



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

„A lehetetlennek tűnő helyzetek forradalmárai vagyunk”

„Köszönettel tartozunk mind-azoknak, akik '56-ban vagy ma azért harcoltak és harcolnak, hogy jobb világot teremtsünk itt, a Hegyvidéken. Az ő személyes történetük összessége adja kerületünk múltját, jelenét, és formálja a jövőnket is” – mondta Kovács Gergely polgármester az önkormányzat Gesztenyés kertben ren-

dezett október 23-i megemlékezésén.

A kerület új vezetője arra kérte az ünnepség résztvevőit: tizenkét másodperces néma csenddel tiszteljenek mindazok előtt, akik a XII. kerületből vettek részt a forradalomban. Ezt követően arról beszélt, hogy mindenki lokálpatriótának számít, aki – függetlenül

attól, hogy itt élte az egész életét, vagy csak nemrég költözött ide – hozzájárul közösségünk építéséhez, meghatározza a kerület sorsát, aki helyben akar változást, küzd, és nem ijed meg az esetleges falaktól, kudarcoktól.

„Az egyéni történetek, az emberi sorsok alakították és építették fel az 1956-os forradalmat. Az



Koszorúzással zárult az október 23-i hegyvidéki megemlékezés

aprónak tűnő cselekedetek alkotják a történelem menetét, nem az ágyúk vagy a politikai szakértők, hanem mi” – jelentette ki Kovács Gergely. Emlékeztetett azokra, akik itt, a XII. kerületben tettek azért, hogy ma egy szabad országban élhessünk: a Németvölgyi

Általános Iskola tanáira, akik minden erejükkel nyugtatták diákjaikat, a Szent János Kórház orvosaira és ápolóira, akik fáradhatatlanul gyógyították a sebesülteket, vagy az Istenhegyi úti édesanyákra, akik a lyukas nemzeti színtű lobogókat készítették. Mint

fogalmazott, lokálpatriótának lenni azt jelenti, hogy azokkal, akikkel egyébként nem feltétlenül értenénk egyet, értékközösséget vállalunk a legfontosabb pillanatokban, „annak a választását, hogy rabok legyünk, vagy szabadok”.

(Folytatás a 3. oldalon)



A SziluArt Műhely fiatal művészei ünnepi műsort adtak elő a Gesztenyés kerti '56-os emlékműnél

CLIMAAX az élhetőbb jövőért

JELENTŐS NEMZETKÖZI PÁLYÁZATOT NYERT A HEGYVIDÉK

Klíma- és területi adatok feldolgozása alapján elkészülhet a XII. kerület éghajlati kockázati térképe és kockázatkezelési terve – röviden ez a CLIMAAX elnevezésű projekt lényege, amihez sikeres pályázata révén csatlakozott az önkormányzat. Ez segítséget jelenthet az éghajlatváltozás negatív hatásainak mérséklésében, a károk megelőzésében és hatékony kezelésében, valamint a jövő közösségi beruházásainak és lakossági pályázati lehetőségeinek kialakításában.



Vészjelzések a természettől: aszály a Gesztenyés kertben...

Folyamatosan tapasztaljuk a klímaváltozás negatív hatásait: az egyre gyakoribb és a lakóépületeket is elöntéssel fenyegető villámárvizeket, a nyári időszakra jellemző városi hőszigetjelenséget – ami különösen az idősebbeknél okozhat rosszullevést –, továbbá a XII. kerület magánkertjeiben és közterületein is érzékelhető szárazságot.

A Hegyvidék – a mindössze ötven kiválasztott pilot terület egyikeként – most egy adatfeldolgozó rendszerhez nyert hozzáférést uniós forrásokból, amelynek adaptálásával a területre szabott éghajlatváltozási kockázati feltárás készül. A két éves program

szervesen kapcsolódik a Hegyvidéki Zöld Iroda korábbi tevékenységeihez (például legszorosabban a LIFE Városi Eső projekthez), amelyekre épülve a pályázat ered-



...és áradás a Margareta utcában

ményeként nemcsak egyes részterületeket felölölő, vagy egyes meteorológiai jelenségeket feltáró, hanem átfogó, holisztikus kép rajzolódhat ki a teljes kerületről a lakosság szempontjából legfontosabb klímaváltozási kérdéskörökben.

A projekt elnevezése: „CLIMAte risk and vulnerability Assessment framework and toolbox”, azaz röviden CLIMAAX. Az önkormányzat korábbi vezetése által beadott sikeres pályázat eredményeként Kovács Gergely polgármester első intézkedései között írhatta alá azt a pályázati szerződést, aminek eredményeként az európai uniós Horizon Europe keretrendszerben megvalósulhat ez a program.

A munka az elmúlt hetekben kezdődött, a projekt vezetését végző spanyol régió webinariumokon biztosított alapképzést a nyerteseknek a regionális módszertan kialakításához. Az átadott adatfeldolgozó program és a rendszer finomhangolását segítő kézikönyv mellett a résztvevők már meglévő klimatikus adatbázisokhoz is hozzáférhetnek, valamint egymással is folyamatos kapcsolattartásban kaphatnak segítséget a fejlesztés során.

A következő időszak helyi feladata lesz a munkacsoport kialakítása, amelyben a klímazakértó és az adatelemzésben jártas data scientist mellett természetesen a koordinációt végző Hegyvidéki Önkormányzat is részt vesz. (Folytatás a 2. oldalon)

ÖNKORMÁNYZATI KÉPVISELŐ-TESTÜLETI ÜLÉS

Helyi védelmet kaptak értékes épületek

Újabb hegyvidéki épületek helyi védelem alá helyezéséről, a Bursa Hungarica felsőoktatási ösztöndíjak önkormányzati részének emeléséről, valamint az idősök lakásainak akadálymentesítését célzó, Otthon megőregedni címmel meghirdetett pályázat elbírálási határidejének módosításáról is döntött a képviselő-testület a legutóbbi ülésén.

A településképi rendelet módosításával újabb értékes hegyvidéki épületek kerültek helyi védelem alá. Egyedi védelmet kapott az Istenhegyi plébánia és kertje (a lebontott „Tündérlak” egykori

Stromfeld Aurél út 18./Levendula utca 11. és a Tamási Áron utca 10./Nárcisz utca 50. címen. A helyi területi védelem alatt álló épületek köre is bővült, a Hollósy Simon utcai házak mellett immár

rének megfelelő felsőfokú szakirányú végzettséggel, vagy legalább három év szakmai tapasztalattal kell rendelkezniük. Az szmszmódosítás keretében – hosszas vitát követően – arról is döntés született, hogy a továbbiakban ne hirdessen ki az önkormányzat külön pályázatot a XII. kerületben működő egyházak, egyházi szervezetek és cserkészcsapatok támogatására, hanem ezek a kerületi közösségfejlesztő rendezvények, programok, tábork megvalósítá-



A Jókai Klubnak otthont adó eklektikus „svájci” villaépület is egyedi védelmet kapott

melléképülete) a Diana utca 15/a szám alatt, egy-egy neobarokk villa a Fodor utca 13/a és az Orbánhegyi út 15–17. szám alatt, eklektikus „svájci” villaként a Jókai Klub Hollós út 5. szám alatti épülete, továbbá modern stílusú villák és társasházak a Goldmark Károly utca 11–13./Csemegi utca 10., a Mese utca 5./Mese köz 1., a

Böszörményi út 17/a, 17/d, 19/a, 19/b, 19/c, 19/d, 19/e, valamint a Németvölgyi út 28/a, 28/b, 30/a-b, 32/a, 32/b és 34. szám alatti épületek is védettséget élveznek. Módosította szervezeti és működési szabályzatát a képviselő-testület. Immár előírás, hogy a nem képviselő bizottsági tagoknak az adott bizottság feladatkö-

sára, működésük támogatására kiírt pályázat keretében igényel-hessenek támogatást. Fonti Krisztina, a Fidesz frakcióvezetője nem értett egyet ezzel a változtatással, szerinte külön pályázat keretében kellene dönteni a nagy létszámú egyházközösségek támogatásáról.

(Folytatás a 3. oldalon)

„Mi bemegyünk az emberek közé, és beszélünk velük”

Kocsik Tekla alpolgármester a szociális, kulturális és köznevelési területekért, valamint az egyházakkal és az egészségügyi intézményekkel való együttműködésért felel. Szeretné tovább gazdagítani a Hegyvidék kulturális életét, nagyobb hangsúlyt helyezne a környezettudatosságra, a rászorulókat támogatására és az egészséges életmód népszerűsítésére. A valóban emberközpontú kormányzás híveként az a célja, hogy tettekkel bizonyítsa: a kerület lakói bátran fordulhatnak az önkormányzathoz javaslataikkal és problémáikkal egyaránt. Tervekről, célkitűzésekről és az új időszak első tapasztalatairól beszélgettünk vele.

– *Mióta vesz részt a közélet alakításában?*

– 2019-ben csatlakoztam a Sétáló Budapest civil kezdeményezéshez, ami a város élhetőségének javítását, az emberek mindennapjainak élhetőbbé tételét tűzte ki céljává. A mai napig jelentőséggel bír az életben, mert fontosnak tartom a környezettudatos életmóddal és a fenntarthatósággal foglalkozó ügyekkel kapcsolatos törekvéseket. Úgy vélem, a környezettudatos gondolkodás nemcsak globális, hanem helyi kérdés is.

– *Mennyire határozzák meg ezek a törekvések a Magyar Kétfarkú Kutya Pártot?*

– Az MKKP célkitűzései között hangsúlyos szerepet kap a „zöld gondolkodás” népszerűsítése, valamint fundamentális eleme a szociális érzékenység is – megtalálni, hogyan lehet új programokat létrehozni, amikkel segíteni tudunk azoknak a csoportoknak, amelyek tagjai nem számíthatnak támogatásra másoktól. Ezek mellett van még egy közös a Sétáló Budapest mozgalomban és a Magyar Kétfarkú Kutya Pártban: úgy gondoljuk, hogy az embereknek foglalkozniuk kell a közélettel. Igenis mindenkinek joga van alakítani a magyar politikát, lehetnek elvárásai a megválasztott politikusok felé!

– *Ezért lett a Magyar Kétfarkú Kutya Párt tagja?*

– Mindig is egyetértettem a párt célkitűzéseivel, mivel ugyanazokat az értékeket képviseljük. 2020-ban kaptam lehetőséget budapesti hálózatfejlesztőként, azóta segítem az MKKP területi fejlődését. A Sétáló Budapest szervezőjeként ekkor már nagy tapasztalatot gyűjtöttem az aktivisták koordinációjában, kampányok felépítésében, aláírásgyűjtésben.

– *Összefügg a hálózatfejlesztői munkáid azzal, hogy a civil életben filozófusnak készülsz?*

– Úgy gondolom, a filozófiai pálya nem áll messze a közélettől. A filozófusok feladata az embereket rávezetni arra, hogy minél jobban megismerjék magukat és az őket körülvevő világot annak érdekében, hogy el tudjanak benne helyezkedni. A politikus dolga is valami hasonló, legalábbis részben. Az egyetemi tanulmányaimat egyébként már befejeztem, a diplomavédés van hátra, azonban éppen a politikusi szerepvállalásom miatt erre egyelőre halasztást kértem.

– *Mi volt az első feladata a Magyar Kétfarkú Kutya Pártban?*

– Egy aktivistarendszert kellett létrehoznom, ki kellett építenem az MKKP aktivistahálózatát. Nagyjából az első év után éreztem azt, hogy fogyasztóbarát videós tartalmakra van szükség, ezért létrehoztam egy külön audiovizuális munkacsoportot. Majd kiktört az ukrajnai háború, én pedig felkerestem a budapesti jelölteket, és megkértem őket, hogy a fel nem használt kampánypénzüket ajánlják fel jótékony célra. Mindenki beleegyezett, így felkerestem a beregszászi kórház igazgatóját, aki küldött egy véget nem érő listát arról, mire lenne szükségük. Április elsőjén adtuk át a nyolcmillió forint értékű adománycsomagot, de ezzel nem volt vége a támogatásnak. Folytattam, mert a kórház helyzete az én szívügyemmé is vált. A többi között az ilyen történetek miatt örülök különösen annak, hogy alpolgármesterként a szociális szféra is hozzám került.

– *Már akkor, hálózatfejlesztőként tudta, hogy a XII. kerület érdekében fog dolgozni?*

– Egyáltalán nem, ez később alakult így. Pontosabban az történt, hogy Kovács Gergely pártelnök felkért, legyek a kampányfőnöke a kerületi előválasztáson. Megszerveztem az aláírásgyűjtést, a plakátozást, a teljes kampányt, ami jól sikerült, hiszen az MKKP

elsőprő győzelmet aratott. Utána beszéltem meg, hogy képviselőjelölt leszek, de akkor még egyáltalán nem volt szó az alpolgármesteri kinevezésről.

– *Meglepte a felkérés?*

– Nem beszéltem erről korábban, tehát igen, meglepődtem, illetve szó szerint megilletődtem, amikor Kovács Gergely feltette a kérdést. Számomra óriási megtiszteltetés jelentett már maga a lehetőség is, amire természetesen igent mondtam.

– *Milyen helyismerettel rendelkezik?*

– Budapesti hálózatfejlesztőként az összes kerületet meg kellett ismernem, enélkül nem lehetett volna összefogni az aktivistákat, kidolgozni a helyi, specifikus kampányokat. Ráadásul a XII. kerület különleges fontossággal bírt, mert innen indult a videó munkacsoport. Itt kezdtük el gyártani a tényfeltáró és oknyomozó videós anyagokat, amelyek – egyebek közt – az önkormányzat működéséről, a zöld területek átgondolatlan beépítéséről és más visszasságokról szólnak.

– *A kulturális élet azért eddig is elég gazdag volt a kerületben, hogyan lehet ezt még tovább bővíteni?*

– A kultúra az a terület, ami számomra rendkívül komplex, és beletartozik a kerület közösségi életének fellendítése is. A kultúrának óriási szerepe lehet abban, hogy az emberek még inkább egymás felé forduljanak. Szociális kérdés is az, hogy a kultúra mindenki számára elérhető legyen, és ne a társadalmi lehetőségek határozzák meg ezt. Hiszek abban, hogy események és programok által erősíthetjük az összetartozás érzését, ami aztán egy szolidárisabb, egymást még inkább segítő kerületté tesz minket.

– *Mi történik a már megszokott programokkal, a kerületi hagyományokkal?*

– Az újdonságok keresése nem azt jelenti, hogy a hagyományaink kárt szenvednek. Nemcsak a kultúrára, hanem a legszélesebb közösségi életre is igaz, hogy ami jól

működött, azt meg kell tartani. Legfeljebb megpróbáljuk még jobbat tenni.

– *Az MKKP számára fontos az állampolgárok bevonása. Hogyan valósulhat ez meg a kultúra területén?*

– Tény, hogy a XII. kerületben nagy számban élnek szépkorúak, és nekem úgy tűnik, az eddigi kulturális kínálat leginkább őket célozta meg. Törekedni fogok fiatal művészek meghívására, ami egyben a kulturális programokkal megszólított korosztályok szélesítését is jelenti. Ebbe beletartozik a kisgyerekes családok megszólítása is, főleg azért, mert ez a csoport eddig talán kevesebb figyelmet kapott. Pedig elő kell segíteni, hogy a maguk módján ők is reflektáljanak a társadalmi problémákra és a környezetünket érintő kihívásokra.



Ugyanazokat az értékeket képviseli párttársaival

– *Mindig kényes téma az egészségügy – ezen a területen mik az elképzelései?*

– Minél jobb ellátást kell biztosítani a kerület lakóinak! Ennek előfeltétele, hogy az önkormányzat tartozó alapellátás magas színvonalon működjön. Ez nem lehet és nem is lesz vita tárgya! Ugyanakkor a legjobb terápia a megelőzés, ha elkerüljük a betegségeket; ehhez a prevenció erősítésével, az egészségudatosság javításával járulhat hozzá az önkormányzat. Érdemes lenne felfrissíteni a hagyományos kerületi egészségnapokat, mert egy kicsit tematikus hónapok szervezésében is gondolkodom.

– *Ma az oktatásban alig kapnak szerepet az önkormányzatok. Van*

egyáltalán mozgáster ezen a területen?

– Az iskolák már régóta állami fenntartásban működnek. Mi annyit tehetünk, hogy támogatjuk az intézmények fejlesztését. Az óvodák azonban hozzánk tartoznak, ezek fenntartása kiemelt feladatunk. Nem szabad elfelejteni, hogy a környezettudatosság, az egészségtudatosság, a szociális érzékenység kialakításának legjobb terepe az óvoda.

– *A Magyar Kétfarkú Kutya Párt részéről sarkalatos kérdés a zöld területek védelme. Ebben mire számíthatnak a hegyvidékiek?*

– Kétségtelen, hogy miénk a főváros legzöldebb kerülete, Budapest tüdeje, ami öröm az itt élőknek, egyben óriási felelősség az önkormányzatnak. Az utóbbi években láthattuk, hogy folyamatosan csökkent a zöld felületek aránya. Nem elvenni kell a természettől, hanem hozzáadni, és ennek az egyik első lépése lehet a Böszörményi út egy részének zöldítése, a sétálóutca kialakítása – ahogyan általában is ráfér a zöldítés a belső városrészekre. A másik irány az értelmetlen beépítések megszüntetése. Az egyszerűen bűn, hogy lakóparkok, irodaházak miatt fák százaikat vágják ki! Riasztó, de igaz, hogy a mai fiatalok szoronganak a jövő miatt, mert attól félnek, hogy az emberiség tönkretesz a bolygót a természet pusztításával. Megígérhetem, hogy a XII. kerületben ilyen nem lesz, mi több, növelni fogjuk a zöld területek méretét.

– *A Hegyvidék az ország egyik leggazdagabb települése, azonban itt is vannak szociális problémák. Mit gondol erről?*

– Az előző városvezetés nem vett tudomást a nehéz helyzetben lévőkről, a szőnyeg alá söpörte a bajokat. Van egy elég széles leszakadó réteg, amelynek tagjai úgy érzik, elengedték a kezüket. Mi



Kocsik Tekla alpolgármester

ennek az ellenkezőjét tesszük, segítőt kezét nyújtunk. A valós ígéretekre igyekezzünk megoldásokat találni, és azzal kezdjük, hogy meghallgatjuk az embereket. Nem dugjuk homokba a fejünket, nem csukjuk be a szemünket, nem fogjuk be a fülünket.

– *A már elmondottakon kívül miben lehet majd tetten érni ezt az éles fordulatot?*

– A Magyar Kétfarkú Kutya Párt emberközeli álláspontot képvisel. Tudjuk, hogy vannak, akik tartanak ettől, mert azt hiszik, ez egyet jelent a lazasággal, a komolytalansággal és azzal, hogy semmit sem fogunk csinálni. Ezzel vádolnak az ellenfeleink, akik nagyot csalódnak majd. Mi bemegyünk az emberek közé, és beszélünk velük. Mondja el mindenki a javaslatait, hogy min változtatna, mert az ügyünk ugyanaz: a kerületért dolgozunk.

– *Ennek szellemében hozta létre az önkormányzat a részvételi irodát?*

– Igen, illetve ehhez kapcsolódva hozunk létre az önkormányzat költségvetésén belül egy közösségi költségvetést, ami arra szolgál, hogy a lakossági javaslatok megvalósulhassanak. A szokásos lakossági közmeghallgatáson kívül lesznek rendszeres városrészi fórumok, amiken a szűkebben vett helyi kérdéseket lehet majd megvitatni.

– *Ha egy év múlva beszélgetnénk, mivel lenne elégedett?*

– Akkor leszek elégedett, ha az emberek bátran fordulnak hozzánk a gondjaikkal és az örömeikkel. Ha éppen úgy adódik, mernek panaszkodni. Mert hozzánk lehet jönni, velünk lehet beszélni, nem kell fejet leszegve suttogni. A mostani egy másik önkormányzat, amely valóban az emberekért, minden kerületi emberért dolgozik.

sm.

CLIMAAX az élhetőbb jövőért

(Folytatás az 1. oldalról)

A XII. kerületi egészségügyi, oktatási, kulturális intézmények, valamint a nagy szolgáltatók (például a BKK, a FŐKERT, a Fővárosi Csatornázási Művek, az FKF Zrt.) a szakterületüket érintő tapasztalatokkal tudják kiegészíteni az adatalapú éghajlati kockázatelemzési eszköztárát.

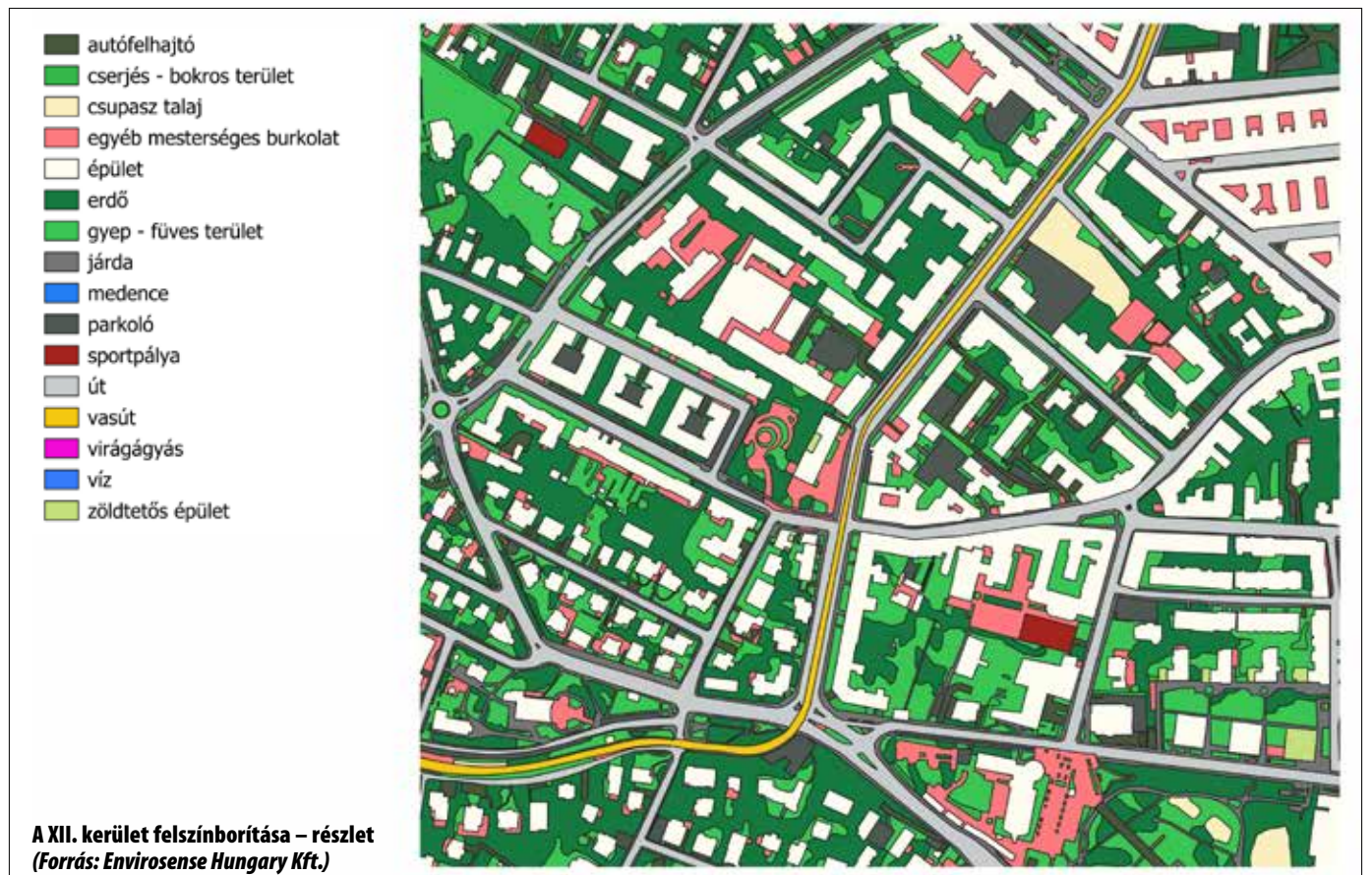
Az adatelemzés által vázolt klímakockázati veszélyhelyzeteket a valóságban jelentkező problémákkal összevetve, várhatóan több körben iterálva tisztul majd le a települési veszélyhelyzeti térkép, amely a sérülékenységeket utca és telektömb szintjén lesz képes feltárni, célzott beavatkozásokat lehetővé téve.

A későbbiekben a lakosság bevonását is tervezi a zöld iroda, hiszen amíg például a BKK arról tud beszámolni, hogy heves esőzések alkalmával melyek a Hegyvidék leggyorsabban járhatatlanná váló útszakaszok, addig a környéken élők a legkisebb problémáforrásokat is ismerik, és akár egy rendszeresen eltömődő csatornabefolyóról is értékes – még a legterjedelmesebb adatbázisokban sem szereplő – tényeket tudnak megosztani.

A lakossági tapasztalatok bevételeiről várhatóan 2025 tavaszán jelenik meg részletes információ az önkormányzat médiafelületein. A CLIMAAX projekt mintegy 60 millió forintos keretösszege mellett a végrehajtási szabályok szerencsére sok szabadságot is biztosítanak a nyerteseknek, hogy a helyi adottságok szempontjából legrelevánsabb adatbázisok beszerzésével a legfokuszáltabb kockázatelemzés és kockázatkezelési terv születhessen a helyben legfontosabbnak tapasztalt problémakörök figyelembevételével.

A CLIMAAX program általános célja, hogy Európa-szerte hozzájáruljon az éghajlati kockázatelemzés és kockázatkezelés gyakorlatának harmonizálásához és konszolidálásához. A hosszú tanulási és elemzési munka végső haszonélvezői természetesen a kerületi lakosok lesznek, hiszen az éghajlatváltozási hatások mérésére irányuló konkrét tettek által a Hegyvidék klímaállóbba válhat, megőrizve a mindannyiunk számára fontos élhető lakókörnyezetet.

(Barta)



Árnyas Hegyvidék Program 2024

Tisztelt Hegyvidéki Polgárok!

Az Árnyas Hegyvidék Program részeként 2024-ben ismét meghirdetjük a Hegyvidéki Önkormányzat magánterületi faültetési akcióját.

A program keretében XII. kerületi lakóhellyel rendelkező lakosok igényelhetnek ingatlanonként – annak méretétől és jellegétől függetlenül – **ingyenesen maximum 2 db őshonos, 1,5-1,8 méter magas, szabadgyökerű erdei facsemetét, fasuhángot**, hogy a klímaváltozásra felkészülve tovább zöldítsék kertjüket, és élvezzék a cseperedő fák által nyújtott árnyékokat.



Jelentkezni kizárólag online, a hegyvidek.hu/ugyintezes/zold-iroda/arnyas-hegyvidek oldalunkon lehet.

Jelentkezési időszak:
2024. november 5., kedd 10 órától november 14., csütörtök 15 óráig, vagy a rendelkezésre álló készlet kimerüléséig.

A Hegyvidéki Zöld Iroda további programjairól, eseményeiről a zold.hegyvidek.hu oldalon, a „Lakosságnak” menüpontban tájékozódhatnak.

Mit csinál az újságíró?

„Mi leszel, ha nagy leszel?” A kérdés, amitől a falra tudnának mászni az általános iskolás gyerekek. Egyrészt azért, mert úgy érzik, még bőven van idejük ezen gon-

ták az előadót, aki a szakma szépségeiről és annak árnyoldalairól is beszélt. Elmondta, hogyan működnek a szerkesztőségek, ki dönti el, milyen témát dolgozzanak fel

got kap az újságíró a témaválasztásban, milyen híres emberekkel lehet találkozni és érdekes helyekre eljutni munka közben, mennyire nehéz riporttalányt találni. Kí-

vekből nem lesz semmi, de a lényeg mégiscsak az, hogy már vannak elképzeléseik.

Ezt erősítette meg Vukovári Nóra, az 5. c osztályfőnöke, aki úgy látja, a pályorientációs nap hasznos a gyerekek számára. „Pályaválasztásnál az emberek többsége mindenféle praktikus szempontot figyelembe vesz, de legálább ilyen fontos lenne, hogy az álmainkat kövessük – emelte ki. – Álmokban, lelkesedésben pedig egyértelműen gyerekkorban vagyunk a legjobbak. Ezért fontos, hogy minél több lehetőséggel ismerkedjenek meg a diákok ebben a fogékony időszakban.”

A pedagógus arról is szólt, mennyire hasznos, ha a gyerekek különböző foglalkozások képviselőivel találkoznak, akik a saját tapasztalataikról mesélnek, és megválaszolják a kérdéseket, adott esetben megmutatják a munkahelyüket. A személyes élmény mindig maradandóbb és inspirálóbb, mint bármilyen elméleti ismeret.

Ennek megfelelően a programok osztályonként vagy évfolyamonként zajlottak. Az idén is voltak külső helyszínek, egyebek mellett állattenhelyen, hotelben és a Bajor Gizi Színészmuzeumban jártak a jókaiak. Az iskolájukban pedig az építészettel, az állatorvosi és az idegenvezetői munkával is megismerkedhettek.

M.



Fontos, hogy ebben a fogékony időszakban minél többféle pályaképet megismerjenek a diákok

dolgozni, és teljesen máson jár az eszük, másrészt nincsenek is tisztaban a lehetőségekkel, hogy melyik pálya, munkakör milyen is valójában. Ez utóbbin próbálnak segíteni a pedagógusok a Svábhegyi Jókai Mór iskolában azzal, hogy minden évben pályorientációs napot szerveznek – amelynek az egyik idei vendége lapunktól érkezett. A gyerekek ugyanis kíváncsiak voltak, mit csinál valójában az újságíró.

Persze nem csak erre, hiszen az ötödikesek egy sor kérdéssel vár-

ak az újságírók, és miképpen születik meg maga a cikk. Arról is szó esett, hogy ma már az újságírás nem korlátozódik a sajtóra, már amennyiben szövegírásként tekintünk rá. Ha pedig így tekintünk, akkor idetartozik minden kreatív tartalom – beleértve a marketing, a PR egy részét –, valamint általában véve az információk közvetítése, legyen az üzleti, intézményi vagy éppen politikai.

A gyerekeket pont ez a sokszínűség érdekelte, és a többi között megkérdezték, mekkora szabadsá-

váncsiak voltak arra is, meg lehet-e élni az újságírásból, vagy inkább érdemesebb más foglalkozást választani.

Vezetetül a cikkünk elején említett kérdés is elhangzott, persze nem gyerekbosszantásként, hanem őszinte kíváncsiságból. A válaszok sokfélék voltak, ami mutatja, mennyire széles a mai fiatalok látóköre, az ügyvédőtől a mérnökig, a forgatókönyvíróig át a focistáig és a légikísérőig sok foglalkozást megemlítettek. Persze előfordulhat, hogy a mostani ter-

Pályázati felhívás

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat a tulajdonában álló ingatlanrész bérbeadására speciális pályázatot hirdet nonprofit szervezetek részére, kizárólag *munkahelyi étkeztetés és közforgalmú éttermi tevékenység* folytatása céljából, **2024. október 29. napjától 2024. november 12. napjáig** terjedő időszakban.

A pályázható ingatlanrész címe:
– Bp. XII., Böszörményi út 23–25. szám alatti ingatlan alagsorának 46 m² nagyságú, földszinti részének 195 m² alapterületű része (egyben bérelhető).

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

A pályázati ajánlatok 2024. november 12. napján 16.00 óráig nyújthatók be.

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

Kovács Gergely polgármester

Járdaépítés miatt kell fákat kivágni

Még az előző önkormányzati vezetés idején kezdődött meg a Rác Aladár úti járdaépítés. A folyamat az a jogos lakossági kérés indította el, hogy egyre nagyobb az autóforgalom a Melinda út és a Mindszenty József bíboros tér közötti szakaszon, ám ezen a részen, jobb híján, az úttesten kénytelenek közlekedni a gyalogosok.

szükségessé vált tizenöt fa kivágása a Rác Aladár út 164. és 170. között, ezekből hat invazív, akác- és bálványfa. A szakemberek megpróbálnak megmenteni két kőrist: amennyiben a támfalépítéskor nem válnak balesetveszélyessé a növények, akkor nem vágják ki ezeket. Minden műszaki lehetőséget megvizsgáltak, azonban a



Összesen 201 méter hosszú járda kivételével épül öntött aszfaltból a hegy felőli oldalon, ebből 120 méter már teljesen elkészült. A további járdaszakasz kialakítása is a végéhez közeledik, ehhez a csatlakozó részű megtartása érdekében Gabion támfal alakítást ki az önkormányzat.

Éppen a biztonságos közlekedést szolgáló támfal miatt, sajnos,

járda kivételével csak a többi fa eltávolításával lehet megoldani.

Így olyan kivételes helyzet állt elő, hogy az önkormányzat kénytelen fákat kivágását engedélyezni. Természetesen a növények pótlásáról gondoskodik, összesen ötvenkét 14-16 centiméter törzskörméretű fa kerül majd a mostani munkaterület közvetlen közelébe.

M.

A Hegyvidékre jött a Pénzügyi Tudás Otthona



Az a cél, hogy minél több fiatal betekintést nyerhessen a pénzügyi kultúra titkaiba

Élménypedagógiai módszerekkel és digitális eszközökkel támogatott pénzügyi foglalkozásokat tart a Pénzügyi Tudás Otthona általános és középiskolások diákcsoportoknak, még hozzá teljesen ingyenesen. A Márvány utcai BGSZC Budai Technikum a Pénziránytű Alapítvány Bázisiskolájaként működteti ezt a különleges tantermet, amely nyitva áll a pénzügyi kultúra iránt érdeklődő tanulók és pedagógusok előtt.

Budapesten csak két helyen működik a Pénzügyi Tudás Otthona, amelyben 1x45 vagy 2x45 perces órák vannak, és differenciált pénzügyi ismereteket adnak át a szakemberek. A

tananyag beilleszthető a történelem-, a földrajz-, a matematika- vagy akár az osztályfőnöki órák tanmenetébe is. Egyszerre harminc diák vehet részt egy órán, de lehetőség van pályorientációs nap, iskolai projektnap rendezésére is.

A Pénziránytű Bázisiskola Program célja, hogy minél több fiatal számára tegye elérhetővé a pénzügyi nevelés modern, magas szakmai színvonalat képviselő, egyben a kor pedagógiai kihívásainak is megfelelő eszköztárát. Idáig több mint 24 000 tanuló nyert betekintést a programba, amely hasznos tudást nyújt a korszerű pénzügyi és pénzügyi

tervezés, a költségvetés, a pénzügyi intézmények és tőzsde témakörökben. Tavaly októbertől újabb izgalmas témával bővült a kínálat: „Az állam én vagyok” elnevezésű foglalkozásokon az egyének és az állam kapcsolódási pontjaival, az állami szerepvállalás területeivel, a társadalmi jövedelmek rendszerével is megismerkedhetnek az érdeklődő diákcsoportok.

mm.

■ **További információ:**
dr. Hornyák Andrea – 06-30/373-3065,
hornyak.andrea@budatechnikum.hu.

Nemzetiségi közmeghallgatások

Budapest XII. kerületi Szlovák Nemzetiségi Önkormányzat
– november 15. 15.00, polgármesteri hivatal, tanácsterem

Budapest XII. kerületi Görög Nemzetiségi Önkormányzat
– november 19. 11.00, polgármesteri hivatal, tanácsterem

Budapest XII. kerületi Bolgár Nemzetiségi Önkormányzat
– november 25. 17.00, polgármesteri hivatal, tanácsterem

Ne a szobában teljen az őszi szünet!



Az állandó programok mellett az őszi szünet minden napján különleges élmények várják a gyerekeket és a felnőtteket is a Budakeszi Vadsparkban, amely hétköznap 9.00–15.30, hétvégén 9.00–16.00 óráig látogatható

Nem is olyan egyszerű a műanyag palackok visszaváltása

Kétségtől kezdve az erre utaló logóval ellátott fém, műanyag és üveg italcsomagolások január elsejétől kötelező visszaváltása. A REpont program még nagyon új mindenkinek, és maga a rendszer is most „éli át” a gyermekbetegségeit. A Hegyvidék földrajzi adottságai további problémákhoz vezetnek: a XII. kerület felső részén nagyon kevés a visszaváltó pont, ezért az ott élők kénytelenek palackokkal megpakolva – amiket, ugye, tilos összelapítani, még inkább összetörni – elautózni, vagy épp elbuszolni egy távolabbi üzletbe, ha környezettudatos polgárként szeretnének eljárni, és nem melleleg hozzájutni a betétdíjhoz. A megoldás minden bizonnyal a REpont-hálózat bővítése lehetne még több üzlet bevonásával, de utcai automaták kihelyezése sem tűnik ördögtől való ötletnek. Összeállításunk a pillanatnyi állapotot tükrözi, ami természetesen folyamatosan változhat.

A jelenlegi szabályozás szerint a 400 négyzetméternél nagyobb alapterületű élelmiszerüzletekben kötelező a betétdíjas palackok visszaváltása, ami történhet a pénztárnál, valamint REpont automaták segítségével. A Hegyvidéken összesen öt ilyen üzlet működik: a SPAR Bösözerményi út, a SPAR MOM Park, a CBA Prima Hegyvidék Bevásárlóközpont, a CBA Prima Nógrádi utca (Lóitató) és a CBA Prima Eötvös út.

Ebből négy a városközpontban található, csupán az Eötvös úti számít „hegyinek”, ami leginkább az istenhegyi és a Normafa-régiót szolgálja ki. Nincs viszont nagy üzlet egyebek közt a Virányosban, Zugligerben, Farkasréten, Mártonhegyen vagy épp a Széchenyihegyen.

Jó hír, hogy több kisebb élelmiszerbolt döntött úgy, befogad REpont automatát. Ezek: CBA Csörsz utca 23–25. (automata), Market Point Tartsay Vilmos utca 30. (kézi visszaváltás), CBA Prima Márvány utca 33. (automata), CBA Prima Királyhágó tér 1. (automata), CBA Prima Szarvas Gábor út 8. (automata), SPAR Alkotás utca 53. (automata).

„SOKAT JAVULT A HELYZET”

A fenti boltok közül hármat a Budaconsum Kft. üzemeltet. A cég egyik vezetője, Gyélan Emese elmondta, hogy a hamarosan megnyíló Hegyalja úti üzletükben is működik majd egy visszaváltó automata, holott az a

hely sem lesz 400 négyzetméternél nagyobb.

„Mindig a vásárlók érdekeit és kényelmét tartottuk és tartjuk szem előtt – emelte ki. – Így az összes kisebb boltunkban szorítottunk helyet az automatáknak, még az eladótér rovására is. Fontos, hogy azoknak az embereknek,



Türelmijáték: beveszi, vagy nem veszi be?

akik nálunk vásárolnak, ne kelljen máshová vinniük az otthonukban összegyűjtött italcsomagolásokat, hiszen tudjuk, hogy épp elég probléma napokig tárolni ezeket a lakásban. A MOHU kimutatása alapján nagyjából négyszer annyi italcsomagolást váltunk vissza üzleteinkben, mint amennyit kibocsátunk. Eleinte komoly logisztikai fennakadásokat okozott a visszaváltott italcsomagolások elszállítása, de mostanra sokat javult a helyzet. A lakosság és a vásárlók türelmére is szükség van, mert nem mindig történik zökkenő-

mentesen az automaták ürítése, tisztítása, karbantartása, nem beszélve arról, hogy néha a nem visszaváltós csomagolásokat is a boltban hagyják a vásárlók. Ezekből az idő múltával egyre kevesebb lesz, jelenleg az érintett árukészletünk mintegy nyolcvan százaléka már visszaváltható csomagolású.”

Gyélan Emese hozzátette, hogy bár ebben is van előrelépés, még mindig előfordul, hogy folyadék marad a palackokban, ami tároláskor kifolyik, és tisztasági problémákat okoz.

AMIRE FIGYELNI KELL!

Csak azokat a palackokat veszik vissza a boltok, amiken rajta van a visszaválthatóságot igazoló logó. Más darabokkal felesleges próbálkozni, mert az automata nem fogadja el, miként az összetaposott, vagy a leolvasást akadályozó módon sérült címkéjű palackokat sem.

Még egy dologra kell figyelni: folyadék ne legyen a palackokban, ugyanis a rendszer a súlyt ellenőrzi. Vannak, akik mégis megpróbálkoznak a lehetetlennel, ennek eredményeként telnek meg gyorsan az automaták mellett elhelyezett kukák...

Azért nem csak emiatt hiúsulhat meg az automata visszaváltás. Biztosan sokan tapasztalták már, hogy a gép „visszadobja” az egyébként visszaváltható palackokat is. Ilyenkor segíthet, ha kicsit elfordítjuk, esetleg kisimítjuk a címkét, vagy ha netán horpadt a palack, akkor belefújunk egy kis levegőt, amitől visszanyeri az eredeti alakját.

HOGYAN LÁTJA A VÁSÁRLÓ?

Jutka néni az egyik – nem hegyvidéki – üzletben szerzett tapasztalatairól beszélt nekünk:

„Jó ötlet lenne a műanyag palackok visszaváltása, ha működne. De egyelőre nagyon nem működik. Volt, hogy félórás várakozás és sorban állás után hagytam az egészet. Nem elég, hogy a hozzánk legközelebb eső boltban egy szűk kis folyosóra tettek be a két automatát, de állandóan be is akadnak a palackok, emiatt torlódik a sor, nem férnek el a vásárlók, egymást kerülgetjük, ettől mindenki ideges. Ahányszor eddig a visszaváltó-



A kapott utalványt levásárolhatjuk, vagy készpénzre válthatjuk

tónál jártam, ötpercenként kellett szólni annak az alkalmazottnak, akinek az automaták karbantartása a feladata – persze az egyéb munkái mellett –, hogy gond van. Ő is mondta, hogy a gépek kritikán aluliak, és a hivatalos karbantartó is csak legyintett, amikor egyszer épp volt szerencsém végignézni és –várni egy körülbelül negyedórás nagyjavítást. Persze az sem segít a dologon, hogy többen egyszerre három-négy hatalmas zsák palackkal érkeznek, mások túl gyorsan dobálják be a műanyagot, emiatt elakad a gép, növekszik a sor, jöhet az alkalmazott, és így tovább, ördögi kör. Nem jó ez senkinek, sem a vásárlóknak, sem a kereskedőknek. Irigykedve nézem azokat a külföldi videókat, amik

jól működő rendszereket mutatnak be. Nem egyenként kell bedobálni a palackokat a gépbe, csak be kell önteni, és a technológia képes arra, hogy emberi segítség nélkül osztályozza és számolja meg ezeket.”

MI SEGÍTHET A HEGYVIDÉKIEKNEK?

Mint említettük, a XII. kerületben viszonylag kevés a REpont, a hegyi részeken pedig kifejezetten „hiánycikknek” számítanak, ezért mindenképpen szükséges a számuk növelése.

Remélhetőleg egyre több kisebb üzlet csatlakozik majd a programhoz, de megoldást jelenthet az utcai automaták kihelyezése is, például a buszmegállók közelében – ezeknél természetesen csak utalással lehetne hozzájutni a betéti díjhoz.

A rendszert üzemeltető MOHU-nál is látják az illetékesek a visszaváltó pontok számának elégtelenségét, ezért igyekeznek minél több partnert bevonni. Nemrégiben megjelent egy hír, miszerint próbáképpen automatákat telepítettek néhány MOL-benzinkútra. Sajnos a XII. kerület gyalogosan közlekedő lakói számára ez az újítás a későbbiekben sem jelent majd előnyt, ráadásul az egyetlen MOL-kút éppen a Lóitatóval szemben van, ahol egyébként is működik REpont.

-05

Mézgáéknál elkészült az első MOMÉZ

Tóthék és a Mézga család szorgos munkájának köszönhetően a nyár végén ki lehetett pergetni a lépekből az első MOMÉZ-et, amelyből eddig száz üveggel készült. Persze a program célja nem a rentábilis termelés, hanem az edukáció és a kerületi MOME-kampusz fenntarthatósági szemléletének erősítése.

A csinos címkével ellátott virágmezes üveg láttán talán kevesen gondolnák, milyen komplex háttér munka eredményét tartják a

ugyanúgy hozzátartoznak, ahogy a hallgatókkal telepített erdőterületek folyamatos növelése a Balaton-felvidéki Nemzeti Parkban, vagy a kialakítás alatt álló festő- és fűszernövény-permakert közösségi tervezése és kivitelezése.

A méhcsaládokat és a méhészeti szakértelmet Kutasi Tamás hegyvidéki méhészt biztosítja, minden mást a felsőoktatási intézmény önkéntesen vállalkozó hallgatói és munkatársai végeznek el – ettől lesz az eredmény hitelesen kézműves. A méhek érkezése előtt el kellett készíteni a kaptárakat, amik a tervezőasztal után a MOME műhelyeiben váltak kézzelfogható valósággá. A funkcionalitás maradt a fantázia szabad szárnyalásának, de a faműhelyben dolgozó oktató, Timár Péter vezetésével készült kaptárak sátorított emlékeztető kinézete így is egészen egyedül.

Szintén még a méhek beköltözése előtt, allergológus szakorvos

vezetésével, széles körű képzést folytatott az egyetem, hiszen a rovarok potenciális veszélyt is rejthetnek magukban, különösen az erre érzékenyek körében. Minden épületben megtalálhatók azok az ellenanyagok, amik egy túlzott reakciót kiváltó csipésnél gyorsan alkalmazhatók, a munkatársak

pedig szakszerű eligazítást kaptak a valóban veszélyes esetek kiszűrése érdekében.

A véletlen balesetek elkerüléséért a közparkként is működő kert több pontján, sőt még a Budakeszi úton is tetszetős táblák hívják fel a figyelmet a méhekre, a kaptárak körül pedig kerítés akadályozza meg, hogy valaki a tudtán kívül zavarja meg a szorgoskodó izeltlábúakat. A következetes építkezésnek köszönhetően ma már békésen élnek egymás mellett a rovarok és a kert használói, a beporzók

szinte észrevétlenül legelésznek a kert virágain.

A mérlegen álló kaptárak készleteinek gyarapodását bárki figyelemmel kísérheti. A pergetés pedig jó hangulatú közösségépítő program, aminek során – a védőfelszereléseknek hála – mindenki elsajátíthatja a méhészkedés legalapvetőbb fogásait.

A projekt különlegességét az adja, hogy annak minden lépése a hallgatók bevonásával történik, a méhcsaládok elkeresztelésétől – így lettek ők Tóthék és Mézgakék



Hamisítatlan kézműves termék

– a pergetésig. Talán ennek is köszönhető a kedvező fogadtatás, amit a kifejezetten a méhekkel kapcsolatos kérdések elküldéséhez létrehozott e-mail-cím formája is igazol. Az érdeklődés kiterjed az egyetem szűkebb szakterületére is, hiszen a kaptártelepítéssel párhuzamosan egy hallgató egy másik méhes projektet is készített Pollino néven az Innovációs Kutatóközpontban, a lépek viaszát egy ékszertervező hallgató vonta be a munkáiba, a sejtek szabályos szerkezetét pedig egy textil szakos lehetett meg.

Sisák Eszter, a Moholy-Nagy Művészeti Egyetemért Alapítvány kabinetfőnöke végezetül azt is elmondta nekünk, hogy erre az évre már csak a MOMÉZ védjegyjelbejegyzése van hátra. Kora tavasszal aztán a méhek elkezdhetik a gyűjtést, és akár több pergetésnyi méz is készíthető a kampuszra. További terv a környékbeli általános és középiskolák bevonása és a beporzók témájának a fenntarthatósággal kapcsolatos, „Humánökológia és design” elnevezésű képzési tematikába történő beépítése.

BI.



Táblák hívják fel a figyelmet a kis szorgoskodókra

kezükben. Az ötlet az ötéves MOME-kampusz újragondoláskor született, aminek része a korábbi környezet természetközeli tétele, visszaváltása.

A törekvéshez szervesen kapcsolódott a „MOME Zero” program. Ennek célja, hogy Moholy-Nagy Művészeti Egyetem 2030-ra Magyarország első karbonsemleges kampuszává váljon. Az ökológiai és oktatási célú szemléletformáláshoz a beporzó rovarok



A Moholy-Nagy Művészeti Egyetem zugligeti kampusza

HEGYVIDÉKIEK EGÉSZSÉGISKOLÁJA

Generációs különbségek a családban

Hogyan lehet megérteni és kezelni a nagyszülői, szülői létből eredő szorongásokat, figyelembe véve a generációs különbségeket, az ezekből adódó kihívásokat? Erre a kérdésre kaptunk válaszokat a Hegyvidékiek Egészségiskolája című előadás-sorozat legutóbbi összejövetelén a Hegyvidéki Kulturális Szalonban.

Minden életkorban fontos a hatékony kommunikáció és az érzelmi támogatás gyakorlata. Egy nagy-kamasszal élő szülő is érezheti annak az előszelét, hogyan is fog „átzilipelni” a következő életszakaszba, amikor már felnőttként mindketten egy kicsit másképp látják egymást. Életünk ingerekkel túltelített, a generációváltást sűrűbben, a korcsoportok különbségét az elmúlt tizenöt-húsz évben kiélezettebben érzékeljük.

Miind ezt hogyan lehet könnyebben megérteni? Az egyik kulcs a párterápiában alkalmazott érzelemlépcső megközelítés. Ki érzi, hogy pont olyan jó a kapcsolata felnőtt gyerekével, ahogy szeretné; hogy tudja, mire vágyik; hogy szeretne többet kommunikálni vele, de nem tudja, hogyan? A Hegyvidékiek Egészségiskolája októberi előadásában Pollák Éva pár- és családterapeuta, tanácsadó szakpszichológus, a Mindwell Pszichológiai Központ szakmai vezetője e kérdéseket középpontba helyezve beszélt a kölcsönös kapcsolódásról, amiben az önismeret elengedhetetlen, valamint arról is, hogyan beszéljük meg, ha valami zavar, vagy kellemetlen.

Az érzelmi-fizikai függetlenség 3 éves korban kezdődik, és folyamatosan változik, hiszen 13 vagy 23 évesen is másképpen van szüksége a gyerekeknek a szülőre. Az átrendezési időszakban fontos mozzanat az érzelmi igények összeegyeztetése. A gyerekek általában hullámokban válnak le, közben a szülő is változásokat él meg,

például a munkájában, az egészségében.

Kutatások szerint a leválást, a kommunikációt a szülő szorongása nehezíti, mert a leváló viselkedésben van egy csomó ambivalencia. Segítene, ha a fiatal el-

közben mindkét fél arra vágyik, hogy megmaradjon a régi kapcsolatot. Az unoka érkezése extra nehézséget jelent abban a tekintetben, hogy jól tudjuk-e olvasni egymás igényeit, vágyait.

„A rugalmas határok kialakítására nincs generálisan jó szabály. Hibázni lehet, de meg kell próbálni odatenni magad, mint a matedolgozatnál” – fogalmazott Pollák Éva, megemlítve, hogy érdemes spontán beszélgetést kezdeményezni érzelmileg biztonságos helyen – autóban, sétán, játszóté-

reken, tiszteletben tartva a függetlenséget, de közben „hozzáértve” az unokákhoz; hogyan kérjünk segítséget egymástól? Alkalmazkodni kell a fiatalok nevelési módszereihez, és kihívás a határok meghúzósa a munkahelyen, az iskolában is – miközben a csapból is az folyik, hogy legyünk érzelmileg elérhetőek!

Miind ez azért fontos, mert a mostani szülők olyan mértékben adják az agyfejlődést befolyásoló „digitális cumit” a gyerekeknek, hogy az nem tanul meg érzelmet szabályozni. Az érési folyamat egyébként 26 éves korig eltart.

Az érzelemszabályozásban segítségére van szüksége a gyerekeknek – emelte ki a pszichológus, majd arról beszélt, hogy az idősebbekben szorongást okoz a modern technológia, a szociális és nevelési különbségek miatt eltávolodás a fiataloktól. Vállaljuk a tökéletlenséget, amit nem tudunk, kérdezzük meg tőlük, ez is lehetőség a közeledésre! – tette hozzá Pollák Éva.

Az előadás szorongáscsökkentő módszerek ajánlásával zárult. Hasznosak a légzőgyakorlatok, a tudatos jelenlét (mindfulness), a relaxáció, a mozgásos programok. Kaptunk tippeket a gyerekek feszültségoldására is: meséljünk, alkossunk, hancúrozzunk, táncoljunk, társasozzunk együtt – tegyük, ami nekik kedves.

Sz. D.

Webcím: www.mindwell.hu



Pollák Éva pár- és családterapeuta, tanácsadó szakpszichológus tartotta az előadást

mondhatná, mit szeretne: meghallgatást, vigaszt, netán tanácsot, együtt gondolkodást. Ezt nem elvárni kell egymástól; mindketten felelősek azért, hogy kimondják, mikor mire van szükségük.

Tudni kell hibázni is, „meg kell tanulni esni a biciklivel” – magyarázta a szakember. A családba lépő új partner megjelenésével nő az érzelmi ambivalencia, lojalitáskonfliktus alakul ki a lélekben, s

ren, kávézóban –, amikor kölcsönösen egymásra hangolódva esik szó az érzésekről.

A család dinamikáját nagymértékben befolyásolja, hogy milyen a kapcsolat a szülők és a nagyszülők között. Konfliktusforrásokkal teli, érzékeny terület ez, mert mindenkinek más az ideális nagyszülő – és többfajta nagymama, nagypapa van!

Felmerülnek a kérdések: hogyan legyen egyensúlyban a kap-

Mi a baj? A Semmelweis HELP segít eldönteni

Egyoldali, kétoldali, nyomó, szorító vagy rohamokban jelentkező fejfájásunk van? Álmatlanságban szenvedünk? Emésztési zavarral küzdünk? Esetleg köszvény kínozza minket? Ahhoz, hogy betegség vagy baleset esetén könnyebb legyen eldönteni, mikor kell elindulni az ügyeletre, a kórházba, a szakorvoshoz, illetve tudjuk, hogyan enyhíthetők otthon az észlelt tünetek, immár segítséget kérhetünk a Semmelweis HELP-től.

Az ingyenes tünetellenőrző mobil- és webalkalmazást eredetileg gyermekbetegségekre fejlesztette ki a Semmelweis Egyetem. A felmerült igények alapján a szeméret, a szülészet-nőgyógyászat és az általános felnőtt háziorvosi terület ismereteivel egészült ki az applikáció.

A hazai szinten egyedülálló fejlesztést – ami egyetemi forrásból, a Richter Gedeon Nyrt. támogatásával, a Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ tartalmi validálásával valósult meg – a tavaly nyári indulása óta közel 190 ezren használták. A rendszer nem mesterséges intelligencia alapú, és nem ad diagnózist, de általa hiteles, orvosszakmailag megalapozott és a laikusok számára is érthető információkat kapunk arról, mi okozhatja az észlelt tüneteket. A felhasználói válaszok (például vérnyomás, pulzusszám, hőmérsékletadatok) alapján ugyanis megmutatja az egyes betegségekkel kapcsolatos tünetegyeztelés mértékét.

Az alkalmazás olyan komplex, lakosságnak szóló felület, ami a Semmelweis Egyetem kommunikációs szakemberei és orvosai által összeállított adatbázison alapul – mondta el dr. Merkely Béla rektor az applikáció felnőttmodulját bemutató sajtótájékoztatón. A Semmelweis HELP tavaly kiértekelte az Év Applikációja kategória Mi-

nőségi Díját, a debütálás után néhány hónappal megkapta „Az év legjobb eHealth fejlesztése” címet, a múlt év végén pedig az Egészségértés Díj egészségügyi intézmény kategóriájának fődíját is elnyerte.

„Az applikációt az elmúlt évben kiegészítettük a vérnyomás-, vércukor- és pulzusértékek megadására alkalmas panellel. Szükség esetén a bevitt adatok és válaszok megadása után az algoritmus a háttérben kiszámolja a szülés várható időpontját, a beépített szemérettel ellenőrzés nélkül is hozzáférhető a gyors felismerést szolgálja” – beszélt az újdonságokról Kovács Eszter kommunikációs igazgatóhelyettes, az applikáció ötletgazdája, egyik fejlesztője. Hozzátette, hogy az alkalmazás elsősorban heveny tünetek ellenőrzésére használható, az elsődleges cél az, hogy a betegek a megfelelő ellátási szintre jussanak.

Jelenleg 778 tünetet és 740 betegséget tartalmaz a rendszer, utóbbihoz leírások, kezelési útmutatók is készültek, amelyek akár tünetellenőrzés nélkül is hozzáférhetnek a felhasználók a Tudástár nevű menüpont alatt. Itt oktatóvideók, animációs kisfilmek és különböző segédletek is elérhetők, például a helyes lázcsillapításról, sebkötözésről vagy a fájdalomcsillapítás módszereiről. A fejlesztők hangsúlyozzák, hogy az alkalmazással végzett tünetellenőrzés eredménye kizárólag tájékoztató jellegű, nem minősül diagnózisnak, és nem helyettesíti a szakszerű orvosi vizsgálatot.

vá.

■ A Semmelweis HELP webes felülete elérhető a help.semmelweis.hu webcímen, mobiltelefonos alkalmazásként pedig letölthető az Apple App Store-tól vagy a Google Play Áruházból.

Környezet- és kultúrtörténeti séta az egykori Eötvös-birtok körül

Cathry Szaléz Ferenc, Erzsébet királyné, Eötvös József; Svábhegyi Nagyszálló, Svábhegyi Szanatórium, Karthauzi-lak – a környék mintegy kétszáz évvel ezelőtti lakóival, épületeivel és eseményeivel ismerkedhettünk meg a hegyvidéki környezet- és kultúrtörténeti séták sorozat ősz eleji programjában.

Környezet- és kultúrtörténeti sétákat tart a Magyar Környezeti Nevelési Egyesület a Hegyvidéki Zöld Iroda megbízásából az idén ősszel. A Beporzó tanösvény álló-

A fogaskerekű egykori svábhegyi végállomásától kezdődő útvonalnak már a kiindulópontja is sok érdekességgel szolgált. Eötvös József mellszobra a róla elnevezett

dulása után, 1873-ban engedélyezték a budapesti tervek megvalósítását. Az építést Cathry Szaléz Ferenc svájci származású mérnök vállalta, akinek a svábhegyi megállóban található az emléktáblája.

Az építkezés végén az akkor 40 éves Cathry bejelentette, hogy Magyarországon marad. Döntésében szerepet játszhatott, hogy Svájcban körözés alatt állt, Pesten pedig megismerte későbbi – második – feleségét. Így a Hegyvidéken telepedett le, és villát épített magának. Ma a Farkasréti temetőben nyugszik.

A fogaskerekű lassan fellendítette a környék forgalmát, és rengeteg kirándulót szállított a Svábhegyre, akik számára egykor teljesen természetes volt, hogy akár tíz kilométert is gyalogoltak a szőlők között, mielőtt hazatértek volna. Persze a kényelmesebbeknek is vonzó volt a fogas, mert olyan jegyet is lehetett kapni, amiben a végállomásnál lévő Eötvös étteremben elköltött ebéd is benne foglaltott.

A Karthauzi utca és a Mártonhegyi út között ma is látható a környék első luxusszállodája, a Svábhegyi Nagyszálló (avagy a Grand Hotel) szebb napokat is megélt épülete, ahol még Erzsébet királyné is megfordult. Érdekes egybeesés, hogy Sisi előszeretettel használta Eötvös József verseit magyar nyelvi tanulmányaihoz.

Személyesen is ismerték egymást, hiszen Eötvös a Batthyány- és az Andrássy-kormányban is vallás- és közoktatásügyi miniszter volt, ezért hivatalból is találkozott a királynéval.

Az egykori Eötvös-birtok területén épült a Svábhegyi Szanatórium is (később a SOTE III. számú belgyógyászati klinikája, ma a készülő lakópark egyik épülete). Ezen a helyen kezdődik – persze jóval később – Karinthy Frigyes Utazás a koponyám körül című regénye. Az épület mellett úszómedence is volt, ezt – akárcsak a margitszigeti sportuszodát – Hájós Alfréd olimpiai bajnok tervezte. A 10x25 méteres medence különlegessége abban állt, hogy úszás közben a páratlan budapesti panorámában gyönyörködhetek a gyógyulni vágyók.

A Karthauzi utcában ma is látható Eötvös József első svábhegyi háza, a Karthauzi-lak. Az 1846-

ban vásárolt telken akkor már állt egy kis faház, a lak elődje. A visszaemlékezések szerint sok-sok virág díszítette a kertet, ezekből a legtöbb Eötvös kedvence, a rózsaszín volt. Békési birtokairól hozatta a napsütötte alföldi homokon szaporított rózsatöveket a Hegyvidékre.

Talán ebben a faépületben született a főleg fizikusként ismert Eötvös Loránd, mielőtt a család átköltözött az 1851-re elkészülő kétszárnyú villába, amelyet csak képekről ismerünk, a második világháború után ugyanis a gazdátlan épületet téglánként elhordták. Loránd gyerekkora a Svábhegyen telt, és nemcsak a tekintélyes birtokon, hanem a környező dombokon, hegyeken is. Itt vált élete végéig tartó szenvedélyévé a természetjárás és a hegemászás.

Az egykori telek sarkánál a fogaskerekű Karthauzi utcai hídja ma csendes, félreeső hely – pedig



Eötvös József mellszobra

régen a legendás hegyvidéki autóversenyek résztvevői száguldoztak a szűk utcán, a sínek alatt. Sétánk útvonal a Szechenyi-kilátó irányába folytatódva hagyta maga mögött az Eötvös család emléket. Az ide áttelepített emlékműnél kigyönyörködtünk magunkat a városra nyíló kilátásban, és megnéztük az emiatt megcsontolt feketefenyőket is... A kiadós gyaloglás végén a gyermekvasút végállomásának érintésével a Normafa, majd a Harang-völgyön leereszkedve a Fácános következett.

-bi-

■ A Hegyvidéki Zöld Iroda honlapján (zold.hegyvidek.hu), a Méhbarát bálózat menüpont alatt bárki megnézheti és utána fel is keresheti a tanösvény állomásait.



Még ma is áll a Karthauzi-lak, Eötvös József első svábhegyi háza

másait érintve a résztvevők felfedezik a környezeti értékeket, és megismerik az útvonalak kultúrtörténeti érdekességeit.

A legutóbbi program négy állomást érintett: a Szechenyi-kilátót, a Rege parkot (a csodaszép rovarhotellel), a Normafát és a Harang-völgyet. A zuhogó eső ellenére sokan nekivágtak a mintegy 4 kilométeres távnak, és séta közben dr. Devescovi Balázs irodalomtörténész előadását hallgatták, aki Földváry Gergely történetessel közösen állította össze a témákat.

parkban áll, ezt – a talapzat felírata szerint – a környékbeliek szándéka és közadakozása emelte az író és politikus tisztelétére. Az akkor még szórványosan beépített hegyoldal nyaralótulajdonosainak buzgalma révén készült el a szabadságharc időszakának másik két szellemi óriása, Jókai és Kossuth szobra is.

Eötvös József hatalmas telek tulajdonosa volt, amelyet halála után a fogaskerekű építő társaság vett meg. Alig két évvel Európa első – svájci – fogaskerekűje elin-



A Svábhegyi Nagyszálló a környék első luxusszállodája volt

Két díjat ítél oda ebben az évben a „Kertemben a természet” pályázat zsűrije. Az Istenhegyi úti, ikonikus toronyházakról senki sem hinné, hogy majd félhektáros park veszi körül ezeket. A sok meglepetést rejtő természetközeli kert volt az egyik, amelyik jutalmat kapott, míg a másik egy nagyon régi kert a Tamási Áron utcában. Az ottani, tekintélyt parancsoló faóriások mindegyike akkor került oda, amikor a domboldal még tágas rétnek adott otthont.

Természetközeli kert, ahol senki sem számít rá

Az Istenhegyi úton álló három tízeleteres toronyházat mindenki ismeri, aki a XII. kerületben él. A Népszabadság már 1964-ben beszámolt a nagyszabású tervekről, OTP-házaként emlegette, és a „főváros egyik legszébb lakótelepeként” írta le a beruházást.

A ma látható épületek 1977-ben készültek el mint az építetű pénzintézetek projektjének elsőként megvalósuló eredményei. Összesen tizenöt házban „ezer korszerű lakást” terveztek az akkor még foghíjasan beépített környékre, egészen az Óra útig. Az elkészülő házak is 13 emeletesek lettek volna, ha a környékbeliek tiltakozására meg nem áll az építkezés a tizedik szintnél. Ma már nem tudni, miért nem épült meg a többi épület, de talán nem is baj, hogy így lett.

A 120 lakás – ezekben nagyrészt az építetű intézmények egymást jól ismerő dolgozói költöztek – alaposan megváltoztatta a környéket. A hirtelen megnövekvő igények miatt épült a benzinkút és a Diana utcai iskola is. Szintén tervben volt új bölcsőde, egy 75 férőhelyes óvoda és a Szent Orbán téren „gépkocsitároló és autószerelő” létesítése. Az újdonsült lakók kiszolgálására szombatonként még alapélelmiszereket kínáló „ABC” busz is járt a házakhoz.

Az újdonsült lakók az első perctől kezdve birtokba vették a területet, és nekiláttak a kert kialakításá-



Az Istenhegyi úti kert fái madártávlattól

szerették be a lakók, de erkélyen nevelt növények is kikerültek, így aztán nem egységes szemlélettel beültetett kertet találunk ma itt, hanem a lehetőségek szerint kialakított, változatos összetételű és megjelenésű növényállományt.

A zöld oázis különböző szegleteiben más és más élmények várják a sétálót. Vannak napsütötte, virágos részek, árnyas padok, vad, szinte erdős, lankás zugok, rét, gyümölcsfák, madarak és állatok. Az épített környezet mellett jelen van a természet, és kellemes összhangot alkot, élhető környezetet teremt emberek és állatok számára.

nak. Fásítottak, fűvesítették, bokrokat és virágokat ültettek, bár a házak közötti területen a jobbára sítire terített, vékony termőföldréteg igen szegényes táptalajt nyújtott a növényeknek.

„Szakember által tervezett kert soha sem létesült” – mondja Évi, a kert egyik lelkes gondozója. A legtöbb növény az évek alatt a telkekről érkezett, vagy kertészeti vásárokon, kiállításon, kirándulások során



Kicsinek tűnik a füge

Az Istenhegyi útról a legszembevetőbbek a természetes fák, amelyek közül néhány már az építkezést megelőzően is ott állt, így legalább fél évszázados. A bejáratnál egy fekete eperfa fogadja a látogatót, és festi be a járdát izletes terméseivel éres idején. A gyümölcsfákat több koros cseresznye-, körte-, bodza-, ringló- és egy fügefa képviseli. A hegyvidéki gyümölcsstermesztési hagyományokat őrzi több szőlőtöke is.

A zömében juharok és egy-két bálványfa a kert hátsó részén alkotnak kisebb erdős részt, lombjuk a hatodik-hetedik emeletig nyúlik fel. Sok „karácsonyfa” is él itt, ezeket a környezettudatos lakók ültették ki az ünnepek után. Az önkormányzat által kiosztott őshonos fák közül egy magas kőris, valamint egy illatos kőris, egy mezei juhar és egy kocsánytalan tölgyesemete került ide, hogy évek múltán lombjukkal tovább gazdagítsák a növényvilágot.

Sok olyan fával, cserjével és lágyszárúval is találkozhatunk, amiket a madarak „ültettek”. A

magok elszórásáért cserébe a lakók sok odút, etetőt és itatót helyeztek el a tollas vendégek kedvéért, amelyeket szívesen használnak is a környék szárnyasai. Más állatok is

ahol háborítatlanul növekszik például a lucerna, a hólyagszegfű és a cickafark. Esős tavaszokon olyan dús a vegetáció, hogy a fűnyíró nem bír vele, ténylegesen kaszálni



Konyhakert a kerten belül

látogatják a kertet, gyakori vendégek a mókusok, a sünök.

A jól ismert hegyvidéki fajok mellett felbukkan egy szép csokor bambusz, egy örökzöld atlaszcédrus, az errefelé ritkaságnak számító páfrányfenyő egy példánya és egy természetes mexikói narancsvirágbokor is, amely májusban illatos, fehér virágok tömegét bontja, most pedig szerényen másodvirágzik a kellemes őszi napsütésben. Tulipán- és liliumfa is él itt, a bazsarózsának pedig a ritka, fásodó szárú változata bontja minden évben hatalmas, rózsaszín virágait.

Egy részen igazi füves rét terül el,

kell a fűvet – szerencsére van a környéken, aki még ért a hagyományos kaszához.

Különleges a közösség is, ami kialakult a lakók között, hiszen minden épületben élnek olyan emberek és családok, akik és amelyek egy-egy ketrész „vállalnak”, s különböző növényeket és virágokat ültetnek, gondozzák ezeket. A színes mozaikokból aztán összeáll a kert, ami mindenki tetszését elnyeri.

Ezt a jó hangulatú együttműködést is értékelte a „Kertemben a természet” elnevezésű hegyvidéki pályázat szakértőkből álló zsűrije, amikor úgy döntött, hogy a kilenc ideai pályázat közül az Istenhegyi úti toronyházak kertjének ítéli az egyik díjat. „Az elismerés mellett járó pénzjutalomból természetesen növényeket vásárolunk” – meséli Éva. Már meg is kezdtek az ötletek gyűjtését, hogy miképpen lehetne a legjobb felhasználni a váratlan jutalmat.

A zöld ezernyi árnyalata

Minden fához kapcsolódik egy évtizedeket átívelő családi történet a Tamási Áron utcai díjazott kertben, amitől a hely története szoro-



Természetes rovarhotel

használt épületek a Fodor utca feletti lakatlan területen, és ekkor vertek gyökeret az első fák is a most díjazott kertben. Ma már szinte lehetetlen elképzelni, hogy a „katonai lakótelep” épületei helyén, a mára fákkal sűrűn benőtt részen egykor kopár pusztaság terpeszkedett.

A hatvan éve elültetett fák egy része már nem él. Különösen az akkor divatos fehér törzsű nyírfák dőltek ki, ahogy a kerület más részein is, viszont a hársak, kőrisek, cseresznyék és más őshonos fafajok tekintélyes óriá-

sokként védelmük árnyékukkal az épületeket a nyári forróságban. Ezek a növények határozzák meg a kert képét.

Alattuk a madarak által „ültetett” cserjék képeznek sűrű bozótot. A somok, mezei juharok, mogyorók, vadrózsák, sötét lombú tiszafák és társaik között a hegyvidéki kertekben szeltében-hosszában terjedő mahóniák szúrós levelei is megcsillannak a félárnyékban. A kéttörzsű fenyő azután alakult ilyené, miután valaki egy régésrég karácsony előtti napon levágta a tetejét. A sudár jegenyetölgy egy környékbeli kertből elkért makkból fejlődött matuzsálemmé.

A fák között, persze, felbukkanak nem várt jövevények is, például a bálványfa és az akácok. Ezek természetesen maradhatnak, egészen addig, amíg nem kerülnek

konfliktusba az őshonos fajokkal, mert akkor azért mégis át kell adniuk a helyüket.

A ház mögött néhány gyümölcsfa emlékeztet az egykor a kert végében lévő, ötven barackfából álló gyümölcsösre, amit a lakótelep építéskor sajátítottak ki. A dióliget az őszszel összegereblyézett



Hársfa magasodik méltóságteljesen a ház fölé



Egykor kopár pusztaság terpeszkedett a mára beépített környéken

levelék kupacai alatt kicsírázó csonthéjas termésekből cseperedett fel. Az ágyásokban a helyi adottságokhoz alkalmazkodó zöldegfélék és fűszernövények bokrai zöldellenek, a hátteret pedig embermagas pillangóvirágok lágyan hintázó szirmai színesítik.

A szabálytalan kontúrok közötti füves területeket a helyi rétek lágyszárú növényei töltik ki. A fű-

csomók között bőven akad százcsonthéjas, pitypang, útifű és lóhere is. A kert végében pedig háborítatlanul méhlegelő várja a beporzókat abban az időben, amikor a hársfák és a borostyánok virágai mellett más is képes felkelteni a viráglátogatók figyelmét.

A kert nyugalomához hozzátartozik az érzés, hogy itt a természet tempója diktál. Nincs sietség,

frusztráló küzdelem. A célokat is a növények szabják, a kertész szerepe, hogy ráérősen megfigyeljen, és tapintatosan alakítsa. Ami nem érzi jól magát, annak jobb helyet keresen, ami pedig burjánzik, azt addig a határig engedje, ahonnan túl már a szomszédos növények rovására történne a terjeszkedés.

Lehetne mondani, hogy rendtelenség van, pedig csak az történi – ami ma ritkaság –, hogy a természet mutatja az utat. Így aztán nincsenek tájidegen egzotikák és frissen nemesített, kényes dísnövény-különlegességek, hanem a Hegyvidék növényvilága egészül ki színeiben és formákban harmonizáló fajokkal. Így alakul ki a zöld ezernyi árnyalata, és ez önmagában is csodálatos, különösen most ősszel, amikor a ház fölé magasodó hárs élénkcsárga levelei szórják be arannyal a sötétzöld gyept.

(Barta)

san összefonódik a Hegyvidék beépülésének történetével. A kertre néző meleg nappaliban megkopott fényképeken elevenedik meg a környék múltja, amikor a Tündér utca mentén még egy kis erdő volt, a Thomán István utca kanyarulatának helyén pedig egy mély vízelvezető árok húzódtott.

Az ároktól délre a szerviták szőlői foglalták el a mai Tamási Áron utcáig húzóódó domboldalt, ahol ismét egy mély árok vezette le a Hegyvidékre hulló esővizet. Az 1960-as évekre a szőlőtökek lassan elpusztultak, és vadvirágos rétnek adták át a helyüket. Ekkor készültek az első – még nyaralóként –



Hívogató kerti pad

Barátság a legnehezebb időkben is (I.)

Két író házaspár emlékei az 1956-os forradalomról

A történelem legsötétebb időszaikában gyakran különleges jelentősége van az emberi kapcsolatoknak. Így volt ez a két író házaspár, Nemes Nagy Ágnes és Lengyel Balázs, valamint Mészöly Miklós és Polcz Alaine között kialakuló barátsággal is, amely a második világháború, majd az 1956-os forradalom idején és később, a diktatúra nyomozó évtizedeiben is megőrizte erejét. Ők négyen közösen vészték át az '56-os eseményeket a Hegyvidéken. Visszaemlékezéseiket a rendszerváltás után írták meg, ezeket kétrészes cikkben mutatjuk be mostani és következő lapszámunkban.

1956 jelentős évszám Nemes Nagy Ágnes és Lengyel Balázs, valamint Mészöly Miklós és Polcz Alaine barátságának történetében. A két házaspár közösen utazott

lefirkálni. Igaza van: lassacskán úgy megöregedtünk, illetve megbetegedtünk, hogy teljesen elhomályosodik bennünk ez a történet, most gyorsan, utolsó percben

Tehát Aliék feljöttek. Beszélgettünk, rádiót hallgattunk, izgultunk. Egyszer Ali ezt mondja: az az érzésem, hogy ma este még valami történik velünk. Ali megérzése híresek voltak; én magam, személyesen, akkor találkoztam az egyikkel először. Rögtön ráesztünk: mi történik? Jó vagy rossz? Ebben Ali tartózkodó volt. Hát... mondta, jó is, rossz is. Közben lövések hallatszottak. Honnan? Nem tudtuk. Úgy rémlett – a lövésekről függetlenül –, éppen a házunk alatt, a Kékgolyó sarkán építenek fiatalok valamiféle barikádot. Ócska díványokból, lécekből, ipari hulladékból. Akkor mindenütt barikádokat építettek, de éppen itt, Budán, a Kékgolyó utcában? Elég szürrealista volt. Miklós kérdezte: van-e kenyérünk. Adtam egy félkilónyi darabot. Miklós az erkélyről, sötétben – mert addigra eloltottuk a villanyt – ledobta a barikádpítőknek. Egyesek szerint ez összefüggésben volt az eljövendőekkel. Szerintem nem. Sokkal hamarabb történt. S honnan tudta volna az orosz tank?

Később megint lövések, már közelebről. Másnap hallottam, hogy egy magyar tank jött (ment) a Krisztina körúton a Moszkva tér felé, a tér felől viszont egy szovjet tank jött, s azok vívtak valami tűzpárbajfelét. Addigra mi is a



Lengyel Balázs és Nemes Nagy Ágnes Kék Golyó utcai lakásukban

Erdélybe '56 nyarán, ősszel pedig együtt élték át a forradalom eseményeit Budapesten. Az akkor történetek mind Nemes Nagy Ágnes, mind Polcz Alaine megírta saját visszaemlékezésében.

A két írás a közös traumát, a közvetlen életveszélyt és a csodaszzerű túlélést örökíti meg. A forradalom eseményei szorosan összekapcsolódtak a négy író személyes drámáival, és meghatározták életük későbbi alakulását is. A Szorongatott idill című könyv 2022-ben jelent meg, amely a házaspárok levelezéseit tartalmazza, és az együtt eltöltött idők emlékeiről szól.

Nemes Nagy Ágnes író egy hónappal a halála előtt, 1991. július 29–30-án írta meg a Négyen – 1956 című visszaemlékezését, Polcz Alaine kérésére. Ez később az Újhold-Évkönyv 1991/2. számában jelent meg. Ebben olvashatjuk, hogy az '56-os forradalom először a Kék Golyó utca 2. alatti házban érte mindnyájukat, onnan menekültek át Mészölyhöz, a Városmajor utcai lakásba.

Nemes Nagy Ágnes és Lengyel Balázs 1949 és 1958 között élt a Kék Golyó utca 2. alatt, majd egy utcával arrébb, a Királyhágó utca és a Böszörményi út sarkára költöztek, ahol Nemes Nagy Ágnes az 1991-es haláláig élt. Mindkét helyen tábla őrzi emléküket.

Nemes Nagy Ágnes visszaemlékezését néhány kisebb kiegészítéssel és rövidítve adjuk közre.



Nemes Nagy Ágnes 1956 júliusában

Nemes Nagy Ágnes: Négyen – 1956-ban

„Mivel Ali barátnőm évtizedek óta óhajtja, hogy mi négyen (Mészöly Miklós, Alaine, Lengyel Balázs, én) írjuk le, illetve mondjuk magnóra, amit együtt átélünk 56-ban, most megpróbálok

Lengyel Balázs a Kék Golyó – akkoriiban: Kékgolyó – utca 2/a alatt laktak – a szerk.) Ez azelőtt is gyakran megtörtént, kölcsönösen folyton jártunk egymáshoz, közel is laktunk. (Polcz Alaine és Mészöly Miklós lakása a Városmajor utca 48. alatt volt – a szerk.)

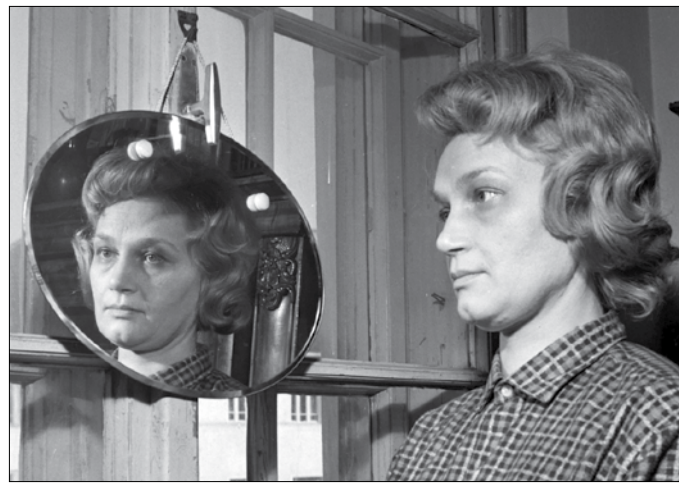
minduntalan bementék a rádióban, hogy hány óráig kell letenniük a fegyvert a felkelőknek – Ali és Miklós látogatába jött hozzánk egy este. (Nemes Nagy Ágnes és

sötétben átvonultunk a Jakobinusok terére néző szobába, hogy figyeljük az eseményeket. Hármán: Ali, Balázs, én a díványra ültünk, Miklós az ablak előtt guggolt, ott nézelődött ki. Egyszerre óriási robbanás: egy tankgyűlövedék eltalálta a házat a szovjet tankból (hiszen az volt – bár messzebb – velünk szemben), a ház összes ablaka kitört. Egy lövedékrepesz (vagy teljes golyó? bár ez valószínűtlen) átszakította a falat, alul a padlónál jött be, rézsút átszelte a szobát, és a szemközti falba fent befürödött. Felpattantunk, megnéztük, hogy élünk-e, megsérültünk-e, de legfeljebb karcosok voltak rajtunk a beeső ablaküveg miatt. Emlékszem, én nem patantam elég gyorsan, Balázs rémülten emelt, mi bajod, mi bajod; Miklós sem sebesült meg, aki pedig legközelebb volt a lövéshez. Lerohantunk a légópincébe, amit 45 óta nem használtak, de nemcsak mi, lerohant az egész ház, anélkül hogy összbeszéltünk volna, mindenkinek ez jutott eszébe. Csak üvegmarta sebülések voltak, szerencsére, pedig a házat gépfegyverrel is végigpáztázták, mint utólag kiderült. Ott ültünk, riadtan, később bejött az óvóhelyre két

vasutas a Déli vasútról, menedéket kérve. Az egyik sebesült volt a karján.

Aztán lassan megszűnt a lövöldözés, mi felszívárogatunk a lakásba, az egész ház népe ugyanazt tette. Hogy akkor nálunk aludtak-e Miklósék, arra nem emlékszem. Az ablakok – mindom – mindent kitörtek, hideg volt, ágyúgolyó a falon, minden tele üvegszilánkokkal, október. Másnap (?) átmentünk Aliékhoz, 56 hátralévő részét náluk töltöttük, meghívásukra. Sőt albérlőnk is meghívták, náluk lévő barátnőjével együtt. Akkor ez így ment. [...]

Tehát mi négyen életben maradtunk. Aliék befogadtak. A ház Basch Lóránté volt, ő lakott a földszinten (csodaszép, múzeumi lakás), a II. emeleten hihetetlen szerencse folytán Miklósék. Ak-



Nemes Nagy Ágnes 1964-ben

kor ilyen lakást kapni?! Ők tehát befogadtak. Baschéknál lakott akkor Németh László; állandó járkálás le-föl. Hogy miért lakott ott? Az okra nem emlékszem. Nem volt érdekeltem 56-ot Miklósék, Basch, Németh László társaságában tölteni, állandó irodalmi, társadalmi fejtegetések. [...]

Nem szabad járnom, izgatnom magam, beszélnem sem – mondta Németh László. – A szívem, a vérnyomásom. Ne is próbáljátok beszélgetni velem. Nem próbáltunk. De ő maga szegte meg mindig önkörlátait. Nem csodálom. Nem kommentálni a dolgokat – akkor? Kis Németh-tanulmány Európáról, a történelemtől, a helyzetről, az oroszoktól. Ült és beszélt. Hogy képzelitek ezt? Az oroszok nem fognak kiengedni minket a markukból, zsákmányukat. Európa pedig a kisujját sem fogja mozdítani. Gyönyörű ez, de nemzeti tragédia. Csak ürügyet teremt a szélsőségek megtorlására. – Mi, fiatalabbak, másképp gondoltuk. Részünkről lángolás és eufória. Vita erre-arra. [...]

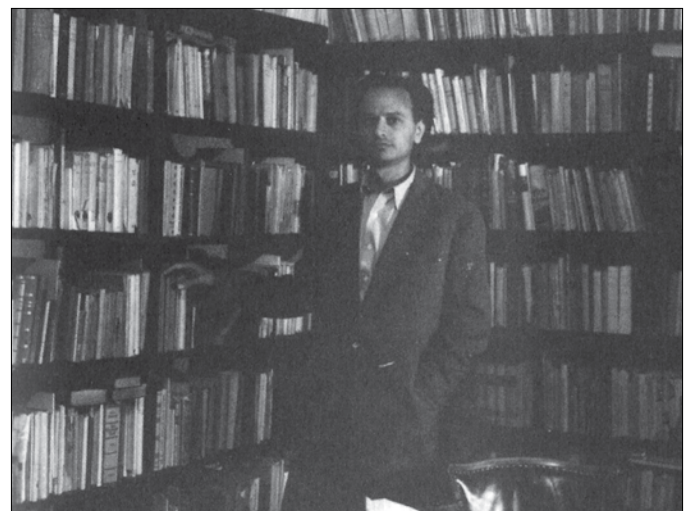
Mozaikosan élesednek ki egyes részletek. Például ez. Megyünk az Írószövetségbe. (Mikor? Nem tudom. A forradalom alatt.) Elöl megy Jékely Zsoli, Miklós, Balázs – Ali meg én mögöttük pár lépésviárra. Egyszerre gyors gépfegyver-



Nemes Nagy Ágnes Lengyel Balázssal és Polcz Alaine Mészöly Miklóssal

tűz, közelről. A 61-es villamos „alagútjánál” voltunk, közvetlenül a Moszkva tér előtt, ahol a felüljáró alatt kezdődött a domboldal. Szóval gépfegyver. Mi, Ali meg én, a következőket látjuk:

elengedi. Jön egy mentőautó. Nem áll meg, a tömeg ordít, az álmentőautóból gépfegyvertűz a tömeg közé. Ávosok mentőautó-álcában. Sokan elesünk, sikoltozás. A tömeg nagy része – mi is – átvetjük magunkat a Várfok utca vaskorlátján, és legurulunk a Moszkva téri járdára, járda menti csatornába. Egymás hegyén-hátán gurul a nép lefelé. Ali meg én gyakran átbucskázunk egymáson, másokon. (Én, hülye, közben még visszamásztam egy pillanatra, hogy felkapjam elhagyott retikülömet. Balázs ordít: gyere! Lent a csatornában eszelősen rángatja hátra Miklós övét. Előre akar rohanni, így négykézláb, mint egy veszett vadkutya, tigrisféle, előre, az álmentőautó után, ami legördült a Széna térre. Sikolyok, robbanás. Mint utólag megtudtuk, az álmentő elé egy benzineshordót gurítottak, felrobbant. – Ezt megírtam, kendőzve, az Ekhnáton éjszakájában, ezt a zuhanást, gurulást. A tankokat. Majdnem mindig valóság van a szürrealis képeim mögött. Röghöz kötött a fantáziám. Hogy ezután elmentünk-e akkor még az Írószövetségbe? Ahol állandóan történtek a dolgok? Nem tudom. Emlékszem: egyszer eleven tyúkokat osztogattak az íróknak, egy téesz baráti



Lengyel Balázs 1956 júliusában

pen. Zsoli: vakmerő, én? Mikor hallottam a sorozatot, s mikor láttam, hogy Miklós meg Balázs – akik katonák voltak a világháborúban – szabályosan fedeznek, úgy megijedtem, hogy mozdulni sem tudtam. Na, nekem elég volt. Hazamegyek. Elbúcsúzott, haza is ment Óbudára. (Amikor leütötte a Lukács fürdőben, az máskor volt.)

Mi négyen továbbmentünk. A Moszkva téren látjuk, hogy a domb tetején, a Várfok utcában óriási tömeg tolong. Teherautóról szónokol egy fiatal lány. »Nagy Imre velünk van.« Megtapsolják. A tömeg föltartoztatja az autókat, átkutatja,

ajándékát. Tyúkketreccekkal volt tele a folyosó. Hogy éppen akkor, a Várfok utcai álmentőautó csatája után mit csináltunk, az eltöröltött bennem. Utolsó biztos képm: Miklós vadul elszánt arca, Balázs karja, amint visszavon, s amint segített Alinak Miklóst hátrahúzni. Elöl – a Moszkva téren magasra csap az égő kocsi lángja. Mi mindent kéne még elmesélnem! Balázs elfogatása (1957. január 19). A házkutatás. Hajnalban, ahogy átmegyek Miklósékhoz. Óvatosan, hogy ne kompromittáljam őket. [...] Rákóczi tér: megselekedtük, amit / megkövetelt a haza.

Alinak adom ezt az összevisza kéziratos, már elkérte. Hát persze hogy adom, hisz az ő sürgetésére írtam. Szeretettel Ágnes 1991. júl. 30-án.”

F. G.

■ Következő lapszámunkban Polcz Alaine visszaemlékezését olvashatjuk.



Emléktábla a Kék Golyó utcában

Újdonságok és régi sorozatok a Hegyvidéki Kulturális Szalonban

Javában tart az őszi-téli szezon a Hegyvidéki Kulturális Szalonban is. Zenei élményutazásokról, egészségmegőrző programokról és kiemelkedő kiállításokról is beszélgettünk Menyhárt Évával, a hely vezetőjével.

– *Jubileumi, tizedik évadjához érkezett a Cziffra György Fesztivál, amely a XII. kerületből indult a világhírnév felé. A Hegyvidéki Kulturális Szalon is évek óta programcsemegékkel csatlakozik a rendezvényhoz. Mi vár ránk ezúttal?*

– Az Országos Bázzongorista-verseny díjazottjai közül hívunk meg előadóművészeket négy al-

lőndíjasa, a Zeneakadémiát végző Pintér Péter lép fel. Balázs János, a Kossuth- és Liszt Ferenc-díjas zongoraművész, a Cziffra György Fesztivál művészeti vezetője lesz a házigazda. Azért, hogy a látogatók is úgy érezzék magukat, mintha bárban lennének, egy pohár borral koccinthatnak a művészekkel.

– *Götz Nándor szaxofonművész, a Zenélő Budapest művészeti vezetője hosszú idő óta vezeti A Hangok szárnyán a Föld körül című élő zenés előadás-sorozatot. Hová „repülünk” vele legközelebb?*

– November 29-i műsorában is igazi zenei élményutazásra számíthatunk! Gondolatban San Franciscóig repülünk, majd villamosra ülünk, aztán a Golden Gate



Szívbjak ellen mindenki szedjen tangót!

– *Melyeket ajánlja az ismeretterjesztő előadásai közül?*

– A Hegyvidéki Kulturális Szalon megnyitása óta közkedtek a tudományos, ugyanakkor szórakoztató előadások, mint amilyen például a Szalonegyetem, a Kulisszák mögött és kulisszák előtt című színháztörténelmi sorozat, a megújuló Hegyvidékiek Egészségiskolája vagy a Világjáró klub. A Szalonegyetem november 13-i, Hasonlóságok és szembenállás... című programjában Aba-Novák Vilmos itáliai korszakát mutatja be Juhász Bálint művész-történész. Szabó János szín- háztörténész és vendége, Bánfalvy Ágnes színművész kalauzolja az érdeklődőket a kulisszák mögé november 12-én. A havonta jelentkező Segítő kéz a családban című pszichológiai sorozatunk témái – társas kapcsolatok, generációk közötti problémák, önismeret, kommunikáció – a fiatalokat is vonzzák, Domján Mihály pszichológus minden alkalommal telt ház előtt tartja előadásait. Dr. Szabó János pedig szintén havonta a legkülönbözőbb témákkal érkezik hozzánk vallástörténelmi előadásaira.

– *Már érintette az egészségmegőrzést, ami szintén fontos szerepet kap a programjaik között.*

– Hosszú éveken át Idősek Egészségiskolája címmel zajlott egy előadás-sorozatunk, ennek nevét Hegyvidékiek Egészségiskolájára változtattuk. Igyekeztünk úgy összeállítani a tematikát, hogy a legkülönbözőbb korú és érdeklődésű látogatók is találjanak az érdeklődésüknek megfelelő előadást. Szó esett már a transzgenerációs traumákról, a nyirokterápiáról, a sztrókról és az egyedülálló kerületi kezdeményezésről, a Hegyvidéki Okos Recept önkormányzati programról is. Novemberi előadásunk – A fizikai aktivitás szerepe egészségünk megőrzésében címmel – a Szent János

Centrumkórház Egészségfejlesztési Irodájával együttműködve valósul meg. Nem lehet eléggé hangsúlyozni a megelőzés fontosságát, éppen ezért számos közkedvelt mozgásórát kínálunk, amelyek hozzájárulnak a testi egészség

megőrzéséhez. Összel is folytatódna a szabadtéri mozgásprogramjaink. Ilyen a heti rendszerességgel zajló, Monspart Sarolta által alapított, nordic walking-túrával kiegészülő gyaloglóklub a Normafánál és a Margitszigeten. Egy nordicos túracsoport csütörtökönként a Gesztenyes kertben is edz, és ugyanott a Budapest Pétanque SE-vel közösen szabadtéri játéklehetőséget kínálunk, amely szórakoztató, egyszerűen kiválón hat az állóképességre.

– *Milyen egyéb újdonságok várják még a látogatókat?*

– Az argentin tangós táncanfolyamunk nem véletlenül kapta a „Szívbjak ellen, kisasszony,

szedjen tangót!” címet. Az argentin tangóról ugyanis kimutatták, hogy akár 80-100 évesen is aktívan művelhető, a benne rejlő fizikai-lelki-mentális, rehabilitáló, kondíciót javító, fenntartó erő szerte a világon ismert az idősek körében. A kezdőórán láttam, hogy tényleg egy „tangó-életérzés” lesz úrrá azon, aki kipróbálja! A tanfolyam november 11-én és 25-én 15 órától várja a táncolni vágyókat, s reményeink szerint olyan népszerű lesz, hogy 2025-ben is folytathatjuk. Nagyon más témájú a gyászfeldolgozó önismereti csoport, aminek az előzménye az idősek világnapjához kötődő, gyászról szóló tudományos előadás volt. A Napfogyatkozás Egyesülettel közösen rendezzük meg ezt, kéthetente, tíz alkalommal. Az első két találkozó nyitott, majd a harmadik foglalkozástól zárt csoportként működik tovább azokkal, akik vállalják a további önismereti utat.

– *Komoly és izgalmas kiállításokkal is készülnek ősszel.*



Ismét lehet pétanque-ozni a Gesztenyes kertben

– A nők elleni bántalmazás megszüntetésének világnapja alkalmából Veronique Perrard-Monzini és Nagy Katalin Matild képeiből nyílik a Budapest Corvinus Klubbal közös tárlat november 8-án 18 órakor. Ez az online bántalmazásról szóló szakmai kerekasztal-beszélgetéssel zárul november 22-én. Képzlet és valóság a címe Eifert János fotókiállításának. Büszkék vagyunk arra, hogy a hírneves fotóművész a Hegyvidéki Kulturális Szalon választotta bemutatója helyszínül. Vendégeink igazán különleges megnyitóra számíthatnak november 28-án.

– *A kiállítás megtekinthető: november 30-ig, vasárnap és szerda kivételével mindennap 16.00–22.00 óráig. Cím: Galéria 12 Kiállításbéli, Kávészó és Borbár – Hajnóczky József utca 21. Weblap: galeria12.hu*

–szd–



János vitéz (részlet a Művészház Társulat előadásából)

kalommal. A világhírű Cziffra György bázzongoristaként is dolgozott a pesti éjszakában, fellépőnek ennek szellemében idézik meg egy-egy estén a legendás kávézó hangulatát. Gallyas Lakatos Róbert, a verseny harmadik helyezette szerepelt elsőként, november 23-án 18 órától pedig Gazsi Norbert zongorázik. Filmzene, könnyed klasszikusok, popzene éppúgy megtalálhatók a repertoárjában, mint ismert operatrészek, jazz- és örökzöld slágerek. 2025. január 24-én Horváth Szabolcs Péter lesz a vendégünk, aki klasszikus zongorával kezdte zenei tanulmányait a Vakok Általános Iskolájában, jelenleg a Zeneakadémia jazz-zongora szakos hallgatója, és a bázzongorista-versenyen a Hegyvidéki Kulturális Szalon különdíját kapta meg. A záróesten, február 15-én a verseny győztese és kü-

hid alatt hajóznak, végül partra szállunk az Alcatraz-szigeten.

– *Az idén másodszor csatlakoznak a most tízéves Országos Rajzfilmünnepekhez. Milyen programokkal készülnek?*

– Magyarország egyetlen animációfilmfesztiválja több száz helyszínen zajlik majd november 15–17-ig, határon innen és túl. November 16-án és 17-én a Tamási Áron-teremben – a népek meséi tematikához igazodva – mesefilmeket, vizsgafilmeket, egész estés animációs filmeket vetítünk kicsiknek és nagyoknak. November 16-án lesz a családi délelőttjeink havi programja is, Csányi Valéria mesekonzertjén Rossini Hamupipőke című operájának rövidített, körülbelül 60 perces változatát adja elő a Művészház Társulat. A rendezvény hagyományosan kézműves foglalkozással, táncszalaggal és kő-



Kerekítő Mondókázó: az önfeléd összevetések ideje

A fotós és a természet együtt hozza létre az alkotást

Az ember egy kicsit elidegenedett a természettől, és jó, ha „visszavádatanak” minket – például az olyan szép fotók, mint amilyeneket most a Galéria 12 Kiállításbéli,

a megnyitón Krivánszky Árpád fotográfus, arra utalva, hogy a természet kínálja a témákat, de a fotóművész az, aki ezeket értő és érző módon megmutatja ne-

a mostani tárlatra – mondta az alkotó méltatója.

Hogyan jön létre egy igazán jó fotó? Kell hozzá szerencse, szükségesség a megfelelő fényviszonyok, időjárási körülmények. Lehet kiindulópont az intuíció – például az akcióképek –, amikor előre kell kalkulálni. Számítani kell rá, hogy na, most úgy tűnik, valami történni fog!

A két mátyásmadár verekedését ábrázoló felvétel például pontosan egy ilyen pillanat. Szinte beleég az ember retinájába. Nagyon különleges az esőben álló madár is. Arra mutat rá, hogy adott esetben a fotósnak mindenféle mostoha körülmények között, ráadásul éjjel kell fényképeznie. A fekete gólyákról készült képpel kapcsolatban a szilueett erőteljességét emelte ki a fotográfus: a madarak hasonló mozdulatát, a lábak, testek és csőrök által bezárt képelemeket.

A róka fotóján ereje és szépsége teljében mutatja meg magát a vörös bundás emlősállat. A háttérrel tüntető árvaáskára is felhívta a figyelmet Krivánszky Árpád. Mint megemlítette, ezen iránykontrasztot is láthatunk, az egyik virág erre bókol, a másik arra integet.

Néhány gondolatlalt Nagy Albert is csatlakozott az elhang-

zottakhoz. Neki éppen az Árvaáskák című fotó a kedvence, amelynek keletkezésében a kreativitás játszott szerepet. Elmesélte, hogy a virág nála, otthon, az udvarban lévő fehér lépcsők között bújt ki. „Gyönyörű háttér” – gondolta, majd egy ideig ott hasalt, kuksolt, míg megtalálta a pózt, ahonnan az egyik árvaáska a másik ellentettje lett.

A fekete gólyákról is mesélt: az egyik egy tojó, a másik egy hím madár, és elkezdtek együtt eszegetni, nyilván halacszkákat. Kora hajnalban kapta őket lencsevégre, éppen kelt fel a nap, ezért a piros háttér.

A megnyitót szokás szerint zene keretezte, Füzesi Gergely játszott handpanon. Meditatív improvizációja rendkívül illett a természetfotók hangulatához.



Nagy Albert természetfotós



Csata a levegőben

Kávészó és Borbárban látunk. A természet képekben című tárlat Nagy Albert természetfotós, a Galéria 12 Egyesület új tagja munkáiból nyújt ízelítőt.

„Lássuk, Uramisten, mire megyünk mi ketten!” – fogalmazott

künk. Nagy Albert korábban állat- és madárfotókat készített, olyan képeket, amiken „valami lép, ugrik, repül, harcol”, de ahogy látjuk, a többi természetfotó-kategóriában is fejlődött, tájkép- és növényfotót is hozott



Pirkadat

Sz. D.

momkult

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!

Hogyan értsük félre a nőket? 2.

– Csányi Sándor egyszemélyes vígjátékának folytatása november 2-án 15.00, november 16-án 15.00 és 19.00.

A döntés – Tenki Réka és Csányi Sándor előadása november 2-án 19.00. A főbb szerepekben: Mucsi Zoltán, Csöke Lilla Csenge, Ónodi Gábor, Biró Panna Dominika. A darab dr. Edith Eva Eger világsikerű könyvét dolgozza fel. A mű 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 szembenézést a gyógyulás és újrakezdés felé. Dr. Edit Eva Eger a mai napig praktizáló klinikai pszichológus, a Kaliforniai Egyetem oktatója, szakterülete a poszttraumás stressz kezelés.

Cseh-Bereményi: Frontátvonulás – előadás november 4-én 19.00. A hetvenes-nyolcvanas évek hangulatát feldolgozó kultikus lemez újrafeldolgozása a Színház- és Filmművészeti Egyetem végzős zenés színművész osztálya által. Ecsédi rohangál az utcán, zaklatja Budapest lakosait, ugyanis a barátját keresi, Vízit, aki otthagya őt egy lakásban aludva, két liter kávékór után, mert Vízinek megvilágosodása támad, és el akar innen menni, máshová, valahová, bár-hová, cselekedni akar, amíg képes rá, a Keleti pályaudvarra szalad, csakhogyan innen nem lehet elmenni, az emberek itt ragadtak valahogy, innen nem mennek, és ide nem érkeznek vonatok. Az előadás időtartama: 100 perc. Jegyár: 4500-5500 Ft.

Belső erőforrások nyomában: Önfogadás és megküzdési stratégiák – előadás november 5-én 19.00. A Remind Magazin által a tudatosság témakörében indított, Connect című beszélgetés sorozatának aktuális témái a belső erőforrások, az önfogadás és a megküzdési stratégiák. Az előadásra a szakmájukban ismert és elismert szakemberek vesznek részt, mindannyian saját szakterületükről közelítik meg az adott témát, rámutatva arra, hogy a különböző területek miként járulhatnak hozzá az ember belső erőforrásainak tudatos használatához.

A majdnem tökéletes boldogság receptje – Pokorny Lia egyszemélyes estje november 6-án 19.00. Az improvizációval és interaktivitással fűszerezett, porcukor illatú estén felülhetünk az érzelmi hullámvasútra, és hősünkkel együtt fejest ugorhatunk egy különös kalandokkal teli utazásba, aminek a végén megtalálhatjuk a választ a legfontosabb kérdésre. Az előadást követően Rendi Mari addiktológiai, család- és párterápiás konzultánsal beszélget Pokorny Lia a társfüggőségről, annak tüneteiről, továbbá arról, hogyan lehet kilépni ebből az ördögi körből. A beszélgetésbe a közönség is bekapcsolódhat.

30. Tabán Est november 8-án 19.00. A Tabán Szerb Táncsoport immár harminc éve ápolja az anyaország hagyományait, építi a magyarországi szerb közösséget. Az egyesület 1994-ben alakult Budapesten, azzal a céllal, hogy megőrizze a különböző autentikus táncokat, népdalokat és hagyományokat. Az ünnepi esten egy meglepetésvendég szerbiai táncsoport mellett Bási Branka Junior Prima díjas, magyar-szerb származású énekesnő is fellép. Az előadás után: délszláv bál, táncbár a Zora együtessel.

Zurgó – felnőtt-táncbár november 8-án 20.00. Moldvai csángó népzene, táncok, dalok, énekek.

Jazzkivánságkör 3. A Sárk Péter Trió & Szőke Nikolett lemezbemutató koncertje november 9-én 19.00. Tíz év után újra külföldi slágerek

jazzes feldolgozásaival jelentkezik a Fonogram-díjas sikerprodukció, a Jazzkivánságkör. A fellépők a közönség kívánságai alapján állítottak össze egy új lemezyagot, amin az elmúlt évtizedek legismertebb világlágerai hallhatók.

Nosztalgia-társastánc november 10-én 16.00. Táncbemutató amatőr táncosokkal: standard táncok, latin táncok, swing, rock 'n' roll, salsa. A táncbemutatók között és után: össztánc!

Dr. Buda László: Mit üzen az életed? – könyvbemutató november 12-én 19.00. Felismerés, döntés, megújulás. Dr. Buda László pszichiáter orvos és pszichoterapeuta a legújabb könyvének budapesti megjelenés előtti bemutatóján az élő emberi test és annak betegségei, azok lelki megnyilvánulásai nyomán folytatott kommunikációval való kutatásait osztja meg a közönséggel. Kutatóorvosi szakterülete (lelki problémák kategorizálása, diagnosztikai címkék osztályozása, pszichopatólogiai magyarázatok megalkotása) több évtizedes tapasztalatai alapján ma már önismerteti és -képző csoportokat vezet, egyéni konzultációkat és előadásokat tart, az emberi lélek dolgainak előítéletmentes, szeretettel elfogadásával, a nehézségek, elakadások, megfagyások feloldódásának kreatív előmozdításával foglalkozik. Most friss kutatási eredményeit felhasználva segíti közelebb hallgatóságát azzal, hogy saját életüket, viszonyrendszerüket, betegségeiket, kapcsolataikat több szempontból megvizsgálva, harmonikusabb, minőségibb és egészségesebb színvonalon tudják megélni.

Egy életem: Mucsi Zoltán – életrajzi stand up est november 13-án 19.00. 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 segédszínész 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 filmfőszerepek. Megismerkedett Scherer Péterrel, beindult a legendás Kapa–Pepe páros. Azóta szinte megállás nélkül robog a pályán. Ezen az estén Mucsi Zoltán kiáll a nézők elé, és elmeséli élete legfontosabb történeteit. Persze nem véresen komolyan, hanem olyan „kapasan”. Természetesen a magánéletéről, a családjáról is beszél, hiszen nélkülk nem lenne teljes az élete. Az Egy életem sorozatban híres művészek mesélnek az életükről, a számukra meghatározó pillanatokról és történetekről. A forgatókönyvet itt valóban az élet írja.

Háy János – 40 ÉV. Összes versek (1976–2016) – a Juhász Anna Irodalmi Szalon zenés estje november 14-én 19.00. A József Attila-díjas költő, író, drámaíró negyvenévi költői munkája kerül fókuszba. A versek kapcsán bemutatkoznak a szerző és vendégei: színész és zenész barátai, akik az előadásban több blokkban szemléltetik, mutatják be Háy János költői világát.

Csalár Bence: Kötődéseim – könyvbemutató november 14-én 19.00. A divatújságíró és -szakértő személyes hangvételű esten mutatja be negyedik kötetét. A könyvben és a könyvbemutató beszélgetésben az ember önmagával fenntartott kapcsolatának jelentőségére hívja fel az olvasók és a jelenlévők figyelmét. Az emberi kapcsolatok és kötődések megismertetésével az önismertet mélyebb rétegeinek boncolgatására invitál.



Zugligeti út 64.

lovasut.hu

Jegyvétel: lovasut.jegy.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Izgó-mozgó hangerdő – az Öröm-Hang-Ár zeneműhely zenepedagógiai foglalkozása 0–3 éves gyerekeknek és szüleiknek november 3-án és 24-én 9.30–10.15. Jegyár: 1300 Ft. További információ: lovasut.hu.

Ecc, pecc! – Ki lehetsz? – az Öröm-Hang-Ár zeneműhely zenepedagógiai foglalkozása 3–6 éves gyerekeknek és szüleiknek november 3-án és 24-én 10.30–11.15. Jegyár: 1300 Ft. További információ: lovasut.hu.

Egy rózsaszál szebben beszél... – felolvasószínház november 16-án 11.00. A János vitéz című daltánc születésének 120. évfordulójára színpadra alkalmazta: Máthé Zolt, Bókay János írása alapján. Szereplők: Zsigmond Emőke, Máttyásy Bence, Máthé Zolt. Jegyár: 2500 Ft.

Országos Rajzfilmnap november 16-án. Ingyenes rajzfilmvetítések. 16.00 Saffai (1985). 17.00 János vitéz (1973). 19.00 MOME Anim diplomafilmek (2022–2023).

Kovács Judit: Icinke-Picinke tündér november 17-én 10.30 (Bábszínházi vasárnapok a Lovasúton). Készült: Fésűs Éva Tündérmese című írása alapján. Szereplők: Bánky Eszter, Kovács Judit. Jegyár: 2000 Ft (3 éves kor alatt ingyenes).

Haydnal Bécsben – Bőze Ádámmal november 18-án 19.00. 2. rész: Haydnal az operában. Jegyár: 3500 Ft. Jegyek online a Haydnium honlapján vagy személyesen a Zeneakadémia jegypénztárában vásárolhatók.

OMNIBUS-koncert november 23-án 17.00–18.00. Zene komolyan mindenkinél! Házimuzsika-koncert az egész családnak, zenepedagógusok közreműködésével. Jegyár: egyéni jegy 2200 Ft, családi jegy 5500 Ft (3 éves kor alatt ingyenes). További információ: lovasut.hu.

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

Senior Örömtánc csütörtökön 11.00 (kivéve: november 21.). Mozgás, öröm és agytorna 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

Városmajor utca 44.

barabasvilla.hu

info@barabasvilla.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Barabás Villa Galéria

A Galéria 12 Egyesület alkotóművész tagjainak 15 éves jubileumi kiállítása. Megnyitók: november 6. 18.00. Megnyitja: Feledy Balázs művészeti író. Közreműködik: Réman Zsófia (fuvola) és Szikibó Gergő (gitár). A kiállítás megtekinthető: december 12-ig, hétfőn és szerdán 9.00–19.00, kedden és csütörtökön 9.00–17.00, valamint a meghirdetett programok idejében. Pénteken és szombaton zárva! A programot a Nemzeti Kulturális Alap támogatja.

Felolvasóestek a Barabás Villában. November 7. 19.00–20.00. „Ide újra a szeretet jön...” – Istenkereső költők versei. Bodor Böbe és Kautzky Armand művészek irodalmi felolvasóestje. November 28. 19.00–20.00. „Egy pocsolva emlékirataim” – Bodor Böbe és Csöre Gábor művészek irodalmi felolvasóestje Örkény István egyperces novelláiból. Belépőjegy: 2000 Ft. XII. kerület lakcímkártyával ingyenes. Jegyek a barabasvilla.jegy.hu weboldalon és a MOMkult pénztárában válthatók. A helyszínen kizárólag az előadás előtt, korlátozott számban, készpénz ellenében kaphatók. Információ: info@barabasvilla.hu, +36-70/615-1745.

Barabás Villa Villaépület

A magyar köztársaság problémáiról Tevesz Lászlóval november 14-én 18.00. Liget Akadémia: Köztársaság a magasban – a Liget Műhely előadás-sorozata a magyar demokrácia helyzetéről. Moderátor: Csury Balázs. A válságba kerülő demokrácia mérgezi meg a társadalmat, vagy a mérgezett társadalom okozza a demokrácia válságát? Tevesz László rámutat, hogy a magyar problémák korántsem egyedülállóak, de ezzel a kérdés csak kiszélesedett: most már globális krízis kell elemeznünk. Haminden más odavan, hogyan rendezzük be visszavonulásunk terét, a szellemi köztársaságot, és hogyan hordozzuk tovább a közös jó, a republika eszméjét? A belépés díjtalan, de regisztrációhoz kötött: akademia.ligetmuhely.com/regisztracio.

Barabás Villa Rendezvényterem – 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 programváltoztatás jogát fenntartják!

Babui Yoga Brunch november 3-án 9.00–12.00. Előbb 60 perces gyakorlás, utána 30 percnyi hangidő, utána 30 percnyi hangidő, 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.

Bran-koncert november 9-én. A több mint három évtizedes műtra visszatekintő Bran együttes hosszú idő után újra stúdióalbummal ör-

vendeztetni meg rajongótáborát. Az új lemez az egy rejtélyes középkori kódex fordítása során napvilágra kerülő Ózirmi mondakör történeteit, dalait dolgozza fel. 17.00 Táncbár. 18.30 Vetítés. 19.30 Koncert. A zenekar vezetője: Kovács Gábor. Tagok: Császár Róbert gitáros, Mózser Tamás mandolin, Nagy Katalin furulyás. Rendszeres vendég: Kis Sándor, aki ír dobon, kelta nevén bodhranon játszik. Jegyár: 2000 Ft. Jegyek elővételben vásárolhatók a jokaiklub.jegy.hu weboldalon és a helyszínen.

Aranyzsámor Bábszínház: Farkasbarkas és Rókakoma – előadás november 11-én 10.00. Írta: Kocsis Rozi Blattner-díjas dramaturg. Rendezte: Sramó Gábor. Tervezte: Bodor Judit. Zeneszerző: Kovács Gábor. Játékosok: Érsek-Csanádi Gyöngyi és Baranyai Anita. Belépődíj: 2000 Ft/fő. Óvodás csoportoknak 20 fő felett 2 kísérőjegy díjmentes! További információ és jegyvásárlás: jokaiklub.hu.

Svábhegyi Adok-Veszek november 16-án 13.00–16.00. Az újrarahozás jegyében elsősorban jó állapotú könyveket és meleg ruhákat vihetnek az árusító kedvű magánszemélyek. Regisztráció szükséges a jokaiklub@jokaiklub.hu e-mail-címen. Egy asztal díja: 1000 Ft. Vásárlóknak a belépés ingyenes! Az idei utolsó alkalom időpontja: december 7.

Nyugalom szigete – hagyományörzés a 21. században – Minkné Fülöp Irma gobelinkészlet. Az ókori időkig visszanyúló, különleges szövéses technika, a gobelin a 19. századi Franciaországban nyerte el mai formáját, onnan indult hódító útjára. A precíz, apró, színes öltések-ből 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.

A Budapest Musical Tánciskola szereplni, 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: musicaliskola.hu, 06-20/549-0893.

Szeniortorna 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, légzéstechnikával kombinált nyújtómozdulatok, stresszoldás. Keresztény imákra hangolt, felemelő zenére komponált, légies mozdulatokkal tarkított, nőiségfejlesztő tánc-koreográfiák. Ajánlott: 12 éves kortól. Információ: lelektanc.tanfolyam@gmail.com.

Az élet szépi! Hegyvidéki Nyugdíjasklub szerdán 10.30–12.00. Előadások, aktív egészségmegőrzés, izgalmas úti beszámolók, rendszeres kézműves foglalkozások, kvíz-és játékdélutánok. November 13. 10.30–12.00 Motolla. A foglalkozáson selyemszalag alapra előre rajzolt mintát himezhettek gyöngyhímzéssel a látogatók. Vezető: Hegedűsné Sevela Zsuzsanna. Regisztráció: jokaiklub@jokaiklub.hu, 06-1/395-8284. November 20. 10.30–12.00 Kultúrkalandok. A képzeletbeli túra a Budapest környékén lévő és akár egy hétfői kirándulás keretében meglátogatható települések, Zsámbék, Szentendre, Gödöllő, Százhalombatta bejárásával indul, majd a főváros budai oldala, a középkori és újkori várnegyed, a Citadella, az ókori Aquincum következik. Előadó: Orbán Gábor. A programok a XII. kerületi nyugdíjasoknak ingyenesek, más kerületekből érkezőknek a részvételi díja: 1000 Ft/fő/alkalom. Regisztráció: jokaiklub@jokaiklub.hu, 06-1/395-8284.

Advent a Hegyvidéken

KÉZMŰVES TERMÉKEKET ÁRUSÍTÓK JELENTKEZÉSÉT VÁRJUK

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

A vásár időtartama: 2024. december 1–23.

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

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



NTC School Budapest (holland bölcsőde-óvoda) 20 hónapos és 4 éves kor közöttieknek kedden 8.30–14.30, pénteken 8.30–11.30. Holland tanmenet szerinti foglalkozások flamand és holland anyanyelvű családoknak. 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. mestertitulus). Telefonszám: 06-30/952-2444.

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

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

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

Zumba felnőtteknek kedden és csütörtökön 20.00–21.00. Egyszerű, de eredeti és izgalmas latin mozdulatokkal, fülbemészó 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. Testbresztő, alakformáló pilates a tónusos izomzatért, a mozgékony ízületekért és a rugalmas, egészséges gerincért. Heti egészségmegőrző, alakformáló, preventív edzésprogram. Vezető: Barta Sylvia aerobikoktató és FitDance-oktató. Telefonszám: 06-30/625-6065.

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

Kagami-ryu harcművészeti edzések szerdán 18.30–20.30. A szamurájok útja, ami más fegyverekkel és karatealappal 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, jokaliklubdojo.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-órákon a tradicionális hathajógyógy-elemek dinamikus erősítő-sorozatokat és pilateselemeket kombinálják, és nagy hangsúly lesz a nyújtáson. Az óra végére kívül-belül „ragyognak” majd a résztvevők. Az esti Soft Flow-órákon inkább a nyújtások és a csavarások a főszerep, de erősítő-,

dinamikus elemeket is tartalmaznak. Tökéletes zárása a napnak, kellemesen megnyugtató egész napos pörgés után. Minden órát minihangfűrdő és relaxáció zár. A foglalkozásokat vezető: Kovács-Siklósi Melinda. Részletes információ: a „Babui Yoga és Photo” Facebook-oldalon, valamint az adott jogaóra eseményénél. Bejelentkezés: a babuiyoga@gmail.com e-mail-címen vagy a Facebookon üzenetben, Messengeren vagy az eseményénél.

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

Jókai Nyugdíjklub 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 nyugdíjklub vezetőjét, Harsányi Hajnalkát lehet keresni a 06-20/971-4140-es telefonszámon.



Törpe utca 2.
06-1/202-2509

info@kulturalisszalom.hu
kulturalisszalom.hu

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

Hegyvidék kártyával számos program ingyenesen vagy kedvezményesen látogatható. A kártya érvényességét a rendezvények előtt, belépéskor ellenőrizni a munkatársak. A termék befogadóképességére való tekintettel több programnál is fel van tüntetve, hogy előzetes regisztráció szükséges. A részvételt az info@kulturalisszalom.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.

Gyászfeldolgozó csoport november 5-én 10.00. A Napfogyatkozás Egyesülettel közösen gyászfeldolgozó csoport indul kéthetente keddenként. A tíz alkalomból az első kettő nyitott (november 5-én és 19-én), a harmadiktól pedig zárt csoportként működik tovább. Az első két alkalom díját a helyszínen vagy a kulturalisszalom.jegy.hu weboldalon lehet kifizetni. Jegyár: 2500 Ft. Hegyvidék kártya felmutatásával kerületi kedvezmény: 2000 Ft. A további nyolc alkalomra két részletben is lehet jegyet vásárolni, december 3-án és február 4-én; aki pedig egyben fizeti ki a nyolc alkalomát, annak egyet ajándékba adnak a szervezők. A férőhelyek száma limitált, ezért a helyek betöltése jelentkezési sorrendben történik.

MOM Nyugdíjasok klubja november 5-én 13.00. Információ: Berán Antalné Viki, 06-30/522-2095.

Ciprus, a kettéosztott mediterrán paradicsom – dr. Kapitány Krisztina előadása november 5-én 18.00. Az előadó a Kelet felől hajnalodik című könyv szerzője. Jegyár: 1000 Ft. Hegyvidék kártyával és regisztrációval a belépés díjtalan. Regisztráció nélkül a férőhelyek függvényében látogatható.

Vad horgolók klubja november 6-án 10.00. A klub tagjai a hetente tartott találkozójukon kezdőket és haladókat egyaránt szívesen fogadnak, az érdeklődőket horgolási fortélyokra tanítják. Klubvezető: Lepényéné László Teréz önkéntes.

Újra pétanque! Foglalkozások: november 6-án és 13-án 10.00–11.30. Ismét rendszeres játéklehetőséget szervez a Budapesti Pétanque SE és a Hegyvidéki Kulturális Szalon a

"Szívujjak ellen kisasszony szedjen tangót"

rehabilitációs foglalkozás idősebbeknek az argentin tangó segítségével

2024.

11.11.
11.25.
hétfőnként 15.00–16.00

Foglalkozásvezető: Bartha Kat táncpedagógus

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

HEGYVIDÉKI KULTURÁLIS SZALON

Art's Harmony

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

További információ: www.kulturalisszalom.hu

Gesztenyész kertben. A pétanque a francia filmekből és parkokból ismert, nálunk eddig még kevésbé elterjedt, szórakoztató golyós játék. Előképzettség, különleges tudás, extra állóképességre nincs szükség, csak egy kis jókedvre! A foglalkozást vezeti: Sombor András (Budapest Pétanque SE). A program ingyenes, de regisztrációhoz kötött. Regisztráció: info@kulturalisszalom.hu vagy a szalonban.

Vallástörténeti előadás. November 6. 14.30 Ellenség a pokolból – A Templomosok pere – Szent harcosokból eretnek gonosztevők? Előadó: dr. Szabó János történész, pszichológus, teológus. Jegyár: 1000 Ft. Hegyvidék kártyával és regisztrációval a belépés díjtalan. Regisztráció nélkül a férőhelyek függvényében látogatható.

Segítő kéz a családban. November 7. 18.00 Transzgenerációs örökség hatása a mindennapokra. Előadó: dr. Domján Mihály pszichológus, családterapeuta, pszichoterapeuta. Jegyár: 2000 Ft. Jegyek kaphatók a szalonban vagy a kulturalisszalom.jegy.hu weboldalon.

Bordó krizantém – kiállítás-megnyitó november 8-án 18.00. A Soroptimist International Budapest Corvinus Club a nők elleni bántalmazás megszüntetésének jegyében, a nemzetközi „Orange the World” kampány részeként, Veronique Perrard-Monzini és Nagy Katalin Matild képeiből rendez kiállítást. November 22. 18.00 Online bántalmazás – kerekasztal-beszélgetés. Résztvevő szakértők: dr. Kapi Anikó jogász, Urbán Anikó újságíró, Pesthy Anna BOE-szekcióvezető. Kiállítászárás: november 22-én, a kerekasztal-beszélgetés után. Közreműködik: Szives Márton Gábor ütőhangszeres előadóművész és Nagy Katalin Matild képzőművész. A kiállítás megtekinthető: november 22-ig, a programok függvényében.

Rambala Éva: Erőszakmentes kommunikációs tréning november 9-én 9.00–17.00. A tréning ideje alatt olyan készségeket lehet elsajátítani, amiknek a segítségével a konfliktusok nem elkerülendő rossz dolgok lesznek, hanem egyszerű lehetőségek a fejlődésre. Jegyár: 18 000 Ft. Hegyvidék kártya felmutatásával kerületi kedvezmény: 15 000 Ft.

„Szívujjak ellen, kisasszony, szedjen tangót” – táncanfolyam. Harmadik alkalom: november 11. 15.00. Rehabilitációs foglalkozás nyugdíjasoknak az argentin tangó segítségével. Van olyan tánc, amit 80-100 évesek is aktívan tudnak művelni? Van: az argentin tangó! Merüljön el a zene varázsában, a tánc látványában! Utolsó időpont: november 25. 15.00 (a foglalkozás 1 órá). Jegyár: 1000 Ft. Hegyvidék kártyával és regisztrációval a belépés ingyenes. Regisztráció nélkül a férőhelyek függvényében látogatható. A foglalkozásra váltóciptól vinni kell!

Szaloneyetem. November 13. 14.30 Hasonlóságok és szembenállás egy magyar modernista képi világában. Aba-Novák Vilmos itáliai korszaka. Előadó: Juhász Bálint művészettörténész. Jegyár: 1000 Ft. Hegyvidék kártyával és regisztrációval a belépés díjtalan. Regisztráció nélkül a férőhelyek függvényében látogatható.

Budai Lisztérzékeny klub november 13-án 17.00. Klubvezető: Sűrűné Elek Ildikó.

Egészségmegőrzés. November 14. 15.30 Demencia a családban: a családok segítségének lehetőségei, eszközei, művészet és foglalkoztatás a mindennapokban. Előadó: Benkó Erzsébet mentálhigiénés szakember, demencia-tanácsadó. Jegyár: 1000 Ft. Hegyvidék kártyával és regisztrációval a belépés díjtalan. Regisztráció nélkül a férőhelyek függvényében látogatható.

Családi délelőtt november 16-án. 10.00–12.00 Csicsergő kézműves foglalkozás. Jegyár: 800 Ft. 11.00–12.00 Hamupipóke. Jegyár: 1500 Ft (1 éves kor alatt a belépés ingyenes). Jegyek kaphatók a helyszínen és a kulturalisszalom.jegy.hu weboldalon. 12.15–12.45 Csicsergő tánc ház (ingyenes).

Országos Rajzfilmünnep. November 16. 15.00–16.20 Legendárius – Mesék Székelyföldről (2020, 78 perc, 6+). 17.00–18.46 Kojot négy lelke (2023, 106 perc, 12+). November 17. 10.00–11.10 Lengemesék – rajzfilmsorozat (2017, 69 perc, korhatár nélkül). 11.30–12.40 Lúdas Matyi – rajzfilm (1977, 70 perc, korhatár nélkül). 15.00–16.40 Cigánymesék – rajzfilmsorozat (2020, 98 perc, 12+). 17.00–18.50 Toldi – rajzfilm (2022, 108 perc, 12+). 19.00–20.20 A 20. BuSho Rövidfilm Fesztivál nemzetközi animációs válogatása (2023, 80 perc, 18+). A filmek közötti szünetekben a szervezők közös teázásra várnak mindenkit. A belépés díjtalan, de regisztrációköteles a szalonban.

Allandó 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: Fritz 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: ezezesmolnar@gmail.com, 06-20/944-9799.

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 kulturalisszalom.jegy.hu weboldalon.

(Folytatás a 12. oldalon)

VERONIQUE PERRARD-MONZINI ÉS NAGY KATALIN MATILD

A Soroptimist International Budapest CORVINUS Club a nők elleni bántalmazás megszüntetésének jegyében, a nemzetközi „Orange the World” kampány részeként Veronique Perrard-Monzini és Nagy Katalin Matild képeiből rendez kiállítást

Megnyitó:
November 8. 18 óra
a kiállítást megnyitja Balogh Edina kurátor

online bántalmazás témában szervezett kerekasztal beszélgetés.
2024. november 22. 18 óra.
résztevők: Dr. Kapi Anikó, jogász, Urbán Anikó, újságíró, Pesthy Anna, BOE szekcióvezető

kiállítás zárására a kerekasztal beszélgetés után kerül sor, közreműködik Szives Márton Gábor, ütőhangszeres előadóművész és Nagy Katalin Matild, képzőművész

Mindenkit szeretettel várunk a Bordó Krizantém sorozat ingyenes rendezvényeire. A kiállítások a Szalon nyitvatartási idejében november 8. és 22. között díjmentesen megtekinthetők

HEGYVIDÉKI KULTURÁLIS SZALON

1124 Budapest, Törpe u. 2.
kulturalisszalom.hu

(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 önfelédet összenevetések ideje. A kapcsolódás művészete. Nagymamáink játéktára időtálló, a mai családok is örömmel merítenek belőle. Foglalkozásvezető: Dóczi-Gyumbier Timea. Bejelentkezés: kerekito.hu.

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

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

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

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

Szabadtéri mozgásformák

Monspart Sarolta által alapított gyaloglóklub kedden 9.00. Normafa (november 5. és 19.): találkozó a Normafa Park Látogatóközpontnál. Margitsziget (november 12.): találkozó a Margitsziget Atlétikai Centrumnál. Klubvezető: Korik Vera.

Normafa Nordic Gyalogló Klub kedden 9.00. Vezető: Szász-Kerek Judit. Találkozó: a Normafa Sínházszal szemben, a székely kapunál. További információ: „Normafa-Margitsziget Gyalogló klub” Facebook-csoport.

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

Égéségmegőrző erdőjárás a budai hegyekben szerdán, szom-

baton és vasárnap 9.30. A Hegyvidéki Szomszédok közösségfejlesztő önkéntescsoport programja. Információ: T. Magdi, 06-70/576-7253.



Királyhágó tér 10.
hegyvidekgaleria.hu

Jegyvétel:
hegyvidekgaleria.jegy.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

1285,3 km² – Sóvárad Valéria képzőművész és Fabricius Anna fotó-videóművész kiállítása. Mennyi történet, tapasztalat és identitásformáló keresés rejlik 1285,3 négyzetkilométerben? A két alkotó a Római Magyar Akadémia ösztöndíja által hónapokat töltött Rómában. A két anyag létrejötté között huszonöt év telt el, ám 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.

Valóság határán – Regős István 70 – kiállítás megnyitó november 13-án 18.00. Megnyitja: Gulyás Gábor filozófus, esztéta. A részvétel és a kiállítás megtekintése díjtalan. Megtekinthető: december 7-ig, keddtől péntekig 10.00–18.00, szombaton 10.00–14.00.



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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

A természet képekben – Nagy Albert természetfotós kiállítása. Meg-

tekinthető: november 30-ig, naponta 16.00–22.00 (szerdán és vasárnap zárva). (Cikkünk a kiállításról a 9. oldalon olvasható!)



Zugligeti út 64.

foldvary.gergely@hegytortenet.hu
helytortenetiugyjtemeny.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 svábhegyi fogaskerekű vasút történetével a kezdetektől napjainkig. Archiv képek és eredeti műtárgyak, a Magyar Műszaki és Közlekedési Múzeum gyűjteményéből származó egykori eszközök, vonatjegyek, más műtárgyak és többféle fogaskerekű-makett láthatók a vitrinekben. Egy különleges installáció a fogasút vonalának állomásait jeleníti meg izgalmas térbeli vizuális formában. A kiállítás megtekinthető: szerdától vasárnapig 10.00–18.00. A belépés díjtalan.



BAJOR GIZI SZÍNHÁZMÚZEUM
Stromfeld Aurél út 16.
oszmi.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Pincétől a padlásig – villaséta Bajor Gizi egykori otthonában november 8-án 19.00. A Nemzeti Színház egykori divája az 1930-as évektől a XII. kerület egyik akkor még csendes, városzzéli utcájában, egy két-szintes villában élt, egy óriási kert



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

középen. Mindez ma is áll, a színész-múzeumnak ad helyet. A közel ezer négyzetméternyi épületnek a nagyközönség előtt eddig rejtett tereit fedezhetik fel a látogatók. Figyelem: a négy emelet bejárása sok lépcsőzettel jár! Regisztráció szükséges a szebenyi.agnes@oszmi.hu e-mail-címen. Belépődíj: 3000 Ft.

Varjas Antal, a cigánypímás – Szabó Menyhért vetítéses előadása november 21-én 15.00. A nyugalmazott, tunyogmatolcsi születésű könyvtáros a 20. század elején országos hírnévnek örvendő, mára azonban csak szűkebb pátriája számára ismert Varjas Antalra emlékezik, a komikus-kabaréművész, magyar dal- és nótáénekes, primás-hegedűművész szövevényes, egyedülálló pályáját tárja fel az érdeklődőknek. A belépés díjtalan.

Kiállítások. A Kulisszák között (Az olvasópróbától a premierig), a „Szép ház, nagy park közepén...”, a Magyar nyelvű színjátszás Petőfi korában 1823–1849, 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 csoporttagok az önismeret útján. Közben azt is felfedezik, hogy mi történik a lelkükben, miközben a tavaszból lassan nyár lesz. A következő időpont: november 7.

Egyéni fejlesztés 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 tagozaton.

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 kitöltését, szerkesztését! Jelentkezés: egyszulo@egyszulo.hu.

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

Tanulásmódszertani konzultáció csütörtökön 15.00–17.00. Tanulási elakadásokkal küzdő fiatalok és fiatal felnőttek részére 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, moz-

gásfejlesztő eszközökkel, ügyességi pályával, 1–3 éves korú gyerekeknek, szülői kísérettel.



MAKOVECZ KÖZPONT ÉS ARCHÍVUM
Városküti 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.

Kollár Vonósnégyes – koncert november 13-án 19.30. Közreműködik: Kollár Edit, Horváth Gábor (hegedű), Mezei Mónika (brácsa), Kéri Zsuzsanna (cselló). A részvételi szándékot az office@makovecz.hu e-mail-címen vagy a 06-30/314-4879 telefonszámon kell jelezni.



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

bittagota@szentlaszlohaz.hu
sztlaszlohaz.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Hegedűs Endre és Hegedűs Katalin zongoraestje november 6-án 19.00. Franz Schubert négykezes műveiből: B-dúr szonáta, Op. 30, Magyar divertimento, a-moll allegro, „Az élet viharai”, f-moll fantázia.

Ránki Fülöp zongoraestje november 21-én 19.00.
Gerinctorna Öry Eszterrel szerdán 9.15.



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

Van olyan virág, ami sohasem hervad el

A természetvédelem és a fenntarthatóság mellé is állunk, ha saját magunk készítenek apró játékokat, ajándéktárgyakat, meghozza újrahasznosított anyagokból. Ha eredetileg nem is ez volt az origami lényege, ma már ez is vonzó tulajdonsága amellett, hogy kicsiknek és nagyoknak egyaránt nagyszerű szórakozást jelent. Nem mellesleg kiváló fejlesztőeszköz, különösen a gyerekeknek és az idősebbeknek. A polgármesteri hivatalban megnyitott origamikiállítás és az ehhez kapcsolódó foglalkozáson egyebek mellett arra is választ kaptunk, mekkorát ugrik egy papírszöcske, mi kell egy jó kis hajócsatához, és hogyan lehet nekünk is örökké nyíló virágunk.

„A csoda mindannyiunkban ott van. Valakinek a fejében, más az ujjá hegyében hordozza. Az origami művészete pedig ezt a csodát segíti valóra váltani, mert a papír egyszerű lapjából egy varázslatos



átalakulással gyönyörű modelleket tudunk alkotni” – fogalmazott a polgármesteri hivatalban tartott kiállítás megnyitójában Gulyás Anikó, a Budapesti Origami Club vezetője. Az októberi origami-világnap egyfajta békefelhívás is – tette hozzá –, felidézni számunkra Szászki Szadako történetét.

A japán kislány 2 éves volt a Hirosima elleni atomtámadáskor, amelynek a következtében 12 évesen meghalt leukémiában. A körhözban egy osztálytársra mesélte el

neki a daru legendáját, ami arról szól, hogy aki 1000 darut hajtogat, kívánhat valamit, és az teljesül. Szadako kis gyógyszeres papírból 653 darut alkotott – a többi már az osztálytársai készítették el. A kislány emlékét a hirosimai Békeparkban felállított szobor őrzi, ahová bárki elküldheti a saját origamiját.

Amelynek a készítésekor, Akira Yoshizawa origami-nagymester szerint, csupán három dologra kell ügyelni: legyen tiszta közben az ember keze, feje és szíve. Ebben nem volt hiba a kiállítás másnapjára szervezett foglalkozásra meghívott Mackós-óvodások esetében, akik számtalan csodát alkottak Orient Enikő irányításával.

A textilművész, origamiaktató kiemelte, hogy az óvodai, iskolai foglalkozásokon világszerte egyre nagyobb teret nyer az origami. A hajtogatás óvodás- és kisiskolás korban is jótékonyan hat a kismotoros mozgásokra, fejleszti az ujjak és a kézfej izomzatát, a kéz ügyességét, összehangolja a szem, a kéz és a fül munkáját. Az irányok észlelésével segíti a tájékozódást, ezáltal játszva fejleszti a vizuális



Orient Enikő textilművész tartott foglalkozást az óvodásoknak

készséget, a térérzékét. Ne feledjük, hogy egy vékony, szinte kétdimenziós papírból készül egy térbeli tárgy! Például virág, ami aztán örökké díszítheti az otthonunkat.

Az origamizás fokozza a kreativitást, karbantartja a memória működését – ez utóbbi az idősek számára is rendkívül hasznos –,



no és persze sikerélményt ad. „Attól a pillanattól kezdve, hogy a kisgyermek fogja tud, már a kezébe lehet adni a papírt, és csak idő kérdése a hajtogatás. Utána akár százéves korig lehet origamizni” – mondta Orient Enikő.

Arra a kérdésre, hogy mennyire nehéz origamizni, azt válaszolta,

■ Az origamikiállítást a polgármesteri hivatal (Böszörményi út 23–25.) második emeleti folyosógalériájában lehet megtekinteni december 20-ig, ügyfélfogadási időben.

Lapunk az interneten is olvasható:
hegyvidekujsg.hu

Kedvcsináló a sötétzöld kelhez

A kelkáposzta őse Pliniusnál, a római író-polihiisztornál találunk először utalást. Az általunk ismert kelkáposztát a 15–16. században nemesítették valahol Közép-Európában. Honi természetéről elsőként Lippai György érsek Veteményeskönyv című munkájában olvashatunk 1664-ben. Nem tartozik a legnépszerűbb zöldségeink közé, pedig egyike azoknak a sötétzöld színű zöldségeknek, amelyeket nagyon értékesnek tart a táplálkozástudomány. Hatékony antioxidáns, főként karotinoidokban, ezen belül béta-karotinban gazdag. Nagy mennyiségben tartalmaz klorofilt, ami jelentős szerepet játszik a rákkeltő anyagok kialakulásának megakadályozásában. Aki szereti a kelkáposztát, az különösen a hideg hónapokban látja szívesen a tányérján. Az alábbi, kevésbé ismert fogásokat a keltől idegenkedőknek szántuk, kedvcsinálóként.

FRANCIA PARASZTLEVES

Ezt az egytálételnek is beillő levest a franciák friss barna kenyérrrel, vörösbort kíséretében kínálják. Bőséges fogás, aminek az elkészítésére is bőven kell időt szánni.

Hozzávalók (4 személyre):

30 dkg száraz fehérbab
só, fél citrom
fél fej kelkáposzta
4-5 szál sárgarépa
4 burgonya
2-3 vöröshagyma
2 póréhagyma
8 gerezd fokhagyma
4 csirkecomb vagy kisebb kacsacomb
20 dkg nyers füstölt sonka
1-2 ág kakukkfű
1 babérlevél
fél csokor petrezselyem
néhány szem fekete bors

A babot egy éjszakára hideg vízbe áztatjuk. A kelt elnegyedelik, enyhén sós, citromos forró vízbe dobjuk, és fél perc múlva leszűrjük. Az összes zöldséget megtisztítjuk.

KELKÁPOSZTÁS KOCKA LEVESBE

Ezt a különleges levesbetétet átszűr, forró húsvésben kell tálalni. Akkor érdemes készíteni, ha van maradék húsvésünk, vagy szándékosan annyit főztünk, hogy maradjon belőle ehhez a fogáshoz.

Hozzávalók (4 személyre):

15 dkg kelkáposzta
só
3 tojás
2 evőkanál liszt
5 dkg főtt sonka
fél csokor petrezselyem
...a tepsi kikenéséhez: vaj

A megmosott kelkáposztát leveleire szedjük, majd vékony csíkokra vágjuk, és enyhén sós vízben puhára főzzük. Ezután jól lecsöpögtetjük, kissé még ki is nyomkodjuk belőle a nedvességet. Közben a tojásfehérjéket kemény habbá verjük, majd a tojások sár-

KELKÁPOSZTÁS BUSATEKERCS

Ehhez a halas fogáshoz kaprimártást illik, ami egyszerűen elkészíthető. Elég, ha a kapribogyókat serpenyőben kissé megpirítjuk, majd egy kevés borral felengedjük, és vajad adunk hozzá. Sózni nem kell, mert a kapribogyó sós.

Hozzávalók (4 személyre):

só, 1 nagy vöröshagyma
2 evőkanál vaj
80 dkg busafilé
őrölt fehér bors
2 tojás
1 kezeletlen citrom leve és héja
2 evőkanál tengeri só
1 szelet szendvicskenyér
1 nagy piros paradicsompaprika
12 szép kelkáposztalevél
3 dl zöldséglevés
(leveskockából is lehet)
olaj

A hagymát meghámozzuk, finomra aprítjuk, és a vaj felén megfonnyasztjuk. A halfilét a borssal, a tojásokkal, a citromlével, a sóval és a szendvicskenyérrel együtt turmixoljuk, vagy ledaráljuk. A paprikát megmossuk, kicsumázzuk, a húsát apró kockákra vágjuk,

A sárgarépát és a burgonyát egészben hagyjuk, a vöröshagymát és a póré-t 2-3 darabra vágjuk. A megfőtt babot leszűrjük, és a zöldségekkel együtt egy nagy lábasba szórjuk. A csirkecombokat is bele tesszük. Ha kacsacombbal készítjük, akkor azt a bőrös oldalán néhány percig sütjük, a zsírtól leszűrjük, hogy ne legyen majd túl zsíros, így adjuk a leveshez.

A sonkát is a lábasba fektetjük, és kb. 2,5 liter vízzel felengedjük.



gájával és a liszttel óvatosan összekeverjük.

Egy kis tepsi kivajazunk, a tojásos masszát beleöntjük, aztán a kelkáposztaméltét és a vékony csíkokra vágott sonkát rászórjuk. Előmelegített sütőben a



a maradék vajon megfuttatjuk, majd a halas masszába keverjük.

A kelkáposztaleveleket megmossuk, a vastag ereit kivágjuk, és 3 percre lobogva forró, sós vízbe dobjuk, leszűrjük, lecsöpögtetjük. Kissé egymásra csúsztatva egy tiszta, kiterített konyharuhára fektetjük. A halas masszát a levelekre kenjük úgy, hogy körülöttük 2 centi szabadon maradjon. A kony-



A kakukkfűvet a babérral és a petrezselyemmel összekötözzük (ez az úgynevezett *bouquet garni*, a francia konyha szívesen használt fűszercsokra), és a készülő levesbe dobjuk. Ha minden a fazékba került, kb. 1 csapott evőkanálnyi sóval ízesítjük, borsot szórunk bele, és nagy lángon felforraljuk. Ezután kis lángon, félig lefedve, kb. 1 óra 10 percig főzzük, ennyi idő alatt minden megpuhul.

KELKÁPOSZTÁS LASAGNE

A lasagne az olaszok híres, kedvelt tésztafogása, mára már nálunk is meghonosodni látszik. Nagy előnye, hogy nem kell fáradni a tésztaalapok elkészítésével, készen meg lehet vásárolni ezeket.

Hozzávalók (6 személyre):

50 dkg kelkáposzta, só
2 közepes vöröshagyma
5 dkg vaj
2 gerezd fokhagyma
3 evőkanál finomliszt
2 dl tej
1 dl tejszín
őrölt bors
1 evőkanál kapribogyó
3 evőkanál olaj
1 kiskanál pirospaprika
2 kis doboz paradicsompüré
40 dkg darált hús
csipetnyi majoránna és kakukkfű
8 dkg reszelt sajt
15 dkg szárított lasagnetészta

A kelkáposztát leveleire bontjuk, a vastagabb ereket laposra faragjuk. Sós vízben néhány percig főzzük, hideg vízzel leöblítjük, majd konyharuhára fektetve a nedvességet leitatjuk rólok.

A megtisztított hagymát apróra vágjuk, a felét a vajon megfuttatjuk. 1 fokhagymagerezdet rápré-

KELKÁPOSZTALAPCSÁNKA

A lapcsánka, más néven tócsni, eredetileg reszelt, nyers krumpliból, liszttel készülő, zsírban sült, hagyományos népi étel. Népszerűségét igazolja, hogy mára már sokféle zöldséges változata van. A kelkáposztás viszonylag újdonságnak számít.

Hozzávalók (4 személyre):

1 kisebb kelkáposzta (kb. 1 kg), só
10 dkg natúr puffasztott rizs
kb. 5 evőkanál liszt
4 tojás
fél mokkáskanal őrölt bors
késhegynyi őrölt kömény
1 kiskanál ételízesítő por
...a sütéshez: kb. 0,5 dl olaj

A kelkáposzta foltos külső leveleit lefejtjük, majd a fejet megmossuk, és kitorzsázzuk. Ezt követően a leveleket kisujnyi csíkokra metéltjük. Ezeket enyhén sós, forrás-

KÓKUSZOS ALMÁS SZELET

Ez egy egyszerűen, gyorsan elkészíthető, nehezen elrontható sütemény. Viszonylag olcsó, csak a mandula számít „luxusnak” a tetején, de attól lesz igazán finom és mutatós.

Hozzávalók (10 szelethez):

15 dkg margarin
18 dkg cukor
3 tojás
7 dkg kókuszreszelék
16 dkg finomliszt
2 csapott mokkáskanal sütőpor
1 dl tej
2 nagyobb alma
...a forma kikenéséhez:
vaj
2-3 evőkanál zsemlemorzsa
...a tetejére:
2 evőkanál cukor
félmaréknyi, vékony lapocskákra vágott mandula

A puha margarint és a cukrot fakanállal habosra keverjük. A



selünk. A liszttel megszórjuk, néhány másodpercig kevergetve pirítjuk, majd a tejjel és a tejszínnel felengedjük. 5 percig közepes lángon főzzük. Megsózzuk, megborsozzuk, a kapribogyót bele-szórjuk. Ha mártásszerűen besűrűsödött, lehúzzuk a tűzről.

A maradék hagymát és a fokhagymát az olajon üvegesre sütjük, pirospaprikával megszórjuk, majd a paradicsompürét belekeverjük, és a darált húst is hozzáad-

duk. Egy kevés vízzel felengedjük, sóval, borssal, majoránnával és kakukkfűvel fűszerezzük, ezután lefedve 10 percig főzzük. Végül zsírjára sütjük.

A lasagnetésztaalapokat a kelkáposztalevelekkel, a kapribogyós mártással, a paradicsomos darált hússal és a sajttal felváltva tüzálló tábla rétegezzük. A tetejére mártás kerüljön! Meleg sütőben (210 °C, légkeveréses sütőben 190 °C) 20-25 perc alatt pirosra sütjük.



ban lévő vízben 5 percig főzzük, majd leszűrjük, és hűlni hagyjuk. Ezt követően a puffasztott rizzsel, a liszttel és a tojásokkal összedolgozzuk.

Megborsozzuk, a köménnyel fűszerezzük, az ételízesítő port beleszórjuk. 10 percig pihentet-

jük, majd a masszából 1-1 evőkanálnyi közepesen forró olajba „szaggatunk”, és a tetejüket kissé ellapítjuk. 2-3 percig sütjük, végül átforgatva a másik oldalukat is megsütjük. Szalvétára szedve lecsöpögtetjük. Kb. 20 darab lesz belőle.



tojásokat egyenként jól beledolgozzuk. A kókuszreszeléket, a lisztet és a sütőport összekeverjük, majd a tejjel és a meghámozott, kicsumázott, kockákra vágott almával a margarinos masszához adjuk.

Egy 26 centi átmérőjű, alacsony peremű tortaformát véko-

nyan kivajazunk, zsemlemorzssal meghintjük, és a keveréket belesimítjuk. A cukrot és a mandulát a tetejére szórjuk. Előmelegített sütőben, a közepesnél kissé erősebb lánggal (190 °C) 35 percig sütjük. Ha egy napig áll, még finomabb.

(pákozd)

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

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

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

LAKÁS/INGATLAN/BÉRLEMÉNY

„BUDAVÁR '89” Ingatlanközvetítő Magániroda! 06-1/201-7719, Zwillingier.

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

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

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

KERESK ELADÓ LAKÁST, vagy minimum egy évre bérelnek. 06-30/729-7546.

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

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

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

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

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

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

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

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

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

KÉSPÉNZES 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 tanítást vállalja szaktanár, eredményekkel és referenciákkal. 06-30/981-6486.

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

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

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

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

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

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

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

ANYANYELVŰ ANGOLTANÍTÁS: 06-30/994-7070.

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

MATEMATIKAKORREPETÁLÁS, ÉRETTSÉGIRE 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.

FELZÁRKÓZTATÓ MATEK világosan és érthetően hatodikos, hetedikos gyerekeknek 4-5 fős kis csoportban, a Bécsi úton, 30 éves oktatási tapasztalattal. Hő-vebben: 06-30/976-0266. Ékezetes honlapcím: matekmásképp.hu

GARÁZS

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

RÉGISÉG

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

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

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

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

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

KÉSPÉNZFIZETÉSSEL VÁSÁROLUNK mindennemű régiséget! Bútor, csillárt, festményt, könyveket, hanglemezeket, írha-, szörmebundákat, dísz tárgyakat, órákat, kitüntetések. Gyűjteményeket, teljes hagyatékok, kiürítéssel! Díjtalan kiszállás, értékbécsés. Jakab Dorina: 06-20/365-1042. www.antikeg.hu

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

NÉMETH DÁNIEL SZAKBÉCSŰS vásárol értékbécséssel festményeket, porcelánokat, bútorokat, bakelitlemezeket, műszaki cikket, régi pénzt, kitüntetés, szobrokat, órákat, könyveket, lakáskiürítést. Hagyatékfelvásárlás. Díjtalan kiszállással a hét minden napján! 06-20/294-9205.

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

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

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

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

MEGNYITOTTUK ÜZLETÜNKET! Vásárolunk: bundákat, ruhaneműket, festményeket, porcelánokat, órákat, arany-ékszereket. Teljes körű hagyaték felvásárlása. 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-BÉCSŰS vásárol régi keleti szőnyegeket és műtárgyakat, sérült állapotban is. Készpénzfizetéssel. Kiszállás díjtalan. Tel.: 06-30/456-3938.

ANTIKTÁR KIEMELT MAGAS áron vásárol kastélyok, kúriák berendezésére ezüsttárgyakat, kerámiákat, herendi porcelánokat, arany ékszert, magyar festők műveit. Tel.: 06-70/232-221. E-mail-cím: antiktar@freemail.hu. 1136 Bp., Pannónia u. 24.

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

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

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

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

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

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

HAGYATÉKOT, FESTMÉNYEKET, kerámiákat, szobrokat, porcelánokat, bútorokat, könyveket, ezüstöt 500 Ft/g áron vásárolok készpénzért. Értékbécsés ingyen. Hívjon bizalommal. Kollár István, 06-20/472-5920.

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

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

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

TELJES HAGYATÉKFELVÁSÁRLÁSI! Kiemelt áron! Mindenfajta szörmebundát, porcelán, kerámiák, arany-ezüst, tört arany, fazonarany, fogarany 15000-25000 Ft-ig, régi ruha, kiegészítők! Szakképzett gyűjtő hölgy: 06-70/746-0055.

NERC-, RÓKA-, MINDENFAJTA szörmebundát vásárolk, teljes ruhanemű-hagyatékok, kiegészítőket, ékszereket, könyveket és dísz tárgyakat, régiségeket. 06-20/229-0986.

EGÉSZSÉG/SZÉPSÉG

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

HÁZHOZ 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! Podrzsát, manikűr, műköröm, gyógyepedikúr, kozmetika, 3D szempilla és sminktetoválás. Cím: XII., Kiss János altábornagy 32/a. Tel.: 06-30/372-4665. facebook.hu/malibuszalon.

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

A Hegyvidéki Önkormányzat honlapjának címe: **hegyvidek.hu**

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

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

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

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

ÁLLÁS

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

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

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

KÖNYV

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

EGYÉB

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

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

VÁSÁROLNÉK SZOCIALISTA motorkerékpárokat, (Pannónia, MZ, Jawa, Simson stb.), ezekhez tartozó leírásokat, alkatrészeket. Lada-2103-as (ezer öcsi) személygépkocsit, tulajdonostól, felújított nem érdekel! 06-30/950-9383.

HEGYVIDÉKI 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.

Áraink:
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*
*Testvéredvezmény

Az 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.hu

HEGYVIDÉKI SPORT

06 30 914 7786
HEGYVIDEK@INGATLANOSA.HU



GYÖNÖS ANDRÁS
A HEGYVIDÉKI 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 (Meredek utca 1.)

KIMÉLŐTORNA

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 EGYTEME

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.)

ÜSZÁS

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 labdarúgópályánál)

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

TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA

November 23.: Mátra-hegység, Vércverés. Túravezető: dr. Nagy Géza. Az úton szép kilátás nyílik északra felé, több falu látszik. Találkozó: 8.00-kor a Stadion buszpályaudvaron. Indulás: a Stadion buszpályaudvarról 8.15-kor induló autóbusszal Galyatetőig. Érdemes a jegyet elővételben megvenni, amit a Szell Kálmán téren is meg lehet tenni. Útvonal: Galyatető (S, K)–Vércverés–Csőr-hegy (K)–Mátraháza.

Táv-szint: 10 km, +245 m, –465 m. Túrabot hasznos lehet! Érkezés Budapestre: 18.00 óra körül. Költség: kb. 4000 Ft, teljes árú jeggyel.

A menetrendek változhatnak, ennek megfelelően az utazások időpontjai módosulhatnak!

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

Webcím, teljes éves túratervezés: szabadsagvador.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 hegyvidéki lakosoknak ingyenesek!

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

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

A Roland Garrosra vágyik az ifjú hegyvidéki teniszező

Országos bajnokságon már felállhatott a dobogóra, tavaly pedig eljutott a Rafa Nadal Teniszakadémiára, ahol nagyszerű eredményeket ért el. Gémes Domonkos, az ELTE Gyertyánffy István Gyakorló Általános Iskola diákja azonban nem éri be ennivel. Szeretne minél több nemzetközi versenyt megnyerni, és pályára lépni a párizsi salakpályás Grand Slam-tornán, a világhírű Roland Garrosra. Erről is kérdeztük őt.

– *Ki a kedvenc teniszeződ?*
– A spanyol Carlos Alcaraz, mert példamutató a teljesítménye. Még csak húszéves, és az idén már megnyerte a két legfontosabb versenyt, a Roland Garrost és Wimbledonnt. Ez azért különleges mert az egyik salakpálya, tehát lassú, míg a másik füves, azaz gyors pá-



Háromévesen már teniszezett

lya. Teljesen más taktika, játék kell mindkét borításhoz, és ezt nem mindenki tudja ugyanazon a szinten kivitelezni. Neki nagyon színes a játéka, sokat ejt, röptézik, a gyors lábmunkája miatt nincs számára elveszett labda. Tetszik, amit csinál.

– *Ezek szerint nem miatta választottad a sportágat, hiszen Alcaraz a jelen csillaga.*

– Tényleg nem. Hároméves korom óta teniszezem, anyukám tanította az első ütéseket, ő a mai napig versenyszerűen játszik. Első osztályú csapatbajnokságban szerepel, háromszor képviselte Magyarországot a Masters Csapat Világbajnokságon, ami ebben az évben Portugáliában volt. Egyébként nemcsak én, hanem a testvéreim is tőle tanultak.

– *A fiúk rendszerint focisták akarnak lenni, neked ez nem fordult meg a fejedben?*

– Alig egy évvel a tenisz után elkezdtem focizni is, eleinte a két sportágat párhuzamosan csináltam. Viszont tízéves koromban már nem fért bele az időmbe mindkettő, így maradt a tenisz. Addig három foci- és négy teniszedzésem volt, hétvégén mindkét sportágban versenyeztem, meccsen vettem részt. Űgy voltam mindkettőben, de a kupákat teniszben kezdtem el gyűjtögetni, ezért azt választottam.

– *Más sportokkal is próbálkoztál?*

– Kiskoromtól kezdve síelek, egy ideig cselgáncsoztam, úsztam, a kerületi mezei futóversenyt egyéniben és csapatban két alkalommal is megnyertem.

– *Rögtön sikerélményed volt a teniszben?*

– *Könnnyen ment a tanulás?*

– Tulajdonképpen igen. A tenisz számomra mindig játékos volt, könnyen tanultam meg az ütéseket. Gyorsan jöttek a sikerek, ötévesen nyertem először versenyt.

– *Hol kezdted el teniszezni?*

– A Next teniszakadémián. Varga Hunor a mesterem, őt követtem először a BTC-be, majd szeptember óta már a Pasaréti Tenisz Klub színeiben versenyzek. Nagyon élvezem az edzéseket, úgy gondolom, jó helyen vagyok.

– *Versenyző vagy, ami rengeteg gyakorlással jár. Mennyi edzésed van egy héten, hogyan telik egy átlagos „teniszes” napod?*

– Elég fárasztó! Reggel hétkor kilépek az ajtón, és este hét körül érek haza. Iskola után indulok edzésre, ami fél háromkor kezd-

dik, hatig tart. Mindennap megyek, hétvégként versenyekre járok, ezek sokszor hétfőig elhúzódnak, mert akkor játsszák a döntőket. Ilyenkor kedden meglehetősen fáradtan kezdem az iskolát.

– *Nem nehéz ezt összeegyeztetni az iskolával?*

– Az biztos, hogy nem könnyű. Szerintem a tanárain nem mindig tudják, mennyire megterhelő az élsport, hogy mennyire kimerít mentálisan és fizikálisan. Viszont az osztályfőnököm, Kati néni mindenben támogat, megpróbál segíteni. Annak örülnék a legjobban, ha a versenyek után nem rögtön a számonkérés következne, mert kellene egy kis regeneráció.

– *Ha már az iskola: látod előnyét a tanulásban annak, hogy sportolsz? Például a koncentrációban, ami nagyon fontos a teniszben.*

– Ilyesmit egyelőre nem tapasztalok, inkább azt, hogy fáradtan



Gémes Domonkos teniszező és egy kupája a hatvanból

mindig nehéz tanulni. Az a fegyelmet, koncentrációt, amit a pályán mutatok, teljesen más, mint a tanulásnál. Talán azért, mert a tenisz más mozgat meg bennem, ott száz százalékot tudok nyújtani, akár két és fél órán keresztül is. A tanulásban nehéz ugyanígy fenntartani a figyelmet.

– *Van kedvenc ütésfajta?*

– Talán a láb közötti, mert az szép, nehéz, és örömmel tölt el, ha meccsen tudok egy ilyen ütni. Elég



Most az ütések tökéletesítése a legfontosabb feladat

sm.

Tánc és musical gyerekeknek

Nemcsak küzdősportot gyakorolni, hanem táncolni is lehet a Győri úti dojóban, sőt, a táncosok a musical világával is megismerkedhetnek. A foglalkozásokat a Hegyvidékhez ezer szállal kötődő Takáts Noémi tartja, aki a Kiss János altábornagy utcai ELTE TÖK termében is várja a XII. kerületi gyerekeket.

Takáts Noémi a TFSE ritmikusz-gimnasztika-szakosztályának versenyzője volt gyerekkorában, szinte minden idejét a sportcsarnokban és az atlétikapályán töltötte. Középkiskolásként életre szóló barátságot kötött a táncsal, a gimnázium után Markó Iván szerződte-tte újonnan alakuló társulatához, a Magyar Fesztivál Baletthez. Az együttesnek a – mai nevén – MOMkult adott otthon, ott zajlottak a próbák és az esti előadások. Közben klasszikusbalett-pedagógusi főiskolai, majd mesterdiplomát szerzett, nyolc éven át tanított a Magyar Táncművészeti Főiskolán, egyaránt részt vett a művészképzésben és a felnőttoktatásban.

„A szívem csücske már akkor is a legfiatalabb balettnövendékekkel

való foglalkozás volt – beszélt a kezdetekről a ma már háromgyerekes, Hegyvidéken élő anyuka. – Ők tizenegy évesen kezdik meg tanulmányaikat a hivatásos táncművészé válás útján. Képességfejlesztést tanítottam nekik. Ez segít abban, hogy a mozgástudatos gyakorlás révén mielőbb eljussanak egy olyan testtudati szintre az izomhasználatban, koordinációban, ami hozzájárul a bonyolultabb tánctechnikák hatékony elsajátításához.”

Az elmúlt két évben több programot is megvalósított a Győri úti harcművészeti központban, ahol most egy musicalstúdió létrehozását tervezik közösen. A gyerekek oktatásában a tánc mellett szerepet kapna a zene és a színművészet is. Ennek előzménye, hogy az is-



Zenére táncolni maga az életöröm – Takáts Noémi és a gyerekek ezt minden foglalkozáson megtapasztalják

kolai szünetekben a karatetáborok mellett jellemzően napközis tánc-táborokat szerveznek általános iskolás gyerekek részére, verseny- és társastáncot is oktatnak, és ilyenkor a teljes edzőtermet birtokba veszik.

„A táncoktatás óriási ajándéka, hogy egy-egy jó zeneválasztás már önmagában felszabadító hatást fejt ki, és megadja az alapot ezek-

hez a foglalkozásokhoz. A lényeg ugyanis: átélni a tánc örömeit. Zenére táncolni életérzés, maga az életöröm. Ezt szeretném átadni a tanítványaimnak, és megerősíteni a képességüket, hogy ezt ők is elő tudják hívni magukból” – vallja a táncpedagógus.

Takáts Noémi állandó táncanfolyamot vezet zömében 8-10 éves lányoknak a Kiss János altábor-

nagy utcai ELTE TÖK épületében. A táncos koreográfiákon kívül az órákon szerepet kap a művészi gimnasztika is, amely tréningként szolgál a testtudat és a mozgáskultúra fejlesztéséhez.

-os

■ Felvilágosítás a dojóban tartott táncfoglalkozásokról: 06-70/779-5577.