



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

## Megalakult az új önkormányzati képviselő-testület

Új korszak kezdődött a Hegyvidéken október 1-jén. A választók júniusban úgy döntöttek, hogy mostantól Kovács Gergely, a Magyar Kétfarkú Kutya Párt társelnöke dolgozzon értük polgármesterként. Munkáját jelentős kutyapárti többségű képviselő-testület segíti majd. Kisebbit vitákkal, szóváltásokkal és viszonylag kevés viccelődéssel, továbbá az alpolgármesterek, bizottsági tagok és tanácsnokok megválasztásával zajlott le az alakuló ülés.

Letette hivatali esküjét a Hegyvidék új polgármestere, Kovács Gergely, a Magyar Kétfarkú Kutya Párt (MKKP) társelnöke az önkormányzati képviselő-testület alakuló ülésén. A most kezdődő ciklus képviselői, Bürger Zoltán, Fekete Orsolya, Kocsik Tekla, Kocsis Borbála, Kovács Dávid, Mónus Angéla, Pásztor Tibor, Sasi-Szabó Tamás, Surányi Judit Klára (MKKP), Visi Piroska (Hegyvidék Jövőjéért Egyesület-MKPP), dr. Novák István, Vadász Gábor (Momentum), valamint Fonti Krisztina, dr. Harnos Andrea, Menyhárt Éva, dr. Péchy László (Fidesz-KDNP) és Élő Norbert (DK-MSZP-Magyar Liberális Párt – Liberálisok) szintén esküt tettek az ülésen.

A testület Vadász Gábort és Kocsik Teklát választotta meg alpol-

gármestereknek – a Momentum politikusa a városüzemeltetésért, a városfejlesztésért és a pénzügyekért, az MKKP képviselője pedig a humán területekért felel. Tanácsnokként Visi Piroska a köznevelési és egyháziügyi, Surányi Judit Klára a szociálpolitikai és esélyegyenlőségi, dr. Novák István az egészségügyi, Fekete Orsolya pedig a zöld ügyeket koordinálja majd.

A szervezeti és működési szabályzat (szmsz) módosítása lehetővé tette, hogy a polgármesteri hivatal új szervezeti egységeként létrejöhessen a társadalmi együttműködési és közösségi kapcsolatok irodája, amelynek a közösségi költségvetés lebonyolítása, a lakosság véleményének becsatornázása és az önkéntesség kereteinek megteremtése lesz a feladata. A módosítások között szerepelt az is, hogy



a testületi ülésen feltett kérdésekre – a képviselők munkájának segítése érdekében – az eddigi harminc nap helyett tizenöt napon belül kell választ adni.

A korábbi hét helyett négy állandó bizottság létrehozásáról döntött a képviselő-testület, ezek mindegyike öt képviselővel és négy külsős taggal működik. Fonti Krisztina, a Fidesz-frakció vezetője szavá tette, hogy az MKKP

előzetesen azt a feltételt szabta, a pártok csak szakirányú diplomával vagy legalább hároméves szakmai gyakorlattal rendelkező embereket jelölhetnek külsős tagnak, ám ez mégsem került be az szmsz-be. Ennek az elvárásnak, mint mondta, a Fidesz eleget tudott tenni, így azzal a feltételezéssel él, hogy esetleg épp a Kutya Pártnak nem sikerült elegendő számú szakembert találnia.

„Sikerült elég nagy munkát adni a hivatalnak azzal, hogy az előző vezetés az összes átruházott hatáskört különösebb értelem nélkül júniusban visszaadta a testületnek, ezért nem volt mindenre idő. A következő testületi ülésen az szmsz-módosításnak része lesz a szakmai tapasztalat és a végzettség elvárása” – válaszolt Fonti Krisztina kritikáira az új polgármester.

A képviselői, bizottsági és tanácsnoki tiszteletdíjak kapcsán is vita alakult ki. Fonti Krisztina arra emlékeztette Kovács Gergelyt, hogy egy korábbi nyilatkozata szerint azért van szükség a bizottságok számának csökkentésére, mert így öt év alatt 71 millió forintot takaríthat meg az önkormányzat.

(Folytatás a 3. oldalon)

## Botrányos bontás a Tündérhegyen

Habár az egykori Tündérhegyi Pszichiátria elővédett státuszban van, és nem lehetne lebontani, mégis megkezdődött a nagy múltú épület eltüntetése. Az önkormányzat azonnal intézkedett: a kormányhivatallal és a rendőrséggel leállította az engedély nélküli munkálatokat.

„Kiküldtük a kormányhivatalt a rendőrséggel, akik ma délután leállították a Tündérhegyi Pszichiátria épületének bontási munká-

Előként Mónus Angéla, a Kutya Párt önkormányzati képviselője számolt be arról, hogy október 3-án, épp az új önkormányzat

tájékoztatta a Kutya Párt képviselőjét, hogy másnap azbesztmentesítési céllal lebontják a főépület palatetőjét. Ehhez képest 8-án a főbejáratnál lévő félköríves lépcső és terasz került sorra, 10-én pedig már arról érkezett hír, hogy a főépület bontása is megkezdődött. Emiatt aznap Kovács Gergely is odament a helyszínre, de nem engedték be őt az ingatlanra.

Az engedély nélküli bontásról az önkormányzat értesítette a kormányhivatalt, amely október 11-én kora délután – a XII. kerületi rendőrkapitányság közreműködésével – azonnali hatállyal leállította az építkezést, egyidejűleg kötelezte a tulajdonost az életveszély elhárítására. Mindemellett a polgármester kezdeményezi, hogy a képviselő-testület nyilvánítsa helyi védettségűnek a villaépületet, így azt az értékvédelmi vizsgálat befejeztével sem lehet majd elbontani. Az önkormányzat ezután a védett épület helyreállítására kötelezi majd a tulajdonost – ezt a hatályos jogszabályok alapján megköthető, ingatlan-nyilvántartásba is bejegyzésre kerülő településrendezési szerződéssel kívánja elérni.

A Tündérhegyi Pszichiátria egykori épülete most elővédett státuszban van, az értékvédelmi felülvizsgálat határideje pedig 2026, azaz a jelenlegi szabályok szerint sem lehetne elbontani.

alakuló ülésével egy időben, munkálatok kezdődtek az egykori pszichiátria, a korábbi Preisich Szanatórium telkén, és elkezdtek bontani a kiszolgálóépületeket. Ekkor a kivitelező mindenféle előzetes értesítés és – mint több kiderült – területfoglalási engedély nélkül lezárta a Janka utat, még a környéken élőket sem engedte át. A nagy méretű munkagépek feljuttatásához szükséges behajtási engedéllyel sem rendelkezett a bontóbrigád.

Október 7-én a munkálatokat végző cég műszaki vezetője arról

(Folytatás a 2. oldalon)



Engedélyek nélkül kezdte meg a tulajdonos a védelem alatt álló épület bontását

latait, illetve kötelezték a tulajdonost az általa okozott életveszélyes állapot elhárítására. Az önkormányzat pedig a védett épület helyreállítására fogja ezután kötelezni a céget, mert a látszat ellenére vannak még törvények az országban. És talán tanulnak annyit a történetből az ingatlanbefektetők, hogy a XII. kerületben mostantól be kell tartani a szabályokat, és az új vezetés nem a befektetők, hanem a kerület lakosainak az érdekeit fogja nézni” – írta október 11-én a Facebook-oldalán Kovács Gergely polgármester.

**1956/2024  
OKTÓBER 23  
NOVEMBER 4**

**MEGHÍVÓ**

**A BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT AZ 1956-OS FORRADALOM ÉS SZABADSÁGHARC TISZTELETÉRE RENDEZETT ÜNNEPI MEGEMLÉKEZÉSEIRE**

**2024. OKTÓBER 23. SZERDA 11:30 / GESZTENYÉS KERT**  
BESZÉDET MOND: KOVÁCS GERGELY POLGÁRMESTER  
ÜNNEPI MŰSOR: *HOGY IS VOLT...?!* - A SZILUART MŰHELY ELŐADÁSA  
A MEGEMLÉKEZÉS VÉGÉN KOSZORÚK ÉS VIRÁGOK ELHELYEZÉSE  
SZMRECSÁNYI BOLDIZSÁR A SZABADSÁG SZÁRNYALÓ MADARA C. '56-OS EMLÉKMŰVÉNÉL.

[KOSZORÚ ELHELYEZÉSENEK SZÁNDÉKÁT KERJÜK, JELEZZE A +3613958284-ES TELEFONSZÁMON 2024. OKTÓBER 19-IG] ESŐ ESETÉN A BESZÉD ÉS A MEGEMLÉKEZŐ MŰSOR A MOMKULT KUPOLÁBAN LESZ.

**2024. NOVEMBER 4. HÉTFŐ 17:00 / POLGÁRMESTERI HIVATAL**  
ÜNNEPI MŰSOR ÉS KÖZÖS GYERTYAGYÚJTÁS  
AZ 1956. OKTÓBER 23-ÁN KIROBBANT FORRADALMAT KÖVETŐ SZABADSÁGHARC LEVERÉSÉNEK EMLÉKÉRE.

**HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT**



## Meggyalázott emlékmű

Ismeretlen tettesek horogkereszteket festettek a Csörsz parkban álló Szabadság-emlékműre az október 7-ről 8-ra virradó éjszaka. Az önkormányzat haladéktalanul intézkedett a felfestés eltávolításáról, egyúttal értesítette a rendőrséget, amely nyomozást indított tiltott önkényuralmi jelkép használatának vétsége miatt



## Ismét felpörögnek a kátyúzások

Az úthibák legnagyobb része télen keletkezik, ezért ezek javításának fő időszaka a tél vége és a tavasz, sajnos azonban a nyári hónapokban is kialakulnak kátyúk. Ennek oka egyrészt az öregedő úthálózat – a szakemberek szerint tíz-tizenöt évente kellene cserélni a kopó-

hetekben még jobban felpörög a munka. A szakemberek téle igyekeznek minden úthibát eltüntetni, hogy azok később ne okozzanak nagyobb gondot.

Természetesen továbbra is várja az önkormányzat a lakossági jelzéseket. Aki kátyút észlel kerü-



reteget –, másrészt a fokozódó igénybevétel. Egyre több az autó, hatalmas a forgalom, ami még inkább tönkreteszi az úthálózatot. Ráadásul a Hegyvidéken sok a meredek útszakasz, és a nyáron lassan megszokottá váló özvívíz-szerű esőzések idején óriási mennyiségű csapadék zúdul le a hegyi részekről. A víz alámoshatja az útpályát, ami növeli az útbeszakadások és ugyanígy a kisebb úthibák kialakulásának kockázatát.

Éppen ezért folyamatosan zajlanak a javítások, ám a következő

leti fenntartású úton – tehát olyanon, amin nem jár tömegközlekedési eszköz –, a hegyvidek.hu/aktualis/kerületi-munkalatok/uthiba-bejelentés oldalon jelezhető, egyéb utak esetében a 06-1/301-7500-as telefonszámot kell hívni.

Jelenleg a Költő utcában zajlik egy hosszabb járdaszakasz felújítása. A biztonságos gyalogosközlekedés érdekében a járda mellett támfalat is kialakít a kivitelező (képvén).

M.

## Egyelőre nem lesznek kötelező szűrések

Nyáron jelent meg az a törvény, aminek az értelmében Pintér Sándor belügyminiszter 2025-től bármikor előírhat kötelező szűréseket a 18 év felettek részére. Az akkori híradások elsősorban a méhnyakrák-, a vastagbél- és a mellrákszűrésről szóltak, most viszont úgy tűnik, ezekből – egyelőre – nem lesz semmi.

A hírek szerint a „Betegségek megelőzéséről, a korai stádiumú felismerést szolgáló új egészségügyi szűrővizsgálati rendszer elveiről” elnevezésű koncepció részeként kötelező szűréseket írt volna elő a kormány a különböző korosztályú felnőttek számára. Tény, hogy a nem fertőző krónikus betegségek kezelése hatványozottan sikeresebb a korai felismerés esetén, és ennek legegyszerűbb módja a rendszeres orvosi ellenőrzés, valamint a szűréseken való részvétel. Riasztó adat, hogy a magyarok nagyjából fele egyáltalán nem veszi igénybe ezt a lehetőséget, nem véletlen, hogy az Európai Unióban Magyarországon a legmagasabb a rosszindulatú daganatokkal összefüggő halálozások aránya.

Lenne tehát bőven indok a szűréseken részt vevők számának jelentős növelésére, azonban a kormány egyelőre nem él a törvény adta lehetőséggel, és nem ír elő kötelezettséget. A Belügyminisztérium lapunknak küldött tájékoztatása szerint a közelmúltban megjelenő szabályozás nem hozott változást a felnőttkori életkorhoz kötött alkalmassági és a szervezett szűrővizsgálatok (méhnyak-, emlő-, vastagbélvizsgálat) tekintetében: azok továbbra is önkéntesen vehetők igénybe. Kötelező szűrések bevezetéséről a kormány nem tárgyalt, és nem hozott döntést.

-os.

## Megalakult az új önkormányzati képviselő-testület

(Folytatás az 1. oldalról)

Ehhez képest a képviselők, bizottsági elnökök és tagok, valamint a tanácsnokok tiszteletdíjának emelése, számításai szerint, legalább 491 millió forint többletköltséget jelent majd. Sőt, ennél várhatóan magasabb lesz a teljes költség, mivel az új szabályok szerint a díjaknak követniük kell majd a minimálbér emelését.

A polgármester elmondta, hogy utoljára öt évvel ezelőtt változtak a tiszteletdíjak, az eltelt időszakban pedig több mint 50% volt az infláció, nagyjából ezzel arányosan tett javaslatot az emelésre. Eddig a képviselők alapdíja 180 ezer forint volt, a továbbiakban ez a minimálbér összegéhez igazodik, ami jelenleg 266 800 forint. Bizottsági tagságért az alapdíjon felül mostanáig 80 ezer forint járt, a bizottsági elnököket és a tanácsnokokat pedig az alap-



Kovács Gergely polgármester eskütétele

vételkieséssel járna. További problémát jelentene, hogy amennyiben nem kellene díjat fizetni a parkolási övezetben, az

az önkormányzat, mint az előző vezetés. Ha nem muszáj, mostantól nem szeretnénk semmiféle ingatlant eladni” – reagált Élő Norbert szavaira Kovács Gergely, hozzátéve: úgy látja, van esély arra, hogy az év végére újabb ingatlanértékesítések nélkül is pozitív egyenlegű legyen a költségvetés.

„Nem szeretnénk azonnal magunkra haragítani a kerület teljes lakosságát azzal, hogy ingyen parkolhatnak akár hétélig” – válaszolt ironikusan a parkolással kapcsolatos észrevételekre a polgármester. Mint mondta, mindent megtesznek annak érdekében, hogy időben megtörténjen az új közbeszerzés. Szerinte mindenki megérti, miért nem szeretett volna az új vezetés az elődje elképzeléseinek megfelelően harminc hónapra, verseny nélkül leszerződnie a Sessionbase Kft.-vel.

Kovács Gergely arról is beszélt, hogy sok mindent szeretnének átalakítani a parkolással kapcsolatban. A fővárosi szabályok szerint az egyes zónákban érvényes parkolási óradíj 250-szeresét lehetne elkérni a helyben lakóktól az éves várakozási engedély díjaként. Ezt jelenleg nem teszi meg a kerület még azok esetében sem, akik két autót tartanak, így módon a tehetősebbek is jelentős összegű támogatásban részesülnek. Ezt a gyakorlatot megváltoztatná az új önkormányzat, ugyanakkor igyekszik minél több olyan helyet kialakítani, ahol csak az ott lakók parkolhatnak. Azokban a mélygarázsokban, parkolóházakban pedig, ahol éjjelente nagyon sok az üres parkolóhely – ilyen például a Városmajor utcában épülő parkolóház –, elerné, hogy ezeket a környékbéliek használhassák.

mm.



Kocsik Tekla és Vadász Gábor, a két alpolgármester

díj és a bizottsági tagság alapján járó tiszteletdíj mellett további 80 ezer forint illetet meg havonta. Ez utóbbi összeg a jövőben a minimálbér felével egyezik majd meg, azaz 133 400 forint lesz.

A költségvetés első hét havi teljesítéséről szóló beszámoló kapcsán Élő Norbert arról beszélt, hogy az év végéig majdnem egymilliárd forintnyi ingatlanértékesítési bevételre lenne szükség ahhoz, hogy a tervezett költségvetés teljesülni tudjon. Veszélyesnek tartja azt is, ha a parkolási üzemeltetés – a szoftverszolgáltatásra vonatkozó korábbi közbeszerzés meghíúsulása, valamint az új közbeszerzés elhúzódnása miatt – leáll, állítása szerint háromhetni szünet 210 millió forint be-

agglomerációból érkezők elfoglalnák az összes szabad parkolóhelyet.

„Kifejezett cél, hogy másfajta ingatlangazdálkodást folytasson

### AZ ÁLLANDÓ BIZOTTSÁGOK ÖSSZETÉTELE

**Pénzügyi és tulajdonosi bizottság** – elnök: Pásztor Tibor; képviselő tagok: Kovács Dávid, Sasi-Szabó Tamás, dr. Novák István, Menyhárt Éva; nem képviselő tagok: Bagi Rea, dr. Ligeti Csák, Horváth András, Szűtsné Kiss Zsuzsanna

**Jogi és ügyrendi bizottság** – elnök: Élő Norbert; képviselő tagok: Pásztor Tibor, Surányi Judit Klára, Fekete Orsolya, Fonti Krisztina; nem képviselő tagok: Szin Richárd, dr. Liska Márton, dr. Nagy Eszter, Hidvéghiné dr. Pulay Brigitta

**Városfejlesztési és környezetvédelmi bizottság** – elnök: Fekete Orsolya; képviselő tagok: Bürger Zoltán, Mónus Angéla, dr. Novák István, dr. Péchy László; nem képviselő tagok: Kapui Zsuzsanna, Dományi Bálint, Vértesy Gyula, dr. Kardos Imre

**Humán bizottság** – elnök: Kocsis Borbála; képviselő tagok: Surányi Judit Klára, Visi Pirooska, Fonti Krisztina, dr. Harmos Andrea; nem képviselő tagok: Jóna Bálint, Tóth Károly, Benza Anna Málna, Sikota Krisztina

## Gyakori csőtörések az Árnyas úton

Az ottlakók szerint rendszeresen a csőtörések az Árnyas úton, nemegyszer egész zuhatag hőmpölyög a meredek utcán. Visszatérően gond van a víznyomással is. A lakók az utcában zajló építkezéseket okolják, hiszen az utóbbi években több családi ház épült itt, nemrégiben pedig egy lakópark munkálatai is megkezdődtek.

„Amióta megszorodtak az építkezések, nagyjából az utóbbi két-három évben, műszaki problémák miatt több alkalommal elzárták a vizet. Sokszor valóságos árvíz volt az utcában” – mesélte az egyik Árnyas úti társasházban lakó Márta. Mint mondta, sokszor gond van a nyomással, néha nagyon erősen, máskor gyengén folyik a víz a csapból. Ez kellemetlen, főleg a túl nagy nyomás, mert olyankor a tárolós bojlernek nem működnek megfelelően.

„Az biztos, hogy azóta fordulnak elő sürűbben ezek a kimaradások és problémák, amióta beindultak az utcában az építkezések, előtte nem is emlékszem mikor volt utoljára csőtörés, pedig negy-

ven éve élek itt” – foglalta össze tapasztalatait Márta, aki hozzátette, hogy az új lakópark-építkezés miatt újabb víz-elzárásoktól tartanak. Arról nem is beszélve, hogy ha véget ér a beruházás, utána a közlekedés sem lesz egyszerű, mert várhatóan több száz autó „szabadul rá” a nagyon keskeny Árnyas útra.

A vízkimaradásokról megkérdeztük a Fővárosi Vízműveket. A közműcégtől azt a tájékoztatást kaptuk, hogy az Árnyas úton, a Zugligeti út és a Remete út között 1978-ban és 2009-ben üzembe helyezték, DN100 mm átmérőjű, gömbgrafitos, öntöttvas anyagú csővezeték üzemel. A Remete út és a Budakeszi út közötti szakaszon egy régebbi, 1966 óta működő, DN150 mm-es, öntöttvas anyagú cső található. A vízművek szerint a közcsovív 2023-ban és 2024-ben



Tájékp csőtörés után

nem volt probléma, utoljára 2022-ben volt csőtörés. A bekötéseken viszont előfordulnak meghibásodások, ez történt legutóbb október 1-jén az Árnyas út 40/c-nél.

A válaszban megnyugtatóként hozzátették, hogy az említettnél vannak sokkal rosszabb paramé-

terekkel rendelkező, rosszabb állapotú csőszakaszok a XII. kerületben. Hangsúlyozták, hogy az Árnyas úti közcsőhibák nem hozhatók összefüggésbe a mostani lakópark-építkezéssel, mivel ez az idén kezdődött. A nehézgépjárművek közlekedéséből eredő dinamikus terhelés természetesen okozhat csőszeléseket, de az említett területen mindeddig nem történt ilyen eset.

A nyomásingadozásokkal kapcsolatban a közszolgáltató azt írta, hogy magas nyomásra vonatkozó bejelentés az Árnyas út 15.-ből érkezett még 2022-ben, amikor ki is cserélték a bekötésen lévő nyomáscsökkentő szelepet. Kéri ugyanakkor a lakókat, hogy ha nyomásproblémát tapasztalnak, haladéktalanul jelentsék be a vízműveknek.

sm.

# Rendhagyó divatbemutató az Aranyban

Világszerte sokadik virágzását éli a secondhand. Sokan nemcsak az olcsósága miatt választják a ruházatkészítést ezt a módját, hanem a környezettudatosságot szem előtt tartva vásárolnak használt darabokat – és ebben élen járnak a fiatalok. Ezt alátámasztja a Sashegyi Arany János Általános Iskola és Gimnázium diákjai nemrég rendhagyó divatbemutatóval kerestek új gazdákat az intézmény épületében felejtett ruháknak.

Besze Borbála az előzményekről szólva elmondta, hogy osztályfőnökként meglepődve tapasztalta, mennyi mindent hagynak a gyerekek év közben a termekben. „Miután többször megmutattam ezeket a diákjaimnak és a szülőknek is, de nem vitték haza, nem tartottak rájuk igényt, elkezdtem gondolkodni, hogyan lehetne mégis hasznát venni a sokszor tökéletes állapotban lévő ruhadaraboknak. Persze az sem volt utolsó szempont, hogy a saját osztályom terme tiszta, rendezett legyen” – mesélte a pedagógus, aki az ideai tanévtől a di-



ákönkormányzat munkáját is segíti, ezért egyértelmű volt számára, hogy közösségi program keretében keressen valamilyen megoldást. Így született meg a divatbemutató és a

vásár ötlete, amit az osztályok diákönkormányzati képviselőivel közösen készített elő.

Első lépésként minden osztályteremből összegyűjtötték az ott-

hagyott ruhákat, cipőket, kiegészítőket, majd ezeket kimoszták és kitesztították. Néhány lelkes tanulóval szétválogatták és leltárba vették a ruhafajtaikat, utána pedig be is árazták ezeket. Összesen 64 termék – cipő, póló, rövid- és hosszúnadrág, tornaszák, pulóver, kabát, kesztyű, esernyő – került fel a listára. A terv az volt, hogy a nagy divatházakhoz hasonlóan divatbemutatóval hívják fel a figyelmet a kollekcióna, ami az egyik 15 perces iskolai szünetben meg is történt. A ruhákat aztán a következő szünetekben árusították, végül 23 darab kelt el a vásáron.

A befolyó összeget a szervezők, az Arany János iskola alapítványa segítségével, leendő programok kellékeihez, jutalmazáshoz, teremdíszítéshez használják fel. Most azon dolgoznak, hogy a megmaradó darabok, köztük sok kabát és pulóver, a Segítő Kéz szervezethez és rajtuk keresztül rászorulókhöz jussanak el mihamarabb.

-05

## Ugyanitt hannoveri villamos eladó!

Teljesen normális, ha valaki gyerekként szinte mániákusan rajong a tömegközlekedésért, és előbb tanulja meg a menetrendet, mint bármelyik memoritert az iskolában. Vannak, akik ettől a vonzalmuktól nem tudnak szabadulni – így lesz belőlük villamosvezető, forgalmirányító, esetleg főpolgármester-jelölt –, többségükben azonban ez látens módon él tovább, és csak időszakosan tör felszínre. Például olyankor, amikor a Hegyvidéken is időről időre felbukkanó nosztalgiajáratokra pattanhatnak, hogy felidézék ifjúkori zötykölődéseik legszebb pillanatait.

Azok számára, akiknek nem adatott meg, hogy egy kiszuperált buszban, metrószerelvénnyel vagy villamoskocsiban éljenek, de mindig is egy ilyen otthon kialakításáról ábrándoztak, örömteli hír lehet, hogy a BKV Zrt. elindította megújuló aukciós portálját. Az arveres.bkv.hu címen elérhető izgalmas oldalon számtalan közlekedési relikviára, járműtárolókat lehet licitálni, ami lakásunk méltó díszévé válhat.

Ilyen például az orosz metróból származó, gömbölyded utastérlámpa, aminek derengő, meleg fényével meghitt hangulatot teremthetünk a téli zimanzimán idején. Az ajtóállapot-jelzőfény inkább partikellékként jöhet szóba, a pirosan, sárgán és fehérén világító, masszív lámpatest egy kis kreativitással a vidám társasági összejövetelek nélkülözhetetlen alkotóelemévé válhat.

A budapestiek százezrei által tesztelt ergonomikus kialakítású merő-kapaszkodófogantyúkat húzódkodáshoz, vagy egyéb cross training edzésformákhoz ajánljuk. Aki gyerekek vagy lakásban tartott kisállatok mellett kényelmes és tartós, „gondozásmentes” ülőalkalmatosságra vágyik, az



biztosan nem csodálódik majd az Ikarus autóbuszokból kimentett ülőlapokban. A semmi mással össze nem téveszthető, BKV-terepmintájú üléshez ugyanis a legtöbbfajta szennyeződést mestertelen álcázza, szinte láthatatlanná teszi.

## 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 róluki

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

## Pályázati felhívás

**Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete**  
(1126 Budapest, Böszörményi út 23–25.)  
pályázatot hirdet a

**Fejlesztő Napközi Otthon**  
(1126 Budapest, Tóth Lőrinc utca 24.)

**intézményvezetői (magasabb vezető)**  
beosztásának ellátására.

A munkakörbe tartozó, illetve a vezetői megbízással járó lényeges feladatok:

- gondoskodik az alapító okiratban előírt tevékenységek ellátásáról, a jogszabályban meghatározott követelmények teljesítéséről,
- felelős az intézmény szabályszerű működtetéséről,
- gyakorolja a munkáltatói jogokat,
- szervezi és ellenőrzi az intézmény szakmai munkáját,
- kidolgozza és elkészíti a jogszabályokban és a fenntartó által előírt szabályzatokat, terveket, szakmai programokat,
- elkészíti az intézmény éves költségvetését, gondoskodik annak végrehajtásáról.

**Pályázati feltételek:**

- az 1/2000. (I. 7.) SZCSM rendelet 3. számú mellékletében előírt felsőfokú képesítés,
- legalább 5 év felsőfokú végzettséget vagy felsőfokú szakmai képesítést igénylő szakmai gyakorlat,
- vagyonyilatkozat-tételi eljárás lefolytatása,
- magyar állampolgárság,
- büntetlen előélet,
- cselekvőképesség.

**Pályázat részeként benyújtandó iratok, igazolások:**

- szakmai önéletrajz,
- közalkalmazotti jogviszony létesítése esetén 90 napnál nem régebbi hatósági erkölcsi bizonyítvány,
- képesítést igazoló okiratok hitelesített másolata (az okiratok bemutatása is lehetséges),
- az intézmény vezetésére, fejlesztésére vonatkozó vezetői program,
- a pályázó nyilatkozata arról, hogy
- a pályázati eljárásban részt vevők a pályázati anyagát megismerhetik,
- a pályázati anyagban foglalt személyes adatainak a pályázati eljárással összefüggő kezeléséhez hozzájárul,
- a közalkalmazottak jogállásáról szóló 1992. évi XXXIII. törvénynek [Kjt.] a szociális, valamint a gyermekjóléti és gyermekvédelmi ágazatban történő végrehajtásáról szóló 257/2000. (XII. 26.) Korm. rendelet 3/A. §-a szerint nem áll cselekvőképességet kizáró vagy korlátozó gondnokság alatt.

**A magasabb vezetői megbízás időtartama:** 5 év (2025. január 1-jétől 2029. december 31-ig).

**A közalkalmazotti jogviszony időtartama:** a közalkalmazotti jogviszony határozatlan időre szól, az intézménynél újonnan létesített jogviszony esetén 4 hónap próbaidő kikötésével.

**Foglalkoztatás jellege:** teljes munkaidő.

**A munkavégzés helye:** 1126 Budapest, Tóth Lőrinc utca 24.

**A közalkalmazott által betöltendő munkakör:** terápiai munkatárs.

**Illetmény és juttatások:** az illetmény megállapítására és a juttatásokra a Kjt. és a Kjt.-nek a szociális, valamint a gyermekjóléti és gyermekvédelmi ágazatban történő végrehajtásáról szóló 257/2000. (XII. 26.) Korm. rendelet rendelkezései az irányadók.

**A pályázat benyújtásának határideje:** 2024. november 10.

**A pályázat benyújtásának módja és helye:** a pályázatot zárt borítékban Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Polgármesteri Hivatal Népjóléti Irodájához (1126 Budapest, Ugocsa utca 11.) kell benyújtani postai úton vagy személyesen.

**A pályázat elbírálásának módja, határideje:** a pályázatról – az előkészítő bizottság véleményének ismeretében – a pályázati határidő lejártát követő első ülésén az önkormányzat képviselő-testülete dönt.

A kiíró fenntartja a jogot, hogy a pályázati eljárást eredménytelennek nyilvánítsa, amennyiben a megadott határidőben megfelelő pályázatok nem érkeznek.

A pályázati kiírással kapcsolatosan további információt a népjóléti iroda irodavezető-helyettese nyújt a 06-1/224-5991-es telefonszámon.

## Váltsa újra szerettei sírhelyét!

A halottak napja és a mindenszentek ünnepe előtti hetekben a Budapesti Közművek Temetkezési Divíziója kiemelt figyelmet fordít a sírhelyújraavaltásra. Ezt a temetőirodáknak, valamint a XI., Barázda utca 20–30. alatti központi ügyfélszolgálati irodában lehet személyesen intézni, készpénzes és bankkártyás fizetési módokkal.

Utalásos fizetés esetében az info@budapestikozmuvek.hu vagy a szolgaltatas@budapestikozmuvek.hu címen kell jelezni a sírhelyújra-

váltási szándékot. Ennek tartalmaznia kell a sírhely pontos adatait, vagy a sírba temetett elhunytak nevét, temetési idejét. A cég 12-14 napos határidővel, de jellemzően egy héten belül válaszként elküldi az utalási információt.

A pontos sírhelyújraavaltási, sírhelymegváltási díjjegyzék valamilyeni temetőre és sírhelytípusra lebontva megtalálható a honlapon, a bti.budapestikozmuvek.hu/arak linken. Érdeklődni a 06-1/700-7000-es központi telefonos ügyfélszolgálaton, valamint személyesen a temetőirodáknak lehet.

Nagy segítséget jelenthet a családoknak, hogy az újraavaltásra részletfizetési megállapodás köthető a központi ügyfélszolgálaton. Időpontfoglalás: a honlapon vagy a 06-1/700-7000-es telefonszámon.

Újraavaltáskor a sírhelyek hosszabbítása a jogszabályban előírtaknál rövidebb időtartamra is lehetséges. Fontos tudni, hogy megváltás (vagyis már nem újraavaltás) esetében nincs részletfizetési konstrukció, és rövidebb idejű időtartamra sem megoldható a befizetés.

## BŰNMEGELŐZÉSI TANÁCSOK MINDENSZENTEK ÉS HALOTTAK NAPJA ALKALMÁBÓL

A Budapesti Rendőr-főkapitányság a következő ajánlásokkal szeretné segíteni, hogy az emlékezést ne zavarja meg semmi:

A temetőben ilyenkor megerősített szolgálatot látnak el egyenruhás munkatársaink. Ha valamilyen gondot, bajt észlelnék, forduljanak bizalommal hozzánk, a temetői biztonsági szolgálathoz vagy a polgárőrhöz! A látható rendőri jelenlét mellett civil ruhás nyomozók is ügyelnek a biztonságra.

Kérjük, hogy a sírkertekben is ügyeljenek a vagyonbiztonságra! Még néhány pillanatra se hagyja őrizetlenül táskáját, pénztárcáját, mobiltelefonját vagy sluszkulcsát! Sajnos, tolvajok itt is felbukkanhatnak.

Ha teheti, ne egyedül, hanem hozzátartozóival, ismerőseivel közösen keressék fel a sírkerteket.

Köszönjük, hogy megfogadják tanácsainkat!

Önökkel az Önök biztonságáért;

Budapesti Rendőr-kapitányság  
Bűnmegelőzési Osztály



# A növényvilág őszi arca

Nem az év legszín pompásabb időszakában mutatta meg lenyűgöző változatosságát a természet, mégsem maradtak látványosság nélkül a szeptember végi botanikai séta résztvevői. Dr. Csontos Péter utol-

sára készül. Hármasan osztott levelei, megdörzsölve, citrusos illatot árasztanak, ezzel árulják el rendszertani hovatartozásukat: a narancs rokonai.

Az őszi réten szinte világít a kerti títikák rokona, a sárga gyűjtővirágú. Érdekesége, hogy tavasszal kellenie virágozni, most – több más tavaszi és nyári fajhoz hasonlóan – a közelmúlt éltető eszései készítettek másodvirágzásra. A sarkantyúval is büszkélkedő, apró virágok kétoldali szimmetriával rendelkeznek, ami ritkaságnak számít a legelterjedtebb, sugaras és többszemes virágszerkezetekhez képest. Érdekes lehallgatni hozzá, és alaposabban megfigyelni.

A csomos harangvirág is az eső után bontja virágait. A magas száruk felső kétharmada csupasz és száraz, de az alsó részen kék harangok ágaskodnak. A szárazon



Kunkorgó árvalányhaj

jára májusban vezette végig az érdeklődőket az Apáca-réten, ezúttal azonban már nagyrészt hiába kerestük volna az itteni, külön-

legesen szép virágokat. Kicsit fáradtabb színek és gyakran egészen más fajok készítették megállásra kis csoportunkat, ám a terepbotanikusnak most is volt mit mesélnie a felbukkanó növényekről.

Már a Farkashegyi úton feltűnt egy alásfa, amely eredendően kerti díszfaként került az országba, de sok helyen elvadulva önállósította magát. Ez a példány is számtalan kerek repítőképzőképes magot érlel, és ezekkel újabb területek meghódítá-



Orvosi atracél

után bontja virágait. A magas száruk felső kétharmada csupasz és száraz, de az alsó részen kék harangok ágaskodnak. A szárazon



Húsos som virágimbói

szinte olvasni lehet a száraz és a nedves időszak sorrendjét és időtartamát.

Apró virágú növényke az ebfajta mütge, amit csak az avatott szem lát meg. Piciny tölcseirei kusza száron, elszórtan nyílnak, míg túszerű levelei négytagú örvökbe rendeződnek.

Az aranyfürt tömegesen nyílik az Apáca-rét száraz gyepein. Az őszirózák közé tartozik, de aki a kertekben gyakori dísznövény alapján keresi a mezőn, az bizony könnyen elmelegszik mellette.

Az erdőbb részeken többfelé mutatott magát az árterekről hegytetőig mindenütt jelen lévő veresgyűrű som és az ehöz húsos som.

A nyári hőség mindkét fajt megviselte, alig teremtek az idén, a néhány lehangolóan aszalódó termést pedig fanyarnak minősítették az ez ügyben kissé csalódott sétálók. A húsos som egyike a legkorábban virágzó cser-

jéknek, tél végén nem is lenne ideje felkészülni a virágzásra, ezért már most láthatók rajta az „előkészített” virágbimbók.

Az alig szobányi gyeplőn fejlődő gumós macskahere ugyanakkor épp a szokatlan meleg miatt borult virágba ebben az évben. A ritka, védett növény az alföldi sztyepprétek faja, ahol a tápanyagban gazdag talajokat részesíti előnyben. Mivel ezeket az ember időközben felszántotta, a macskaherenek a déli domboldalak sekély talajréte-

gü élőhelyein maradtak túlélői. A sétán látott helyen nincs elég tápanyag az erdő záródásához, ezért megmarad a rét, ráadásul elegendő



Csomós harangvirág

dően meleg van a főleg túlnyúló keletre elterjedő, rózsaszín virágörvökkel nyíló vadvirágnak.

Az egyetlen nem védett árvalányhaj, a kunkorgó árvalányhaj is előfordul a tisztásokon. Ha va-



Csontos Péter terepbotanikus vezette a kis csoportot

laki egyszer látta ennek a fűfélének a csavarodó szárait, akkor biztosan meg tudja különböztetni a cserkészkalap mellé tűzve népszerűvé váló, hosszú és elegánsan hullámozó szálat nevelő rokonnaitól.

Több magyáros hólyagfa is felhívta magára a figyelmet az Úti Madonna-kápolna mellett. Ez a növény hamvas, zöld hajtásokat nevel, amelyek megdörzsölve feltárik élénkzöld színüket. A kétéves gallyak bebarácsolnak, a még idősebbek pedig márványos mintázatot öltenek. Termései gyöngyszemeknek is beillő, csillogó, rozsdaszínű, kőkemény magok, eleinte világoszöld, majd megbarnuló hólyagokban rejtőznek.

Szép választék mutatkozott a XII. kerület inváziós növényfajából az Edvi Illés út mentén. A sárga virágú kanadai aranyesszől láthatóan már megirtkította valaki, így kevés virágzó töve maradt. A japán óriáskeserűfű viszont háborítatlanul tenyészik, még a közeli óriásbambuszokkal sem áll versenyre kelni háromméteres hajtsaival. A tádzsik- vagy tatáriszalag eleinte kerti fu-

tónövény, amely azzal válik invázióssá, hogy a kerítést „maga alá gyűrve” a túloldalon is tovafut, és akár villanyoszlopokat is behálóz megállíthatatlan hajtásainak rendszerlen szövődékével.



Gyujtoványfű

A háromórás séta végén a Farkas-völgyben két apró, másodvirágzó lágyszárú búcsúzott a csoporttól: a torokfájás ellen használt közönséges gyíkfü és a lilás virágú orvosi atracél. Ez a búcsú azonban csak átmeneti volt, a természetbarátoknak nem kell sokáig várni a következő vezetett botanikai séta.

(Barta)

## Titokzatos trópusi szépség

A végzetfa számtalan szempontból különleges: csodaszép a virága, egészen egyedi a termése, váratlanul kellemes az illata. Miért pont a neve lenne hétköznap?

A hegyvidéki kertekben is felbukkanó *Clerodendrum* nemzetség fajtáinak számát 90 és 400 közé teszik a botanikusok. Nevét Linné adta két görög szó összetételével, így lett sorsfa, vagy végzetfa. Sajnos a neves svéd tudós nem írt

mediterrán éghajlati hatással büszkélkedő országrészek mellett már a XII. kerületet is meghódították évtizedes tövei.

A kertészetekben korábban teljesen ismeretlen volt, ma is csak elvétve elérhető, így valószínűleg külföldről érkezettek az első csemeték. Az újdonságok iránti folyamatos kutatás következtében mostanában ismét felbukkant; új fajtákat is piacra dobtak, amelyek

anyagban gazdag talajt, amit – a hegyvidéki talajokat ismerve – legjobb az ültetés előtt biztosítani az ültetődörbe rétegezett, lassan lebomló trágyával. A helyüket megszerető példányokkal már nem is lesz más dolgunk, mint tél végén levágni a száraz ágakat, és várni a virágzást.

A kifejezetten kevés gondozást igénylő fát nem támadják meg kártevők, kórokozók. Jól viseli a szárazságot. Napos és félárnyékos helyen is kellemesen érzi magát, csak a talajban pangó vizet nem szereti.

Ovális, szőrös levelei meglehetősen nagyok, ágrendszer laza, a mi klímánkon ritkán nő 2-3 méternél magasabba. Fehér szirmú, kecses virágait augusztus elejétől szeptember közepéig bontja. Még lombhullás előtt beérnek a fényes, kék bogycok, amiket csillag alakban vesznek körbe az élénkzöld csészeselevelek.

Akinek netán van egy idősebb töve, és arról sikerül dugványokat szereznie, kísérletezhet nyáron a szaporítás módjával is, de a legkézenfekvőbb a kész csemete megvásárlása. A sokat reklámozott díjnyertes fajtákkal egyelőre kevés a hazai tapasztalat, érdemeiből lehet a fényképek és leírásokban talán igazolmányosabbnak tűnő, ám ellenállóbb alfajta választani. Csatlós ezek virágzása sem okozhat! Az elmozdított levelekből áradó mogyoróvajjal pedig csak a ráadás.

BI.



Fehér szirmú, kecses virága szemnek kedves látvány

lábjegyzetet a kereseteláskor, ezért aztán csak találgatni lehet, hogy mi járhatott a fejében.

A magyarul kései, vagy szecsuáni jelzővel illetett végzetfa (*Clerodendrum trichotomum*) ritka dísznövény hazánkban, de azért találkozhatunk példányaival. A

némelyikét nálunk is meg lehet vásárolni.

Származása miatt melegkedvelő, a kemény fagyokat – különösen a fiatal példány – nem viseli el, ezért védett helyet keressünk számára, és az első éveiben érdemes takarni is a tövét! Szereti a táp-

## Elbúcsúzott a méhes sok ezer lakója

Kaptáraik menedékében maradnak a Normafánál lévő méheskert lakói, akik nyílt nap keretében búcsúztak el tőlünk erre az évre. A kellemes őszi napsütésben megtartott, már hagyományosnak mondható program során a hegyvidékiek és a más kerületekből érkezők testközelből ismerhették meg a háziméhek csodálatos világát.

Kutasi Tamás méhészmester elmesélte, miért annyira értékesek számunkra a rovarok, különösen a szorgalmas méhek, és hogy mennyire nélkülözhetetlenek a természetben a beporzó tevékenységük miatt. A méhcsaládok működésének rendje nemcsak tisztelettel ébreszthet az emberekben, de követendő példát is adhat.

A látszólag céltalanul sürgölődő, mégis szigorú szabályok szerint építkező méheket látva elgondolkodhatunk, mennyit köszönhetünk nekik. Az aransárga mézen kívül azt a rengeteg gyümölcset is, ami megporzás nélkül nem teremne. Legfinomabb élelmiszereink jó részének is végleg búcsút mondhatnánk, ha a méhek és más viráglátogató rovarok nem végeznék a munkájukat. Azért pedig, hogy sokáig ehessünk csokit, vagy épp leveles palacsintát, nekünk is tenni kell a természet védelméért.

Az ismeretszerzés és a súlyos gondolatok mellett a méhbúcsúztató mindig alkalmat ad a Hegyvidéken gyűjtött mézek megkös-

tolására és megvásárlására is. Ilyenkor szó esik azokról a növényekről, amiknek a méhek legelnek, valamint a méhészeti felada-

tók, így aztán mindig mindenki vidáman és másoknak hihetetlenül hangzó új élményekkel távozik a méheskertből.



Látszólag céltalan sürgölődésük mögött szigorú szabályok állnak

tokról, amik ahhoz szükségesek, hogy a lépek sejtjeiben gyűlő nektár az üvegekbe kerüljön.

A méhészeti bemutatók állandó csúcspontja a méhsimogatás. Lehetséges nyílik a szőrös rovarok megérintésére, továbbá annak megtapasztalására, hogy a békés szándékkal közeledőnek nem kell tartania a veszedelemes fullánkoltól. A kisebbek és a nagyobbak számára is sokszor kihívást jelent a belénk rögződő félelmek legyőzése. Persze a méhek kiszámítha-

A méhek tehát már a télre készülnek, de ha melegen sűt a nap, néhány hétig még kirepülnek. Aztán elcsendesedik a méhes, és majd csak a kikeleti napsütésben kezdődik újra a döngicsélés. Addig a méhésziprogramok is szünetelnek, viszont a mézfogyasztásnak épp most jön el az ideje! A nyáron gyűjtött nektár, melengető mézes teák és mézeskalács formájában, napsütést csempész a sötét őszi és téli napokba is.

B.

# „A komolyzene nem komolyabb, mint az úgynevezett könnyűzene”

A Semmi komoly-koncertsorozatnak nagyon is komoly célja van: távoli műfajokat hoz közel egymáshoz oly módon, hogy ezek közös gyökerei is hallhatóvá váljanak. A MOMkultban rendezett programokról Hámori Máté karmesterrel, a Danubia Zenekar művészeti vezetőjével beszélgetünk.

– *Különleges összeállításai, valamint ifjúsági és szociális programjai révén karakteres művészeti együttessé vált a Danubia Zenekar. Ön a szellemi atyja a műsoroknak...*

– ...ez egy kicsit patetikus megfogalmazás, de tény, hogy a programok döntő többségét én találok ki.

– *Mióta vezeti a zenekart?*  
– Tíz éve, s azóta próbálok olyan arcot adni neki, ami speciális, és megkülönbözteti a többi zenekartól. Célunk az is, hogy új közönséget találjunk a klasszikus zenének és általában a jó minőségű zenének. Az ifjúsági koncertek ugyanúgy részei misszióknak, mint az, hogy mi mutattuk be Kurtág György operáját Németországban és Magyarországon, vagy hogy Heves megyei, borsodi kistérségeken zenét tanuló gyerekekkel játszottunk együtt. A programok többségét ugyan én dolgozom ki, de a megvalósítás a zeneszakkal, a háttérrel együtt közös munka.

– *Hogyan született a tavaly debütáló Semmi komoly-sorozat?*

– Az Út a zenéhez elnevezésű honlapunkon az indulása óta szerepel egy videógyűjtemény a zenekarunk tevékenységéről. Hangulatok szerint kategorizáltuk a felvételeket, és már ebben benne volt

a Semmi komoly szellemisége: egymás mellett található a gyerekeknek szóló programok, Wagner-opera részletei, kortárs zene, filmzene, átiratok és sok egyéb. Mivel mi a zenét egyfajta egységként kezeljük, nem nagyon kedveljük az alá- és fölérendeltségi viszonyokat. Én nem szeretem a komolyzene szót sem, mert a komolyzene nem komolyabb, mint az úgynevezett könnyűzene, egyszerűen arról van szó, hogy amit mi komolyzenének hívunk, az a régről fennmaradó és legkiválóbb zenék gyűjtőneve. Mozart, vagy Bach nem tudták volna értelmezni

hogy esetlegesen a közös gyökereik is felszínre kerüljenek a közönség számára. A népzene és Bach között nagyon sok a hasonlóság – elég csak a díszítésekre gondolni, amelyek központi elemet képeznek mind a népzeneben, mind általában a barokkban. Koncertjeinken e hasonlóságok által nagyon szépen megvilágítják egymást a különböző műfajok.

– *Út a zenéhez – tetszik ez a kifejezés!*

– Igen, ez egy út, amin mindenki valahol tart, de alapvetően olyan, amin minden ember szívesen jár. Valószínűleg kevesen ir-

tül, vagy a lábukkal a padlón érzik a rezgéseket. A gyerekek és a családok adott és fontos célközönségünk, hiszen minden család keresi a minőségi időtöltés lehetőségét. Komoly tudományos munkák foglalkoznak azzal, hogy a két agyfélteke interakcióba kerül a zenehallgatás kapcsán, és hogyan hat ez a gyerekek agyi fejlődésére.

– *Fontos misszióink megmutatni a családoknak a közös zenehallgatás szépségét, erejét. Olyan előadásokat rendezünk, amik óvodáskortól is élvezhetők, de a felnőtteket is szórakoztatják. Ezekben nagyon fontos az ol-*

*dottság, a nevetés. A humor kiemelt szerepet kap Lackfi János írásaiban, az általa felolvasott versekhez zenei kommentárokat, zenei „szőnyeg” adunk. Azzal kísérletezünk, hogy a versek hogyan tudnak megjelenni hangokban és zenében.*

– *Az október 26-a esti Semmi komoly-koncert tehát Bachot és a népzene hozza közel egymáshoz.*

– Igen, a Bach X Folk című program a barokk zene és a népzene közötti párhuzamokat tárja fel Bach egyik legismertebb zenekari műve, a D-dúr szvit középpontba állításával. Ennek egyik tétele a híres Air, amit mindenki ismer. Konceptiónk szerint ahogy a ba-

rokk korszakbeli hangszeres előadóművészeknél is kiemelt szerepet kap a díszítésekben az egyéni invenció, a virtuozitás, a magyar hangszeres népzeneben ugyanerről van szó: a primások egyéni díszítési stílusa megkülönböztethető és fontos iskolaképző.

A barokk hangszeres zenében és a népzeneben a tánc központi elem. A koncerten mi eljátsszuk a Bach-féle eredeti D-dúr szvitet, egy adott ponton pedig bekapcsolódik Pál István Szalonna és bandája, és vagy egy lüktetésében, vagy érzetében hasonló néptánc-tételek kapcsolnak hozzá, vagy például feldolgozzák az Airt széki magyar stílusban. Nemcsak hallgatni jó a zenét, hanem játszani is, az aktív zenélés egy következő szint az úton. Soha nem késő elkezdeni! A Semmi komoly-koncertjeink vagy közös zenéléssel énekléssel zárulnak, vagy táncal. A koncertek szünetében mindenkit meghívunk egy pohár minőségű pezsgőre, az október 26-i program második felében pedig – egy profi táncos pár vezetésével – közös táncot következik, amihez Szalonnának húzzák a talpalátót. A november 23-i előadáson a dalé lesz a főszerep. A Puccini X Soul című koncert kiindulási pontja az, hogy a nagy romantikus operáiról és a nagy soulszámok fő témái – a lélek örömei és bánatai – egybecsengenek. Olyan tracklistát állítottam össze, amiben egy Puccini-opera részletéhez kapcsolódik egy híres soulballada. A két műfajban az is hasonlóság, hogy erőteljes és nagyon jól képzett, jó hangú előadó



Hámori Máté, a Danubia művészeti vezetője

kell hozzájuk. A soult Tóth Vera, Puccini és az opera műfaját Ádám Zsuzsanna képviseli, akik zenekarunk kíséretében párban járnak körbe az Ott Rezső zeneszerző által írt témákat. A szünetben ez alkalommal is egy pohár pezsgővel várunk mindenkit, utána pedig egy nagyon különleges karaokeparti következik, élő szimfonikus zenekari kísérettel. Ideális romantikus program, házaspároknak is tudom ajánlani, valamint kísérletezőknek, kalandoroknak vagy kevésbé bátraknak, és azoknak, akik egyszerűen csak jól akarják érezni magukat ezen a magas zenei szintű, kötetlen, felhőtlen bulin.

– *Milyen zenei csemegét kínálunk tavaszra a MOMkult közönségének?*

– Áprilisban a Bartók X Electric című estünkön Takács Dorina Deva és a Danubia Zenekar két stílusból közelít a népdalhoz Bartók Béla zongorára és énekhangra készült népdalfeldolgozásaival. A kicsit elemelkedtet, ezoterikus, elektronikus hangzás mellett a bartóki harmonizáció nagyon izgalmas zenei teret hoz létre. A végén a közönség tagjai is beszélhetnek a közös improvizációba.

Szepesi Dóra

■ [Webcím: utazenehez.hu](http://Webcím: utazenehez.hu)



A humor kiemelt szerepet kap Lackfi János írásaiban, így az előadásán is

ni ezt a fogalmat, ők használati zenét írtak alkalmakra, felkérésekre. Ugyanúgy szerepel tánczenét, mint elmélyült spirituális zenét, operát – amire éppen szükség volt –, de nem mondták, hogy ez komoly. Voltak jobb zeneszerzők meg gyengébbek. Ma is így van. A Semmi komoly-sorozat arra tesz kísérletet, hogy az egymástól eltávolodó vagy távoli műfajokat párbeszédbe hozza úgy,

tóznak zsigerileg a zenétől, valamilyen zenét mindenki szeret, mi pedig A zenegyűlölő-előadásainkon – sok humorral – megmutatjuk, miért nem kell félni a klasszikus zenétől. Van egy Beethoven-projektünk, amelynek a koncertjein siket és hallássérült emberek zenélünk. Nekik is van igényük arra a közösségi élményre, amit a zenehallgatás jelent, még akkor is, ha csak a lufikon keresz-

## "Szívbjak ellen kisasszony szedjen tangót"

rehabilitációs foglalkozás idősebbeknek az argentin tangó segítségével

2024.

10.14.

10.28.

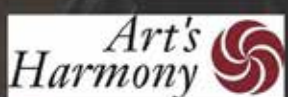
11.11.

11.25.

hétfőnként 15.00-16.00

Foglalkozásvezető: Bartha Kat táncpedagógus

Jegyinfo: 1 000 Ft/ Hegyvidék kártyával ingyenes. A foglalkozásra kérjük, váltócipőt hozzon magával!



További információ: [www.kulturalisszalon.hu](http://www.kulturalisszalon.hu)

2024. 10. 26. 17:00



## Petőfi-Kacsóh: János vitéz

A Művészház Társulat előadása az eredeti daljáték rövidített változata

Jegyinfo// 2.500Ft, Hegyvidék kártyával 2.000Ft

Regisztráció: [info@kulturalisszalon.hu](mailto:info@kulturalisszalon.hu)

Regisztráció nélkül a férőhelyek függvényében tudunk helyet biztosítani

Cím: 1124 Budapest, Törpe u. 2.

Tel: +36 (1) 202 25 09

[kulturalisszalon.jegy.hu](http://kulturalisszalon.jegy.hu)





# ÖLTÖZZ AZ ŐSZHÖZ

PRÉMIUM MÁRKÁK SZÉLES VÁLASZTÉKÁVAL  
VÁR AZ **ETELE PLAZA**

Calvin Klein

ZARA

Peek&Cloppenburg



Massimo Dutti

# Eltűnt hidak nyomában a Hegyvidéken

Egykor több tucat hídon kelhettek át az emberek a Hegyvidéken. Az Ördög-árok patakja ma már a föld alatt csordogál, ám hajdanán a terület szívében, a felszínen kanyargott, és több híd is átívelt fölötté. Más vízfolyások és árkok is voltak a környéken, ezek felett szintén hidak magasodtak, köztük robusztusabb, kőből, valamint kisebb, fából épültek is. A modern városképben azonban már nem láthatjuk ezeket az építményeket. Korabeli újságcikkek és feljegyzések alapján ezúttal az eltűnt hegyvidéki hidak nyomába eredtünk.

Manapság a Hegyvidéken alig látni hidat, és ami van, az sem víz felett húzódik, hanem leginkább a fogaskerekű pályája, vagy a kocsitak könnyebb közlekedése miatt épült. Régen azonban, amikor még több patak és vízfolyás is

Miután 1686-ban a törököket kiűztük Budáról, megkezdődött a mai Krisztinaváros gyors beépítése, és a patak lassan Buda egyik legrettegettebb veszélyforrásává vált. A Vasárnapi Újság az 1872. november 10-i számában így fo-

ez megtörtént volna, számos kő- és fahíd ívelt át felette.

A Miller-Binder-féle 1760-as térképen az Ördög-árok tabáni részén öt kis híd látható. Egy a Rác fürdő előtt, egy a görögkeleti temető északi végénél, kettő ezekről északra, valamint egy a várból a Kéményseprő-kápolnához vezető úton. Azt is tudjuk, hogy a Tabán és Krisztinaváros határán lévő hídon 1791 őszén nagyobb felújítási munkák zajlottak, mert a régi építmény boltozatát annyira tönkretette egy felhőszakadás, hogy le kellett bontani. Az újat két öl szélesre és ugyanolyan magasra tervezték.

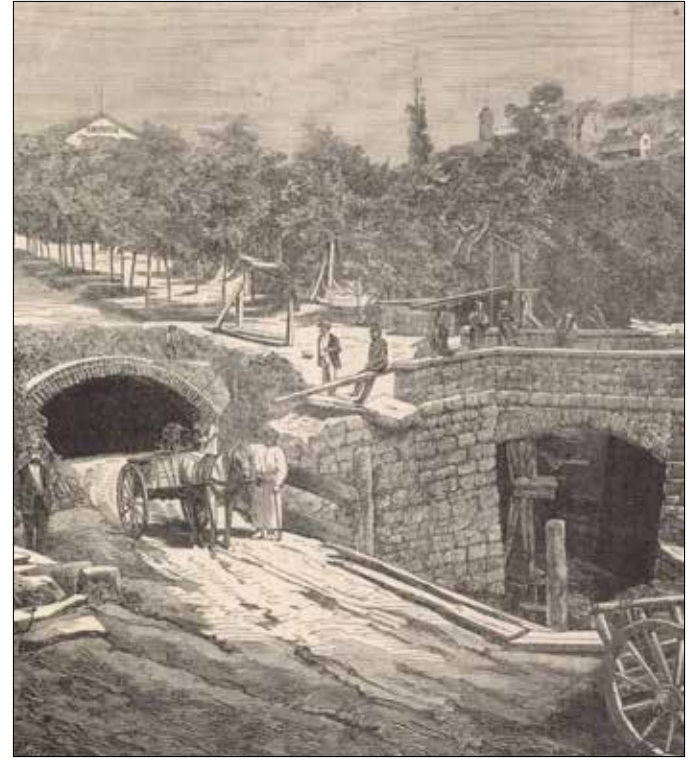
Egy 1786 körüli felmérés az Ördög-árok Városmajortól Dunáig tartó szakaszán hat kőhidat és két fahidat állapított meg, utóbbiak a Városmajor-jornál álltak. Talán ezek közül az egyiket festette meg Barabás Miklós.

Az Ördög-árkon átvezető Szent János híd Nepomuki Szent Jánosról kapta a nevét. Érdekesség, hogy az Ördög-árok összes kőhidján állt egykor egy-egy Szent János-szobor, ami nem véletlen, hiszen Nepomuki Szent Jánost a 14. században Prágában egy hídról vetették a

Moldvába, mert nem árulta el a gyónási titkokat. Német és cseh telepesek hozták magukkal a kultuszát Budára. Feljegyzések szerint még a Budát Pesttel összekötő hajóhid közepén is állt egy fából készült Szent János-szobor. A tizenhárom hídból ma már csak egy maradt fenn, a II. kerületben, a

városmajor északi szélén tovább folytatódik, és földalatti vezetés által a Christenféle téglakemencze (a mai Széll Kálmán tér – a szerk.) medencéjébe vezetetik. Innét a boltozott csatorna vagy az országúton a proviant-téren keresztül, vagy talán az ötpacsirta-utcán át a Duna felé vezetetik és ebbe beleömlik. E terv a budai magistratushoz fog terjesztetni.”

Az Ördög-árok patakjának Dunától az egykori Horváth-kertig tartó beboltozását 1872-ben fejezték be, majd az 1875-ös katasztrófális áradás miatt az 1880-as években a Városmajorban is megkezdődtek a munkálatok. A 19. század végére a Vérmezőnél található szakaszt – amely akkor katonai gyakorlóter volt – terelték a föld alá. Az első világháború idejére befejeződött a Városmajor rendezése, majd az 1930-as években a Riadó utcáig jutottak el, ahol ma is megtalálható az hatalmas csatorna, ami az Ördög-árok vizét a Dunába vezeti.



Az Ördög-árok hídja egy 1874-es grafikán



Barabás Miklós: Fahíd a Városmajorban (grafika, 1857)

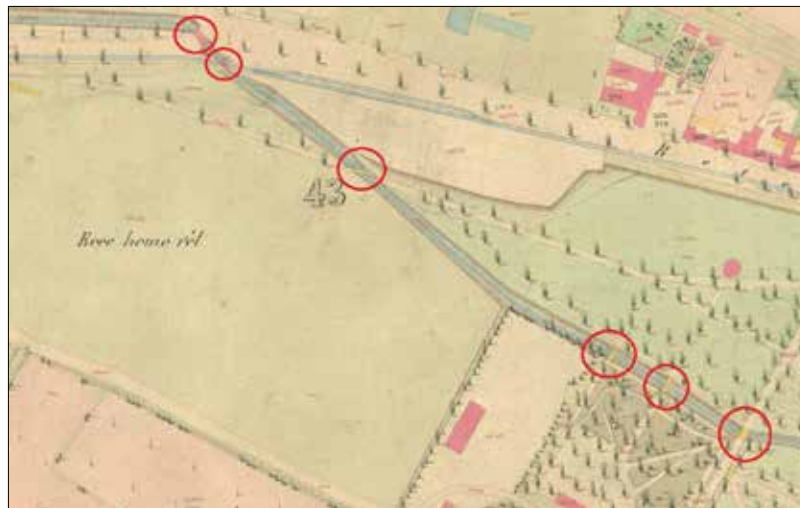
keresztülhaladt a Hegyvidék területén, az élet állandó részét jelentette az árkokon való átkelés.

A 19. században a budaiak úgy tartották, hogy Budának nem a Duna a legfontosabb folyója, hanem az Ördög-árok patakja. Ennek ugyanis mindkét ága Buda határán ered, és a Gellért-hegy tövében torkollik a Dunába. Az egyik ág északra és keletről öleli át a Nagy-Hárs-hegyet, a Petneházy-rét környékén fakad, míg a másik Nagykovácsi felől érkezik a hűvösvölgyi Nagyréthez, ahol a két ág egyesül.

Az Ördög-árok ma is átszeli Hűvösvölgyet, Pasarétet, majd a Riadó utcánál a föld alá bújik, onnan beboltozva halad végig a Városmajor, Maros utca, Vérmező, Pauler utca és az egykori Horváth-kert vonalán a Dunáig. Évezredek óta formálta a Hegyvidék tájadottságait.

Zsolnay László régész feltételezése szerint a Vérmező lapos területe a bronzkorban akár halastó is lehetett, mivel ezt a domborzati viszonyok is alátámasztják. A középkorban a budaszentlőrinci pálos kolostor miatt (amely a mai Szépjuháznál közelében található) Hűvösvölgy és Pasarét a Pálvölgy

galmaz: „...a titokzatos nevet viselő ördög árka semmi más, mint a hidegkúti lapályon összegyülekező vizek levezetésére szolgáló csatorna, mely már alkalmasint a rómaiak idejében is ezt a szolgálatot tette, s hivatásának fontossága mellett is századokon át annyira el lön hanyagolva, hogy a benne levő bűzös



Az Ördög-árok feletti városmajori hidak jelölése egy 1873-as térképen

iszap, s az ebből eredő egészségtelen kigőzölögés valóságos nyílt sebet képezett Buda városnak különben regényes fekvésű területén, sőt némely

Páfrány út és a Vadaskerti utca kereszteződésénél, ám sajnos a szobrok közül egy sem élte túl az idő viharait.

Az Ördög-árokhoz visszatérve: a Generális kaszálónál vagyis a mai Vérmezőn három hídát emlegetnek a források, de több magánember házában is voltak kis hidak, egyes helyeken pedig csak fapallókon lehetett átkelni. A térképekről kivehető, hogy ezek az építmények érthető módon folyamatosan gyarapodtak, ahogy a benépesülés egyre nagyobb mértéket öltött. Az 1873-as térképeken már azt látjuk, hogy csak a Városmajorban tíz híd vagy átkelő van az ott folyó Ördög-árok fölött.

A sok nehézség, bűz és áradás miatt a patak beboltozását már az 1870-es években megkezdték. A Pesti Napló 1870. december 17-i számában ez olvasható: „Több elterjesztett tervet után a tanács végül a technikai osztály tervezetében állapodott meg, melynek terve szerint az ördögárok az Ecce-homó réten (a Városmajor mai része, itt áll a fogaskerekű alsó végállomása – a szerk.) lévő híd mellett kezdődve, mostani ágjától elfordítatik, a

Érdekesség, hogy a Városmajori Jézus Szíve-plébániatemplom harangtornyát 1936-ban, egy árkádsorral összekötve, kissé távolabb helyezték el a templomtól, mivel az épület mellett, a föld alatt fut az Ördög-árok patakja. Az Ördög-árokba 1942. szeptember 15-én bomba csapódott be, ennek helyén később Antal Károly Szűz Mária-szobrát állították fel, amely alatt a mai napig is folyik a patak. A hírhedt víz beboltozott részét utójára a Déli pályaudvarnál lévő metró építésénél lehetett látni az 1970-es években.

Természetesen a környező nagyobb árkok felett is íveltek hidak, ilyen volt a Németvölgyi-, a Szendi- és Csörsz-árok. Ahol a Törpe utca és a Böszörményi út befut a mai Apór Vilmos térbe, ott egykor a Németvölgyi-árok (sok helyen: Csörsz-árok) folydogált az út mellett. Fölötte két híd is állt: az egyik a Törpe utca végén egy kisebb, kőből készült építmény volt, amely már az 1700-as évek végén fel volt tüntetve a térképeken, míg a Böszörményi út végén, ahol a villamosírnakanyarodik, egy komolyabb, vasból és kőből épített híd állt. Valószínűleg az 1902-ben

elinduló villamos vonalának egy terhelést jól bíró hidra volt szükségére.

Nagyon ritkán találunk ezekről a régi hidakról korabeli fotót, mivel a legtöbb árkot az 1900-as évek elején befedték. Szerencsére a Bö-

„Délnek indulunk a Törpe-utcán, 150 lépés után jobbra kanyarodik a Zsámbéki-utca. Pali felrajzolja ezt a pontot s a nyugatnak haladó Zsámbéki utcát. Vizsgáljuk meg a Törpe utcát. Kaparjuk fel késsel a kocsitak. Puha, földes, nincs kő. [...] Tovább megyünk délre. Számláljuk 150... 250 lépés. Hidon állunk. Árok. Mire való ez a híd? (Hogy az emberek átmehesenek a Csörsz-árkán.) Kell-e itt híd, hiszen nincs víz az árokban? Mikor folyik itt víz? (Nyáron, mikor zivatar van.) Nézzük meg a hidat, miből építették? Kőből! Miért olyan vastag az oszlópa, meg az íve? Mert ezen a hídon kocsik járnak. Misi feljebb a Németvölgyi úton deszkahidat látott (a többi is, azon csak gyalogjárók mehetnek. Az keskenyebb is, mind a kőhid. Rajzoljuk le a Csörsz-árkát a



Híd az Ördög-árok felett az 1920-as években



A Bűrök utcai árok a Farkasréti temetőnél (1957)

szörményi útiról nemcsak felvétel, hanem grafika is fennmaradt egy különleges kiadványban 1913-ból. Miből van ez a híd építve? Vasból! Miért? Mert a villamos megy át rajta, az pedig nehéz. Melyik úton halad a villamos? A Böszörményi-úton. Akkor most melyik úthoz értünk? A Böszörményi-úthoz. Hol kell a Böszörményi-útnak meg a Csörsz-árokknak találkozni? A vashídnál. Lássuk, jól rajzolta-e Pali eddig a térképet! Jól, mert éppen ide ér az a vonal, melyet a Mozdony utca felől erre húztunk. Rajzoljuk le a vashidat.”

„Az akkor már eltűnt Ördög-árok ellenében a Böszörményi út környékén álló hidakat csak az 1930-as évek közepén építették be. A Budapesti Statisztikai Közlemények 1938-as számában, a „Hegyvizetek és belsővizetek elleni védmunkák” címszó alatt a következőt olvashatjuk: „Az 1935. évben a főváros a rendes karbantartási munkákon kívül beboltozta az I. ker., Németvölgyi-árkot a Böszörményi-út és Törpe-utca között 130 fm hosszban.”

Így tűntek el a hidak az utca végéről. A villamosvonal alatt futó híd korlátja azonban még Budapest ostroma idején is megvolt.

F. G.



A Böszörményi út és a Jagelló út találkozásánál lévő híd (1900-as évek)

nevet viselte, az Ördög-árok vizét pedig eredetileg Pálvölgyi-patak-nak, vagy Szent Pál patakjának hívták. Sajnos arról nem maradt fenn adat, hogy miként változott a név Szent Pálról Ördög-árokra, de valószínűleg az egykor kristálytiszta vizű patak az évszázadok során egyre szennyezetten vált, így alakult át az elnevezése.

utczáin is, melyeken keresztül a Dunába szakad. Alkalmasint ebbeli tulajdonságának köszöni nevét is.” A patak partján felhalmozódó hulladékhegyek patkányoknak és a kolera kórokozónak adtak otthont, ráadásul a vize számtalanszor kiáradt, ellepte a környéket, így a város végül a beboltozása mellett döntött. Mielőtt azonban



Városmajor: itt folyik ma a föld alatt az Ördög-árok patakja



# Öntörvényű gondolatok és fanyar vidámság

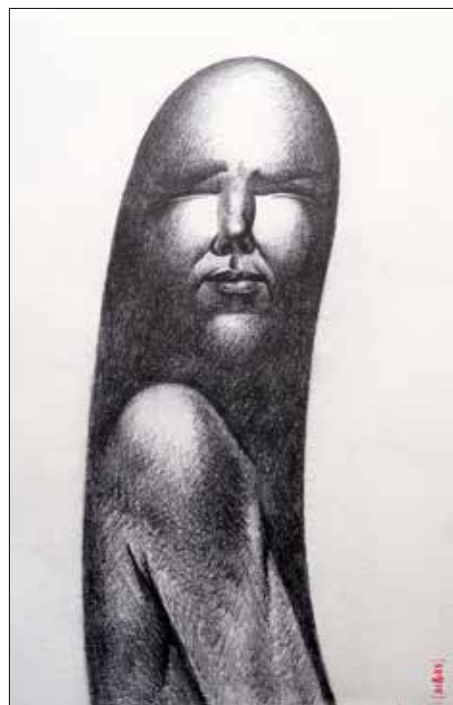
Csak rajzok – nem árul zsákbamacskát a Galéria 12 aktuális tárlatának címe. Árendás [ár&ás] József ritkán látott grafikáit mutatja be a Hajnóczy József utcai kiállítóhelyen.

„Magszoktuk, hogy a csoportos kiállításokon jópofa plakátjaival vesz részt Árendás József, rajzokkal nem nagyon, ez most nekünk is újdonság, meglepetés” – mondta köszöntőjében Borza Teréz, a Galéria 12 Egyesület elnöke, hozzátéve, hogy a grafikus az egyik legfontosabb alapító tagjuk. A megnyitót számos kolléga és barát megtisztelte jelenlétével, többek közt Sára Ernő, a Magyar Művészeti Akadémia Iparművészeti és Tervezőművészeti Tagozatának vezetője.



Épületes önarca (1985)

Árendás József neve, életműve mára már legenda, és egyet jelent a magyar plakátművészettel – kezdte a főszereplő méltatását Felsmann Tamás Munkácsy Mihály-díjas grafikusművész.



A földönkívüli (1980)

Rómába kalauzol minket a Hegyvidék Galéria legújabb tárlata. Sóváradi Valéria képzőművész és Fabricius Anna fotó-vidéoművész közös kiállításának címe – 1285,3 km<sup>2</sup> – az örök város területére utal. A két művész, anya és lánya a Római Magyar Akadémia ösztöndíja révén hónapokat töltött ott. Ugyan a két anyag létrejötté között huszonöt év telt el, a forrás geográfiai, kulturális öröksége nem változott – a két szemlélet viszont nagyon is különböző.

Róma megkerülhetetlen referenciapont a kiállításon, amely a Fabricius Annát képviselő TOBE Galleryvel együttműködve valósult meg – emelte ki köszöntőjében Kallós Judit kurátor, művészeti vezető. Sulyok Miklós művészettörténész, a Magyar Művésze-



Sóváradi Valéria: Szegmentum

történész, a Magyar Művészeti Akadémia elnöke, a Magyar Művészeti Akadémia Iparművészeti és Tervezőművészeti Tagozatának vezetője. A számtalan díj és kitüntetés közül a legfontosabakat kiemelve megemlítette, hogy Árendás több alkalommal elnyerte a Békéscsabai Grafikai Biennálé fődíját, valamint Az év plakátja kiállítások fődíjait. Kiemelkedő munkásságát az Arany Rajkszög Társaság életműdíjjal ismerte el. 1992-ben Munkácsy Mihály-díjjal, 2019-ben Magyarország Erdemes Művésze díjjal tüntette ki az állam. Aktivitására, közéleti elkötelezettségére jellemző, hogy 2005-ben tizenkét társával megalapí-

totta a Magyar Plakát Társaságot, amelynek 2014-ig alelnöke volt. 2011-től a Magyar Művészeti Akadémia rendes tagja, az Iparművészeti és Tervezőművészeti Tagozat keretén belül az ő kezd-



A templom (1966)

ményezésére jött létre a Magyar Plakátművészeti Társaság.

Méltatója az 1946-ban a felvidéki Ímelyen született alkotó élettrajzát is felvázolta. Meghatározó mozzanat, hogy családját 1947-ben Soltvadkertre telepítették át, később Dunaalmásra költöztek. Gimnazistaként Kerti Károly grafikusművész szakkörében megismerkedett a művészi grafika többféle kifejezőmódjával, de fura módon a matematika volt a kedvenc tantárgya. Tisztelettel tekintett a falusi mesterembe-

rek munkáira, hallatlan munkabírásiért, teremtőképességéért csodálta a bognárt, a kovácsot, a szustert.

Az Iparművészeti Főiskola tipografika szakának elvégzése után Árendás József széles skálán mozgó, bravúros eszközhasználatot vetett bele magát a tervezőgrafika sokszínű világába. Kiemelkedően koherens életművet tudhat magáénak. A rendszerváltásig sajátos, egyéni vizualitással rendelkező, sziporkázó szellemiségű film- és színházi plakátokat készített. Tizenegy munkájával képviselteti magát a plakát alma materének számító varsói Wilanóvi Plakátmúzeum magyar szekciójában. „...és ha egyszer létrejön a magyar plakátműzeum, munkái vélhetően annak törzanyagát is képezni fogják” – tette hozzá Felsmann Tamás.

Árendás képekben gondolkodik. Művei hangulatát a meglepő, a poén vagy az ironia magas minősége jellemzi, frappáns



Önarckép



Árendás József grafikustervező

vagy monumentális és szimbolikus jelentéseket, formákat fogalmaz meg. Könnyed magabiztossággal odavetett rajzaiban a hangsúlyos vagy a firkának tűnő vonalaké a főszerep – állapította meg a grafikusművész, majd Paul Klee-t, Reich Károlyt vagy Henri Matisse-t is megemlítve arról beszélt, hogy „Árendásból áradnak az egyedülállóan gazdag, szuggesztív, öntörvényű, tiszta gondolatok, és egységes műalkotásokká formálódnak. Fő jellemzője az is, hogy dől belőle egyfajta elképzeltetlen gesztusokkal megfogalmazott, sajátos, fanyar vidámság.”

Árendás József életműve kevésbé ismert darabjait hozta el a Galéria 12-be. Olyan párhuzamokat és metszéspontokat igyekezett kiemelni, amik árnyalják művészetét és alkotói törekvéseit, heterogenitását, de nem zárják ki az egyéni értelmezhetőség lehetőségét sem.



Mari nővérem (1965)

Sz. D.

## Klasszikus esztétika és töredékesség



Fabricius Anna: Vakfolt

ti Akadémia tagja megnyitójában a város időbeli dimenzióját emelte ki, Cs. Szabó László Római muzika című esszéjére utalva. „Ami történt, régen is megtörtént, és ami lesz, az is megessett már, és Isten megújítja azt, ami elmúlt” – idézte a Bibliából vett mottót, hozzáfűzve: az időhurok, amiről a Prédikátor könyvében szó van, kifejezi Róma paradoxonját.

Izgalmas ellentétekre mutat rá a két saját világot építő művész közös bemutatkozása is. Az ókori Róma klasszikus esztétikájában uralkodó rend hatott Sóváradi Va-

lériára, amikor 1997–98-ban elkészítette erre reflektáló munkáit. Fabricius Anna ez év februári római tartózkodása idején a város töredékességének hatása alá került, de nemcsak régészeti értelemben, hanem ezt erősítette benne a Rómában jelenlévő sokféle időreteg, etnikum és bevándorló körül kialakuló fragmentáltság is.

A töredékes jelleg Róma megdöbbentő tulajdonsága, mert mégis valamiképpen újfajta egység születik belőle – fogalmazott Sulyok Miklós.

A Róma-varázs hatásának titkát elemezve saját tapasztalatát is megosztotta: ahogyan a mai, modern városban ránk tör a múlt, majd az idődimenziók összeolvadása meg is szünteti az időt, az egy örökkévalóság-élmény.

Sóváradi Valéria a metafizikus művészet módszereivel, de konstruktivista szellemben, érzelmi telítettséggel, az emlékező absztrakció szintjén közelíti meg témáját. Fabricius Anna képregénynek nevezi Vakfolt című sorozatát, amelyen az említett rétegek és idők csúsznak egymásra olyan

bensőségességgel, amit egyéb munkáin ritkán látunk – utalt méltatója a művész Kassák Múzeumban jelenleg is látható, társadalmi témákkal foglalkozó, dokumentarista fotográfikáira.

Sulyok Miklós közös élményeket is felelevenített a 1990-es évekéből, amikor a Római Magyar Akadémia művészeti titkára volt, Sóváradi Valéria pedig ösztöndíjasként akkoriban töltött három hónapot Rómában. Arról is beszélt, hogy az olasz fővárosban megélt idő emléket sokáig intenzíven hordozta magában.

„Az örök város él, emléke olykor erősebb, mint az ottléti élménye” – írta Révész Emese Sóváradi Valériáról szóló tanulmányában. Igen – fűzte tovább a gondolatot Sulyok Miklós –, az emlék dolgozik



Sóváradi Valéria: Attribútum IV.



Fabricius Anna fotó-vidéoművész és Sóváradi Valéria képzőművész

lyok Miklós –, az emlék dolgozik abban, akit egyszer levett a lábáról az Urbis, és ez az élmény talán annak az egységnek az élményéből

táplálkozik, amit az etruszk-görög kultúrát továbbfejlesztő Római Birodalom, majd a kereszténység szellemi birodalma hozott létre, és ami romjaiban is megrendítő hatású. A kiállított munkák – zárta szavait – a művészi képzelőerő által alakított emléktömbök folyamatos továbbgörgését mutatják meg a nézőknek, és vissza tudnak idézni valamit kinek-kinek a saját Róma-varázsából.

Sz. D.

■ A tárlat megtekinthető: november 7-ig, keddtől péntekig 10.00–18.00, szombaton 10.00–14.00. Cím: Hegyvidék Galéria, Királybágyó tér 10. A kiállítást kísérő programok: október 26-án 10.00-kor családi alkotószokások, október 31-én 18.00-kor tárlatvezetés a művészekkel.



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

**Magda, a Szabó** – előadás október 18-án 19.30.

**Mydros & Orkestar Selo** – görög-szerb táncház és koncert október 18-án 20.00. A balkáni és görög zene találkozása, az Orkestar Selo és a Mydros zenekar közös táncháza: a balkán tüzes ritmusa, a szerb zene sodró lendülete a táncnéző alakított színházteremben.

**Munkatársas** – improvizációs előadás október 19-én 19.00. Konfliktusmegoldások a munka világában – humorral és improvizációval. Az előadás alapszituációit az est mediátorai – mediációs és kommunikációs szakemberek – írják, a megvalósuló jeleneteket a közreműködő színészek alakítják ki. A Munkatársas nem színdarab, nem is pszichológiaóra, hanem egy szórakoztató színpadi produkció, amiben a munkahelyi viszonyok hol sarkítottan, hol kifejezetten elnagyolva, de a lényegre koncentráltan jelennek meg. Motivációs, ötletadó, szórakoztató est, ami feldolgozza az alkalmazotti létet, a vállalkozóként való tevékenységeket, a munka családi, párkapcsolati étellel való összeegyeztethetőségét, a vezető-beosztott státusz által generált esetleges nehézségeket. Játékmentesek: Gönczi Dorka mediátor, Varga Zsolt kommunikációs szakértő. Közreműködők: Parti Nóra, Ágoston Péter, Mézáros Máté.

**Rumini Ferrit-szigeten** – zenés mesejáték október 20-án 10.00. A Pesti Művész Színház–Fogi Színház előadása. A tengerész-kalandregényekből jól ismert Rumini és társai ismét nagy bajba keverednek. A

színpadra írt történetben Ferrit-sziget gonosz úrnőjének életveszélyes kelepceje várja őket, ahonnan csak fortélyok, leleményesség és önfeláldozó bátorság révén lehet szabadulni. Írta: Berg Judit. Diszlettervező: Halász G. Péter. Zene: Harmath Imre. Dalszöveg: Lénárt László. Jelmez: Reidinger Mária.

**Boribon kirándul** – bábelőadás október 20-án 10.00. Boribon és Annipanni történetei generációk számára jelentenek egyet a boldog gyerekkori meseélményekkel. A Nefelejcs Bábszínház előadása a Marek Veronika által megalkotott Boribon-univerzum egy kedves epizódját dolgozza fel Erdélyi Erika dramaturgiájában: Boribon számócat keres a réten, de számóca helyett furcsa dolgokat talál: cipőket, inget, kalapot – és egy igazi jó barátot.

**Hogyan értsük félre a nőket? 2.** – Csányi Sándor egyszemélyes vígjátékának folytatása október 20-án 15.00.

**A döntés** – Tenki Réka és Csányi Sándor előadása október 20-án 19.00. A darab dr. Edith Eva Eger világsikerű művét dolgozza fel. A könyv önéletrajzi ihletésű, egy élettörténet elmesélése, ami az Auschwitzba deportálást követő borzalmakról, a túlélésről és a megbocsátásról szól. Az író az azt üzeni az olvasónak, hogy a múlttal való szembenézés út a gyógyulás és újrakezdés felé. Dr. Edit Eva Eger a mai napig praktizáló klinikai pszichológus, a Kaliforniai Egyetem oktatója, szakterülete a posztraumás stressz kezelése. A főbb szerepekben: Mucsi Zoltán, Cseke Lilla Csege, Ónodi Gábor, Bíró Panna Dominika.

**A Pénzügyőr Zenekar ünnepi koncertje** október 21-én 18.00. Fűvös hangszerelesben elhangzó és modern klasszikusok. A műsor első részében klasszikus zenei örökzöldek szerepelnek: például Beethoven Egmont-nyitánya, amely az '56-os forradalom idején rendszeresen felcsendült a rádióból, valamint Grieg és Erkel műve. A szünet után két filmzene-összeállítás csendül fel: a Keresztapa és A Szikla melódiái. A fiatal, nemzetközi karriert befutó Kiss Zoltán



harsonaművész paródiaprodukciója, a Magyar „snapszódia” zárja az estet.

**Femina Klub – a mesterséges intelligenciáról** október 24-én 18.00. A mesterséges intelligencia az utóbbi évtizedek egyik legdinamikusabban fejlődő technológiája, ami alapjaiban változtatja meg az ember mindennapi életét, munkavégzési szokásait, a társadalom működését. Lehetővé teszi a gépek számára, hogy az emberhez hasonló módon tanuljanak, értsenek, hozzanak döntéseket, és oldjanak meg problémákat, így segítve a felhasználókat az élet számos területén. Szily Nóra vendégével, Rab Árpád trend- és jövőkutatóval könyvnyed, szórakoztató, de mindenekelőtt közérthető módon mutatja be az AI, a mesterséges intelligencia szerepét

a mindennapokban. Dr. Rab Árpád – a jövőkutatás egyik kiemelkedő alakja – elnavigálja a közönséget az AI-technológia jelenében, lehetséges jövőjében, valamint megmutatja, hogyan lehet okosan és hatékonyan használni a mesterséges intelligencia adta lehetőségeket.

**Csak én – Falusi Mariann koncertje** október 25-én 20.00. Az énekes-szólísta világhírű, Oscar-díjas filmek betétdalait adja elő nagyzenekari kísérettel. A korábban leginkább duóban és csapatban alkotó énekes legújabb önálló produkciója egész estés, könnyed, esetenként keserű, de mindenképpen felemelőnek számító kikapcsolódást ígér.

**Danubia Zenekar: Hangfestett történetek Lackfi Jánossal** október 26-án 10.00. A jó meséknek dallama van! Fessük meg együtt Lackfi János legvicesebb, legszebb, legfurább történeteit – hangokkal! Minden résztvevő zenekari taggá válhat a koncerten: sok-sok hangszer kerül a gyerekekhez, titkos kódszavakat és jelnyelvet tanulnak Lackfi Jánostól, amik mind szükségesek lesznek az együtt alkotáshoz, a Hámosi Máté által vezényelt, közönséggel közös koncerthez. A koncert 5 éves kortól ajánlott.

**Semmi komoly: Bach X Folk** – a Danubia Zenekar, valamint Pál István Szalonna és bandája közös műsora október 26-án 20.00. Hámosi Máténak, a Danubia Zenekar művészeti vezetőjének az egyik missziója, hogy az általa kitalált koncerteken úgy mutassa be a klasszikus zenei műveket és azok alkotóit, hogy az azok zsenialitásában rejülő rétegek új, esetleg szokatlan gondolatokkal bővíljenek, és minden esetben szórakoztató formában kerüljenek a közönség elé. Átjárhatóságot mutat a műfajok között:

a Bach hegedűversenye mellé emelt kalotaszegi táncok, Mozart zenéjének jazz-zongora-átírata, Bartók looperral recitált népdalai természetességgel megmutatott zeneművekké válnak a koncerteken. A szabad zene, az eredeti művek tisztelete és a közönség stílusbeli spektrumszélesítése pont ugyanannyira fontos szempont, mint a kiemelkedő művészeti élmény biztosítása. Az eredeti mű előadása után Pál István Szalonna és bandája népzenei reflexióival bemutatott verziójában is elhangzik Bach D-dúr szvitje, rámutatva a meglepő hasonlóságokra, a gyönyörű különbségekre. A koncertet követően az érdeklődők tánc házon vehetnek részt. (A Semmi komoly sorozatról lapunk 6. oldalán olvashatnak!)

**Egy életem: Mucsi Zoltán – életrajzi stand up est** október 27-én 17.00. Kapa. Egy ország hívja így. Szinte mindenki ismeri és szereti őt. Pedig cseppet sem indult könnyen a pályafutása. Lakatosnak tanult, de valójában focista szeretett volna lenni. Egy váratlan fordulattal segéd-színész lett belőle a Szolnoki Szigligeti Színházban. Azt mondja, ekkor „megette” őt a színház: tizenöt évig szinte ki sem lépett a falai közül. Az egysoros szerepekből küzdötte fel magát a főszerepekig. Hamarosan a „nagyvilág” is felfigyelt rá: Pestre került, ahol sorban jöttek a színházi és filmfőszerpek. Megismerkedett Scherer Péterrel, beindult a legendás Kapa-Pepe páros. Azóta szinte megállás nélkül robot a pályán. Ezen az estén Mucsi Zoltán kiáll a nézők elé, és elmeséli élete legfontosabb történeteit. Persze nem véresen komolyan, hanem olyan „kapásan”. Természetesen a magánéletéről, a családjáról is beszél, hiszen nélkülük nem lenne teljes az élete.

**Molière: A fősvény** – a Szolnoki Szigligeti Színház vendégjátéka október 27-én 19.00. Rosanna Clarteda „O avarenzo” (A sóher) című munkájának felhasználásával színpadra alkalmazta: Szabó Máté. Molière a komédiáiban szókimondóan és szellemesen állítja pellengérré az ember gyarló tulajdonságait; legtöbb műve – mintha ma íródna – a csaldón belüli viszályokat, konfliktusokat ábrázolja. Félreértések, félrehallások, félreinformálások kusza és roppant mulatságos útvesztőin át mindig a fiatalok és mindig a szerelmesek győzedelmeskednek. A fősvényben egy olyan apáról – Harpagonról – rajzol a szerző kíméletlen karikatúrát, aki a pénz imádatában nem ismer se embert, se istent, józan esztét elvesztve mindent ennek rendel alá. A főbb szerepekben: Mucsi Zoltán, Cseke Lilla Csege, Ónodi Gábor, Bíró Panna Dominika.

**Páratlan párok – Lully és XIV. La-jos** október 29-én 19.00. Bösze Ádám és László Ferenc előadás-sorozatának negyedik évadában hajdani kortársak kerülnek egymás mellé: egy nagy zeneszerző és egy koronás fő vagy jeles államférfiú. Miközben az egyes alkalmak a 18., 19., 20. század egy-egy szakaszának kétféle arculatát vázolják fel, számos összefüggésre és párhuzamra is fény derül. Ahogyan kölcsönható

sokra is, hiszen nemcsak a politika befolyásolta a művészek életét, de egy-egy zeneszerző életmű is hatással lehetett a történelem alakulására. Szerelmek, viszályok és betegségek, sikerek és kudarcok – a fejedelmi udvarokban és a koncerttermekben, a Towerben és az operaszínpadokon.

**Clauságok – Liptai Claudia önálló estje** október 30-án 19.00. A színművész 2023-ban indította első önálló színpadi estjének turnéját, aminek budapesti állomása az idén a MOMkult lesz. Műsoráról így írt: „Liptai Claudia? Persze hogy tudom, ki. Olvastam róla vagy száz cikket, láttam a tévében. Mióta csinálja? 10 éve? De-hogy, legalább 25. Atyavilág, az nem lehet, hát én is még csak 30 vagyok. Ne hazudj már, legalább 50 vagy. Miről szól az est? Róla. Azt mondja, lehet majd sírni, nevetni, sőt még énekelni is fog. Énekelni? Nem is tudtam, hogy tud. Férfiakról fog beszélni? Fogysról fog beszélni? Havasról fog beszélni? Mindenről fog beszélni. Elhozza nekünk az Önnél Testét. Na, akkor én meg elhozom a szomszédasszonyt!”

**Hiperkarma: Halloween + Szólni kell** – lemez bemutató október 31-én 21.00. Az egyik legmeghatározóbb magyar alternatív zenekar tizenhatodik jelmez megakonzertje. A Hiperkarma irodalmi alkotásaként is értelmezhető szövegeinek és folyamatos megújulásra való képességének is köszönhetően töretlen sikerét. A Bérczesi Róbert vezette zenekarnak működése huszonnégy éve alatt volt már kiemelkedően népszerű és csendesebb időszaka is; a több tagcsere ellenére – elsősorban szövegfókusz miatt – egyedülálló szín tudott maradni a hazai zenei palettán. A frontember dalai nyíltan szólnak az ember legbensőbb szorongásairól, démonairól, valamint az élet kérdéseiről.



**Zugligeti út 64.**  
**lovasut.hu**

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

**Omnibusz-koncert** október 20-án 17.00–18.00. Zene komolyan mindenkinek! Házimuzika-koncert az egész családnak, zenepedagógusok közreműködésével. További információ: www.lovasut.hu.

**Üvegfal** – zenés szövegszínházi előadás október 25-én 19.00–20.30. Van, aki hagyja, hogy bántsák. Dobray Sarolta könyvéből Gryllus Dorka és Simon Kornél készített előadást. További információ: www.lovasut.hu.

**Márfi Márk: Telik** – egy óra az életből október 26-án 19.30–20.45. Szakdolgozatból született önadaptáció. További információ: www.lovasut.hu.

**Grimm testvérek–Fekete Ádám: Hűvelyk Matyi, avagy nagyvárosi kiskalandok** – az Aranyszámár

# MOZOG ÖN ELEGET?

**Miért nem?**

- nincs kedvem hozzá
- nincs kivel
- nem ismerem a kerületi lehetőségeket
- sokba kerülnek a terembérletek
- nem tudom, hogyan kezdem el

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

## ISMERI a Zöld Receptet?

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

**Önnek mire van szüksége?**  
 Választható mozgásforma kategóriák, orvosa ajánlása szerint:

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

**KÉRJE A ZÖLD RECEPTEK ORVOSÁTÓL!**  
 A fenti kategóriákba számos, jó hangulatú csoportos program tartozik, mint például zumba, aerobic, pétanque, asztalitenisz, kímélő torna, jóga vagy gyaloglókлуб.

**Éljen egészségesebb és vidámabb életet!**

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

# Egy Csepp Világnap

**November 17.**

**MoM Sport** vasárnap, 10:00 - 18:00

**INGYENES CSALÁDI EGÉSZSÉGNAP**

CSALÁDI PROGRAMOK • SZTÁROK • KONCERTEK • KIÁLLÍTÓK  
 EGÉSZSÉGÜGYI SZÜRÉSEK • TOMBOLA • DIABÉTESZ SÉTA

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

Logo: Egy Csepp Figyelem Alapítvány, Dcont® Diabetes Control, Főtámogató: 77 ELEKTRONIKA KFT., HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT, EGÉSZSÉGES HEGYVIDÉK

Bábszínház előadása október 27-én 10.30–11.15. A Bábszínházi vásárnapok a Lóvasúton sorozat első része 4 éves kortól ajánlott. Játsszák: Érsek-Csanádi Gyöngyi, György Zoltán Dávid. További információ: www.lovasut.hu.

**Psszt! Némafilmekvetítés.** Október 30. 17.00–17.45 Halloweenre hangolva. Klasszikus rajzfilmek. 19.00 Dr. Jekyll and Mr. Hyde (1920). Borzongós némafilm. Zongorán kíséri: Répászky Miklós Dániel. Ingyenes, de regisztrációs jegy váltáshoz kötött. További információ: www.lovasut.hu.

**Izgó-mozgó hangerő** – az Öröm-Hang-Ár zeneműhely zenepedagógiai foglalkozása 0–3 éves gyerekeknek és szüleiknek november 3-án 9.30–10.15. További információ: www.lovasut.hu.

**Ecc, pecc! – Ki lehetsz?** – az Öröm-Hang-Ár zeneműhely zenepedagógiai foglalkozása 3–6 éves gyerekeknek és szüleiknek november 3-án 10.30–11.15. További információ: www.lovasut.hu.

**Ringató-foglalkozás** szerdán 10.00. Zenés foglalkozás 3 év alatti gyerekeknek és szüleiknek, nagyszüleiükre. Jegyvásárlás: lovasut.jegy.hu.

**Senior Örömtánc** csütörtökön 11.00 (kivéve: október 17., 24., november 21.). Mozgás, öröm és egytorna az 50 év feletti korosztálynak Tóth Krisztina Apollónia vezetésével. Jegyvásárlás a helyszínen.

**Fitdance Barta Sylviával** hétfőn 8.30. Zene és tánc! Információ: 06-30/625-6065.



**BARABÁS VILLA**  
Városmajos utca 44.  
barabasvilla.hu  
info@barabasvilla.hu

A szervezők a programváltoztatást jogát fenntartják!

**Tér-forma-felület** – Veres Péter belsőépítész-művész kiállítása. Megtekinthető: október 22-ig, hétfőn és szerdán 9.00–19.00, kedden és csütörtökön 9.00–17.00, valamint a meghirdetett programok idejében. Pénteken és szombaton zárva!

Állandó programok:

**Zumba Gold** hétfőn 11.00–12.00.  
**Grace balett** hétfőn 16.00–20.00 és szerdán 16.00–19.00.

**Meridiántorna** szerdán 9.30–10.30.

**Salsa** – kezdő és haladó szerdán 19.00–21.00.



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

**Baráti arckok** – Szócska Györgyi iparművész-ötvsz-grafikus formatervező festménykiállítása. A művész Ungváron született, több mint harminc éve él Magyarországon. Első kiállítása, ami üvegképekből állt, 2002-ben nyílt meg Stációk címmel. 2018-ban a Szent Koronát és a koronázási ékszereket készítette el szintén üvegből, ez az anyag jelenleg Veszprémben látható. A kiállítás megtekinthető: október 21-ig, nyitvatartási időben.

**Nyugalom szigete – hagyományörzés a 21. században** – Minkné Fülöp Irma gobelinkészítésének megnyitója: október 25-én 18.00. Az ókori időkig visszanyúló, különleges szöttestehnika, a gobelin a 19. századi Franciaországban nyerte el mai formáját, onnan indult hódító útjára. A precíz, apró, színes öltésekkel összeálló szövött kép bizonyos szempontból a pointilista festészeti irányzat rokonának tekinthető, mindkét stílus lényege a finom absztrakció. Ez megköveteli az alkotótól, hogy tisztán, pontosan lássa és adja vissza témái legbelső lényegét.

Minkné Fülöp Irma alkotásai éppen ilyenek: kifinomult, érzékeny, mélybe látó ábrázolások. A kiállítás megtekinthető: november 17-ig, a Jókai Klub nyitvatartási idejében.

**Élethosszig tanultunk – számítógépes tanfolyam idősebbeknek** október 24-én 10.00–12.00. Alapvető internetes ismeretek, okostelefonnal készített fényképek kezelése, e-mail, Google, pendrive – nem boszorkányság! A foglalkozások kis csoportokban folynak, mindenki külön számítógép előtt ül. Vezető: Szentiványi Imre villamosmérnök, számítástechnika-oktató. A létszám korlátozott, előzetes jelentkezés szükséges! A tanfolyam díja: 5000 Ft/fő/kurzus. Regisztráció: 06-1/395-8284.

**Bran-koncert** október 19-én. 17.00 Táncházt. 18.30 Vetítés. 19.30 Koncert. Az ír zene, az ír kultúra egyik legelső hazai művelője nagyon sokat tett azért, hogy Magyarországon is közkedveltté váljon az ír népzene, néptánc világa. A zenekar vezetője Kovács Gábor, mellette számos zenesz megfordult már az évtizedek során. Jelenlegi társai: Császár Róbert gitáros, Mózer Tamás mandolinos és Nagy Katalin furulyás. Jegyek elővételben 2000 forintért vásárolhatók a jokaiklub.jegy.hu oldalon és a helyszínen.

**Babui Yoga Brunch** november 3-án 9.00–12.00. Előbb 60 perces gyakorlás, utána 30 percnyi hangfűrdős relaxáció, majd bruncholás és beszélgetés a P7 Pizza&Caféban. Sokok egészséges finomság, gyömbér shot, limonádé, pezsgő! Regisztráció és további részletek: babuiyoga@gmail.com, 06-30/343-9965.

**Aranszamár Bábszínház: Farkasbarkas és Rókaoma** – előadás november 11-én 10.00. Írta: Kocsis Rozsi Blattner-díjas dramaturg. Rendezte: Sramó Gábor. Tervezte: Bodor Judit. Zeneszerző: Kovács Gáborján. Játsszák: Érsek-Csanádi Gyöngyi és Baranyai Anita. Belépődíj: 2000 Ft/fő. Óvodás csoportoknak 20 fő felett 2 kisérijegy díjmentes! További információ és jegyvásárlás: www.jokaiklub.hu.

**A Budapest Musical Tánciskola** szereplőit, versenyezni vágyó 8–25 éves táncosokat vár táncóráira: hétfőn 16.30–19.00, szerdán 16.30–18.30 és pénteken 16.00–17.30. Oktató: Finta Gábor koreográfus, táncművész, táncpedagógus. További információ: www.musicaliskola.hu, 06-20/549-0893.

**Seniortorna** kedden 11.00–12.00 és csütörtökön 11.00–12.00. Egészségre fel! Karbantartó, átmozgató torna időseknek, a kritikus izomcsoportokra, ízületekre fókuszálva. Vezető: Fazekas Krisztina edző. A program nyugdíjasoknak ingyenes.

**Lélektánc** hétfőn 18.30–19.30. Érkezés minimum 15 perccel korábban! Egyszerű lépésekből álló, könnyed, légzőtechnikával kombinált nyújtómozdulatok, stresszoldás. Keresztény imákra hangolt, felemelő zenére komponált, légies mozdulatokkal tarkított, nőieségfejlesztő tánc-koreográfiák. Ajánlott: 12 éves kortól. Információ: lelektanc.tanfolyam@gmail.com.

**Az élet szép!** Hegyvidéki Nyugdíjasklub szerdán 10.30–12.00. Előadások, aktív egészségmegőrzés, izgalmas úti beszámolók, rendszeres kézműves foglalkozások, kvíz- és játékdelutánok. Október 30. 10.30–12.00 Kvaterka. Barangolás a német nyelv birodalmában a könnyű- és a klasszikus zene segítségével. Német nyelvű dalok és művek fordítása, megértése. Különleges kísérlet a muzsika és egy idegen nyelv összekapcsolására. A foglalkozáson való részvétel köztársasági nem igényel, vállalkozó szellemet, nyitottságot annál inkább! A foglalkozást tartja: Reviczky Györgyi németnyelv-tanárré. A programok a XII. kerületi nyugdíjasoknak ingyenesek, más kerületekből érkezőknek a részvétel díja: 1000 Ft/fő/alkalom. Regisztráció: jokaiklub@jokaiklub.hu, 06-1/395-8284.

**NTC School Budapest** (holland bölcsőde-óvoda) 20 hónapos és 4 éves kor közöttieknek kedden 8.30–14.30, pénteken 8.30–11.30. Holland tanmenet szerinti foglalkoz-

zások flamand és holland anyanyelvű családoknak. Vezető: Bori Martina (06-30/241-2546, lesbories@t-online.hu).

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

**Csiri-biri torna** csütörtökön 9.30–10.15. Az országos népszerűségnek örvendő Csiri-biri mozgásfejlesztő torna olyan 45 perces, irányított foglalkozás, dalokkal, mondókkal, amin a gyermek a hétköznapi életét mozgásformákkal ismerkedhet meg, amelyet fejlesztik a figyelmét, egyensúlyérzékét, nagy- és finommozgásait, koordinációs képességét, ritmusérzékét, zenei hallását és társas kapcsolatát. A 2005 óta országos népszerűségnek örvendő, védjegygel szabadalmaztatott torna vidám, lendületes, mozgalmos, pergő ritmusú foglalkozás, amin a gyerekek gyerek-társasághoz szokhatnak, bátrabbá, nyitottabbá, kezdeményezőbbé válnak. Mivel a tornafoglalkozások nem egymásra épülnek, év közben bármikor lehet csatlakozni. Előzetes jelentkezés nem szükséges. Bővebb információ: Orszáczky Ildikó, csiri-biri.hu, info@csiri-biri.hu.

**Művészeti torna** szombaton 9.30–11.30. Mozgáskoordináció- és ritmusérzés-fejlesztő gimnasztika Berczik Sára módszere alapján. Vezető: Patak Rita mozgáspedagógus. Telefonszám: 06-30/483-1897. E-mail-cím: patakiri@gmail.com.

**Harmónia Táncklub** – társastáncanfolyam vasárnap 13.00–19.30. Kezdő versenytánc, felnőtt-tánciskola. Vezető: Székely Attila tánc-tanár. Információ: 06-30/952-9477. harmoniatanclub.hu.

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

**FitMind** hétfőn 8.30–9.30. Egy nyugodt, csendes, elmélyült, vezetetlen óra a nyugalom jegyében a nagyteremben. „Hagyj kint a telefont, a zajt, és adj egy órát magadnak!”

**FitBody** szerdán 8.00–9.00 és pénteken 8.30–9.30. Testébresztő, alakformáló pilates a tónusos izomzatért, a mozgékony ízületekért és a rugalmas, egészségesebb gerincért. Heti egészségmegőrző, alakformáló, preventív edzésprogram. Vezető: Barta Sylvia aerobik-edző és FitDance-oktató. Telefonszám: 06-30/625-6065.

**FitDance** kezdőknek, újrakezdőknek szerdán 9.00–10.00. Zsirégető HIT (High Intensity Training) és kardioedzés zenés, könnyen követhető koreográfiákkal. Vezető: Barta Sylvia aerobik-edző és FitDance-oktató. Telefonszám: 06-30/625-6065.

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

**Babui Yoga.** Kedden 9.00–10.00-ig, pénteken 10.00–11.00-ig Yoga Glow, csütörtökön 18.30–19.30-ig napzáró Soft Flow. A reggeli Yoga Glow-órának a tradicionális hatha-jóga-elemek dinamikus erősítőszorozatok és pilateselemek kombinálják, és nagy hangsúly lesz a nyújtáson. Az óra végére kívül-belül „ragyogni” majd a résztvevők. Az esti Soft Flow-órákon inkább a nyújtások és a csavarások a főszerep, de erősítő-, dinamikus elemeket is tartalmaznak. Tökéletes zárás a napnak, kellemesen megnyugtat az egész napos pörgés után. Minden órát minihangfűrdő és relaxáció zár. A foglalkozásokat ve-

zeti: Kovács-Siklósi Melinda. Részletes információ: a „Babui Yoga és Photo” Facebook-oldalon, valamint az adott jógaóra eseményénél. Bejelentkezés: a babuiyoga@gmail.com e-mail-címen vagy a Facebookon üzenetben, Messengeren vagy az eseményénél.

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

**Jókai Nyugdíjasklub** minden hónap első és harmadik csütörtökén 14.30–16.30. Szabadtéri és beltéri programok, kultúra, egészségmegőrzés, vidám társaság, tartalmas előadások, színvonalas szórakozás, családi közösség. Havonta a harmadik csütörtökön zenés-táncos összejövetel. A klub várja új tagjait, a csatlakozási szándékkal és a programokkal kapcsolatban a nyugdíjasklub vezetőjét, Harsányi Hajnalkát lehet keresni a 06-20/971-4140-es telefonszámon.



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

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

**„A Fényben”** – In Memoriam Eltér Balázs. A fotókiállítás megtekinthető: október 31-ig (a Tamási Áron-teremben).

**Szupernagyi Népdalkör találkozója** október 22-én 13.00. Alapító: Karcagi Gyuláné. A foglalkozást vezeti: Kovács Kati. Énektanár: Bucsai Anikó. Csatlakozási lehetőség a helyszínen.

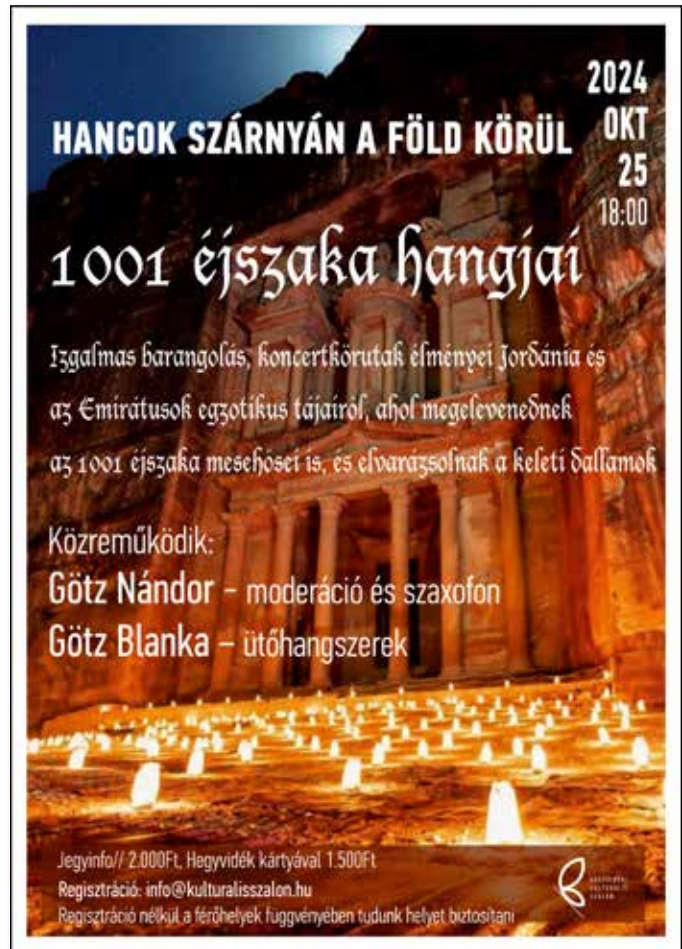
**Önképzőkör – könyvképzőkör** október 22-én 16.00. Előadó: dr. Zichy Mihály. Háziasszony: Wolf Magda. Jegyár: 1000 Ft. Hegyvidék kártyával és regisztrációval a belépés díjtalan. Regisztráció nélkül a férőhelyek függvényében látogatható.

**A Nilustól keletre. Kincsesbányák, ősi romok és nomád törzsek Egyiptom peremvidékén** – előadás október 22-én 18.00. Előadó: dr. Lassányi Gábor régész, egyiptológus. Jegyár: 1000 Ft. Jegyek kaphatók a szalonban vagy a kulturalisszalon.jegy.hu weboldalon.

**„A Szőlők királya”** – beszélgetéssel egybekötött filmvetítés október 24-én 18.00. A film hossza: 51 perc. Közreműködik: Bárány Krisztián rendező és Mathiász Erzsébet Viktória producer. A belépés díjtalan, de regisztrálni kell. Regisztráció nélkül a férőhelyek függvényében látogatható.

**MOM-208 és Hegyvidéki Bélyeggyűjtők Klubja** október 25-én 13.00.

**Hangok szárnyán a föld körül.** Október 25. 18.00 Az 1001 éjszaka hangjai. Izgalmas barangolás, koncertkörutak élményei Jordánia és az Emírátsok egzotikus tájairól, ahol meglevenednek az 1001 éjszaka mesehősei is, és elvarázsolnak a keleti dallamok. Götz Nándor szaxofonművész műsorában közreműködik: Götz Blanka (ütőhangszerek). Jegyár: 2000 Ft, Hegyvidék kártyával 1500 Ft. Jegyek kaphatók a szalonban vagy a kulturalisszalon.jegy.hu weboldalon.



**Petőfi-Kacsóh: János vitéz** – a Művészház Társulat előadása október 26-án 17.00. Az eredeti daltéka rövidített változata, ami az egész történetet átöleli, és valamennyi szereplő népszerű dallamait tartalmazza. Jegyár: 2500 Ft, Hegyvidék kártyával 2000 Ft. Jegyek kaphatók a szalonban vagy a kulturalisszalon.jegy.hu weboldalon.

**Szabadpólc** október 28-án 10.00–15.00. Régi, megunt, esetleg több példányban meglévő könyveket lehet cserélni a Szabadpólcra megtalálható kötetekre. A becserélhető, jó állapotban lévő, szépirodalmi vagy ismeretterjesztő könyvek száma maximum 10 darab.

**Memóriaklub** október 28-án 14.30. A klub tagjai a memória karbantartása érdekében rejtvényeket, logikai feladványokat, teszteseteket oldnak 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 idősgyógyász szakmai vezető. Jegyár: 1000 Ft. Hegyvidék kártyával és regisztrációval a belépés díjtalan. Regisztráció nélkül a férőhelyek függvényében látogatható.

**„Szívajok ellen, kisaszony, szedjen tangót”** – rehabilitációs foglalkozás nyugdíjasoknak az argentin tangó segítségével október 28-án 15.00. Vezető: Bartha Kat táncpedagógus. A foglalkozásra váltócipőt kell vinni! További időpontok: november 11., 25. Jegyár: 1000 Ft. Hegyvidék kártyával ingyenes.

**Piktúra** – az Alkotói kalandozások a műteremben és a szabadban című program műveiből rendezett kiállítás megnyitója október 29-én 18.00. Megnyitja: Lázár Zsuzsa, a Hegyvidék díszpolgára, a Budai Rajzkola volt igazgatója. A kiállítás megtekinthető: november 6-ig, a programok függvényében.

**Újra pétanque** október 30-án 10.00–11.30. Ismét rendszeres játéklehetőséget szervez a Budapest Pétanque SE és a Hegyvidéki Kulturális Szalon a Gesztenyés kertben. A pétanque a francia filmekből és parókából ismert, nálunk eddig kevésbé elterjedő, szórakoztató golyós játék. Előképzetségre, különleges tudásra, extra állóképességre nincs szükség, csak egy kis jókedvre! A foglalkozást vezeti: Sombor András (Budapest Pétanque SE). További időpontok: november 6., 13. A program ingyenes, de regisztrációhoz kötött. Regisztráció: info@kulturalisszalon.hu.

**Szaloneyetem.** Október 30. 14.30 Az etruszk művészet kincsei Toszkánában. Előadó: dr. Novák Gál Zsuzsanna műtárgybecsűs. Jegyár: 1000 Ft. Hegyvidék kártyával és regisztrációval a belépés díjtalan. Regisztráció nélkül a férőhelyek függvényében látogatható.

**Munkácsy Mihály életműve és a Munkácsy Mihály Múzeum Munkácsy-kollekciója a festő születésének 180. évfordulóján** – a PC Magister Alapítvány és az Identita Szlovák Egyesület rendezvénye október 30-án 17.00. Előadó: Gyarmati Gabriella művészettörténész, muzeológus. Közreműködik: dr. Bácsmegei Gábor főigazgató, dr. Martyn Emília tudományos igazgató, Áchim Kovács Anikó hegedűművész. Gyarmati Gabriella Munkácsy Capriccio című műve a helyszínen megvásárolható lesz. A belépés díjtalan, de regisztrációköteles a szalonban.

**Jókai növény- és kertbarátkör.** Október 30. 16.00 Őszi kerti növényes tennivalók, pótló-szaporító bujtások, növények felszedése télire, cserjék, fák és szőlők telepítésével kapcsolatos tanácsadás, a rezisztencia kérdése. Vezető: Ónodi Szabó Sándor nyugdíjas kertész, oktató. A belépés díjtalan.

Állandó programok  
**Gerinctorna** hétfőn 9.30. Vezető: Glatz Zsuzsa. Információ: 06-30/295-1833, glatzzsuzsa@gmail.com. Részvételi díj: 2000 Ft/alkalom.

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

**Körtánc** hétfőn 10.00–11.00. Vezető: Istenes Emília. Részvételi díj: 1000 Ft, Hegyvidék kártyával 500 Ft.

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

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

**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: Fritzh Mónika Parvati. Információ: 06-70/621-3794. Részvételi díj: 3000 Ft/alkalom, 10 000 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.

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

(Folytatás a 12. oldalon)

(Folytatás az 11. oldalról)

**Kerekítő baba-mama foglalkozások.** Kerekítő Mondókázó 3 éves korig csütörtökön 9.15 és 10.00. Részvételi díj: 2800 Ft/alkalom/család, 12 500 Ft/5 alkalom/család. Kerekítő Manó Torna 1-4 éveseknek pénteken 10.45. Részvételi díj: 2800 Ft/alkalom, 12 500 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 játékára időtálló, a mai családok is örömmel merítenek belőle. Foglalkozásvezető: Dóczy-Gyumbier Tímea. Bejelentkezés: kerekito.hu.

**Tarokk** – játék és elemzés csütörtökön 15.00–17.00 A klubot vezeti: dr. Török László, a Tarokk – Az együttműködés és a versengés nemes játéka című könyv írója. Jegyár: 3000 forint/alkalom, Hegyvidék kártyával 2000 forint/alkalom. Jegyek kaphatók a helyszínen és a kulturálisalon.jegy.hu weboldalon.

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

**Meridiántorna** pénteken 9.15. Vezeti: Bessenyei Johanna. Részvételi díj: 500 Ft/alkalom. Hegyvidék kártyával ingyenes.

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

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

Szabadtéri mozgásformák

**Monspart Sarolta által alapított gyaloglóklub** kedden 9.00. Normafa (október 22., november 5.): találkozó a Normafa Park Látogatóközpontnál. Margitsziget (október 29.): találkozó a Margitsziget Atlétikai Centrumnál. Klubvezető: Korik Vera.

**Normafa Nordic Gyalogló Klub** kedden 9.00. Vezeti: Szász-Kerek Judit. Találkozó: a Normafa Síházzal

szemben, a székely kapunál. További információ: „Normafa-Margitsziget Gyalogló klub” Facebook-csoport.

**Nordic klub** csütörtökön 9.30. Helyszín: Gesztenyés kert. Vezeti: Mészáros Lászlóné Vali. Információ: 06-30/306-0760, meszaroslaszlone@t-online.hu. Találkozó: a Larus étterem előtti sétányon, az első padnál.

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



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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Csak rajzok** – Árendás József Munkácsy-díjas érdemes művész kiállítása. Megtekinthető: október 26-ig, naponta 16.00–22.00 (szerdán és vasárnap zárva). (Cikkünk a kiállításról a 9. oldalon olvasható!)



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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**1285,3 km<sup>2</sup>** – Sóvárad Valéria képzőművész és Fabricius Anna fotóvideóművész kiállítása. Mennyi történet, tapasztalat és identitásformáló keresés rejlik 1285,3 négyzetkilométerben? A két alkotó a Római Magyar Akadémia ösztöndíja által hónapokat töltött Rómában. Ugyan a két anyag létrejötté között huszonöt év telt el, a

forrás geográfiai, kulturális öröksége nem változott, a két szemlélet viszont nagyon is különböző. Róma egy megkerülhetetlen referenciapont. A kiállítás a TOBE Galleryvel együttműködve valósul meg. A tárlat megtekinthető (díjtalanul): november 7-ig, keddtől péntekig 10.00–18.00, szombaton 10.00–14.00. (Cikkünk a kiállításról a 9. oldalon olvasható!)



Zugligeti út 64.  
foldvary.gergely@hegytortenet.hu  
helytortenetigujtemeny.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Fogaskerekű 150** – a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény és a Magyar Műszaki és Közlekedési Múzeum közös kiállítása. A látogatók megismerkedhetnek az idén 150 éves svábhelyi fogaskerekű vasút történetével a kezdetektől napjainkig. A kiállítás megtekinthető: szerdától vasárnapig 10.00–18.00. A belépés díjtalan.



BAJOR GIZI SZÍNÉSZMŰZEUM  
Stromfeld Aurél út 16.  
oszmi.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Fényből szőtt mesék.** Október 26. 10.00 Téli szállás. Közelednek a hűvös napok. Ilyenkor nincs jobb annál, mint bekuckózni, és együtt lenni szeretetinkkel. Az októberi mese az összetartozás, a barátság erejéről és egymás támogatásáról szól. Közreműködik: Kecskés Karina színművész, drámapedagógus és Fehérvári Lilla előad-

művész. Belépődíj: 1500 Ft (3 év alatt ingyenes). Regisztráció szükséges a gidro.katalin@oszmi.hu e-mail-címen.

**Színészek a konyhában** – előadás október 30-án 15.00. Közreműködik: Saly Noémi művelődéstörténész. Saly Noémi a budapesti kávéházak történetének szakértője, aki az utóbbi években a kéziratok receptgyűjtemények és szakácskönyvek felé irányította figyelmét. Gasztronómia és színház egymáshoz közel álló fogalmak: Újházi Ede húslevesétől Somogyi Erzsébetig a magyar nyelvű színjátszás Petőfi korában 1823–1849, a Csillagok között – Pillanatképek a 70 éves Astra Bábegyüttes életéből, valamint a Büchner a magyar színpadon kiállítások megtekinthetők: szerdától vasárnapig 10.00–18.00.

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



EGYSZÜLŐS KÖZPONT (BUDA)  
Magyar jakobinusok tere 1.  
06-20/611-0725

egyszulo@egyszulo.hu  
egyszulo.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

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

**Művészetterápiás rekreációs csoport.** A hétköznapi rohanásból megpihenve, különböző művészi technikákkal (például akvarell, pasztell, kollázs) dolgozva biztonságos, elfogadó légkörben haladnak a cso-

porttagok az önismeret útján. Közben azt is felfedezik, hogy mi történik a lelkünkben, miközben a tavaszról lassan nyár lesz. A következő időpont: október 31.

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

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

**Tanulásmódszertani konzultáció** csütörtökön 15.00–17.00. Tanulási elakadásokkal küzdő fiatalok és fiatal felnőttek számára indul tanulásmódszertani konzultáció heti rendszerességgel, felső tagozatos kortól. Olyan területeken nyújt támogatást, mint a tanulási önismeret, tanulási motivációk, képességek, stratégiák és technikák.

**Menő-manó élménytorna** csütörtökön 10.00–11.00. Játékos, mozgásos foglalkozás mondókákkal, énekekkel, ritmushangszerekkel, mozgásfejlesztő eszközökkel, ügyességi pályával, 1-3 éves korú gyerekeknek, szülői kísérettel.

**Ringató** szerdán 10.00–10.30. A foglalkozásra 3 éves korig várják a szervezők a legkisebbeket és szülőiket. A résztvevők játszanak és ismerkednek egymással és a zenei hangokkal, a zene örömeivel. Énekelnek, ölbéli játékokat játszanak, rácsodálkoznak a hangszerek hangjára, és sokat mókáznak! Foglalkozásvezető: Lukoczky Csilla. Jelentkezés: csilla.lukoczky@gmail.com. Részvételi díj: 1800 Ft.



MAKOVECZ KÖZPONT  
ÉS ARCHIVUM  
Városkúti út 2.  
06-30/314-4879  
office@makovecz.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

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

**Táncház** október 27-én 17.00–20.00. A magyar népzenei táncházakon Császár Attila és zenekara, valamint Olasz György és barátai felváltva szolgáltatják a zenét. Kezddőket, újrakezdőket és haladókat egyaránt szívesen látnak a szervezők.

**Makovecz Imre építészetének tanítványok szeméivel** – az építészeti előadás-sorozat második évadának hetedik előadása október 28-án 18.00. Előadó: ifj. Lőrincz Ferenc, a Kós Károly Egyesülés diplomás vándorépítésze.



SZENT LÁSZLÓ  
KÖZÖSSÉGI HÁZ  
Cédrus utca 2.  
06-20/968-1034

bittagota@sztelaszlohaz.hu  
sztelaszlohaz.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Gerinctorna** Öry Eszterrel szerdánként 9.15.

# Spiler Biergarten

## Halloween Party

### 2024. október 31.

ASZTALFOGLALÁS:  
06 1 800 9215  
[www.spilerbiergarten.hu](http://www.spilerbiergarten.hu)

ÉLŐ  
ZENE

SZOMORI FIÚK

18:00 - 22:00

HA JELMEZBEN JÖSSZ, VENDÉGÜNK VAGY EGY HALLOWEEN-I KOKTÉLRA!

# Tányéron a zeller gumója, szára, levele

A zeller gyökérzöldség, egyben gyógy- és fűszernövény. Szerte a világon háromfélét ismerünk: gumós zellert, szárzellert és metélőt. Ez utóbbi külsőre eltér a másik kettőtől, nálunk nem terjedt el. A zeller gumójának kiváló lúgosító hatása van, ami a nyers salátákban érvényesül leginkább. Nagy értéke a sok szerves nátrium, de megtalálható benne a kalcium, a foszfor, a vas, a magnézium, a kálium, a szilícium és néhány nyomelem is. Emellett előnyös tulajdonsága a sok rost. A levele illóolajokat tartalmaz. A szárzellerben sok a B1- és B2-vitamin, magas a C-vitamin-, viszont alacsony a kalóriatartalma (100 gramm/10 kcal). A gumós zeller levele is kiválóan hasznosítható ételízesítésre. Megsárgítva jól zárható edényben, sokáig megőrzi az illatanyagait. Megőrölve, sóval összekeverve, zellersóként, grillsülteteket és mártásokat ízesíthetünk vele. A híres Bloody Mary koktélt alapfűszere.

## KUKORICÁS ZELLERKRÉMLEVES

A zellergumóból jellegzetes, markáns íze miatt jó levest főzni. A zellerszára enyhébb, friss zöldségre emlékeztető, ezért bátrabban ízesíthető. Jól harmonizál többféle hozzávalóval, fűszerrel.

Hozzávalók (4 személyre):

- 1 vörshagyma
- 3 evőkanál olívaolaj
- 3 szál szárzeller
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 ág kakukkfű
- 1 babérlevél
- csipetnyi Cayenne bors, só
- 5 dkg liszt
- 15 dkg konzervkukorica
- 5 dl húsleves (leveskockából is lehet)
- 1 dl tejszín
- ...a tetejére: metélőhagyma

A megtisztított hagymát felaprítjuk, és az olajon megfuttatjuk. A szárzeller leveleit lecsöpkejtjük (ezeket máshoz használjuk fel). Ha kell, a szájakról a külső, vékony hártályt lehúzzuk, majd a zellerszá-



## ZÖLDFÜSZERES ZELLERVAGDALT

A zöldségekből készült, vagdaltra emlékeztető fogások nem ismeretlenek konyhánkban – olyanok például, mint a reszelt cukkiniből, krumpliból sült lepénykék –, de ez a zellerből való szokatlan. Érdemes kipróbálni; jótízű, kiadós, ráadásul hidegen, melegen egyaránt kínálható.

Hozzávalók (4 személyre):

- 50 dkg zeller
- 1 fej vörshagyma
- 3 csapott kiskanál só
- 1 evőkanál jó minőségű olaj
- 20 dkg barna kenyér
- 3 dl tej
- 4 evőkanál zabpehely
- 4 dkg reszelt való sajt
- 8 dkg vaj
- 1-1 evőkanál összevágott petrezselyem, bazsalikom, majoránna
- 4 tojás

A zellert meghámozzuk, megmossuk, vékony csíkokra vágjuk, és két evőkanál vizet aláöntve fedő

## SZALONNÁS SÜLT ZELLER

A vékonyra szeletelt húsos szalonna, a sliced bacon már rég a konyhánk megbecsült tagja. Hálás hozzávaló, mert jó ízt, étvágygerjesztő külsőt kölcsönöz például az olyan egyszerű zöldségeknél is, mint a zeller.

Hozzávalók (4 személyre):

- 2 nagyobb fej (de nem fás) zeller só
- 1 citrom leve
- 12-16 vékony szelet húsos szalonna (sliced bacon)
- őrölt bors
- ...a sütéshez: olaj

Ehhez az előételként vagy könnyű vacsoraként tálalható fogáshoz akkora zellergumókat kell vásárolni, hogy személyenként 3, összesen tehát 12 ujjnyi vastag szeletet tudjunk vágni belőlük. (A lecső részekből levest főzhetünk.) A zellerszeleteket citromlével bedörzsöljük, hogy megőrizze szép, halvány színüket, majd annyi enyhén sós vízben, amennyi ellepi,



lakat körömnny darabokra vágjuk, és a hagymára dobjuk. A zúzott fokhagymát is hozzáadjuk, a kakukkfűvel, a babérlevéllel és csipetnyi Cayenne borssal fűszerezünk, megsózzuk, majd néhány percig pároljuk.

Ezután a lisztel meghintjük, a levestel és annyi vízzel engedjük

fel, hogy egy liternyi leve legyen. Kis lángon addig főzzük, amíg a zeller megpuhul. Turmixoljuk, és a tejszínt belekeverjük.

A kukoricát leszűrjük, lecsepegtetjük, a levesbe szórjuk, és még egyszer felforraljuk. Apróra vágott metélőhagymával meghintve kínáljuk.

## SONKÁS ZELLERROPOGÓS

Ez a könnyű, mutatós sós sütemény nagyon egyszerűen elkészíthető. A zellerszár finom ízt kölcsönöz nemcsak a klasszikus zellerlevesnek, a salátáknak, hanem ennek a sonkás, sós ropogtatnivalónak is, amelyet bátran kínálhatunk vendégeinknek is. Frissen jó ígazán!

Hozzávalók (4 személyre):

- 4 hosszú és erős szál szárzeller
- 15 dkg főtt, füstölt sonka
- 1,5 dl tejszín
- 1 tojássárgája
- só, őrölt bors
- mustár
- 8 dkg reszelt sajt
- 1 csomag vajás leveles tészta
- ...a tészta nyújtásához: liszt
- ...a tetejére: tojás

A szárzellert alaposan megmossuk, lecsöpögtetjük, a leveleit lecsöpkejtjük, és néhányat felaprítunk, a többit máshoz használhatjuk fel, vagy megsárgítjuk. A szájakat megtisztítjuk, azaz a vé-

## ZELLERSALÁTÁK

A zellerből készült saláták nem tartoznak klasszikus társaik közé, inkább nevezhetők előételnek. A paradicsomos és uborkás zellersaláták nehezebb fogások bevezetői lehetnek, a marinált változat szokatlan és kiadósabb, ezért inkább könnyű egytálételnek való.

A paradicsomos-sajtoshoz 40 dkg zellert megtisztítunk, 1 centis kockákra vágunk, majd enyhén sós vízben megfőzünk. 40 dkg paradicsomot és 20 dkg ementáli sajtot a zellerhez hasonlóan feldarabolunk, 1 dl joghurtot 3 evőkanál kész majonézszel összekeverünk, és a hozzávalókat beleforgatjuk. (A képen balra fent.)

Az uborkához 1 nagy fej zellert meghámozzunk, megmossuk, és finomra reszelünk. 1 citrom levéllel és csipetnyi sóval azonnal összekeverjük, legalább 1 órán át állni hagyjuk. Közben 2 közepes nagyságú ecetes uborkát egészen apró kockákra vágunk, és 1 evőkanál kapribogyóval 1 dl kész majonézbe keverünk. Lehetőleg cukorral ízesítjük, ha kell, utána

## PELYHES ALMÁS LEPÉNY

Itt az almászezon, a jobbnál jobb almás sütemények ideje! Valószínűleg mindenkinek van kedvenc almáslevesreceptje, de ez egy angol, mandulás-zabpehelyes változat, amit azért érdemes kipróbálni, mert egyszerű és kiadós.

Hozzávalók (12 szelethez):

- ...a töltelékhez:
- 6 alma
- 5 dkg cukor
- 1 kiskanál őrölt fahéj
- fél mokkáskanál reszelt szerecsendió
- ...a tésztahoz:
- 25 dkg cukor
- 15 dkg vaj
- 2 tojás
- 5 dkg darált mandula
- 1 kiskanál sütőpor
- 1 tasak vaníliás cukor
- 25 dkg finomliszt
- ...a tetejére:
- 10 dkg vaj
- 20 dkg cukor
- 12 dkg zabpehely



kony hártályukat lehúzzuk, majd kb. 10-12 centis darabokra vágjuk. Néhány percre enyhén sós, forró vízbe dobjuk, hogy kissé előfőzzük. Hideg vízzel azonnal leöblítjük, majd jól lecsöpögtetjük.

A sonkát apróra daraboljuk, utána a tejszíllel és a tojássárgájával pépesre aprítjuk (aprítógéppben vagy merülőmixerrel). Megsózzuk, megborsozzuk, és egy kevés mustárral ízesítjük. A reszelt sajtot és az összevagdalt zellerlevelet belekeverjük.

A tésztát beliszteztetett deszkán 5 milliméter vastagra nyújtjuk, és 15 centi hosszú, 5-6 centi széles csíkokra vágjuk. A sonkás krémmel mindegyik közepét megkenjük, és 1-1 zellerszárat fektetünk rá. (Kissé bele is nyomkodjuk.) A felvert tojással a széleit körbekenjük, majd egymástól 2-3 centi távolságra sütőpapírral bélelt tepsire rakjuk. Előmelegített, forró sütőben (220 Celsius-fokon, légkeveréses sütőben 200 Celsius-fokon) 15-20 percig sütjük, vigyázva, nehogy túlpíruljon!



sózzuk. Jó, ha így, készen is áll egy ideig. (A képen jobbra fent.)

A marinált változathoz először elkészítjük a pácot: 3 dl vizet 1 evőkanál porcukorral, 1 kiskanál sóval, 1 evőkanál olívaolajjal, 3 evőkanál 10%-os csemege étel-ecettel ízesítünk. Ezután 50 dkg zellert meghámozzunk, 3 milliméter vastagságú szeletekre vágunk, majd ezeket lisztbe, felvert tojásba és zsemlemorzsába forgatva bun-

dázzuk (sózni nem kell, mert akkor levet enged, a burka leválik). Bő, forró olajban kisütjük, papírszalvétára szedve lecsöpögtetjük.

2 közepes vörshagymát megtisztítunk, karikákra vágunk, gyűrűire szedünk, és enyhén besózva 10 percre félretesszük. Utána kinyomkodjuk, és a rántott zellerrel együtt a salátalébe rétegezzük. Letakarva 2-3 órán át érleljük. (A képen alul.)



A töltelékhez a meghámozott almákat kockákra vágjuk. 1 dl vizet a cukorral és a fűszerekkel felforralunk. Az almakockákat beledobjuk, és kevergetve néhány percig pároljuk, de nem főzzük szét. Lehúzzuk a tűzről, és hűlni hagyjuk.

A tésztahoz a vaját a cukorral habosra keverjük, a tojásokat egyenként beledolgozzuk, majd a mandulát, a sütőport, a vaníliás cukrot és a lisztet is hozzáadjuk.

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

## SZOLGÁLTATÁS

## ABLAK, AJTÓ, REDŐNY

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

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

**ANTI-KOHALISTA** csapat: szobafestést, mázolás, tapétázást, csempezést, gipszkartonozást, szőnyegpadlóztást, víz-, villanyerelést, nagytakarítást, parket-tázást, favágást, ács-alpínista-, kőműves-munkát vállal. delakft2011@gmail.com, 06-20/998-2369.

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

ASZTALOSMUNKÁK/  
KÁRPITOSMUNKÁK

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

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

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

ELTARTÁS, GONDOZÁS,  
ÉLETJÁRADÉK

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

**ELTARTÁSI SZERZŐDÉST** kötnek idősebb hölgyel vagy úrral, közjegyző által, havi rendszeres fizetéssel, autóval rendelkezem, bevásárlás, takarítás, ügyintézés, éták, beszélgetések. Idősgondozói végzettséggel rendelkezem, hívjon bizalommal! 06-70/300-8713.

**ÉLETJÁRADÉKOT, ELTARTÁSI** szerződést, haszonélvezettel terhelt ingatlant, akár bármilyen tulajai hányadot vásárlók. 06-20/989-6166.

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

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

**MEGBÍZHATÓ FÉRFI ÉLETJÁRADÉKOT** kötne idős személlyel vagy házaspárral, budapesti vagy vidéki ingatlanért. Tel.: 06-20/629-0916.

APRÓHIRDETÉS  
GURU

**KÖZÉPKORÚ, LEINFORMÁLHATÓ** vállalkozó életjárdéki szerződést kötne idős úrral, hölgyvel. Minden megoldás érdekel: 06-70/777-7005.

**BUDAPESTI INGATLANRA** kötne életjárdékat. Akár több millió Ft egyszemélyes kifizetést, valamint folyamatos havi járadékot is fizetek. 06-20/299-5760.

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

**JELENLÉGI KÜLFÖLDÖN DOLGOZÓ**, leinformálható, értelmiségi édesanya életjárdéki szerződést kötne közjegyző előtt ingatlanlannal rendelkező időssel. A korrekt megállapodás mellett az emberi hang, jó viszony is fontos! 06-70/904-4885.

**IDŐS HÖLGYEL, ÚRRAL** kötne öröklési, életjárdéki szerződést. Fél tulajdonjogot is vállalok, holtig tartó haszonélvezettel. Kérem, hívjon bizalommal! Úrmóssy Barbara, 06-30/311-6923.

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

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

**ÉLETJÁRADÉKOT ÉS KERÜLETI** lakhatást biztosítanék élethosszig a Náracs utcában, belsőépítészetileg teljesen felújított, 2 szobás, napos lakásban, ingatlanért cserébe. 06-30/274-5297.

**SZORGALMAS ÉS EGÉSZSÉGES**, középkorú budai lakos eltartrási szerződést kötne, hogy segítséget nyújtson a nehez napokra. Kérem, hívjon bizalommal. Sarkadi Mária, 06-20/405-5511.

**ÉLETJÁRADÉKI PROGRAMUNK** kiemelt anyagi biztonságot és magasabb életszínvonalat biztosít. Folyamatos havi járadék, akár több millió Ft egyszemélyes kifizetéssel. Idősgondozást is vállalunk. Hívjon bizalommal: 06-30/949-5901.

**AUTÓVAL RENDELKEZŐ HÖLGY** vállal idősgondozást, takarítást, bevásárlást, ügyintézés, valamint segítséget nyújtana idős személy házvezetésében. Hívjon bizalommal. 06-20/229-0986.

**NYUGDÍJAS HÁZVEZETŐ** hölgyet keresek: energikus, kedves nyugdíjas hölgyet, Németvölgyi úton szeretettel gondoskodna dolgozó fiatal nő egyszemélyes háztartásáról. Csak pakolni, rendben tartani, kisebb bevásárlásokat intézni: 06-20/999-3005.

**HÁZI IDŐSGONDOZÁST**, betegápolást vállalok. Komoly referenciával rendelkezem. Törökne Böbe, 06-70/553-6218.

## HÁZTARTÁSI GÉPEK, ELEKTRONIKA

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

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

## KERT, FAKIVÁGÁS

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

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

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

**KERTÁPOLÁST, KERTÉPÍTÉST**, öntözőrendszer telepítését vállalja mezőgazdasági mérnök. Tel.: 06-70/526-9535.

APRÓHIRDETÉS  
GURU

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

## KÖMŰVESMUNKÁK

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

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

**KÖMŰVESMUNKÁT**, szobafestést-mázolást, felújítást vállalok (kisebbit is!), anyagbeszerzéssel, szállítással, elérhető áron. Az áfat elengedjük. 06-20/941-4200.

## LAKÁSSZERVIZ

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

**LAKÁSFELJÚTÁS, SZOBAFESTÉS**, tapétázás, parkettázás, csempezés, vízszelvény, villanyerelés, kőművesmunkákat és kisebb munkákat is vállalok, garanciával. Halász Tibor. Tel.: 06-1/202-2505, 06-30/251-3800.

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

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

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

**LAKÁSFELJÚTÁS, ÉPÜLETFELJÚTÁS**, festés, burkolás, szigetelés, gipszkartonozás, tetőjavítás, minden, ami a ház, minden, ami lakás. Munkánkra garanciát vállalunk. 06-20/320-6808. misidanyi567@gmail.com

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

**MINŐSÉGI LAKÁSFELJÚTÁS.** Komplex fürdőszoba-, konyhafelújítás, festés-mázolás-tapétázás, kültér, beltér. Ingyenes árajánlat, kiszállítás, árubeszerezés. www.pecoproject.hu, 06-20/424-0227.

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

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

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

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

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

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

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

APRÓHIRDETÉS  
GURU

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

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

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

**ÁCS-, KÖMŰVESMUNKÁT**, tetőfelújítást, kisebb munkákat, beázsmegszüntetést vállalunk. Ingyenes felmérés. 06-30/472-5475.

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

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

**ÁCS, TETŐFEDŐ**, bádigos munkát vállalunk. Régi, új tető készítése, palatető javítása, szigetelés, teraszok, garázsok építése. Lindab cserepeslemezes akciók áron. Ingyenes felmérés: 06-30/866-3897.

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

**ÁCS, TETŐFEDŐ, BÁDIGOS MUNKÁK**, régi, új tető készítése, palatető javítása. Beázás megszüntetése. Generálkivitelezés. 06-30/656-8107.

## TAKARÍTÁS

**TAKARÍTÁST, GONDOZÁST VÁLLALOK.** Hívjon bizalommal! 06-20/921-6832.

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

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

APRÓHIRDETÉS  
GURU

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

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

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

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

**POLGÁRI, KÉTGYEREKES** család hosszú távra bejárónőt keres a XII. kerületben. Feladatok: takarítás, mosás, randrakás. Heti fix két nap. Elvárás: tapasztalat, referencia. Tel.: 06-30/991-5000.

## TÁRSASHÁZAK

**12 ÉVES MÚLTAL** megbízható közös képviselőt keres társasházkezelést vállal Budapestben. Tel.: 06-20/522-5454. prominens.tarsashaz@gmail.com

**TÁRSASHÁZAK/LAKÁSSZÖVETKEZETEK KÖNYVELÉSÉT**, bevállalok, beszámolókat elkészítem vállalkozó 600 Ft/hó/alketét díjtól. Érdeklődés K-Sz-Cs: 06-1/605-5000 vagy www.petpek.hu.

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

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

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

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

APRÓHIRDETÉS  
GURU

**TÁRSASHÁZ-TAKARÍTÁST VÁLLALOK.** 9 éve foglalkozom társasházak takarításával. Precíz, megbízható és alapos munkavégzést kínálok. Tel.: 06-30/492-0315.

## VÍZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS

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

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

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

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

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

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

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

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

**GÁZKÉSZÜLÉKEK, KONVEKTOROK**, vízmelegítők javítása, karbantartása, műszerez vizsgálat. Tamási Zoltán, 06-20/965-4621.

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

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

**BUDAI GYORSSZERVIZ.** FÉG gázkészülékek, cirkó, kombi cirkó javítása. Víz-, fűtés-szerelés. Duguláshárítás. Tel.: 06-70/248-9981, 06-70/258-6510. Hérvégén is.

**GÁZKÉSZÜLÉK-SZERELÉS**, -javítás, -karbantartás, rövid határidővel, kedvező áron! Harangi Ferenc, 06-70/327-4445.

**GÁZKÉSZÜLÉKEK, KONVEKTOROK**, vízmelegítők javítása, karbantartása műszerez vizsgálat. 06-20/964-5621.

APRÓHIRDETÉS  
GURU

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

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

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

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

**KLÍMATISZTÍTÁS** egészség- és környezettudatos! Klímaberendezéseit biosztizító és fertőtlenítő folyadékkal tisztítom. www.bio-klíma.hu. 06-70/316-0301.

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

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

**VÍZSZERELÉS! VILLANYBOJLEREK** vízkötenítés, csapok, szifonok, vé-cétartályok cseréje, javítása. Anyagbeszerzéssel. Tel.: 06-30/655-8074.

JÖJJÖN BE HOZZÁNK INGYENES HALLÁSVIZSGÁLATRA ÉS PRÓBÁLJA KI AZ ÚJ WIDEX SMARTRIC 440 HALLÓKÉSZÜLÉKET!\*

INNOVATÍV  
FORMATERVEZÉS,  
JOB B FÓKUSZÁLÁS



A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát!  
\*A hirdetésen szereplő Widex SmarTRIC 440 hallókészülék/gyógyászati segédeszköz nem szerepel a NEAK támogatási listán.

WIDEX SMARTRIC™

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

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

Kérjük, egyeztessen időpontot:

Telefon:

06 (30) 622 16

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

KÖLTÖZTETÉS,  
LOMTALANÍTÁS

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

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

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

LAKÁS/INGATLAN/  
BÉRLEMÉNY

**„BUDAVÁR '89”** Ingatlanközvetítő Magánroda! 06-1/201-7719, Zwillingner.

**BAKOSLAKINGATLAN** kézpénzes ügyfelei részére keres eladó ingatlanokat. Fizetéssel. Tel.: 06-1/326-0618, 06-20/974-0571.

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

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

**KERESK ELADÓ LAKÁST,** vagy minimum egy évre bérelnék. 06-70/729-7546.

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

**SÜRGŐSEN KERESK** eladó ingatlanokat a kerületben, kézpénzfizetéssel. Tel.: 06-30/490-8837.

**NAPPÉNYES, VILÁGOS** lakást vagy házat vennék legalább 3 szobával, azonnali fizetéssel. Gépkocsibeálló előny. 06-70/633-3373.

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

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

**SZUPERPANORÁMÁS, 100 NM, KIADÓ** iroda csendes tevékenységnek, közlekedéskor 59, 53, 8. 4 autóparkolóhely. 06-70/431-3310, 06-1/249-0430.

**ÉPÍTÉSI TELKET VÁSÁROLNÁNK** Budapesten és az agglomerációban. 06-30/452-5074.

**LAKJON SAJÁT INGATLANÁBAN** élete végéig, és részüljön havi fix életjáradék juttatásban! 06-70/622-0123.

APRÓHIRDETÉS  
GURU

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

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

**KÉSZPÉNZES BEFEKTETŐ** lakást keres! Csak magánszemélyek hívjanak! 06-70/624-9966.

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

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

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

**MATEMATIKA-, FIZIKATANÍTÁS** általános és középiskolások részére, szaknántól. Hához megyek. 06-20/959-0134.

APRÓHIRDETÉS  
GURU

**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, ÉRETSÉGIGRE** felkészítés háznál. 06-20/573-2581.

**ANGOL-NÉMET KORREPETÁLÁST** vállal hétvégén gimnazista diák A1-A2-es szinten (3000 Ft/45 perc); 06-30/128-9331.

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

**ALMÁSI KATALIN** kézpénzért 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, díjtalán 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, ezüstneműket, ékszert, antik órákat, festményeket, bútorokat (koloniált is), csillárt, szőnyegeket, kitüntetést, pénzérmét, zongorát. Hához megyünk, kézpénzben 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.

**KÉSZPÉNZFIZETÉSEL VÁSÁROLUNK** mindennemű régiséget! Bútor, csillárt, festményt, könyveket, hanglemezeket, írha-, szőrmebundákat, dísz tárgyakat, órákat, kitüntetéseket. Gyűjteményeket, teljes hagyatékot, kiűrtéssel! Díjtalán kiszállás, értékbécselés. Jakab Dorina: 06-20/365-1042. www.antikeg.hu

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

**NÉMETH DÁNIEL SZAKBECSÚS** vásárol értékbécséssel festményeket, porcelánokat, bútorokat, bakelitlemezeket, műszaki cikketek, régi pénzt, kitüntetést, szobrokat, órákat, könyveket, lakáskiürítést. Hagyatékfelvásárlás. Díjtalán 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** kézpénzes fizetéssel festményeket, porcelánokat, könyveket, kerámiákat, ezüsttárgyakat, karórákat, lakberendezési tárgyakat. Teljes hagyatékkal. Díjtalán kiszállással. www.hildaantikvitas.hu. Tel.: 06-30/462-8883, 06-1/951-8307.

**ANTIKVITÁS BUDAPEST, VÁLLALKODÁS:** régiségek, festmények, lakberendezési tárgyak, könyvek, porcelánok, órák, hagyatékok, örökségek stb. felvásárlását kézpénzben. 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 ÜZLETÜNKT!** Vásárolunk: bundákat, ruhaneműket, festményeket, porcelánokat, órákat, arany-ézüst ékszereket. Teljes körű hagyaték felmérés. II. kerület, Török utca 4. 06-20/231-0572, 06-20/324-6562.

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

**KELETI SZŐNYEG- ÉS MŰTÁRGY-BECSÚS** vásárol régi keleti szőnyegeket és műtárgyakat, sérült állapotban is. Kézpénzfizetéssel. Kiszállás díjtalán. Tel.: 06-30/456-3938.

APRÓHIRDETÉS  
GURU

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

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

**BUDAI JÓZSEF: HAGYATÉK,** lakáskiürítés. Felvásárolnak antik bútor, szobrokat, órákat, ezüsttárgyakat, ékszereket, pénzérméket, kitüntetéseket. V. kerület. 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.

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

**HAGYATÉKOT, FESTMÉNYEKET,** kerámiákat, szobrokat, porcelánokat, bútorokat, könyveket, ezüstöt 500 Ft/g áron vásárolk kézpénzért. Értékbécselés ingyenes. Hívjon bizalommal. Kollár István, 06-20/472-5952.

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

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

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

## EGÉSZSÉG/SZÉPSÉG

APRÓHIRDETÉS  
GURU

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

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

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

**CSONTKOVÁCS-AKUPRESSZÓR** Szilágyi Erzsébet faszor 51. alatt. Idegbeicipődések, ízületi blokkok, lumbágó-isiász megszüntetése. Térdblokkok, gerincservek, szédülések műtét nélküli, eredményes győgysis. Fülakupunktúrák fogókúra. Dr. Garzó Péter természetgyőgysz. 06-30/945-8477. www.drgarzo.segitek.hu

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

Lapunk az interneten is olvasható:  
hegyvidekujsag.huHEGYVIDÉKI SPORT  
KÉZILABDA 2024/25

- 10 év alattiak / kezdők: fiúk, lányok vegyesen

H: 17:00-18:00 VM 29.  
Sz: 17:30-18:30 VM 29.

- FU10-es csapat: 2015-16-os születésű fiúk:

H: 18:00-19:00 VM 29.  
K: 16:30-17:30 VM 29.  
Sz: 16:00-17:00 MOM Sport

- FU12-es csapat: 2013-14-es születésű fiúk:

H: 16:30-17:30 MOM Sport  
Sz: 16:30-17:30 MOM Sport  
Cs: 16:30-17:45 VM 29.

- FU14-es csapat: 2011-12-es születésű fiúk:

H: 17:30-19:10 MOM Sport  
K: 17:00-18:40 VM 29.  
Sz: 17:30-19:10 MOM Sport  
Cs: 17:30-18:50 VM 29.

## Áralk:

## Havidíjak:

Heti 1 - 2 edzés: 8.000 Ft / 7.200 Ft\*  
Heti 3 - 4 edzés: 10.000 Ft / 9.000 Ft\*

## Féléves díjak:

Heti 1 - 2 edzés: 35.000 Ft / 31.500 Ft\*  
Heti 3 - 4 edzés: 40.000 Ft / 36.000 Ft\*  
\*TestvérkedvezményAz évad szeptembertől júniusig,  
10 hónapon keresztül tart,  
a féléves díj 5-5 hónapot foglal magában  
(szeptembertől januárig és februártól júniusig).Érdeklődés/jelentkezés: +36 70 514 2085  
E-mail: kezilabda@hegyvideksport.huHEGYVIDÉKI  
SPORT06 30 914 7786  
HEGYVIDEK@INGATLANOSA.HUGYÖNÖS ANDRÁS  
A HEGYVIDÉK INGATLANOSA

## AKTÍV HEGYVIDÉK ŐSZI PROGRAMOK

### VÁROSMAJORI FUTÓKLUB

**Keddén 18.30–19.30**  
Városmajori futópálya rajthelye

### AEROBIK

Csak az iskolai tanulmányi időszakban, szünetekben nincs!

**Hétfőn 19.30–20.30** Tamási Áron iskola (Mártonhegyi út 34.)

**Keddén 18.00–19.00** Tamási Áron iskola  
**Szerdán 18.00–19.00, 19.00–20.00** Jókai Mór iskola (Diana utca 4.)

**Csütörtökön 19.00–20.00** Németvölgyi Általános Iskola (Németvölgyi út 42–46.)  
**Pénteken 17.00–18.00** Arany János iskola (Merdek utca 1.)

### KIMÉLTŐRNA

Csak az iskolai tanulmányi időszakban, szünetekben nincs!

**Hétfőn 18.00–19.00** Jókai Mór iskola  
**18.30–19.30** Tamási Áron iskola

**19.00–20.00** Jókai Mór iskola (stretching)

**Keddén 17.00–18.00** Tamási Áron iskola  
**Szerdán 18.00–19.00, 19.00–20.00** (ez utóbbi: stretching) Tamási Áron iskola

**Csütörtökön 18.00–19.00** Németvölgyi Általános Iskola

**Pénteken 16.00–17.00** Arany János iskola

### MOZGÁS EGYETEME

Csak az iskolai tanulmányi időszakban, szünetekben nincs!

**Keddén 18.30–19.30** Testnevelési Egyetem – „K” épület, Athén-terem (Alkotás utca 44.)

**ZUMBA**  
**Hétfőn 15.00–16.00**  
**Szerdán 17.00–17.55**

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

**ÚSZÁS**  
**Szombaton 13.00–17.00** Hegyvidéki Sportközpont és Tanuszoda (Városmajor utca 29.)

Belépés: XII. kerületi lakcímkártyával. 4 év alatti gyerekek ebben az időpontban nem használhatják az uszodát!

**ASZTALITENISZ**  
Csak az iskolai tanulmányi időszakban, szünetekben nincs!

**Hétfőn 17.45–18.45**  
**Szombaton 9.00–10.30**

Városmajor utca 29. (tornaterem)

**FUNKCIONÁLIS EDZÉS**  
**Hétfőn 18.00–19.30**  
**Szerdán 18.15–19.45**

Városmajor utca 71. (a műfüves labdarúgó-pályánál)

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 erősíti tesz

**TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA**  
**November 9.: Börzsony-hegység, Túra-**

**vezető: Sütő-Nagy István. Találkozó: 7.55-**

**kor a Nyugati pályaudvaron, a vonatnál. (Jegyét Kismarosig kell venni.) Indulás:**

**8.08-kor a Szobra induló vonattal. Útvonal:**

**Kóspallag, Szent István utca–Kis Harka-patak partja–Bagoly-kő oldala–Szárz fák–Gál-hegy–Nagy-Kőszikla–Dézma-szőlő–**

**Kismaros vasútmegállóhely. Táv-szint:** 10 km, + 230, – 370 m. **Érkezés Budapestre:** 17.00 óra körül. **Költség:** 1820 Ft + 1900 Ft belépődíj.

A menetredek változhatnak, ennek megfelelően az utazások időpontjai módosulhatnak!

**Túravezetők:** Sütő-Nagy István (06-1/202-7849, 06-30/934-6968), dr. Nagy Géza (06-20/430-2892), Stark Gáspár (06-20/923-3487).

**Webcím, teljes éves túraterv:** szabadsagvander.fw.hu

**INTEGRAL YOGA**  
**Keddén 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 bármennyig gyakorolhat. Az edzéseken a fő fókusz az alapvető technikák elsajátítása mellett az önvédelmen van. A szituációs feladatok között szerepelnek a különböző szabadulások, fojtások elleni védekezések, a késes támadások hatástalanítása

**TOLLASLABDA**  
Csak az iskolai tanulmányi időszakban, szünetekben nincs!

**Szombaton 11.00–12.30**  
Városmajor utca 29. (tornaterem)

A programok – a többnapos túrák (szállás, étkezés, utazási díjak) kivételével – a heggyvidéki lakosoknak **ingyenesek!**

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

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

# „Mindig mosolygom a vízen”

Még csak ötödik osztályba jár, de már akár hatvan kilométeres sebességgel is száguldozik a vízen Pénzes Richárd. Még hozzá nem egy kényelmes motorcsónakban, esetleg jet-skin, hanem egy vékony lécen egyensúlyozva. Ennek ellenére nincs félsz az ELTE Gyertyánffy István Gyakorló Általános Iskola diákjában, aki a Dunavarsányi Vízisport Egyesületben versenyzik – sőt, épp a sebesség miatt választotta ezt a sportágat.

– *Nem is tudom, van-e gyorsabb „kétlábás” sportág, mint amilyen a vízisí.*

– Valóban nagyon nagy a tempó, apukám szerint a vízisí az egyik leggyorsabb sport. A motorcsónak 37-58 kilométer/órás sebességgel húz a versenyeken, így a felnőttek a szlalom során akár 110-re is felgyorsulhatnak.

– *Ilyen nagy sebességnél óhatatlan, hogy néha felbukik az ember. Olyan érzés ez, mint amikor leesünk a bicikliről?*

– Nem igazán.

Ahhoz tudnám hasonlítani, mintha síléccele esnénk el. Szerencsére eddig csak kisebb eséseim voltak, de tudom, ahogy nő a sebesség, úgy a bukások is komolyabbak lehetnek. Ez és az esetleges fájdalom sosem szegte kedvem, mert mindig az élmény és az aktuális céljaim motiválnak. Figyelni kell arra, hogy biztonságosan tudjunk esni, de ez nem mindig sikerül. Amikor hibázunk, azonnal el kell engedni a kötelet, különben nem biztos, hogy meg tudjuk tartani magunkat egy hullámon vagy a bójánál. Túróczky László, az edzőm mindig hangsúlyozza, hogy tisztelni kell a vizet és az erőket, amik hatnak ránk.

– *Tudtad előre, hogy akár fájdalom is lehet a vízisízés?*

– Nem gondoltam erre; amikor elkezdtem, még csak öt-hat éves voltam. Még most is elké-

psztően élvezem, állítólag mindig mosolygom a vízen. Az edzések tudatosan vannak felépítve, folyamatosan tolong ki a határaimat, lépésről lépésre haladunk az edzőmmel. A lelegején két léccel csúsztam, majd jöttek a kanyarok. Amikor már két léccel jól ment,



„Tisztelni kell a vizet és az erőket, amik hatnak ránk”

– Dehogyan! Jelenleg is fozicom a Hegyvidék UFC-ben, kosarozom az iskolában, emellett négyéves korom óta sielek. Szeretek gokartozni, régebben dzsúdóztam és tenisztem. Nagyon-nagyon szeretek sportolni.

– *A Dunavarsányi Vízisport Egyesületben versenyzel. Inspiráló a környezeted? Milyen eredményeket értél el eddig?*

– Az egyesületben nemcsak a sportágat szerettem meg, hanem a közösséget is. Szerintem különlegesen jó fej emberekből áll. Az

őszig rengeteg időt töltünk a Jade Beachen, a WWC Sportközpontban, Dunavarsányban. Kipróbáltam már több vízisportot, de a vízisí mindig is a kedvencem volt. Már a kezdetektől mondták is, hogy van hozzá tehetségem.

– *A szüleid nem féltettek, rögtön beadták a derekukat?*

– Mindig féltettek, de mindig támogattak. Anyukám a mai napig szinte szívinfarktust kap minden egyes esésemkor. Az első dolgom ilyenkor az, hogy azonnal mutatom, jól vagyok.

– *Szárászöldi sportok szóba sem jöttek nálad?*

idén augusztusban indultam a Vízisí Szlalom Magyar Bajnokságon, amelyet sikerült megnyernem az U14-es korosztályban. Jövőre is szeretnék részt venni ezen, és remélem, újra jól tudok majd teljesíteni.

– *Víz és sebesség – melyiket szereted jobban?*

– A kettőt együtt! Ha muszáj választani, talán a sebesség érzése a vízen számomra a legizgalmasabb élmény.

– *Mi volt az eddigi legnagyobb sebesség, amivel húztak?*

– Általában 38-

42 kilométer/órával húznak, de ezt folyamatosan emeljük. Később elérjük az 58 kilométer/órát, amivel a felnőttek versenyeznek. A lényeg, hogy a szlalom pályán sikerüljön megkerülni mind a hat bóját, és helyesen érintsem a be- és kilépőkapukat. Jelenleg tizennyolc méteres kötéllal csúszom; a legjobb felnőttek tíz-tizenegy méteres kötelet használnak. Elképesztő élmény egy ilyen verseny!

– *Szerinted hogyan lesz valaki jó vízisíz: elég a szorgalom, vagy ahogy mondani szokták, egy kicsit születni kell rá?*

– Kitarás és sok gyakorlás szükséges. Fontos, hogy fizikailag is felkészültek legyünk, és persze legyen jó egyensúlyérzékünk. Az edzőm mindig azt mondja, hogy a fizikai felkészültség és a mentális erő egyaránt fontos. A koncentráció elengedhetetlen, mert ha nem figyelünk, könnyen felborulhatunk, vagy visszaeshet a teljesítményünk.

– *Télen mit csinál egy vízisíz?*

– A legtöbbet mást is sportolunk. Télen például irány a sípálya! Akik megtehetik, elutaznak déli helyekre, hogy akkor is vízi-



Pénzes Richárd vízisíz

síelhessenek. De a téli sportokban és a fociban is megvan az izgalom.

– *Mondtad, hogy a jó fizikum, a koncentráció elengedhetetlen ehhez a sporthoz. Ezeknek az erőnyednek máshol is hasznát veszed?*

– Igen, az összes sportágban hasznos ez. Próbálok hatékony és fókuszált lenni a tanulásban is, emellett például a videojátékokban.

– *Azt tudjuk, hogy a magyar úszónemzet, de mi a helyzet a vízisível? Lehet itt is nagyot alkotni?*

– Abszolút! Szerintem ebben a sportban is nagyon jók vagyunk.

Az egyik példaképem Gyursán-szky Gábor, aki harmadik lett a Vízisí Szlalom Világbajnokságon. Ő az egyik barátom, Áron apukája, ő mutatta meg a vízisíközpontot is. Miatta és az edzőm miatt szerettem meg igazán ezt a sportágat.

– *Mi a célod?*

– Még jó sokáig szeretnék vízisízni és fejlődni benne. Már most alig várom a tavaszt, pedig csak múlt szombaton zárult le hivatalosan a szezon!

sm.

## A labda volt a főszereplő a városmajori Oktoberfesten

Az Oktoberfestről mindenkinek Németország és a sör jut az eszébe. Nem így a Hegyvidéken: az egyik legnagyobb bajor ünnep apropóján ugyanis immár negyedik éve pattog a labda a városmajori Oktoberfest Focikupán.

Három évvel ezelőtt az éppen akkor zajló labdarúgó-Eb adta az ötletet Szépvölgyi Dánielnek, hogy szervezzen a Városmajorban egy kispályás focikupát, ami aztán olyan jól sikerült, hogy akkor ősszel ismét meghirdették. Mivel – legalábbis szurkolói szinten – azért van némi kapcsolat a sör és a foci között, a Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. munkatársa úgy gondolta, érdemes a programot a bajorok ünnepeivel,



A PSG a döntőben az argentin mezes LaScalonetát verte meg 3–0-ra

az Oktoberfesttel összekapcsolni. Így született meg egy új heggyvidéki hagyomány.

Az idén minden eddiginél több, tizenkét csapat vett részt a viadalon. Még nagyobb is lehetett volna a létszám, ám a rendelkezésre álló pályakapacitás ennyit tesz lehetővé. Rangos mezőny gyűlt össze, eljött az utóbbi két kiírásban győztes Futottak még, valamint az első Oktoberfest Focikupát megnyerő Palvin-Saint Germain (PSG) is. Most először „külföldi” csapatok is pályára léptek, a lelkes szurkolókkal érkező LaScaloneta Magyarországon élő játékosokból állt, rajtuk kívül egy kárpáljai alakulat is elindult.

A futsal szabályai szerint, hivatásos bírók közreműködésével levezényelt meccsek 20 percesek voltak. A csoportmérkőzések után rendezett döntőben a PSG 3–0-ra verte a



Másodszor nyert a Palvin-Saint German csapata

LaScalonetát, így immár másodszor hódította el a bajnoki címet.

Az első három helyezett csapat kupát, érmet, oklevelet és bajor sörválogatást vihettek haza, a győztesek mezeket is kaptak. A legjobb kapust, a torna játékosát és a gól-

királyt egy-egy egyedi oktoberfestes üvegdíjjal és bajor sörpakkal jutalmazták a szervezők, emellett minden csapatnak járt egy izotóniás italcsomag és rétes is – azonnal vissza lehetett szedni tehát valamennyit a leadott kilókból.

-os

**A LEGJOBBAK** A torna játékosai: Lehoczki Patrik (PSG) • Gólkirály: Mihálszki Mőric (Nagypénz Nagyfoci) – 13 góllal • Legjobb kapus: Urbán István (PSG)

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

Főszerkesztő-helyettes: STOFF CSABA ♦ Szerkesztő: KERTÉSZ DÁNIEL ♦ 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](mailto: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 **aprhírdetés-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 örzünk meg és nem küldünk vissza!**