben

gyobb viharban? Vagy elérkezik a fontolva haladók ideje, és a ma győztesnek tűnők kénytelenek lesznek átadni élőhelyüket a kisebb termetű, ám erősebb példányoknak? Mindenesetre a tempó

ellenére is érdekes folyamatoknak lehetnek szemtanúi mindazok, akik évente néhányszor körbesétálják és alaposan megfigyelik a minierdőt.

(Barta)

Évszázados törökmogyorót rejt a Hegyvidék

Ha valaki a koros fák hazai listáját böngészi, feltűnhet neki egy XII. kerületi törökmogyoró-példány, amely 6 méteres törzsátmérővel büszkélkedik. Némi további kutakodással az is könnyen kideríthető a világhálóról, hogy ez a méret jelentősen meghaladja Európa legnagyobb tartott törökmogyoróinak vastagságát. Persze, mielőtt elhamarkodott kijelentéseket tennénk, érdemes alaposan körüljárni a növényt.

Sok XII. kerületi polgár küldött leírást szép, érdekes fákról a Hegyvidéki Zöld Iroda kérésére, ezek közül többet már be is mutattunk lapunkban. Ennek kapcsán bukkan fel az a természetes, mégis rejtőzködő, nevezetes törökmogyorófa, amely a nyírfák és mogyoró-félék nálunk még ma is kevésbé ismert rokona.

A nevéből is sejthető módon Kis-Ázsiából származik, Törökország a legnagyobb termelője. Nálunk nem őshonos, bár határaink közelében vadon is előfordul mint elegyfa. Hazánkban évszázadok óta ültetik, főleg ellenálló díszfaként, amely jól bírja a városi klímát.

Kevés ismert kártevője van, a meszes talajon is megél, rövidebb ideig a szárazságot is elviseli károsodás nélkül. Termése a bokron

termő mogyoróóra hasonlít, ehelyett, ráadásul pörköelve igen jó ízű, mégis a leggyakrabban a mókusok „aratják le” és falják fel a csomókban fejlődő, rojtos terméságakat. Szaporításának legegyszerűbb módja a magvetés, de a csemeték rosszul viselik az átültetést, ezért érdemes helyben vetni, vagy faiskolában megvásárolt konténeres facsemetét ültetni.

A XII. kerületben ritka növénynek számít. Leglátványosabb képviselői a Hollós úton és a Virányosban állnak. Ezek a főváros 1977 óta védett törökmogyorófa, Budapest más részein nem élnek hozzájuk fogható korú és méretű példányok.

A Jókai Klub tözsomszédságában lévő, Hollós út 3. szám alatti törökmogyoró-csoport összesen tizenkét egyedre számlál, néme-



lyükük törzsét sötétzöld köpenybe burkolja a rá futó borostyán. A jelenleg hatályos védetté nyilvánítási jogszabályok és lajstromok szerint a Virányos út 25.-ben három védett törökmogyoró él – bár a szabályozás idején leírt példányok, sajnos, inkább csak éltek. A védelem dacára ma már kiszáradt torzójuk sem őrzi emléküket. A Gyöngyvirág úti egykori iskola nagyjából 120-130 éves törökmogyoró, amely nem élvezett sem fővárosi, sem kerületi természetvédelmi oltalmat, amikor az ingatlan új hasznosítása megkezdődött...

A túlélők legnagyobbika, a kükünk bevezetőjében szereplő matuzsálem a Béla király úton él, sajnálatos módon jelenleg szintén nem védett, de legalább jó egészségi állapotnak örvend. Szinte a földfelszínél elágazik, ami gyakorlatilag lehetetlenné teszi a szabványos, 130 centiméteres magasságban történő törzsmérést, mivel ebben a magasságban már csak a gyökérnyaki átmérőnél sokkal kisebb vastagság mérhető.

Mindezeket is figyelembe véve a szakemberek által rögzített 600 centiméteres adat a kontinens legnagyobbja, ugyanakkor érdemes hozzátenni, hogy a törzskörméret és az életkor összefüggése nem lineáris. Ennek szemléltetésére két példa: a legöregebb ismert európai törökmogyoró Ausztriában él, kora kb. 465 év, törzskerülete 3,2 méter. A pontosan adminisztrált amszterdami botanikus kerti törökmogyoró alig vékonyabb, 3 méter átmérőjű, de „csak” 240 éves, azaz hasonló törzsvastagság mellett életkora az osztrák példányénak mintegy fele.

A mi 6 méteres fánk korát tehát nehéz lenne megmondani a mérete alapján. Egészen pontos adatokat csak az évgyűriük megszámlálásával lehetne kapni, így marad a bizonytalanság. Mindenesetre egyáltalán nem kizárt, hogy a Hegyvidéken ez nemcsak a legvastagabb, de Európa legkorosabb törökmogyorója is. Ha mégsem így lenne, akkor is kivételesen tekintélyes faóriás büszke szomszédai lehetünk.

BI.

Otthon is termeszthető csodaszer

Egykor az elérhetetlenül távoli trópusokról származó, értékes különlegesség volt a gyömbér, aztán évtizedekig csak ital formájában ismertük. Ma pedig már nyers gyöktörzsei is viszonylag olcsón beszerezhetők minden boltban, és a média tele van a gyógyhatásaival foglalkozó értekezésekkel.

A gyömbérfélék családja ezer fajt számláló csoport az egyszikűek között. Névadójuk a közönséges, vagy orvosi gyömbér (*Zingiber officinale*), de más ismert fűszer- és gyógynövények is a csoportba tartoznak, például a napsárga színű kurkuma. Kizárólag a meleg éghővben fordulnak elő.

A gyömbér, rokonaihoz hasonlóan, első látásra szinte jelentéktelennek mondható megjelenésű, alacsony, elágazás nélküli szárból és a rajta elhelyezkedő, párhuzamos erezetű levelekből áll. A fogyasztás szempontjából igazán értékes része a föld alatt húzódozó gyöktörzs, amely a kártevők elleni védekezésül különfé-



Virágzására legalább két évet kell várni

le vegyi anyagokat halmoz fel. Ezzel hatékonyan őrzi is a benne tárolt nedvességet és tápanyagokat – de nem az ember ellen, hiszen mi éppen ezekért az illóolajokért és gyantaanyagokért kedveljük.

A gyömbér szerteágazó hatáskörrel szinte minden beteg-

séget felöl és lefed, ám néhány esetben a hatások inkább csak vételek, mint valóban bizonyítottak. Az mindenesetre igazoltnak látszik, hogy jótékonyan hat az emésztésre és az emésztőrendszer működésére, azaz nemcsak finom, hanem segíti az egészséges emésztést, akár gyomorrontásról, akár puffadásról vagy hányingerről van szó.

A gyömbérfélék virágáról nem sok szó esik, pedig a vasos száron nyíló, összetett virágkülönlegességek a trópusi kertek látványos díszei. Sokuk élénk színű, vastag szirmokból álló, tartós látványosság, türelmesen várja a beporzókat, így akár hónapokig is szinte változatlan formában virít.

Nem állíthatjuk, hogy hazai körülmények között könnyű virágzásra



A gyömbérfélék különleges virágai a trópusi kertek látványos díszei

bírni, de nem is lehetetlen, hogy egy elültetett gyöktörzs virággal ajándékozza meg a gondozóját. A szaporítás legegyszerűbb módja, ha egy egészségesnek tűnő, lehetőleg biominősítésű gyömbérrabot kiválasztunk a boltban, és hazaviszünk.

Előfordul, hogy növekedésgátló anyagokkal kezelik a gyöktörzseket, ezért ültetés előtt áztassuk egy napra vízbe. Ez nemcsak a

levelek kifejlődnek, még jó néhány hónap eltelhet.

Természetes ellenségei, kártevői nincsenek, egyedül a túllöntözéssel árthatunk neki. Nyáron lakhat a szabadban, félművelés helyen, télen viszont a lakásban kell teleltetni, mert nem viseli el a fagyot. Keressünk számára kifejezetten napfényes, páras helyet – ha választani lehet, a fürdőszoba ablaka ideális beltéri gyömbérlőhely.

Egyes források azzal kecsegtetnek, hogy már három-négy hónappal az ültetés után érdemes betakarítani a rhizómákat, a gyakorlat azonban ennél több türelmet int. A kora tavasszal, még a szobában elültetett gyöktörzsek nyár végére szép növényeket eredményezhetnek, de érdemes gyömbérmennyiség felszedéséhez legalább két évet kell várni. Ugyanígy a virágzásához is minimum ennyi időre van szüksége a fiatal növényeknek. Amíg pedig a gyömbérek a föld alatt híznak, mi nyugodtan gyönyörködhetünk különleges növényünkben, és lapozgathatjuk a szakácskönyveket, a legjobb receptek után kutatva.

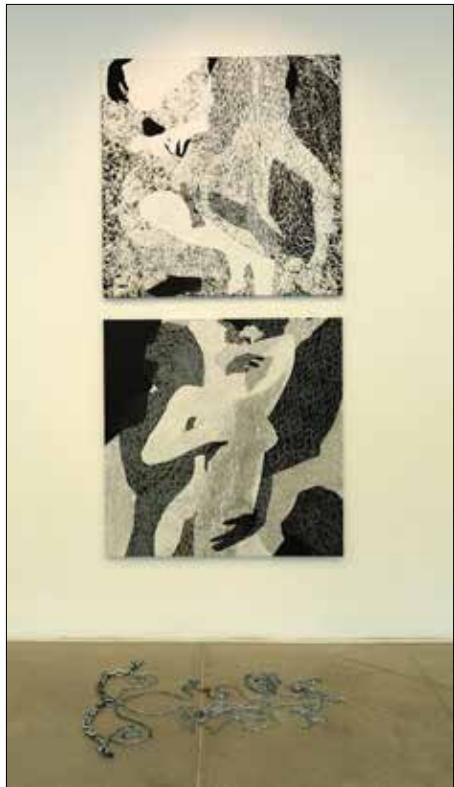
B.

Biofilia a XXV. Hegyvidéki Nemzetközi Művésztelepen

A hagyományokhoz híven hazai és határon túli magyar területekről érkező festőművészek kaptak meghívást az egy év kihagyás után, immár huszonötödik alkalommal megrendezett Hegyvidéki Nemzetközi Művésztelepre. A tíznapos alkotótábornak új helyszín, a Zugligeti úti Chemin Neuf Közösségi Ház adott otthont.

Ezüst György festőművész hívta életre a Hegyvidéki Nemzetközi Művésztelepet 1997-ben, amely a Hegyvidéki Önkormányzat támogatásával, a MOM Kulturális Központtal közös szervezésben valósul meg évről évre. Egyedül

házában gyűlt össze a tizenegy meghívott festőművész. A hely kollégiumként is működik, így az alkotók reggeltől estig együtt töltötték a napokat, hiszen a szállás és a „műtermek” is egy helyen voltak.



Benyovszky-Szűcs Domonkos: M.X.1–M.X.2

2020-ban és 2021-ben a pandémia, 2023-ban pedig az energiaválság miatt maradt el az alkotótábor, amelynek 2017 óta Kallós Judit művészettörténész a vezetője.

Az elmúlt esztendőekben a MOMkultban kialakított ideiglenes műtermekben, két éve pedig a Hegyvidék Galéria kiállítóterében volt lehetőségük alkotni a művészeknek, de korábban a Fülemléti út Ifjúsági Tábor, az egykori Hotel Agro Panoráma, a Csillebérci Szabadidő- és Ifjúsági Központ, valamint Balatonon a Szántódi Ifjúsági Tábor is otthont adott már a művésztelepnek. Az idén ismét új helyszínen, a Chemin Neuf elnevezésű, francia alapítású, ökumenikusan nyitott katolikus közösség Zugligeti úti rend-

Szűcs Gábor), Erdélyből (Csóka Szilárd-Zsolt, Gagyí Botond, Todor Tamás, aki jelenleg már Budapesten él) és a Vajdaságból (Lak Róbert, aki az idén már Hollandiából utazott a művésztelepre), továbbá Budapestről (Benyovszky-Szűcs Domonkos, a hegyvidéki kötődésű Makkai-Kovács Beatrix, Tóth Annamária Rita) és Budaörsről (Cseke Szilárd). A fesztetés mellett, a korábbi évekhez hasonlóan, egész napos kirándulás színesítette a programot, most Balatonfüredre utazott a társaság.

Az elmúlt évek tapasztalata azt mutatja, hogy az együtt eltöltött idő, a régi ismerősökkel és az újakkal való találkozás, megismerkedés minden alkalommal maradandó élményt jelent a művészek számára. Az itt kialakuló barátság-



A részt vevő művészek és a szervezők „közel a természethez” (balról jobbra, fentről lefelé): Todor Tamás, Szűcs Gábor, Makkai-Kovács Beatrix, Kallós Judit (Hegyvidék Galéria), Benyovszky-Szűcs Domonkos, Cseke Szilárd, Lak Róbert (balra, a farönkön), Koszorús Rita, Füzik Szilvia, Tóth Annamária Rita, Szabó Annamária (Hegyvidék Galéria), Csóka Szilárd-Zsolt (elől, a farönkön), Gagyí Botond (jobbra, a farönkön)

gok, szakmai kapcsolatok pedig sok esetben a jövőben is meghatározók maradnak.

A művésztelepek – és így a Hegyvidéki Nemzetközi Művésztelep – jelentősége egyebek közt abban rejlik, hogy lehetőséget biztosítanak a hétköznapokból való kilépésre, új inspirációk gyűjtésére, új gondolatok megszületésére és kifejezésére. A környezetváltozás, a beszélgetések, a közösségi élmények termékenyítően hatnak. Az ilyen környezetben megszülető festmények jelentős értéket képviselnek – és valóban, ez alkalom-

mal is szakmailag színvonalas festészeti anyag született.

A művészek felajánlása révén egy-egy kép a Hegyvidéki Önkormányzat és a MOM Kulturális Központ Nonprofit Kft. jelentős képzőművészeti gyűjteményét gazdagítja majd. Az elkészült munkákból a művésztelep utolsó napján tárlat nyílt a Hegyvidék Galériában. A szervezők bíznak abban, hogy később más helyszíneken is meg lehet majd tekinteni a műveket.

A mindig tematikus művésztelep idejei témáját a helyszín adta természetközelség inspirálta, a „biofilia” fogalmára reflektáltak a festőművészek. Minden évben olyan hívószó köré szerveződik a tábor, ami tágabban értelmezhető, így a figurális és absztrakt alkotók is kapcsolódni tudnak hozzá.

A biofilia fogalmát Eric Fromm német filozófus, szociálpszichológus és Edward O. Wilson amerikai biológus írta le: lényege, hogy az embernek veleszületett vonzalma, pszichológiai orientációja van a termé-

zet és az élő rendszerek iránt. Az emberi lélek és az anyatermészet, valamint az ember és más élő rendszerek között ösztönös kapcsolódás áll fenn. A biofilia szó szerint az élet, élő rendszerek szeretetét fejezi ki, de tágabb értelemben vonatkozathatjuk az egész természet szeretetére.

A meghívott művészek a festészeti stílust és a koncepció mentén való gondolkodást tekintve is sokféleképpen és egyedi módon dolgozták fel a tematikát, saját művészi programjuk szerint, abba beleillesztve közelítették hozzá. Az elkészült munkák között láthatunk olyan festményeket, amik absztrakt mintázatokból, egymásra rétegződő fragmentumokból, vagy éppen a figurális és absztrakció határán álló, elmosódó felületekből asszociálhatunk a természetre és annak részleteire, vagy hívódhatnak élő emlékeztüinkből a tájélmények és a bennünk, valamint általuk megélt hangulatok, érzetek. De megje-

lennek más élő organizmusok, különféle élőlények, állatok és maga az ember is, a többi között szürreális és szimbolikus nézőpontból, társadalmi és filozófiai, lételméleti kérdéseket is felvetve.

Máté Zsófia esztéta a kiállításon szakmai megnyitóbeszédében találoán világitott rá, hogy a „biofilia és ellenfogalmi (pl. a biofobia), illetve ezek egyre nehezebben való elkülöníthetősége lehet az érintkezési pont, ahol többen, talán mindannyian találkoznak a részt vevő művészek közül. A gondolat vagy sejtés, hogy a természethez, az élő dolgok-

hoz való védelmező, gondoskodó odafordulás nem feltétlenül mentes a szorongástól. Hogy a kapcsó-



Todor Tamás: Cím nélkül

lódás szükségszerűsége még nem feltétlenül von maga után kölcsönösséget. Hogy az egymásra utaltság érzetéhez félelem és kiszolgáltatottság is társulhat. Ezek a természethez, vagy egyáltalán az élethez való viszonyt átható ketősségek sejtnek fel az itt kiállított művek párbeszédében.”

K. J.

Lakatos Demeter, az első csángómagyar költő

Sokak számára még ma is kérdés, ki volt **Lakatos Demeter** (1911–1974). Irodalomtörténetünk a moldvai csángómagyarság jelentős költőjeként tartja számon, életműve kivételes, noha még mindig nincs teljesen feldolgozva. 2009-ben posztumusz megkapta a Magyar Kultúra Lovagja címet, mégis méltatlanul keveset tudunk róla. Halálának 50. évfordulója alkalmából szeptember 14-én emlékülés lesz a Hegyvidéki Kulturális Szalonban.

A Hegyvidéki Kulturális Szalon évek óta helyet biztosít a Kereszt-szülők a Moldvai Csángómagyarokért Egyesület klubdelutánjainak, amelyek a Keleti-Kárpáton túl élő moldvai csángómagyarok színes, gazdag kultúrájának megismertetését szolgálják. A gyakran autentikus csángó zenével kísért ismeretterjesztő előadásokat, filmeket, könyvbemutatókat, csángómagyar írók, énekesek, néprajzkutatók előadásait minden alkalommal nagy érdeklődés övezi.

Szeptember 14-én 14.00 órától ünnepélyes emlékülést tart az egyesület a Moldvában, Szabófalván született Lakatos Demeter költő halálának 50. évfordulója alkalmából. Az első híres moldvai

csángómagyar költőre, az északi csángó nyelvjárás egyetlen szép-irodalmi megörökítőjére neves írók, énekesek, előadóművészek, Petrás Mária, Kóka Rozália, Lancu Laura, Harangozó Imre, Csoma Gergely közreműködésével emlékeznek meg. A Lakatos Demeter Csángómagyar Kulturális Egyesülettel közösen rendezett esemény kivételes alkalom mindazok számára, akik a csángómagyarok páratlan és ismeretlen kultúrája iránt érdeklődnek.

Lakatos Demeter Moldvában, a Szeret folyó vidékén található Szabófalván (mai hivatalos román nevén: Săbăoani) született 1911. november 19-én, és ugyanitt érte a halálát 1974. augusztus 21-én. Ő az első moldvai csángómagyar

költő, erdélyi íróársai a megisz-teló „népköltő” címet adományozták neki. Elemi iskoláját szülőfalujában román nyelven végezte, a magyar helyesírást nem volt módja megtanulni soha, ez az oka annak, hogy magyar verseit román ortográfiával jegyezte le.

Lakatosnak tanult, de kalandos természete el-elragadta a kétkézű munkától. Moldvában színjátszó csoportot szervezett, járták a falvakat, az általa írt és átdolgozott darabokat adták elő. Minderről őszinte hitvallással írja: „... a szé-nészelettel nem boldogultam, mert nagyon veszélyes volt, mikor az igazságot mondtam. És ha egy szí-nész hazugságra van szorítva, akkor többöt nem míg színész, hanem pojáca!”

Később újfent lakatosnak állt, gyakorlatilag egész életében gyári, sőt nagyipari munkás volt. A természet fiának vallotta magát, költői képeit a falusi világból vette, a mezei munka, a pásztorkodás szépségeit megénekelte.

1930 után kapcsolatba került magyar írókkal, költőkkel. Dsida Jenő vette pártfogásába, ő adta

közre Falevelek huldoznak című versét is (1935), amelyet így méltatott: „*Mintha nem is Lakatos Demeter első magyar verse volna, hanem az egész világon az első magyar vers...*”

Költészetének jellemzője, hogy az Ómagyar Mária-siralom ősi hangján szól, panaszol, kérrel a csángókért. Verseit – irodalmi értékük mellett – tájnyelvi dokumentumként fontosak a magyar művelődés számára.

A csángó nyelv mesterének életében összesen 45 verse jelent meg erdélyi magyar és magyarországi lapokban, folyóiratokban. Saját becslese szerint sok ezret írt magyar és román nyelven. Verses ön-életrajzát így kezdi: „*Móduvának szép tájaind születtem, Ős apáimnak a nyelvit üreszem.*”

Ő maga sohasem, költeményei is csak a halála után jutottak el – könyvként egybegyűjtve – Magyarországra. Első válogatott verseinek kötete, mint nyelvjárású szöveggyűjtemény, 1986-ban látott napvilágot a Magyar Csoportnyelvi Dolgozatok 26. kiadványaként. Ezt követte a Csángú strófák

Svájcban megjelentetett gyűjteménye. A Lakatos Demeter Egyesület 2003-ban Budapesten két kötetben adta közre mintegy hatszáz írását, Csángó országba címmel. Eddig ez a legteljesebb életműkiadás, összegyűjtött verseit, meséit és leveleit tartalmazza.

A költő hagyatékának nagy része valahol még lap-pang: magánszemélyek gyűjteményeiben, kéziratok formájában, egyik-másik kiadó irattárában. Moldvában elsőként, elszigetelten, önéletrajzából nőtte ki magát költővé, és magyarságát minden viszontagság ellenére példásan ápolta (utolsó éveit éppen magyar versei miatt kényszerült házi őrizetben tölteni). Azt sem élhette meg, hogy több ezer



verseiből akár csak egy vékonyka saját kötete megjelenjen, hogy legalább a ránk hagyott költészet kapja meg a megérdemelt fogadtatást.

(P.)

Újjászületés és mesterséges rémálom az Élet-térben

Csoportos fotókiállításal ünneplik a Galéria 12 képzőművészei a magyar fotográfia napját (augusztus 29.). Az Élet-tér című tárlat megnyitóján Borza Teréz Ferenczy Noémi-díjas alkotóművész, a Galéria 12 Egyesület elnöke köszöntője után a fotográfia kezdeteire emlékezett Maczkó Erzsébet fotó- és képzőművész, a kiállítás kurátora. Magyarországon az első felvétel, egy dagerrotípia 1840-ben készült, a Dunát és a budai várat ábrázolta. Az élettér témája mindenkit



Beregi Edina: Panel



Németh Andrea: Valahol Európában

foglalkoztat – mondta –, a sokféleség jól érzékelhető a most bemutatott képeken is.

„Könnyű helyzetben vagyok, mert Maczkó Erzsébet nagyszerű művészetet gyűjtött egybe. Van köztük grafikus, építész, festőművész, videós, fotóművész, mégis egy gondolkört képviselnek; bárki legyen a szerző, a fotográfia nyelvét használta, ez köti össze a műveket” – kezdte szakmai bevezetőjét Eifert János.

Az Élet-tér cím filozófiai, szociológiai, művészeti és társadalomtudományi szempontból is

kérdéseket vet fel – folytatta a Balogh Rudolf-díjas fotóművész, hozzátéve, hogy a különböző stílusú és hangvételű fotográfiákon feltűnik az is, hány nyelvet beszélnek a művészek. A lényeg, hogy a mondanivaló, a végeredmény élvezhető és befogadható, s tanulságos módon érinti meg a szemlélőt.



Árendás József: A csoda 2024

Aknay Tibor Élet-tér című képe remek szociofotó, amellyel rokoníthatók Pató Károly felvételei (Fenekék, Két generáció): az egyik kedves íróniával mutat be két női ülepet, míg a másik drámai töltéssel ábrázolja az élet nem éppen napfényes oldalát. Az alkotók sajátos eszmétartárát elemezve Beregi Edinának a panellet drámáját idéző, Panel című munkáját hozta fel példaként Eifert János.



Szamos Márton: Mesterséges rémálom

Herendi Péter Gumiszoba című képét nézve joggal merülhet fel a kérdés, hogy ez fotó vagy grafika, de ha formai szempontból nem is értenék a gondolatokat, a színélmény, a kompozíció lehangoló hatása. Érdekes társítások dicsérik a rendezést: Nagy Albert Napnyugta a téli Balatonon című fotóján a fények, a hideg és a meleg



Aknay Tibor: Élet-tér

színek kontrasztja dominál, s mindez békésen megfér Kecskeméti Kálmán fekete-fehér párizsi felvételei mellett, amelyeken az emberi lét terei jelennek meg. Problémákkal terhelt természeti környezetet ábrázol Maczkó Erzsébet Víz-partja, amihez szintén jól illik az egykor épített tér, Rainer Péternek a Radetzky Laktanya – étletterem lebontott része című fotográfiája.

Szamos Márton Mesterséges rémálom című képe szellemes fordulatot gúnyolja ki az AI-t, olyan művészi erővel, hogy megbocsátjuk: a mű a mesterséges intelligencia szoftver segítségével készült. A legtöbb munka éppen attól hat ránk, hogy a szabályokat felrúgva alkották meg – tette hozzá Eifert János. Hűjén Attila Inside-Outside panorámaképére kitérve, amely technikai megoldásával emeli ki az ábrázolandó

pusztulást, szegénységet, elhanyagoltságot. Megint más szempontból vonja be a nézőt Árendás József felvétele, mert milyen szívesen tetszünk mi is a szökőkútban kánikulában!

Jól illenek az összeállításba Tahin Gyula mezei virágai, holott amúgy ízig-veéig természetfotók. A Tóth József Füles és Pálffy György által jegyzett Tóth Józsika újjászületése című kollázs a nyáron díszpolgárrá avatott Tóth József Füles sajátos humorával mutatja be újjászületését. A tárlat témájához csatlakozott Kádár Katalin az Ablak/6 és Németh Andrea a Valahol Európában című fotójával, valamint Eifert János, aki a Földanya című művét hozta el. A megnyitó végén a jelenlévők felköszöntötték a nemrég kerek születésnapját ünneplő Szél Ágnest, aki – Fényre nőző címmel – hamisítatlanul rá jellemző, légi-alkotását állította ki.

Sz. D.

■ Az Élet-tér című válogatás megtekinthető: szeptember 14-ig, vasárnap és szerda kivételével mindennap 16.00–22.00 óráig a Galéria 12 Kiállítóhely, Kávézó és Borbárbán (Hajmóczy József utca 21.). Webcím: galeria12.hu

Fotókon a természetben átélt hajnal csodája

„Tóth Lászlónak köszönhetően a természet beköltözött a Hegyvidéki Kulturális Szalonba. Fotóit szemlélve csodálatos színeket, madarakat, állatokat, tájakat látunk” – e szavakkal köszöntötte új kiállításukat Menyhárt Éva, a szalon vezetője.

„A természet szeretetét azzal a levegővel szívtam magamba, ami gyerekként a Muhi körüli erdőben és mezőkön körülvettem. Mindig is érdekelték a madarak” – idézte a fotós gondolatait, majd arra a kérdésre, hogy kicsoda Tóth László, mi ösztönözte, hogy kimenjen a természetbe, és meglesse ezeket a csodálatos pillanatokat, utána pedig, nekünk ajándékozva az élményt, élénk tárja, amit lefotózott, tömören meg is adta a választ: természetfotós és igazi madárkutató.

Tóth Lászlót kisdíákora óta lenyűgözi a madarak sokszínűsége. Barátjával az erdei fülesbaglyok városi megtelepedését kutatva, éveken keresztül műfészkeket

helyeztek ki, amelyekben a szárnyasok sikeresen nevelték fel fiókáikat.

Ha ideje engedi, a Kis-Hortobágy természetvédelmi munkái-



Segítség!

ban vesz részt önkéntesként, olyan ritka fajok visszatelepítésében segít, mint a szalakóta, a fekete gólya vagy a kék vércse. Odúkat, műfészkeket, költőládákat helyeznek ki számukra, karbantartják ezeket, és a sikeres fészkelek végén, ha eljön az ideje, meg is jelölik, megfigyelik a fiókákat – közben pedig remek alkalom nyílik a fotózásra.

Szenvedélyes fotósként gyerekkora óta csak fényképezőgéppel mozdul ki a lakásából. Elmondása szerint könnyű dolga van a városi madarak fotózásával, de hogy ne a véletlen muljon, madárlesek kihelyezésével éri el, hogy könnyen el tudja kapni a fotózásra érdemes pillanatokat, amiket Máté Bence, Magyarország leghíresebb természetfotósa vértelen

vadászatnak nevez. Tóth László pályázatokon is részt vesz a képeivel, díjakat kap, és bár ösztönzik az elismerések, nagyon örül ezeknek, szerinte egyik díj sem ér anny-

juk, ilyenekből Tóth László bizony összeállíthatna egy kötetet is, annyira élvezetesen fogalmaz! „Tegnap nekiindultam negyed négykor az Ágastónak” – így kezdődik az élménybeszámoló egy hajnali fotózásról. Mondatnyi nyomán szinte látjuk magunk előtt a gáttól a tóig erő fütengert, az egymillió szúnyogot és a fotós ebből adódó megpróbáltatásait. De ez még semmi! A rutin feladatok elvégzése – lesősszerakás, mellescsizma felvétele – után a vízig vivó saját készítésű rámpát a sötétben először nem találta meg... Aztán ahogy beért a leshelyére, száz-kétszáz madár szárnycsapásokkal búcsúzott tőle, pedig akkor még hajnali négy óra tíz perc volt, és csak négy óra ötvenkor kel a nap!

A kaland tovább folytatódott a sűrű hínárban. Csak igen lassan lehetett haladni a gyakorlatilag egybefüggő „mezőn”, ami a tófenéktől a víz színéig ér, 1 méter 40 centi mély. „Szerkőtelep – az sajna nem volt idén. Hattyúcsalád, gémekek, kacsák és halászó szerkők, fiatalok is megkormoránok csaptak néha zajt. Jött egy kiskacsa.

„Már láttam az újságok címlapjait: Fotóst ölt 3 négyzetméter hínár – emléket örökre örözzük!” A kaland szerencsére katarzissal végződött: kiért a partra! „Még chhez ma túl fiatal vagyok, hogy a

„Már láttam az újságok címlapjait: Fotóst ölt 3 négyzetméter hínár – emléket örökre örözzük!” A kaland szerencsére katarzissal végződött: kiért a partra! „Még chhez ma túl fiatal vagyok, hogy a

„Már láttam az újságok címlapjait: Fotóst ölt 3 négyzetméter hínár – emléket örökre örözzük!” A kaland szerencsére katarzissal végződött: kiért a partra! „Még chhez ma túl fiatal vagyok, hogy a



Fiatalsas portréja



Tóth László természetfotós, madárkutató

Kelt fel a nap, ez legalább szép volt” – fogalmazott, majd arról írt, hogy hirtelen vízelési inger szakította félbe a fotómasinával való lövöldözést, ezért ki kellett mennie a partra – ám a sűrű hínárban elnehezültek a lépétei, és „mintha jött volna vele az egész tó”, szinte helyben lépkedett...

„Már láttam az újságok címlapjait: Fotóst ölt 3 négyzetméter hínár – emléket örökre örözzük!” A kaland szerencsére katarzissal végződött: kiért a partra! „Még chhez ma túl fiatal vagyok, hogy a

mellescsizmába pisiljek...” – kommentálta az esetet.

A Hegyvidéki Kulturális Szalonban csak egy nagyon kicsi része kapott helyet annak a több tízezer természetfotónak, amit otthon, különböző adathordozókon őriz. S hogy mik láthatók itt? Ezekről is mesélt. A Segítség! című képen például a gólyatölcs egy gulipánfiókat ebrudal ki a fészkelőhelyéről. A kiállítás plakátján lévő portré (Kukucs) pedig úgy készült, hogy észrevette őt az állat, és egyre közelebb merészkedett...

Sz. D.

■ Tóth László Szemtől szemben című kiállítása október 1-éig tekinthető meg a Hegyvidéki Kulturális Szalonban (Törpe utca 2.).



Kukucs

Indonéz mozaikok: Bali, Nusa Penida, Komodo – Radics Tamás Rada geológus, túravezető előadása szeptember 10-én 18.00. Jegyár: 1000 Ft. Jegyek kaphatók a szalonban vagy a kulturális szalon.jegy.hu oldalon.

Szaloneyetem. Szeptember 11. 14.30 Úri családok a Hegyvidéken. Előadó: Bánpataki Ádám történész. Jegyár: 1000 Ft. Hegyvidéki lakcímkártya felmutatásával és regisztrációval a belépés ingyenes.

Budai lisztérzékeny klub szeptember 11-én 17.00. Klubvezető: Súrúné Elek Ildikó.

Kíváncsi Kata. Az Őrség román kori ékköve, Velemér, Szentháromság-templom – Nagy Katalin előadása szeptember 12-én 14.00. Jegyár: 1000 Ft. Hegyvidék kártyával és regisztrációval a belépés ingyenes. Regisztráció nélkül a férőhelyek függvényében látogatható.

XVIII. ARS SACRA FESZTIVÁL Szeptember 14–22. ars-sacra.hu

Isten oltalmában – Bogya Krisztina festőművész kiállításának megnyitója szeptember 13-án 18.00. Megtekinthető: október 3-ig, a programok függvényében.

Európai turné – koncert, válogatás európai zeneszerzők műveiből szeptember 14-én 18.00. Közreműködik: Bíró Zsófia fuvolaművész, Kirkósa Tünde csellóművész. Különleges zenei utazás, amin a két hangszer közötti párbeszéd a közös zenélés örömeiben ölt testet. Felcsendülnek Johann Sebastian Bach, Frédéric Chopin, Pietro Mascagni, Eduardo di Capua, Antonín Dvořák, Edward Elgar és Ástor Piazzolla művei is. A belépés díjtalan, de regisztrációköteles a szalonban.

Könyvbemutató előadás Rab Gusztáv regényeiről szeptember 16-án 17.00. Előadó: Tüskés Anna, Rab Gusztáv írói hagyatékának gondozója, aki bemutatja és értelmezi az író és művei kalandos életét. Beszélgetőtárs: Juhász Anna irodalmár. A belépés díjtalan, de regisztrációköteles a szalonban.

A Keresztyszülők a Moldvai Csángómagyarokért Egyesület és a Lakatos Demeter Csángómagyar Kulturális Egyesület emlékülése az északi csángómagyar költő, Lakatos Demeter (Szabófalva, 1911–1974) halálának 50. évfordulója alkalmából szeptember 14-én 14.00. A belépés díjtalan. (Részletek a 8. oldalon!)

MOM Nyugdíjasok klubja szeptember 17-én 13.00. Információ: Berán Antalné Viki, 06-30/522-2095.

Önképzőkör – könyvképzőkör. Szeptember 17. 16.00 Erich Kästner. Terts István előadásában az elsősorban gyermekregényeiről, kevésbé pedig felnőtteknek szóló műveiről és verseiről ismert német író életével, kevésbé ismert írásaival, nemrég kiadott háborús naplójával, könyveinek illusztrálásával, megfilmesítésével ismerkedhetnek meg az érdeklődők. Háziasszony: Wolf Magda. Jegyár: 1000 Ft, Hegyvidék kártyával és regisztrációval a belépés díjtalan. Regisztráció nélkül a program a férőhelyek függvényében látogatható.

„5000 éves egészség” klub – a regeneráció filozófiája szeptember 17-én 16.30. A belépés díjtalan.

Hegyvidéki Trianon Társaság szeptember 17-én 18.00. Verset mond: Kovács Flórián diák. „Azért jöttem, hogy tüzet hozzak a világra” – Prohászka Ottokár – Élő vizek forrása. Előadó: excellenciás Spányi Antal székesfehérvári megyéspüspök, az S. E. R. Karitás elnöke. Katolikus Karitás – Caritas Hungarica – Karítást Támogató Alapítvány, Alba Caritas Hungarica, 1914 és következménye. Trianon és az elcsatolt területek. Előadó: Ungváry Zsolt író, publicista, tanár, újságíró-szerkesztő. Műsorvezető: Szőnyi Kinga, a Magyar Asszonyok Érdekszövetségének elnöke. A rendezvény szerkesztője: dr. Galla János. A belépés díjtalan.

Vad horgolók klubja szeptember 18-án 10.00. A klub tagjai a hetente tartott találkozójukon kezdőket és haladókat egyaránt szívesen fogadnak, az érdeklődőket horgolási fortélyokra tanítják. Klubvezető: Lepényéné László Teréz önkéntes.

Advent a Hegyvidéken

ÁRUSOK JELENTKEZÉSÉT VÁRJUK

A több, mint 20 éves múltra tekintő karácsonyi vásáron a gyerekprogramokon, koncerteken, adventi gyertyagyújtáson és finom falatokon kívül idén is karácsonyi körhinta is várja a látogatókat.

A vásár időtartama: 2024. december 1–22.

Kérjük, hogy pár sorban írjanak az értékesíteni kívánt termékekről és jó minőségű fotókat is mellékeljenek róluk!

További információk és jelentkezés:
csoka.ilona@jokaiklub.hu



Hegyvidékiek egészségiskolája. Szeptember 18. 14.30 A stroke diagnosztikája és kezelése. Előadó: dr. Folyovich András osztályvezető főorvos (Észak-budai Szent János Centrumkórház, Neurológiai Osztály – Stroke Centrum). Jegyár: 1000 Ft. Hegyvidék kártyával és regisztrációval a belépés díjtalan. Regisztráció nélkül a program a férőhelyek függvényében látogatható.

Juhász Anna Irodalmi Szalon #160. Szeptember 18. 19.00 Borbély Szilárd/10. Közreműködik: Márton László író, Láng Orsolya költő, író, grafikus, Kácsor Zsolt író, újságíró, Fekete Ernő színművész. Az Irodalmi Szalon 2024-es évada a Szerencsejáték Zrt. támogatásával valósul meg. További részletek: facebook.com/

jairodalmiszalon. Jegyár: 2500 Ft, Hegyvidék kártyával 2000 Ft.

Sétáljunk együtt a demenciával élőkért az Alzheimer világnapján! szeptember 19-én 15.30. Szeptember 21-e az Alzheimer világnapja, 1994-ben a Nemzetközi Alzheimer Társaság hívta életre az Egészségügyi Világszervezet (WHO) támogatásával. Magyarország 2011-ben csatlakozott a kezdeményezéshez, 2018 óta az Alzheimer Cafék aktív részvételével. A Hegyvidék is kapcsolódik az országos rendezvényhez. 15.30 Találkozó a Királyhágó téren, a Cantata Profana-szobornál. A részvétel ingyenes. A rendezvény fővédnöke: Fonti Krisztina, a Hegyvidék alpolgármestere. Lassú séta Korik Vera

és Szász-Kerek Judit, a Monspart Sarolta által alapított gyaloglóklub vezetőivel a Hegyvidéki Kulturális Szalonhoz. A szalon előtt köszöntőt mond: Fonti Krisztina. 16.10 A Solti György Zeneiskola Vonósnyegyesének koncertje Bolla Milán vezetésével. Eső esetén a rendezvény elmarad.

Családi délelőtt szeptember 21-én. 10.00 Csicsergő kézműves foglalkozás. Süni, pörgettyű, őszi kép. Jegyár: 800 Ft. 11.00 Zenebatyu Sönfeld Mátyással. Jegyár: 1500 Ft. 1 éves kor alatt a belépés ingyenes. Jegyek kaphatók a helyszínen és a kulturális szalon.jegy.hu oldalon. 12.15 Csicsergő Táncház Marton Piroskával. A belépés díjtalan.

Kulisszák mögött. Szeptember 24. 16.00 „Nem nőttem az égig!” – Psota Irén. Előadó: Szabényi Ágnes színháztörténész. Jegyár: 1000 Ft. Hegyvidéki lakcímkártya felmutatásával és regisztrációval a belépés ingyenes.

Szaloneyetem. Szeptember 25. 14.30 Menekült vagy páciens? Széchenyi Döblingben – az újabb kutatások fényében. Előadó: prof. dr. Csorba László, a Budapesti Történelmi Múzeum főigazgatója. Jegyár: 1000 Ft. Hegyvidék kártyával és regisztrációval a belépés díjtalan. Regisztráció nélkül a program a férőhelyek függvényében látogatható.

Jókai növény- és kertbarátkör. Szeptember 25. 16.00 Kora őszi kerti növényes (kényáriak, hagymák stb.) tennivalók, ősszel időszerű metszések, szaporítások (tőosztás) és vetések. A kör vezetője: Ónodi Szabó Sándor nyugdíjas kertész-oktató. A belépés díjtalan.

Magyar Rákellenes Liga Segítő Szolgálat. Szeptember 26. 14.00 Beszélgetésünk félelmünkről, gondjainkról, ha kiderül betegségről! Téma-vezető: Osztényi Dóra pszichológus. A részvétel regisztrációhoz kötött. Regisztráció nélkül a program a férőhelyek függvényében látogatható.

MOM-208 és Hegyvidéki Bélyeggyűjtők Klubja szeptember 27-én 13.00.

Operakalauz: Aida – operatörténeti előadás szeptember 27-én 17.00. Előadó: Veronika Berger Mezei. Jegyár: 1000 Ft. Hegyvidék kártyával és regisztrációval a belépés díjtalan. Regisztráció nélkül a program a férőhelyek függvényében látogatható.

Szabadpolc szeptember 30-án 10.00–15.00. Régi, megunt, esetleg több példányban meglévő könyveket cserélhet a Szabadpolcon megtalálható kötetekre. A jó állapotban lévő, szépirodalmi vagy ismeretterjesztő, becserélhető könyvek száma maximum 10 darab.

Memóriaklub szeptember 30-án 14.30. A klub tagjai a memória karbantartása érdekében rejtvényeket, logikai feladványokat, teszteseteket oldanak meg, információkat cserélnek a mentális tréning témakörében, a napi teendőket tudatosítva a táplálkozás, fizikai aktivitás, stresszmentesítés, egészségkontroll és szellemi tréning területén. A foglalkozást vezeti: Fige Gergely idősgyógyi szakmai vezető. Jegyár: 1000 Ft. Hegyvidék kártyával és regisztrációval a belépés díjtalan. Regisztráció nélkül a program a férőhelyek függvényében látogatható.

Állandó programok

Gerinctorna hétfőn 9.30. Vezeti: Glatz Zsuzsa. Információ: 06-30/295-1833, glatzzsuzsa@gmail.com. Részvételi díj: 2000 Ft/alkalom. Kezdes: szeptember 9.

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

Körtánc hétfőn 10.00–11.00. Vezeti: Istenes Emília. Részvételi díj: 1000 Ft, Hegyvidék kártyával 500 Ft. Kezdes: szeptember 23.

Senior Örömtánc kezdőknek újrakezdőknek hétfőn 11.00–12.00. Vezeti: Novák Anna. Információ: 06-30/212-2380, novakanna0408@gmail.com. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Kezdes: szeptember 16.

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



PÉNZMÚZEUM

Pénzmúzeum Panoráma Terasz

EGY KÁVÉ A VÁROS FELETT? AKKOR IRÁNY A PÉNZMÚZEUM PANORÁMA TERASZ!

Megújult kínálattal várja vendégeit minden nap 14 órától 23 óráig a Pénzmúzeum Panoráma Terasz!

Július 1-jétől új nyitvatartással!
Hétfőtől vasárnapig: 14:00-23:00

 penzmuzeumpanoramaterasz.hu
 1012 Budapest, Várfok utca 22.
 +36 20 347 7999

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

Autentikus hastánc felnőtteknek kedden 19.00. Vezető: Fritz Mónika Parvati. Információ: 06-70/621-3794. Részvételi díj: 3000 Ft/alkalom, 10000 Ft/4 alkalom. A bérlet egy hónapig érvényes.

Napindító torna szerdán 9.00. A szervező nem tud matracot biztosítani, azt vinni kell! Vezető: Balázs Mari. Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom, Hegyvidék kártyával 500 Ft/alkalom.

Gerinctorna szerdán 9.30 Vezető: Glatz Zsuzsa. Információ: 06-30/295-1833, glatzzsuzsa@gmail.com. Részvételi díj: 1800 Ft/alkalom.

Meridiántorna szerdán 10.00. Vezető: Pál Szabó Gabi. Részvételi díj: 500 Ft/alkalom. Hegyvidék kártyával ingyenes. Kezds: szeptember 11.

Senior Örömtánc haladók szerdán 11.00–12.30. Vezető: Tóth Krisztina Apollónia. Információ: 06-70/775-8625, krisztina.apollonia.toth@gmail.com. Részvételi díj: 2000 Ft/alkalom. Kezds: szeptember 11.

Dramaworks szerdán 16.30. Vezető: Fehérné Tatár Anikó. Információ: office.theworks.dramaworks@gmail.com. Kezds: szeptember 25.

Egyiptomi hastánc szerdán 18.30. Vezető: Rezes Molnár Eszter. Információ: ereszmolnar@gmail.com, 06-20/944-9799.

Kerekítő baba-mama foglalkozások. Kerekítő Mondókázó 3 éves korig csütörtökön 9.15 és 10.00. Részvételi díj: 2800 Ft/alkalom/család, 12500 Ft/5 alkalom/család. Kerekítő Manó Torna 1–4 éveseknek pénteken 10.45. Részvételi díj: 2800 Ft/alkalom, 12500 Ft/5 alkalom/család. A foglalkozások középpontjában az ölbéli játékok állnak, ami a bizalom, az érintések és az önfelelt összenévetések ideje. A kapcsolódás művészete. Nagymamánk játéktára időtálló, a mai családok is örömmel merítenek belőle. Foglalkozásvezető: Dóczy-Gyumbier Tímea. Bejelentkezés: kerekito.hu.

Nia csütörtökön 19.00. Vezető: Bodor Virág. Információ: 06-20/946-9171,

bodor.virag@gmail.com. Részvételi díj: 2800 Ft/alkalom.

Nyugdíjastorna pénteken 10.00. Vezető: Balázs Mari. Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom, Hegyvidék kártyával 500 Ft/alkalom. Kezds: szeptember 13.

Meridiántorna pénteken 10.00. Vezető: Besseney Johanna. Részvételi díj: 500 Ft/alkalom. Hegyvidék kártyával ingyenes.

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

Hastánc szombaton 9.00. Vezető: Rezes Molnár Eszter. Információ: 06-20/944-9799, ereszmolnar@gmail.com. Részvételi díj: 8000 Ft/4 alkalom, a próbaórát 1000 Ft. Kezds: szeptember 11.

Szabadtéri mozgásformák

Monspart Sarolta által alapított gyaloglóklub kedden 9.00. Normafa (szeptember 10.): találkozó a Normafa Látogatóközpontnál. Margitsziget (szeptember 17.): találkozó a Margitsziget Atlétikai Centrumnál. Klubvezető: Korik Vera.

Normafa Nordic Gyalogló Klub kedden 9.00. Vezető: Szász-Kerek Judit. Találkozó: a Normafa Siházzal szemben, a székes kapunál. További információ: „Normafa-Margitsziget Gyalogló klub” Facebook-csoport. Kezds: szeptember 10.

Nordic klub csütörtökön 9.30. Helyszín: Gesztenyész kert. Vezető: Mérsáros Lászlóné Vali. Információ: 06-30/306-0760, meszaroslaszlon@t-online.hu. Találkozó: a Larus étterem előtti sétányon, az első padnál.

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

Lapunk az interneten is olvasható:

hegyvidekujsg.hu



Királyhágó tér 10.
hegyvidekgaleria.hu
Jegyvétel:
hegyvidekgaleria.jegy.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Megrendítő nyugalom – Kő Virág festőművész és Gálhidy Péter szobrászművész kiállítása. Első közös tárlatuk kettejük több mint negyed évszázados kapcsolatának vizuális jegyzete is lehetne, de alkotói ritmuk és lehetőségeik időbeli rendszerelensége csak találkozási pontjaik tapinthatatlan fátylába burkolódzva adhatnak számot erről. Megtekinthető (díjtalanul): október 4-ig, keddtől péntekig 10.00–18.00, szombaton 10.00–14.00. Tárlatvezetés Kondor-Szilágyi Mária művészettörténésszel és a kiállító művészekkel: szeptember 25-én 18.00. A tárlatvezetésen való részvétel díja: 1000 Ft, Hegyvidék kártyával 500 Ft. Jegyek kaphatók a hegyvidekgaleria.jegy.hu oldalon és a Hegyvidék Galériában.

Nagy mesterek, életművek IV. Gulácsy Lajos művészete – Gimesy Péter művészettörténész, filozófus előadása szeptember 27-én 18.30. Gimesy Péter a legismertebb festők életművével foglalkozik művészettörténeti előadás-sorozatában. Olyan mesterek művészetével ismerkedhetnek meg az érdeklődők, akik hatással voltak már saját korszakukra is, és hírnevük a mai napig fennmaradt. Az előadó a hagyományos művészettörténeti korszakok jelentősebb alkotóinak, leghíresebb műveinek elemzése mellett a stílusváltások gyakran nem eléggé tisztázott okainak és következményeinek felkutatására is vállalkozik. Az előadásokon az előzmények tekinthető és a korszakolást gyakran megkérdőjelező, kevésbé ismert példákat is bemutatja, de szót ejt a főbb fordulópontok művészeti és filozófiai hátteréről, valamint a képi nyelv vál-

tozásáról is. Az őszi szezont indító előadás Gulácsy Lajos (1882–1932) festőművész azonnal felimerhető, sajátos stílusával, álmait bemutató képeivel foglalkozik. Rendkívül izgalmas, szürrealis fantáziavilágáról és mindig visszatérő szimbolikus szereplőiről beszél Gimesy Péter, aki arra a kérdésre is keresi a választ, hogy miért vált ez a képi világ egyre népszerűbbé az elmúlt évtizedekben. Részvételi díj: 1000 Ft, Hegyvidék kártyával 500 Ft. Jegyek kaphatók a hegyvidekgaleria.jegy.hu oldalon és a Hegyvidék Galériában.



BAJOR GIZI SZÍNÉSZMŰZEUM
Stromfeld Aurél út 16.
oszmi.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Kiállítások. A Kulisszák között (Az olvasópróbától a premierig), a „Szép ház, nagy park közepén...”, a Magyar nyelvű színjátszás Petőfi korában 1823–1849 (december 31-ig), a Csillagok között – Pillanatképek a 70 éves Astra Bábgyűjtés életéből (október 20-ig), valamint a Büchner a magyar színpadon (október 13-ig) kiállítások megtekinthetők: szerdától vasárnapig 10.00–18.00.



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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Élet-tér – fotókiállítás. A kiállító művészek: Aknay Tibor, Árendás Jő-

zsef, Beregi Edina, Eifert János, Herendi Péter, Hupján Attila, Kádár Katalin, Kecskeméti Kálmán, Maczkó Erzsébet, Nagy Albert, Németh Andrea, Pató Károly, Rainer Péter, Szamos Iván, Szamos Márton, Szél Ágnes, Tahin Gyula, Tóth József Fülöp és Pálffy György. A kiállítás megtekinthető: szeptember 14-ig, naponta 16.00–22.00 (szerdán és vasárnap zárva). (A kiállításról a 9. oldalon olvashatnak bővebben!)



Zugligeti út 64.
info@hegytortenet.hu
helytortenetiugyujtemeny.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Helytörténeti előadás szeptember 19-én 18.00–19.00. Eltűnt budapesti kálváriák története – különös tekintettel a Gellért-hegyi kálváriára (Ars Sacra Fesztivál). Az ingyenes előadás helyszíne: Hegyvidék Galéria (Királyhágó tér 10.).

Helytörténeti séta szeptember 28-án 10.00–12.00. Normafa és környéke. A résztvevők meglátogatják a Förster-villát (Rajk-villa), amely ma a Normafa Park Látogatóközpont épülete. Megnézik az épületben található kiállítást és a villa alatti pincét, ahol Rajk László raboskodott. Az épület bejárása után könnyed tempóban elstátnak a Szent Annarégit. Útközben hallhatnak a korabeli sí- és szánkóéletről, a Normafa legendáiról, Petőfi, Kossuth vagy Barabás Miklós helyi történetéről, továbbá azt is megtudhatják, hogyan kerültek tevék és medvék a Zugligetbe. Találkozó: Normafa Park Látogatóközpont (Eötvös út 48.). Részvételi díj: 1000 Ft, Hegyvidék kártyával 500 Ft. Jegy nem váltható a helyszínen!

Fogaskerekű 150 – a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény és a Magyar Műszaki és Közlekedési Múzeum közös kiállítása. A látogatók megismerkedhetnek az idén 150

éves svábhegyi fogaskerekű vasút történetével a kezdetektől napjainkig. Archiv képek és eredeti műtárgyak, a Magyar Műszaki és Közlekedési Múzeum gyűjteményéből származó egykori eszközök, vonatjegyek, más műtárgyak és többféle fogaskerekű-makett 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.



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.

Jogi tanácsadás kedden 15.00–17.00. Ingyenes tanácsadás személyesen, online és telefonon a nehéz jogi problémáival 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.

Ringató szerdán 10.00–10.30. A foglalkozás vezetője, Lukoczy Csilla 3 éves korig várja a legkisebbeket és szüleiket. Szerdánként játék és ismerkedés egymással és a zenei hangokkal, a zene örömeivel. Ének, ölbéli játékok, rácsodálkozás a hangszerek hangjára, sok mókázás! Részvételi díj: 1800 Ft. Jelentkezés: csilla.lukoczy@gmail.com.

JÖJJÖN BE HOZZÁNK INGYENES HALLÁSVIZSGÁLATRA ÉS PRÓBÁLJA KI A LEGÚJABB ÚJRATÖLTHETŐ, HALLÓJÁRATI SIGNIA SILK C&G 71X HALLÓKÉSZÜLÉKÜNKET!



Signia Silk C&G 71X
hallókészülék

50%

kedvezménye!*

Az akció időtartama:
2024.09.01-2024.10.31.

Be Brilliant™

*A hirdetésen szereplő Signia Silk C&G 71X hallókészülék nem szerepel a NEAK támogatási listán.

XII. kerület, Kútvölgyi út 4.
/földszint audiológia/

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

Kérjük, egyeztessen időpontot:

06 (30) 622 1661

audiokutvolgyi@widex.hu

WIDEX HALLÓKÉSZÜLÉK
STÚDIÓ

NV/24/09H1

SPAR

SPAR
KARRIER

LEGYÉL
A KOLLÉGÁNK!

KARRIER • BIZTONSÁG • ELISMERÉS

Modern környezet vár
A MEGÚJULÓ HŰVÖSVÖLGYI
üzletünkben!



Munkavégzés helye: **BUDAPEST,**
HŰVÖSVÖLGYI ÚT 138.



JELENTKEZZ TOGO ÉTTERMI ELADÓ POZÍCIÓINKBA:

+36 20 779 8627

spar.karrierportal.hu

Édes, pikáns, fűszeres télirevalók

A szilva és édestestvére, a ringló, ha jól megért, lekvárnak való. A szilvalekvárt mégis érdemesebb készen venni, mint otthon vesződni vele, mert sohasem lesz olyan, mint az üstben főtt, igazi szatmári. Am ha kissé éretlen a gyümölcs, attól még kitűnő befőtt és izgalmas savanyúság alapja lehet. Néhány üveg ecetes szilva jól jön majd télen a sültetekhez, a szilvareszter pedig a császármorzshoz, gombóchoz. ■ A paradicsompaprika színét és formáját a paradicsomtól, leheletnyit édes, ropogós húsát a paprikától, nevét pedig mindkét „szülőjétől” örökölte. Különleges ízének köszönhetően remek savanyúságok, ételízesítők készíthetők belőle. ■ Aki már állt a kezében nagy gonddal eltett, de megromlott befőttel vagy lekvárral, az egyetért azzal, hogy a biztos eltarthatóság érdekében nem mindig kerülhetjük el a tartósítószer használatát. Az esetek egy részében azonban nincs rá szükség. Aki mégis nagyon biztos akar lenni a dolgában, két celofánréteg vagy egy celofánborítás és a csavaros tető közé szórhat egy csipetnyi tartósítószerrel.

ECETES SZILVA

Ehhez a különlegesen finom savanyúsághoz nagyon szép, hibátlan, feszes héjú, kemény, magvaváló szilvát vegyünk, különben nem lesz élvezhető! A megmosott gyümölcsöt üvegbe tesszük, és megmérjük, hogy mennyi víz fér rá. Minden liter vízhez 20 deka cukrot és 2 deci 10%-os ecetet vagy borecetet számítva pikáns szirupot főzünk, amelyet szegfűszeggel, néhány darabka fahéjjal és citromhéjjal ízesítünk.

Ha felforr, 3 percig főzzük, majd úgy forrón az üvegekbe rakott szilvára öntjük. Amikor teljesen kihűlt, a szirupot a szilváról leszűrjük, ismét felforraljuk, és újból a szilvára forrázzuk. Lekötjük, és szárazgőzben hagyjuk kihűlni. A tartósítószer itt alternatíva – ha gyorsan dolgozunk, eltekinthetünk tőle.



kiemeljük. Az így megtisztított gyümölcsöt azonnal üvegekbe dobjuk.

Minden kiló ringlóhoz (40 százaléknyi tisztítási veszteséggel számolva, azaz az eredetileg egy kiló gyümölcsöt csak 40 dekanak számítva) 30 deka cukorral és 2 deci vízzel sűrű szirupot főzünk, és a gyümölcsre öntjük. Csak a háromnegyed részéig lepje el, mert a ringló később levet enged! A tetejére csipetnyi tartósítószerrel szórunk, és vízfürdőben a forrástól számítva 10 percig gőzöljük, majd a vízben hagyjuk kihűlni.

SZILVA MÉZBEN

A szilvát még pirosan, azaz nem teljesen éretten használjuk fel. Jól megmossuk, és hosszukás befőttesüvegekbe töltjük. Megmérjük, hogy mennyi víz fér az üvegekbe, és annak megfelelően fele méz, fele víz arányban szirupot főzünk, amelyet darabos fahéjjal és citromhéjjal fűszerezünk. Egyszer felforraljuk, azon forrón a szilvára öntjük, és szárazgőzben hagyjuk kihűlni.

Télen pecsenyék, szárnyas sülték kísérőjeként találjuk. Egyszerre lehet savanyúság és köret.

SZILVARESZTER TARTÓSÍTÓSZER NÉLKÜL

Csak a jó érett kék szilvából az igazi! Ha lehet, magvaválót válasszunk, mert azt könnyebb kimagozni. A megmosott szemekből eltávolítjuk a magot, majd a gyümölcsöt lábasban addig főzzük – szigorúan kevergetve! –, amíg a héja összeráncosodik. Ekkor a szilva érettségétől függően kilónként 15-20 deka cukorral megszórjuk, és még egyszer felforraljuk.

Előmelegített üvegekbe töltjük – egyszerre csak egyet rakunk meg, de azt színültig –, majd csavaros fedővel azonnal lezárjuk, és 5 percre fejre állítjuk. Ezután az üvegeket talpra fordítjuk, és szárazgőzbe téve hagyjuk kihűlni. A kissé előmelegített, majd elzárt sütő kiváló erre a célra.

PARADICSOMPAPRIKA-LEKVÁR

1-1 kiló zöld és piros paradicsompaprikát kicsumázunk, csíkokra vágjuk, 1 deci olajra dobjuk, és gyakran kevergetve puhára pároljuk. Ezután szitán áttörjük, majd 10 deka sötét belekeverünk. Még egyszer felforraljuk, végül apró, fertőtlenített üvegekbe tölt-



jük, és azonnal lezárjuk. A sok só miatt tartósítószer nélkül is eláll. Remek ételízesítő pörköltökhöz, gulyás-hoz, mártásokhoz a téli hónapokban.

PARADICSOMOS-PAPRIKÁS ZAKUSZKA

3 nagy padlizsánt sütőpapírral bélelt tepsibe fektetünk, és 200 °C-os sütőben (légkeveréses sütőben 180 °C) megsütjük. Ezután egy kissé besózzuk, és 5-10 percre letakarjuk, így könnyen le tudjuk húzni a héját, majd az ikrás belsejét pépesre kaparjuk. 2 fej vöröshagymát lehéjazunk, felaprítjuk, és 4 evőkanál olívaolajon megfuttatjuk, 3 gerezd összezúzott fokhagymát is adunk hozzá. 3 fej paradicsompaprikát kicsumázunk, csíkokra vágjuk, a hagymára dobjuk, és puhára pároljuk. Végül a padlizsánbelső is hozzáadjuk, és néhány percig együtt „rotyogtatjuk”.

Megsózzuk, makkáskanálnyi őrölt babérlevéllel és 4 evőkanálnyi, apróra vágott bazsalikommal fűszerezünk, az ízet egy kevés cukorral megszelídítjük. A masszát áttörjük, vagy turmixoljuk, majd még egyszer felforraljuk, és apró, fertőtlenített üvegekbe merjük. A tetejére 1-1 csipet tartósítószerrel szórunk, az üvegeket lezárjuk, és szárazgőzben hagyjuk kihűlni.



SZERB PAPRIKAKRÉM (AJVÁR)

5-6 paradicsompaprikát megmossuk, majd egy tepsi-re rakjuk, és 200 °C-os sütőben (légkeveréses sütőben 180 °C) addig sütjük, amíg a bőrük megráncosodik (kb. 10 perc). Ezt ezután lehúzzuk, a paprikák magját, csutkját kidobjuk, a húsukat apróra vágjuk.

1 fej meghámozott, felaprított hagymát 2-3 evőkanál forró olajon megfuttatunk, a paprikát és 2 gerezd zúzott fokhagymát rádobunk. Kevergetve egészen puhára pároljuk, majd kihűtjük. Ezután

turmixoljuk, megsózzuk, 1 evőkanál pirospaprikával fűszerezünk. 2 deci olívaolajat apránként belekeverünk, végül 2 evőkanál 10%-os ecettel és 1 evőkanál citromlével pikánsra ízesítjük. Tartósítószer nélkül, jól lezárt üvegben 1-2 hétig eláll a hűtőszekrényben.



Ha forrón üvegekbe töltjük, csipetnyi tartósítószerrel szórunk rá, és szárazgőzben hagyjuk kihűlni, így eltehetjük télire. Hideg, meleg pecsenyékhez, vagy vajás kenyérre kenve egyaránt kitűnő.

GOGOS, A PARADICSOMPAPRIKÁS LECSÓ

3 fej megtisztított, kis kockákra vágott vöröshagymát 1 deci olajon megfuttatunk, megsózzuk. 1 kiló paradicsomot meghámozunk, áttörjük, a hagymára öntjük, és 2-3 percig forraljuk. Közben 2 kiló paradicsompaprikát kicsumázunk, csíkokra vágjuk, és ezt is beleszórjuk, újra megsózzuk, majd 4 babérlevéllel fűszerezük. Gyakran kevergetve újabb 4-5 percig forraljuk.

Ezután fertőtlenített üvegekbe merjük, mindegyik tetejére 1-1 csipet tartósítószerrel szórunk, és csavaros tetővel azonnal lezárjuk. Szárazgőzben hagyjuk kihűlni.

MARINÁLT PARADICSOMPAPRIKA

1 kiló paradicsompaprikát kicsumázunk, ujjnyi cikkek-re vágjuk, 5 deka sóval besózzuk, és 1-2 órát állni hagyjuk. Ezután fertőtlenített üvegekbe szedjük. 1 deci fehérborecetet 4 deci vízzel, 2 evőkanál cukorral, 2-3 babérlevéllel és 4 szem fekete borszal felforralunk, majd langyosra hűtjük, a paprikára öntjük, és az üvegeket feltöltjük kb. 1 ujjnyi olajjal. Csavaros tetővel mindegyiket lezárjuk, és vízfürdőben 8-10 percig gyöngyözve gőzöljük.

(pákozdi)

SZILVABEFŐTT

Nagy szemű, kissé még kemény szilvákat veszünk, megmossuk, elfelezzük, kimagozzuk, és egy porcelán- vagy tökéletesen ép zománcú tálba rakjuk. Megmérjük, hogy mennyi víz fedi el, ezt egy kevés cukorral felforraljuk, és a gyümölcsöt ezzel leforrázzuk. Lefedjük, és hagyjuk kihűlni.

Ezután a levét leszűrjük, darabos fahéjjal és szegfűszeggel ízesítjük. Megkóstoljuk, és annyi cukrot adunk hozzá, hogy kellemesen édes legyen, majd ismét felforraljuk. A szilvát üvegekbe töltjük, a forró levét rámerjük, lezárjuk, és vízfürdőben a forrástól számítva 20-25 percig gőzöljük. Utána a lángot eloltjuk, és a befőttet a vízben hagyjuk kihűlni.

BEFŐTT HÁMOZOTT RINGLÓBÓL

Nagy szemű, magvaváló, nem teljesen érett ringlót veszünk, és megmérjük. Ezután adagonként szűrőkanálban enyhén ecetes, forró vízbe mártjuk, majd kivesszük, lecsöpögtetjük, a héját lehúzzuk, a magját



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

OKTATÁS

MATEMATIKÁBÓL, ANGOLBÓL TAPASZTALT, diplomás szaktanár egyénileg fejleszt, vizsgákra felkészít: 06-30/074-1572.

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

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

MATEKATANULÁS felelmek nélkül, örömmel, általános iskolásoknak, gyakorlott pedagógussal a Lauder iskolánál. Felkészítés középiskolai felvételre. 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. Házhöz 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.

MATEMATIKAKORREPETÁLÁS, ÉRETTSÉGIRE felkészítés háznál. 06-20/573-2581.

GARÁZS

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

RÉGISÉG

KÉSZPÉNZES FELVÁSÁRLÁSI!

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, dísz tárgyakat, 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, dísz tárgyakat, ezüstműveket, ékszert, antik órákat, festményeket, bútorokat (koloniált is), csillárt, szőnyegeket, kitüntetést, pénzérmét, zongorát. Házhöz megyünk, készpénzben fizetünk. T.: 06-70/673-7787.

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

KÉSZPÉNZFIZETÉSSEL VÁSÁROLUNK mindennemű régiséget! Bútor, csillárt, festményt, könyveket, hanglemezeket, írha-, szörmebúndákat, dísz tárgyakat, órákat, kitüntetéseket. Gyűjteményeket, teljes hagyatékot, kiűrtéssel! Díjtalan kiszállás, értékbécslés. 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 SZAKBECSŰS vásárol értékbécsléssel festményeket, porcelánokat, bútorokat, bakelitlemezeket, műszaki cikket, régi pénzt, kitüntetést, szobrokat, órákat, könyveket, lakáskiűrtést. 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 készpénzért 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, VÁLLALK: régiségek, festmények, lakberendezési tárgyak, könyvek, porcelánok, órák, hagyatékot, örökségek stb. felvásárlását készpénzben. www.antikvitasbudapest.hu. Tel.: 06-30/343-5233.

BÉLYEGET, PAPIR-, 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 fel-számolása. II. kerület, Török utca 4. 06-20/231-0572, 06-20/324-6562.

RÉGI BUNDAKAT, 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

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

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

BUDAI JÓZSEF: HAGYATÉK, lakáskiűrtés. 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 felvásárolunk. Telefonszám: 06-30/083-3146. Üzletünk: Budapest XII. kerület, Alkotás utca 1.

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

HAGYATÉKOT, FESTMÉNYEKET, kerámiákat, szobrokat, porcelánokat, bútorokat, könyveket, ezüstöt 500 Ft/g áron vásárolok készpénzért. Értékbécslés 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

NERC, RÓKA, BUNDA, arany, ezüst, régiség, hagyaték, karóra, katonai kitüntetés, retró tárgyak, játékok készpénz felvásárlása. 1126 Böszörményi út 16/b, 06-70/407-3898.

EGÉSZSÉG/SZÉPSÉG

MALIBU SZÉPSÉGSZALON. Új helyen, kellemes környezetben várja régi és új vendégeit a régi csapat, a megszokott színvonalon! Fodrászat, manikűr, műkörm, 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-, visszerterápia, 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, Filler u. 8-12/B. Vivien Talpai Gyógycentrum.

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

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

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

LÉZERTERÁPIA, REUMATOLÓGIA, akupunktúra, gerincferdülés, csontritkulás, csípő- és térdkopás kezelése, fejfájás-ellátás, lumbágógyógyászat, porckorongsérves ellátása. teledoktor.hu, lumbagougyelet.hu, surgossegireuma.hu, 06-1/368-6349, 06-20/968-6886.

ÁLLÁS

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

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

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

FIATAL, DIPLOMÁS ÓVODAPEDAGÓGUS bébiszitter állást keres. Telefonszám: 06-70/394-4686.

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

BUDAI KÖNYVELŐIRODA cégek és egyéni vállalkozók könyvelését vállalja, vállalkozói mérlegképes regisztrációval, diplomás kollégával, évtizedes tapasztalattal, adótanácsadással. www.sederjessy.hu. Tel.: 06-20/295-0101.

EBÉDSZÁLLÍTÁST VÁLLAL megbízható fiatalember Budapesten és Pest megyében. Első alkalom ingyenes. Hétfőtől péntekig. 06-70/161-7893.

KÖNYV

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

EGYÉB

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

NE HAGYJA POROSODNI HANGHORDOZÓIT! Kis és nagy hanglemezeket, mősoros magnókazettákat vásárolok korrekten, készpénzért. 06-30/082-9801.

RESTAURÁLÁS/FESTMÉNY ÉS BŰTOR/Varga Ferenc. 06-70/526-8786.

JÓMÓDÚ FIATALEMBER EGYEDŰLÁLLÓ, idősebb hölgygel ismerkedne. 06-70/392-4354.

AKAI, AIWA MAGNÓDECKET keresek. 06-70/949-4013.

Lapunk az interneten is olvasható: hegyvidekujzag.hu

HELYSZÍN: **MOMSPORT** USZODA ÉS SPORTKÖZPONT 1123 Budapest, Csörsz u. 14.

HEGYVIDÉKI USZÓISKOLA

Úszótanfolyam 2024/25 **A MOM SPORTBAN**

Turnusok:

2024. 09. 02. – 2024. 09. 28.
2024. 09. 30. – 2024. 10. 26.
2024. 10. 28. – 2024. 11. 23.
2024. 11. 25. – 2024. 12. 21.
2025. 01. 06. – 2025. 02. 01.
2025. 02. 03. – 2025. 03. 01.
2025. 03. 03. – 2025. 03. 29.
2025. 03. 31. – 2025. 04. 26.
2025. 04. 28. – 2025. 05. 24.
2025. 05. 26. – 2025. 06. 21.

Időpontok:

Gyermek oktatás (45 perces órák):

Hétfő - szerda (15.15, 16.00, 16.45, 17.30, 18.15) **8 alkalom**
 Kedd - csütörtök (15.15, 16.00, 16.45, 17.30, 18.15) **8 alkalom**
 Péntek (15.15, 16.00, 16.45, 17.30, 18.15) **4 alkalom**
 Szombat (10.30, 11.15) **4 alkalom**

Felnőtt oktatás:

Hétfő - szerda - péntek (19.00 - 20.00) **4 és 8 alkalom**

Bérlét árak:

Bérletek:
 13.000 Ft (péntek és szombat) — 4 alk./turnus
 20.000 Ft — 8 alk./turnus

Kerületi lakosok Hegyvidék Kártyával:
 12.000 Ft (péntek és szombat) — 4 alk./turnus
 19.000 Ft — 8 alk./turnus

Testvérkedvezmény -1.000 Ft/gyermek/turnus. *Pótolni csak érvényes bérlettel lehet!*

Egyéni oktatás:
 10.000 Ft / alkalom.
 35.000 Ft / 4 alkalom/turnus (4 hetes turnusra érvényes).

E-mail: uszoda@momsporthu
www.momsporthu/uszoda/csoportos-oktatás
www.hegyvidekuszoziskola.hu
 Telefon: 06-70/371-0487 (hétfőtől - péntekig, 10-19 óra között)

MOMSPORT USZODA ÉS SPORTKÖZPONT

HEGYVIDÉKI USZÓISKOLA

2024/25

ÚSZÓTANFOLYAM
 A VÁROSMAJORI SPORTKÖZPONTBAN
 1122 Budapest, Városmajor u. 29.

Turnusok:

2024. 09. 02. – 2024. 09. 27.
2024. 09. 30. – 2024. 10. 25.
2024. 10. 28. – 2024. 11. 23.
2024. 11. 25. – 2024. 12. 20.
2025. 01. 06. – 2025. 02. 31.
2025. 02. 03. – 2025. 03. 28.
2025. 03. 03. – 2025. 03. 28.
2025. 03. 31. – 2025. 04. 25.
2025. 04. 28. – 2025. 05. 23.
2025. 05. 26. – 2025. 06. 20.

Időpontok:

Gyermek oktatás (45 perces órák):

Hétfő - szerda (15.15, 16.00, 16.45, 17.30, 18.15) **8 alkalom**
 Kedd - csütörtök (15.15, 16.00, 16.45, 17.30, 18.15) **8 alkalom**
 Péntek (15.15, 16.00, 16.45, 17.30, 18.15) **4 alkalom**

Felnőtt oktatás:

Hétfő - szerda - péntek (19.00 - 20.00) **4 és 8 alkalom**

Bérlét árak:

Bérletek:
 13.000 Ft (péntek) — 4 alk./turnus
 20.000 Ft — 8 alk./turnus

Kerületi lakosok Hegyvidék Kártyával:
 12.000 Ft (péntek és szombat) — 4 alk./turnus
 19.000 Ft — 8 alk./turnus

Testvérkedvezmény -1.000 Ft/gyermek/turnus. *Pótolni csak érvényes bérlettel lehet!*

E-mail: info@hegyvidekuszoziskola.hu
<https://www.hegyvidekuszoziskola.hu>
 www.hegyvidekuszoziskola.hu

Telefon: 06-70/490 30 45 (hétfőtől - péntekig, 10-19 óra között)

AKTÍV HEGYVIDÉK

PROGRAMOK SZEPTEMBERTŐL

VÁROSMAJORI FUTÓKLUB

Kedden 18.30–19.30

Városmajori futópálya rajthelye

NORMAFA FUTÓKLUB

Csütörtökön 18.30–19.30

Normafa Park Látogatóközpont bejárata

KIMÉLŐTORNA

Hétfőn 17.30–18.30 MOM Sport Beach (Csörsz utca 14–16.)

Hétfőn 18.30–19.30 MOM Sport Beach (Csörsz utca 14–16.) – stretching

Kedden 18.00–19.00 Városmajor utca 29. (hátsó udvar)

Csütörtökön 17.00–18.00 Városmajor utca 29. (hátsó udvar)

AEROBIK

Kedden 19.00–20.00 Városmajor utca 29. (hátsó udvar)

Szerdán 18.00–19.00 Városmajor utca 29. (hátsó udvar)

Szerdán 19.00–20.00 Városmajor utca 29. (hátsó udvar)

Csütörtökön 18.00–19.00 Városmajor utca 29. (hátsó udvar)

ZUMBA

Hétfőn 15.00–16.00

Szerdán 17.00–17.55

MOM Sport, balett-terem (Csörsz utca 14–16.)

ASZTALITENISZ

A foglalkozások csak iskolai tanulmányi időszakban zajlanak, iskolai szünetekben nem!

Hétfőn 17.45–18.45

Szombaton 9.00–10.30

Városmajor utca 29. (tornaterem)

FUNKCIONÁLIS EDZÉS

Hétfőn 18.00–19.30

Szerdán 18.30–20.00

Városmajor utca 71. (a műfüves labdarúgópályánál)

A CrossFit az USA-ból származó fitness-irányzat, amely gimnasztikai, súlyemelő, erőemelő és komplex mozgásformákat egyaránt tartalmaz. A funkcionális edzés nemcsak a fizikai kondíciót formálja, hanem mentálisan is erősé tesz

TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA

Szeptember 7.: Cserhát-hegység.

Túrávezető: Sütő-Nagy István. Találkozó: 6.50-kor a Keleti pályaudvaron.

Indulás: 7.00-kor Aszódra, átszállás

Balassagyarmat felé, Becske alsóig.

Útvonal: Becske alsó vasútmegálló–Becske–Szanda-hegy oldala–Várkonya–Várhegy, Szandavár–Mária-forrás–Szandaváralja. **Táv-szint:** 10 km, +400 m, –370 m. **Érkezés Budapestre:** 18.00 óra körül. **Költség:** kb. 3800 Ft, teljes árú jeggyel.

A menetrendek változhatnak, ennek megfelelően az utazások időpontjai módosulhatnak!

Túrávezetők: 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, teljes éves túraterv:** szabadsagvador.fw.hu

INTEGRAL YOGA

Kedden 20.00–21.00

Szerdán 15.30–16.30

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 bármikor gyakorolhat. Az edzéseken a főfókusz, az alapvető technikák elsajátítása mellett, az önvédelem 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 **ingyensek!**

Információ: Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. (Városmajor utca 29.). Lohm Angéla sportszervező: lohm.angela@hegyvideksport.hu, 06-70/442-2135.

A vendégek a programokon történő részvételükkel hozzájárulnak képek és videofelvételek készítéséhez, továbbá ezeknek a Hegyvidéki Szabadidősport NKft. weboldalaira és Facebook-oldalaira történő feltöltéséhez, valamint a cég kommunikációjához, marketingjéhez történő időbeli korlátozás nélküli felhasználásához.

Még komfortosabb a Városmajori Tanuszoda

Hetente 3000 gyerek tanul úszni a Városmajori Tanuszodában, rajtuk kívül hétvégén a hegyvidéki lakosok is használhatják azt, ráadásul ingyenesen. Nagy tehát az igénybevétel, ráért a helyre a gépészeti felújítás, egyúttal a belső terek komfortjának javítása.

Mindkét medencéből le kellett eresztetni a vizet, csak így lehetett biztonságosan lebontani az álmennyezetet. Erre két okból volt szükség: egyrészt az takarta a megújulásra váró gépészeti berendezéseket, másrészt fontos cél volt a légtér növelése. A magasabb belső térnek köszönhetően ugyanis jelentősen javulhat a levegő minősége, tovább csökken a páratelhelés, ami különösen a gyerekek számára jelent majd könnyedséget. Részben emiatt történt meg az elavult légtéchnikai rendszer modernizációja, valamint a fűtőhálózat megújítása. Ugyancsak az úszók kényelmét szolgálja az évek óta működő UV-vízisztító, amely megelőzi a klórhasz-



A magasabb belső térnek köszönhetően jelentősen javulhat a levegő minősége az uszodában

nál adódó bőr- és szemirritáció kialakulását. Nem kell hangsúlyozni, mennyire fontos ez egy olyan uszodában, ahová rengeteg kisgyerek jár.

A kivitelező a világítást is korszerűsítette, az energiatakarékos lámpatestek nemcsak több fényt adnak, hanem nagymértékben csökkentik az uszoda ökológiai lábnyomát. A komfortszint emelkedik a két uszodai szauna felújításával is, ami magában foglalta a fabur-

kolatok cseréjét és korszerű, elektromos kályhák beépítését. Emiatt némileg változik a szaunahasználat, mert ezeket a kályhákat – a fatüzelésűekkel ellentétben – tilos locsolni.

A Városmajor utcai uszoda felújítása mellett a MOM Sport Uszoda és Sportközpontban is jelentős fejlesztések történtek, illetve történnak. Szükséggé vált a központi légkondicionáló berendezésben keringő hűtőfolyadék cseréje, ami csak első hallásra tűnik egyszerű feladatnak. Ahhoz, hogy ez meg is valósulhasson, le kell emelni az épület tetejére helyezett, mintegy 7 tonnás szerkezetet, méghozzá óriásdaruvál.

Folytatódik a gépészet automatizálását végző felüyeleti rendszer korszerűsítése. Az első ütem már tavaly lezajlott, a munkálatok befejezése pedig szeptemberben várható, ilyen módon biztosítható az épület üzemeltetése és a szolgáltatások zökkenőmentes működtetése.

577.

Edzéslehetőség a TF szervezésében

A Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem edzési lehetőséget biztosít az 55–70 éves korosztály számára. Olyan egészséges nők és férfiak jelentkezését várják, akik nem végeznek napi rendszeres testmozgást. Előnyt jelent a gyógyszeres kezelések mellőzése, valamint ha nem egyedül jelentkeznek a programra. Fontos, hogy a résztvevők rendelkezzenek okos eszközzel (iOS 12/Android 6 vagy újabb operációs rendszer), amit az edzéseken tudnak használni.

Az edzésprogram egy éven át tart, hetente három alkalommal, hétfőn, kedden és csütörtökön 9.00–12.00-ig (ez később bővíülhet). Az edz-

seket kardiogépeken (többféle szobakerékpáron, elliptikus tréneren, lépcsőzőgépen, evezőpadon, futó- és sétálószalagokon) végzik, szakértett edzők jelenlétében. Minden résztvevő egyéni intenzitással hajtja végre az alkalmanként 40–60 perces edzéseket.

Az ingyenes edzések mellett a részvételhez szintén ingyenes egészségügyi vizsgálatokon kell átesniük a jelentkezőknek. A vizsgálatban/programban történő részvétel önkéntes alapon zajlik. Jelentkezés: mekk.tf@gmail.com (küldje el nevét, születési dátumát, telefonszámát, és a szervezők felveszik önnel a kapcsolatot), 06-30/263-8170, 06-70/378-6840.

Újabb rekorddöntési kísérlet a kilátóban

Tekintélyes múltja van a „Fuss a csúcsra!” elnevezésű versenynek, amelyet az idén immár tizenötödik alkalommal szervez meg a Hegyvidéki Önkormányzat és a Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. A jellegzetesen hegyvidéki sportesemény jellegzetes hegyvidéki helyszínén, a János-hegyi Erzsébet-kilátóban zajlik, és a – nem könnyű – feladat másfél évtizede mindig ugyanaz: gyalog kell feljutni az építmény tetejére, méghozzá a lehető legrövidebb idő alatt.

A 23,5 méter és a 134 lépcsőfok, bizony, embert próbáló tud lenni – már ha nem sétálva, hanem futva igyekszünk megtenni a távot. Összehasonlításképpen: a 23,5 méteres magasság nagyjából egy tízemeletes panelház hetedik emeletét jelenti.

Az ötletet a híres New York-i Empire State Building-futás adta, annak mintájára hirdették meg a szervezők a versenyt először 2009-ben. Azóta minden évben megtartották, kivéve a pandémia idején, amikor egy futam elmaradt, egy másiknak a helyszíne pedig a kilátóhoz vezető lépcsősor volt (azért, hogy ne zárt térben fussanak az indulók).

Ennek azért van jelentősége, mert a „Fuss a csúcsra!” koronázatlan királya, Hirling Márk épp ezt az egyetlen futamot nem nyerte meg, az összes többit igen, és övé a fantasztikus, 21,26 másodperces kilátócsúcs is. Fel van adva tehát a lecke a versenyzőknek, és nemcsak a rekorddöntés miatt, hanem azért is, mert a hírek szerint Hirling Márk az idei lépcsőfutást sem hagyja ki.

A kihívás nehézségére tekintettel több kategóriában lehet nevezni. Külön szintidő érvényes a gyerekekre, az ifjúsági korú lányokra és fiúkra, nemenként a felnőttekre, a masters és a szeniorokúakra, valamint a családban futókra. Akik a megadott időn belül felérnek a kilátó tetejére, máris egy 5000 forintos vásárlási utalvány birtokosai lesznek, a családi számban indulóknak 8000 forintos utalvány jár. A verseny női és férfi abszolút győztese 30000 forint értékű kuponnal térhet haza.

Már a nevezésnél minden indulónak jár az egyedi „Fuss a csúcsra! 2024” emlékpóló, célba érkezéskor pedig a befutócsomag. A verseny idején sport- és gyerekprogramok szórakoztatják a résztvevőket és kísérőiket az Erzsébet-kilátó mellett.

-05

2024. SZEPTEMBER 07.

FUSS A CSÚCSRA!

a János-hegyi Erzsébet-kilátóban

A legjobb időt elérő abszolút női és férfi versenyző 30.000 Ft-os sportszervásárlási utalványban részesül.

Az egyes kategóriák szintidejét teljesítők 5.000 Ft-os sportszervásárlási utalványban részesülnek (családi kategória esetén 8.000 Ft)

A verseny ideje alatt sport- és gyermekprogramok várják az érdeklődőket.

Online előnevezés: szeptember 03-ig.
Helyszíni nevezés: a verseny napján 11.30-15.30-ig.

Info: www.hegyvideksport.hu/fuss-a-csucsra/
facebook.com/hegyvidekisport
fussacsucsra@hegyvideksport.hu

Minden induló pólót és befutócsomagot kap.










134 LÉPCSŐFOK

Kiadja: Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat megbízásából a Hegyvidék Lapkiadó

Főszerkesztő: SCHILLINGER ERZSÉBET ♦ 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.hegyvidekujzag.hu>. E-mail: szerkesztoseg@hegyvidekujzag.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 őrünk meg és nem küldünk vissza!